

РАБОТНИЦА '84 11



ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ

1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Контакты без контакта,
урок 4-й
Сядем перед зеркалом
Мамины «почему?»

2. ЗОЛОТОЙ НАПЕРСТОК

Тем, кто вяжет: юбка в
складку
Модель номера: нарядное
платье из клетчатой ткани
Вы нам писали

3. А Я ДЕЛАЮ ТАК

Праздник по всем правилам
Секреты моих пирогов
Сами мастерим игрушки

4. ЦВЕТУЩИЙ КАЛЕНДАРЬ

Декабрь — зима на дворе
«Погреб» на балконе
Отвечаем на вопросы

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



Нарядное платье из клетчатой ткани

Выкройка, описание
этой модели
помещены
на 5-й странице
«Домашнего калейдоскопа».



МОДЕЛЬ НОМЕРА

УРОКИ ОБЩЕНИЯ

КОНТАКТЫ БЕЗ КОНТАКТА Урок 4

(См. №№ 4, 7, 9.)

Известно, у каждого свои заботы. И через их призмы мы воспринимаем и истолковываем все происходящее.

Беды в этом нет, но если человека своевременно не приучили помнить, что и у других есть свои проблемы и интересы, он не только становится источником неудобства для окружающих, но к тому же оказывается неспособным это почувствовать и правильно оценить нарекания, которые вызывает его поведение.

Кому не знакома картина в автобусах в часы пик: в середине салона относительно свободно, а у дверей непробиваемые «пробки». Но попробуйте сделать замечание пассажирам, теснящимся у выхода. В лучшем случае вы услышите: «Мне скоро выходить».

Помните ситуацию, приведенную в третьем «домашнем задании»? Работнице бухгалтерии нет никакого дела до «депонентчика», ему подобных, они для нее не более чем помеха в работе. Нетрудно понять желание посетителя одернуть ее, поставить на место. Однако для успеха необходимо, как минимум, чтобы женщина осознала, что ведет себя неподобающим образом и чтобы посетитель был для нее авторитетным лицом. Оба эти условия отсутствуют. Поэтому бессмысленно взывать к моральному сознанию бухгалтерши или пытаться перевоспитывать ее. Это лишь усилит ее раздражение.

Чтобы изменить положение, посетителю надо нарушить стереотип отношений. Это можно сделать по-разному. Например, спокойно выслушать все обидные замечания и потом спросить: «Спасибо, я все понял. Но вы так и не сказали, могу ли я получить деньги в пятницу».

Другой, более надежный вариант — применить прием — взятие вины, ошибок или недостатков собеседника на себя. Воспользовавшись паузой, сказать примерно так: «Простите, но я никак не думал, что мой вопрос доставит вам столько неприятностей».

Неожиданность реакции «атакуемого» в подобных случаях обескураживает «агрессора». Не видя привычного эффекта (ответного раздражения, волнения), он вынужден искать новый способ воздействия, уже не столь освоенный и, значит, более приемлемый для собеседника.

Продолжение на стр. 3.



Рубрику ведет кандидат медицинских наук С. Л. ПОЛЧАНОВА

Консультант Л. ГОРДИНА

СЯДЕМ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Упражнения, которые мы даем ниже, благоприятно влияют на мышцы щек и область рта.

1. Широко откройте рот. Указательным и средним пальцами руки оттягивайте вниз челюсть, одновременно пытайтесь закрыть рот. Мысленно досчитайте до 10 и затем расслабьтесь. Повторите упражнение еще 2 раза.

2. Упражнение является как бы вступительным к упражнениям 3 и 4, готовит к ним. Смейтесь как можно сильнее. Застыньте на некоторое время — как бы остановите улыбку. Вы заметите, как вовлекаются в работу разные группы мышц.

3. Упражнение следует делать, не нанося на лицо крем. Указательные пальцы наложите на складку от носа к уголкам рта, а большими пальцами удерживайте эти мышцы со стороны рта. Положите на щеку салфетку, чтобы пальцы не скользили. Попытайтесь смеяться, вовлекая в движение мышцы щеки и преодолевая сопротивление пальцев. Мысленно считайте до 10. Расслабьтесь. Еще 2 раза повторите упражнение.

4. Это вариант предыдущего. Большим пальцем снаружи и указательным пальцем со стороны рта захватите щеку и крепко удерживайте ее пальцами, стараясь смеяться, вовлекая в движение все мышцы лица. Мысленно считайте до 10—12, а потом расслабьтесь. Повторите еще 2 раза.

5. Состоит из 4 движений.

- Закрыв рот, раздувайте ноздри как можно сильнее. Считайте до 10. Расслабьтесь.

- У самой щеки зажмите ноздри кончиками указательного и большого пальца. Считая до 10, раздувайте ноздри, преодолевая сопротивление пальцев. Расслабьтесь.

- Считая до 10, оттягивайте вниз кончик носа.

- Большим пальцем приподнимайте вверх кончик носа, одновременно пытайтесь опустить его вниз, суживая ноздри и преодолевая сопротивление большого пальца. Считайте до 10, затем расслабьтесь.

М. Березина

По страницам журнала «Дайте Гезундхит» (ГДР).

НУЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ С ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ ГИМНАСТИКОЙ? Обязательно! И гимнастикой и массажем. Это несложно, а польза для малыша огромная: он растет более крепким, выносливым. Особенно необходимы такие занятия детям рыхлым, малоподвижным, «выше средней упитанности».

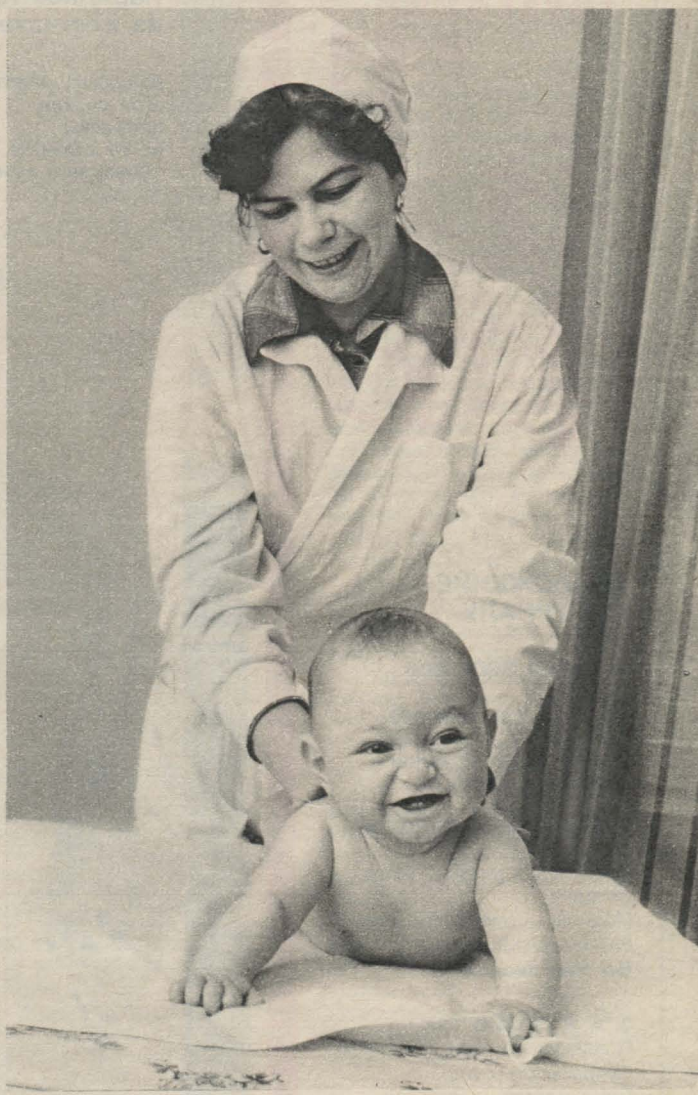
Начинать советуем, когда ребенку исполнится полтора месяца, и не с самой гимнастики — с массажа: мягких, плавных движений. У такого крохи кожа очень нежна, а связки и мышцы еще слабенькие, так что будьте осторожны. На первых занятиях каждое движение и упражнение повторяем только по одному разу, через несколько дней — уже по три-четыре. Конечно, надо предварительно проветрить комнату и позаботиться, чтобы температура была не ниже 22 градусов.

