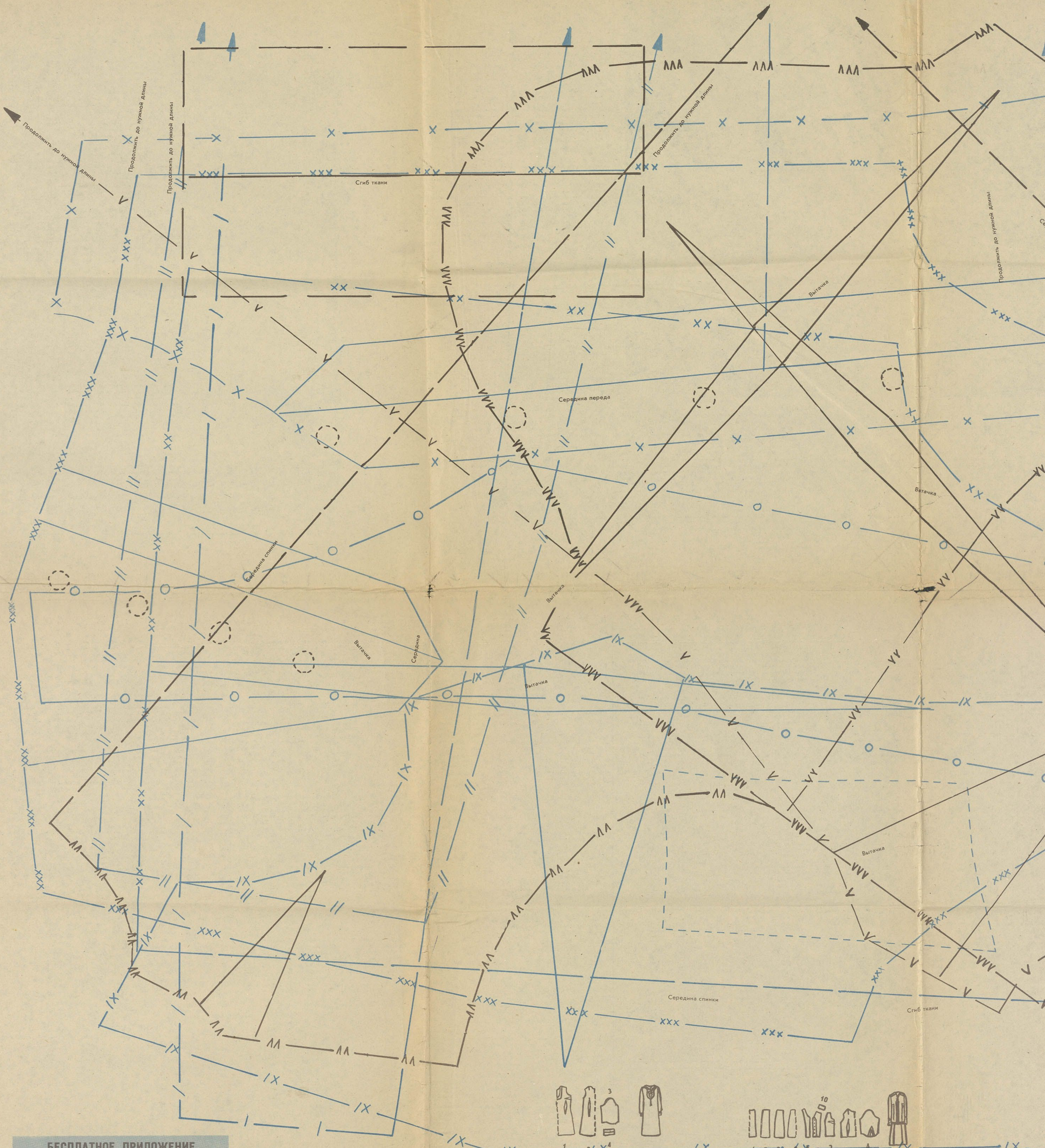
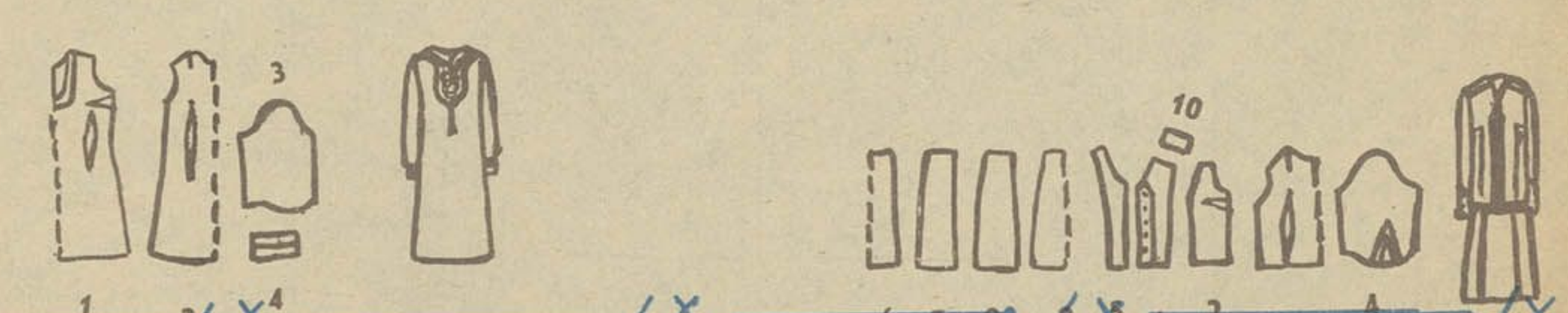
