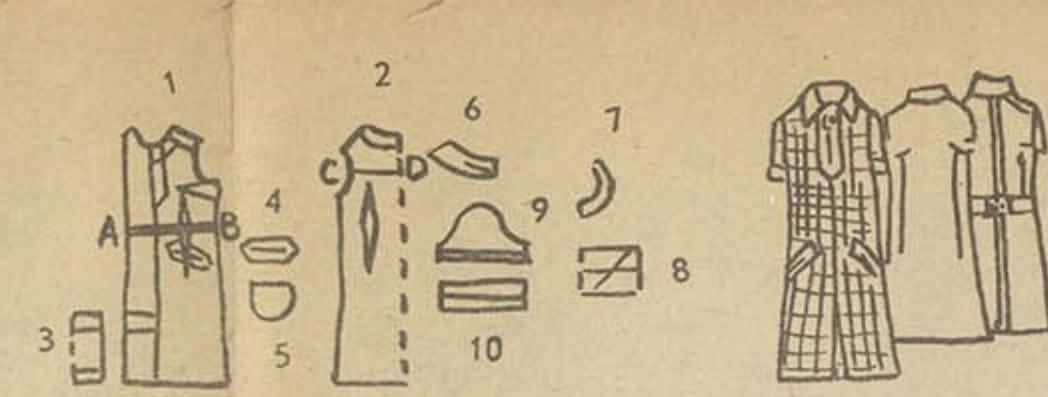
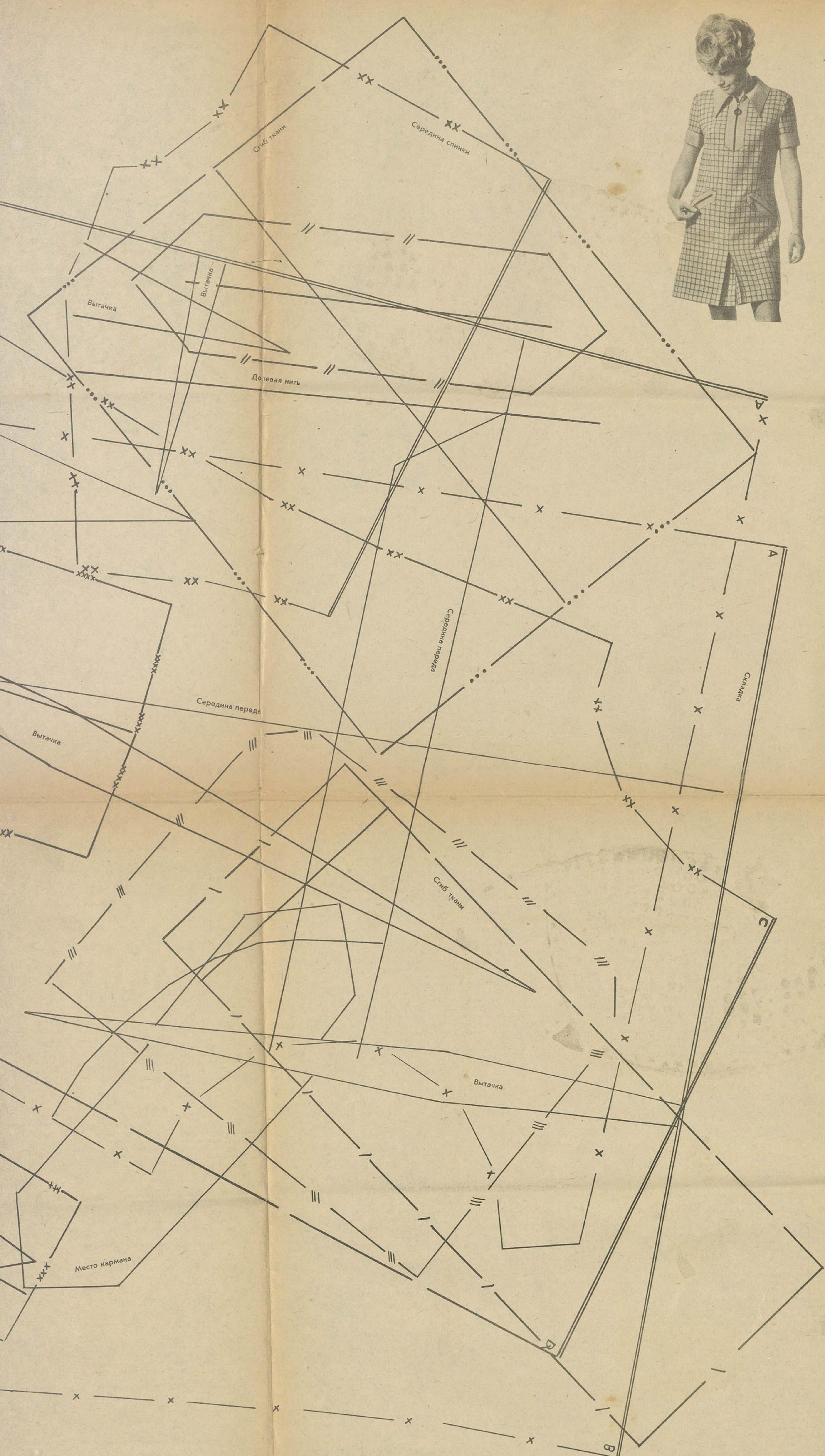


**БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
к журналу „РАБОТНИЦА і СЯЛЯНКА“  
№ 9, 1970 г.**



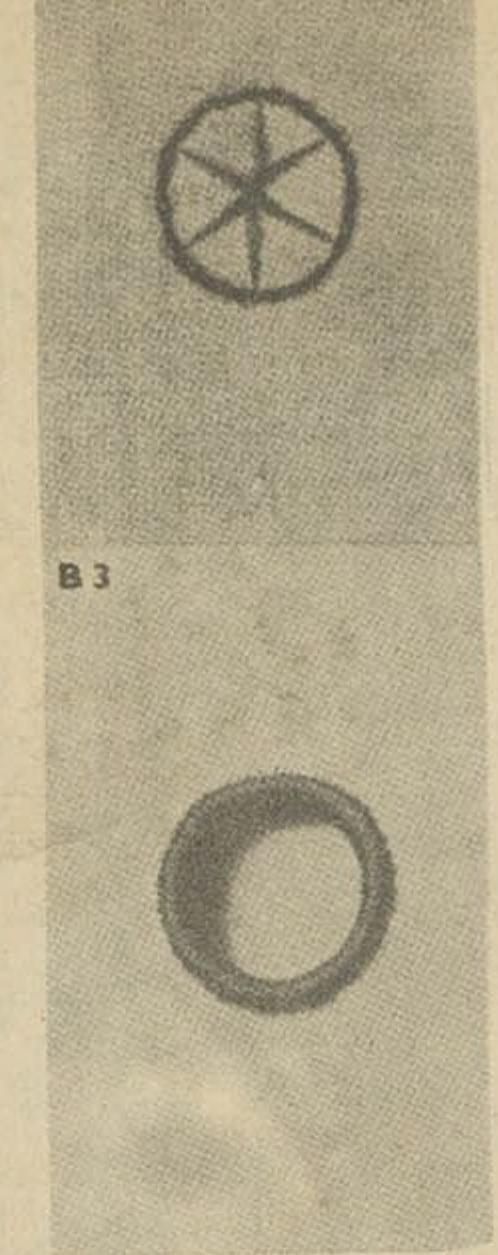
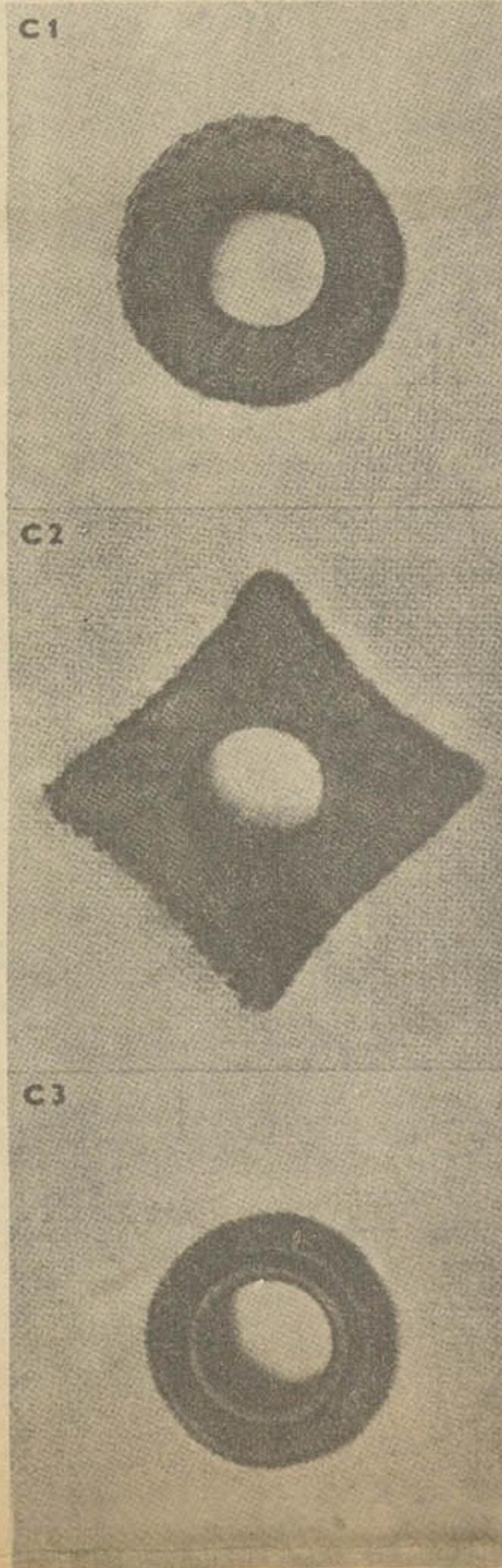
