



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» №3 1990

Модель
номера

В редакцию поступает огромное количество писем и звонков: где можно встретиться с Л. Аксеновой, как попасть к ней на курсы? Если вы хотите изучить блицметод Л. Аксеновой более углубленно, фирма «Любакс» готова помочь всем желающим — частным лицам и организациям и приглашает вас на очные (от 3 до 9 месяцев) или заочные (9 месяцев) курсы обучения. Стоимость заочного обучения — 150 рублей. Матери и вдовы погибших в Афганистане обучаются бесплатно. Для многодетных матерей скидка до 70 процентов.

За справками обращайтесь письменно по адресу: 121165, Москва, Студенческая, 34, Центр «Любакс».



Блицметод «ЛЮБАКС»



ЮБКА-БРЮКИ



На основе юбки-макси (длиной которой измеряется от линии талии до пола) сделаем дополнительное построение, и таким образом получим основу юбки-брюки.

Длина изделия впоследствии в готовом виде может выбираться любой. Напомним, что миди — это длина от линии Т до И, где горизонтальная секущая И подразумевает пересечение ноги в ее наиболее широкой части. Мини — длина выше колена — от линии Т до Е с учетом конфигурации ног (рис. 1).

Для того чтобы раскроить юбку любой длины, например, от линии Т до К или до И, нет необходимости делать построение на бумаге юбки-макси. Достаточно край стола принять за горизонталь Н, а верхний срез ткани за горизонтальную линию талии, которая соответствует горизонтальной секущей Т5лТ5п, т. е. измерению в 5-й секущей. (Внимание! Не забудьте о прибавках на швы по верхнему срезу 1–1,5 см. Не забудьте сделать прибавку у

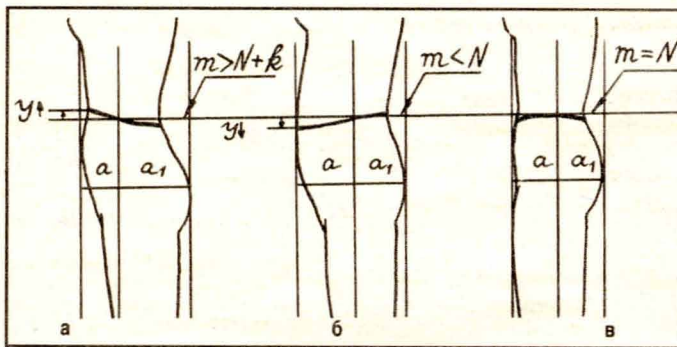


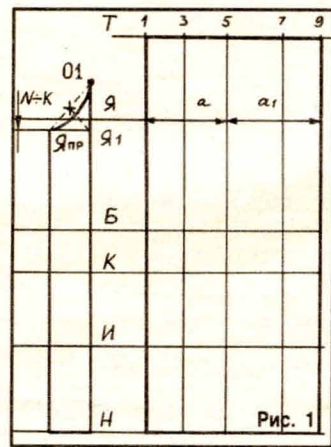
Рис. 2

(рис. 2) те, у кого линия талии завышена относительно горизонтальной секущей Т5лТ5п. Напомним, фигура считается симметричной, если разница в измерениях от 1 до 9 ($a + a_1$) слева и справа не более k , где $k = \frac{1}{2}$. Если разница в измерениях между $a_1 + a$ левая и $a_1 + a$ правая более k , то построение левой и правой деталей выполняется отдельно.

Проверьте глубину вытачек т3, т5, т7 в 3-й, 5-й, 7-й секущих. Как правило, большее измерение по горизонтали влечет за собой большее измерение длины. Это важно для правильного определения расхода ткани, так как горизонтальная линия талии при построении и кривая истинной линии талии располагаются, как правило, не на одной высоте.

При ее сильной изогнутости относительно горизонтальной линии Т5лТ5п определите отклонение $y \uparrow y \downarrow$. Построение основы юбки показано на рис. 1. Об определении высоты и глубины вытачек и оформлении истинной линии талии подробно рассказано в «Работнице» (№№9, 10, 1989 г.).

Крой юбок-брюк отличается тем, что к основе юбки добавляется по-



строение в виде клиньев. Для этого делается дополнительное измерение от пола до подъягодичной складки (НЯ) в динамике, так, как показано в «Работнице» № 10, 1989 г. В плотно облегающей юбке-брюках, где свобода облегания максимальна к измерению $a + a_1$, достаточно прибавить k . Впоследствии прибавки зависят от степени свободы облегания в среднем от

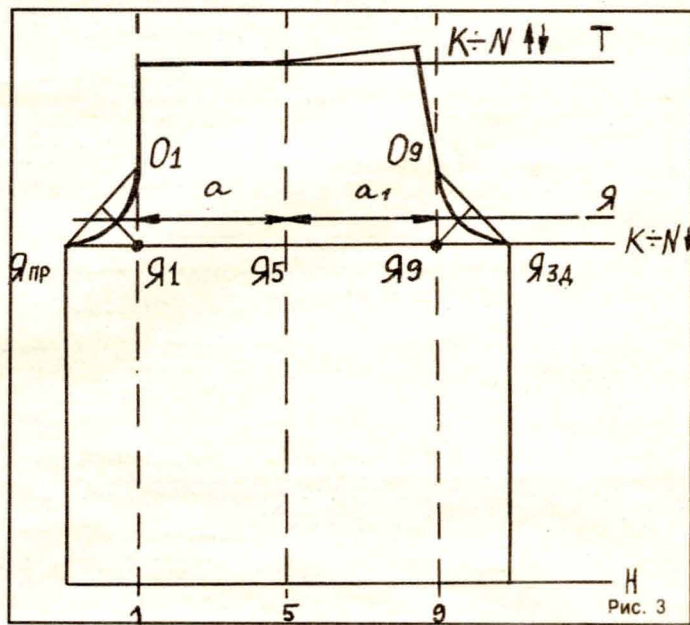
k до N , на эту же величину уменьшается длина НЯ (рис. 1).