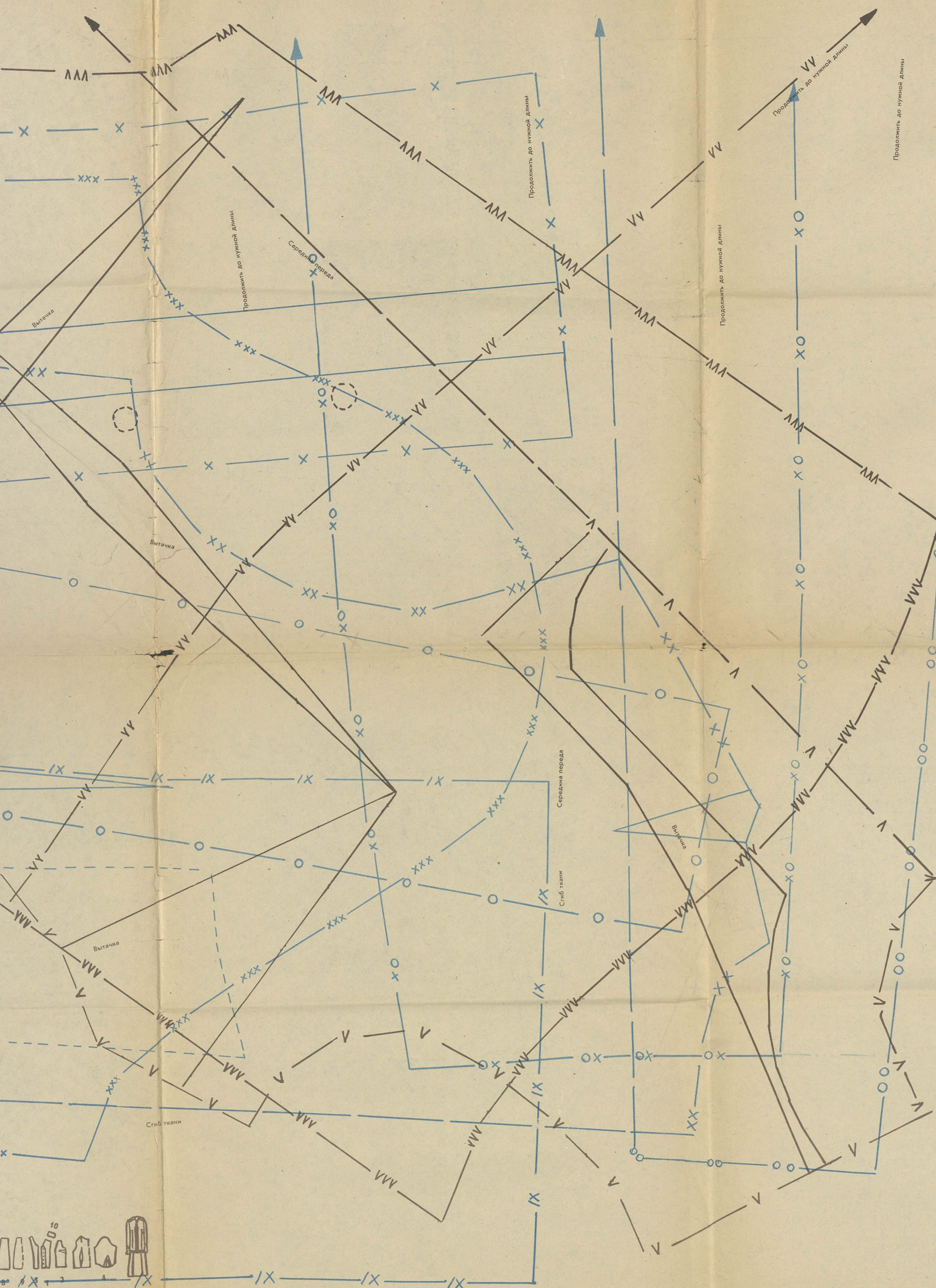