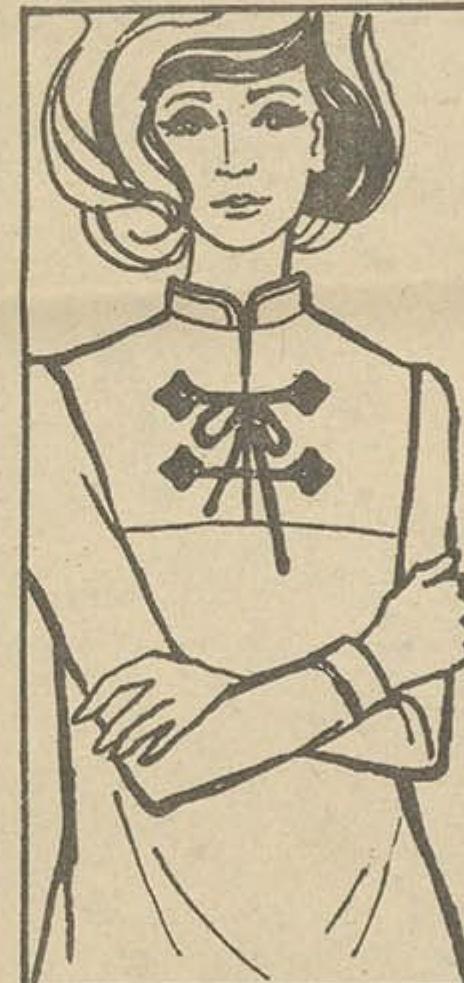
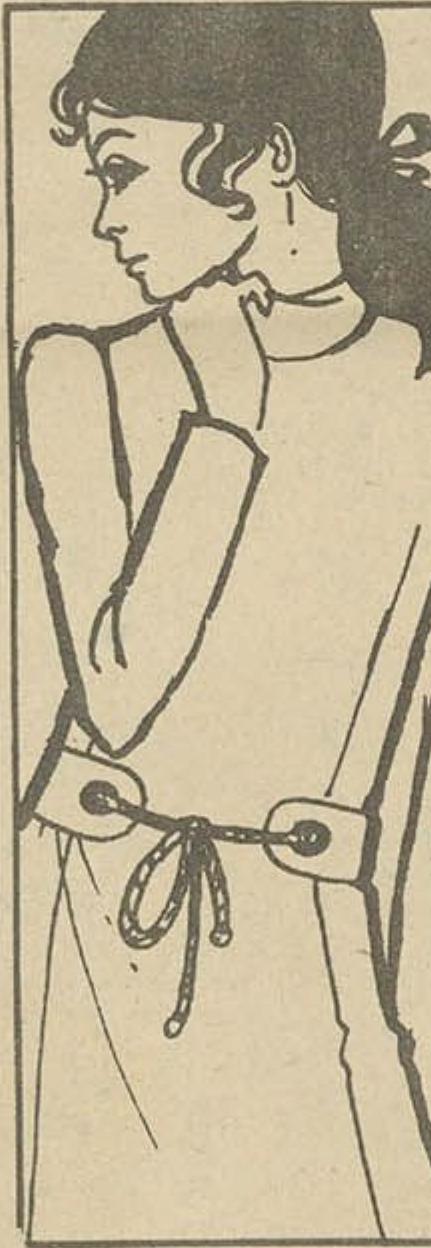
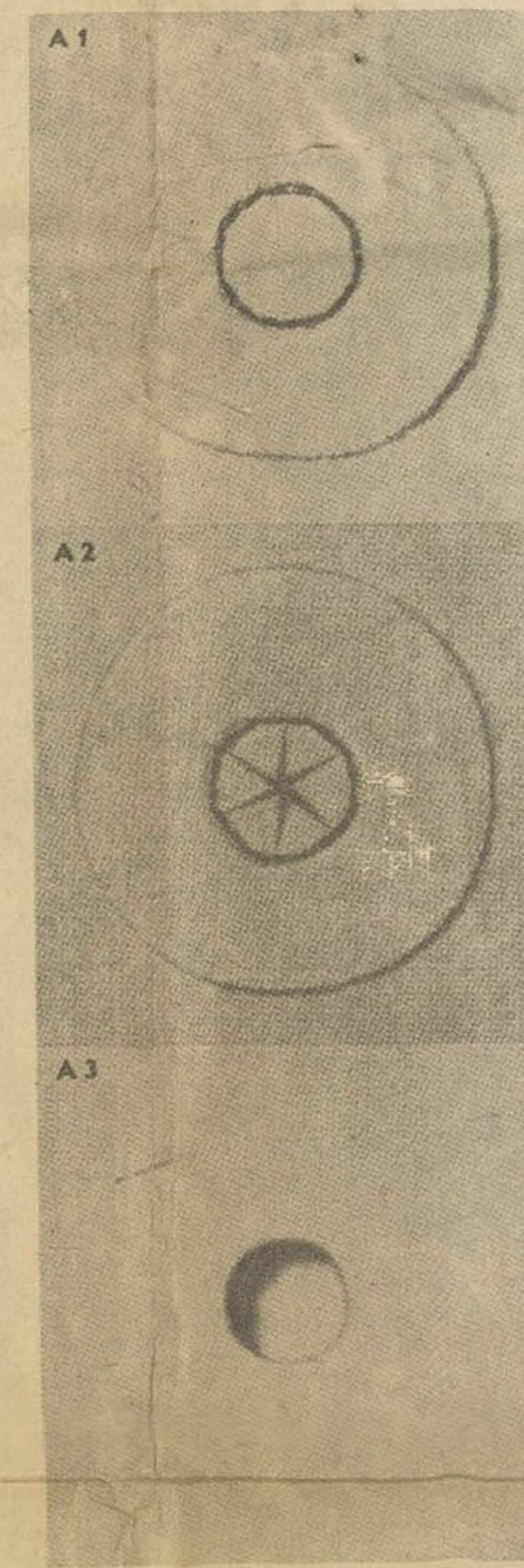
#### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

