

КАМЕЙДОСКОП ДОМАШНИЙ

В выпуске:



Будьте здоровы, живите богато! — стр. 4—5
Приглашаем вас в Донбасс, в Хлебодаровку.



Модель номера — стр. 3

Платье прямого силуэта из шелковой ткани для полной женщины можно сшить по выкройке-основе.



Примеряем рукав — стр. 2

Давайте рассмотрим наиболее часто встречающиеся случаи неудачной посадки рукава.



Веселые тапочки — стр. 6—7

Какая радость для ребенка: придя домой, переобуться в веселые и легкие тапочки!



ИЩЕМ РЕЗЕРВЫ ВРЕМЕНИ

«Домашняя академия» получила много писем-откликов на рубрику «Ведем хронометраж» — о времени для домашних дел. Письма разные — от возмущенных («Для чего это нужно?») до отчаянных («Помогите нашей семье организовать свое время!») и деловых («А вот у меня своя система»). Что ж, за первую категорию корреспондентов мы спокойны: значит, со временем и домашними делами у них все настолько в порядке, что сам вопрос об этом представляется ненужным.

Но есть и другие письма...
«Как научиться правильно работать? На какие этапы делится любая работа? Сколько времени должен занимать каждый этап?» — В. Белехова, г. Ярославль. «Ну почему, почему у меня все получается так медленно?» — Лариса Т., г. Владивосток.
Одни читатели, заинтересовавшись самим процессом хронометрирования (а проще — учетом времени), сами взяли в руки часы, использовали урок хрономет-

ража. Другие детально разобрали ситуации в семье Алексеевых: обосновали свои «за» и «против» их методов работы. (Много нареканий вызвала стирка: «Неразумно так растрчивать силы!» — общее мнение высказывает Ж. Шелелева из Свердловской области.) Третьи подробно рассказали, как сами справляются со стиркой и уборкой... Словом, домашнее задание — проанализировать свою работу — читатели выполнили. А выполнив, смогли сделать необходимые выводы, которые мы и объединим под вопросом: «Где искать резервы времени?»

Ответ первый (самый дружный): «Нужны помощники!»

Мысль очень не новая, но, как ни крути, беспорная. Знакомая с детства. Ну-ка, превратимся в первоклашек: «Одна мама справляется с домашней работой за пять часов. А если за дело возьмется вся семья?»

Читательница Любовь Морозова из Ташкентской области обнаружила этот резерв как клад: «Еженедельная уборка... Сделала я по вашему примеру хронометраж. 5 часов! Куда ушло время?! Правда, пришлось отвлекаться на какие-то мелочи. На следующей неделе убирали вместе с мужем (дети наши совсем маленькие). Ого! Всего три часа! Эту выгоду понял и муж. Постараемся сократить и это время, оно не предельное. Спасибо!»

Ответ второй: «Аккурат-

ность». Его подсказывает медсестра из Подмосквья Елена Б.: «Самое главное, считаю, чтобы все члены семьи обязательно убрали за собой сами, клали вещи на место. Даже моя четырехлетняя дочка обязательно уберет все игрушки, которыми играла. Не говоря уж о нас, взрослых! Я же вечером делаю влажную уборку в комнате и проветриваю ее. Это всего 15—20 минут, но каждый день».

Ответ третий: «Распределяем обязанности». Слово супругам с пятилетним стажем Татьяне и Юрию из Ростова Ярославского: «Однокомнатная квартира. Ежедневная уборка — 30 минут, давно проверено и вычислено. Обязанности мужа — почистить ванну, раковину, унитаз, плиту, палас, вытряхнуть дорожки. Сил больше у него, а не у жены! Жена вытирает пыль и моет пол. Знаете, сколько у нас свободного времени!» Татьяна и Юрий не написали о детях, зато вот что рассказала Т. Пихтина из г. Стаханова Ворошиловградской области: «Старшему нашему сыну восемь лет, младшему нет и года. Наша квартира не полностью благоустроена: нет горячей воды, отопление печное. Но это не мешает моей семье держать ее в чистоте и порядке. Обязанности распределяем! И сын работает вместе с нами. Он обязательно чистит палас (и чтоб ни пылинки), а потом его работа — быть с братиком, чтобы тот не отвлекал нас, взрослых, от дела. Не знаю, как бы управлялась сама, не представляю себе».

Ответ четвертый: «Не откладывать дела в долгий ящик».

«Мы — жена и я — стираем все мелочи сразу же, не накапливаем их на «большую стирку». На это уходит самое большее полчаса». (Томин, г. Новосибирск.) С этим мнением согласны очень многие. «Зачем, к примеру, собирать по 7—8 кг белья за две недели? — удивляется харьковчанка Н. Северинова. — Детские вещи, мужскую рубашку можно стирать, скажем, пока ужин готовится: времени уйдет совсем мало, а сам процесс вовсе не утомит... Конечно, постельное белье затруднительно стирать так, его лучше всего отдать в прачечную». В пользу прачечной мнение Л. Ерошиной из Витебска: «Эта помощь просто неоценима! Долго сдавать в прачечную не решалась, что было: полдня стираешь, полдня гладишь. А теперь у меня есть свободное время!»

Ответ четвертый дополняет ответ пятый: «Совмещать несколько дел». «Когда же ты это успела?» — «Да между делом!» — отвечаю беспечно. А ведь это скромное «между делом» потихоньку да полегоньку экономит минуты, часы...» — из письма З. Симоненко из Харькова.

Ответ шестой: «Не тянуть время!» Кого вы задумали учить? Есть сорт хозяек, у которых все горит в руках, а есть такие, что только раскачиваются: то ли делать, то ли нет? Таких «тянучек» ничему не на-



ПРИМЕРЯЕМ РУКАВ

«Сделала себе выкройку-основу. При примерке макета выяснилось, что очень плохо сидит рукав. Подскажите, пожалуйста, как убрать складки, которые образуются на головке рукава.

Г. Плешакова, г. Рязань».

Чтобы правильно соединить рукава с проймой, на них ставят контрольные знаки-надсечки, их расположение зависит от фактической посадки рукава. Посадка — это разность длины оката и длины проймы, что измеряется по чертежу. Обычно общая посадка для втачного рукава составляет 4,9—5,4 см. Верхняя надсечка на окате рукава соответствует положению плечевого шва и определяется по чертежу. Сначала определим места надсечек на пройме: на участках I и V длина проймы — в пределах 10—11 см, на участке II—7—7,5 см, длина участков III и IV определяется как расстояние от сделанных уже надсечек до бокового шва.

Теперь можно нанести надсечки на окат рукава (рис. 1). Для этого к величине отрезка на пройме прибавляется величина посадки. Для разных участков эта величина разная: для I—1,4 см, для II—0,5—0,7 см, для III—0,1 см, для IV—1,6—1,8 см, для V—1,4 см. Однако величина посадки может быть и меньше и больше, что зависит уже от модели. Имейте в виду, что распределять вам придется фактическую посадку, полученную на вашем чертеже, а ориентироваться на рекомендуемые нами величины.

После того, как посадка будет распределена, вметайте рукав в пройму и проведите примерку. Бывает, что рукав сразу же сидит хорошо, но если вы обнаружите какие-либо недостатки, исправь-

те их. Вот как это делается.

Горизонтальные складки в верхней части оката (рис. 2) получаются в том случае, когда высота оката излишне высока, а ширина рукава в верхней части недостаточно широка. Заколите булавкой излишки на окате рукава, выпорите рукав и снимите эту величину с оката, как показано на рисунке. Проверьте по новой линии посадку, надсечки на окате передвинутся, и добавится недостающая ширина рукава. На рисунке величины исправлений показаны условно и несколько преувеличенно.

Наклонные складки от вершины оката (рис. 3) возникают, если окат рукава короток. Увеличьте высоту оката и на новой

линии поставьте новые надсечки. Если необходимо или если получилась слишком большая величина посадки рукава, немного заузьте рукав.

Поперечные заломы по переднему перекату рукава (рис. 4) образуются, если рукав излишне отклонен назад. Рукав необходимо передвинуть в пройме, сместить надсечки по пройме вперед, отчего верхняя надсечка рукава переместится на эту же величину назад.

Поперечные заломы на заднем перекате рукава образуются, когда рукав излишне отклонен вперед. В этом случае надо переместить рукав назад.

Рукав мешает поднять руки вверх — проверьте, может быть,

вы дали недостаточный припуск на свободное облегание, но чаще это случается, если излишне глубока пройма. Чтобы исправить этот недостаток, уменьшите высоту проймы и оката (рис. 5). Величина, на которую надо их уменьшить, определяется при примерке. Чтобы сохранить прежнюю длину изделия, используют припуски по низу деталей.