Выбор ширины клиньев зависит от обхвата ноги Обн в самой широкой ее верхней части. Как определить степень полноты вашей ноги? (Это необходимо знать для точного построения конструкции.) Измерьте обхват бедер $2(a + a_1)$. При одном и том же обхвате бедер степень

полноты ноги будет разной. Если $Обн \approx a + a_1 + k$ — малая полнота, если $Обн \approx a + a_1 + N$ (средняя полнота, при $Обн \approx A + a_1 + N$) + k и более — большая полнота. В первом случае — $\frac{1}{2}$, во втором — $\frac{1}{3}$, в третьем — $\frac{1}{4}$.

ПОСТРОЕНИЕ КЛИНА (рис. 3)

1) От линии Н, К, И или Е вверх на основе юбки отложим измерение НЯ — (k или N), ($2 \div 7$ см по желанию). Точки пересечения с 1-й, 5-й и 9-й обозначены Я1, Я5, Я9.



2) От точки Я1 влево и от точки Я9 вправо отложим ширину клина. Обозначим их точками Я1пр (передняя) и ЯЗд (задняя).

3) Вверх от Я1 и Я9 отложим отрезок, равный $\frac{1}{3}$, поставим точки О1 и О9.

4) Соединим плавной кривой точки О1Я1пр, О9ЯЗд. Для этого сначала соединим эти точки отрезками прямой и разделим их пополам. Опустим перпендикуляры в точки Я1 и Я9. Середины этих отрезков и будут являться точками, через которые проводятся плавные кривые от точки О1 к точке Я1пр и от точки О9 к точке ЯЗд.

5) Внутренние срезы юбки-брюк прямые, перпендикулярны низу изделия (Я1пр Ипр, ЯЗд ИЗд).

На сделанной основе можно моделировать практически любые юбки-брюки — в сборку, складку (встречную, бантовую, разной глубины), расклешенные, драпированные. Самая простая — одношовная юбка-брюки (основа).

Научимся определять расход ткани. Необходимая ширина для создания такой юбки-брюк (без швов и складок) определяется из формулы $2a + a_1$. Возьмем конкретный пример: $a(26) + a_1(30)$, при средней полноте ноги = 56 см. Необходимая максимальная ширина одной

детали будет $80 \div 85$ см. Если обхват бедер (Обб) — 100 см, а ширина ткани — 140 см, одной длины для одношовной юбки-брюк недостаточно. При моделировании любых юбок-брюк на начальном этапе можно использовать подготовленную основу в качестве шаблона от линии Т до линии Я.

РАСКЛЕШЕННАЯ ЮБКА-БРЮКИ (рис. 4)

Необходимо взять две длины при ширине ткани 1 м 40 см. Угол расклешения зависит прежде всего от конфигурации тела. Помните, что

средняя степень расклешения для фигуры равна не более 5° , при глубине вытачек во всех секущих $m \approx N$ (рис. 2в). Если $m < k$ или $m > N + k$, то в данной секущей расклешение не делается, то есть при построении количество раздвигаемых вертикалей уменьшается. Наибольший угол расклешения в каждой секущей — 20° (солнце-клев), 10° (полусолнце). Расклешение начинается ниже линии талии на уровне $h + k$,

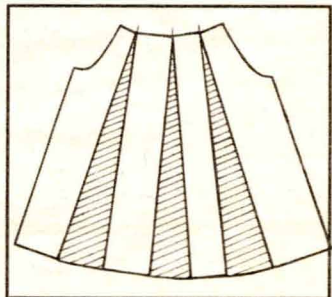


Рис. 4

где h — высота вытачки.

При $m > N$ после расклешения остается разница между измерениями $a - a' \geq 0$, $a_1 - a'_1 > 0$.

О том, как раскроить и сшить юбку-брюки со складками, вы узнаете на следующем нашем занятии. Конкурс продолжается!

Л. АКСЕНОВА-КРАСНИКОВА.

САМЫЙ КРАСИВЫЙ СВИТЕР

Размер 46. Выполнен из 350 г светлой шерстяной пряжи с люреком по толщине равной пряже № 24/2, соединенной в 2 нити. Плотность вязаного полотна — 32 петли на 10 см по горизонтали. Спицы 2 мм и 2,5 мм.

Спинка. Наберите на спицы 2 мм 161 петлю и вяжите резинкой 1×1 на высоту 10 см. Далее вяжите на спицах 2,5 мм, выполняя рисунок. Для этого разделите петли спинки на 3 части: 44 п, 73 п. На 44 петлях справа и слева вяжите рисунок по схеме 1, а на средних 73 петлях — рисунок по схеме 2. На схеме 2 дана половина рисунка и отмечена его середина. Рисунок симметричный. Для начала выполнения рисунка отметьте цветной нитью крайние 44 петли и центральную петлю середины переда.

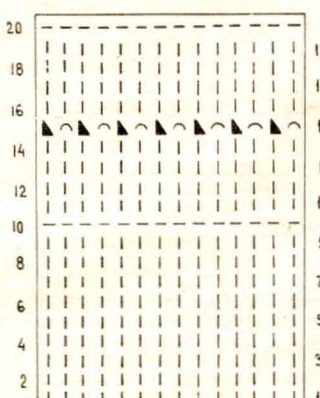


Схема 1



- Условные обозначения**
- из 1 петли 5 петель
 - 5 петель вместе
 - жгут из 4×3
 - накид
 - направление вязания
 - лицевая петля
 - изнаночная петля
 - 2 петли вместе сверху
 - 2 петли вместе снизу
 - 3 петли вместе

