

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ «РАБОТНИЦА» №6 1990

Оформление Ю. Семёновой

Модель № 1

Предлагаемая модель рекомендуется девушкам и молодым женщинам. Размер 164—88—92. Рекомендуется хлопчатобумажная или плотная шелковая ткань. Каждая деталь на ткани располагается по долевой нити.

Детали кроя:

1. Спинка — 1;
2. Полочка — 1;
3. Боковая часть полочки — 2;
4. Волан спинки — 3;
5. Волан полочки — 2;
6. Обтачка спинки — 1;
7. Обтачка полочки — 1;
8. Бретели — 2.

Сарафан прямого силуэта с фигурными рельефами. В верхней части полочки 2 ряда воланов, втаченных в рельеф. В нижней части спинки 3 ряда воланов, втаченных в боковые швы. По низу изделия проложена отделочная строчка на 3,0—3,2 см. По краю рельефов, пояса, бретелей и воланов проложена отделочная строчка на 0,1—0,2 см от края.

Рекомендуемые швы: рельефы, боковые швы — 0,8—1,5 см.

Последовательность обработки:

1. Обработать нижний край воланов двойной застрочкой на 0,1—0,2 см от края.
2. Обработать верхний край воланов на 0,1 см.
3. Настрочить два волана по намеченным местам полочки швом 1 см.
4. Настрочить 3 волана по намеченным местам спинки швом 1 см.
5. Стачать рельефы полочки на 1,5 см, швы заутюжить от центра.
6. Стачать боковые швы на 1,5 см, швы разутюжить.
7. Обработать бретели: сложить полоску в 4 слоя краями внутрь и проложить на 0,1—0,2 см от края.
8. Обработать верхний край изделия обтачкой, вставляя в шов бретели.
9. Обработать низ изделия швом вподгибку с закрытым срезом и проложить отделочную строчку на 3—3,2 см от края.

Модель № 2

Этот сарафан рекомендуется девушкам и молодым женщинам. Прямой силуэт с вертикальными рельефами по спинке и полочке. По низу боковых частей сарафана по 3 ряда воланов. По верхнему краю изделия пришит волан и тонкие бретели. По низу изделия проложена отделочная строчка на 3—3,2 см. По краю рельефов, пояса, бретелей и воланов проложена отделочная строчка на 0,1—0,2 см от края.

Ткань рекомендуется хлопчатобумажная или плотный шелк.

Детали кроя:

1. Спинка — 1;
2. Бочок спинки — 2;
3. Полочка — 1;
4. Бочок полочки — 2;
5. Волан по верхнему краю — 2;
6. Волан по боковым частям внизу — 6;
7. Бретели — 2;
8. Обтачка верхнего края спинки — 1;
9. Обтачка верхнего края полочки — 1;

Последовательность обработки:

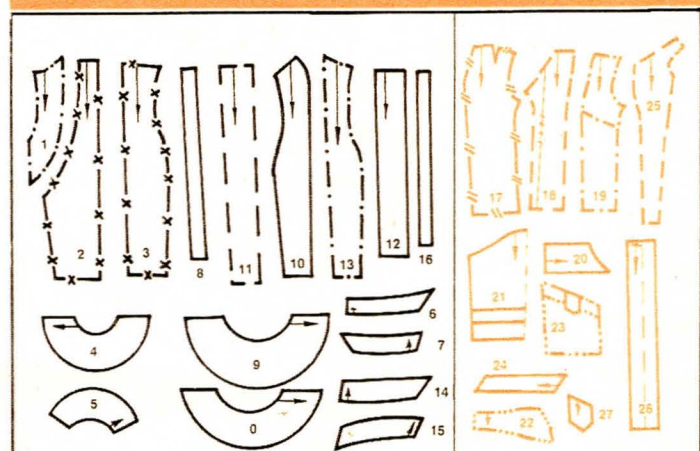
1. Обработать нижний край воланов двойной застрочкой на 0,1—0,2 см от края.
2. Обработать верхний край воланов на 0,1 см.
3. Стачать боковые швы на 1,5 см, швы разутюжить.
4. Настрочить три волана по намеченным местам спинки и полочки швом 1 см.
5. Стачать рельефы полочки и спинки, швы заутюжить к центру.
6. Обработать бретели: сложить полоску в 4 слоя краями внутрь и проложить по краям отделочную строчку «в край».
7. Обработать верхний край изделия обтачкой, прежде притачав волан к изделию.
8. Обработать низ изделия швом вподгибку с закрытым срезом и проложить отделочную строчку на 3—3,2 см от края.

Л. СЕРЕГИНА,
художник-модельер.