Затруднение движения рук вперед, хотя рукав сидит хорошо, — причина может быть не только в слишком глубоко вырезанной пройме, но и в излишне глубоком выеме проймы со стороны спинки. Устранить этот дефект можно, если есть запас по ширине спинки на уровне проймы (рис. 6).

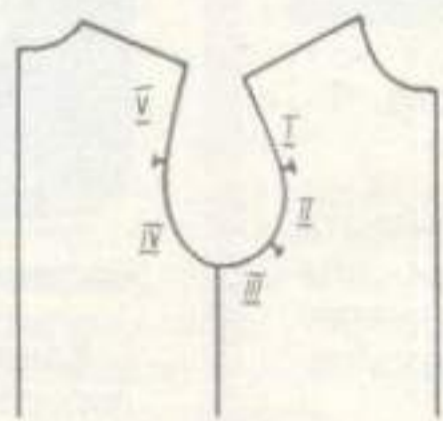


Рис. 1

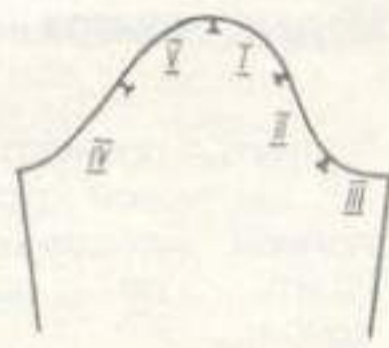


Рис. 2

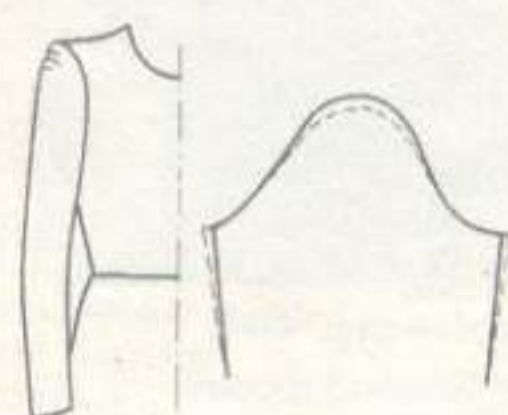


Рис. 3

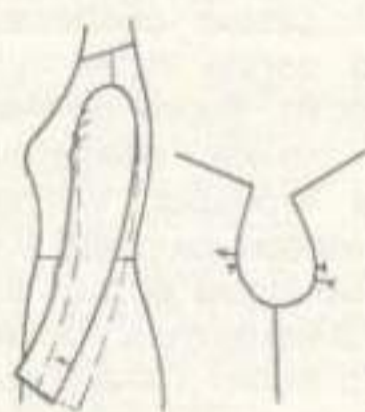
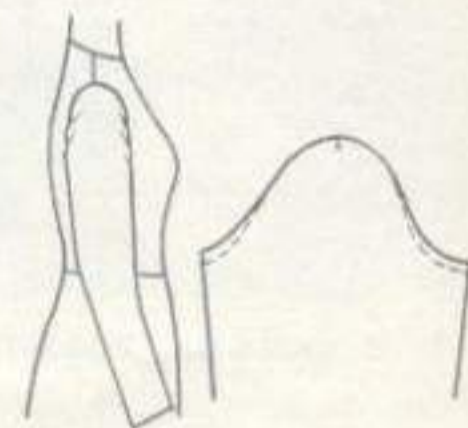


Рис. 4

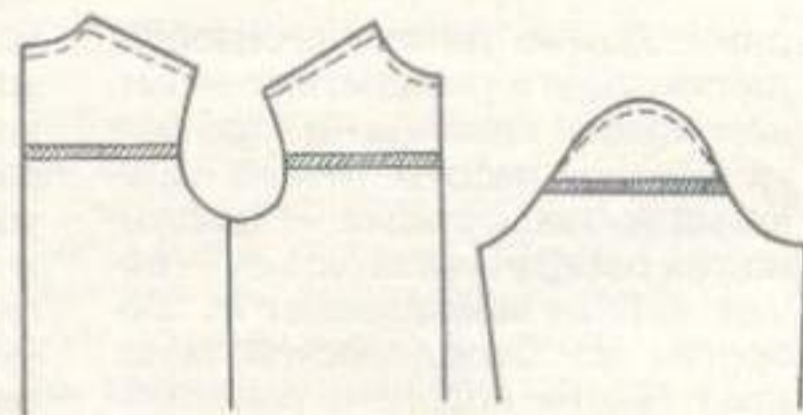


Рис. 5

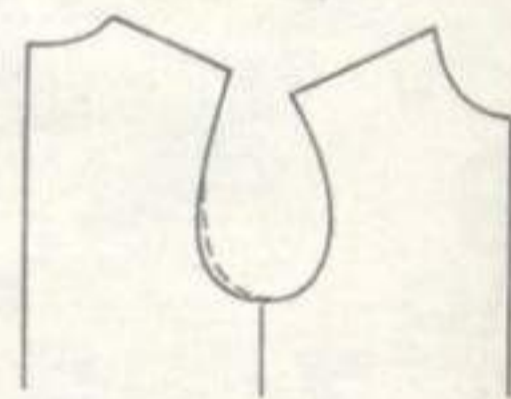


Рис. 6

ВЕДЕМ ХРОНОМЕТРАЖ

учишь!» — написала алмаатинка Е. Зонова.

Зачем же так категорично? Разве не почувствуешь Марине Смирновой из Москвы, написавшей: «На домашнюю работу я трачу ужасно много времени, несмотря на то, что нас пока только двое. Наверное, виновата я сама: медлительная основательность, с которой я готовлю обед или стираю...» Тому, кто чувствует, что отстает в быстроте, можно кое-что подсказать. От чего, во-первых, быстрота зависит? Как от характера, здоровья, умения, так и от... желаний. И, во-вторых, если первые «факторы» все же не очень-то самой тебе подчиняются (хотя и их можно «переделать»), то желание — это совсем просто: стоит только захотеть! Медлительная хозяйка может призадуматься, перестроить

свою работу, постараться делать то же самое чуть быстрее. Можно прибирать постель, готовить завтрак или наводить порядок, ничуть о времени не заботясь, не так ли? А можно — слегка поторопить себя, пусть как бы в игре: я должна сделать это быстрее, потому что у меня... неотложная встреча! Опаздываю в театр! Придут гости!

Есть и другой путь для тех, кто хочет перестроить свою работу: снова взять в руки часы. Всего 2—3 раза определить время, затраченное на какое-нибудь дело, сравнить результаты, и уже можно давать себе «плановое задание»: за счет чего-то время сократить, что-то сделать просто побыстрее, что-то совместить. Например, Т. Николаевская из Рязанской области ставит себе задачу: уборка у нее должна занять час сорок минут — и старается

уложиться в эти рамки. Она уже несколько раз сама «промерила» свои возможности и остановилась, как пишет, на оптимальном варианте.

Ответ седьмой (но не последний): «Искать рациональные методы работы!» По общему мнению, их-то как раз и не хватает больше всего... Хотя, пожалуй, все сегодняшние ответы можно отнести к таким поискам. Ведь само понятие «рационализация» значит усовершенствование методов или организации какой-либо работы, деятельности и происходит от латинского слова «rationalis» — «разумный». И говорили мы с вами об изыскании резервов времени за счет усовершенствования организации труда. Об усовершенствовании методов — в следующий раз.

Может возникнуть вопрос: неужели предложенные ответы ис-

черпывающие? Нет, не станем это утверждать.

Во-первых, ни слова не было сказано сейчас о новой технике, которая тоже помогает нам, как заправская хозяйка, но об этом будем говорить в рубрике «Выбираем помощника».

Во-вторых, несколько читателей прислали очень интересные письма с подробными рассказами об организации не какого-то одного (стирки, уборки), а ВСЕХ дел у них в семье. Речь идет о системе организации домашнего хозяйства, и не напрасно такие письма названы «деловыми». И стоят они отдельной беседы. Может быть, кто-то еще захочет поделиться с читателями своей организацией труда, в которой учитывались и планировались бы все дела для всей семьи?

Ждем деловых писем!