Готовим обычный стол: покрываем его вчетверо сложенным одеялом, клеенкой (на случай возможных неприятностей) и пеленкой. Готовим и себя: моем руки теплой водой и насухо вытираем (они обязательно должны быть теплыми), снимаем кольца, браслеты. Разумеется, ногти должны быть коротко острижены.

Заниматься лучше днем, не менее чем через час после кормления. Непосредственно перед кормлением и после купания заниматься нельзя. Нельзя и в том случае, если малыш болен, истощен, а также отрицательно относится к занятиям: плачет, морщится, сопротивляется. Тальк и вазелин не нужны — они закупоривают поры.

Используем такие приемы массажа: **поглаживание** — легкие скользящие, плавные движения ладонью или тылом кисти. Так начинаем и заканчиваем массаж. Затем — **растирание** короткими круговыми движениями. Руки уже не просто скользят по коже, а плотно с ней соприкасаются, нажимают. Растирание на спинке, бедрах, животе делают обычно ладонью. На ножках, ручках — кончиками пальцев. Наконец, **разминание**: короткие движения пальцев руки, с более сильным нажимом. Оно воздействует не только на кожу, но и мышцы, суставы, сухожилия. Нередко эти приемы сочетаются.

Все движения проводят от периферии к центру: от кисти к



плечу, от стопы к паху. Живот массируют круговыми движениями, по ходу часовой стрелки. Это обычно делают с лечебной целью: при запорах, пупочной грыже. Малыш должен быть спокойным, с ним ласково разговаривают, хвалят, чтобы доставить максимум удовольствия. Можно включить приятную, мелодичную музыку. Ни на минуту не оставляйте малыша одного, даже если звонит телефон, кипит чайник: он много резвее, чем вы полагаете. Следите и за его реакцией. При появлении первых признаков утомления (крик, плач, вялость) прекратите занятия.

Комплекс для самых крошечных — с полутора до 3 месяцев — занимает всего 4—5 минут и сводится в основном к массажу.

Поглаживаем ножки от пальцев вверх по наружной поверхности голени и бедра, потом ручки, тоже снизу вверх — от пальцев к плечу. Затем всей ладонью, лучше обеими руками, погладим

грудку от середины к бокам, а далее пальцами по межреберным промежуткам.

Положите ребенка на живот, подложите под грудку его же ручки или свернутую рулоном пеленку и поглаживайте спинку ладонями обеих рук от головки вниз, а тыльной стороной обратно. Поглажьте и подошвы большим пальцем, а затем похлопайте по ним.

С 3 месяцев массаж уже сочетают с гимнастикой. Движения надо выполнять плавно, осторожно. Они должны доставлять малышу радость. Если есть любимые, лучше начинать с них и ими же заканчивать. Если какой-то прием не нравится, ребенок сопротивляется, лучше его в тот день не делать, заменить другим, приятным. Малыш быстро устает, поэтому укладывайтесь в 10—8 минут, сократите число повторений. Упражнения очень просты: скрещивание рук на груди и разведение их в стороны (4—6 раз); поворот со спинки на живот влево и вправо (1—2 раза в каждую

сторону); приподнимание за ноги из положения лежа на животе: «танец» — малыша держат стоя, под мышками, а он перебирает ножками.

В 4 месяца малыш уже поворачивается на бок, с 5 — на живот, с 6 — с живота на спинку, лежа на животе, пытается даже ползать. Поэтому в 4—6 месяцев прежние упражнения выполняются уже большее число раз (6—8), к ним добавляются сгибание и разгибание рук и ног; приседания; скользящие «шаги» — 10—15 шагов; «бок» — 8—10 раз; приподнимание туловища при поддержке за обе ответственные руки — 1—2 раза.

Ребенок после 6 месяцев много двигается, пытается садиться, а с 7 месяцев начинает сидеть без поддержки, без посторонней помощи может менять положение тела. К 8—9 месяцам он уже встает на ножки, переступает вдоль манежа, держась за перекладину. Гимнастика усложняется: добавляются ползание; поднимание выпрямленных ног — 6—8 раз; приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за руки (1 раз); круговые движения руками; поворот со спины на живот с поддержкой только за ноги влево и вправо по 1—2 раза; переступание при поддержке за руки.

В 9 месяцев малыш уже хорошо сидит, стоит при поддержке или, за что-то держась, делает первые шаги. Поэтому в последний комплекс (9—12 месяцев) включают новые упражнения: круговые движения руками; по словесной команде активное поднимание выпрямленных ног из положения на спине; топание; самостоятельное поворачивание со спины на живот при виде красивой игрушки; активные наклоны и выпрямление туловища; приседание; ходьба за каталкой, сначала с помощью, а потом и самостоятельно. Одно из активных движений, например, выполняют так. Ребенок лежит на спине. Мать дает ребенку обхватить большие пальцы своих рук, а затем руки ребенка разводит в стороны. Слегка подтягивая малыша к себе, мать побуждает его сесть. Затем осторожно снова укладывает на стол. Упражнение повторяют 3—4 раза.

Мы кратко рассказали лишь об общих принципах занятий. Дети очень различаются по развитию, здоровью. Поэтому более подробно о проведении массажа и гимнастики применительно к особенностям вашего малыша вы можете узнать в кабинете воспитания здорового ребенка, который имеется в каждой детской поликлинике.

Окончание.
Начало на стр. 1.

Но наибольшего успеха посетитель сможет добиться, если принесет в контакт личный компонент.

В любых отношениях можно выделить две стороны: формальную (официальную) и личную. В каждом конкретном случае между ними устанавливается разное соотношение.

Представим поздний ненастный вечер. Двое — мужчина и женщина — томятся на остановке в ожидании транспорта. Каждый сам по себе, внимания друг на друга не обращают. Наконец подходит трамвай. В салоне единственное свободное место, мужчина оказывается ближе к нему. Как он поступит? Вероятно, никого не удивит, если он сядет, хотя и заметит вошедшую женщину.

Но давайте немного изменим ситуацию. Та же остановка, те же двое. Но в ожидании трамвая они обменялись несколькими стандартными фразами. Сможет ли теперь мужчина занять свободное место на глазах у своей случайной собеседницы? Это уже маловероятно. Вторгшийся в их отношения личный компонент, даже незначительный, связывает мужчину моральными ограничениями.