Бауца



БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“  
№ 12, 1971 г.

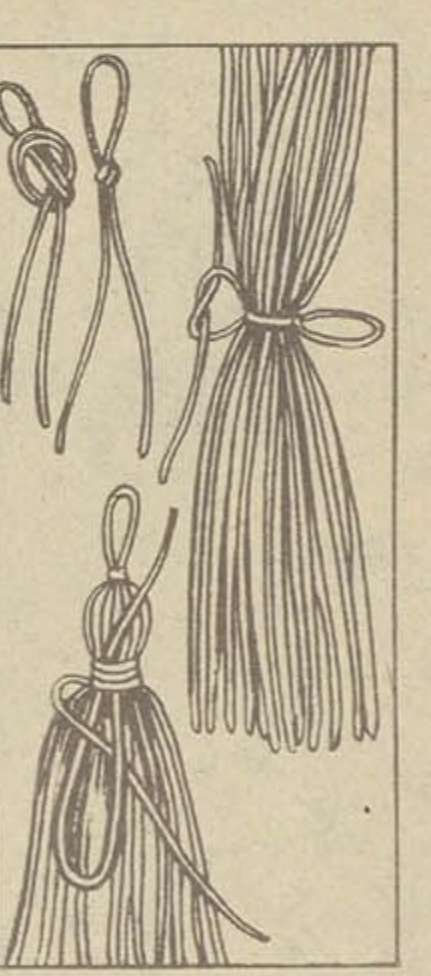
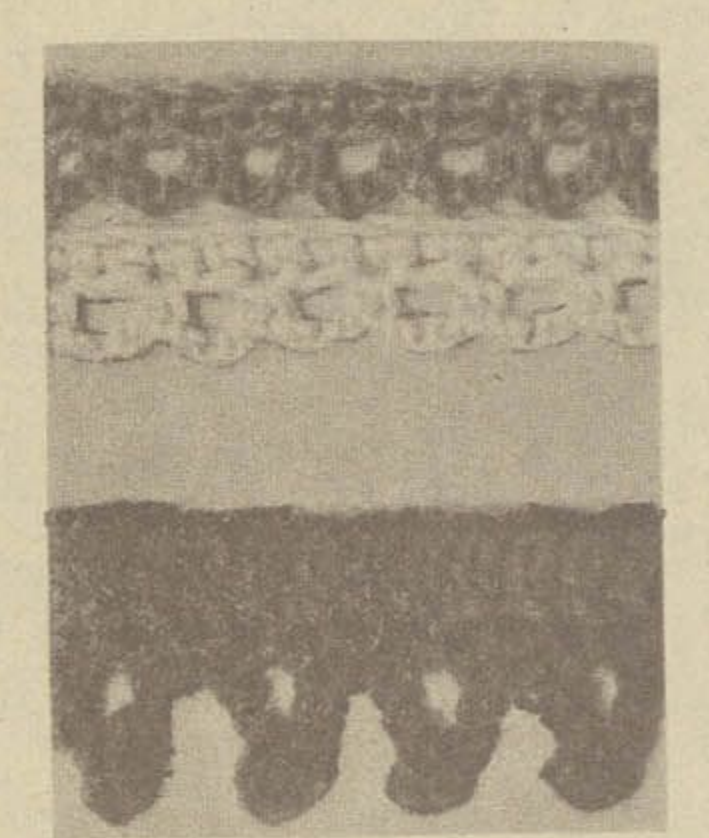