1. Перед —  $x - x - x - 2$  дет.
2. Спинка —  $xx - xx - xx - 1$  дет.
3. Шлица к лобику переда —  $|| - || - || - 1$  дет.
4. Обтачка кармана —  $|| - || - || - 2$  дет.
5. Внутренний карман —  $|| - || - || - 1$  дет.
6. Воротник отложной —  $... - ... - ... - 1$  дет.
7. Воротник бейкой —  $... - ... - ... - 1$  дет.
8. Воротник стойка —  $... - ... - ... - 1$  дет.
9. Рукав —  $xxx - xxx - xxx - 2$  дет.
10. Манжет —  $xxxx - xxxx - xxxx - 2$  дет.

Платье из ткани в клетку. Спереди заложена глубокая складка. Воротник, карманы, манжеты отделаны гладкой тканью в тон основного цвета платья. Воротник и карманы на застежке «молния». Спинка прямая, слегка приталенная.

По этой выкройке, изменения некоторых деталей, можно пошить еще два платья. На выкройке эти изменения указаны. Выкройка дана на 44–46 размер. Расход ткани на клетчатое платье 1 м 45 см при ширине 140 см. На отделку 55 см при той же ширине.

На платье с воротником-бейкой — 140 см при ширине 140 см.  
На платье с воротником-стойкой — 165 см при ширине 140 см.



#### ДЛЯ ПОЛНЫХ ЖЕНЩИН

То новое, что предлагает мода в каждом сезоне, демонстрируется обычно молодыми, стройными и тоненькими макензицами и часто совсем не подходит невысоким, полным женщинам с не совсем соразмерным сложением. Но и обладая фигурами макензиц, можно быть красиво, элегантно одетой, следуя таким нашим советам:

прикрывая более закругленные части тела и подчеркивая то, что в нем красиво. Этого можно достигнуть, тщательно выбирая цвет и покрой одежды;

помните, как бы хорошо ни было сшито платье, оно теряет свою элегантность и красоту, если к нему не подобраны удачные дополнения.

#### ЧТО ДОЛЖНА НОСИТЬ ПОЛНАЯ ЖЕНЩИНА

Слегка приталенные прямые платья без пояса, отделанные вертикальными строчками или швами.

Прямые, удлиненные блузы, которые прикрывают бока, и туалеты из двух частей.

Короткие, сужающиеся прямые или слегка приталенные жакеты, маленькие воротники и острые вырезы. Удлиненные гладкой вязки кофточки и санторы. Карманчики должны быть маленькими. Лучше, если они расположены у бокового шва.

Приглушенные, пастельные цвета (полные женщины отнюдь не должны всегда ходить в черном). Белый цвет использовать лишь для отдалок. Отдавайте предпочтение мелкому орнаменту, мелким квадратикам, узким полоскам.

Тонкие, воздушные и не слишком большие шарфы, не очень броские украшения.

Длинная пальто диктуется фигурой — если ноги стройные, оно может быть более коротким. Шляпы — небольшие, с маленькими полями.

И полные женщины могут носить модный комплект: брюки с жакетом-блейкой, но не квадратными карманами. Жакет с жакетом-блейкой, но не квадратными карманами. Жакет и туника должны быть слегка приталены и прикрывать бедра. Если верхняя часть тела полнее нижней, жакет или туника должны быть на один тон темнее брюк и наоборот. Брюки в бедрах не должны быть ни чересчур узкими, ни слишком широкими.