Л. Алешина



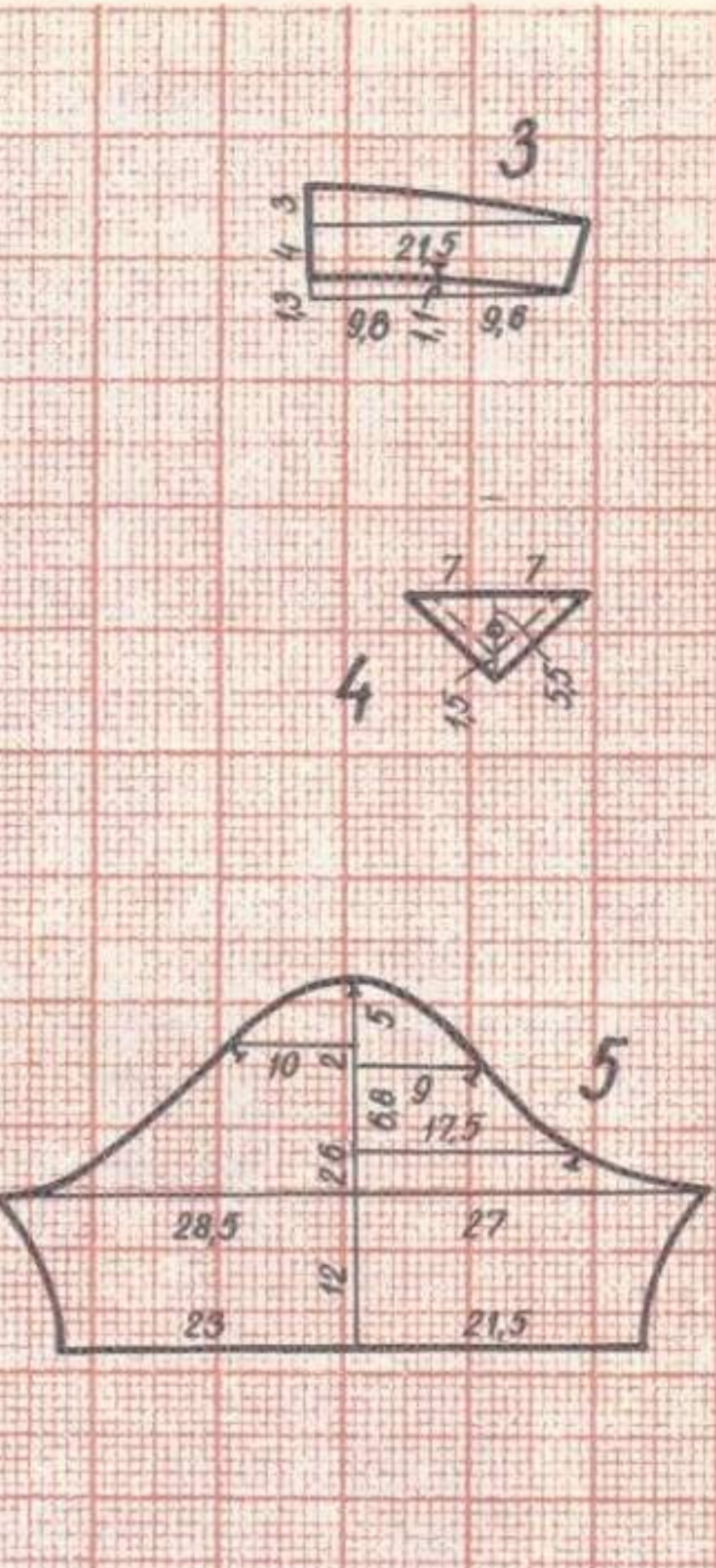
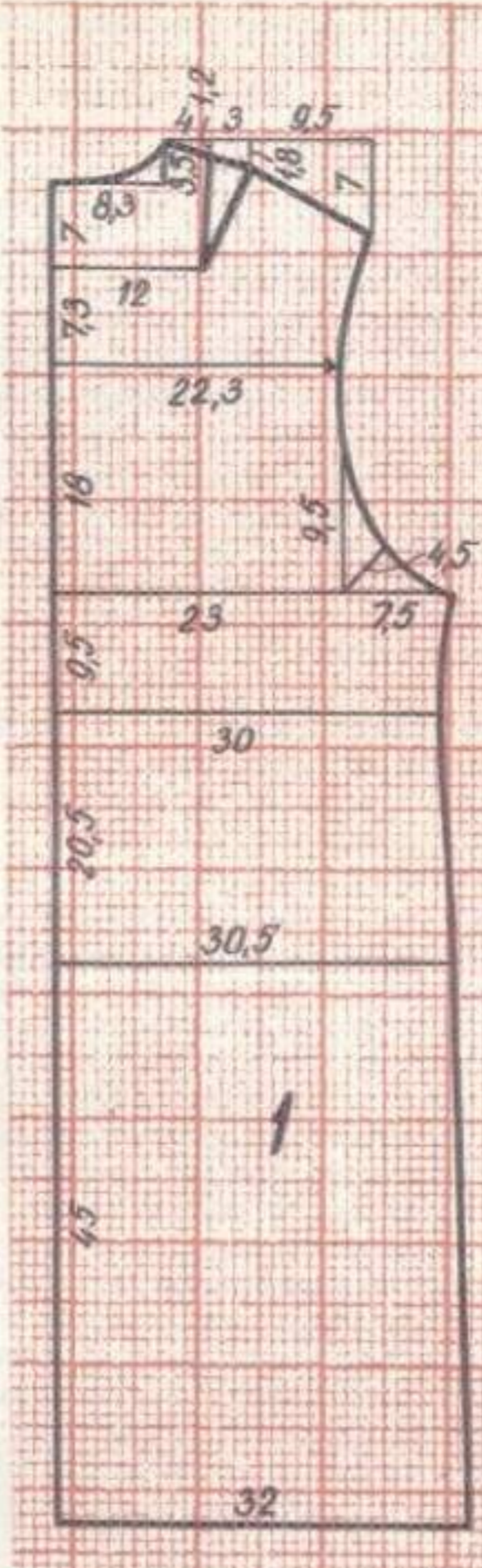
ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ

На полочке — асимметрично расположенный вертикальный шов, в верхней части которого обработана застежка. Небольшой отложной воротник. Короткий втачной рукав с углубленной проймой. Узкий, свободно лежащий пояс.

Попробуйте использовать свою выкройку-основу. Для контроля даем выкройку платья в уменьшенном виде в масштабе 1:10, для размера 164—112—120, без припусков на швы.

На чертеже даны следующие детали:

- 1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.



- 2. Перед — 2 детали.
 - 3. Воротник — 1/2 детали, кроится целиком, 2 детали.
 - 4. Клапан — 4 детали.
 - 5. Рукав — 2 детали.
- Пояс с пряжкой — 120 × 6 см. Линия, по которой разрезается

левая полочка, помечена на чертеже тонкой сплошной линией. Линия, по которой отрезается кокетка левой полочки, обозначена жирным пунктиром. Под застежку на левой полочке скроите планку шириной 8 см и длиной до

контрольной надсечки, у которой застежка заканчивается. Подборт к правой полочке — из отделочной ткани.
Расход ткани при ширине 90 см: основной — 3 м 50 см, отделочной — 30 см.

ВЫ СПРАШИВАЛИ...

КРОЛИЧЬЯ ШКУРКА

Как в домашних условиях обработать шкурку кролика, чтобы из нее можно было сшить шапку, детскую шубку?



Прежде всего шкурку погружают в воду, в которую добавляют немного нашатырного спирта и поваренной соли (около 30 г на 1 л воды). Держат в растворе несколько часов, до полного размягчения. Если шкурка не очень пересохла, то ее только опрыскивают соленой водой со стороны мездры и оставляют на несколько часов. После размягчения тупым ножом срезают или соскабливают мускульно-жировой слой. После этого шкурка готова для дубления. Есть несколько способов дубления.

По одному из них растянутую и прибитую к доске шкурку смазывают со стороны мездры теплым раствором алюминиевых квасцов с поваренной солью (квасцов в растворе 10 процентов, соли — 5 процентов). Это нужно делать 3—4 дня по 2 раза

в день. После этого шкурку сушат, не снимая с доски.

По второму способу шкурку со стороны мездры натирают настоем дубовой, ивовой или сосновой коры до тех пор, пока она не перестанет впитывать настой. Затем ее высушивают в растянутом виде. Втирание настоя коры повторяют пять раз с промежутками в один-два часа. Потом натирают мелкой поваренной солью в течение двух-трех дней по два раза в день. Перед натиранием шкурку смачивают водой.