Модель номера



САРАФАННОЕ ЛЕТО



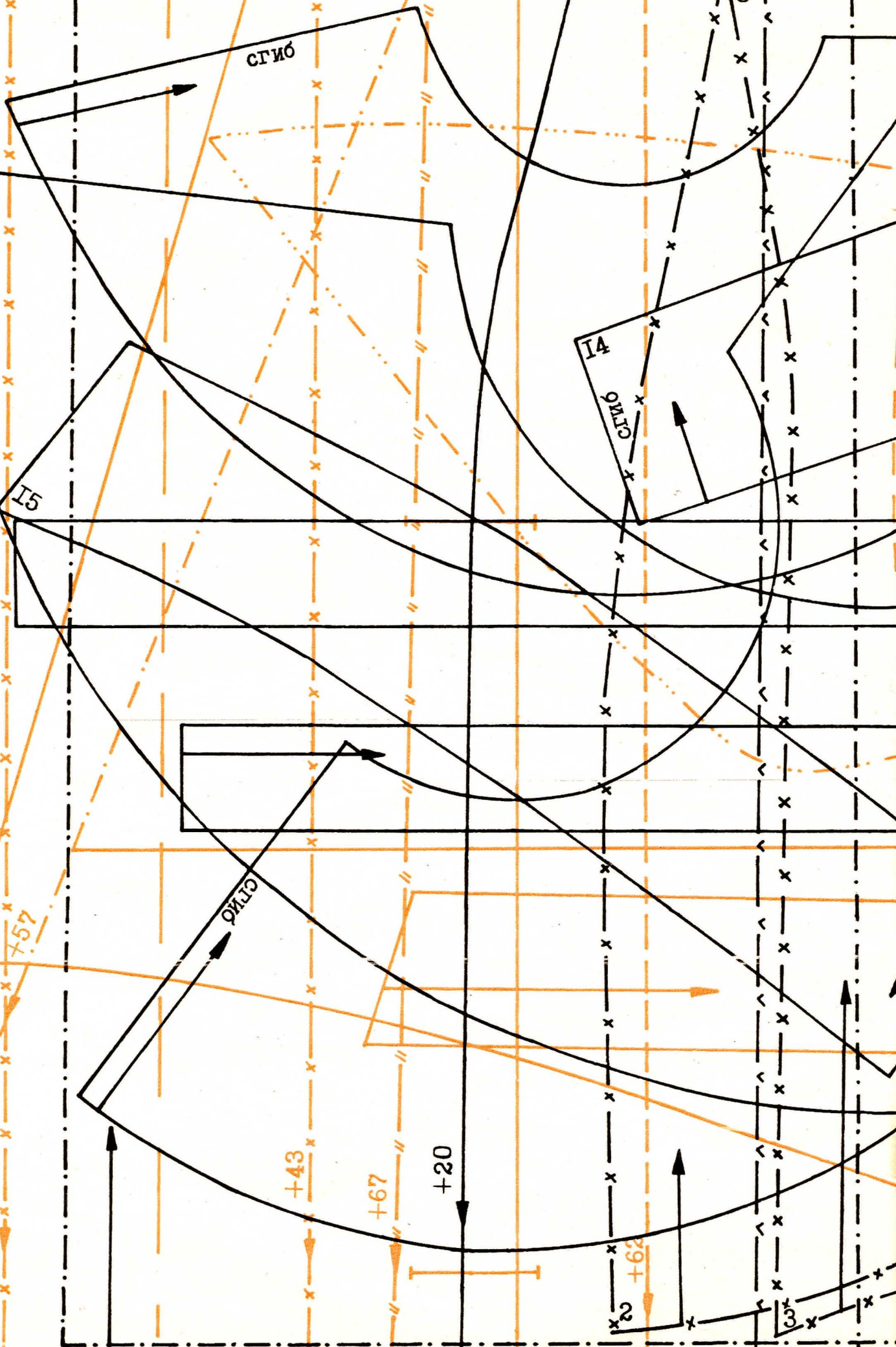
ХАЛАТ

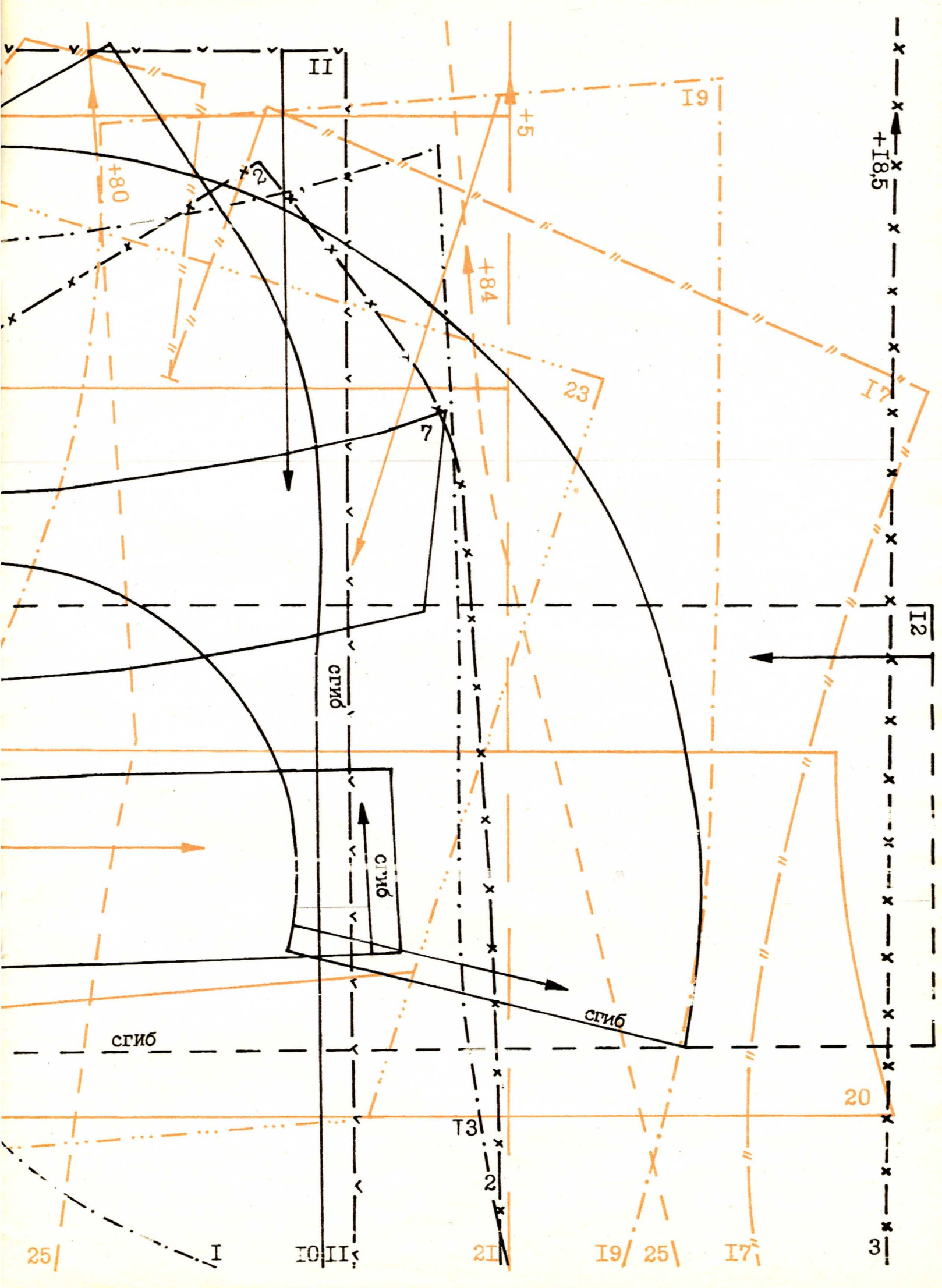
Эту модель мы рекомендуем молодым женщинам. Размер 164—108—120. Все детали на ткани следует располагать по долевой нити. На чертеже направление долевой нити указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали.

Детали кроя:

1. Спинка — 2;
2. Полочка — 2;
3. Боковая часть полочки — 2;
4. Кокетка — 2;
5. Рукав — 2;
6. Воротник — 1;
7. Карман — 2;
8. Обтачка кармана — 2;
9. Подборт — 2;
10. Пояс — 2;
11. Пата — 4.

18 26 I 21 26 19 17 10 18 2 II 13





Халат прямого силуэта с центральной бортовой застежкой на 4 петли и пуговицы.

Полочка с кокетками, с рельефом, с накладными карманами, втачанными в рельефы и боковые швы.

Верхний край кармана обработан обтачкой из отделочной ткани. К верхнему краю притачаны паты с отделочной пуговицей.

Спинка — со швом посередине. Рукав рубашечного покроя с отложной цельнокроеной манжетой.

Воротник «апаш». Верхний воротник цельнокроеный с подбортом из отделочной ткани.

По кокеткам, по рельефам, по обтачкам кармана, по патам, по воротнику, по краю борта проложена отделочная строчка на 0,1—0,2 см.

К халату прилагается завязывающийся пояс.

Рекомендуемые швы

По боковым швам, по рельефам, по плечевым швам, по пройме, по окату рукава, по среднему шву спинки, по швам кармана — 1,5 см. Внутренние швы — 0,8 см.

На подгибку изделия и низа рукава 4 см.

Последовательность обработки

1. Вытачать пату, вывернуть, выметать, приутюжить и отстрочить ее.
2. Обтачать верхний край кармана обтачкой, вставив готовую пату между срезами. Настрочить обтачку на карман, подвернув нижний срез обтачки внутрь.
3. Наметать карман на боковую часть полочки, совместив верхний край кармана с соответствующей линией на боковой части полочки.
4. Стачать рельефы, приутюжить их и отстрочить.
5. Притачать кокетки к полочкам. Приутюжить и отстрочить швы.
6. Стачать средний шов и вытачки на спинке.
7. Разутюжить шов спинки и заутюжить вытачки к центру.
8. Стачать плечевые швы.
9. Втачать рукав в открытую пройму и заутюжить шов в сторону рукава.
10. Стачать боковой шов одновременно с нижним срезом рукава и заутюжить шов на спинку.
11. Притачать воротник и стачать средний шов подборта.
12. Наложить подборт на полочку и обтачать швом 0,8 см.
13. Обработать пояс.
14. Подшить низ изделия швом с закрытым срезом. Так же обработать низ рукава. Отогнуть манжету на 5 см и приутюжить ее.
15. Пробить петли и пришить пуговицы.

Л. ПРОХОРОВА, художник,
С. ВОРОНКОВА, конструктор.

МАКРАМЕ. Урок 3.



