

# КАКОЙ У ВАС ХАРАКТЕР?

## ...расскажет одежда!

Вы считаете себя доброжелательным, приятным в общении человеком, хорошей женой и матерью, образцовой хозяйкой, надежным работником... Но придерживаются ли того же мнения ваши родные и близкие, друзья и коллеги? Ведь так трудно порою взглянуть на себя со стороны, глазами окружающих. Надеемся, что наш тест поможет вам это сделать. Он, конечно, шуточный, но все же...

- Стараетесь ли вы к каждому сезону покупать себе что-нибудь из одежды, даже если это не является необходимым? Да—3 очка. Нет—0.
- Какие ткани предпочитаете—однотонные (3 очка), набивные (2 очка) или у вас нет определенного пристрастия к тем и другим (0)?
- Какой стиль выбираете для себя: классический (0), спортивный (3 очка), тот, что моден (5 очков), остромодный (7 очков)?
- Хватает ли у вас смелости, чтобы в числе первых надевать самые экстравагантные, остромодные вещи? Да—5 очков, в зависимости от обстоятельств—3 очка, нет—0.
- Предпочитаете ли вы смелые сочетания цветов? Да—5 очков, изредка—3 очка, нет—1 очко.
- Любите ли вы носить: спортивные блузки (3 очка), английские костюмы (2 очка), юбки строгого покроя (1 очко)?
- Какой фасон шляпы предпочитаете: романтический, с широкими полями (7 очков), типа «тюбан» (4 очка), без полей (2 очка) или вы вообще не носите шляп (0)?
- Какие сумочки вам больше нравятся: спортивные на

- ремне (4 очка), напоминающие по форме сундучок (3 очка), «конверты» (2 очка) или любые, какие в моде (0)?
  - Любите ли туфли на каблучке? Да—3 очка, нет—0.
  - Есть ли в вашем гардеробе хоть одна вещь, сделанная самой? Да—3 очка, нет—0.
  - Ваша любимая домашняя одежда: длинная юбка с блузкой, джемпером (5 очков), брюки со свитером (3 очка) или вы просто донашиваете старые вещи (2 очка)?
  - Какие предпочитаете украшения: бусы (7 очков), броши (5 очков), кулоны (3 очка), простые цепочки (1 очко)?
  - Ваши любимые узоры на ткани: цветы (7 очков), горошек (5 очков), полосы (3 очка), геометрический рисунок (1 очко) или предпочитаете гладкие, ненабивные материалы (0)?
- А ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЙТЕ ОЧКИ. От 5 до 11:**
- Вы человек осматрительный, цените покой и стабильность, не спешите раскрыть свою душу, хотя всегда вежливы и приветливы с окружающими. С трудом завязываете новые знакомства, но уж если кто-то завоевывает ваше расположение, то надолго. Вы хорошая хозяйка, к детям требовательны. На ра-

боте отличаетесь исполнительностью.

От 12 до 22:

Ваш характер противоречив: без особых поводов вы переходите от радости к грусти, от мрачного настроения к безудержному веселью. Любите жить в постоянном движении, часто меняя свои взгляды—это не всегда нравится окружающим. На работе отличаетесь быстротой, смекалкой, но такие периоды часто сменяются днями апатии, бездельствия.

От 23 до 37:

Вы близки к «золотой середине», вам легко с окружающими, а им—с вами. Хорошо владеете собой, доброжелательны, но, если нужно, способны на быструю реакцию. Вам удается завоевать доверие даже тех, кто поначалу неприязненно к вам относился. Хорошо справляетесь с работой. Ваш дом—это спокойная пристань для друзей.

Свыше 37:

Вне зависимости от возраста вы молоды душой. Легко зажигаетесь и так же легко гаснете... Слишком впечатлительны, не умеете скрывать своих чувств. Это создает сложности в общении с окружающими, осложняет жизнь и их и вашу...

Перевод с болгарского С. ПОПОВОЙ.



## НА ЗАМЕТКУ

- Чтобы предохранить ювелирные изделия от загрязнений и повреждений, советуем снимать их при работе с химикатами, а также при пользовании косметическими средствами.
- Когда вы стираете, чистите овощи, моете посуду, полы и т. п., то лучше снимите на это время кольца и браслеты.
- От соприкосновения с влажной кожей на ювелирных украшениях могут появиться темные пятна, поэтому, сняв цепочку или бусы, сразу же протрите их сухой фланелью.
- Лучше всего хранить ювелирные украшения в футлярах или шкапулках. Многие камни, напри-

мер, аметист, топаз, бирюза, под влиянием прямых солнечных лучей теряют интенсивность окраски.

Жемчуг, бирюза, малахит и янтарь плохо переносят высокую влажность. Если они загрязнились, быстро промойте их в мыльном растворе этилового спирта с водой (1:1). Янтарь потом насухо вытрите фланелью, а остальные камни просушите тряпочкой, смоченной в этиловом спирте.