#### И ЧЕГО НЕ ДОЛЖНА НОСИТЬ

Платья с узким лифом и резко подчеркнутой талией; платья с высокой талией; плиссированные юбки и юбки в складку.

Узкие пальто стиля «редингот» и более длинные, типичные, узкие блузки с пышными рукавами, широкие пояса.

Короткие болеро, большие, широкие лацканы, свитера с высокими воротами, чесноки, большие меховые воротники, обзорки. Узкие пулloverы и кофточки толстой рельефной вязки.

Квадратные и круглые вырезы, большие накладные карманы.

Резкие, крачущие цвета, ткани с крупным орнаментом и узором или в крупную клетку, одежду белого цвета.

Длинные, толстые вязаные шарфы и крупные украшения.

Широкополые шляпы и меховые шапки большого объема.

#### ТЫСЯЧА ПЕРВЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ

Для того чтобы похудеть, надо больше двигаться. Наденьте шерстяную кофточку, шаровары и бегайте в лесу, парке, на стадионе. Стоит отказаться от пользования лифтом. Надо быть все время деятельной и бодрой.

Не бойтесь небольшой усталости. Она принесет не только снижение веса, но и крепкий, здоровый сон. Обязательно следует заниматься гимнастикой утром и вечером (в теплых брюках и джемпере).

Вот пять упражнений, составляющих комплекс «быстрые движения». Каждое упражнение надо выполнять 6–8 раз до легкой усталости. Этот комплекс поможет полным, но здоровым женщинам избавиться от лишних килограммов.

1. Левый рукой обопритесь на спинку стула. Правую положите на бедро. Поднимите как можно выше правую ногу вперед, затем назад, постепенно ускоряя темп (дыхание произвольное).

2. Станьте на колени и опуститесь на пятки. Положив руки на бедра, выпрямитесь. Круговым движением вправо опуститесь на пол (выдох). Вернитесь в исходное положение и то же движение проделайте влево (вдох).

3. Сядьте на пол (на подушку), выпрямив ноги и опустив руки. Постепенно согните не помогая руками, ноги в коленях, как можно ближе прижимая их к груди (вдох). Опустите ноги в исходное положение также без помощи рук (вдох).

4. Лягте на спину, вытянув ноги. Вдохните. Медленно поднимайте выпрямленные ноги (вдох), закидывая их вместе с гульвицем за голову и касаясь пола. Так же медленно опускайте их.

5. Присаживайтесь через веревочку.

#### ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОПОЛНЕТЬ...

В редакцию часто приходят письма от наших читательниц в которых они просят дать им совет, как похудеть. А вот письмо от женщин, которые хотят пополнеть, значительно меньше. На этот раз мы отвечаем именно им.

Обычно очень худые люди страдают отсутствием аппетита и быстро утоляют голод. Так как им трудно принимать большое количество пищи, они должны соблюдать три основных правила.

1. Подбирать кушанья, богатые углеводами и сахарами (хлеб, макароны, рис, кондитерские изделия, сыр и т. д.).

2. Обратиться к врачу с просьбой проконсультироваться им медикаментами, обладающими свойством задерживать в организме протеин.

3. Предпочитать блюда с большим количеством соуса и жира.

А вот два примерных меню для тех, кто хочет пополнеть.

1. Завтрак: сладкий чай или молоко, белый хлеб, сливочное масло и мармелад.

Обед: 150 граммов отварной лапши или макарон с соусом, свиная отбивная, запеченный в духовом шкафу (100 граммов).

250 граммов жаренного картофеля, брынза или сыр, хлеб по желанию, фрукты — свежие и сушеные.

Поздний обед: фрукты, посыпанные сахарной пудрой.

Ужин: макароны или белая фасоль, жирный сыр, по возможности побольше хлеба и моркови, фрукты.

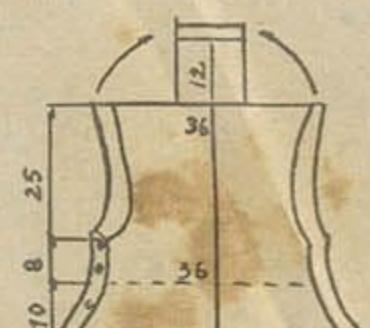
2. Завтрак: яичница с помидорами с тремя чайными ложками сметаны, творог и помидоры.

Обед: отбивная с печеным картофелем, брынза или сыр, свежие или сушеные фрукты.

Подник: хлеб, масло и мед.

Ужин: отварной рис с соусом, два яйца и жирная брынза или сыр, сушеные фрукты (греческие орехи, лесные орехи, инжир, изюм и т. д.).





## ШЛЕМ

Требуется около 200 г шерсти. Спицы 4 мм.  
Образец вязки: для начала связать один ряд, через каждые 1 см изнаночную петельку. Затем все ряды вязать текстильной нитью.