Инструментом личного воздействия в случайном контакте может служить улыбка, шутка, комплимент — любая демонстрация внимания, которая покажет человеку, что его выделяют из общей массы. При этом очень важен доброжелательный тон, иначе личный оттенок в обращении приобретает совсем иной, порой откровенно оскорбительный смысл.

Но ведь лезть, всевозможные подношения — мелкие и крупные, взятки — это тоже средства личного воздействия, призванные изменить характер общения, добиться расположения нужного человека. Где же грань?

Нащупать ее не так уж трудно. Все дело в том, ради чего в общении привносится личный компонент — только ли для того, чтобы привлечь к себе чужое внимание, создать более доброжелательную атмосферу, или же, чтобы добиться незаслуженных привилегий, предпочтения перед остальными, иными словами, корыстная заинтересованность. У всякого морально здорового человека подобные попытки не могут не вызвать протеста.

Есть еще одно условие, помогающее добиться чего-либо от человека: надо дать ему возможность выполнить тре-

буемое без ущерба для своего достоинства.

Обычная картинка. В трамвае сидят рядышком папа с сыном лет восьми и не замечают, что поблизости стоит старая женщина. Как сделать, чтобы ей уступили место?

КОНТАКТЫ БЕЗ КОНТАКТА



Для анализа этой задачи мы воспользовались мнением многих разных людей. Полученные ответы можно свести к следующим вариантам:

- Не вмешиваться.
- Пристыдить мальчика за то, что не уступает места.
- Пристыдить отца за плохое воспитание сына.
- Не обращаясь к кому-либо конкретно, громко спросить: «Граждане, кто уступит место пожилой женщине?»
- Не привлекая общего внимания, дружелюбно обратиться к папе с сыном: «Тут вот стоит старушка. Вы не хотите уступить ей место?»

Отбросим сразу первый вариант хотя бы потому, что он означает уход от вопроса задачи: «как сделать...», а не «как вы поступите?».

Следующие два варианта заманчивы тем, что содержат моральную оценку ситуации. Но вот вопрос: примут ли отец с сыном эту оценку? Не вызовет ли она с их стороны защитной реакции, которая помешает достигнуть взаимопонимания? Ведь их поведение публично истолковано в наихудшем смысле: «Не хотят уступить место и делают вид, что не замечают пожилую женщину».

Человеку, как правило, далеко не безразлично, как оценивают его поведение окружающие. Если побудительные мотивы его действий признаются положительными или извинительными — это облегчает человеку выход из неудобного положения, в которое он себя поставил, позволяет без ущерба для собственного достоинства исправить ошибку, изменить поведение.

Приписывание же отрицательных, низменных мотивов ущемляет достоинство человека и резко затрудняет выход из ситуации. Безропотно

принять замечание в подобном случае — значит согласиться с высказанным или подразумеваемым обвинением. Это нелегко еще и потому, что сам «обвиняемый» обычно видит нечто смягчающее вину или вовсе извиняющее его. Столкнувшись с неблагоприятной оценкой своих намерений, человек обычно стремится оправдаться или защититься. Он может пренебречь самим замечанием или отвергнуть право «обвинителя» на вмешательство («А тебе какое дело?»).

Попытки оправдаться, а тем более активная защита приобретают нередко такую форму, которая затрагивает интересы и достоинство другого собеседника и тем самым ведет к конфликту.

Замечание, сделанное мальчику в присутствии отца, может быть воспринято как упрек: мол, ваш ребенок плохо себя ведет, а вы не реагируете. Замечание в адрес отца и вовсе поставит взрослого в неловкое положение перед ребенком и может спровоцировать неожиданно бурную реакцию с его стороны. Другими словами, эти варианты тактичны, и потому их нельзя признать правильными, даже если в конкретном случае они приведут к успеху.

Иначе обстоит дело при двух последних вариантах. Действия отца и сына остаются без оценки или допускаются извинительные объяснения: «Они просто не заметили...» В этом случае сидящие оказываются перед выбором — без явного нажима, как бы даже по своей инициативе исправить оплошность (и тем самым доказать, что это не более чем оплошность) или утвердиться в своем поведении, так что всем станет ясно, что оно не случайно и заслуживает осуждения.

Можно надеяться, что при подобном подходе папа с сыном не только уступят место старушке, но сделают это охотно, с готовностью.

Как видим, заставить человека вести себя подобающим образом гораздо легче, если постараться, чтобы он сам этого захотел.

Разумеется, наши четыре урока не охватили и малой доли проблем, возникающих при общении, а лишь привлекли внимание к каким-то из них. Но мы надеемся (и судя по письмам читателей, не напрасно), что кому-то эти публикации помогут более ответственно и удачно строить свои отношения с окружающими, а значит, сократить число контактов без контактов.

Э. ЛИНЧЕВСКИЙ,
кандидат медицинских наук



ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

Такую юбку можно связать на машине «Северянка». Складки типа плиссе в ней выполняются особым образом и не нуждаются в регулярной глажке. Юбка хорошо держит форму. Складки можно расположить по-разному, как на моделях, которые предлагает художник **Е. ПОЗДНЯКОВА**.

Мы даем описание вязки первой модели, складки на этой юбке начинаются ниже линии бедер на 6 см и располагаются вкруговую. Расчет дается на 48—50-й размер, III—IV рост. Пряжа № 32/2. Потребуется 550—600 г шерсти.

Расчет сделан на такие мерки: окружность талии — 84 см, окружность бедер — 108 см, длина юбки по боку — 73 см. Количество складок — 20, хотя их число может быть и другим. Начинают вязать с боковой линии, первые ряды выполняются дополнительной нитью, которая удаляется, когда юбка будет связана и отпарена. Шва на юбке практически нет — первый и последний ряды соединяются незаметным трикотажным швом. При вязании делаются прибавки — по линии бедер 10 см, по талии — 10 см. Это необходимо, чтобы после обработки сохранилась нормальная длина юбки. Длина боковой вытачки — 10 см. Расширение складки по линии низа — 3 см. Плотность вязания: в 1 кв. см — 3 петли, 5 рядов.

Вязка ведется в 4 нити. Выпуклая часть складки — в 2 нити, вогнутая — в 6 нитей.

Прежде всего надо построить чертеж клина, который образует складку, он является основой вязания, так как все складки вяжутся одинаково, одна за другой.

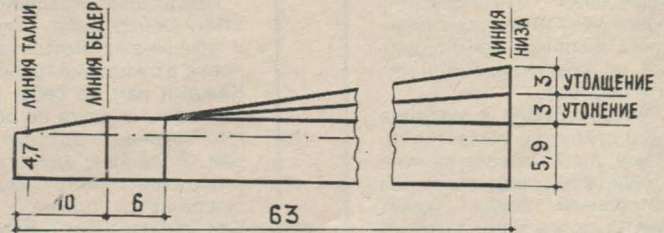
Итак, сначала определяем длину клина-складки: 73 см — 10 см (из расчета на то, что полотно вытянется) = 63 см. Затем вычисляем ширину клина по линии талии: окружность талии 84 см + прибавка 10 см = 94 см, делим на количество клиньев-складок. 94 см : 20 = 4,7 см. Значит, ширина клина по талии 4,7 см.

Таким же образом определяем ширину клина по линии бедер: 108 см + 10 см = 118 см : 20 (складки) = 5,9 см. Составляем чертеж, учитывая, что глубина складки по низу юбки 3 см и в общей сложности здесь будет 6 см.

Теперь в соответствии с чертежом можно сделать расчет для вязания.