Костюм для полной женщины из легкой шерстяной ткани. Выкройка дана на 60 размер. Расход ткани 2 м 90 см при ширине 140 см.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

1. Перед жакета x—x—x 2 дет.
2. Подкройной бочок к переду жакета —/x—/x— 2 дет.
3. Спинка —xx—xx—xx— 1 дет.
4. Рукав —xxx—xxx—xxx— 2 дет.
5. Подборт —o—o—o— 2 дет.
6. Перед юбки —oo—oo— 1 дет.
7. Бок юбки к переду ох—ох— 2 дет.
8. Зад юбки —/—/—/— 1 дет.
9. Бок к зад юбки —/—/—/— 2 дет.
10. Кокетка ———— 2 дет.



Платье для молодой девушки. Шьется из однотонной яркой ткани. По горловине и манжетам, отделано полосками, которые вяжут крючком. Образец полосок показан на рисунке. Цвет полосок подбирается в тон платья. Если платье из красной ткани, то первая полоска сиреневая, вторая — розовая, третья бордовая. Так же подбираются полоски и для ткани другого цвета. Выкройка дана на 50 размер. Расход ткани 1 м 85 см при ширине 140 см.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

1. Перед платья v—v— 1 дет.
2. Спинка —vv—vv— 1 дет.
3. Рукав —vvv—vvv— 2 дет.
4. Манжета ———— 2 дет.

## ЕСЛИ ТЫ СЛОВЕЧКО СКАЖЕШЬ МНЕ

Слова М. ПЛЯКОВСКОГО  
Музыка Б. САВЕЛЬЕВА

Стал быстрее кружиться шар земной —  
Или просто шутить ты со мной!  
То ли вечер, то ли день!  
То ли солнце, то ли тень!

Все смешалось, будто бы во сне...  
Время года и число  
Забываю, как назло,  
Если ты словечко скажешь мне!

Ты пройдешь — я вслед тебе смотрю,  
Словно на веселую зарю.  
То ли ветер, то ли палат  
То ли небыв, то ли был!

Все смешалось, будто бы во сне...  
Я не знаю, что со мной!  
В голове — туман сплошной,  
Если ты словечко скажешь мне!

Ах, любовь — счастливая беда!  
От нее не скрыться нигде!  
То ли дождик, то ли снег!  
То ли слезы, то ли смех!

Все смешалось, будто бы во сне...  
Я из дома убегу,  
Все на свете я смогу,  
Если ты словечко скажешь мне!

Повторяю

Стал быстрее кружиться шар земной —

Или просто шутить ты со мной?