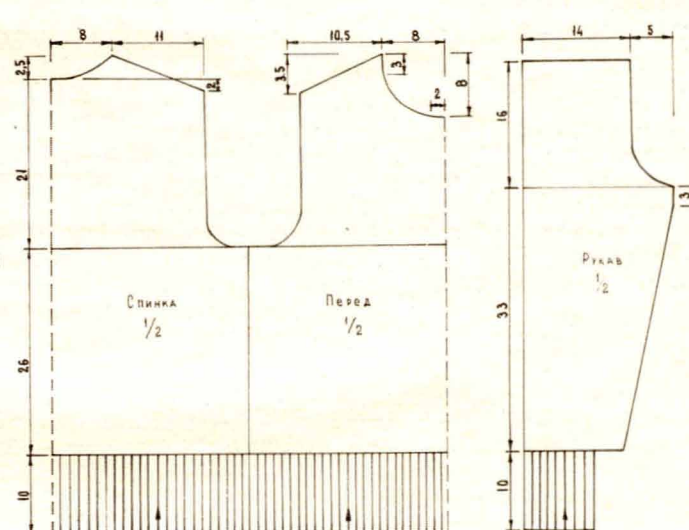
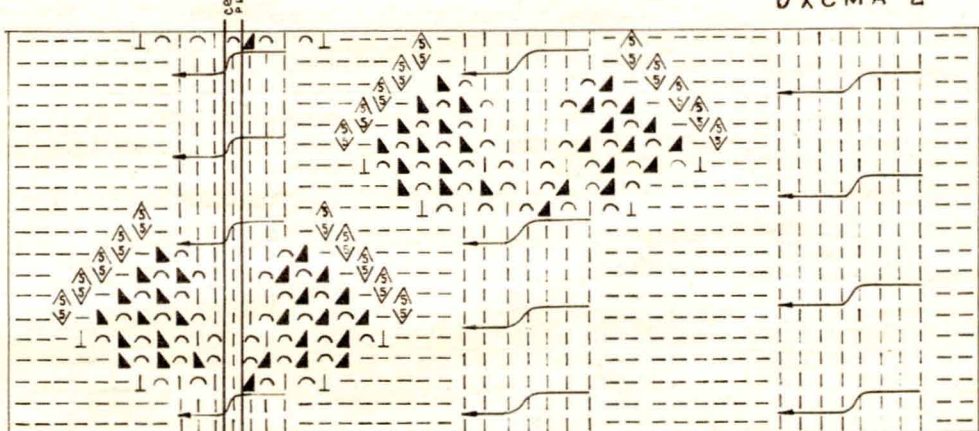


Схема 2

отметьте цветной нитью крайние 44 петли и центральную петлю середины переда. Распределите петли рисунка по схеме 2. Жгуты, на которых расположен ажурный узор, выполняйте на 7 петлях (4×3) следующим образом. Снимите с левой спицы 4 петли на булавку, затем провяжите следующие 3 петли лицевыми петлями. Переснимите 4 петли с булавки на левую спицу и продолжайте вязание. Выполняя «шишечки» из 1-й петли, 5 петель вяжите: 1 петля лицевая, 1 накид, 1 петля лицевая, 1 накид, 1 петля лицевая. По изнаночной стороне эти петли провязывайте лицевыми петлями. В следующем лицевом ряду провяжите 5 петель вместе лицевой петлей, вводя правую спицу в петли справа налево. Довязав до линии груди, закрывайте петли в начале каждого лицевого и изнаночного рядов в следующем порядке: 9 п, 3 п, 2 раза по 2 п и 3 раза по 1 п. Далее вяжите ровным полотном до начала скоса плеча. Сначала закройте с обеих сторон полотна 3 раза по 5 п и 1 раз 4 п. Затем отметьте цветной нитью 21 петлю середины горловины спинки (ровную часть) и выполняйте вторую половину плеча. Закройте еще 4 раза по 4 п и одновременно вывязывайте закругление горловины, закрывая с правой стороны от отмеченной ровной части: 3 раза по 4 п и 1 раз 3 п. Нить оборвите. Привяжите нить с правой стороны от отмеченных петель, закройте 21 петлю середины и затем в таком же порядке выполняйте левую половину плеча и закругление горловины.

Перед. До линии груди вяжите как спинку. По нижней части проймы закройте с обеих сторон полотна 10 п, 3 п, 3 раза по 2 п и 2 раза по 1 п. Довязав до начала выема горловины, отметьте цветной нитью 21 петлю середины переда и вяжите сначала правую половину, закрывая петли по закруглению горловины



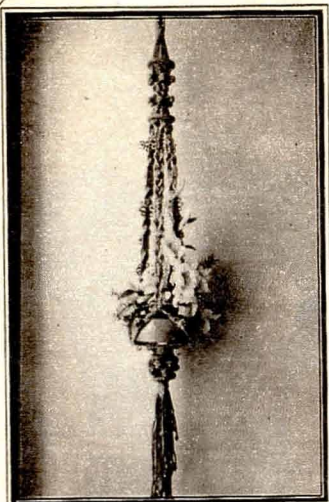
в следующем порядке: 4 п, 3 п, 2 раза по 2 п и 2 раза по 1 п. По скосу плеча закройте 5 п и 7 раз по 4 п. Нить оборвите. Затем закройте 21 петлю середины горловины и выполняйте левую половину как правую.

Рукав. Наберите на спицы 2 мм 60 петель и вяжите резинкой 1×1 на высоту 10 см. Затем прибавьте в одном ряду 20 петель, делая накид через каждые 3 петли. Далее

вяжите на спицах 2,5 мм, выполняя рисунок по схеме 1 и прибавляя с обеих сторон полотна 21 раз по 1 петле через каждые 1,5 см. Довязав до проймы, закройте с обеих сторон полотна по 16 петель в следующем порядке: 8 п, 3 п, 2 п и 3 раза по 1 п. Далее вяжите ровным полотном. Закончив вязание головки рукава, петли закройте, одновременно провязывая по 3 петли вместе. Сшейте детали

джемпера. Для отделки горловины наберите на спицы 2 мм 140 петель и свяжите резинкой 1×1 на высоту 3 см. Затем провяжите 4–5 рядов чулочной вязкой и закройте петли. Прогладьте через влажную ткань часть, связанную чулочной вязкой. Распустите последний ряд и открытые петли стойки пришейте к горловине джемпера кеттельным швом.

Л. ОГУРЦОВА.



Сегодняшний урок мы начнем с освоения новых приемов плетения на основе уже знакомых вам узлов и, используя их, попробуем сплести кашпо.

«Горошина» — это рельефная петля, выполненная из свернутой плоской цепочки. Петля «горошина» не только делает фактуру изделия выразительной и оригинальной, но иногда используется практически: в нее продевают декоративные предметы, например, яркие деревянные ложки.