Как вернуть блеск украшениям из золота или серебра? Приготовьте состав из 1/2 стакана мыльной воды и 1 чайной ложки нашатырного спирта, промойте изделие в этом составе мягкой зубной щеткой, затем ополосните его в чистой теплой воде и вытрите досуха фланелью.

- На серебряных украшениях, долго хранившихся в сыром помещении, нередко образуются пятна. Протрите их



тканью, смоченной в теплом 8-процентном растворе уксуса. Потом промойте водой и вытрите.

- Для чистки изделий из серебра можно использовать кашицу из мела и нашатырного спирта, которую потом смывают водой, а украшения насухо вытирают.
- Можно использовать для чистки серебряных и мельхиоровых украшений специальные препараты: «Полимет», «Эра», «Аметист», пасту «Ювелирная» и др. Они обладают не только чистящими, но и полирующими свойствами. Жидким препаратом «Аметист» можно вычистить золотые и позолоченные изделия.

Е. БОЧАРОВА

Рис. А. МАРТЫНОВА

1984-й - №12, 15

## НАКРЫВАЕМ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Необычный год встречаем мы нынче, восемьдесят пятый, — год сорокалетия нашей Победы. Помните, какими были наши первые послевоенные елки?.. Игрушки делали сами из газетной бумаги. Вырезали и клеили цепочки, флажки. Украшали елку блоками, ледяными орехами и даже картошкой «в мундире»... Теперь пришел в каждый дом достаток, но без выдумки, фантазии в Новый год и сейчас не обойдешься.

Давайте подумаем, как лучше встретить наступающий год. И пусть стол, за которым соберутся наши близкие, друзья, будет особенным — ярким, красочным.



Рис. Е. НОВИКОВОЙ

А. Б. В. КУЛИНАРИИ

Незначительные детали — и стол станет торжественным. Правое же, нетрудно украсить яркой лентой хлебницу, солонку, приборы, возле каждой тарелки положить яблоко с воткнутой в него еловой веточки или свечой. Хорошо смотреть блюда в фольге: в ней и рыбу можно подавать, и обложку его жареного гуся, и завернуть домашние колбаски еще до жарения. Что же касается содержания новогоднего стола, то нам с вами имеет смысл придерживаться старых правил: ест человек дома, может быть, в столовой, в гостях он лакомится. Чем разнообразнее будет ассортимент, тем меньше надо каждого кушанья. Если вы согласны со мною,

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Целесообразно предложить гостям одно основное горячее блюдо, дополнив его различными закусками, салатами, соусами и, наконец, сладким.

Думается, что для приготовления праздничного угощения вы сможете, дорогие хозяйки, в основном использовать «дары» вашего подсобного хозяйства. Итак, начнем готовку.

**ЖАРЕННЫЙ ПОРОСЕНОК, ФАРШИРОВАННЫЙ КАШЕЙ.** (Молочного поросенка, соль, перец, щепотка молотых семян кинзы. Фарш: 500 г гречневой ядрицы, 3 яйца, 1 белок, соль, перец, 100 г вытопленного свиного сала, 2—3 луковицы, 40 г сушеных белых грибов, 2—3 ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.)

Молочного поросенка ошпариваем, делаем разрез до самой шеи, потрошим, отложив печень и сердце. Готовим фарш. Печень и сердце поросенка отвариваем в небольшом количестве воды; крупу, смешанную с белком, и поджаренную, заливаем кипящим бульоном и варим рассыпчатую гречневую кашу. Отваренные печень и сердце мелко рубим со сваренными белыми грибами. Лук режем кубиками и поджариваем на свином сале до светло-золотистого цвета. Когда каша остынет, растираем

лук с двумя желтками, добавляем кашу, взбитые оставшиеся белки, соль, перец, зелень. Все это размешиваем и начиняем поросенка фаршем. Затем зашиваем его суровой белой ниткой и жарим на противне в духовке, пока не подрумянится.

Готовый поросенок подается целиком на блюде; гарниром к нему может послужить и тушеная капуста, лучше квашеная, кислая, а также обжаренный в духовке картофель.

Горячее в новогоднюю ночь лучше подавать гостям в первые два часа наступившего года. А до этого можно предложить кое-какие закуски.

**ЖАРЕНАЯ МАРИНОВАННАЯ КУРИЦА.** (Курица средней величины, жир. Для маринада: 2 стакана воды, 2 стакана сухого белого вина, пол чайной ложки лимонной кислоты, 2 чайные ложки соли, 1 столовая ложка сахара, душистый перец, несколько горошин черного перца.)

Курицу надо разрезать пополам, затем залить ее холодным маринадом из смеси, указанной в рецепте, и мариновать два дня. Обсушив курицу полотенцем, жарим в духовке до коричневого цвета, добавив немного маринада. Остывшую курицу остается разделить на порционные куски, выложить в тарелку, украсить зеленью лука. Очень вкусно!

