

ЮБКА-БРЮКИ

(продолжение урока)

Вернемся к занятию в третьем номере журнала. Сегодня мы продолжим начатую там тему.

ЮБКА-БРЮКИ СО СКЛАДКАМИ (рис.1).

Ширина закладываемых складок зависит от ширины ткани и от обхвата бедер (напомним, что для образования одной складки необходимо ее удвоенная глубина).

Построим юбку-брюки со складками по 1-й, 3-й, 7-й и 9-й вертикалям. Выбранные складки могут быть разной глубины (2–6 см). Так как мы делаем крой на одну половину ($a+a_1$), то по 1-й и 9-й вертикалям складки односторонние, по 3-й и 7-й они встречные, то есть всего их шесть. На клинья необходимо 20–26 см, на швы — 2–3 см. На свободу облегания прибавляем не более k .

Напомним, как определяется k .

$$k = \frac{(a+a_1)}{20} = \frac{56}{20} = 2,8.$$

Ширина клина равна $\frac{a}{3} \approx \frac{28}{3} \approx 9,5$ см

при средней полноте ноги. Расстояние Япр Язд = $56 + 2(9,5) + 2,8 + 2 \approx 80$ см (можно округлять, так как миллиметры на построение не влияют). Рис. 2.

При ширине ткани 140 см и $a+a_1=56$ см от 140 отнимем $80=60$ см. Излишек 60 см используется на складки. Если их 6, то на удвоенную глубину складки достанется 10 см, то есть ее глубина 5 см. Длина юбки зависит от конкретной длины отреза либо делается по желанию. Для весны все же лучше предпочесть длину ниже колена. Расход ткани — две длины.

Вторая деталь выкраивается по первой. Накладываем выкроенную деталь на ткань лицевой стороной вовнутрь, мылом намечая линии сгиба складок (можно надсечками по срезам — верхнему и нижнему). Если $a+a_1$ левая больше (или меньше) правой более чем на k , то вторая деталь выкраивается отдельно, с учетом асимметричности.

Если длина изделия в готовом виде равна 75 см, необходим расход ткани 160 см (с учетом на подгибку и ширину пояса). Пояс выкраивается по поперечной (так легче сделать оттяжку и придать ему нужную форму, соответствующую истинной линии талии). В конкретном примере глубина вытачек m не более 3 см и высота $h \approx 2N$ по 3-й, 7-й вертикалям, по 5-й $\approx 3N$. В зависимости от формы живота в области 1-й секции и изгиба позвоночника в области 9-й дополнительно забирается в глубину $\frac{1}{2}k$. Рис. 3.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОЕДИНЕНИЯ (рис.4)

1) Сделаем подгибку каждой детали в отдельности (ширина подгибки одинаковая), отстрочим на 1–2 см, можно соединить клеевым способом.

2) Соединим левую и правую детали изделия лицевой стороной вовнутрь, совмещая срезы, уравнивая края низа, оставляя место для застежки.

3) Стачаем детали от т.Т1 до Япр и от т.09 до Язд. Затем зафиксируем обе детали в нескольких местах булавками во избежание перекосов (надеюсь, вы достаточно изучили главу «Отработка навыков»). Проложим прямую строчку редким стежком от верхнего среза до низа через т.01 и 09, как бы отсекая клин. Затем, отступив 10 см (на



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ «РАБОТНИЦА» №4 1990

Оформление Ю. Семёновой

складки), сделаем еще одну строчку (впоследствии являющуюся сгибом складки). Таким образом, при разутюживании получим встречную складку по 1-й вертикали. Чтобы получить в готовом виде 2 встречные складки по 3-й (7), достаточно забрать 20 см, стачать их редким стежком и разутюжить, равномерно распределяя ткань в обе стороны от рула шва. Во избежание перекосов строчите медленно, контроли-

руя положение ткани по сгибу, делая перпендикулярна поперечной, что достигается путем натяжения одной из них. По 9-й вертикали влево забрать складки 10 см и вправо 10 см.

Эти временные швы стачивания нужны для разутюжки складок. Постоянная строчка делается по 1-й, 3-й, 7-й от линии талии до наиболее выпуклой части туловища высотой $h+k$ с учетом глубины вытачек в этих секциях. По 9-й шьется «молния» до т. 09. Поэтому предварительно делается закрепка от т. 09 (отступите вверх на 1 см). Внимание! По 9-й вертикали ширина вытачки не должна превышать k . «Молния» втачивается способом «в рамку», так как ниже идет встречная складка. Ширина пояса от 2 до 3 см. Длина пояса зависит от обхвата талии $2a^1 + 2a^1_1$. Перед втачиванием пояса проверьте посадку изделия на фигуре. Юбка-брюки в готовом виде смотрятся как юбка.

Чаще всего встречающаяся ошибка — расхождение книзу складки. Достаточно подтянуть в области талии внутреннюю часть складок. Если ткань толстая, то внутренняя часть ткани на складках удаляется, как показано на рис. 5. Затем отстрочить от рула шва на 0,1–0,2 см. После этого подготовленный пояс по форме тела втачивается. Такую юбку-брюки можно выполнить на застежке в 1-й и 9-й секциях. Такой вариант юбки-брюк предлагает изучающая блицметод «Любакс» преподаватель Ольга Попова (см. фото в № 3). Он подходит для женщин, консервативных в одежде, но не желающих прослыть старомодными.

Ольга считает, что такую юбку-брюки можно выполнить двойной. Нижняя — это плотно облегающая одношовная, верхняя — в складку с застежкой. В такой юбке вам будет тепло зимой.

Л. КРАСНИКОВА-АКСЕНОВА.

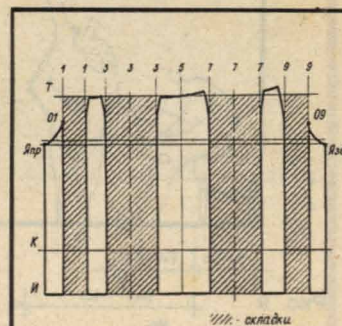


Рис. 1

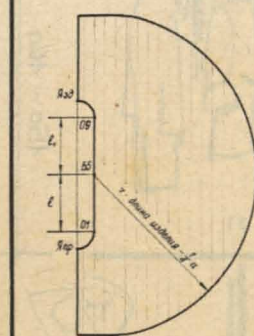


Рис. 3

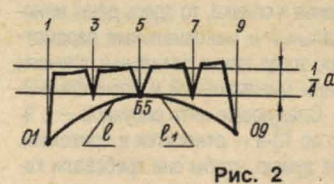


Рис. 2

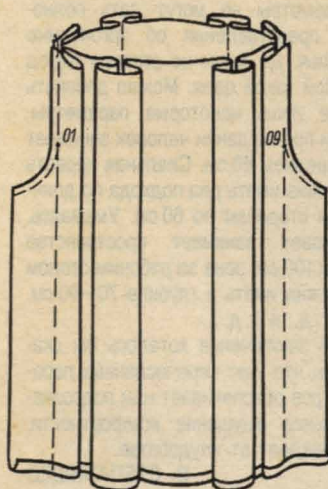


Рис. 4

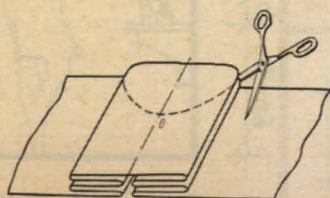


Рис. 5

Дом, в котором мы живем

УДОБНО ЛИ ВАМ?