По третьему способу шкурку смазывают особым «тестом». Его готовят из расчета: 20 частей овсяной муки, 1 часть пшеничной муки, 5 частей поваренной соли, 300 частей горячей воды. Эту смесь охлаждают и прибавляют 10—15 частей квасцовой гущи. Те-

перь «тесто» готово. Им смазывают мездрянную сторону шкурки, шкурку складывают пополам мехом вверх и оставляют на один-два суток в теплом месте. Затем ее высушивают вблизи нагретой печи или батареи. После сушки «тесто» удаляют, опрыскивают шкурку с мездрянной стороны соленой водой и пропитывают настоем дубовой или ивовой коры.

После дубления шкурку пропитывают каким-либо жиром: салом, рыбьим жиром. Жир нагревают и намазывают шкурку с мездрянной стороны, мнут ее в руках, снова смазывают и трут о натянутую веревку, пока шкурка не станет мягкой. После этой процедуры ее смачивают водой, свертывают в трубку, завертывают в тряпку и оставляют лежать 10—12 часов. Осталось высушить шкурку в растянутом виде, и, если требуется, покрасить специальными красителями для меха.



Фото С. БОРИСОВА

На Донецком шоссе в Волновском районе, или, как здесь говорят, «на трассе», притормозил веселый шофер грузовика.

— В Хлебодаровку? Садитесь! Свернул шустрый грузовичок с трассы на небольшую асфальтовую дорогу и запыллил длинным предлинным шлейфом.

— В добрые края едете! — подмигнул шофер. — Чуете: Хлебодаровка! Кажуть люды, Екатерина Вторая так село назвала за то, что дуже хлеба у нас богато!

Хлеба здесь богато и теперь. Но за многие годы выросло крохотное село в рабочий поселок. Живут люди тут хорошо: простора много, воздуха, солнца — хоть отбавляй. Издали с дороги видны хаты с садочками. Буйно, неудержимо цветут абрикосы, яблони, вишни, груши, сливы. С такими щедрыми на сладкую ягоду садами, на сочные овощи огородами мудрено остаться неумелой хозяйкой. В здешних домах полным-полнехонько разносолов: компоты, варенья, соленья, при-

правки. И не то интересно, что их много, а то, что все они разные. Того, другого понемножку — и заставлены длинные полки в кладовых, заполнены подвальчики и погребки. Хватает не только домашним, но и гостям-знакомым.

Сегодня гости в Хлебодаровке — мы с вами. Угощает нас своими заготовками **Мария Лаврентьевна Мироненко** вместе с четырьмя дочерьми — Верой, Валентиной, Ольгой, Людмилой. Живут и работают они тут же в поселке, рядом с мамой, растят уже внуков. А самая младшая — Людмила Яковлевна Кацай — воспитывает еще, можно сказать, всех хлебодаровских ребятшек: десять лет работает завучем в школе, депутат Хлебодаровского Совета народных депутатов.

К нашей просьбе поделиться с читателями своим умением хлебодаровцы отнеслись с полной ответственностью, хотя поначалу и посмеялись: «Тилькы не фотографируйте нас, мы вси в объектив нэ влизымо...» Потом по-

серьезнели, расселись в кружок, достали из шкафов свои записи (памяти доверяй, но проверяй) и... обо мне забыли — увлеклись. Я только успевала слушать и записывать! Рецепты не только читали, обсуждали, даже спорили друг с другом, доказывали, что «так, конечно, смачно», а вот этак «ще смачнише»!

Заглянули на разговор соседи, послушали — остались. Споров прибавилось, прибавилось и записей в тетрадях. У каждой хозяйки — В. Я. Верескун, В. Я. Кучеренко, О. Я. Кириленко, Л. Я. Кацай, — у их односельчанок М. Стадник, Г. Ермак, В. Велигош нашелся свой «конек», признанный всеми.

Дегустация удалась на славу — вся из «коньков».

Соленые баклажаны

Рассол для них готовят в Хлебодаровке по-своему: в воде растворяют столько соли, чтобы специально для этой цели подготовленное, чисто вымытое яйцо не тонуло, плавало поверху. В таком крепком, насыщенном растворе варят сразу большое количество баклажанов. Опускают их, предварительно срезав хвостики, в кипящий рассол, прикрывают крышкой, а сверху кладут еще небольшой груз — иначе горячие баклажаны с кипящей водой ее столкнут. Варят, пока плоды не станут мягкими, не будут легко прокалываться вилкой. Тогда их вынимают шумовкой и раскладывают по одному на чистый стол или доску, а ставший черным рассол выливают — больше он не нужен. Каждый баклажанчик аккуратно разрезают вдоль от широкого конца к узкому, но не до конца, а так, чтобы половинки можно было раскрыть, как раковину. Дальше им не меньше пяти часов лежать под прессом (можно оставить и на ночь). Чтобы сок пегко стекал, поверхность, где баклажаны лежат, делают чуть наклонной. Вместе с соком уйдет вся горечь.

На следующем этапе баклажаны раскрывают, обильно посыпают внутри черным молотым перцем, толченым чесноком и снова закрывают. Готовые плотно укладывают в эмалированную посуду.

Готовят новый рассол: соль, черный перец горошком и лавровый лист в него кладут по вкусу. Дают рассолу вместе со специями вскипеть и остужают. Остаток немного: залить баклажаны рассолом, сверху прикрыть чистой полотняной салфеткой, деревянным кружком и положить груз, как при засолке грибов. Так простоят они всю зиму.

Соленые помидоры

Одно из главных условий — помидоры должны быть спелыми. Их моют, обсушивают. Сухими

складывают в подготовленную, тоже сухую, трехлитровую банку, сверху кладут 2—3 сладких перца, лучше зеленого цвета. Готовят пряности: хрен и чеснок режут на мелкие кусочки (их понадобится на каждую банку по небольшой щепотке), 2—3 лавровых листа, стебель зрелого укропа с «зонтиком». Пряности кладут сверху, укроп — в последнюю очередь. Его просто сворачивают кольцом, и им как бы закрывают горлышко банки.

В ведро на дно кладут деревянный кружок или дощечки и ставят на них банку с помидорами. Наливают в ведро холодную воду так, чтобы она доходила до скоса стенок банки (если налить больше, кипящая вода может попасть внутрь). Вода нагревается до кипения, кипит минуты 3—4, за это время помидоры хорошенько прогреваются. Одновременно кипятят рассол из расчета одна столовая полная (чуть с «горбочком») ложка крупной соли на 1,1 л воды.

Прогретую банку вынимают из ведра и засыпают в нее (по-прежнему сухую!) столовую (с верхом) ложку сахарного песка, вливают полную столовую ложку 9-процентного уксуса. Затем заливают в банку кипящий рассол с верхом, чтобы протек наружу, и тут же закатывают.

Соленый болгарский перец

Приготавливают рассол: на 3 л воды 0,5 л 9-процентного уксуса (вместо него можно взять и столько же томатного сока), 0,5 л растительного масла, граненый стакан крупной соли, такой же, но неполный (на палец ниже) стакан сахарного песка.

Перец моют, просушивают. Хвостики можно отрезать и вынуть семена, а можно и оставить — целые перцы будут более красивыми. Варят их в кипящем рассоле около пяти минут, пока не станут мягкими, не изменят цвет. Вынимают шумовкой и тут же плотно укладывают в подготовленные банки, лучше литровые. Заливать перец рассолом не требуется — плоды плотно прилягут друг к дружке. Закупоривают горячими.

Соленые патиссоны

В Хлебодаровке часто используют свои традиционные мерки для сыпучих продуктов. Так уж повелось — перенимают хозяйки рецепты одна у другой. И оттого бывает трудно перевести местный рецепт в обычную, общепринятую систему мерок без риска его нарушить. Так вышло с солеными патиссонами. Меркой тут служит стограммовый граненый стаканчик.

На 3 л воды потребуется 2 таких стаканчика крупной соли, 2,5 стаканчика сахара, 2 стаканчика 9-процентного уксуса. Нарезанные патиссоны сложить в под-

готовленные банки, сверху уложить 2—3 сладких перца. Добавить специи: 5 горошин душистого, 10 горошин черного, один стручок горького перца, 2—3 лавровых листа, несколько веточек молодого укропа. Рассол вскипятить, остудить, чтобы был теплым. Залить в банку (с верхом) и стерилизовать 20—25 минут. Помните, что вода для стерилизации вначале должна быть той же температуры, что и рассол в банке, иначе от неравномерного нагрева банка может лопнуть.