**ЯЙЦО В «ГНЕЗДЫШКЕ» ИЗ МЯСА** — весьма пикантная закуска. Потребуется для нее 300 г говядины, 100 г копченого шпика, четверть стакана молока, 5 яиц, сваренных вкрутую, перец, соль, сахар, жир. Пропустив мясо через мясорубку, добавляем в него молоко, соль, сахар, перец и хорошо вымешиваем фарш, который делим затем на пять порций. В середину каждой «лепешки» из фарша кладем яйцо, края соединяем и придаем им форму гнезда. Мясо выкладываем

в разогретый жир на сковороде и жарим в духовке до готовности. Подается «гнездышки» к столу холодными, нарезанными толстыми ломтиками и украшенными зеленью.

**А вот САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ОРЕХОВ.** (На 4 крупных яблока — 1 стакан очищенных орехов, полстакана сметаны, соль.) Яблоки очищаем от кожуры, натираем на овощной терке или нарезаем кубиками. Орехи обжариваем и немного измельчаем. К сметане добавляем соль, замешиваем туда яблоки и орехи. А украсить такой салат можно целыми орехами.

Разнообразить новогодний стол можно самыми различными зимними припасами, которыми вы с нами занимались в этом году. А теперь пора подумать и о сладком.

СЛАДКОЕЖКА

Гостям любого возраста наверняка придется по душе «ХВОРОСТ». Кстати, рецепт этого печенья давно просили напечатать в «Крестьянке» со всех концов страны, вот и представляю сейчас. Продукты для «хвороста»: 1 стакан пшеничной муки, яйцо, полстакана сметаны, столовая ложка сахара, лимонная корка, 2 столовые ложки водки, растительное масло, сахарная пудра.

Яйцо взбиваем со сметаной, добавляем натертую лимонную корку, оставшуюся сметану, просеянную муку и водку, смешиваем тесто и ставим его в холод на полчаса. Потом раскатываем тесто в тонкий (2 мм) пласт, нарезаем лентами шириной 4 см, надрезаем ленты до середины узкими полосками и делим ленты на кусочки по 6 см длиной. Каждый такой кусочек скатываем рулетиком. Жарим «хворост» в большом количестве

растительного масла до коричневого цвета. Готовый «хворост» посыпав сахарной пудрой, которую можно получить, перемолов сахар-песок в обычной кофемолке.

Ну, а что касается новогоднего торта, то он подается после полудня и поэтому, помимо тонких вкусовых качеств, должен обладать еще и качествами освежающими.

Ими вполне обладает ЛИМОННЫЙ ТОРТ. (Тесто: 200 г муки, щепотка соли, 1 неполная чайная ложка пищевой соды, 100 г сливочного масла, 1—2 столовые ложки воды. Начинка: 4 яйца, сок трех лимонов, цедра с 1—2 лимонов, 200 г сахара, 2 столовые ложки крахмала, 3 столовые ложки сахарной пудры.) Приготовились? Начнем!

Компоненты для теста быстро смешиваем и выставляем в холодное место на час. Полученное песочное тесто раскатываем в тонкий пласт и выкладываем на форму, подняв края теста. Запекаем в духовке около полчаса, пока лепешка не станет светло-коричневой.

Желтки и сахар взбиваем на паровой бане (то есть в кастрюле, поставленной в большую, где кипит кипящая вода), добавляем сок лимона, цедру, а также крахмал и продолжая сильно взбивать до образования довольно густого крема. Покрываем кремом лепешку из теста. Белки взбиваем с сахарной пудрой и этой массой намазываем поверхность лимонного торта. После этого ставим торт в разогретую духовку на 8—10 минут.

Ну, а теперь мне остается сердечно поздравить дорогих читателей с наступающим Новым годом, пожелать счастья, здоровья и, конечно же, больших кулинарных успехов!

ВАША  
МАРИА ИВАНОВНА

## СВЕЖО И МИЛО



Размер 50—52

Узор жакета выполняется по схеме.

**Образец вязки I:** «клеточки» — □. Свяжите цепочку из 11 воздушных петель + 4 воздушные петли, заменяющие первый столбик следующего ряда.

1-й ряд: 1 столбик с накидом в третью петлю цепочки, 1 воздушная петля, затем 1 петлю пропустите, потом 1 столбик с накидом в следующую петлю цепочки. Повторяйте так, до конца ряда от «до».

2-й ряд: 4 воздушные петли, 1 столбик с накидом над вторым столбиком предыдущего ряда, 1 воздушная петля, 1 петлю пропустите, 1 столбик с накидом над следующим столбиком предыдущего ряда. Повторяйте от «до» — до конца ряда.

**Образец вязки II:** «филе» — □ выполняется, как «клеточка», но с одним дополнительным столбиком с накидом в середине. Каждое «филе» выполняется над «филе» предыдущего ряда.

Плотность вязки: 31 петля в ширину и 14 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.

Описание работы дано для двух размеров. Цифры, заключенные в скобки, относятся к большему размеру. Если в тексте дана одна цифра, она относится к обоим размерам: к 50-му и к 52-му.