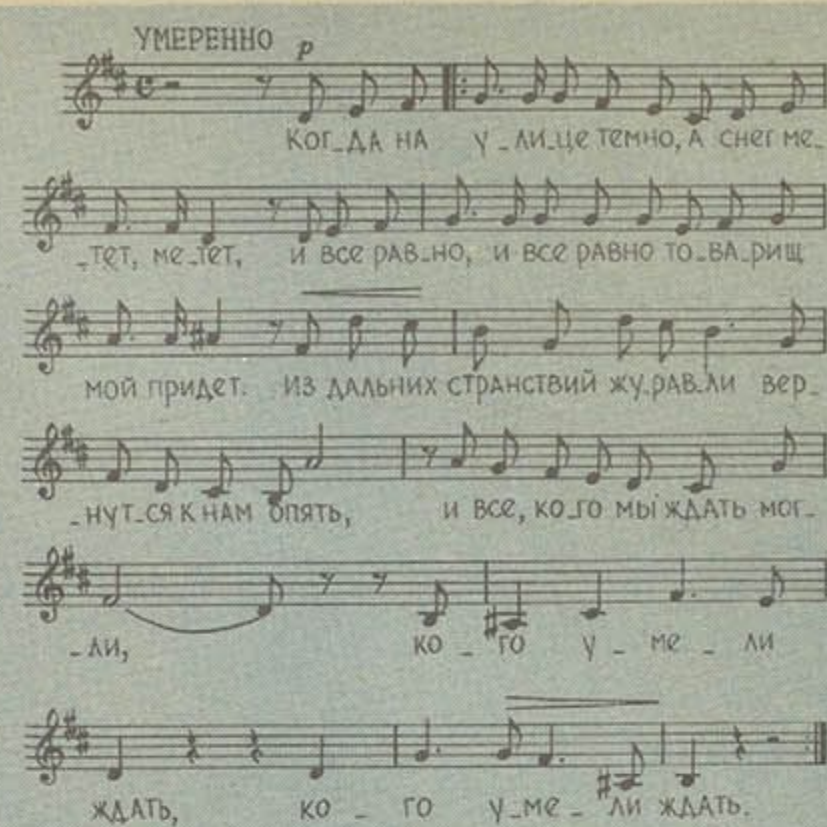
То ли вечер, то ли день? То ли солнце,

То ли тень? Все смешалось, будто бы во

сне... Вре-мя го-да и чис-ло

За-бы-ва-ю, как на-зю, ес-ли ты сло-

веч-ко ска-жешь мне!



## КОГДА НА УЛИЦЕ ТЕМНО...

Из спектакля «Тебе посвящается»

Слова Г. ПОЖЕНЯНА  
Музыка Э. КОЛМАНОВСКОГО

Когда на улице темно,  
А снег метет, метет,  
И все равно, и все равно  
Товарищ мой придет.

Из дальних странствий журавли  
Вернутся к нам опять,  
И все, кого мы ждали могли,  
Кого умели ждать.

Я твердо знаю — только раз  
Встречается у всех  
И первый гром, и первый класс,  
И самый первый снег...

Когда пугает тишина —  
Не трусь в такие дни:  
Беда приходит не одна —  
Мы тоже не одни.

И от веселых фонарей  
Ложится грустный свет,  
И без металлических фонарей  
Весенних мартов нет!

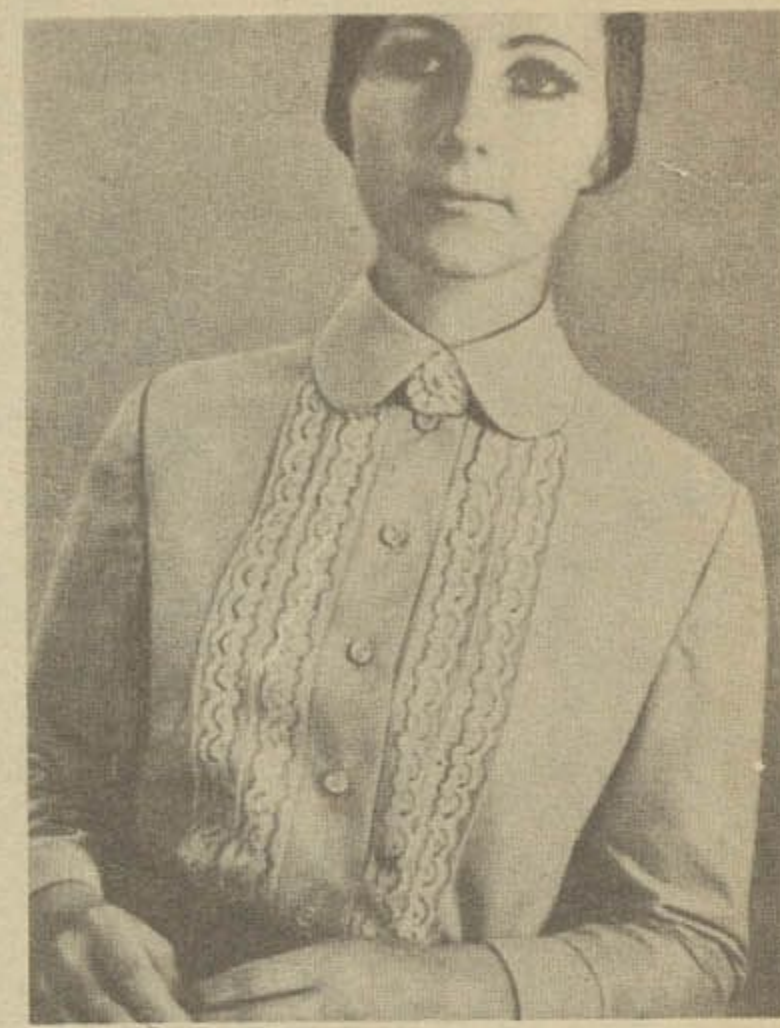
Когда на улице темно,  
А снег метет, метет,  
И все равно, и все равно  
Товарищ мой придет!