При работе над статьей использованы данные, приведенные в книге «Архитектурные черчения». Изд. ALFA Bratislava, 1976 г.

В этом году мы постараемся дать вам как можно больше советов по проектированию. Цель обустройства и переустройства любой квартиры — чтобы обитателям в ней было удобно и уютно. Конечно же, для этого необходимо соблюсти некоторые законы. Сегодня мы поговорим с вами об эргономике. Что это такое? Соотношение пропорций человека с габаритами мебели и свободного пространства. Вам неудобно открывать дверцу шкафа — для этого приходится притиснуться к стене? Вам неудобно сидеть за столом — стул нельзя отодвинуть дальше? От этих мелких неудобств, дискомфорта вы чувствуете постоянное раздражение. А надо лишь исправить ошибку...

Рассмотрим же некоторые соотношения.

На рис. 1, 2, 3 вы видите эргонометрические параметры, применяемые при проектировании гостиных, спален.

На рис. 1 показано общепринятое расположение выключателя, точнее, оптимальный свободный доступ к нему, и пунктиром — возможное перенесение выключателя на более удобную высоту — высоту опущенной руки. Перенос этот, на мой взгляд, оправдан, ибо действовать опущенной рукой — значит не делать лишнего движения вверх, а это удобно, особенно при поиске выключателя в темноте.

На рис. 2 дан боковой габарит шкафа. Откроем дверцу и прибавим еще 50—60 см — только в таком случае нам будет удобно пользоваться шкафом.

На рис. 3 даны параметры, обеспечивающие отдых в кресле.

На рис. 4 по 8-й — общепринятые, проверенные временем данные по интерьерам кухонь. Данные эти учитываются при проектировании стандартной (покупной) мебели и могут пригодиться вам лишь при изготовлении мебели своими руками. Что же касается габаритов свободного пространства, то их необходимо знать при расстановке мебели в помещении.

На рис. 4 показаны размеры, соблюдение которых обеспечит нам свободное передвижение между обеденным столом и кухонным блоком.

Конечно, я отдаю себе отчет, что в большинстве случаев наши кухни не выдерживают этих общечеловеческих (если уместно так выразиться) параметров. Здесь можно лишь ликвидировать зону стула (50—60 см) между столом и кухонным блоком, оставляя неизменными размеры прохода вдоль кухонного блока. Что же касается зоны у плиты (рис. 5), то урезать ее нельзя ни в коем случае, иначе работать здесь будет невыносимо.

На рис. 6 даны общие размеры столовой зоны.

Уменьшить эти размеры без ущерба для свободы в некоторых случаях помогает стационарная банкетка, так как «мертвой» зоны у нее нет.

Но при изготовлении банкетки своими руками (а иногда и в промышленном производстве) часто можно наблюдать ошибку, показанную на рис. 7. Эта банкетка неудобна, так как не дает возможности откинуть голову или положить локоть. Минимальная величина такой зоны, как показано на рис. 8, равна 10 см. Что же касается высоты сиденья и спинки, то здесь даны минимальный и максимальный параметры, тогда как в остальных случаях даны минимальный и оптимальный.

Следующие пять рисунков — с 9-го по 13-й — относятся к прихожим. Не думаю, чтобы они требовали каких-либо дополнительных пояснений.

Конечно, рассмотренные сегодня параметры не могут дать полного представления об эргономике жилья. Да мы и не ставили перед собой такой цели. Можно добавить еще лишь некоторые параметры. При прохождении человек занимает в среднем 60 см. Спальная кровать должна иметь два подхода по длинным сторонам по 60 см. Умываясь, человек занимает пространство 90 × 100 см, зона за рабочим столом должна иметь в глубине 70—90 см. И т. д., и т. д. ...

В заключение хотелось бы сказать, что учет перечисленных параметров обеспечивает нам подсознательное ощущение комфорта, ограждает от неудобства.