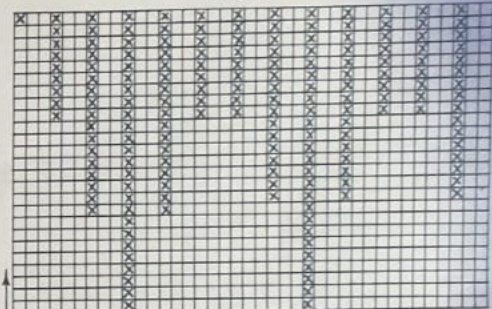
Этот легкий ажурный жакет придаст элегантность зимнему костюму и легкому светловому платью. Для его выполнения понадобится всего 400 г тонкой белой шерсти или хлопчатобумажной пряжи, два крючка — № 2 и № 2½ и три пуговицы.

□ — «КЛЕТЧОЧКА»

▣ — «ФИЛЕ»

ИЗОБРАЖЕНЫ ЛИЦЕВЫЕ И ИЗНАНОЧНЫЕ ПЕТЛИ

СХЕМА



**СПИНКА.** Свяжите цепочку из 181 (197) петель + 3 воздушные петли. Провяжите 2 см столбиком с накидом, затем вяжите «клеточки» по образцу I. На 36-м см от начала работы оставьте с обеих сторон для проймы по 18 (22) столбиков непровязанными. Дальше вяжите по схеме. На 23-м (24-м) см от начала пройма снова провяжите 2 см столбиками с накидом.

**ПРАВая ПОЛОЧКА.** Свяжите цепочку из 87 (95) воздушных петель + 3 воздушные петли и провяжите 2 см столбиками с накидом. Дальше вяжите по образцу «клеточки». На 26-м (27-м) см от начала работы перейдите к убавлению петель на мысообразный вырез горловины. Для этого в начале ряда оставляйте непровязанными сначала 22 раза по одному столбику в каждом ряду, а затем 10 раз по одному столбику в каждом втором ряду. На 36-м (35-м) см от начала работы оставьте для проймы 18 (22) столбика непровязанными и дальше вяжите по схеме. На 23-м (24-м) см от начала проймы провяжите еще 2 см столбиками с накидом.

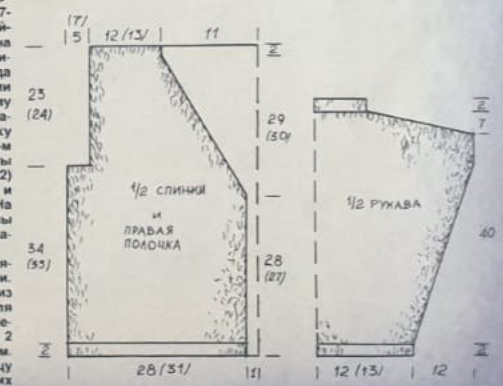
**ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА** выполняется в зеркальном отражении. **РУКАВА.** Свяжите цепочку из 75 (81) петель + 3 петли для замены первого столбика следующего ряда и провяжите 2 см столбиками с накидом. Дальше вяжите по образцу «клеточки», прибавляя с обеих

сторон по 1 столбику с накидом 25 раз в каждом ряду, затем 12 раз по 1 столбику в каждом втором ряду — всего 149 (155) столбиков.

На 42-м см от начала работы оставьте с обеих сторон непровязанными 10 раз по 6 столбиков в каждом ряду. Оставшиеся 29 (35) столбиков провяжите еще 3 ряда.

**СБОРКА.** Сшейте плечевые, боковые и рукавные швы. Вставьте рукава в проймы. Обвяжите края полочек и горловины тремя рядами столбиков с накидом (планки). На правой планке выполните 3 петли для пуговиц — первую петлю на расстоянии 10 см от нижнего края, а вторую и третью на расстоянии 5 см одну от другой. Свяжите по 42 воздушных петли для карманов + 3 петли для первого столбика следующего ряда и провяжите по 14 см столбиками с накидом. Пришейте карманы к полочкам. Жакет готов.

М. ГАЙ-ГУЛИНА



Советуем шить нарядное платье из тонкого трикотажного полотна, трикотина или плотного шелка, свободного силуэта, отрезное по талии, на «подплечниках». Размер 46, рост IV.