ЛЕГКОСТЬ И АЖУР

На третьем нашем занятии мы продолжим разговор о вариантах плетения с использованием двойного плоского узла. Тема урока — ажурные сетки на основе двойного плоского узла.

Легкими, с четким рисунком узла сетки бывают только тогда, когда выполнены из ровной и гладкой нити (без ворса): это хлопчатобумажная леска, льняные нити, сильно крученая шерсть. Уменьшая или увеличивая расстояние между узлами, сетками оплетают объемные предметы, точно повторяя их форму. Нередко однообразную фактуру сетки используют как фон для основного узора.

Для плетения сеток существуют определенные правила:

чем больше промежутки между нитями, навешенными на основу, тем сетка ажурнее; число нитей, навешенное на основу, должно быть кратным количеству нитей в одном узле; узелковые и рабочие нити узлов, сплетенных в шахматном порядке, меняются местами после каждого ряда, поэтому расходуются равномерно;

число рядов подсчитывают с бокового края сетки (сверху вниз) по крайним узлам, учитывая, что узлы нечетных рядов расположены у са-

мого края, а четные — отодвинуты вглубь.

Сетка «шахматка» (рис. 1). Число концов навешенных нитей должно делиться на 4, их длина должна быть в 3,5 — 4 раза больше высоты готовой сетки. Узор будет иметь более четкую фактуру, если переключинки всех узлов расположены с одной стороны.

Для образца приготовьте 6 метровых нитей, сложите их пополам и навесьте на основу — получилось 12 концов.

1-й ряд — на каждых четырех нитях, начиная слева, завяжите по одному двойному плоскому узлу — получилось 3 узла.

2-й ряд — отложите 2 первые нити слева и, отступив вниз от 1-го ряда на 5 мм, на каждых следующих четырех нитях завяжите по 1 узлу, располагая их на одном уровне, — образовалось 2 узла, которые выполнены в шахматном порядке по отношению к узлам 1-го ряда (последние 2 нити остались непроявленными).

3-й ряд — введите в работу по 2 крайние нити, оставленные во 2-м ряду, и, отступив вниз от 2-го ряда на 5 мм, завяжите 3 узла (как в 1-м ряду).

4-й ряд — плетите как 2-й, стара-

ясь выдержать равные расстояния между рядами.

Примечание. Чтобы сетка не скользила на подушке, прикалывайте узлы булавками — это поможет избежать перекоса рядов. Закреплять лучше узлы нечетного ряда через каждые 2—3 ряда. Кроме того, следите за тем, чтобы свободные нити по краям сетки были одинакового размера во всех рядах. И последнее, сетку можно плести по кругу, если связать концы основы. В этом случае свободных нитей нет — все нити участвуют в плетении каждого ряда.

Ритм узлов сетки легко перестраивается в геометрические фигуры: треугольники (уголки), ромбы, шестигранники. Техника плетения их весьма проста. К примеру, если плетут треугольник (рис. 2), то в начале и конце каждого нового ряда не провязывают по 2 крайние нити, и тогда в ряду станет на 1 узел меньше, чем в предыдущем. Так плетут, пока не останется всего один узел. Если выполняют ромб (рис. 3), то, наоборот, начинают с одного узла: на средних 4 нитях завязывают 1 двойной плоский узел, распределяют под ним нити по 2 и, добавив еще по 2 свободные с краев, завязывают под 1-м узлом 2 двойных плоских в шахматном по-

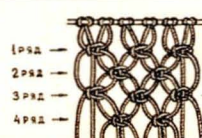
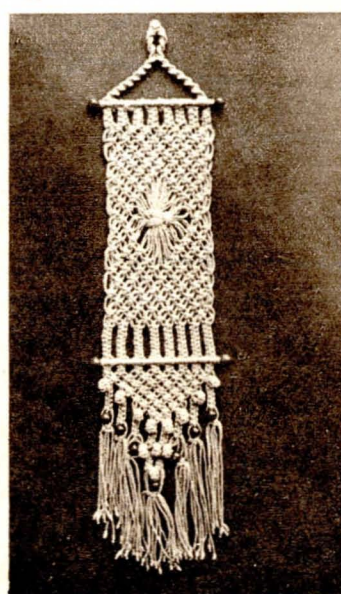
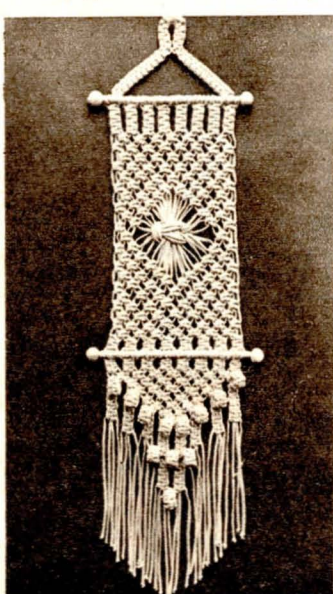


Рис. 1

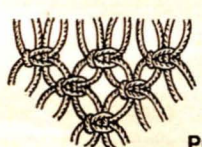


Рис. 2

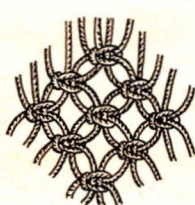


Рис. 3

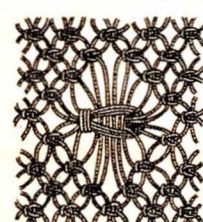


Рис. 4



Рис. 5

ЛИАНА В ВАШЕМ САДУ

Это растение — клематис — в настоящее время все шире встречается в любительских садах, оно стало, если можно так выразиться, модным. Это — многолетний листопадный кустарник, с отмирающими на зиму гибкими побегами, лиана, которую часто неверно называют лозой.

Клематисы прекрасны для вертикального озеленения, поэтому при посадке надо устанавливать опору. Первое цветение может наступить уже в первый год.

Опора должна быть до 2,5 метра, и чем она выше — тем лучше цветение. Опора представляет собой различную композицию из реек, труб или толстого шпигата. Клематисы можно выращивать как пристенную культуру, украшая веранды, крылечки и беседки.

В период вегетации растение особо влаголюбиво, но плохо пере-

только почки или очень маленькие побеги, то сажать надо в лунку, сделанную в заполненной яме, а по мере роста заполнять землей, но чтобы почки были на уровне земли, иначе прекратится рост саженца. Чтобы невысокий саженец удерживать вертикально, можно надеть консервную банку без дна.

Клематисам полезно близкое соседство других растений, например, ноготков (календулы), бархотцев, пиретрума, барвинка и др., — как говорят, клематис любит фон. Эти растения притеняют зону корней, сохраняя влажность, но, являясь фитонцидными, поражают грибковые заболевания. После посадки клематиса почву вокруг надо замульчировать (посыпать опилками, торфом, мхом или просто землей).

Зацветают клематисы в начале

рядке. В следующих рядах также присоединяют по 2 нити слева и справа, в результате полотно расширяется после каждого ряда на 1 узел. Выполнив верхнюю половину фигуры, плетут такую же нижнюю по принципу уголка.

Нередко в сетки вплетают различные фрагменты. Например, общий двойной плоский узел. Так называют красивые рельефные узлы, которые чаще выполняют из пучков нитей: по пучку для рабочих и пучок для узелковых. Для удобства число нитей внутри узла записывают цифрами. К примеру, запись (3—6—3) означает, что узел выполняют из 12 нитей (по 3 рабочих с каждой стороны и 6 узелковых внутри).