В. СТЕПАНИЦЕВ

г. Фрязино

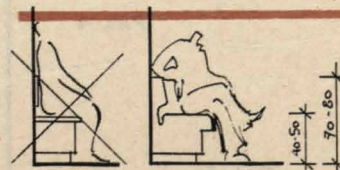


Рис. 7

Рис. 8

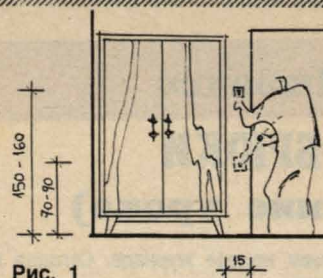


Рис. 1

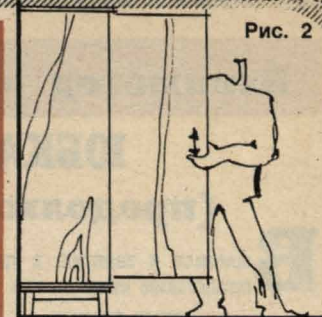


Рис. 2

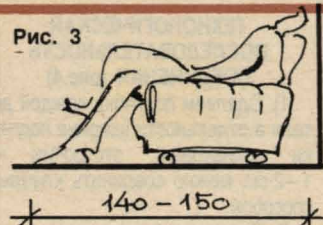


Рис. 3

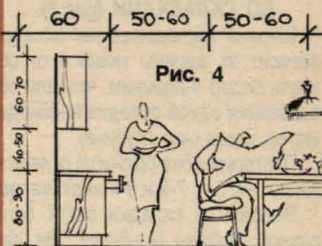


Рис. 4

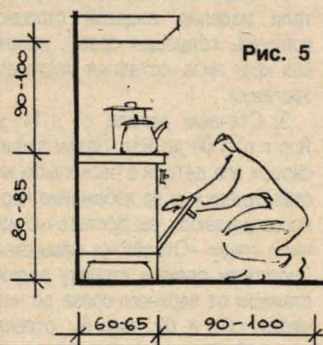


Рис. 5

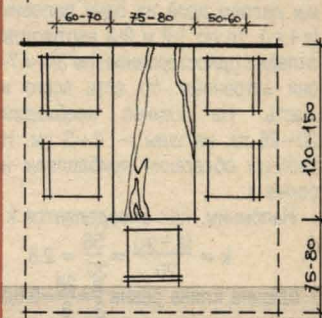


Рис. 6

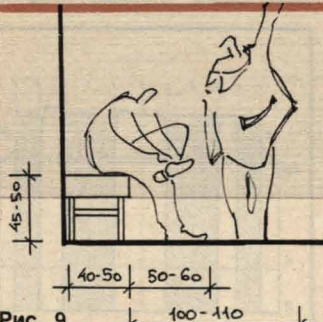


Рис. 9

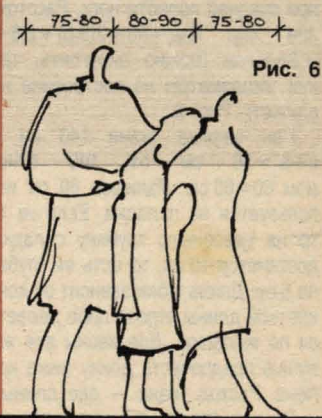


Рис. 10

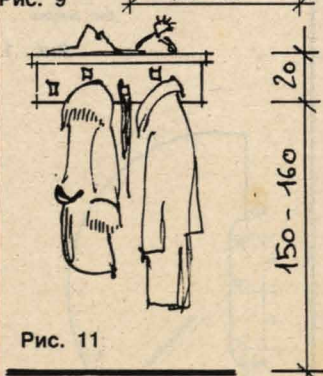


Рис. 11

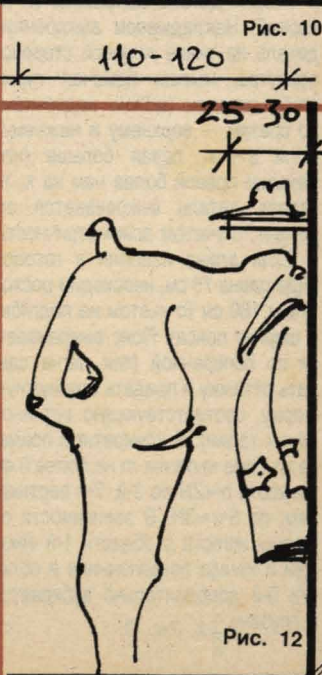


Рис. 12

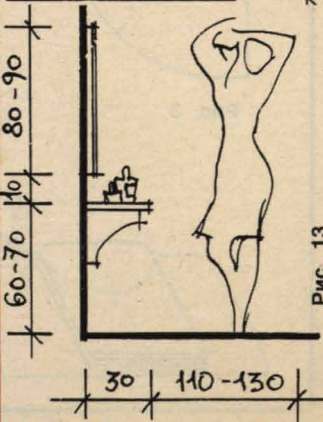


Рис. 13

РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ

По многочисленным просьбам наших читателей сегодня мы публикуем старинные рецепты русской национальной кухни.

Заварная капуста

Кочан капусты зачищают, нарезают на четыре части, кладут в неокисляющуюся посуду (глиняный горшок, эмалированную кастрюлю и т. д.), добавляют анис, тмин или мяту, заливают кипящим рассолом и дают остыть в нем. Чтобы капуста не всплыла, прижимают ее небольшим гнетом. Когда рассол остынет, в него добавляют корочку черного хлеба и оставляют для закваски на 3–4 дня в теплом месте. Заквашенную капусту вынимают из рассола, кладут в глиняные плошки, салатники, поливают маслом. Сбоку можно положить клюкву или моченую бруснику.

На 1 кг капусты: вода — 1 л, соль — 25–30 г, тмин, анис — 5 г. На 1 порцию: капуста квашеная — 250 г, масло растительное — 12, клюква или брусника — 20*.

Редька с сухариками

Черный хлеб без корки нарезают фигурными кусочками (полумесяцами, ромбами и т. п.), посыпают солью, обжаривают на растительном масле. Тертую редьку заправляют квасом или уксусом, кладут в салатник, посыпают зеленым луком и по краям обкладывают кусочками обжаренного хлеба.

Редька — 125, квас 20 или уксус 3%-ный — 10, масло растительное — 10.

Для сухариков: хлеб — 40, масло растительное — 5.

Грибы заливные

Для приготовления желе в воду добавляют немного отжатого от грибов рассола, кипятят, кладут замоченный в воде желатин и растворяют его.

В формочки наливают тонкий слой желе. Когда оно застынет, кладут мелко шинкованные соленые грибы, заливают желе и ставят на холод. Заливное вынимают из формочек (опуская на несколько секунд в горячую воду), кладут на тарелку или вазочку, гарнируют отварными мелко нарезанными овощами, заправленными уксусом и маслом, солеными огурцами и т. п.

Грибы соленые — 50, желе — 100 (желатин 4).

Гарнир: морковь — 10, огурцы соленые — 10, картофель — 25, масло растительное — 3, уксус — 5.

Борщ по-старинному (без томата)

В то время, когда на Руси еще не знали томата, борщи готовили без него. Эта традиция сохранилась в некоторых местах и до настоящего времени. Для приготовления этого борща свеклу очищают, нарезают тонкой соломкой, сбрызгивают уксусом, добавляют жир и, помешивая, хорошо прогревают. После этого подливают немного бульона (если борщ варят с мясом) или воду

и тушат до размягчения свеклы. Лук нарезают, слегка поджаривают с жиром без изменения цвета (пассеруют), добавляют к нему морковь, нарезанную соломкой, и пассеруют вместе. В кипящий бульон или воду кладут шинкованную капусту, варят 10–15 мин., добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, пряности, специи, разведенную мучную пассеровку, доводят до готовности. В конце варки добавляют свекольный настой и рубленый со свиным салом чеснок.

Свекла — 100, капуста — 60, морковь — 20, петрушка — 5, лук репчатый — 20, мука — 5, свиное сало или другой жир — 10, сметана — 10, сахар — 5, уксус 3%-ный.

Каша пшенная с творогом

В кипящую подсоленную воду всыпают перебранное и промытое пшено и варят до полуготовности, затем добавляют сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешивают и варят кашу до готовности. Отдельно подают молоко, простоквашу, кефир.

Пшено — 44, вода — 100, творог — 50, сахар — 5, масло — 15.

Кисель овсяный кислый

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался кисель овсяный.

Овсяную муку или крупу геркулес заливают холодной водой, перемешивают, посуду закрывают крышкой и оставляют примерно на сутки. Затем массу процеживают и отжимают. В полученную жидкость (овсяное молочко) кладут корочку черного хлеба и оставляют в тепле на сутки. Заквашенную жидкость сливают, добавляют в нее сахар и кипятят до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разливают в формы или тарелки, дают остыть и нарезают на порции. Подают с холодным молоком.

Геркулес — 90, сахар — 5, соль — 2–3, масло сливочное — 5, вода — 230.

Овсяные блины

В старину готовили их из овсяной муки. Теперь варят жидкую овсяную кашу, протирают ее, добавляют яйцо и выпекают тонкие блины. Едят их с кислым молоком, сметаной, с брусничкой и сахаром, подают к уху, супам.

Крупа овсяная — 30, молоко — 250, сахар — 6, яйцо — 10, масло топленое — 10.

Блины с припеком

С припеком можно готовить пшеничные, гречневые, смешанные и другие блины. Для их приготовления на разогретые и смазанные жиром сковороды кладут готовый припек, заливают тестом для блинов и жарят как обычно. Припеки могут быть разные.

1. Лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами и обжаривают до золотистого цвета (20 г).

2. Лук зеленый шинкуют и слегка обжаривают (10 г).

3. Мякоть любой рыбы припускают, мелко рубят, посыпают солью, перцем, добавляют слегка обжаренный лук и все обжаривают на сковороде (мякоть рыбы — 20 г, лук — 5 г).

4. Яйцо вареное мелко рубят (1/4 шт.).

Кулич

Для опары 1/3 всей муки смешивают с теплой водой (32–34°C) в соотношении 1:1. Дрожжи разводятся отдельно в небольшом количестве воды, вводят в опару и оставляют опару для брожения при 29–30°C на 80–90 мин.

Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растирают до однородной массы, помешивая, вводят яйца, добавляют перебранный и промытый изюм (плодоножки удаляют). Замешенное тесто укладывают в смазанное маслом цилиндрические формы, так, чтобы оно занимало не более 1/4 формы, и дают расстаться в теплом месте (30–38°C). Как только тесто увеличится в объеме в 2–2,5 раза, куличи выпекают при 180–200°C в течение 60–70 мин. Готовый кулич охлаждают, вынимают из формы, выдерживают не менее 8 ч. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазиривать сахарной помадкой.

Для теста: мука — 400, сахар — 100, масло сливочное — 160 (в том числе и для смазки формы), яйца — 5–6 шт., молоко — 100, изюм — 80, соль — 2, дрожжи — 20, ванилин — 0,4.

Для сиропа: сахар — 60, вино — 20, вода — 45.

Для помадки: сахар — 90, вода — 25; повидло; цукаты, фрукты — 30. Получается кулич весом 1 кг.

Творожная масса заварная

Творог протирают, добавляют

яйца, сливочное масло, сметану, хорошо размешивают, кладут в кастрюлю, ставят на плиту и, помешивая, варят до кипения. Затем сразу снимают с плиты, быстро охлаждают, продолжая мешать, добавляют сахар, ванилин, толченые орехи, изюм или цукаты, затем все размешивают, формируют или ставят под пресс. Творог — 88, яйцо — 1 шт., масло — 20, сметана — 40, сахар — 20, ванилин — 0,02.

Сбитень

Сбитень — один из старинных русских напитков. Появился он очень давно и особенное распространение получил в XVIII–XIX веках. Им торговали на улицах, в трактирах, чайных и т. п. Зимой продавцы сбитня носили его за спиной в огромных медных чайниках в виде самовара, покрытых теплой тканью, или продавали его в специальных лавочках из больших самоваров. Фигура сбитенщика в прошлом веке была столь характерна для улиц русских городов, что изображение его можно встретить на лубочных картинках, старинных гравюрах и акварелях.

Для приготовления сбитня в кипящей воде растворяют мед, кладут лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех и другие пряности и кипятят. Иногда при изготовлении сбитня мед заменяли патокой.

Приведем несколько рецептов сбитня (на 1 л воды):

1. Сахар — 150, мед — 150, лавровый лист — 2, гвоздика, корица, имбирь и кардамон по 5 (кипятят 10–15 мин., дают настояться и процеживают).

2. Мед — 100, сахар — 50, корица — 0,3, гвоздика — 0,2, мята — 0,2, хмель — 3.

Квас сухарный

Ржаные сухари обжаривают в духовке так, чтобы они зарумянились, но не подгорели, складывают в бочонок, бачок или кастрюлю, заливают теплой водой (70–80°C) из расчета 1,8 л на 1 кг сухарей и оставляют в теплом месте на 2 ч., периодически помешивая. Настой сливают, а оставшиеся сухари заливают еще раз водой (1–1,2 л на 1 кг), настаивают 1–2 ч. и сливают настой в полученный ранее. Затем полученное сусло охлаждают до 20–25°, добавляют сахар, дрожжи, разведенные этим же суслом, настой мяты (можно готовить квас и без мяты) и оставляют в тепле на 8–12 ч. Готовый квас разливают в бутылки и хранят в холодильнике.

На 1 кг сухарей: сахар — 1,5 кг, дрожжи — 40 г, вода — 3 л, мята.

* Набор и количество продуктов в рецептурах приводятся на одну порцию.

ПУЛОВЕР ДЛЯ КОВБОЯ



Размер 36—34-й связан на машине «Северянка» из 300 г серой шерстяной пряжи. Для отделки потребуются 60 г пряжи такой же толщины: беж, светло-коричневой, белой, оранжевой, васильковой и красной. Плотность вязаного полотна — 30 петель на 10 см по горизонтали и 49 рядов на 10 см по вертикали.

Спинка. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 132 петли. Провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью до начала разреза для застежки (156 рядов). Разделите петли на 2 равные части и вяжите сначала правую половину до скоса плеча (190-й ряд). Скос

плеча выполняйте частичным вязанием (укороченными рядами), выдвигая в ПНП с обеих сторон полотна сначала четыре раза по 6 игл. Дальше выполняйте выем горловины, одновременно продолжая недо-вязывать петли по скосу плеча. Для этого со стороны середины спинки выдвигайте в ПНП иглы в следующем порядке: 6, 4, 3, 3, а по скосу плеча продолжайте выдвигать в ПНП еще четыре раза по 6 игл. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте петли. Вторую половину спинки вяжите так же.

Перед. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 132 петли. Дальше вяжите основной нитью 24 ряда и затем выполняйте рисунок по схеме. Каждая клетка схемы по ширине и высоте соответствует одной петле вязаного полотна при данной плотности. Чтобы на изнаночной стороне вязаного полотна не образовывались протяжки нитей, вяжите последовательно от нескольких клубков разного цвета. Соединение нитей 2-х цветов должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте нити местами следующим образом: нить, которой вязали, опустите между иглами вниз и обхватите ее снизу вверх новой нитью, которой будете продолжать вязание, и проложите ее

на иглы машины. Сменная нить должна проходить под иглами. Мелкие элементы рисунка дополните вышивкой. Довязав до начала выема горловины (186-й ряд), разделите петли на 2 части и вяжите сначала правую половину. Иглы с петлями левой половины поставьте в ПНП. Со стороны середины переда выдвигайте иглы в следующем порядке: 6, 3 — два раза по 2 иглы и три раза по 1 игле. Начиная со 190-го ряда, выполняйте одновременно скос плеча укороченными рядами, выдвигая в ПНП 8 раз по 6 игл. Поставьте в РП иглы с петлями плеча, провяжите ряд и закройте петли плеча. Затем так же закройте петли по горловине. Левую половину переда вяжите так же.





Рукав. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 62 петли и дальше вяжите основной нитью, прибавляя с обеих сторон полотна двадцать шесть раз по 1 петле через каждые 7 рядов. Довязав до 200-го ряда, провяжите 6—8 рядов вспомогательной нитью и сбросьте вязаное полотно с игл машины. Второй рукав вяжите так же. По линии низа переда, спинки и рукавов свяжите резинку. Прогладьте связанные детали через влажную ткань. Сшейте перед и спинку по линии плеча. Пришейте рукав к деталям переда и спинки кеттельным швом. Сшейте пуловер по линии бока и нижнему шву рукава.