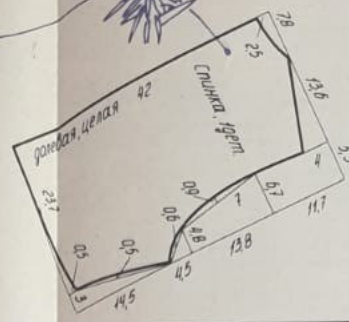
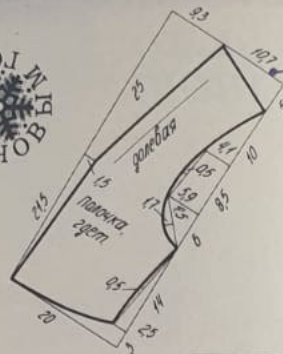
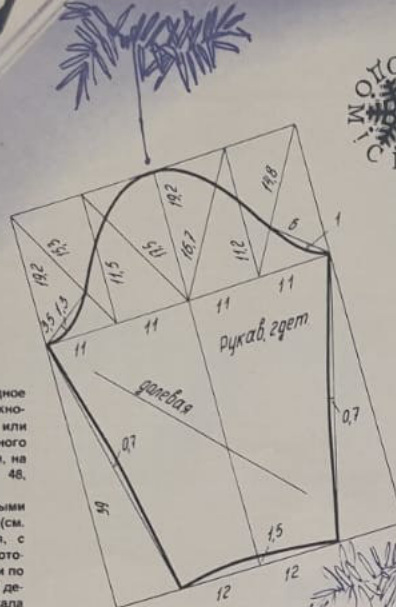
Юбка — с двумя вставными клиньями «годе» впереди (см. чертеж). Блуза свободная, с драпированной вставкой, которая кроится из той же ткани по косой обязательно цельной деталью — без шва, чтобы лежала красиво. Вставка стачивается с боковыми деталями полочки. По верхнему ее краю сделайте прибавку 6 см на подгиб (не обрабатывайте обтачкой — будет грубый шов!).

Рукав узкий, длинный. Припуски (кроме верхнего края вставки) обычные. Обтачка горловины сзади (ростка) подкройная, выкраивается по чертежу спинки шириной 3 см.

Расход ткани: 2 м 40 см при ширине полотнища 140 см.

Особенно рекомендуем эту модель подвижным женщинам, которые любят танцы: свободное платье не стесняет движений, красиво «фалдит».

Н. ЛЬВОВА,  
модельер-конструктор.



## К НОВОГОДНЕМУ БАЛУ...



## ПЕРЕД ПРИХОДОМ ГОСТЕЙ...

■ Если вы давно не доставали из шкафа свое выходное платье или костюм, прежде чем надеть, почистите одежду щеткой, смоченной в слабом растворе нашатырного спирта (чайная ложка спирта на стакан воды), — вы не только удалите пыль, но и освежите краски. Затем прогладьте. Наряд будет как новый!

■ Платье, которое нельзя гладить слишком горячим утюгом, поддержите над тазом с горячей водой. Когда оно «отпарится», повесьте его на плечики, чтобы просохло, а затем прогладьте.

■ Когда будете накрывать на стол, протрите вилки и ножи лоскутками вельвета (бархата, меха, плюша) — и приборы засверкают.

■ Алюминиевую посуду протрите кусочком влажной шерстяной ткани, обмакнув его в золу. Потом вымойте посуду горячей водой и просушите.

■ Сейчас в моде изделия из кружева. Если вам понадобится выстирать их — советуем пришить к лоскуту белой ткани. И стирать и гладить будет удобнее, изделие не потеряет формы.

М. ПЕТРОВА

## САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР

БЕСЕДА ВОСЬМАЯ

Во многих письмах встречается вопрос, надо ли проводить массаж на одной руке, ноге, половине туловища и т. д. или на обеих? Можно и так и этак, но только на симметричных участках. Время лечебного массажа каждой точки—30—40 секунд, общая продолжительность—7—10 минут. Длительность предварительного и восстановительного массажа перед работой или в процессе ее—4—6 минут.

В сельском хозяйстве, где еще многие работы связаны с физическими усилиями, боль в мышцах спины, в пояснице—довольно частое явление. Как снять эти боли, уменьшить усталость?—спрашивают многие читатели. Советую предпринять—и лучше всего проводить рефлексогенные зоны спины, которые располагаются на 3 поперечных пальца с обеих сторон позвоночника на горизонтальных линиях, проведенных мысленно через промежутки между остистыми отростками позвонков. Массаж рефлексогенных зон верхней части спины—между седьмым шейным и первым грудным позвонками—показан при шейном остеохондрозе, боли в шее, в руках, онемении пальцев рук, головной боли, невралгии тройничного нерва. Зоны средней части спины между первым и двенадцатым грудными поз-

вонками массируют при остеохондрозе грудного отдела позвоночника, боли в грудной клетке, подложечной области. Между двенадцатым грудным и первым поясничным позвонками расположена нижняя часть спины, массаж находящихся здесь рефлексогенных зон показан при остеохондрозе пояснично-крестцовой области, «прострелах», радикулите.

Точечный массаж выполняется при максимально расслабленных мышцах спины подушечками пальцев или основанием кисти. Надавливание на рефлексогенные зоны лучше всего делать на вдохе и прекращать на выдохе, поясница слегка прогибается вперед, это способствует расслаблению мышц.

Точечный массаж и акупрессуру лучше всего сочетать с общим массажем. Если процедура проводится после утренней гимнастики, то после окончания массажа разотрите спину жестким полотенцем.