1. Длина юбки: 3 петли × 63 см = 189 петель.

2. Высота ровной части клина: 5 рядов × 4,7 см = 23,5 = 24 ряда.



3. Расчет вытачки. Высота вытачки: 5,9 см — 4,7 см = 1,2 см или: 5 рядов × 1,2 см = 6 рядов.

Длина вытачки: 3 петли × 10 см = 30 петель.

Значит, придется вязать 3 ряда частичным вязанием, не довязывая в каждом ряду по 10 петель.

4. Определяем расстояние от талии до начала расширения складки: 30 петель (длина вытачки) - 3 петли × 6 см = 30 + 18 = 48 петель.

Определяем длину складки сначала в сантиметрах, потом в петлях: 63 см — 16 см = 47 см; 3 петли × 47 см = 141 петля.

Определяем глубину складки: 5 рядов × 3 см = 15 рядов, но так как число их должно быть четным, округляем до 16, делим на 2 = 8 рядов частичного вязания. При этом получим 9 (8+1) частей, в каждой части — 15 петель (141 : 9). 6 петель останется, их можно равномерно распределить по складкам по 1 петле, а можно оставить в конце ряда, у низа юбки — таким образом в этой части вместо 15 будет 21 петля.

После того как расчет петель будет сделан, можно приступить к вязанию юбки.

Набираем 189 петель (первые два ряда — хлопчатобумажной нитью) и вяжем 12 рядов. Выполняем вытачку, убирая 30 петель в 30 рядах приемом частичного вязания.

Ставим в переднее нерабочее положение (ПНП) 18 петель, на машине 48 игл в ПНП, вяжем пряжей в 2 нити 2 ряда. Каретка находится справа, у линии низа юбки. Затем обычной рабочей пряжей в 4 сложения на всех иглах складки — расширения (189 — 48 = 141 игла) вяжем 2 ряда, после чего вяжем 16 рядов, ставя 15 игл в каждом ряду в переднее нерабочее положение. Когда на счетчике будет 16 рядов,

вводим в работу все иглы (141) и 1 ряд вяжем утолщенной (в 6 сложений) пряжей на увеличенной плотности (2—3 единицы), учитывая, разумеется, возможности машины.

Переносим каретку вправо (или ставим все иглы машины в переднее нерабочее положение).

После этого одну часть, у линии низа, ставим в рабочее положение и постепенно вводим в работу по 15 игл в каждом ряду, связанном частичным вязанием, на обычной, рабочей плотности. Так вяжем 16 рядов, пока не будет введена в работу 141 петля.

Итак, первый клин связан. Второй и все последующие выполняются таким же образом. Между складками 24 ряда. Закончив последний клин, свяжите 12 рядов, снимите вязанье с машины на дополнительную хлопчатобумажную нить.

Отпарьте низ юбки — только первые 2—3 петли. Низ юбки обрабатывается так: отогнув полотно наизнанку, край его обвязывается крючком полустолбиками за верхнюю ножку петли. Еще раз отпарьте край юбки. Заметьте складки по сгибам и отпарьте несколько раз с лица и с изнанки.

По талии оденьте юбку на иглы машины лицевой стороной к себе и на уменьшенной (3—4 единицы) плотности свяжите пояс, ширина его в готовом виде 2,5—3 см. По линии сгиба пояса резко увеличьте плотность вязания. Отпарьте пояс и прикеттлюйте, оставив отверстие для резинки.

Теперь можно шить юбку — делается это трикотажным швом после того, как будет снята дополнительная хлопчатобумажная нить. Отпариваем шов.

Л. КАМИНСКАЯ,
преподаватель
курсов машинного вязания

ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

И. Константиновой,
г. Севастополь

Как правильно выбрать пряжу, на какие ее свойства обратить внимание?

● Прежде всего посмотрите, насколько туго скручена нить. Из тугой нити лучше вязать крючком. Если вязать спицами, полотно может получиться не только жестким, но и перекошенным.

● Потом проверьте, насколько пряжа прочна и упруга. Если при растяжении нить пружинит в руках, быстро восстанавливает свою прежнюю длину, значит, она прочна, и вещи, связанные из нее, не будут деформироваться.

Если же нить будет рваться даже от небольшого натяжения, то при вязке ее надо соединить с другой, более прочной.

● Посмотрите, нет ли на нити утолщений или тонких участков. Если пряжа неровная, то из нее нельзя вязать вещи чулочной или ажурной вязки: сколько бы вы ни старались, работа будет неряшливой. Можно присоединить к этой нити другую — контрастную или близкую по тону (даже неровную), тогда чулочная вязка будет казаться ровной. Но в принципе для такой пряжи больше подойдут узоры, имеющие рельефную поверхность.

● Если вы собираетесь при вязке использовать нитки разных цветов, проверьте, не линяют ли они. Смочите водой один конец нити, заложите в белую ткань и прогладьте горячим утюгом. Если на ткани после этого не останется следов, значит, нить окрашена прочно. Ну, а если они появляются? Или откажитесь от задуманного варианта или попробуйте улучшить прочность окраски. Постирайте мотки в мыльной пене, хорошо прополоскайте и мокрыми опустите в теплую воду с уксусной эссенцией (1 столовая ложка на 1 л воды). В этом растворе пряжу прокипятите на слабом огне в течение 20—25 минут, непрерывно ее поворачивая. Имейте в виду: мотки должны свободно плавать в растворе. После этого пряжу еще раз постирайте и прополоскайте.

М. МАКСИМОВА

СОВЕТЫ РУКОДЕЛЬНИЦАМ

Шерсть, из которой мы вяжем, требует деликатного обращения. Если стирать ее неправильно, вещи потеряют форму и вид.