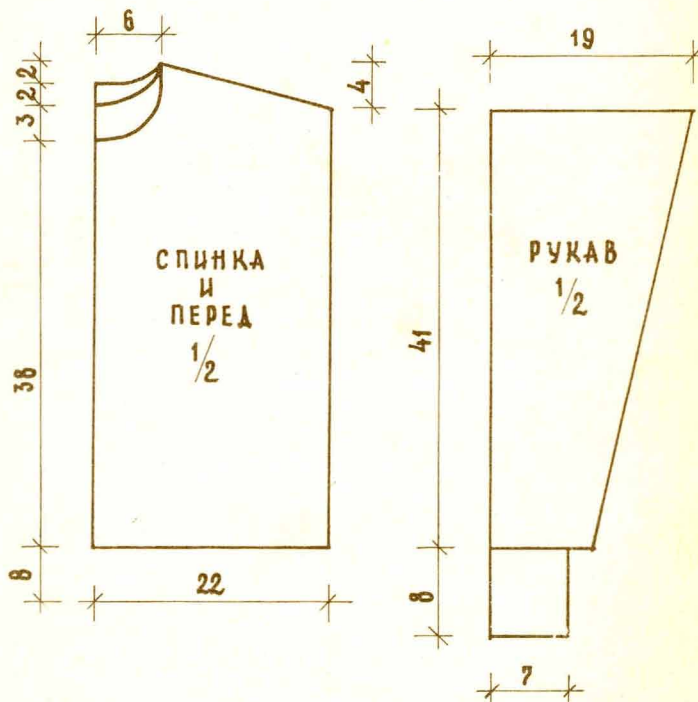
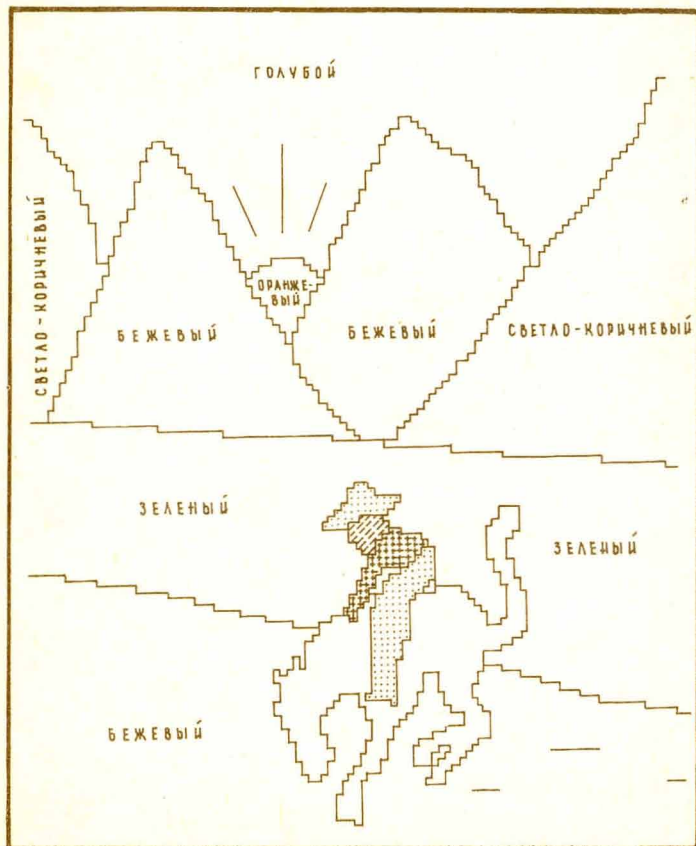
Воротник. Состоит из 2 частей.

Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 50 петель. Дальше вяжите основной нитью 86 рядов — двойную высоту воротника. Закончите вязание вспомогательной нитью. Вторую половину воротника вяжите так же. Прогладьте обе половины через влажную ткань. Каждую половину воротника сложите вдвое и сшейте одну из боковых сторон по изнаночной стороне. Прикрепите обе половины воротника к горловине, расположив сшитые края к середине горловины переда. Снимите вспомогательные нити и пришейте кеттельным швом открытые петли нижнего края воротника к горловине изделия. К разрезу на спинке пришейте «молнию», верхнюю часть которой сшейте между верхней и нижней частями воротника.

Автор Л. ОГУРЦОВА,
фото В. Гайншвили

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

-  — белый
-  — розовый
-  — васильковый
-  — красный



Не выбрасывайте старые вещи — куртки, пиджаки, пальто, детские шубки. Они вам еще пригодятся. Если вы хоть немного умеете шить, попробуйте сделать из них жилетки, а если совсем не умеете, то именно с них начинайте учиться.

Не спешите разрезать старую детскую шубку на стельки. Даже если она протерлась и не имеет вида, выверните ее наизнанку, вырежьте пройму пошире, закруглите края. Если плечо слишком узкое, расширьте его полоской, выкроенной из рукава. А верх можно сшить из набивного вельвета, плотных шелковых тканей, из яркого пестрого полотна. Наколите его на мех булавками, отверните края меха наружу и пришейте опушку на руках прочной ниткой. А если детская шубка все-таки не подходит вам по размеру, меховая жилетка может украсить гардероб вашего малыша. Очень эффектно выглядят на детях и жилетки из искусственного меха, отделанные по краям яркой обтачкой, и матерчатые жилетки с вышивкой или аппликацией. Выкроить их можно по любой выкройке с прямым силуэтом, лишь слегка изменив ее, например, по нашим выкройкам из № 12 за 1989 г. (рис. 2).

ЖИЛЕТКА — ЭТО МОДНО!

Жилетку, переделанную из старой куртки, можно носить со светлой курткой, поверх другой куртки, если они сочетаются или удачно контрастируют по цвету. Пройму и горловину обшейте валиком, выкроенным из рукавов, или обработайте подкройной планкой и отстрочите. Можно, подвернув край проймы, пристрочить изнутри «молнию», чтобы выступали только зубчики; будет пластмассовая «молния» толстая смотреться как декоративная отделка.

Фасон надоевшего пиджака подскажет вам фасон жилетки, а при желании можно раскроить ее заново. Если у вас нет подходящей выкройки, воспользуйтесь нашими чертежами костюма из № 2, 1989 г. и сарафана из № 2, 1990 г. На рис. 1 показано, какие изменения надо внести в чертеж. Детали расположите по одной линии, длину отмерьте от низа чертежа, а наклон уголков сделайте по своему вкусу. В швы боков на уровне талии можно вшить хлястик с застежкой на пуговицу или пряжку,

а для жилета из набивной ткани — однотонную ленту, завязав ее на небольшой бантик.

Края можно обработать подкройной планкой, но лучше сделать подкладку. Если вы начинающая портниха, то подкладку лучше не встраивайте, а наколите с изнанки так, чтобы она нигде не тянула, и аккуратно пришейте на руках.

Прямую короткую жилетку хорошо сделать двойной, это позволит вам носить ее и на одну, и на другую сторону. Сшейте две одинаковые жилетки, сколите их лицом

к лицу, чтобы они полностью совместились друг с другом, стачайте по краю, оставив небольшой незастроенный участок, и выверните. Край проймы подверните внутрь, приутюжьте и зашейте на руках тонкой ниткой мелкими незаметными стежками. Край отстрочите, вставив в шпульку нитку другого цвета, соответствующего нижней части изделия. Следите, чтобы машина не петляла и нитка другого цвета не была видна с противоположной стороны. Петли можно сделать навесными; как они делаются, рассказано в № 12, 1989 г.

Не оставляйте без внимания и трикотажные вещи. Снова в моде



маленькие, плотно облегающие кофты или джемпера, обрезанного и обвязанного крючком, может получиться новая современная маечка или жилетик. Но особенно хорошо смотрятся трикотажные жилетики и фигура на детях, повседневное платье они могут превратить в нарядное.

Ну а для зимнего вечера вы сможете сшить стеганый жилет на ватине или байке из старого платья, халата или из цветных лоскутков. Край окантуйте однотонным материалом, из него же сделайте рулик для завязок. Застежка спереди или по боковым швам.

На рис. 3 дан чертеж различных вариантов прямого жилета, размер 48. Одна клетка равняется 10 сантиметрам.