Чтобы вписать подобный узел в «шахматку», оставляют для него часть свободных нитей в виде ромба (рис. 4). Для этого плетут сетку до вершины ромба, а затем, продолжая плести сетку, не завязывают узлы там, где намечен ромб: сначала 1 узел (вершина ромба), в следующем ряду под ним еще 2 в шахматном порядке, потом 3 узла, и так продолжают, пока не получится нужная ширина ромба (его центр). Верхняя половина ромба готова. После этого завязывают общий узел, стараясь не перекосить его: центр узла должен совпадать с центром ромба. Чем больше нитей оставлено для узла, тем он эффектней. Далее расправляют под узлом нити и, продолжая плести сетку, доплетают нижнюю половину ромба, постепенно включая в работу по 2 крайние нити от общего узла.

А теперь познакомьтесь с выполнением несложного настенного украшения плетеного панно.

МАЛЕНЬКОЕ ПАННО

Для работы приготовьте около 40 м сутаж и 2 тонкие планки длиной по 15 см (лучше металлические спицы).

1. Нарежьте 2 нити по 3 м, 2 нити по 2,5 м и начните работу с петли для подвешивания панно. Для этого уложите вертикально на подушке и закрепите за середину 4 нити в таком порядке: 1 нить длиной 3 м, 2 по 2,5 м и 1 — длиной 3 м. В обе стороны от крепления сплетите по 5 двойных плоских узлов, затем перенгите пополам образовавшуюся плоскую цепочку и на 8 нитях сплетите 2 общих двойных плоских узла (1—6—1) — получилась петелька. Теперь распределите нити на 2 пучка (по 2 длинные — рабочие и 2 короткие — узелковые) и двойными плоскими узлами сплетите 2 цепочки по 5 см, концы которых закрепите способом 3 по краям панно.

2. Нарежьте 12 нитей по 2 м 30 см, сложите каждую пополам и навесьте способом 2 на свободной ча-

сти планки — получилось 32 нити, включая концы от петли.

3. Распределите нити по 4 и выполните бордюры из 8 цепочек из 4 двойных плоских узлов каждая.

4. Основную часть панно сплетите сеткой — «шахматкой». Для этого отложите с краев по 2 нити и вплотную к цепочкам выполните 1-й ряд из 7 двойных плоских узлов, 2-й ряд сплетите из 8 узлов, включив в работу по 2 крайние нити. Далее продолжите плетение сетки (еще 19 рядов), выполнив в ее средней части (с 7-го по 16-й ряд) ромб из свободных нитей с общим двойным плоским узлом (4—12—4).

5. Закончите сетку 8 цепочками из двух двойных плоских узлов каждая, концы которых закрепите способом 3 на 2-ю планку.

6. Распределите нити по 4, выполните 8 цепочек из двух узлов и, отложив с краев по 2 нити, сплетите сетку уголком от 7 узлов в 1-м ряду до 1 узла в последнем (7-м).

7. На каждых 4-х нитях под уголком, начиная сверху вниз, выполните 8 «горошин» из 5 узлов каждая.

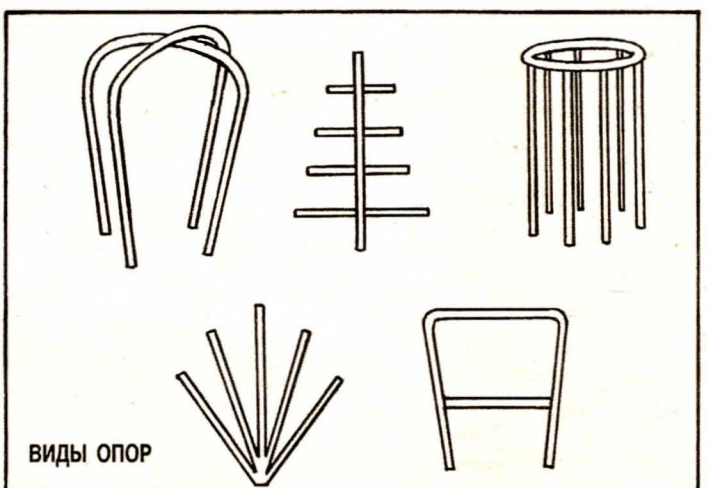
8. Сплетите по цепочке из 5 двойных плоских узлов под 1-й, 2-й, 7-й и 8-й «горошинами» (считая слева направо). Такие же цепочки, но из 4-х узлов выполните под 3-й, 4-й, 5-й и 6-й «горошинами».

9. Теперь работайте только на 12 средних нитях: завяжите по «горошине» на каждых 4-х нитях (первую между 3-й и 4-й цепочками, вторую — между 4-й и 5-й и третью — между 5-й и 6-й цепочками). Отложите еще по 2 нити с краев и на средних 8 под тремя «горошинами» сплетите 2 цепочки из 4-х узлов каждая. Закончите плетенье «горошиной» на средних 4-х нитях.

10. Отпарьте изделие, положите работу на мягкую подстилку, накройте 2 слоями мокрой марли и прикладывайте горячий утюг, стараясь не сбить узлы под марлей. «Горошины» утюгом не обрабатывайте. Когда марля станет слегка влажной, снимите ее, подрежьте бахрому длиной 8—10 см в форме угла и оставьте изделие просыхать.

Панно меньшего размера выполнено аналогично предыдущему, но из более тонких нитей. Разница в плетении небольшая: подвесная витая цепочка длиной 15 см сплетена одинарными плоскими узлами, сетка основной части панно закончена более длинными плоскими цепочками (7 узлов), а в нижней части панно каждая плоская цепочка украшена шариком. Закрепляют его так: протаскивают в отверстие шарика 2 узелковые нити от последнего двойного плоского узла цепочки, рабочими нитями обхватывают шарик по обеим сторонам и сразу под ним завязывают двойной плоский узел (рис. 5).

М. КУЗЬМИНА



носит излишнее увлажнение, особенно в зимний период. Если грунтовые воды расположены близко, надо сажать на холмик. Место посадки — солнечное, но допустимо и легкое затенение. Почва должна быть очень питательной, рыхлой, со щелочной реакцией; если почва кислая (торфяники), надо подщелачивать, внося в посадочную яму 0,2—0,5 кг извести, или 0,7—1 кг мела, или 0,5 кг золы.