Кружево — это красивейшая узорная ткань, созданная особыми техническими приемами. Оно с древних времен считалось нарядной и красивой отделкой. Им украшали одежду несколько столетий назад, украшают и сейчас. Изумительный узор кружева, тонкость выделки, их воздушность и нежность, придают одежде необыкновенную легкость, нарядность, делают ее более женственной, романтичной.

Особенно часто украшают кружевами блузы. Нежные цвета блуз, изящные фасоны, замечательные свойства шелковых тканей исключительно хорошо сочетаются с кружевной отделкой. Кружево можно располагать в жезлах по-разному. Часто им подчеркивают воротник, перед блузы (1, 2, 3, 4, 5). Иногда легким воздушным кружевом отделывают концы съемной отделки (6). Блуза (7) отделана шитьем. Это тоже старинный вид отделки, недорогой и доступный для всех. В этой блузе из шитья — широкая австра и воротник-стойка. Блуза (8) целиком из кружевного полотна. Ее дополняет жабо, приколотове брошь. Искусственные цветы, бантики, броши придут блузам более нарядный вид.

## ОТДЕЛАННАЯ КРУЖЕВОМ



## ПОНЧО, СВЯЗАННОЕ КРЮЧКОМ

Для изготовления требуется приблизительно 700 г толстой шерстяной пряжи. Если в образчик величиной 10 см<sup>2</sup> уместится по ширине 14 столбиков без накида и по высоте 16 рядов, то можете вязать изделие по приведенной ниже схеме. Используя в модели шесть пар ниток в сочетающейся между собой расцветке (в нашей модели желтые и коричневые тона) вяжут туда-обратно и одновременно двумя цветами, при этом чередуясь по цвету нить все время переплетается позади столбиков с нитью, из которой вяжутся очередные столбики.

Вязание начинают двойной нитью с цепочки из 100—105 петель. Начиная ряды, оставляют длинные концы нитей, из которых в последующем вывязывают бахрому длиной 12 см. Столбики без накида вяжут в такой последовательности: темной нитью 7 столбиков, светлой 3 столбика, темной 4, светлой 7; повторить, начиная от \* 3 раза; темной 3, светлой 3. Обратный ряд повторить по той же схеме так, чтобы темные столбики пришлись к темным, светлые к светлым. Вернувшись к началу ряда, нитку отрезать, оставив конец нужной длины для бахромы. Продолжать вязание по этой же схеме: \* первой парой цветов 4 ряда, второй парой цветов 4 ряда, третьей парой цветов 2 ряда; четвертой парой цветов 2 ряда; пятой парой 2 ряда; шестой парой 2 ряда. Повторить, начиная от \* 3 раза.

Связать второй такой же кусок. Из оставленных в каждом ряду концов ниток вывязать бахрому длиной 12 см. Куски сшить, как показано на схеме. Ворот обвязать двумя рядами столбиков без накида, используя пару ниток наиболее подходящего цвета; обвязывание начинать от угла, следя, чтобы темные столбики приходились к темным полоскам, светлые к светлым полоскам пончо. Наконец, подвязать бахрому к другим краям пончо.



## ВЯЗАНИЕ КРУЖЕВА

Предлагаем несколько типов кружевных вставок, которыми вы сможете обновить уже носившее платье или использовать для нового платья вашей дочери.

«Павлиньи перья»

Материал: меховая пряжа, крючок № 10. Начиная колечком из 10 воздушных петель 3 воздушные петли (вязание перевернем), в каждый предыдущий столбик с накидом вяжем 13 столбиков с накидом, которые соединяем 1 воздушной петлей, 3 воздушные петли (вязание перевернем), в каждую дужку из 1 воздушной петли вяжем по 2 столбика с накидом (30).