Н. САХАРОВА

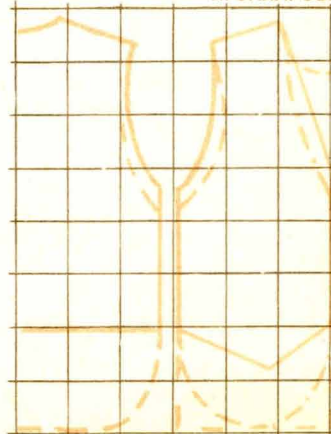


Рис. 3

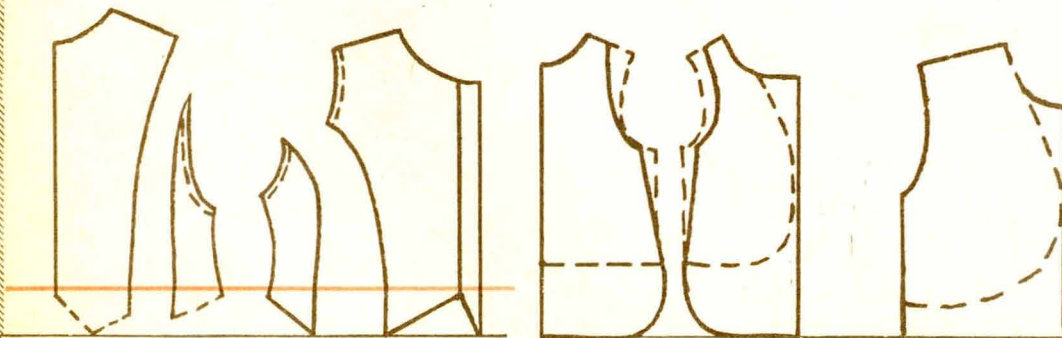


Рис. 1

Рис. 2

Как стать красивой

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ — НЕ БОЛЕТЬ!

Красота — это здоровье. Избитая фраза. Мы произносим ее или читаем, не вдумываясь в смысл. Но можно ли представить себе красивую и обаятельную женщину, страдающую язвой желудка, остеохондрозом или болезнями печени? Да, красота — это здоровье... Ну, а о том, что здоровье надо беречь, мы все прекрасно знаем. А если кое-какие болезни уже поселились в нашем организме? Борьба с ними надо не только лекарствами. Мы познакомим вас с несколькими комплексами упражнений, которые помогут вернуть вам здоровье, хороший цвет лица и обаяние...

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НЕВРОЗАХ

Комплекс № 1

1. Исходное положение — ноги врозь.

Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч и выпрямленные указательные пальцы соединить перед грудью, открыв одновременно глаза. Поднимающая руку, произвести вдох, опуская — выдох.

2. Исходное положение — основная стойка. Имитировать руками лазание по канату. Дыхание равномерное. Прodelать 2—4 раза.

3. Ноги врозь, руки на пояс. Поочередно отводить ноги в сторону до отказа. Дыхание равномерное. Прodelать 2—6 раз.

4. Основная стойка. Поднять руки вперёд с одновременным подниманием и сгибанием в колене левой ноги. Поднимая руки, произвести вдох, опуская — выдох. Прodelать упражнения 2—4 раза каждой ногой.

5. Основная стойка. На счет «раз» прыжок на месте — ноги врозь, хлопок руками над головой. На счет «два» другим прыжком вернуться в исходное положение. Прodelать упражнение 2—6 раз.

6. Основная стойка. Прыжки на носках, не наклоняя туловища вперед, руки вдоль тела. Прodelать 5—10 раз.

7. Исходное положение — ноги врозь. Имитировать руками движения пловца. Дыхание равномерное. Прodelать упражнение 5—10 раз.

8. Основная стойка. Поочередно поднимая левую и правую ноги вперед, делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Прodelать упражнение 3—6 раз.

9. Исходное положение — ноги врозь. Бросить небольшой мяч вверх перед собой и сделать хлопок руками за спиной. Поймать мяч. Дыхание равномерное. Прodelать упражнение 5—10 раз.

10. Исходное положение — ноги врозь. Поднять руки и, сгибая в локтях, привести к плечам. Поднимая

руки, произвести вдох, опуская — выдох. Прodelать упражнение 4—6 раз.

Комплекс № 2

1. Сядьте на стул, руки вытяните перед собой. При вдохе отведите руки в стороны, прогибаясь в области грудной клетки. При выдохе руки возвратите в исходное положение, голову опустите. Прodelать 6—8 раз в медленном темпе.

2. «Гребля на лодке». Выполняется с гантелями. Сядьте на коврик (с прямыми ногами), возьмите двухкилограммовые гантели. При вдохе гантелями касайтесь носков ног, при выдохе — берите «весла» на себя. Прodelать 12 раз.

3. «Ветряная мельница». Встаньте, руки опустите, левую ногу поставьте вперед, пяткой к носку правой ноги. Стоя на месте, сохраняйте равновесие, а руками имитируйте движение крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернитесь в исходное положение и начните упражнение вновь.

4. Основная стойка. Сделайте два шага (с левой ноги) — при вдохе, на выдохе — два подскока на левой ноге и два подскока на правой (двигаясь вперед). Прodelать 8 раз.

5. Основная стойка. Это упражнение на равновесие. При вдохе поднимите руки в стороны, при выдохе поставьте левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохраняйте равновесие. При вдохе возвратитесь в исходное положение. Прodelать 8 раз.

6. Поставьте стул на расстоянии 4 шагов от стены, встаньте перед стулом. Бросьте в стенку теннисный мяч, сядьте на стул и поймите его после отскока от пола. Прodelать 10 раз.

7. Лягте на спину, расслабьтесь. Во время выдоха напрягите мышцы рук и ног (поочередно), а при вдохе — расслабьте. Прodelать 3 раза.

8. Основная стойка. Ритмично шагая по комнате, меняйте положение рук: положите их на бедра, затем поднимите к плечам, потом —

на голову, сделайте хлопок перед собой. Повторите сначала.

9. Сядьте на стул, ноги согните, руки — на край стула. Вдохните, а при длинном выдохе подтяните согнутые ноги к груди, выпрямите, разведя их в стороны, а потом согнутыми поставьте на пол. Прodelать 8 раз.

10. Основная стойка. На два шага сделайте вдох, поднимите руки в стороны, на третьем шаге присядьте — руки вперед. Встаньте, опустите руки. Прodelайте 4 раза.

11. Встаньте на брусок одной ногой. В руки возьмите теннисный мяч. Сохраняя равновесие, стойте на одной ноге (на левой, потом на правой) и ударяйте мячом об пол одной рукой и ловите другой. Прodelать 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ ПРИ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Очень часто причиной этого заболевания является то, что вам приходится почти весь день сидеть. Эти упражнения укрепляют вены, лечат расширение и предупреждают его.

1. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом и опускайте. Прodelать 6 раз каждой ногой. Это способствует оттоку крови от ног.

2. Лечь на спину. Имитировать езду на велосипеде. Прodelать 4 раза в течение 10 секунд. Предупреждает застой крови в ногах.

3. Лечь на спину, руки положить на пояс. Медленно поднимать ноги вертикально по отношению к телу. Прodelать 5 раз. Это упражнение полезно и при гипотонии.