Приправа к борщу

Для нее берут поровну помидоров и красного сладкого перца, пропускают их через мясорубку, солят по вкусу. Затем массу доводят до кипения, варят 1—2 минуты, не больше и снимают с огня. Тут же раскладывают в подготовленные небольшие банки, закрывают обычными полиэтиленовыми крышками. Стерилизации не требуется. Приправа прекрасно стоит в холодном ме-

перец горошком, 10 лавровых листов, пучок петрушки.

Баклажаны отваривают в соленой воде (уйдет на это приблизительно полстакана соли), пока не станут мягкими. Разрезают их вдоль, укладывают под пресс. Через пять часов вынимают, нарезают еще на четыре части и обжаривают в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны складывают в большую посуду и дают им остыть. За это время приготавливают соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропускают через мясорубку, добавляют остальную соль, уксус, специи, остатки масла. Баклажаны укладывают слоями в банку, немного поливая каждый соусом, заливают им же сверху и стерилизуют 15—20 минут. Банки лучше брать небольшие (литровые, пол-литровые).

Консервированные груши

Сахара в груши кладут 300 г на 1,25 л воды. Раствор доводят до



ся. Стерилизуют не меньше 30 минут на медленном огне, укупорируют сразу же.

Малиновое варенье

Его в Хлебодаровке варят совсем без воды. Получается оно необыкновенно красивым, ароматным, с целыми ягодками. Варить его надо малыми порциями — до килограмма.

Пропорция: на пол-литровую банку свежей малины берут столько же сахара. Малину не моют, только тщательно перебирают. К ней обязательно добавляют горсточку клубники (земляники) — ее нужно вымыть и обсушить. Ягоды засыпают сахаром и ставят на очень слабый огонь, нагревают так до тех пор, пока сахар полностью не растворится и не начнет закипать. Дожидаются «первых пузырьков» и снимают варенье с плиты. Его не перемешивают, чтобы не помять ягод, а если все-таки нужно перемешать, делают это очень осторожно. Выкладывают в небольшую банку горячим, тут же укупорируют.

Компот «Ассорти»

Для него пригодны все фрукты и ягоды, какие окажутся под рукой. Их нужно вымыть, дать воде стечь. Крыжовник проколоть спичкой, оборвать «носики» и «хвостики»; абрикосы, сливы разделить пополам, вынуть косточки; фрукты разрезать на

дольки, твердые яблоки бланшировать 1—2 минуты в кипятке. Подготовленные сухие банки на треть засыпать фруктами и ягодами. Вскипятить сироп — на 2 л воды 2 стакана сахара. Залить его горячим в банки через верх, немедленно укупорить, перевернуть и укрыть чем-нибудь теплым — одеялом, старым пальто. Пусть банки полностью остынут. При такой обработке ягоды сохраняют вкус свежих.

Консервированные виноград и желтая черешня

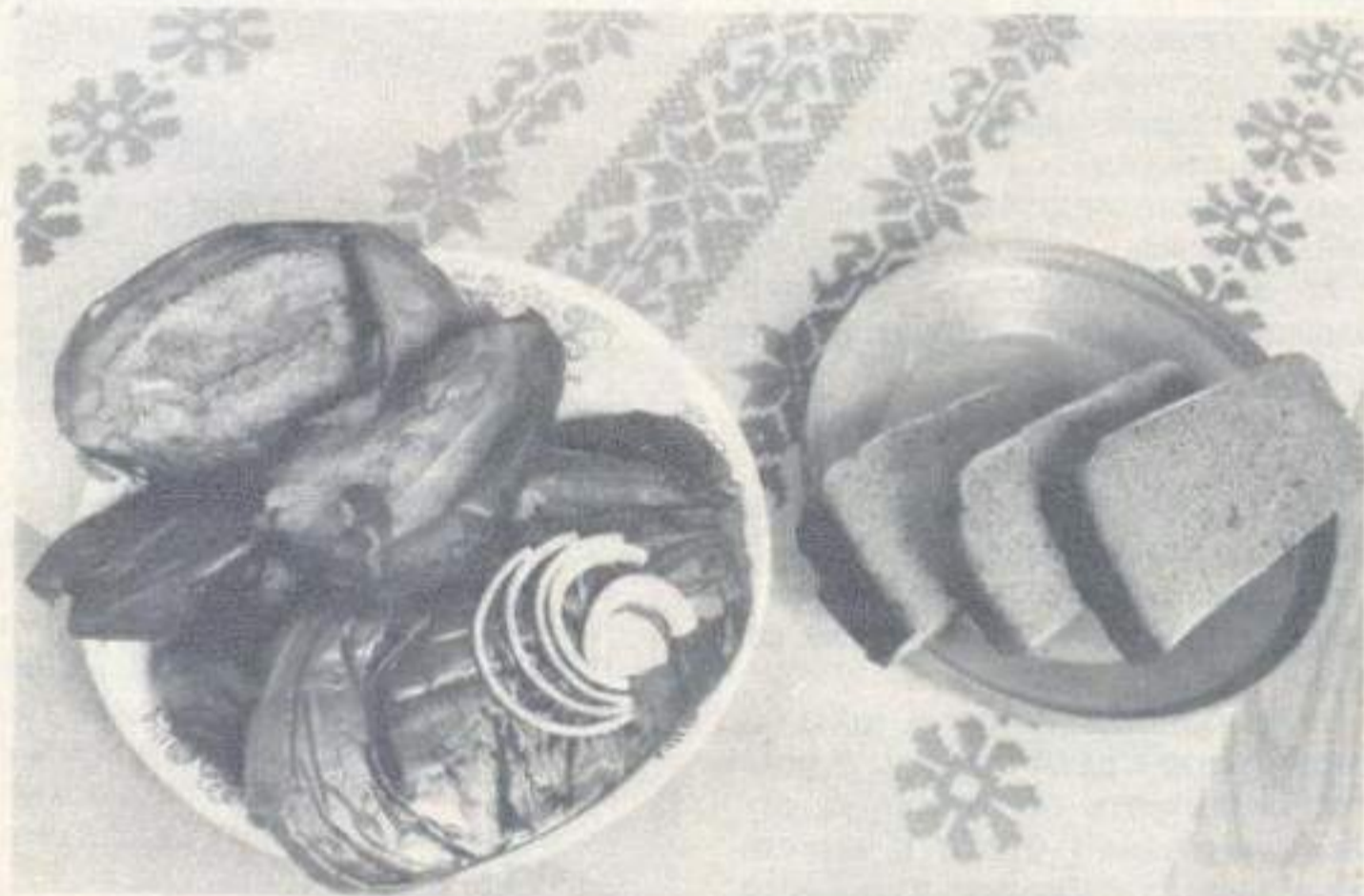
Это было похоже на чудо: из банки вынули, развернув, как в фокусе, настоящую длинную виноградную кисть с темными тугими ягодами...

Готовят в Хлебодаровке этот оригинальный компот так же, как компот «Ассорти». Главная же задача — очень тщательно промыть в нескольких водах виноградные кисточки.

Так же консервируют и желтую черешню. Она сама очень сладкая, поэтому для нее приготавливают сироп такой сладости, как обыкновенный чай.

На прощание хлебодаровцы передали читателям пожелание: «Будьте здоровы, живите богато!» Так мы и решили назвать нашу дегустацию.

Дегустацию провела
Л. Макарова.



сте всю зиму. В борщ добавляют, как обычный томат, но вкус у нее острее, ароматнее.