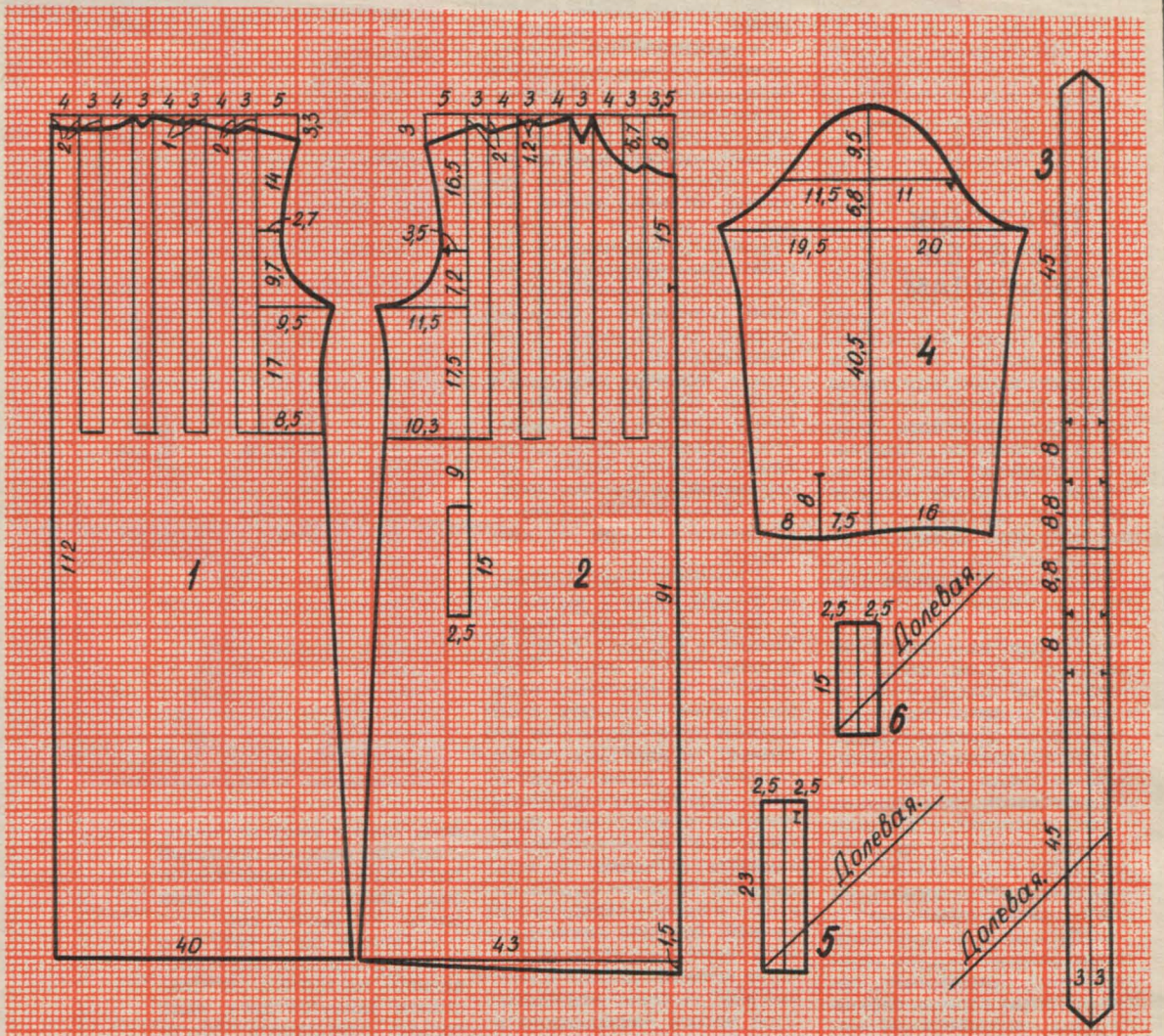
Если стираете пряжу, то сматывайте ее в мотки по 100 г, не более, и перевяжите в 3—4 местах прочной нитью. Шерстяные вещи перед стиркой заштопайте, если есть дыры.— иначе петли «побегут». Зашейте через край петли для пуговиц, чтобы не вытянулись. Проверьте, не линяет ли вещь. Для этого выверните ее наизнанку (кстати, шерстяные вещи всегда стирайте в таком виде) и небольшой участок подмышечной части рукава опустите в горячую мыльную воду (30—40°), затем заверните в белую ткань и прогладьте горячим утюгом. Следов на белой ткани не осталось—стирайте смело. Если ткань только слегка окрасилась, добавьте в воду немного соли и столового уксуса (1 столовая ложка на 1 литр воды) и стирайте в чуть теплой воде. Если же выясните, что вещь сильно линяет, а к тому же связана из пряжи разных цветов, то выбора нет—придется воспользоваться услугами химчистки.

Самая лучшая вода для стирки—дождевая или снеговая, то есть очень мягкая. Не будет такой—добавьте в водопроводную немного питьевой соды (2 столовые ложки на ведро воды) или столько же нашатырного спирта. Вода должна быть не горячее 30—40° и во все время стирки и полоскания сохранять одинаковую температуру, иначе вещь может свалиться. Считайте, что это—первое условие стирки.

Второе: мыло—только не щелочное. Лучше всего использовать мыльную стружку (5 г на 1 литр воды) или стиральный порошок. Сначала насыпьте в таз порошок или стружку, а затем налейте воду. Взбейте пену и опустите в нее шерстяную вещь или пряжу.

Третье обязательное условие—никогда не трите шерсть, а только осторожно сжимайте. Меняйте мыльную воду в тазу несколько раз. Стирайте как можно быстрее, не оставляйте в воде шерстяную вещь ни на одну лишнюю минуту!

Теперь прополоскайте, пока не исчезнет пена. В последнюю воду добавьте столовый уксус (1 столовая ложка на 1 литр воды), вещь отожмите, не выкручивая, и заверните в махровое полотенце. Шерстяные мотки повесьте сушить, время от времени меняя их положение.



МОДЕЛЬ НОМЕРА



Модель из коллекции Общесоюзного Дома моделей одежды.

Платье из шерстяной ткани в клетку будет хорошо сидеть на любой стройной женщине. Выкройка модели дана для размера 170-88-96 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10. Без припусков на швы.

Вертикальные линии клеток соответствуют направлению долевой нити. Если это направление иное—на чертеже оно указано.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка—1/2 детали, 1 деталь кроя.
2. Перед—2 детали.
3. Воротник стойка—бант—1 деталь.
4. Рукав—2 детали.
5. Манжета к рукаву—2 детали.
6. Листочка к карману—2 детали.

Расход ткани: 2 м 70 см при ширине 140 см.

На спинке и полочках платья застрочены складки, которые создают мягкий, свободный силуэт. (Это дает возможность использовать платье и будущим мамам.)

Горловина обработана косой полоской ткани, которая образует стойку, переходящую в бант. Сначала вытачиваются концы полоски (рис.

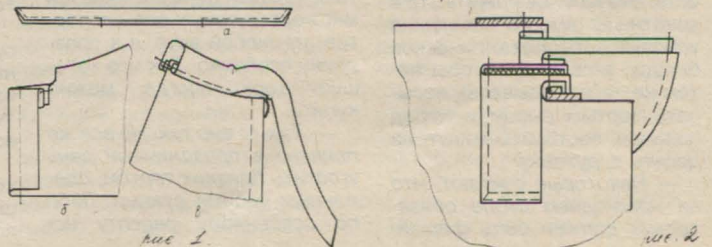
1а), затем уголки шва, обрабатывающего вырез (рис. 16). После этого притачивается, а затем и настрачивается стойка (рис. 1в).

Рукав—рубашечный, у манжеты соборен. Манжеты выкраиваются по косой, ставятся на прокладку, выкроенную по долевой. Застегиваются манжеты на пуговицы.

Спереди на платье прорезные карманы с листочками. Как и манжеты, листочки кроются по косой и ставятся на долевую прокладку. Эта прокладка еще до обработки кармана приметывается с изнанки по намеченным линиям. Полностью обработанный карман показан на рис. 2.

Выкройка платья предполагает использование подплечников.

Чертежи Н. МАЛЬКОВОЙ.





ПРАЗДНИК ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Сергей Стахов, Ирина Юрасова и Александр Шереметьев завоевали в этом году звание лучших по профессии среди московских кондитеров, поваров и официантов. Поздравляя их с победой, мы попросили дать читателям журнала несколько советов к праздничному новогоднему столу.

Первое слово Сергею Стахову, повару ресторана «Прага».

— Праздничный стол начинается с закусок, среди них неизменны салаты, и многие хозяйки тут преуспевают, сочетая самые обычные продукты, готовят прямо-таки удивительные блюда. Что бы еще к ним прибавить неожиданное, некаждодневное? Давайте сделаем тартелетки из слоеного теста в формочках...

— В тех, что используются для пирожных-корзиночек?