Делают «горошину» так. Закрепите на основе 2 нити длиной по 1 м, перепустив концы на 30 (узелковые нити) и 70 (рабочие нити) см. Сплетите 5 двойных плоских узлов — это заготовка для «горошины». Поднимите концы узелковых нитей и проденьте их над 1-м узлом между узелковыми (рис. 1а) и тяните их вниз на изнаночную сторону, пока нижний узел не коснется верхнего. Чтобы не перекасить «горошину», концы натягивайте с одинаковым усилием. Теперь зафиксируйте «горошину» двойным плоским узлом (рис. 1б). Следующую начните через 3—5 узлов и далее плетите, располагая их произвольно.

Пико — это воздушные петельки, сплетенные вдоль цепочек. Разберем, как сделать их с двух сторон плоской цепочки.

Закрепите на основе 2 нити по 1,5 м, перепустив концы на 40 см (узелковые нити) и на 1 м 10 см (рабочие нити).

Завяжите сначала 1 двойной плоский узел, затем следующие 3—4 через каждые 2 см (рис. 2а).левой рукой туго натяните узелковые нити, а правой подтяните узлы вверх вплотную друг к другу — с краев получились воздушные петли — пико. На каждую из них израсходовано по 2 см рабочей нити. Если вы захотите сделать их продолговатыми, то интервалы между узлами оставляйте подлиннее, а если нужно расположить пико пореже, то плетите узлы двойка-

ми, тройками, оставляя между ними свободные рабочие нити (рис. 2б).

Из разных по величине воздушных петель, собранных в группы по 3—5, можно сплести отделку в виде ажурных лепестков, крыльев бабочки, треугольников (рис. 2в). Чтобы пико были одинаковыми с обеих сторон цепочки, советуем пользоваться патронкой. Делают патронку из картона шириной, равной размеру пико, например 2—3 см. Работают с ней так. Сначала завязывают один двойной плоский узел, затем заводят патронку под рабочие нити и кладут поверх узелковых (это удобнее делать на подушке). Далее завязывают под патронкой следующий двойной плоский узел и убирают ее.

Вместо патронки можно использовать булавки. Их вкалывают по мере необходимости на одинаковом расстоянии вдоль узелковых нитей. В этом случае плетут узлы один под другим (без промежутков), огибая булавки рабочими нитями.

Ну, а теперь попробуем выполнить одно из самых популярных плетеных изделий — подвесное кашпо. Форма кашпо разнообразна.

Нередко используют нетрадиционные предметы: детские ведерки, стеклянные плафоны, причудливые чаши — оплетенными они выглядят нарядно и необычно.

Кашпо с «горошинами». Приготовьте 130 м пеньковой веревки толщиной 3 мм, 4 кольца: 2 диаметром по 8 см и 2 — по 6 см.

1. Нарезьте 12 нитей по 10,5 м и 2 нити по 1 м. Работу начните с плетеной петли для подвешивания кашпо: соедините все нити по 10,5 м в один пучок, перевяжите его за середину дополнительной тонкой ниткой и приколите к подушке, расположив вертикально. С обеих сторон пучка закрепите вертикально

за середину по одной метровой нити. Сплетите сначала в одну сторону от закрепления цепочку из двойных плоских узлов длиной 7—8 см и, перевернув работу, сплестите же в другую. Получился плоский шнур. Перегните его пополам и закрепите образовавшуюся петлю приемом «оплетка» (рис. 3).

Для этого приготовьте дополнительные нити: одну длиной 20 см (тонкую, скользящую нить А) и вторую длиной 50 см (такого же качества, что и все остальные, нить Б). Сложите пополам тонкую нить А и уложите петлей вниз на пучок нитей (рис. 3а). Один конец нити Б наложите на петлю так, чтобы концы ее торчали сверху, и начинайте обматывать пучок сверху вниз: Сделав 6—8 витков вплотную друг к другу, второй конец нити Б опустите в петлю и выдерните нить А за верхние концы (рис. 3б). Если конец нити Б полностью не скрылся под «оплеткой», подрежьте его.

2. Пропустите пучок нитей под «оплеткой» внутрь кольца диаметром 8 см и, расположив кольцо горизонтально, закрепите на него способом 3 каждую нить, отступив от «оплетки» на 7—8 см. Чтобы кольцо полностью закрылось нитью, делайте иногда дополнительный виток в закрепляющем узле (рис. 4).

3. Под кольцом разделите все нити на группы по 4 и сплетите 6 цепочек из 3 двойных плоских узлов каждая. Вплотную к ним сплетите в шахматном порядке 6 «горошин» из 5 узлов. Затем в шахматном порядке сплетите 6 витых цепочек из 9 одинарных плоских узлов каждая; снова 6 «горошин» и закончите узор 6 плоскими цепочками, аналогично первым 6. Концы от них закрепите на кольцо диаметром 8 см, предвари-

тельно пропустив сквозь него все нити.

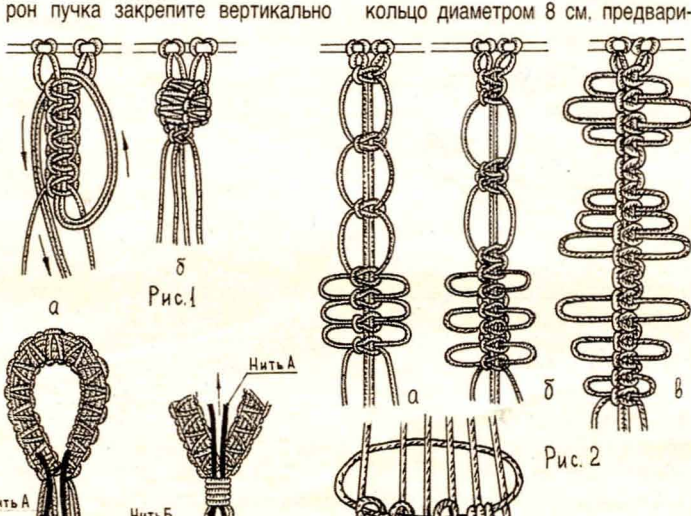
4. Под оплетенным кольцом выполните по очереди 3 подвесных шнура, каждый из 8 концов. Разберем, как сделать первый. Сначала разделите 8 концов на 4 и сплетите 2 витых цепочки из 9 одинарных плоских узлов, одну из левых, другую из правых. Затем соедините 8 нитей вместе и разделите их так: по 1 с краев — рабочие, 6 посередине — узелковые. Сплетите на них цепочку из 4 двойных плоских узлов, оставив между узлами 3 пико в виде «бабочки» (см. рис. 2в): размер средней петли — 6 см, двух соседних — по 3 см. Снова разделите нити пополам и сплетите 2 витых цепочки аналогично двум предыдущим. Отступите от них на 1 см и на средних 4 нитях (по 2 с краев оставьте свободными) расположите «горошину» из 5 узлов. Ниже ее на 1 см выполните 2 витых цепочки, затем «бабочку», снова 2 витых цепочки, «горошину», 2 витых цепочки, «бабочку», 2 витых цепочки и закончите подвесной шнур «бабочкой».