Жареные баклажаны

На 10 кг баклажанов берут 0,5 л 9-процентного уксуса, 200 г чеснока, 200 г горького стручкового перца (но не сухого), 0,5 кг сладкого болгарского перца, 0,5 л растительного масла, почти стакан крупной соли, душистый

кипения и дают остыть. Готовят груши: разрезают на несколько частей, вынимают сердцевину. Плотно укладывают в подготовленные банки и заливают остывшим сиропом как можно полнее, через край. Крышечку кладут сверху на банку и стерилизуют тем же способом, что и соленые помидоры. Воду для стерилизации нагревают постепенно, на слабом огне, следя, чтобы сироп не кипел бурно, не выплескивал-

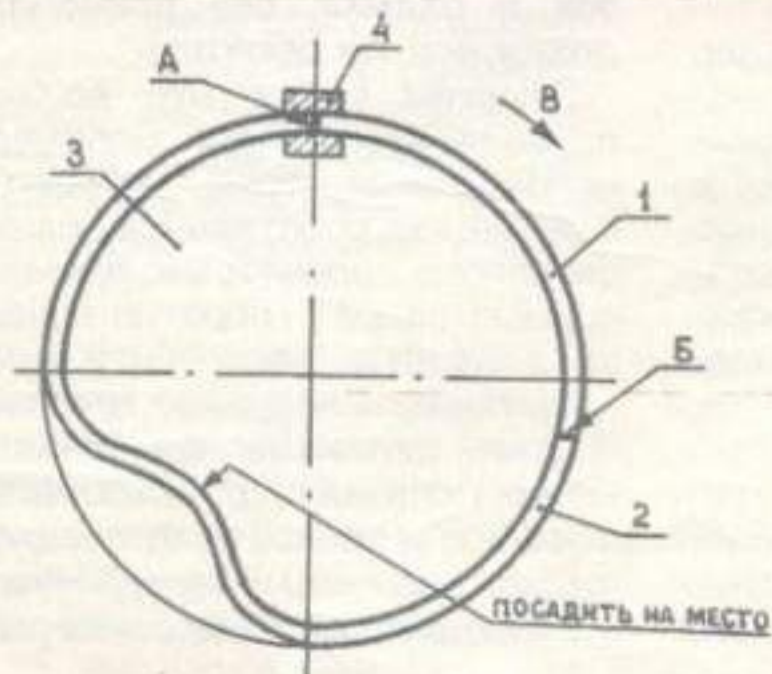


А Я ДЕЛАЮ ТАК...

Уплотнительные резинки у крышечек для консервирования часто выходят из строя, после употребления портятся, а чем их заменишь? Я уже пять лет успешно использую резинки из-под 200—300-граммовых баночек. Вот как «составляется» большая резинка: одну маленькую разрезаю (под углом 90 градусов), от второй отрезаю кусочек приблизительно 80 мм (длина выбирается так, чтобы резинка в крышке

сидела плотно). Помещаю резинки в крышку, место первого стыка фиксирую (бельевой прищепкой). Затем по окружности укладываю сначала меньшую резинку, к ее концу прикладываю конец второй резинки и «сажаю» ее на место (см. схему). Из трех малых резинок получаются две большие, а закупоренные банки по герметичности такие же!

В. Калиниченко



1. Кусочек резинки.
 2. Разрезанная резинка.
 3. Крышка.
 4. Зажим.
- А — первый стык;
Б — второй стык;
В — направление укладки.

ВЯЗАНИЕ... УЛУЧШАЕТ ОСАНКУ



Свыше трех тысяч лет существует вязание. Все его секреты, казалось бы, давно известны. Ан нет, и сегодня древнее рукоделие раскрывает новые, неожиданные возможности.

Любители вязания хорошо знают, что длительное общение со спицами не проходит бесследно. Уже через 40—50 минут немеют шея и спина, затекают бедра и поясница, вязальщица все ближе наклоняется к спицам и вскоре уже сидит совсем согнувшись. Отчего это происходит? Утомились мышцы, поддерживающие туловище, замедлились крово- и лимфообращение, ухудшилось их питание. В результате снизился тонус мышц, изогнулся позвоночник, опустились плечи. День за днем, месяц за месяцем в суставах и мышцах накапливаются изменения, приводя к их атрофии, развитию остеохондроза, невралгий, радикулитов.

Сутулость при вязании испокон веков считалась неизбежным злом. Мирились с ним только потому, что уж больно много радости доставляли связанные своими руками вещи.

Мирились бы, наверное, и дальше, но вдруг выяснилось, что сутулость при вязании необязательна. И что уж совсем поразительно: оказалось, что вязание может исправлять сутулость и даже улучшать осанку! Но давайте обо всем по порядку...

Кому не известна магическая сила дозировок при воздействии на наш организм! Ну, а как дозировки влияют на осанку? Русские женщины в деревнях всегда отличались хорошими фигурами, чему во многом способствовало то, что им приходилось воду носить на себе, да не по одному-два ведра в день, а порой и по двадцать, чаще всего — на коромысле. Двадцать ведер — нагрузка нешуточная, неумелого человека такая ноша за полгода кривобоким сделает, а умелому и плечи расправит, и спину разогнет, и талию заузит.

Секрет же чудодействия ведер (как выяснили теперь ученые) — в отработанном веками идеальном соотношении позы и чередования работы и отдыха. Кстати, этим же факторам обязаны своей стройностью африканские женщины, с детства овладевающие искусством ношения тяжелой на голове.

Но что это мы все про женщин да про женщин. Морские офицеры времен парусного флота отличались идеальной выправкой,

были подтянутыми и стройными. Откуда же такая выправка? Причина проста: в то время было принято стоять навтыжку, прижимая плечом к мачте, особенно после еды. Но ведь эта поза почти в точности соответствует правильной позе при вязании. Значит, если при работе со спицами занять правильную позу и поддерживать ее изо дня в день, можно рассчитывать на успех!

Разговор о позе начнем с рабочего места. Стул или кресло должны быть с твердым или полумягким сиденьем и прямой спинкой (помните о мачте). Желательно, чтобы свет падал на руки слева, сверху и чуть сзади. Возле себя поставьте часы — о них поговорим чуть позже. Сидеть при вязании надо так: нижний край лопаток упирается в спинку стула, а поясница чуть отходит от нее. Ноги ставятся на пол, по возможности параллельно друг другу, колени слегка приподняты (если стул или кресло высокие, положите под ступни ног скамеечку или подставку). Положение рук: локти прижаты сбоку к туловищу, плечи расправлены, движутся в основном кисти рук. Сядьте на несколько минут в такую позу, и вы сразу почувствуете, что приосанились.

В чем же секрет влияния позы на осанку? Основная нагрузка приходится на мышцы — разгибатели шеи, спины, поясницы. Для поддержания соответствующей позы эти мышцы исключительно напряженно работают в так называемом изометрическом режиме, то есть, по существу, ежедневно тренируются по методу йогов и культуристов. В связи с этим объем и сила мышц-разгибателей, ответственных, помимо всего прочего, за осанку, быстро увеличиваются. Кстати, общее время «тренировок» культуристов, офицеров и любителей вязания сопоставимо — обычно 1,5—2,5 часа в сутки. В результате нескольких месяцев спилотерапии мышцы шеи, спины, поясницы становятся настолько сильными, что мешают вязальщице сутулиться, и она предпочитает сохранять хорошую осанку, потому что так удобнее.

Итак, поза — это основа основ, это фундамент хорошей (или плохой) осанки. Но для исправления сутулости и улучшения осанки одной позы недостаточно, тут без правильного чередования нагрузок и отдыха, без всемогущих дозировок не обойтись.

Заметим сразу, что во всех приведенных выше примерах непрерывный труд женщин и мужчин над собственной осанкой регулярно прерывался: принесли полные ведра — обратно извольте с пустыми, постояли у мачты навтыжку — надобно пройтись. Короче, великолепная осанка в наших случаях формировалась стихийно и зависела от специфики деятельности и чередования в оптимальных соотношениях рабо-

ты и отдыха, а иначе и быть не могло. Если бы нагрузка даже в наилучшей позе была бы непрерывной или интервалы отдыха недостаточными (как это нередко наблюдается при других видах деятельности), эффект оказался бы прямо противоположным. Без хорошего восстановления, которое происходит во время отдыха, утомление в мышцах, связках и суставах неизбежно приводит к нарушению осанки и более тяжелым заболеваниям.

Однако пора вернуться к дозировкам в практике вязания. Не секрет, что сидеть в правильной позе со спицами 10—15 минут с непривычки не очень уютно. Это и понятно — нарастает утомление. Значит, необходим отдых, но в данном случае не простой, а активный, который бы усилил крово- и лимфообращение, зарядил энергией нервные центры, помог расслабиться и отдохнуть мышцам. На наш взгляд, такой активный отдых по 5—6 минут на первых порах нужен через каждые 10—15 минут вязания (вот зачем понадобились часы). Он может состоять из пяти упражнений, которые выполняются по 45—50 секунд с 10—15-секундным перерывом для восстановления дыхания.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая ноги и энергично махая руками.

2. Из положения стоя, руки опущены, ноги шире плеч, разогнуть туловище, поднимая руки вверх, а затем сделать по 3—5 наклонов, доставая руками пол: перед собой, справа и слева от ног.

3. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, выполнять попеременно руками имитацию бокса с максимальными поворотами туловища вправо — влево.

4. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах, выполнять наклоны корпуса в стороны с махом противоположной рукой над головой.

5. Из исходного положения стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч, максимально расслабить мышцы туловища, рук и приподняться на носках, как бы подскокивая.