— Да. А начинки могут быть самые разные. Скажем, традиционный «столичный» салат, натертая вареная свекла с сыром, чесноком и майонезом, тертая сырая морковь тоже с чесноком и майонезом, печеночный паштет, желточный крем — вареные яичные желтки протереть со сливочным маслом, посолить, добавить мелко нарубленный пассерованный лук. Крем красиво выложить — выдавить с помощью кулечка из пергамента, сделав на конце надрез. Тартелетки с начинками разного цвета хорошо смотрятся на большом блюде. Я не говорю о том, что это еще и очень вкусно...

Так как в Новый год за столом проводят много времени, хорошо бы приготовить горячую закуску. Из рыбы, например. Порезать ее маленькими кубиками, обжарить на растительном масле, добавить мелко нарубленный пассерованный лук, пассерованный томат, маслины, если они есть, сметану. Выложить это в кокетницы (вместо них можно использовать металлическое блюдо, сковороду, чтобы потом не переключивать), посыпать тертым сыром и перед подачей поставить минут на десять в духовку.

— Некоторые считают, что на новогоднем столе обязательно должен быть фарши-

рованный гусь, курица или индейка...

— Необязательно, конечно, но если они есть, попробуйте нафаршировать их яблоками, рисом с изюмом или черносливом, положив в рис две-три дольки чеснока, правда, это на любителя. Но, на мой взгляд, не менее вкусна свиная запеченная корейка. Предварительно надо нашпиговать свинину морковкой, нарезав вдоль тонкими полосочками. Шпиговать с помощью острого тонкого ножа. Потом мясо посолить, поперчить, натереть чесноком, размятым в ступке, сбрызнуть лимоном. Лучше сделать это с утра, чтобы корейка успела пропитаться. К вечеру запечь. Гарнир любой, на хозяйкин вкус.

— Можно ли сделать что-то необычное, скажем, из картошки?

— Конечно. Картофелины, не очищая, вымыть, вытереть и прямо в кожуре каждую завернуть в фольгу и печь в духовке 35—40 минут. Одна тонкость: на протвень надо обязательно насыпать слой крупной соли — фольга не потемнеет, и картошка лучше пропечется. Потом картофелины надо сверху надрезать, приблизительно на одну треть, там, где целая фольга, надавить пальцами на концы — картошка как бы раскроется — и вынуть середину ложечкой. Сделайте пюре, размять тщательно, чтобы не было ни комочка, добавить яичный желток, сливочное масло. Этой массой нафаршировать картофелины, воспользовавшись кондитерским шприцем или кулечком из пергамента. Потом посыпать сверху сыром и, прежде чем подавать на стол, поставить на пять минут в духовку.

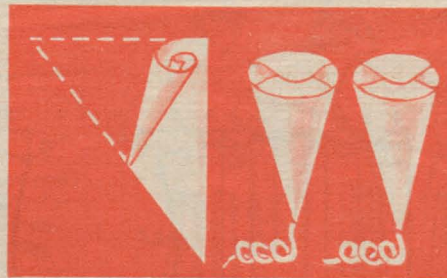
— Попробуем. Спасибо. Ну, а сладкое — за Ириной Юрасовой. Скажите, что вы любите печь дома?

— Когда еще не была кондитером и даже не знала, что стану им, мы с мамой всегда пекли на Новый год пироги с маком и с яблоками.

— Во многих семьях предпочитают к чаю торты. Представляю, как мог бы порадовать такой торт, какой вы сделали на конкурсе. — белоснежный, с яблоневым цветом, незабудками, серебряными росинками.

— В кондитерском цехе ресторана «Москва», где я работаю, каждый день выпекается множество самых разных тортов, на любой вкус, а к празднику особенно. Так что хороший торт всегда можно купить.

— Так-то оно так. Но все же приятно в праздничный день угостить близких тортом, сделанным своими руками. Либо по освоенному рецепту ис-



печь, либо в книгу заглянуть. А вот как украсить домашний торт? Может ли непрофессионал замахнуться на такие цветы, что были у вас?

— Почему бы и нет? Это так увлекательно, что «рисованием» на торте с удовольствием займутся дети, надо только приготовить «рисовальную» массу. Три четверти стакана сахарной пудры, просеянной, чтобы не было комочков, перемешать деревянной лопаточкой или палочкой с половиной яичного белка — вводить его надо постепенно. Добавить каплю уксусной эссенции, иначе цветы потом не затвердеют. Массу разделить и покрасить в разные цвета. Чуть-чуть свекольного сока — она станет нежно-розовой, чуть-чуть морковного — светло-оранжевой.

Свернуть кулечек из пергамента, надрез на кончике сделать маленький, по косой, чтобы масса выдавливалась тонким жгутиком. Выдавливать ее надо на промасленный пергамент. Сначала, пока нет навыка, цветы или что-то другое — это дело фантазии — можно нарисовать на пергаменте карандашом, а потом «закрашивать» массой.

Через два часа, когда рисунки застынут, перенесите их на торт. А торт перед этим надо обмазать белком, сбрызнуть с сахаром, как для безе, но не запекать.

Украсить торт можно и шоколадом. Растопить небольшую плитку в чашке на пару, а потом «рисовать» (пергамент



здесь не надо промасливать) с помощью того же кулечка снежинки, елочки, домики... Пергамент с узорами положите на несколько минут в холодильник, чтобы они застыли.

— Интересная работа! Что же, теперь можно и стол накрыть. Слово Александру Шереметьеву, официанту ресторана «Прага». Итак, Саша, с чего начнем?

— С выбора скатерти и посуды.

— А разве скатерть у нас не белая? Да и сервиз в доме обычно один, чаще просто набор тарелок...

— Все равно стоит подумать, какая скатерть больше подойдет к имеющейся посуде. Известно, что цвет, сочетание цветов влияют на настроение, а мы ведь хотим, чтобы оно было радостным, приподнятым. Белая скатерть хороша, но несколько официальна. Для новогоднего стола, мне кажется, больше подойдет красная, желтая, зеленая.



Хозяйки при желании могут сделать скатерть сами—из любой яркой материи. Пусть подумают и о салфетках—из той же ткани или контрастных по цвету. Их можно красиво свернуть, к примеру, конусом, чтобы, поставив на тарелки, положить под каждую небольшую сувенир, новогоднее пожелание.

— Скажите, обязательно ли ставить гостям по три тарелки, как в ресторане?

— Дело, как говорится, хозяйское. На дом не распространяется строгий ресторанный этикет. Можно обойтись без маленьких пирожковых тарелок. Я бы посоветовал поставить большие столовые тарелки, а на них—закусочные: красиво и рационально. Когда перед горячим закусочными тарелки уберут, столовые останутся на месте.

— Жаль, что красиво сервированный стол быстро теряет привлекательность: съедят, смтят бумажные салфетки, глядишь, рядом с остатками закусок появляются чайные чашки...

— Иной раз сказывается неумение вести себя за столом. Есть же золотое правило: из общего блюда бери столько, сколько сможешь съесть, не больше. Будь аккуратен. Но в застолье важна еще незаметная «режиссура» хозяйина и хозяйки. Они должны договориться заранее, кто унесет опустевшие блюда, уберет оставшиеся закуски. Чай надо накрывать только на чистом столе! А еще лучше подать его в другой комнате, если возможности позволяют. Можно приготовить все нужное для чая на журнальном столике—чашки, сладкое,—чтобы потом быстро перенести все на большой стол.

И, наконец, надо делать паузы. Предложить гостям потанцевать, развлечь их чем-то, а за это время привести в порядок стол.