5. Точно так же выполните еще 2 подвесных шнура. Чтобы нить укорачивалась более равномерно, каждый раз при распределении нитей в качестве рабочих используйте более длинные концы.

6. Оплетите горшочек. Для этого в каждом шнуре разделите нити пополам под последней «бабочкой» и сплетите 6 цепочек, каждая из следующих узлов: 5 одинарных плоских узлов, 2 двойных плоских узла, «горошина» из 5 узлов и закончите 4 двойными плоскими узлами. После этого соедините по 2 соседних цепочки в шахматном порядке и выполните на каждой 8 нитях «бабочку». Затем разделите нити поровну и сплетите под каждой «бабочкой» 2 плоских цепочки из 4 двойных плоских узлов. Снова соедините по 2 цепочки в шахматном порядке и на средних 4 нитях расположите «горошину». Под каждой «горошиной» сплетите по 2 цепочки из 2 двойных плоских узлов каждая.

7. Оформите нижнюю часть кашпо. Пропустите нити от плоских цепочек сквозь кольцо диаметром 6 см и закрепите каждую способом 3. Затем разделите нити по 4 и сплетите в шахматном порядке 2 ряда «горошин» из 5 узлов. Оставшиеся концы закрепите на последнее кольцо и под ним оформите пико приемом «оплетка».

Примечание. Для того чтобы «бабочки» сохранили свою форму, отпарьте их на мягкой подстилке через 2 слоя мокрой марли.



М. КУЗЬМИНА



8 Марта — всего-навсего один день в году. Но женщины всегда возлагают на него такие надежды! И мужчины стараются эти надежды оправдать... В этот день хочется обрадовать и удивить и жену, и подругу, и сотрудницу. Приготовлен самый лучший, необыкновенный подарок, куплены цветы. Осталось встать у плиты и показать свое кулинарное искусство. Подскажем вам несколько рецептов вафель — и женские сердца будут покорены.

МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!

ПРОСТЫЕ ВАФЛИ

200 г муки, 1 чайная ложка пекарского порошка (о том, как его делать, вы узнали из этого номера «ДК»), 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ л молока или сливок, 3 ст. ложки растопленного масла или маргарина, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли, можно 1–2 ст. ложки сахара — это уже на ваш вкус.

Смешайте муку с пекарским порошком и солью, постепенно добавьте молоко, смешанное с желтком, растопленное масло. Взбейте тесто до образования однородной массы и дайте постоять 50–60 минут. Взбейте белок и перед выпечкой вафель добавьте его в тесто.

СЛАДКИЕ ВАФЛИ

1 яйцо, 50 г сахара, 50 г сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{4}$ л молока, 125 г муки, немного соли.

Яйцо взбить с сахаром, добавить растопленное масло, затем попеременно молоко и муку. Тесту дать немного постоять перед выпечкой.

СЛИВОЧНЫЕ ВАФЛИ

200 г муки, 1 стакан холодной воды, немного соли, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, $\frac{1}{4}$ л сливок, 1–2 ст. ложки сахара.

Муку просеять в миску, добавить холодной воды, немного соли, растопленное масло. Сливки взбить, смешать с тестом и сразу выпекать вафли.

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 150 г творога, тертая лимонная цедра, немного соли, 2–3 ст. ложки молока.

Яичные белки взбить с сахаром, добавить творог, растопленный жир, цедру, соль, смешанную с пекарским порошком муку и молоко. Белки взбить и смешать с тестом перед выпечкой.

ВАФЛИ НА ДРОЖЖАХ

2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 75 г сливочного масла или маргарина, соль, 1 стакан молока, 20 г дрожжей, тертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона, 200 г муки.

Яйца взбить с сахаром, добавить растопленное масло, цедру. Дрожжи растереть с $\frac{1}{4}$ ч. ложкой сахара, смешать с теплым молоком и добавлять к яично-масляной смеси попеременно с мукой. Оставить подниматься на час, еще раз взбить и выпекать вафли.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ

2 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль, тертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона или ванилин, 1 стакан молока, 15–20 г дрожжей, 150 г муки, 150 г отварного картофеля, 3 ст. ложки растопленного слив. масла или маргарина.

Муку просеять в миску. Дрожжи растереть с $\frac{1}{4}$ ч. ложкой сахара, добавить теплое молоко, взбитые яйца, масло, ванилин (или цедру) и постепенно примешать муку. Холодный отварной картофель натереть и смешать с тестом. Дать тесту подняться в течение часа и выпекать тонкие вафли.

ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ВАФЛИ

150 г слив. масла или маргарина, 100 г сахара, 3 яйца, 200 г картофельного крахмала, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Масло или маргарин взбить с сахаром, добавив, продолжая взбивать, по одному яичные желтки и примешать крахмал и воду. Яичные белки взбить в крепкую пену, добавить в тесто, слегка помешивая. Выпекать сразу.

СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ

25–30 г дрожжей, $\frac{1}{4}$ ч. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 250 г муки, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, $\frac{1}{4}$ л молока, 100 г сливочного масла или маргарина.