Прежде чем начать работу, необходимо сделать выкройку и рассчитать количество петель. В данном случае набрать 100 петель и вязать 6 рядов. Разделить петли на 4 части и обозначить цветной нитью 25-ю, 50-ю и 75-ю петли. В этих местах в каждом втором ряду провязывать по две петли вместе с обозначенной петлей и после нее до тех пор, пока ширину работы не будет равняться окружности шеи (36 см). Затем взять шерсть вдвое толще и вязать 8 см прямо. В следующем ряду по обеим сторонам работы закрыть по 1 петле в каждом втором ряду, делать наборы из 2 петель с обеих сторон по 1 петле до тех пор, пока работа не достичь высоту 43 см. Разделить петли на 3 части. Для боковых частей закончить, а среднюю вязать высотой 12 см (ширина боковой части). Закрыть петли средней части. Сшить по изнанке верх шлема. Набрать из шерсти, взятой вдвое, петли вокруг отверстия для лица и связать резинкой 1×1 высотой 3 см. Для застежки связать планки шириной 2 см, сделать 3 петли для пуговицы.

Так можно вышить наволочку, пододеяльник, салфетку, дорожку.

Вышивка — прорезная гладь и гладь с настилом. Вышивается белыми нитками на цветной ткани.

## ПУЛОВЕР ДЛЯ МАЛЬЧИКА 6-7 ЛЕТ

и спицами пуловера связанный крючком, воротник, рукава и спицами — на спицах.

шерсти: 250 г темной и 150 г светлой. Спицы 3,5, крючок еще толще.

Правая сторона работы + 1 петля лицевая, 1 накид,

левая сторона работы \* петля с накидом провязывается лицевой петлей, 1 петля изнаночная \*.

новенными резинка 1×1 — 1 петля лицевая, 1 петля изнаночная.

Темный нитью провязать цепочку из 68 петель и двухцветной вязкой 19 см в высоту (40 рядов).

вывязывание промежуточные с обеих сторон в каждом ряду из 3 петель: 2 петли, 1 петлю и через 1 ряд 1 петлю.

вывязывание петель вязать рядами. Провязав 32 ряда, вяжем только самую нитью. Когда пройма будет 34 ряда), начинаем закрывать плачи. С обеих сторон вяжем 3 раза 2 петли и 4 раза по 2 петли. Затем для горловины оставляем средние 25 петель, а на плечах закрываем 2 петли с каждого края.

Вяжется так же, как и спина, до высоты карманов.

Чтобы от начала закрытия проймы надо провязать 19 петель в каждом ряду на этой пройме 19 столовиков. Далее продолжаем вязать двухцветной вязкой.

пройма достигнет высоты 14 см (30 рядов), средние оставить непровязанными на горловину. Далее вяжем вязанье половины отдельно, причем со стороны горловины каждого ряда недовязываем еще 3 раза по 1 петле, в пройму в высоту 32 ряда, далее вяжем светлой до конца. Закрываем, по тому же расчету, что и на спине.

Начиная с 39 ряда, вяжем манжет резинкой 1×1 (39 рядов) в высоту. Далее переходим на полупрозрачную резинку, прибавляя с каждой стороны 8 раз по 1 петле в 10-м ряду. На спицах должно быть 58 петель длины рукава (считая от манжета) будет 24 см, на вывязывание оканчиваются рукава. С каждой стороны через 4 петли, 2 петли и 16 раз по 1 петле. Оставшиеся 32 петли вяжем резинкой 1×1 36 рядов, все петли закрываем.

Начиная со спицы 42 петли и вяжем манжет резинкой 1×1 36 рядов) в высоту. Далее переходим на полупрозрачную резинку, прибавляя по 36 рядов и замыкаем боковые швы.

Края кармана заканчиваем следующим образом.

темной нитью 1 ряд (правая сторона) — столбиками, притянутыми петлями, причем для застежки над тренировочными петлями вяжем 3 петли цепочки. 3 ряд — такие же петли.

Сшиваем плечи, сшиваем рукава. По горловине вяжем 3 петли, снимаем плачи, сшиваю плачи. Края кармана, подшиваем низ кармана, пуговицами.

Сшиваем бока планки кармана, подшиваем низ кармана, пуговицами.

## ШАПКА-ШЛЕМ С КОЗЫРЬКОМ

Нужно 150 г шерсти. Спицы 4 мм и 3 мм. Плотность вязания: 2 петли в 1 см.