— Мы, кажется, забежали вперед и не до конца накрыли стол. Он же новогодний, наверное, нужны особые приметы?

— С детства новогодний праздник связан для нас с запахом хвои, свечей. Почти в каждом доме увидишь подсвечники на полках, на серванте, пусть в Новый год свечи горят на столе. К пламени свечей присоединится пламя праздничного пирога. Я не оговорился—из апельсиновой кожуры нетрудно сделать небольшие плоские, поставить их на пирог или по краям блюда, налить немного крепкого ликера и поджечь его. Все это создаст особый новогодний уют.

— А что, давайте попробуем!

Т. Алексеева



СЕКРЕТЫ МОИХ ПИРОГОВ

Часто слышу я от молодых хозяек одну и ту же фразу: «Пироги не получаются...» Печут чудесные торты, пирожные, печенье, а вот обычное дрожжевое тесто не удается. Поэтому я и решила поделиться рецептом своих пирогов, которые, по мнению всех, кто их пробовал, получаются неплохо.

Итак, возьмите 0,5 литра молока, одну литровую банку муки (не у всех есть весы!), 0,5 палочки дрожжей, одну столовую ложку постного масла, по 50 г сливочного масла и маргарина, 1 столовую ложку сахарного песка, четверть чайной ложки соли. Яиц не класть!

Начинаем готовить тесто. В теплое молоко растворите дрожжи, сахар; поставьте в теплое место, закрыв посуду полотенцем. Через 1,5—2 часа положите все остальные продукты—муку и жир (масло и маргарин надо растопить)—и, не давая остыть, начинайте замешивать тесто. Муку сыпьте постепенно, разбивая ложкой комки, а потом хорошо вымешивайте тесто рукой, взбивайте кулаком 25—30 минут. Если есть кухонный комбайн, можно воспользоваться им. Когда тесто будет отходить от стенок посуды и начнет «пыхтеть», по-

ставьте его, закрыв сверху полотенцем, в теплое место, чтобы поднялось. Через 1,5—2 часа (время зависит от качества дрожжей), когда объем теста увеличится втрое, выкладывайте его для разделки на доску или стол, посыпанный мукой.

Если вы решили испечь маленькие пирожки, сделайте небольшие шарики, дайте им слегка подойти, а затем раскатайте в лепешки толщиной 0,5 см и положите начинку. Защипите пирожки и этой стороной положите на смазанный маслом противень. Перед выпечкой смажьте их поверхность взбитым яйцом.

Можно испечь один большой пирог—это гораздо быстрее. Тут есть свои секреты. Чтобы нижняя часть пирога поднялась и была сухой, слегка посыпьте нижний пласт пирога крахмалом, а потом уже выкладывайте начинку. Дайте пирогу подняться в теплом месте 15 минут, потом смажьте его яйцом и в нескольких местах проколите кончиком ножа или вилкой. Когда поставите пирог в духовой шкаф, минут пять поддержите дверцу приоткрытой, чтобы тесто поднималось постепенно. Сначала поставьте противень примерно на третий ряд, а когда подрумянится дно пирога, поднимите на самый верх.

А теперь о начинках. Они могут быть самыми разными.

Из риса и яиц: 0,5 стакана риса, 100 г сливочного масла

или маргарина, 2 яйца, головка лука.

Отварить рис не до полной готовности. Поджарить мелко нарубленный лук, положить туда рис и масло и, помешивая, подержать на огне 2—3 минуты, чтобы начинка пропиталась жиром. Остудить. Растереть вилкой 2 яйца, сваренных вкрутую, положить в приготовленную начинку.

Из квашеной капусты: 1 кг капусты, 2—3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2—3 головки лука. Капусту отжать, а если она очень кислая, добавить 250—300 г свежей мелко нарубленной капусты. Добавить растительное масло и тушить под крышкой почти до готовности (лучше всего в гусятице). Поджарить мелко нарубленный лук и соединить с капустой.

Из яблок: в зависимости от величины пирога 3—6 яблок без кожуры натереть на крупной терке. Слегка отжать сок. Раскатать ровный пласт теста толщиной 0,5 см и положить на противень. Равномерно посыпать его через сито крахмалом (1 столовая ложка), выложить натертые яблоки слоем 1,5—2 см. Если яблоки кислые, посыпать их сахарным песком. Пирог лучше сделать открытым, выложить сверху решетку или елочку из тонких жгутов теста. После того, как готовый пирог остынет, посыпать его сахарной пудрой.

М. Водолазская

Москва.

САМИ МАСТЕРИМ ИГРУШКИ

Вот какие украшения для елки предлагают **Казимера ЛУБКОВСКА** и **Ирена ЗГРЫХОВА** в книге «Сделаем это сами», вышедшей в издательстве «Просвещение» в переводе с чешского.

Шуточки. Сложите пополам полоску цветной бумаги (рис. 1а), закрутите в разные стороны ее концы, прикрепите нитку, чтобы можно было повесить украшение на елку.

Из полоски цветной бумаги склейте колечко. Еще две полоски поменьше просуньте через кольцо, склейте их, вырежьте концы зубчиками (16).



Бабочка (рис. 2). Вырежьте из цветной бумаги две длинные и две короткие полоски. Полоску картона сложите вдвое, чтобы получилось туловище бабочки. Полоски, предназначенные для крылышек, согните, не перегибая полностью, и приклейте к туловищу. Приклейте глаза и усики из цветной бумаги.

Воздушный шар (рис. 3). В отверстие в пустой яичной скорлупе вставьте две сложенные из бумаги гармошки—одна подлиннее, другая—покороче. В другое отверстие—кусочек спички с привязанной к ней ниткой, чтобы игрушку можно было повесить на елку. Обклейте яйцо полосками цветной бумаги или раскрасьте красками.

Подвеска (рис. 4). В этом случае в пустую яичную скорлупу с двух сторон вставляется сложенная гармошкой цветная бумага. Здесь же крепится и нитка—петля для подвешивания. Игрушка украшается разноцветными кружочками, квадратиками, звездочками.

Волчок (рис. 5). Из картона

вырежьте два круга радиусом 3 см, удалите в них по сегменту, а затем аккуратно надрежьте края. Склейте два конуса. После этого вырежьте еще один круг радиусом 4 см, украсьте его края узором из цветной бумаги. Теперь соберите волчок: на нитку нанижите бусинку, протяните нитку последовательно через верхнюю нижнюю конуса, центр круга и вершину верхнего конуса. Конец нитки завяжите петлей и закрепите.

Елочка (рис. 6). Подставкой елочки служит половина деревянной катушки для ниток, в которую вставляется деревянная палочка длиной 12 см. Из зеленой бумаги вырезаются три прямоугольника размерами 5×6 см, 5×4 см и 5×3 см. На прямоугольниках отгибается полоска шириной 1 см, и до нее делаются надрезы. Надрезанные края прямоугольников смазываются клеем и один за другим приклеиваются к «стволу» елочки. «Ветки» слегка отгибаются.

Несколько таких разноцветных елочек украсят праздничный новогодний стол.

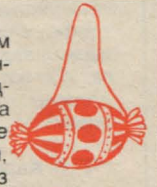


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



К. Чернецкая, г. Луховицы:
«Когда надо заготавливать черенки для прививки и как их хранить зимой?»