Сначала придется постоянно следить за тем, как вы сидите. По мере освоения правильной позы почувствуете, что она стала для вас привычной и даже удобной. С этого времени можете не сомневаться, что вязание работает на вашу осанку, если... вы не будете забывать об отдыхе. Оптимальным соотношением для вязальщиц мы считаем такое: 40—50 минут работы и 8—10 минут отдыха, но активного.

Надеемся, что предложенная система поможет стать красивыми и стройными всем любителям вязания. Желаем успеха!

М. Залесский, кандидат
медицинских наук,
М. Максимова

ВЕСЕЛЫЕ ТАПОЧКИ

Вот какие модели тапочек для детей разного возраста предлагает художник-модельер по обуви И. Колесникова.

Тапочки, которые вы видите на снимках, связаны крючком из полос трикотажа. Можно распорить старое трикотажное — шелковое или шерстяное — платье, и по спирали нарезать полоски шириной 0,7—1 см. Полоски связывают узелками, которые по окончании работы заправляют внутрь.

Подошва изготавливается из кожи или войлока. Поставьте на бумагу ножку малыша и обведите карандашом ее контур — это будет выкройка стельки. Прибавьте к ней со всех сторон по 0,5 см — это будет подошва. Если вы выкраиваете подошву из толстого войлока, прибавьте на об-



Фото 1.

работку 2 мм. Стелька делается из плотной ткани и наклеивается на подошву. Можно подошву и связать из более широких полос трикотажа — шириной 2—2,5 см, их соединяют на машине.

Проще всего сделать тапочки, показанные на фото 1. Выкроив подошву и стельку, свяжите толстым крючком из заготовленных вами полос трикотажа цепочку воздушных петель и пришейте ее



ПЕРЕД

КОСМЕТИКА ДЛЯ ВАС



Сегодня мы поговорим о том, какие косметические средства надо иметь в доме для членов вашей семьи.

ДЛЯ МАЛЫША. У маленького ребенка кожа тонкая, легкоранимая. Примерно до трехмесячного возраста она еще и очень влажная — легко возникают опрелости. Позже кожа становится сухой, эластичней, но на ней могут

к подошве по контуру стельки. На этой цепочке вкруговую свяжите несколько рядов столбиков без накида — общая высота этих рядов 2,5—3 см (прибавления не делаются). В середине боковой стороны тапки вязание приостанавливается и вяжется цепочка воздушных петель, ее длина равна ширине стельки, но это лучше уточнить при примерке. Цепочка прикрепляется к противоположной стороне тапки. На этой цепочке вяжется несколько рядов столбиков без накида, чтобы образовалась перепонка на подъеме. Из середины перепонки вяжут цепочку воздушных петель,



Фото 2.

которую прикрепляют к подошве так, чтобы цепочка проходила между пальцами.

Тапочки, показанные на фото



Фото 3.

2, имеют вязаную подошву, далее вяжут кругами ряды столбиков без накида, делая убавления в носочной части. В центре, на подъеме, вяжутся неполные ряды, чтобы тапочки лучше держались на ноге.

Еще один вариант — на фото 3. Свяжав три ряда на подошве, свяжите еще три-четыре ряда, сделав прибавления в носочной части — носок у тапочек вытянутый. Затем от носка к подъему вяжите поперечные ряды, время от времени делая примерки, чтобы тапочки хорошо сидели на ноге. Полосками контрастного цвета обвяжите тапочки так, как показано на снимке. К носку прикрепите яркие пуговицы или помпоны, сшитые из ткани.

Те тапочки, которые вы видите на фото 4, сначала вяжут, как первую модель. Затем, сделав поперечину на подъеме, круговыми рядами вывязывают носочную часть. Затем вяжется вкруговую несколько рядов так, чтобы со стороны пятки высота тапочки была около 10 см. По краю пришивают помпоны, бусины, пуговицы.

Возможны и другие варианты — кожа комбинируется с трикотажем, для тапок используется старый трикотаж, допустим, часть рукава кофты или свитера.



Фото 4.

Верх тапочек собирается на шнурок или ленточку.

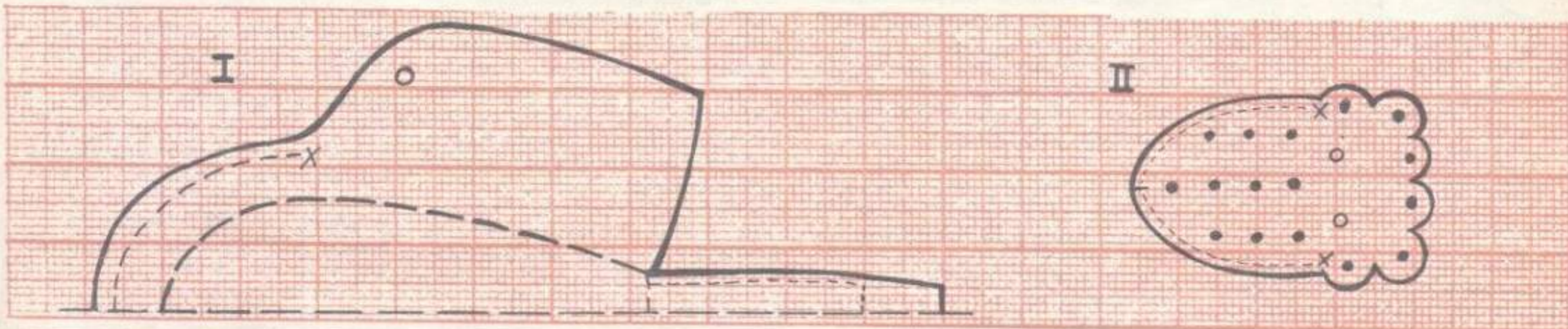
На фото 5 — пинетки для малыша, сшитые из тонкой мягкой кожи. На выкройке в уменьшен-



Фото 5.

ном виде, в масштабе 1:2 для 10,5 размера даны две детали. Стелька, обозначенная на чертеже пунктиром, делается из плотной ткани или картона и вклеивается в готовую обувь. Для швов предварительно шилом накалываются отверстия. Отверстия — в любом порядке — можно выполнить и на второй детали. Сначала на прочную нить собирается в носочной части первая деталь. Затем от середины через край пришивается вставка — деталь вторая (крестиками обозначены места закрепок). После этого можно сшить носочную часть.

Выкройку, которую мы даем, нетрудно увеличить по клеточкам до любого нужного вам размера.



ЗЕРКАЛОМ

появляться различные высыпания. Это связано с тем, что ребенок до года плохо регулирует температуру своего тела. На перегрев и охлаждение его кожа реагирует особенно бурно.

Надо иметь в виду, что характер кожи, как правило, наследуется ребенком. Если у вас или у вашего мужа в юности была сальная, пористая кожа, то и у грудного ребенка могут появиться на носике «просяные» белые угорьки, а на голове — плотно сидящие «молочные» корки. Страшного в этом ничего нет, но имейте в виду, что, значит, в подростковом возрасте, а может быть, и раньше его кожа начнет грубеть и станет сальной. Появятся все неприятности, с этим связанными (угри, выпадение волос и т. д.). Можно ли избежать этого? В какой-то степени да. Старайтесь давать маленькому ребенку как можно меньше сладкого. Посоветовавшись с врачом, смелее переходите на питье не сладкой воды, а овощных отваров (капу-

стных и морковных). Старайтесь давать овощи, каши из размолотого геркулеса и гречки.

Не волнуйтесь, если волосики на голове вашего ребенка растут слабо — после года дело обычно поправляется. И совсем необязательно для этого его стричь, хотя стрижка иногда и стимулирует рост более зрелых волос.

Для ухода за маленьким ребенком в вашем доме должны быть: наборы трав для купания: до 3 месяцев — череда (хорошо сушит кожу), весной можно собрать свежие сосновые иглы и слегка подсушить их — они хороши для ванн.

Картофельный крахмал, который заваривают и добавляют в ванну, что полезно детям с сухой, шелушащейся кожей. Он понадобится вам, если у малыша будет потничка, — особенно в самом ее начале. При сильной опрелости крахмал добавляют в присыпку, а кроме того, еще и растолченную таблетку димедрола — на 2 столовые ложки присыпки.

Гусиное или любое другое натуральное перетопленное сало, чтобы смазывать щеки малыша перед зимними прогулками. Крем для этой цели лучше не употреблять.

Пригодятся вам и детские кремы — «Чебурашка», «Малышам», набор «Детский» — лосьон и крем, в котором содержится настой ромашки, витамины А и Д; гигиеническая помада «Айболит», крем «Красная шапочка».