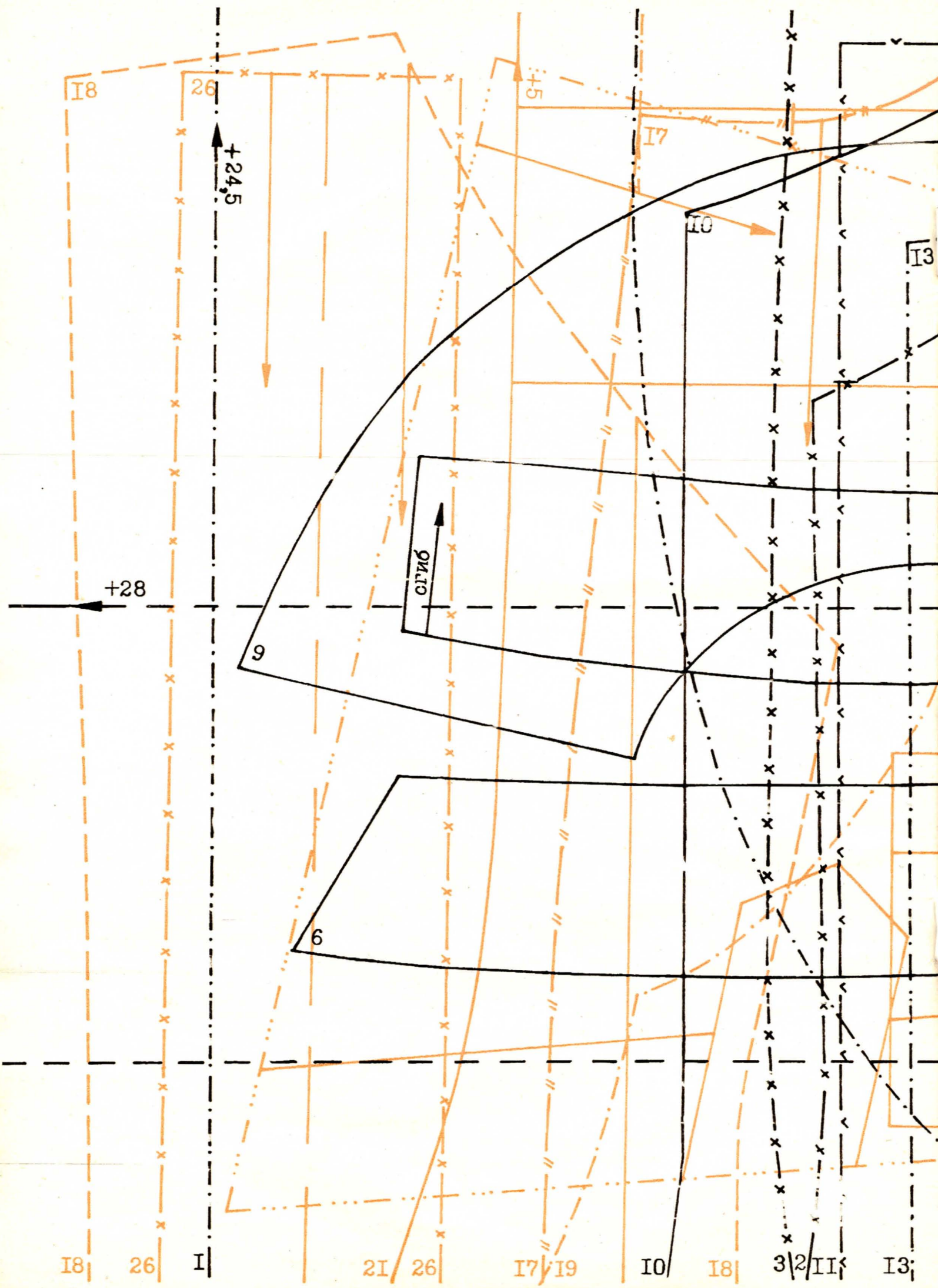
Лучшее время посадки — весна, но можно сажать летом и даже ранней осенью, только тогда побеги у саженца надо срезать, и, если осень сухая, чаще поливать. Размеры посадочной ямы — 60 × 60 см. На дно надо уложить дренаж в виде щебня, битого кирпича или просто щепок, а сверху, если есть возможность, уложить 3—4 см свежего мха. Корневую шейку заглублять на 8—10 см (то есть часть стебля будет в земле). Яму заполнить таким составом: 1/3 — садовая земля, 1/3 — перегной или компост и по 1/6 торфа и песка, по 0,5 кг золы и 0,2 кг суперфосфата. Если у саженца

июня и цветут все лето. Цветение можно продлить, если в мае побеги подрезать на 1/4, а у цветущих — срезать верхушку. Рыхлить неглубоко, так как корни располагаются, кроме центральных, близко от поверхности.

Клематис может изменять свой внешний вид и окраску цветков в зависимости от состояния агротехники. Обрезка лианы в основном весенняя, а осенью надо осторожно, не ломая, снять с опоры всю лиану и уложить на растении, сверху накрыть доской, чтоб ветром не сдувало, — это и будет зимним укрытием. При суровых зимах укрытие надо утеплить. Весной укрытие снять, внимательно разобрать лиану. Если есть зеленые почки — значит, этот сорт цветет на побегах прошлого года.

Если почек нет, значит, этот сорт цветет на побегах текущего года. Сухую лиану убрать, и когда отрастут новые побеги, разместить их на опоре.

Л. ПРОКОФЬЕВА



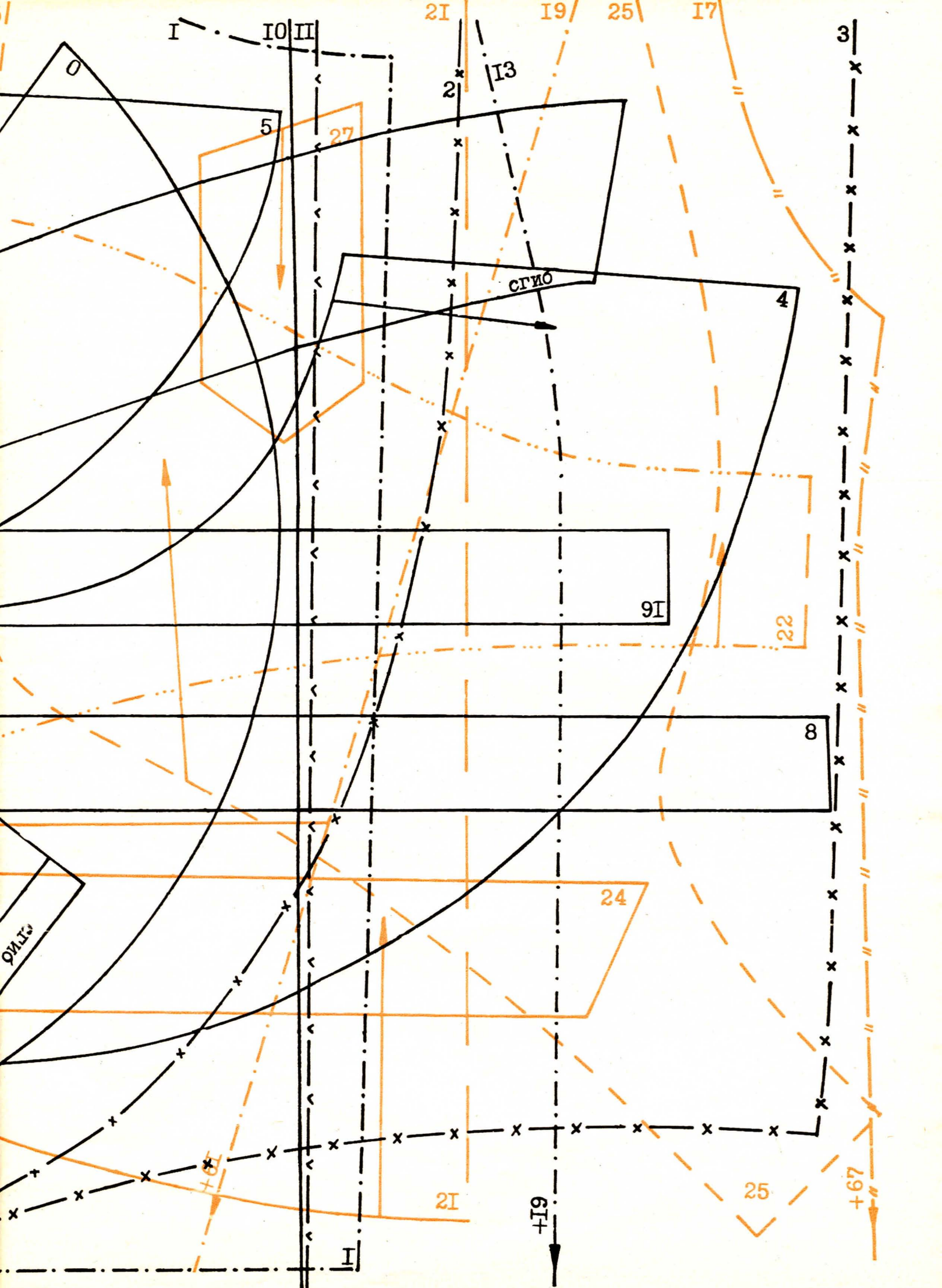




Рис. 2

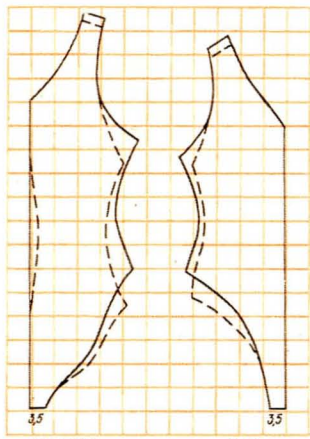


Рис. 1

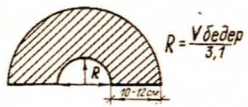
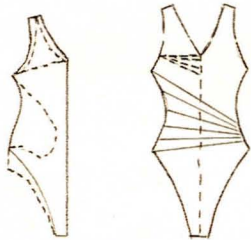


Рис. 4



БИКИНИ УЖЕ НЕ МОДНО!