Набрать 111 петель и вязать 8 см резинкой 1×1. Разделить петли на 3 части. Средние 37 петель провязать так: провязать по 1 петле в 5-ти изнаночных рядах, 17 петель закрыть, и еще 47 провязать. Дальше вязать одну сторону, петли другой стороны снять на булавку. По изнанке работы две последние петли половины шлема провязать вместе на лице. Так убавить 5 петель в 5-ти изнаночных рядах и 5 петель убавляются через раз, т. е. в каждом втором ряду остается 10—12 петель. Провязать линюю сгиба по изнанке лицевыми петлями и вязать вторую половину козырька, удалив ряды на 3—4 петли, т. е. вязать 10+3 в лицевом, 13+3 в изнаночном ряду и т. д. Последние два ряда вязать на 37 петлях. Петли верхней части козырька вязаются в середину шлема, нижняя часть привязывается. Можно вставить картонный козырек.

Если нижнюю часть шлема сложить вдвое над козырьком, он будет выглядеть фуршетом.

## МУЖСКИЕ ТАПОЧКИ

Нужно 100 г шерсти. Спицы 3 мм. Плотность вязания: 30 петель — 10 см в ширину. Все петли во всех рядах вяжутся на лице.

Набрать 38 петель и вязать прямо 12 см. Прибавить 6 воздушных петель и вязать еще 34 см. Закрыть 6 петель, провязать 12 см и закончить работу. Связать так же вторую деталь. Край обеих тапочек можно обвязать крючком нитками другого цвета. Наложить одинаковые петли на другой так, чтобы углы, обозначенные на чертеже буквами а и б, совпадали. Носок тапочки получится двойным. Подвернуть уголок на 2 см и пришить верх к подошве, скроенной из овчины или вискозы.

## СОВЕТЫ ПЯТИДЕСЯТИЛЕТИМ

Если вам пятьдесят, то вы ни в коем случае не должны думать: «Мне уже пятьдесят, я не обрашусь внимание на свою внешность». Это ошибочный взгляд. Никогда не отворите заборы с своим спрятанным видом. Именно в вашем возрасте нужно делать все возможное, чтобы сохранить как свою душевную, так и физическую молодость. Разумеется, незачем делать из себя молодых насилино — одевайтесь слишком экстравагантно. Этим вы скорее добьетесь обратного результата.

## ЗАБОТЕЙТЕСЬ О КОЖЕ

Не следует встречаться с ужасом появление морщин. Старайтесь делать все для того, чтобы это было как можно дольше. Если же они уже появились, попробуйте разглядеть их. Хороший помощник в этом случае — подголодащий питательный крем. Очень хорошо действуют в этом возрасте маски — витаминные, питательные и восстанавливающие. Их нужно делать хотя бы раз в неделю. Вредно пользоваться лосьонами с высоким содержанием спирта. Лучше всего очищать кожу лица тщательным молоком. Не рекомендуется подвергать ее действию солнечных лучей — они высушивают кожу и увеличивают число морщин.

## Обратите внимание на грибы!

После пятидесяти нужно использовать средства декоративной косметики с большой осторожностью. Не пытайтесь прикрыть морщинами или другие недостатки кожи толстым слоем грима. Бледное утомленное лицо, которое насыщено старением, выглядит неестественно, а порой и смешно. Грим в вашем возрасте должен как можно больше приближаться к естественному цвету лица. Протрите лицо ваткой, смоченной теплым молоком, и нанесите на него дневной крем. Затем слегка приподнимите пудрой (порошковой или твердой), цвет которой должен соответствовать цвету лица. Не употребляйте слишком яркую губную помаду, а также помаду альпинского или липового цвета. Помада должна быть светлой, а подкраски губы нужно слегка. Гримировать глаза можно лишь вечером и не очень сильно, так как чрезмерный грим только подчеркивает морщины. Ресницы и брови можно подкрасить коричневой тушию.

## Несколько слов о прическе

Независимо от того, длинные у вас волосы или короткие, вы должны всегда быть тщательно причесаны, причем прическа должна идти вашему лицу. Волосы с прядями смягчают выражение лица. Ни в коем случае не красьте волосы в черный цвет. Черные волосы делают немолодое лицо значительно старше. Рыжевые тона и светло-русые также не подходят вашему возрасту.

## Носите одежду светлых тонов

Уже стало традицией считать, что светлые тоны идут молодым, а темные — более пожилым. Но самое же дело черный, синий, темно-зеленый и коричневый цвета не идут постаревшим, увядшим коже. Зато они прекрасно контрастируют со свежими молодыми кожами. Светло-голубой, розовый, белый, светло-серый и бежевые цвета делают лицо нежнее и молодеже. Избегайте ярких цветов — они не подходят седым волосам. Если же вы все-таки предпочитаете одежду темного цвета, не забывайте освежить ее светлой отделкой. Хорошо гармонирует с темной одеждой также белое ожерелье.