РЕБЕНКА ПОСТАРШЕ надо научить тщательно соблюдать правила гигиены и прежде всего 2—3 раза в день умываться, причем один раз обязательно с мылом. Кожа ребенка легкоранима, через поврежденную кожу проникает любая вирусная инфекция, поэтому так часто у детей появляются бородавки и контактные моллюски. Приучите ребенка вечером после умывания обрабатывать йодом или зеленкой все обнаруженные царапины и ссадины.

Если вы хотите, чтобы у ребенка была здоровая и чистая кожа, давайте ему витамины (по назначению врача), включайте в рацион овощи и фрукты.

ДЛЯ ПОЖИЛОЙ ЖЕНЩИНЫ — свои косметические средства, которые помогут снять появившиеся отеки, несколько замедлят естественное старение кожи.

Первое, что можно было бы посоветовать, — нормальный сон, отдых, прогулки на свежем воздухе. Надо избегать острой и жирной пищи. В набор косметических средств включите один из лосьонов — «Освежающий», «Розовая вода», и кремы: «Свобода» — биокрем для сухой и увядающей кожи с аминокислотами и витамином С, «Надежда», содержащий норковый жир, «Вечер» — с экстрактом зверобоя, «Нора» и «Экстелл».

Все это профилактические средства ухода за кожей.

Врач Л. Гордина



НЕЗАМЕНИМАЯ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Она действительно незаменима — полезная, лечебная, обладающая сильными фитонцидными свойствами.

Расскажу, как я выращиваю черную смородину. Сажаю кусты осенью в ямы глубиной 40—50 см, шириной 50—60 см. Их обязательно заправляю органическими и минеральными удобрениями (перегноем, компостом, азотно-фосфорно-калийным, золой). Уровень почвы под кустом делаю на 6—7 см ниже уровня земли — ведь позже потребуются снова вносить удобрения. Кусты располагаю плотнее, чем обычно, через каждые 75—100 см. У саженцев не подрезаю ветки. Иногда лучше не сажать новый куст, а расширить перспективный: тогда в нужном направлении подготавливаю (удобряю) почву и «отвожу» ветки в канавки глубиной 5—7 см, прищипываю и заделываю, когда появятся побеги длиной 7—8 см. В следующем году из каждой почки получаю хорошую плодоносящую ветку.



Перекапывать почву под смородиновыми кустами рискованно: корни ее расположены близко к поверхности. Как же вносить удобрения? У меня сложилась своя система: ранней весной, когда сойдет снег, под каждый куст в зависимости от его величины вношу до 150 г азотно-фосфорного удобрения (в равных отношениях действующего вещества) и закрываю его небольшим — 3—4 см — слоем компоста. Вторую подкормку провожу в конце июня — 75 г сульфата калия на 1 кв. м. Вношу его или раствором, или в дождливую погоду. А вот хлористый калий на смородине не применяю.

После того, как удобрение внесено, перемешиваю верхний слой почвы водой из шланга — тогда корни не пострадают. Если вносить органические удобрения на поверхность ежегодно, уровень почвы под кустом повысится: например, к 6—8 годам жизни куста он может оказаться на холмике высотой 8—10 см. Почву под черной смородиной прикрываю — кусками старого железа, толя, шифера, резины. Это спасает от сорняков, сохраняет влагу, привлекает и укрывает лягушек, делает почву рыхлой.



Черная смородина плодоносит на прошлогодних приростах, а их увеличивает обрезка. Занимаюсь ею после того, как соберу ягоды. Если куст развивается нормально, вырезаю половину прошлогодних веток и все старые с приростом меньше 20 см. Удаляю слабые и неудобно расположенные нулевые побеги, но не все, часть оставляю до весны, как бы «в резерве» — учитываю, что, возможно, они будут повреждены вредителями. А их у черной смородины немало. Назову наиболее часто встречающихся.

Почковый клещ. Поражает все сорта. Систематически поздней осенью и ранней весной осматриваю кусты, выщипываю поврежденные почки.

Крыжовниковая огневка. Собираю пораженные кисти ягод в ведро с крепким раствором минерального удобрения.

Смородиновая галлица. Из трех ее видов — цветочная, листовая, побеговая — наибольший вред приносит последняя: отмирает кора побегов, и они гибнут. Систематически осматриваю ветки, пробую их «на слом» и вырезаю поврежденные.



Смородиновая стеклянница. От этих гусениц сохнут побеги. Их немедленно вырезаю и сжигаю. Если на месте среза остается темное отверстие, протыкаю его тонкой проволокой до упора и уничтожаю таким образом гусеницу.

Зеленая смородиновая тля. Поражает листья и молодые побеги. Опрыскиваю зараженные ветки трихлорметафосом (20 г на 10 л воды).

Ф. Карпеченко,
кандидат технических наук,
садовод-любитель

УКРАШЕНИЕ САДА

Не зря считают гортензию метельчатую лучшим украшением сада. Высокий, пышный куст с огромными — до 30 см — пышными соцветиями. Это один из наиболее обильно и долго цветущих кустарников. Начинает цвести в июле, заканчивает поздней осенью. Цветы вначале бывают зеленовато-белыми, затем белыми и к осени становятся розовыми.

В последнее время гортензия стала особенно популярна, но, к сожалению, немногие из цветоводов знают, как правильно ее выращивать и размножить.

Весной вырезают однолетние побеги, а также все слабые, мелкие веточки. В середине лета обрезку повторяют, а срезанные веточки используют для черенков. Укорачивают однолетние побеги так, чтобы оставалось не более 1—4 пар почек, тогда соцветия будут крупнее, хотя количество их и уменьшится. Самые большие соцветия получаются, если весной до основания вырезать все ростки, кроме нескольких наиболее сильных — оставшиеся привязывают к опоре. В это же время формируют и штамбовые, наиболее эффективные формы гортензий: двухлетний саженец подвязывают к колышку, удаляют все боковые побеги. Когда штамб достигнет желаемой высоты, верхушку прищипывают, оставляя для формирования кроны только самые сильные побеги.

Зеленые черенки, которые срезают очень острым ножом или бритвой под углом до 25 градусов, должны иметь один-два узла. Нижние листья срезают полностью, верхние — наполовину. Делают это в пасмурный день или рано утром, так как нельзя допустить даже малейшего увядания черенков. Их сажают на глубину 1,5—2 см в парник, теплицу или ящики, в торф, поверх которого насыпан речной песок слоем в 3—4 см. Черенки притеняют и опрыскивают 1—2 раза в день. Через 3—4 недели они укореняются. Позже их начинают постепенно приучать к условиям открытого грунта. На зиму молодые растения прикрывают сухими листьями.

Хорошо укореняются горизонтальные отводки, особенно однолетние побеги. Отводки прикладывают весной, пока не распустились почки — в конце апреля — в начале мая. Места узлов перевязывают тонкой, мягкой проволокой, чтобы она не врезалась в кору. Отводки пригибают к земле, прищипывают и окучивают тонким слоем земли. Дней через десять вырастают вертикальные молодые побеги. Когда они достигнут 15—20 см, их окучивают. Процедуру повторяют еще дважды через 10—14 дней, каждый раз закрывая побег еще примерно на треть. Регулярно поливают — почва должна быть постоянно влажной. На следующий год ранней весной укоренившиеся побеги отрезают от материнского растения и высаживают в тенистое место. Через год они зацветут.

Гортензия любит плодородную, чуть глинистую почву с кислой реакцией, обильный полив и затененное место. Она хорошо воспринимает органические и минеральные удобрения, которые вносят обычно в первую половину лета. А вот известь и зола категорически противопоказаны гортензии. Весной полезно почву под растением полить серной кислотой (чайная ложка на 10 л воды). Или подкислить почву свежим торфом, листовым перегноем, суперфосфатом.

И еще одна особенность: можно искусственно менять окраску цветов гортензии. Если поливать куст перед цветением раствором алюминиевых квасцов, белые цветы станут светло-голубыми, а розовые — сиреневыми. Если внести в почву соли железа — цветы станут синими.

Гортензия живет долго — известны экземпляры пятидесятилетнего возраста. Она хороша на газоне, но не любит соседства других крупных кустарников или деревьев: корни у нее мелкие, и ей недостает влаги.

Цветы гортензии хорошо высушиваются, сохраняя цвет и форму, поэтому прекрасно смотрятся в зимних букетах.

Имеет гортензия и лечебные свойства: компрессы из ее свежих листьев помогают лечить ушибы и вывихи, облегчают боли при ишиасе.

Я. Васариетис