В последние годы с наших пляжей исчезли закрытые купальники, их вытеснили крошечные бикини. Желание загореть вполне понятно, но нам хочется присоединиться к голосу врачей, советующих: будьте осмотрительны! Собравшись шить купальный костюм к новому сезону, подойдите к зеркалу и посмотрите на свою фигуру критично. Подумайте, что вы можете подчеркнуть, а что-то, может быть, стоит и скрыть.

Мы даем вам основу закрытого купальника (рис. 1) из трикотажного полотна на 44-й и 48-й размеры, а на рис. 2 показаны варианты моделирования. Если у вас не хватает опыта, раскройте изделие полностью, сметайте, подгоните по своей фигуре и на надетом на себя купальнике нанесите линии, по которым будете делать подрезы.

Трикотажные изделия очень украшают драпировки, на рис. 3 показан принцип их моделирования. Начертите на листе полную выкройку детали, проведите линии в желаемом направлении складок, разрежьте по ним и раздвиньте на необходимую величину. При этом учтите толщину материала: складки не должны получиться слишком густыми и грубыми. Драпировку удобно использовать вместо вытачек при большом бюсте.

Выступающие бедра можно прикрыть юбочкой (чертеж 1/2 юбки дан на рис. 4). Радиус равняется объему бедер, деленному на 3,1.

Закрытый купальник также удобен тем, что его можно использовать, как топик с юбкой или шортами. На рис. 5 дан чертеж пляжной юбки с запахом. Для построения используйте выкройку прямой юбки вашего размера. А выкройку шорт вы найдете в № 6 за 1989 год.

Н. САХАРОВА.

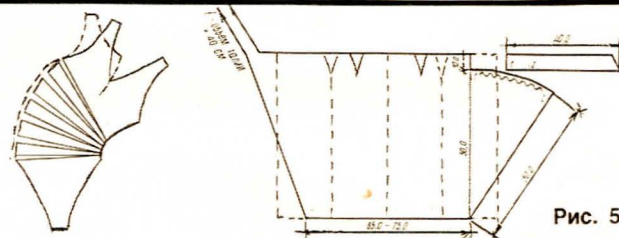


Рис. 5

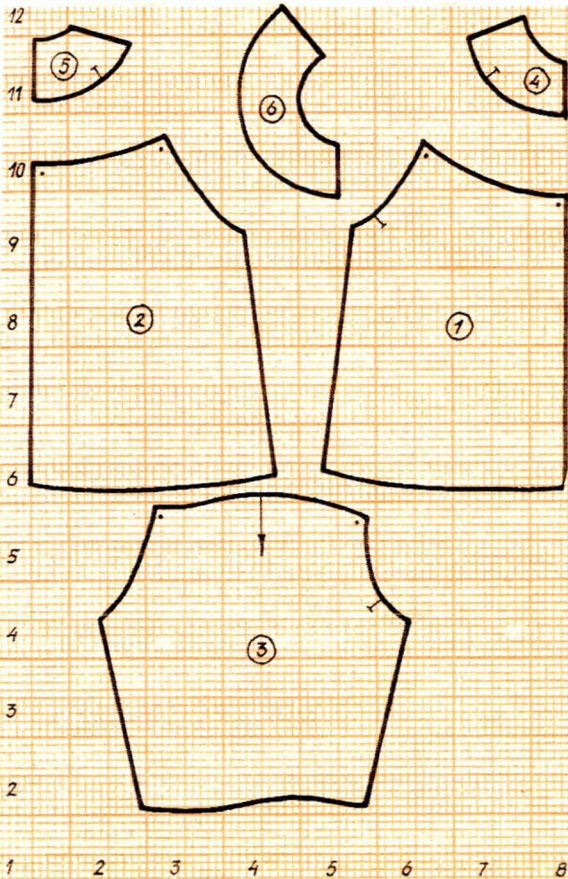
Мастерская переделок

Рис. 3

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ... СТАРЫХ РУБАШЕК

В вашем платяном шкафу наверняка найдутся старые мужские рубашки. Их фасон уже несовременен, кое-где истерлись воротнички,

оттрепались манжеты. Но ткань остается все еще яркой, легко драпировуется. Попробуем использовать старые рубашки и одновременно обновим гардероб вашей дочки. Для детского платья лучше всего подойдут хлопчатобумажные ткани с мелким рисунком, в клетку, полоску. Пригодится старая застежка — она станет деталью нового изделия. Это облегчит нашу работу, ведь не придется прометывать петли.



Перед началом моделирования распорите старую сорочку, отрежьте обтрепанную ткань, выстирайте и отгладьте оставшиеся части изделия. Теперь выбирайте модель. Свои фантазии на тему старых мужских рубашек предлагает художник-модельер **Е. ХЛЕБНИКОВА**.

ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 4 ЛЕТ 28—30-го размера показано на рисунке справа. Его отличает круглая кокетка, по низу пущена оборка. Можно изготовить и отделочный съемный воротник. Застежка — сзади по всей длине изделия. Здесь используется планка от старой рубашки.

Раскрой: (выкройка дана в масштабе 1:10)

1. Перед — 1 деталь со сгибом.
2. Спинка — 2 детали (оставляем старую застежку).
3. Рукав — 2 детали.
4. Кокетка переда — 1 деталь со сгибом.
5. Кокетка спинки — 1 деталь со сгибом.
6. Съемный воротник — 2 детали со сгибом.

Дополнительно выкраиваются: а) оборка длиной 2 м 40 см, шириной 12 см; б) косая бейка для окантовки горловины длиной 32 см, шириной 4 см; косая бейка для окантовки съемного отделочного воротника длиной 32 см, шириной 4 см; манжетка (2шт.) длиной 19 см, шириной 6 см. Стачайте боковые швы. Присоберите детали изделия в местах, обозначенных на чертеже толстыми точками: на детали переда до 12,5 см; на спинке до 10 см; на окате рукава до 12 см. Притачайте кокетку к деталям переда и спинки. Стачайте плечевые швы. Стачайте длину рукава. Втачайте рукава. Отделайте горловину платья косой бейкой. Пришейте к низу изделия рюши. Притачайте к рукавам манжеты.

Платье можно усложнить, сшить для него съемный воротник из контрастной ткани. Возможен и вариант с накладными карманами от старой рубашки. Сзади пришейте пуговицы. Платье готово.

Это не единственное изделие, сшитое из мужской сорочки. Можно изготовить легкий фартук из нейлона, который легко стирается и не мнется. Из трикотажного изделия с короткой застежкой можно сшить платье-блузон для девочки-подростка. Оно свободное, без облегаения. Карманы переносятся в низ изделия, изготавливаются подплечники.

Можно предложить и вариант с комбинированным платьем. Для него подойдут рубашки с контрастным цветным решением или близкие по тону и фактуре. В общем, фантазируйте и не спешите выбрасывать старые вещи.

М. БЕССМЕРТНАЯ.