## Не забывайте о самом главном

Если вы занимались каким-нибудь видом спорта — не бросайте его. Плавание, туризм и прогулки на чистом воздухе очень полезны в вашем возрасте. В том случае, если у вас нет возможности заниматься спортом, ежедневно делайте гимнастику (не менее 4-5 упражнений). Этим вы улучшите кровообращение и укрепите мускулы. После пятидесяти женщины крайне необходимо сохранять свой активный образ жизни. Она должна не бросать домашнюю и общественную работы и разумно использовать свой отдых. И пусть вас не пугает цифра 50. Многие женщины в этом возрасте выглядят моложе некоторых сорокалетних.

В заключение мы хотели бы привести слова известной шведской актрисы Ингрид Бергер: «Чувствуйте себя двадцатилетними, но живите, одевайтесь и ведите себя, как подходит пятидесятилетним».

## КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Кочаны капусты для квашения должны быть здоровые и плотные. Не следует перерабатывать загнившую, рыхлую, вялую, замороженную капусту.

Сначала капусту очищают от наружных зеленых листьев и от всех повреждений, высекают или вырезают ножом коричневые и шинкуют. При шинковании должна получиться однородная паста измельченных кочанов (около 100 г на 1 кг капусты).

Шинкованную капусту укладывают в чаны или бочки. При квашении в чанах работа производится в следующем порядке: на дно укладываются слой чистых капустных листьев, затем слой шинкованной капусты, который посыпает заранее приготовленной солью и прправами, перемешивают и утрамбовывают.

Сверху в таком же порядке укладываются второй слой капусты, снова смешивая с солью и прправами. И так до тех пор, пока чан не будет наполнен с верхом в виде конуса высотой над верхним краем 30—40 см. Верхний слой капусты закрывают слоем цельных листьев, поверх которых кладут деревянный круг с грузом из чисто вымытых камней. Благодаря грузу выдавливаются при брожении капустный рассол покрывает все кочаны.

Вместе с шинкованной капустой можно укладывать целые кочаны или половники кочанов. Для квашения в целом виде отбирают плотные кочаны и очищают их от наружных зеленых листьев. Затем у кочанов делают два надреза по кочерге или разрезают их вдоль на половины. Соль добавляют из расчета 2—2,5 кг на 100 кг капусты.

Рекомендуется при квашении добавлять морковь из расчета 3 кг на 10 кг капусты. Морковь предварительно моют, чистят и режут в виде лапши.

Иногда к капусте добавляют также яблоки, клюкву или бруснику в количестве до 5% к весу капусты. Все эти прправы улучшают вкус квашенной капусты.

При квашении капусты в бочках соль и прправы добавляются исходя из такого же расчета. Уложенный в бочки капусту покрывают краем или верхним дном чанов, на которые укладываются кочаны.

Сразу же после укладки капусты начинается процесс брожения [Ферментация]. Уже через несколько часов над капустой появляются пlesenи, ее также надо снять.

Через 10—15 дней. За это время в капусте накапливается около 1% молочной кислоты, предохраняющей ее от порчи при хранении. Во время ферментации надо наблюдать за состоянием капусты, снимать излишнюю пену, на которой обычно появляются вредные микробы. Если на поверхности рассола появляются пlesenи, ее также надо снять.

Через 2—3 недели капуста уже готова к употреблению. Ее можно хранить в тех же чанах и бочках, где она квасилась, но можно также перенести в другую тару, а чаны использовать для хранения другой пищи из фруктов.

Капусту лучше хранить в холодных помещениях — подвалах, погребах. При низкой температуре дальнейшее брожение протекает очень медленно, и капуста не становится очень кислой.

Приподнимем один из применяемых рецептов для изготовления квашенной капусты [в кг]:

Капуста шинкованная	2,5
Морковь нарезанная	2,5
Соль	2,5
Яблоки	8
Лавровый лист [в граммах]	25
Тмин [в граммах]	50

## ВНИМАНИЕ ТАЛИИ!

Мы не будем диктовать нашим читателям продолжительные диеты, а лишь обратим их внимание на частые ошибки в питании и образе жизни, которые могут являться причиной появления полноты.

### Что есть! Когда есть!

Основой питания должны быть овощи, фрукты и белковые продукты. Именно овощи и фрукты, благодаря большому содержанию в них клетчатки, препятствуют возникновению чувства голода.

Люди, склонные к полноте, должны строго придерживаться точно определенного времени приема и полностью отказаться от перекусов между приемами пищи.

Не безразлично также количество потребляемой жидкости. Дневная норма не должна превышать 150—200 граммов. Следует избегать высококалорийной пищи: баранины, пирожных, шоколада, гуси, утки, вареников, майонеза, макарон, орехов, пива, сала, жирного мяса.

### Шиповник

Больше всего калорий С находится в черной смородине, зеленом укропе, зеленом и красном перце, хрена, цитрусовых, пончиках, капусте, землянике, клубнике. Потребление витамина С составляет около 75 мг. Достойные рекомендации источником витамина С является концентрат шиповника, который можно использовать как добавку во всевозможные салаты и первые блюда.

### Блеск глаз