Дрожжи растереть до жидкого состояния, добавить теплую воду, молоко и соль. Муку просеять в миску, добавить теплую жидкость и масло. Смешивать, взбивая, пока тесто не станет однородным и гладким. Поставить тесто подниматься в теплое место.

СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ С ПЕКАРСКИМ ПОРОШКОМ

250 г муки, $\frac{1}{4}$ ч. ложка пекарского порошка, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 3 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 200 г сметаны, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла.

Муку просеять в миску, смешать с пекарским порошком и солью. Яичные желтки, молоко и сметану взбить и постепенно добавлять к муке. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не станет однородным и гладким, затем влить растопленное масло. Под конец добавить взбитые белки и сразу выпекать. При желании это тесто можно заправить красным перцем.

ВАФЛИ ХРУСТЯЩИЕ

125 г муки, 125 г крахмала, 125 г маргарина или сливочного масла, 3 яйца, 175 г сахара, ванилин, соль.

Маргарин растереть с сахаром, по одному добавить яйца, ванилин, соль, муку, крахмал. Дать тесту подойти в течение 30 минут, затем выпечь.

Готовые вафли вы можете сразу же скатать трубочкой или коржиком и заправить начинкой. Мы привыкли, что начинка у вафель — крем, взбитые сливки. Но вафли могут подаваться не только к чаю или кофе, а быть закусочными — с холодной или горячей начинкой.

Начинка из сыра (холодная). 100–150 г подсохшего сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, красный или черный перец, $\frac{1}{2}$ ст. ложки томатной пасты. Сыр натереть и смешать со сметаной, майонезом, томатной пастой, пряностями.

Начинка из курицы (горячая). Нарезать мясо курицы кубиками. Масло растопить в кастрюле, добавить муку, прокалить до светло-коричневого цвета, подлить бульон, прокипятить, добавьте мясо курицы, если есть — грибы, потушите несколько минут, заправьте лимонным соком, перцем.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ Народное средство для его лечения

Эта зачастую упорная болезнь лечится с успехом свиным «здором». То есть салом от кишок, имеющих вид сетки. Эта саловая сетка кладется в посуду и ставится в теплую, но не горячую духовку или на очень легкий огонь, чтобы с сетки стекало сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место. Взять одну десертную ложку на стакан горячего молока и пить в горячем виде глотками... для наружного втирания в грудь надо смешивать это сало со скипидаром и втирать в грудь досуха.

ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ У ДЕТЕЙ

Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: две чайные ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

РУССКОЕ И БРАЗИЛЬСКОЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик обильно сахаром. Через полдня примерно появится сок редьки, смешанный с сахаром. Доза: одна столовая ложка каждый час. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

Бразильцы берут спелые бананы и пропускают их через сито, затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции: два банана на одну чашку воды с сахаром, снова подогревают и пьют эту смесь.

ОЧЕНЬ ЦЕННЫЕ ДЕРЕВЕНСКИЕ ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряного свиного сала или топленого масла. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу, которое считается лучше, чем топленое коровье масло.

Возьте ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и два грана очищенного горького миндаля и пить это, как обыкновенный кофе. Можно пить с горячим топленным молоком.

Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

Изрезать на мелкие кусочки и вскипятить 10 головок лука и одну головку чеснока в непасте-

Русский народный лечебник

П. КУРЕННОВ

ризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного соку будры. Это дерево иначе называется плющик, или собачья мята. Добавить мед. Доза: по одной столовой ложке в час в течение всего дня.

Гоголь-моголь (яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом) также сильно помогает от кашля, если его есть натощак.

Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка. Доза: по одной столовой ложке шесть раз в день.

Смешать две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки и две чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

Весной от кашля очень полезно пить березовый сок (березовица) или сок кленового дерева с молоком.

От сухого кашля полезно делать втирание в грудь такой смеси: на две части деревянного масла одну часть нашатырного спирта.

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто по одной столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

Нижеописываемое средство очень полезно при лечении застарелого сухого кашля.

Взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками, менять тряпку с варом каждые два-три дня.

ДВА ХОРОШИХ СРЕДСТВА ОТ ПОДАГРЫ

Подагра — болезнь ревматического свойства и происхождения; обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острому моменту более пройти, а после этого лечить болезнь.

Самым лучшим способом лечения подагры считается укусы пчел. Один немецкий пивовар страдал настолько жестокой формой подагры,

что был прикован к постели в течение пяти дней. После семи укусов пчел он навсегда избавился от подагры.

Очень рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры.

Растопить толику свежего несоленого сливочного масла над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять и убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажать эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее целебное средство против подагры, но при условии, что втирание этого средства в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и пр.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Это старинное народное и потому верное средство.

Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую и привязать к мозоли.

Через четыре-пять дней мозоль должна сойти полностью.

Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение по меньшей мере двух недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной по крайней мере в одну шестнадцатую дюйма и завязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и... мозоли исчезнут.

СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгии не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

ОТ УПАДКА СИЛ И ПОТЕРИ АППЕТИТА

Когда появятся признаки указанной болезни, или, вернее, болезненного состояния, следует есть натертую на терке редьку много раз в день и в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки пить одну столовую ложку воды. В связи с этим лечением весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы один раз в день и запивать водой.

При этой болезни, так же как и при некоторых других желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высокоцеленым средством, но при условии, что лечение горчицей продолжается в течение двадцати и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСУ

А. Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

Б. Описываемое ниже средство — симпатическое, а известно, что над «симпатическими» средствами смеются. Однако смеется тот, кто смеется последним, а этим последним будет тот, кто на себе испытает это средство сам. Взять маленький железный ключик, повесить его на шерстяной нитке на шею так, чтобы ключ был на спине, между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство быстро остановит кровь. У одного из приятелей автора этой книги, когда ему было 18 лет, из носа струей текла кровь по 15—20 раз в день. Никакие средства официальной медицины того времени (это было больше полвека тому назад) не помогли. Отец больного, заглянув в записную книжку своего отца-офицера, который был в то же время и знахарем, нашел в ней описанное средство и успешно применил его.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Взять свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра, очистить корку от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре появится лимонной коркой образуются красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль вскоре исчезнет. Есть головная корка: КЛИН КЛИНОМ ВЫШИ-БАЮТ... Вышеописанное средство и построено на... вышибании клина клином. Одна боль вышибает другую боль. Это средство очень старинное.