Рис. Е. Хлебниковой.

ПОУЧИМСЯ У ЖИВОТНЫХ

Вы вдруг начали замечать, что некоторые движения, которые вчера вы делали легко и непринужденно, сегодня даются вам с трудом. Тело стало как будто чужим и... постаревшим. Этого допускать нельзя! Как хочется вернуть прежнюю гибкость... Постараемся вам в этом помочь.

Те упражнения, которые мы вам предлагаем, основываются на «гимнастике» животных, которую они выполняют во время игр. Давайте попробуем сделать упражнения, имитирующие их движения. Таким упражнениям большую роль отводят китайцы — а они, как известно, считают, что гимнастика играет большую роль для укрепления здоровья и к тому же доставляет удовольствие.

МЕДВЕДЬ

Встаньте на «четыре лапы». Вы должны опираться о поверхность полными ладонями и всеми ступнями. После этого начните передвигаться в этом положении. Сначала делаете «шаг» левой рукой — левой ногой, потом — правой рукой и правой ногой. Не сгибайте ноги в коленях.

Это упражнение полезно для мышц живота и ног. Кроме этого, оно способствует выводу солей из организма и усиленному кровоснабжению всех органов. При выполнении упражнения голова должна быть опущена, а тело — расслаблено. Делаете четыре шага каждой рукой и ногой вперед, а потом — «задний ход». Если передвигаться в такой позе затруднительно, то сначала отработайте неподвижную стойку, а потом начинайте двигаться.

ВОРОБЕЙ

Нагнитесь вперед, положите руки на колени или на бедра, согните слегка колени и приподнимите голову. В этой позе делайте легкие небольшие подскоки вперед. Приземляйтесь на пальцы ног, а руки отбрасывайте назад. Это упражнение напоминает подскоки воробья. Попробуйте так подпрыгивать в течение 10 минут.

БОЛЬШАЯ ПАНДА

Сядьте на пол, подтяните ноги

к груди и обхватите их руками. Начните медленно отклоняться назад, стараясь сохранить равновесие. Когда спина приблизится к полу, одним махом вернитесь в первоначальное положение, не освобождая при этом коленей. Во время упражнения живот «проглочен». Повторите пять раз. Потом примите первоначальное положение и начните отклоняться вправо, потом влево, не касаясь пола! Повторите по шесть раз.

Это упражнение помогает устранить излишние жировые отложения, а также улучшает кровоснабжение позвоночника.

ЛИСИЦА

Присядьте, опираясь руками на землю, наклоните тело вперед и поднимите пятки вверх. Взгляд направлен в пол перед собой. Из этой позы опустите верхнюю часть тела на пол, поставив руки на землю так, чтобы локти опирались на колени. Медленно двигайте руки и верхнюю часть тела вперед, как это делает лисица, когда пытается пролезть под препятствием. В конце вы окажетесь в позе, когда ноги вытянуты и в носках, а верхняя половина тела поднята как только возможно вверх. Руки уперты в пол, голова поднята. После этого поднимитесь, не сгибая колени и не отрывая ног от пола. Все упражнение состоит из четырех этапов. Повторите четыре-пять раз.

Упражнение помогает при геморрое и при болях в пояснице.

ЧЕРЕПАХА

Сидя на полу, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, а руками упритесь в пол за спиной на уровне плеч. Пальцы рук направлены в сторону ног. Поднимите поясницу как можно выше, руки и ноги стоят вертикально и поддерживают тело. Живот и кисти рук занимают горизонтальное положение. В этой позе сделайте три маленьких шага налево, три направо, три вперед и три назад. Если ваши руки и ноги слабы для этого, начните хотя бы покачиваться. Повторите три раза.

КРОКОДИЛ

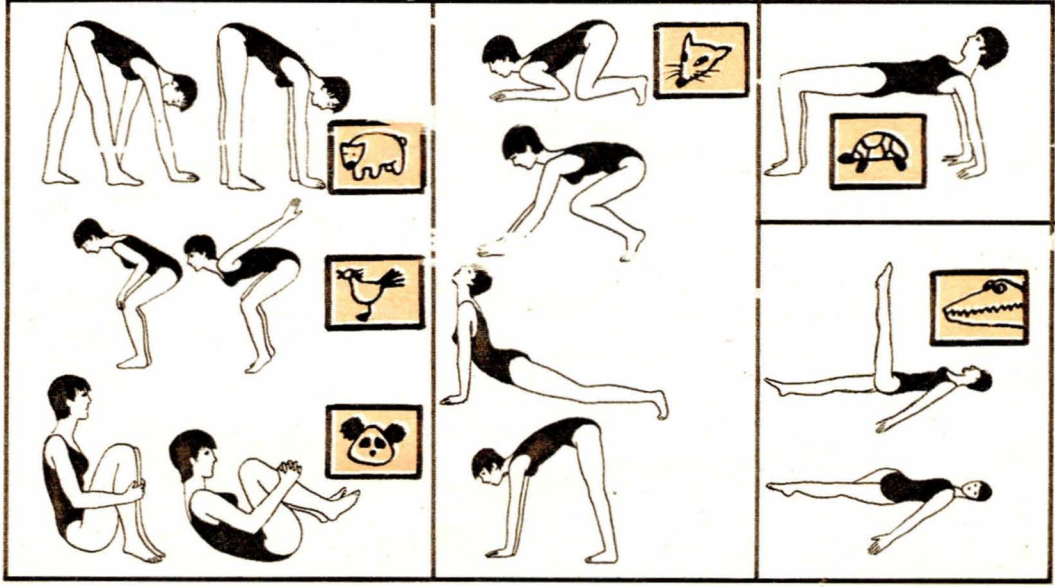
Лягте на пол и положите руки под прямым углом к телу. Поднимите левую ногу, вытяните носок. Задержитесь в таком положении несколько секунд. После этого медленно опустите ногу. Повторите упражнение три-пять раз каждой ногой. После этого, не отрывая рук от пола, снова поднимите левую ногу вверх и медленно опустите ее направо. Повторите упражнение несколько раз, потом выполните упражнение правой ногой.

Это упражнение способствует улучшению кровообращения и стабилизации пульса. Кроме этого, содействует расслаблению мышц и улучшает сон.

В заключение следует заметить, что упражнения нужно выполнять в том порядке, как указано на схеме. Но в принципе можно каждый день делать только по одному упражнению на выбор, и это также приведет к хорошим результатам. Конечно, как и при любой гимнастике, наилучших результатов добьются те, которые будут выполнять упражнения регулярно в течение продолжительного времени.

(«А-Z магазин», Прага)

Перевела Елена ХОМЯКОВА



КОНСЕРВИРУЕМ ПО-НОВОМУ

Каждой хозяйке хорошо известно: чтобы банка с компотом или другой заготовкой хорошо на зиму не взорвалась, ее надо простерилизовать. Но при тепловой обработке часть витаминов разрушается. Как их сохранить? А знаете ли вы, что одна группа витаминов (в одних продуктах) может прочно соединяться с другой группой витаминов (в других продуктах) — и они как бы поддерживают друг друга и сохраняются?

К таким продуктам — с витаминами-фиксаторами — относятся свежие виноградные листья, крыжовник, красная и белая смородина.

К хорошим фиксаторам относится аскорбиновая кислота. Она способствует быстрому выделению воздуха, что очень важно при переработке земляники и малины. Норма: 1 г аскорбиновой кислоты на 1 литр воды. Добавляют ее в процессе консервирования.