Точечный массаж используется в комплексном лечении многих болезней, его применяют как профилактическое средство от преждевременного утомления, нарушения кровообращения, простудных заболеваний, гриппа, аллергического насморка и бронхита, как средство восстановления функ-

ций организма после перенесенных тяжелых заболеваний. Он поднимает работоспособность, дает возможность управлять своим самочувствием без медикаментов.

Однако не забудьте, что при всей популярности и эффективности точечного массажа есть и противопоказания для его проведения: это острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы (аппендицит, воспаление почек, костей, надкостницы), кровотечения, гнойничковая сыпь в области рефлексогенных зон, повреждение или сильное раздражение кожи, чрезмерное возбуждение, переутомление, воспаление вен, тромбы и варикозное расширение вен в зонах массажа. Нельзя проводить массаж живота при грыжах, беременности, а также сразу после еды. И еще раз напоминаю: проводите точечный массаж только после консультации с врачом.

При соблюдении всех этих условий, надеюсь, точечный массаж станет необходимым, желанным средством в управлении самочувствием.

Если у вас возникнут вопросы по применению точечного массажа в комплексном лечении отдельных, наиболее распространенных заболеваний,—спрашивайте, пишите в редакцию. Мы постараемся ответить на страницах журнала.

## ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ

ем намерении подругам: пусть подвигается твердость, с которой принято решение. Отступать потом будет неудобно...  
● Печень, во всяком случае, веселее худеть «за компанию». Компания наверняка найдется среди тех же подружек.



● Предупредите домашних: пироги, вареники, пельмени и прочие вкусные вещи вы готовы отказаться. И вообще будете появляться на кухне гораздо реже, чем прежде. Нет худа без добра: во-первых, муж и дети кое-чему научатся сами, во-вторых, оценят ваши кулинарные достижения, бывшие и будущие—ведь вы ос-

тавляете кухню не навсегда.  
● Обеденный перерыв? Изучите меню—вам предстоит выбрать именно то, что не нравится. Солёное, мучное, сладкое ограничить, хлеб предпочтительно черствый.  
● Первые вечера без ужина покажутся вам скучными. Но разве еда—развлечение? Займитесь делом, до которого обычно не доходит руки. Прогуляйтесь, наконец.  
● Любите чай или вас привлекает сама церемония чаепития? Без чая и разговора не выйдет и отдых—не отдых. Что ж, присаживайтесь к столу, участвуйте в обсуждении новостей, на-

ливайте соседкам полные чашки, потчуйте их вареньем—пусть нахваливают. А вам четырех стаканов жидкости в день достаточно. Церемония церемонией...



● Однако впереди праздник. Взявшись худеть таким решительным образом, вы все равно не успеете стать стройной к новогоднему вечеру. Вы считаете, что встречать Новый год надо в платье уныло-темных тонов—оно якобы «худит зрительно»? Заблуждение! Надевайте самое нарядное и веселитесь вместе со всеми.

Рис. И. ИЛЬИНОЙ.



## «ШАЙБУ, ШАЙБУ!...»

«Наша любимая игра—хоккей. С нетерпением ждем новогодних каникул—тогда мы с детьми дилем «гоним шайбу», как говорят родители. Где? На замерзшем пруду за околицей. Но хотелось бы сделать самую простую хоккейную площадку, с бортами, дверцами, скамьей для «штрафников»—в общем, как настоящую! Расскажите, пожалуйста, как ее оборудовать?»

В. НЕСТЕРОВ, С. ИВАНОВ, восьмиклассники.

Курская область.

Если вы всерьез увлечены хоккеем, то площадку надо делать по всем правилам. Одним будет трудно, так что призовите в помощники отцов, старших братьев: они наверняка с удовольствием помогут.

Для устройства хоккейного поля выберите ровную площадку размером 61 м на 30 м—это стандартные размеры, но длина и ширина площадки могут быть и меньше, только соотношение их должно быть неизменным: 1:2-1 метр. Радиус закруглений в углах площадки—8,5 м.

Ограничьте площадку деревянными бортами высотой 15 см от поверхности льда. У ледяной—внутренней—поверхности бортов по всей длине сделайте утолщение высотой 15—20 см и шириной 2,5—3 см. Дверцы для входа игроков «откройте» во внешнюю сторону площадки (рис. 1).

На льду в 4 м от каждого лицевого борта и параллельно им поперек всего поля проведите красные линии шириной 5 см—это так называемые линии ворот. На них, посередине, между боковыми бортами, установите ворота с сетками (рис. 2).

Лед между воротами разделите синими линиями шириной 30 см на 3 равные зоны: защиты, средней и нападения. Линии должны проходить параллельно линиям ворот и продолжаться вертикально вверх по боковым бортам.

Посередине между линиями ворот и параллельно им проведите красную линию шириной 30 см, продолжите ее вверх по боковым бортам—это средняя линия.

В центре площадки наметьте синюю точку диаметром 30 см. Из ее центра проведите синей краской окружность радиусом 4,5 м. Ширина линии—5 см. Это центральный круг хоккейного поля.