Публикацию подготовила
Е. ВЛАДИМИРОВА.

КАК ПОДРАСТАЮТ БРЮКИ?



За окном — снег, слякоть или дождь. Но детям все равно, там, где материал больше всего протерся. Отрезаем обе штанины брюк выше колена. Выкраиваем вставку: ширина равна ширине детали брюк, высота определяется необходимостью удлинения. Пристрачиваем с изнанки верхний и нижний края детали к соответ-

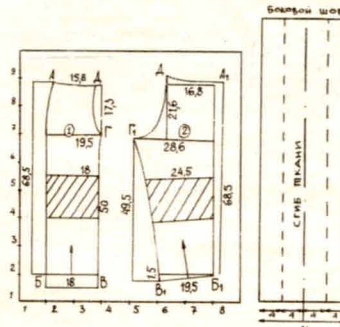
Вариант 1. Вставка. Лучше всего расположить ее на коленке, там, где материал больше всего протерся. Отрезаем обе штанины брюк выше колена. Выкраиваем вставку: ширина равна ширине детали брюк, высота определяется необходимостью удлинения. Пристрачиваем с изнанки верхний и нижний края детали к соответ-

ствующим деталям брючины. С лица вставка оформляется двойной декоративной строчкой. Если ваши брюки имеют утепление, то и к материалу вставки нужно пристегать байку, фланель и пристрочить подкладку.

Материал вставки должен быть по фактуре подобен основному, по цвету — либо в тон, либо контрастный.

Вариант 2. Новый пояс. Он будет шире прежнего. Его можно сделать двойным, тройным, вставляя в него одну под другой две или три резинки.

Отпариваем старый пояс. Из нового материала выкраиваем полосу, равную по длине старому поясу. Ширина для одинарного — 10 см



(в готовом виде — 5 см), для двойного — 16 см (в готовом виде — 8), для тройного — 18 (в готовом виде — 9). Припуски на швы — 1—1,5 см.

Застрачиваем боковой шов с изнанки. Складываем вдоль, изнанка к изнанке. Прострачиваем с лицевой стороны, отступив от нижнего края 1—1,5 см. Делаем строчки для прoderгивания резинки. Вставляем в кулиски резинки, закрепляем их.

Теперь можно притачивать пояс к брюкам. Оставшийся нижний край лица пристрачиваем лицо к лицу. Затем с изнанки внутренний край пристрачиваем на руках.

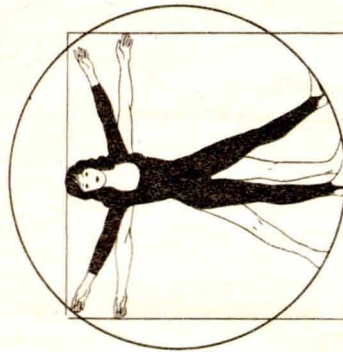
Вариант 3. Манжеты. Пришиваем к низу брюк. Длина — 50 см, ширина — 10 (в готовом виде — 5 см). Крой и обработка подобны поясу. В них тоже вставляется резинка. Притачиваются к собранному низу брюк.

Вариант 4. Насажки. Это изделие подобно нарукавни-

кам. Оно не просто удлиняет брючину, но и предохраняет сапоги и ботинки от воды. Выкраиваем из непромокаемой ткани прямоугольник: длина — 50 см, высота — 30 см. Прострачиваем с изнанки боковой шов. Сверху и снизу подворачиваем 1—2 см, прострачиваем и прoderгиваем в кулиску резинку. Резинку можно пристрочить и вставляжу по низу, верху и середине детали (до застрачивания бокового шва). Готовое изделие натягивают на обувь и нижний край брюк.

Все эти варианты можно использовать вместе, употребляя один материал. Получится комбинированный комбинезон. Можно украсить изделие бретелями. Укрепляют их пуговицами. Спереди можно использовать пряжки или застежки от подтяжек. Бретель может быть и одна, тогда она крепится на расстоянии 7—10 см от середины переда и зада. В бретель можно вставить резинку, причем не по всей длине, а в одной части. Ширина бретели 7—10 см (в готовом виде 5—3,5 см). Для 30-го размера — длина 50 см для двух бретелей, 75 см — для одной. Точную длину можно определить только во время примерки. На бретелях может быть несколько петель для пуговиц для увеличения длины изделия. Итак, брюки-переделка готовы. Теперь плохая погода не помеха вашим малышам.

М. БЕССМЕРТНАЯ
Рис. Е. Хлебниковой



ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И СТРОЙНЫМИ

Тогда перестаньте вздыхать у зеркала, через каждый час измерять талию и мучить весы. Успокойтесь и возьмите... ножницы. На помощь вам придут опытные врачи центра «Оздоровление». Для этого вам придется четко и разбирчиво заполнить прилагаемую индивидуальную медицинскую карту, вырежьте ее и в конверте отправьте по адресу: 123026, Москва, п. о. 26. Центр заочной консультации «Оздоровление-В». Вместе с картой в этот же конверт не забудьте положить квитанцию об оплате: вы должны через любое почтовое отделение перевести 17 рублей (за калькулятор Воробьева В. И. и две консультации врача) по адресу: 123298, Москва, МФО 201122, Ворошиловское отд. ПСБ, расч. счет № 461846 кооператива «Оздоровление-В».

Калькулятор Воробьева В. И. незаменим для построения рациона питания при ожирении, сахарном диабете, болезнях органов пищеварения и др.

После того, как вы заполните и отправите анкету и квитанцию об уплате, вами займутся врачи-специалисты. Разработанный ими рацион питания и другие рекомендации помогут вам сбавить вес за короткое время.