А теперь попробуем стерилизовать... паром. Для этого потребуется обыкновенный чайник и резиновая трубочка (см. рис.). В стерильную банку укладываем фрукты, ягоды или овощи вместе с пряностями. На носик чайника надеваем резиновую трубку, другой конец трубки опускаем в банку (на $\frac{2}{3}$ ее высоты). Чайник с водой ставим на огонь, доводим до кипения. С момента появления пара в банке начинается процесс стерилизации. Трехлитровые банки стерилизуются 15—20 минут, литровые и поллитровые — 7—10 минут, до появления сока.

После этого банка быстро закатывается. Для яблок, груш, слив, смородины черной и красной, крыжовника, жимолости, земляники и малины рекомендуются банки не более 0,5 л.

Обработывая паром, сахар, сироп, заливки и воду не добавляем, за исключением особых случаев. Огурцы, томаты, кабачки, патиссоны после обработки паром заливаем одной из рекомендуемых кипящих заливок и быстро закатываем. Прежде чем начать консервировать, подготовьте все необходимое.

В дальнейшем в каждом рецепте мы не будем повторять, что банки должны быть стерильны, продукты — вымыты в проточной воде и подсушены на полотенце.

ЗАЛИВКИ

При консервировании каждого овоща можно использовать разные заливки и получать консервы различного вкуса.

1. **Заливка «Смородинка»** — 700 г воды, 300 г красной смородины, 50 г соли, 50 г сахара.

2. **Заливка «Аргус»** — 300 г сока зеленого крыжовника, 700 г воды, 100 г сахара, 30 г соли.

3. 300 г малинового сока, 700 г воды, 100 г сахарного песка, 30 г соли.

4. 300 г ягод барбариса, 1 литр воды, 150 г сахарного песка, 30 г соли.

5. 300 г сока жимолости, 700 г воды, 50 г соли, 50 г сахара.

6. 300 г сока ревеня, 700 г воды, 30 г сахара, 50 г соли.

7. 300 г щавеля, 800 г воды, 50 г соли, 30 г сахара (эта заливка — для огурцов и патиссонов).

ЗАГОТОВКИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСОВ, КИСЕЛЕЙ, ПРИПРАВ, НАПИТКОВ

Эти заготовки предназначены для приготовления из них разных блюд, так как они делаются без добавления сахара и соли. Из них можно будет приготовить впоследствии всевозможные напитки, соусы к десерту, мясу и рыбе, овощам.

Заготовки будем называть — припас.

1. Припас из ягод красной смородины.

0,5 л сока красной или белой смородины, 100 г ягод актинидии (можно 5 листиков айвы), 10 штук ягод лимонника (ягоды можно заменить листьями лимонника — 5 штук). Сок красной смородины вместе с ягодами актинидии и лимонника доводим до кипения, кипятим 3 минуты и кипящую разливаем в поллитровые банки.

2. Припас из крыжовника.

1 кг ягод крыжовника (лучше незрелые) промываем на мясорубке, добавляем 150 г ягод актинидии, 10 ягод лимонника, доводим до кипения и разливаем в поллитровые банки. Припас хорошо желируется (делается густым).

3. Ассорти.

1 кг очищенных и нарезанных на дольки яблок, 0,5 кг корней пастернака, так же нарезанных, как яблоки, 0,5 кг сливы, разрезанной поперек на 2 части (косточки вынимаем), 5 листиков лимонника. Все бланшируем (т. е. заливаем кипятком) 1 минуту, укладываем в поллитровые и литровые банки и заливаем тем горячим раствором, который остался от бланшировки. На 1 л воды добавляем 20 г соли, 50 г сахара (вместо сахара можно до-

бавить 5 г корня солодки (продается в аптеке) и закатываем.

4. Ассорти с корнем солодки. 0,5 кг корня солодки, 0,5 кг яблок, 0,5 кг мелкого репчатого лука, 5 шт. гвоздики и 5 листиков лимонника. Солодку моем, чистим и еще раз моем, нарезаем дольками. Яблоки чистим, моем очищенные в соленой воде, чтоб не темнели. Лук репчатый мелкий — сеянец, чистим, не режем. Все бланшируем в кипящей воде 2 минуты, укладываем в стерильные банки и закатываем.

5. Припас из голубики. Голубика рекомендуется больным диабетом. Ягоды заливаем кипящей водой, доводим до кипения и быстро закатываем.

6. Заготовки из крапивы без закатывания.

200 г крапивы молодой, 100 г зелени моркови, 200 г черемши (если нет черемши, можно 100 г чеснока) — все нарезать, добавить соль и растительное масло по вкусу.

7. Крапива 200 г, лук шнит или зелень другого лука, 5 шт. вареных яиц нарезать, соль и растительное масло по вкусу (не закатываем).

ЗЕМЛЯНИКА, МАЛИНА И ЖИМОЛОСТЬ

Земляника натуральная.

3 кг земляники, 3 г аскорбиновой кислоты, 200 г земляничного сока с мякотью.

Ставим на огонь и доводим до кипения, кипятим 5 минут и тут же кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника с сахаром

1 кг земляники, 300 г сахара, 1 г аскорбиновой кислоты. Вымытую землянику пересыпаем сахарным песком и оставляем на 1 час. После отделения сока добавляем аскорбиновую кислоту, ставим на огонь, доводим до кипения, кипятим 5 минут и кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника в соке красной смородины без сахара

3 кг земляники, 1 литр сока красной смородины с мякотью, 1 г лимонной кислоты или аскорбиновой.

Чистую землянику заливаем соком красной смородины, добавляем аскорбиновую или лимонную кислоту, доводим до кипения, кипятим в течение 5 минут. Кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника в соке красной свеклы

3 кг земляники, 500 г сока красной свеклы, 3 г аскорбиновой кислоты или лимонной, 1 кг сахарного песка (можно и без сахара). Чистую землянику заливаем свекольным соком, добавляем аскорбиновую кислоту или лимонную, ставим на

огонь и доводим до кипения, кипятим 5 минут и кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника с жимолостью без сахара

3 кг земляники, 1 кг протертых ягод жимолости. Чистые ягоды жимолости бланшируем 1 минуту, протираем через сито землянику, заливаем протертой жимолостью, ставим на огонь, доводим до кипения, кипятим 3 минуты и кипящую разливаем в стерильные банки, закатываем.

Жимолость

Ягоды жимолости толчем деревянной толкушкой, добавляем на 1 кг ягод 20 шт. листьев свежей мяты, 10 листьев лимонника, доводим до кипения, кипятим 3 минуты, разливаем в поллитровые банки и закатываем.

Солодка

Корень солодки может полностью заменить сахар. Солодка подготавливает организм к усваиваемости продуктов. Употреблять солодку надо сухую, но не свежую. Солодка пенится. При передозировании появляется неприятный запах.

Рецепты для ягод и плодов более позднего срока созревания и для овощей будут даны в следующих номерах журнала.

Г. ПОСКРЕБИШЕВА,
Л. ПРОКОФЬЕВА

Июнь — первый месяц лета, на уже надо подумать о заготовках на зиму.

Урожай всегда собирать приятно. А если приходится ягоды, овощи и фрукты покупать в магазине, пока своей дачи нет? Как узнать о содержании нитратов? Вы можете приобрести бытовой индикаторный набор «Нитротест Д» в магазине № 5 Роспосылторга наложным платежом.

Набор позволит вам определить содержание нитратов и нитритов в овощах, фруктах, зелени, молоке, соках и других продуктах питания, установить суточное потребление данного продукта.

«Нитротест Д» рекомендован к применению Центром профилактической токсикологии и дезинфекции Минздрава СССР и изготавливается научно-производственным центром «Биопол» Академии наук СССР.

Цена набора — 3 рубля 50 копеек.

Письма-заказы направляйте по адресу: 109440, Москва, ул. Таганская, 58, магазин № 5 Роспосылторга. Оплата производится на почте при получении посылки.