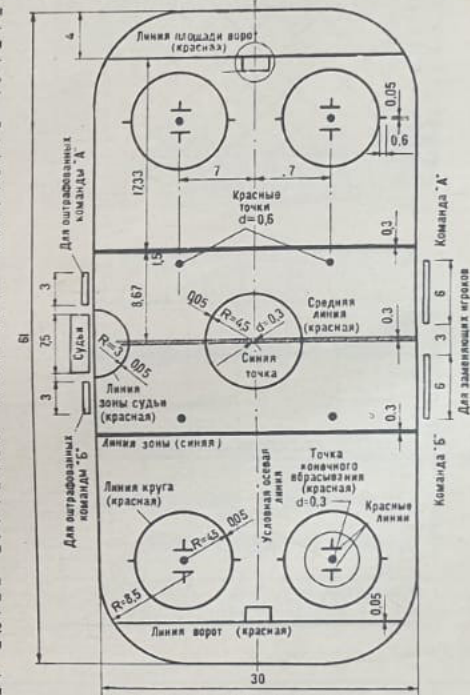


Рис. 1. Разметка площадки

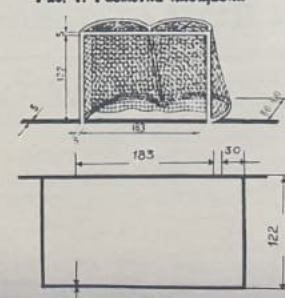


Рис. 3

Переходим к разметке точек вбрасывания в средней зоне. Они красные, диаметром 60 см, наносятся на лед в средней зоне, в полутора метрах от каждой синей линии, в 8 метрах от условной осевой линии, соединяющей центры ворот. Таких точек с каждой стороны поля будет по две.

Осталось нанести на поверхность льда точки конечного вбрасывания. Делается это так. В зоне защиты и в зоне нападения с обеих сторон ворот, в 7 метрах от условной осевой линии, соединяющей их центры, и в 6 метрах от линии ворот нанесите 4 красных точки диаметром 60 см (это и есть точки конечного вбрасывания), из центров этих точек—окружности радиусом 4,5 м. Ширина линий—5 см, цвет—красный.

Теперь в 6 м от линии ворот и параллельно им с внешних сторон каждой из окружностей проведите красные линии шириной 5 см и длиной 60 см. В 1 метре от центров точек конечного вбрасывания нанесите на лед красную Т-образную линию шириной 7,5 см. Ее верхняя «перекладина» должна быть параллельно линиям ворот и иметь длину 2 метра. Из середины Т-образной линии перпендикулярно верхней части проведите красную черту длиной 1 метр.

Из каждой точки конечного вбрасывания параллельно боковым бортам нанесите на поверхность льда две красные линии длиной 15 см и шириной 5 см, направленные в противоположные стороны. На эти линии игроки устанавливаются крюки клюшек при вбрасывании шайбы судьей.

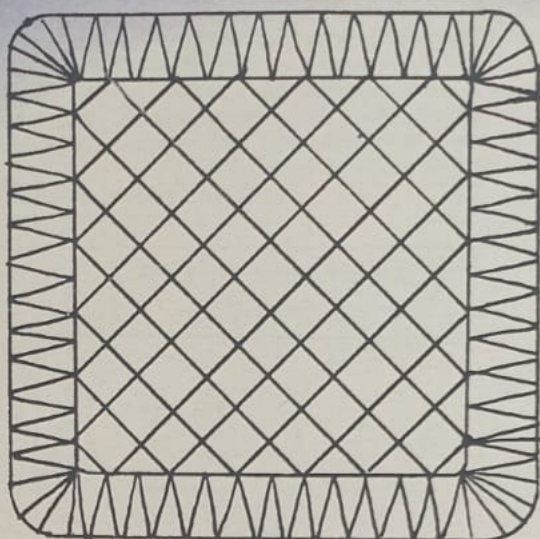
Скамейки для игроков устанавливаются вдоль бокового борта, прилегающего к средней зоне площадки, напротив—скамейки для штрафников.

Площадка готова. Приглашайте на лед игроков! Р. СОКОЛ, мастер спорта.



## АЖУРНЫЙ ФОН — РЕШЕТКА

Рис 1.



Б

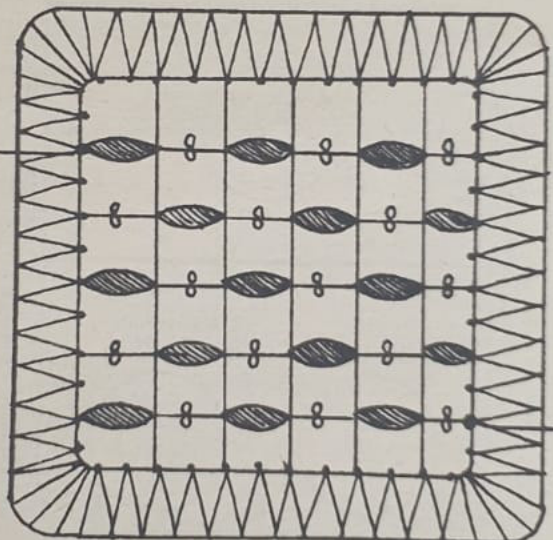


Рис 2.