4. Лечь на спину. Поднять руки вверх, отвести назад, коснуться пола за головой — глубокий вдох. Затем согнуть левую ногу, поднять туловище, обхватить руками голень и, прижав к груди колено, коснуться им подбородка. Прижимая колено, произвести вдох, разгибая ноги — выдох. Прodelать 4 раза каждой ногой.

5. Лечь на спину. Разводить и сводить поднятые на 45° ноги (ножницы). Прodelать 5 раз.

6. Лечь на живот. Махом сгибать и разгибать колени в течение 20—50 секунд.

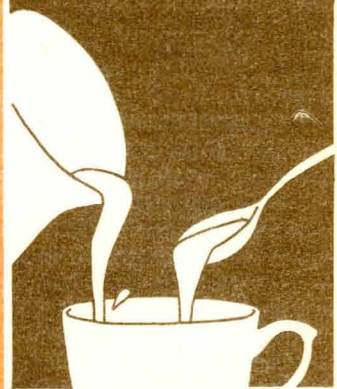
7. Лечь на живот. Вытянуть руки и опереться кулаками об пол у бедер. Поочередно поднимать левую и правую ногу назад и вверх на 50—60°. Прodelать 6 раз.

Надеемся, что вам помогут эти комплексы. И очень скоро вы будете становиться в исходное положение здоровой и красивой!

Н. ИВАНОВА

П. Куреннов

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Многие страдающие этой болезнью потратили больше денег на попытки от нее избавиться и... все-таки не вылечились. Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные волоски, или волокна.

Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (плод), то под ними обнаруживается много волосков, или волокон. Эти-то волоски и следует заваривать (в чайник) и пить как чай. Время лечения иногда длится около полугода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить три раза в день после еды. Это средство, конечно, слабое, и надо пить его весьма длительный период, чтобы получить хотя бы маленький результат.

При болях в печени и опухолях надо четверть стакана хорошего прованского (растительного) масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута.

Пить это надо на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через четыре-пять дней снова, по мере необходимости.

ЧТО ВАМ СНИТСЯ?

Бисма БАБАЕВА

УМЫВАТЬ ЛИЦО. Свое лицо умывать — радости (неожиданность).

Холодной водой — к здоровью и долголетию.

С МЫЛОМ — чувствовать приближение старости (раскаиваться в прежних ошибках).

ОЧКИ. Очки надевать — неприятность (если их наяву не носишь).

Видеть очки — недоверие.

В них читать — несправедливое обвинение (если их наяву не носишь).

Разбить очки — слезы.

ВОЛОСЫ. Волосы — мудрость, жизненные силы и то, что с ними происходит.

Иметь длинные и густые волосы, иметь голову с торчачими во все стороны густыми волосами — богатство, сила, власть, честь.

Иметь необыкновенно длинные волосы — духовная усталость, подавленность.

Иметь плохие волосы, жидкие, быть остриженным наголо — бессилие, бедность, всякий вред, убыток, болезнь.

Обрить волосы — пагубные предприятия.

Плешь иметь — или большая нужда, или необыкновенное богатство (испытывать тайный страх перед жизнью, который мешают действовать).

Волосы самому себе остричь — измена, обман, связанные с утратой денег, ссоры.

Тебе стригут волосы — все плохое: несчастье, траур, печаль, убыток, тоска, насмешки, мечь, клевета и т. д.

Другому волосы стричь — счастье, победа, радость.

Волосы сплутывать — стыд.

Волосы на себе рвать — потеря.

Зубы.

Белые чистые зубы иметь — удача (здоровье твое и твоих близких).

Черные зубы иметь — успех (перемена в жизни).

Гнилые зубы иметь — к ссоре, препятствиям.

Зубы шатаются, но не выпадают — болезнь или рождение ребенка в доме.

НОГТИ.

Длинные, красиво обрезанные ногти — богатство, честь, неожиданные деньги.

Иметь необыкновенно длинные ногти — неприятность (жестокость совершить или в мыслях иметь жестокость).

Иметь коротко обрезанные ногти — сил нет для борьбы (сопротивление и конфликты тяют для тебя большую опасность).

Обрезать ногти — обида, ссора, раздражение.

Грызть ногти — подарок.

БОЛЬ.

Боль чувствовать — излишняя чувствительность, ранимость отягощает твою жизнь.

БОЛЕЗНИ.

Болезни во сне редко предвещают болезни наяву.

Быть большим неопределенной болезнью — иметь заботы, жизненные тревоги (большой родственник выздоравливает), иметь скрытые от сознания навязчивые страхи, вид болезни им соответствует.

Больных на дому посещать — радость.

БОЛЬНИЦА.

Видеть больницу — несчастье.

Лежать в больнице — заботы и внутреннее одиночество (длительное и мучительное самопознание под влиянием внешних обстоятельств).

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложечки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По наблюдениям знахарей, при этом лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

ЛИШАИ ОТ КОШЕК И СОБАК

С незапамятных времен избавлялись от этой гадости таким способом: натерли лишей разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишей сразу проходит после первого натирания.

Вообще от лишаев в стародавние времена существовало весьма незамысловатое верное средство: чернила.

ОТ БОРОДАВОК

Один выдающийся американский врач, зарабатывающий десятки тысяч долларов в год, сказал, что это средство самое рациональное и верное от бородавок и что о нем многие ничего не знают.

Это средство — уксусная кислота.

Нужно каждый вечер, перед сном, капнуть обязательно с помощью глазной пипетки одну каплю кислоты на каждую бородавку, соблюдая сугубую осторожность. Больше одной капли уплотрелять не советуют: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

ОТ БОРОДАВОК И РОДИНОК

А. Взять остаток стебля от срезанного хлебного колоса, после того как хлеб скошен или сжат. Вырвать его с корнем; острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сейчас же эту соломинку закопать в сырое место в землю корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут.

Б. Если нет такого стебля с корнем, знахари рекомендуют следующий способ. Взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад от себя), а второй половиной натереть все бородавки (резанной стороной), и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала бы расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

Примечание. Способом срезанного колоса автор три раза избавлял-

ся от бородавок и один раз от большой родинки. Не желая идти в поле, где есть скошенный колос или трава, автор срезал ножницами былинку травы, выдернул ее с корнем, потыкал в бородавки и зарыл вверх корнем в очень сыром месте. Бородавка исчезла через несколько дней.

Автор со дня рождения имел большую коричневую жесткую родинку на левом локте снизу. Во время рыбной ловли от нечего делать он щипал родинку ногтями двух пальцев, и часто из родинки текла кровь. Родинка была в одну шестнадцатую дюйма высотой и четверть дюйма в диаметре. Шутки и озорства ради автор повторил способ лечения бородавок былинкой травы и... родинка исчезла через несколько дней.

НЕМНОГО РАЗМЫШЛЕНИЙ. Бородавки имеют корни, а родинки нет. Первые растут, вторые нет. Бородавки иногда (видимо, от перемены диеты) исчезают сами собой, родинки — никогда. Бородавки размножаются в числе, а родинки — никогда. Знакомый автора в Голливуде тоже избавился от бородавок натиранием и закапыванием картофелины...