Индивидуальная медицинская карта

1. Фамилия, имя, отчество
2. Возраст
3. Профессия
4. Домашний адрес (индекс и др.)
5. Антропометрия: рост вес размер носимой одежды
6. Артериальное давление мм. ртуть ударов/мин.
7. Режим питания: частота приема пищи раз в день, обильная еда на ночь; избыток сладостей, жиров, соли, обильное питье (нужное подчеркнуть).
8. Получаемая физическая нагрузка: зарядка утром, ходьба, бег, велосипед, плавание, лыжи — их длительность по времени (подчеркнуть, дополнить).
9. Наличие ожирения у родителей: мать, отец (подчеркнуть).
10. Начало ожирения (при наличии его) совпадает: с периодом полового созревания, беременностью и родами, климактерическим периодом, перенесенными заболеваниями, травмами, операциями (нужное подчеркнуть, дополнить).
11. Дополнительные данные (при возможности — сахар в крови, холестерин, бета-липопротейды и др.).
12. Ваши заболевания: сахарный диабет, гипертония, остеохондроз, холецистит, варикозное расширение вен и др. (подчеркнуть, дополнить)

Будьте откровенны — часто ли вы размышляете о серьезных вещах, таких, как, например, супружеские отношения? Быть может, вдруг вы осознаете: «что-то не то», произошли какие-то изменения. Но какие? Если вы хотите себя проверить, ответьте на наши вопросы — вы и ваш муж. А потом сравните результаты.



1. Если бы вам представилась возможность еще раз выбирать спутника жизни, то был бы это опять он?

- а) Ни в коем случае.
- б) Мне пришлось бы серьезно подумать.
- в) Только он.

2. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми или вы отдаете предпочтение старым друзьям?

- а) Мне больше нравятся старые друзья.
- б) Меня привлекают новые знакомства и новые люди.
- в) Иногда кое-какая перемена не повредит.

3. Кто из вас больше занят в семье?

- а) Мой муж.
- б) Естественно, я.
- в) Я не придаю своей домашней работе никакого значения.

4. Ваше мнение о деньгах?

- а) Это важнейший вопрос, к сожалению, их никогда не хватает.
- б) Их нехватка может угрожать и хорошим супружеским отношениям.
- в) Это не главное — но без них все не так просто.

5. Как по-вашему, ценит ли вас ваш муж?

- а) Нет.
- б) Побольше благодарности мне бы не повредило.
- в) А ценю ли его я?

6. Обращает ли муж внимание на ваш внешний вид?

- а) Всегда найдет у меня какой-нибудь недостаток.
- б) Ему абсолютно все равно, что я ношу и как выгляжу.
- в) Всегда проявит интерес.

7. Довольны ли вы тем, как у вас ведется хозяйство?

- а) Так себе.
- б) Да.
- в) Хозяйством это назвать нельзя.

8. Каковы отношения между вами и родителями мужа?

- а) Стараюсь их избегать.
- б) Отношусь к ним с уважением.
- в) Я их люблю.

9. Нравится ли вам проводить вместе с семьей праздники и отпуска?

- а) Другого себе и не представляю.
- б) Мне все равно.
- в) Нет, это очень скучно.

10. Стремитесь ли вы улучшать, украшать свой дом?

- а) У меня есть другие, более важные заботы.
- б) Да, всегда, когда только возможно.
- в) Иногда я об этом вспоминаю.

Очки

Вопросы: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а) 3 2 1 3 3 2 2 3 1 3

б) 2 3 3 1 2 3 1 2 2 1

в) 1 1 2 2 1 1 3 1 3 2

21—30 очков: видимо, с вашим супружеством что-то не в порядке. Судя по всему, совместная жизнь с вами тяжела и незавидна. И не кончится ли когда-нибудь терпение вашего мужа (или жены)?

15—20 очков: в целом у вас в семье нормальные отношения, даже немного прохладные. Иногда возникающая некоторая натянутость в отношениях в конечном итоге только укрепляет семью, но старайтесь все же по возможности не злоупотреблять этим.

14 и менее очков: ваш брак выглядит нереально идеальным. Читаете желания и мысли друг друга по глазам. Но... Полное совершенство может со временем наскучить. Как вы думаете, не повредила ли бы вам некоторая перемена в жизни?

«Свет социализму»,
перевод Т. ГРОХОТОВОЙ

НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ДОКТОР



Если в вашей жизни возникли проблемы медицинского характера, советуем вам обратиться в кооператив «Профилактик». В течение месяца вы получите достоверную квалифицированную информацию и консультации профессоров, доцентов, кандидатов медицинских наук по следующим вопросам:

1. Современные традиционные и нетрадиционные методы лечения заболеваний (указываются основные клиники, ведущие специалисты, литературные источники).
2. Вопросы семьи, брака и интимных отношений. Педагогические аспекты воспитания детей и подростков.
3. Рекомендации по рациональному питанию. Диеты для взрослых и детей, здоровых и больных. Сообщите ваши индивиду-

альные особенности: пол, возраст, вес, рост, профессию, семейное положение, имеющиеся заболевания.

4. Рекомендации по лечебно-оздоровительной гимнастике, начиная с грудного до пожилого возраста (включая европейские и восточные методы, упражнения для улучшения зрения).

5. Рекомендации по уходу за кожей лица и тела.

Для быстроты ответа укажите на конверте номера интересующих вас вышеперечисленных пунктов и вложите второй конверт — с вашим домашним адресом.

Оплата — наложенным платежом от 5 до 15 рублей за каждый отдельный вопрос, в зависимости от сложности и прилагаемых материалов.

Адрес, по которому вам следу-

ет обратиться: 127276, Москва, Ботаническая ул., д. 33, корп. 6, кооператив «Профилактик» (экспресс-служба); тел. 482-11-76.

По этому адресу вы можете обратиться не только «заочно», но всем перечисленным вопросам оказываются и очные консультации. Здесь также помогут вам решить возникшие проблемы в области психоневрологии, наркологии, сексологии, кардиологии, эндокринологии, мануальной терапии остеохондроза и др.

Тех, кто располагает ценной информацией и хочет, чтобы она как можно скорее стала всеобщим достоянием, просим звонить по телефонам: 250-11-93, 285-76-54, или обращаться по адресу: 129010, Москва, аб. ящик 28. На конверте не забудьте сделать пометку «Информработница».