те к плетению решетки этими же парами.

Вся решетка состоит из плетешков, плести ее удобнее всего рядами. Когда плетете первый ряд плетешков, то при этом с одной стороны заплетайте булавку, с другой — сцепляйте наколами в полотнянке. Второй ряд плетешков — параллельный первому, только сцепляется он уже не с полотнянкой, а с плетешками первого ряда. Так же плетется третий и все последующие ряды. Когда дойдете до противоположного края решетки, вам останется доплести один ряд плетешков (они будут образовывать теперь не квадраты, а треугольники — см. рисунок), он приведет вас снова в точку А. Тут сплетите последний плетешок с полотнянкой, сделайте зашивку. Образец готов!

Для второй решетки сделайте сколок, как и для первой, но наголы в полотнянке соедините не по диагонали, а параллельно сторонам квадрата через один нагол (см. рис. 2). Эта решетка более сложная, она будет состоять из 5 рядов плетешков и 5 рядов насновок и плетешков с отвивными петлями.

Сначала сплетите полотнянку. Затем ходовой парой и крайней долевой заплетите булавку в точке А. От нее плетите плетешок по краю полотнянки вниз до угла, сцепляя его с каждым наголом полотнянки. Теперь — на 2 накола влево и вверх до противоположной стороны (см. рис. 2). Так продолжайте работу до точки Б. От нее начните плести насновки с плетешками тем же способом до точки А. Дошли? Соедините плетешок с полотнянкой и сделайте зашивку. На сегодня все!

Ю. МАКАЦЮБО,  
преподаватель декоративно-прикладного искусства.

На прошлых занятиях мы уже начали изучать сцепную технику кружевоплетения. Этим способом связаны сложные кружевные изделия — узорный орнамент на ажурном фоне, которые вы, конечно, не раз видели на выставках, на картинах старинных мастеров, в магазинах и мастерских народных промыслов. Сегодня разговор пойдет об ажурном фоне этих изделий — решетках. Каждая из них при кажущейся простоте линий — это тонкий, всегда индивидуальный рисунок в кружеве. Решетки не только заполняют пространство внутри орнамента, но являются его продолжением, дополнением.

Плетутся решетки в основном на двух парах коклюшек, но это не значит, что плести их просто. Всякая решетка исполняется по своим законам, своим правилам. Начинаем, как всегда, с самых простых.

Для первой решетки сделайте сколок фрагмента (см. рисунок 1) с полотнянкой по краю 8 см × 8 см. Ширина полотнянки 1 см, расстояние между наколами — 0,5 см. Соедините наголы через один по диагонали (см. рис. 1). Подготовьте для плетения 10 пар коклюшек, нитки — № 30.

Плести начинайте от точки А. Сплетите всю полотнянку, делая на поворотах закладку. Вернувшись к началу плетения, заплетите булавку в точке А при помощи двух пар: ходовой и крайней долевой. И приступай-

## ДЕЛО НЕ В СТРИЖКЕ

«...Так хотела отрастить длинные волосы, так радовалась, когда они дотянулись до плеч! А теперь одно мучение: не лежат, секутся на концах, быстро становятся жирными, хоть и мою часто...

Может, надо подстричься?

Наташа М., Саратовская область».

Дело тут не в стрижке, Наташа. Видимо, ты просто не умеешь ухаживать за своими волосами. Искусство это несложное, но требует кое-каких знаний.

Прежде всего не надо мыть голову чаще одного раза в неделю: частое мытье только усиливает салоотделение. Этому нежелательному процессу способствуют также мытье горячей водой, сушка феном. Лучше пользоваться только теплой водой и сушить волосы на воздухе, естественным путем.

Полезно мыть голову не мылом, а раствором одной столовой ложки сухой горчицы в двух литрах воды. Ополаски-

вать волосы советую отваром трав: мать-и-мачеха, крапива, зверобой, подорожник — взять по одной столовой ложке каждой травы, залить сбор двумя литрами кипятка, настаивать

20—30 минут под крышкой, затем процедить, и можно полоскать.

Сухие волосы полезно мыть даже реже, чем раз в неделю. Горячая вода и сушка феном

им тоже противопоказаны. Лучше пользоваться не мылом, а мыльной пеной или шампунем. Ополаскивайте волосы в большом количестве воды, куда неплохо добавлять соду, чтобы вода стала мягче.

Расчесывайте волосы, особенно длинные, не очень жесткой щеткой в разных направлениях. Лучше всего проделывать эту процедуру вечером, перед сном.

Даже тем, кто отрачивает косы, необходимо раз в 1,5—2 месяца подкорачивать волосы на два-три сантиметра, тогда они не будут сечься на концах.

О. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ,  
врач-косметолог.