ОТ ЭКЗЕМЫ И МНОГИХ ДРУГИХ НАКОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

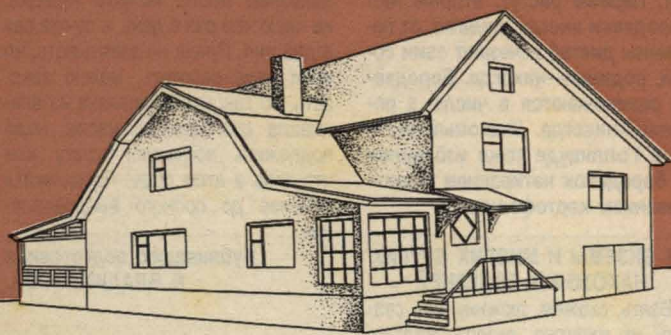
Взять, скажем, дюжину яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки.

Надев желток на спицу или вилку или положив его на металлическую сетку, держать над огнем свечи. Подогреваемый свечой желток будет давать капли «сока», которые надо собирать в посудину (чашку, блюдце и пр.). Как только заметишь, что капля поджариваемого на огне желтка увеличивается, надо подставить посуду. Капнет — опять ждти следующей капли. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество «драгоценной» мази.

Количество яиц в рецепте — 12 — взято условно. Надо сообразоваться с тем, какое пространство кожи поражено экземой или другой кожной болезнью. Иногда бывает достаточно и двух яиц, а другой раз их требуется целая сотня и даже больше. Этим «маслом» надо густо смазывать марлю или тряпочку и накладывать ее на пораженное болезнью место. Менять изредка, не чаще чем раз в день, а лучше раз в два дня. Лучше не завязывать, но если надо работать, можно завязать, но так, чтобы повязка не впитывала драгоценного масла; надо подложить восковую бумагу или что-либо в этом роде. Продолжать лечение до полного выздоровления.

Публикацию подготовила
Е. ВЛАДИМИРОВА.

МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ?



В нашей почте часто встречаются письма с просьбой помочь... построить дом. Мы действительно вам немножко поможем. Вернее, это сделает кооператив «Сезон». Как известно, каждое строительство начинается с проекта. Посмотрите на рисунок. Нравится? Тогда вы можете получить оригинальный проект индивидуального двухэтажного кирпичного жилого дома с общей площадью 260 м² (площадь комнат — 86 м² для пятикомнатного варианта «ЛАД-5» и 98 м² для шестикомнатного варианта «ЛАД-6»).

Что будет в вашем доме? Большая гостиная с камином, вместительная кухня-столовая, два санузла, две спальни — иными словами, проект учитывает интересы старшего и младшего поколений вашей семьи. Три просторных холла, теплый гараж, сауна с бассейном, веранда, две мастерских и три кладовых в подвальном помещении, терраса, зимний сад, комбинированное отопление (от внешней сети или от водогрейного котла), возможность устройства на чердаке дополнительных комнат (или, например, спортивного зала) общей площадью до 40 м² — все это является повышенной комфортностью для сегодняшнего дня, но будет восприниматься естественно и привычно вашими детьми и внуками в XXI веке. Сметная стоимость дома — 25—30 тыс. руб. (в зависимости от варианта).

Разработчик проекта — кооператив «Сезон» высылает полный комплект проектно-сметной документации наложенным платежом. Цена проектов — 92 рубля («ЛАД-5») и 97 руб. («ЛАД-5» и «ЛАД-6»). Для организации — оплата по перечислению. Заявки принимаются по адресу: 216532, Смоленская обл., г. Десногорск, а/я 45/2. Срок выполнения заявок — месяц со дня поступления запроса. По отдельному запросу высылаются планы этажей, описание проекта и ведомость материалов. Цена — 5 руб.

Больных видеть, встретить много в неподходящем месте лежащих и т. д. — заботы (вечно неудовлетворенные пороки).

ХРОМОГО видеть — оклеветанным быть (его действия обличают твоего «темного двойника»). То есть, твои наиболее опасные и отрицательные качества.

РАНЕНОГО видеть — некое отличие, повышение по службе и т. д. (честь твоя, доброты).

СПЯЩЕГО человека видеть — хороший шанс, счастливые обстоятельства, которые по невнимательности можно пропустить (облик самого сневида, каким видят его душевные качества окружающие).

Беспокойно спящую незнакомую женщину видеть — облик твоей души во время бодрствования, ее внешность говорит нечто о подлинном твоём отношении к миру.

Безмятежно спящую видеть — потребность в отдыхе испытать.

ПОРТРЕТ.
Портрет неизвестного или неизвестной — неожиданная помощь (появление личности из твоего далекого прошлого, некое не принятое во внимание обстоятельство).

Близнецов видеть — колебания (мучительный выбор верного пути), необходимо сделать выбор.

ЖЕНЩИНА-НЕЗНАКОМКА.
Женщина-незнакомка в сневидении — символ твоих обстоятельств и планов, твоих представлений о счастье и несчастье (образ твоей души: ее вид отражает состояние твоей души, ее настроение — подлинное твоё отношение к собственным поступкам и замыслам).

Видеть во сне женщину неясно — к маленькой неприятности.

Приятная наружность, красота, опрятность незнакомки — радость, счастье, богатство.

Беременную незнакомку — перемены (готовность к новому, тоска по перемене).

Расстрелянная, некрасивая, грязная женщина — нищета, неудачи, ссоры, опустившаяся душа.

Залитая грязью — душа, страдающая от корысти.

Толпа красивых девушек — богатство, пир. Мир в душе.

СТАРЫЕ ЖЕНЩИНЫ.
Старая женщина — к болезни (опасность жизни). Твои раздумья о смерти.

Злая старуха — враги будут преследовать (обман).

ВЕДЬМА.
Ведьму молодую во сне видеть — силы твоей души ускользают из-под контроля. Ты целиком поглощен сам собой и не видишь ничего вокруг. Некая неожиданность.

ГОРБУНА видеть или встретить — самый счастливый сон, полная удача (некое воздействие со стороны воздушной стихии).

ЦАРЬ, ЦАРИЦА, КОРОЛЬ.
Появление коронованных особ во сне может означать: все доброе, счастье, успех, честь; родители, их отношение к тебе и к твоей судьбе.

Царя вместе с царицей видеть — вторжение чужих в твою судьбу.

КОШКА.
КОШКУ ВИДЕТЬ — неблагоприятно, даже белую, знак тревожной активности, «предчувствующих органов» души.

МЯУКАНЬЕ кошки слышать, а ее не видеть — обман.

КОТЯТ видеть — к прибыли.

СОБАКА.
Собака, вызывающая симпатию — хорошо (друг).

Вызывающая антипатию, враждебная — плохо (твой враг), твои бесстыдные влечения, животные страсти.

Видеть во сне собаку, которая не проявляет к тебе интереса или ждет подачки — счастливый случай (прибыль от врагов).

К тебе в дом приходит — гость.

Собака лай слышать — опасность (слетни).

Собака на тебя лает — гнев (враг).

Маленькая собака, лающая на тебя, но не вызывающая страха — ссора, недоразумение, временная враждебность.

Нападающая на тебя собака — враг, клеветник.

Собака кусает до крови — клевета, враждебность со стороны родственников.

Собака кусает не до крови — враждебность со стороны близкого человека.