Черенки заготавливают после наступления устойчивых морозов, при мягкой зиме можно их срезать ранней весной, но не позже середины марта. Черенки срезают только со здоровых сортовых и урожайных деревьев. Лучшие черенки получают со свободно растущих ветвей с южной стороны кроны. Волчки для прививки непригодны. Черенки связывают в пучки, прикрепляют этикетки с названием сорта, срезы рекомендуются замазать садовым варом.



Пучки обматывают еловыми ветками и закапывают в снег с северной стороны дома. Зимой на них насыпают еще снега и укрывают слоем навоза, торфа или лапником, чтобы весной задержать таяние снега. Почка на черенках не должны прорасти до прививки!

Г. Н. Караваева, Ленинград: «Как в домашних условиях сделать садовый вар?»

Вот несколько рецептов:

1. Канифоль (или живица — сосновая смола) — 4 части, пчелиный воск — 1 часть, несоленое свиное сало — 1 часть. Растапливают сало, добавляют воск и размельченную канифоль. Остужают, разминают руками и завертывают в промасленную бумагу.

2. Пчелиный воск — 4 части, скипидар — 4 части, смола — 4 части, несоленое свиное сало — 1 часть. В расплавленный воск добавляют сало, размельченную смолу и при остывании — скипидар.

3. Смолы — 16 частей, спирта — 2 части и 1 часть льняного (или другого растительного) масла. Растапливают смолу и при охлаждении к ней подливают смесь спирта с маслом.

Наступила зима. Разная в это время погода. Иногда выпадает много снега, а в другой год земля голая. Бывает, что метели сменяют оттепели, а то пойдет дождь, и весь снег растает.

Нельзя рисковать и оставлять растения без защиты. Стволы и ветки деревьев могут выдержать мороз 35—45°, а корни погибают уже при морозе в 10—12°. Снег — самая лучшая защита корней. Двадцатисантиметровый слой снега надежно предохранит корни деревьев от пагубного действия холода.

Хорошо, если в саду снега в досталь. Если же нет — постарайтесь его накопить. Под кронами деревьев делайте снежные валки, раскладывая ветки хвои, ставьте щиты. В крайнем случае придется собирать и приносить снег с обочин дорог и из сугробов, наметенных около построек и заборов.

Однако чрезмерное обилие снега может нанести и вред саду: бывает, что после сильных снегопадов ветки отламываются. Поэтому, когда на деревьях нависает много рыхлого снега, его обязательно надо стряхнуть, сбить с веток.

Если вы заранее не обвязали стволы деревьев лапником, то, дождавшись оттепели, утрамбуйте ногами снег вокруг стволов, потом сделайте это еще раз. Уплотненное снеговое кольцо не даст мышам проложить ходы к стволу.

Еще раз осмотрите сад. Теперь на оголенных ветках легко можно найти яички кольчатого шелкопряда, которые кольцом опоясывают веточку. Ветку эту надо срезать и сжечь. Хорошо заметны зим-

ние гнезда боярышницы и златогузки. Их обычно немного, однако в каждом засохшем и свернутом в трубочку листике, прикрепленном тонкой паутинкой к ветке, притаились сотни закоченевших, но живых гусениц. Их тоже надо аккуратно собрать и сжечь.

ДЕКАБРЬ — ЗИМА НА ДВОРЕ



Синицам очень тяжело в дни, когда идет липкий снег или моросит холодный зимний дождь. Негде укрыться, корм добывать стало трудно. Вот и перекочевывают они в хвойные леса, и там, прижившись, остаются на лето. А ведь птицы так нужны нашему саду! Постарайтесь помочь им перезимовать. Периодически подкармливайте и развесьте у себя на участке птички домики.

Сделать синичник нетрудно. Доски должны быть нестроганые, толщиной от 1,5 до 3 см. Крышу лучше делать из горбыля, она должна на 3—5 см выдаваться в виде козырька над передней стенкой. Дно лучше не прибивать снаружи, а вставить в полость гнездовья и прикрепить гвоздями

с боков. Леток круглый. Для большой синицы площадь пола гнездовья 12 × 12 см, высота от дна до крыши — 28 см и более, а диаметр летка — 3—4,5 см. Для малой синицы — соответственно 8 × 8, 22—25 см и 3 см.

Синичники лучше покрасить в зеленый цвет: неокрашенные птицы обычно заселяют хуже. Только не красьте в синий цвет, птицы его не любят. Важна и ориентация летка к сторонам света. Большая синица обычно выбирает гнездовья, у которых леток обращен на запад. Дело в том, что на ночь она направляется поздно вечером, когда наиболее заметны летки с освещенной западной стороны.

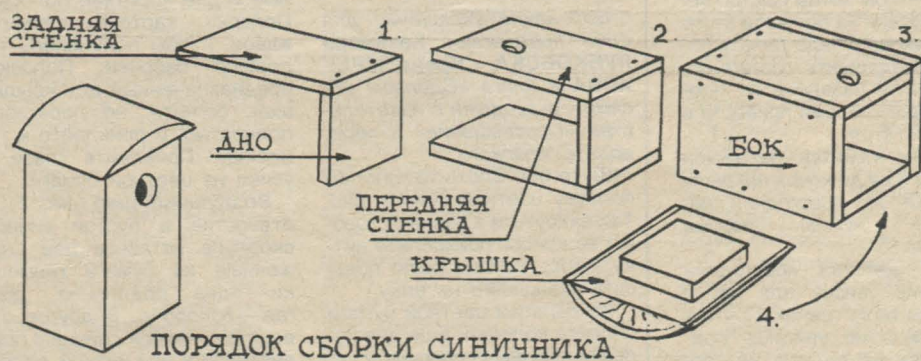
Птички домики вешают на деревьях или шестах на высоте 2 и более метров над землей, на расстоянии в 20 м друг от друга. Птицы не любят соседства других семей.

Для изготовления кормушек удобны молочные пакеты. Подвешенные на ветке, с дырками в боках, они недоступны для ворон и сорок. Лучшим кормом считают подсолнечник и конопляное семя. Можно засыпать в кормушки овес, просо, крошки белого хлеба.

Любимый корм синиц зимой — несоленое сало. Кусочки сала подвешивают на веревочке или крепкой нитке. Синички склевывают его, повисая на ниточке.

Учтите, что число синиц в средней полосе страны в последние годы заметно сократилось. Если в некоторых синичниках поселятся воробьи, не огорчайтесь, они тоже хорошие санитары.

Г. Трохимовский



ПОГРЕБ НА БАЛКОНЕ

Для такого «погреба» нужен ящик 40 × 60 см высотой 50 см. На пол его крепят два патрона для электрических лампочек, накрывают их металлическими кожухами, сделанными из консервных банок. Патроны должны быть закреплены по узким концам ящика и соединены последовательно. Этот

ящик вставляют в другой, больший. Размер второго ящика зависит от изоляционного материала, которым будет заполнено пространство между стенками. Если это будет листовая пенопласт, достаточно и 3 см, для обычной ваты и стекловаты — 5—6 см, для опилок — 10—12. Крышки на обоих ящиках должны быть плотно пригнаны. Между

крышками кладут стеганый матрас из ваты, ватина. В стенку вставляют термометр.

Заполняйте «холодильник» овощами, фруктами. Если температура в нем снизится до -1°, включите лампочки: две лампочки по 40 ватт, включенные последовательно, дадут плюсовую температуру даже в тридцатиградусные морозы.