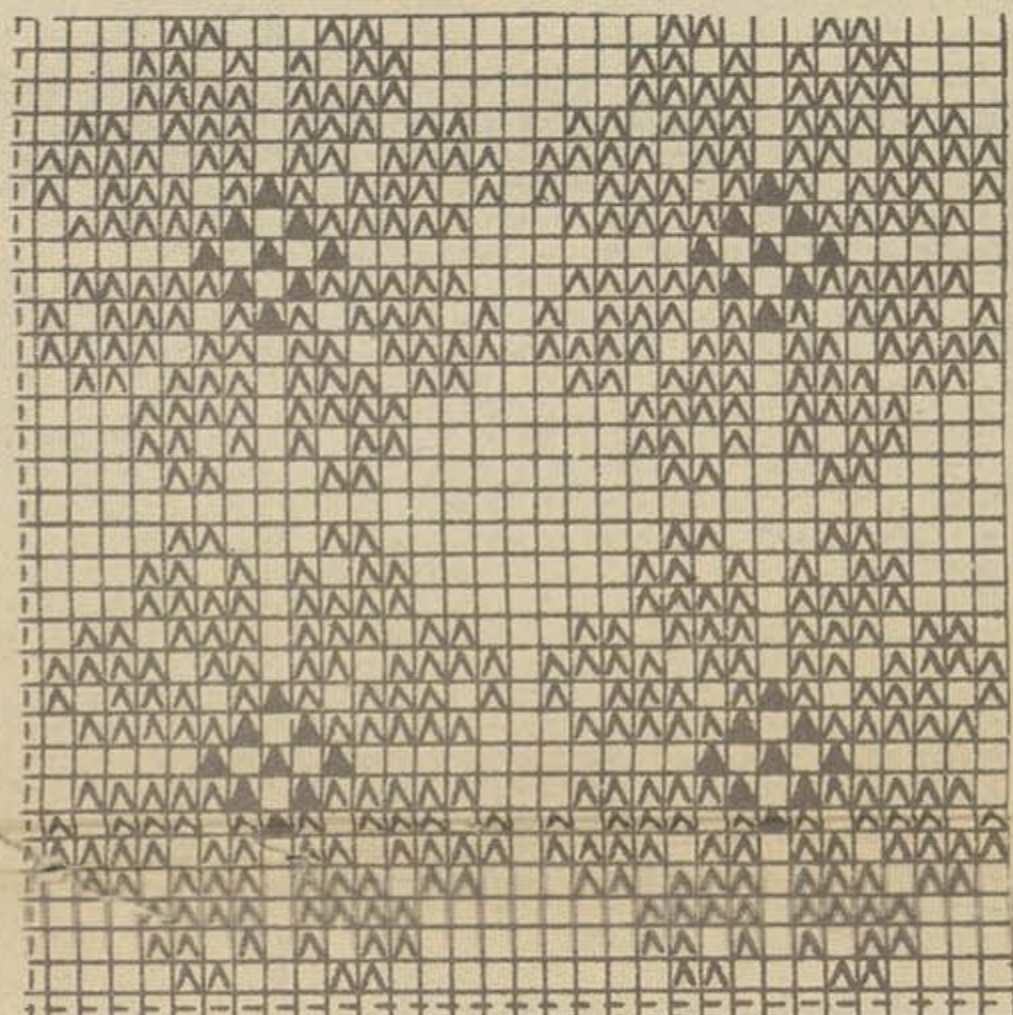
6 воздушных петель (вязание перевернем), в каждый второй столбик с накидом вяжем по 1 столбику с накидом, которые соединяем 2 воздушными петлями (15 окошек). Первый мотив готов. 6 воздушных петель (вязание перевернем) и соединяем столбиком без накида с петлей над первым окошком, 3 воздушные петли соединяем столбиком без накида с петлей над вторым окошком, перевернем и вяжем 16 столбиков с накидом в окошко из 6 воздушных петель.

4 воздушные петли (перевернем), вяжем 15 столбиков с накидом по всему кругу, соединяем их 1 воздушной петлей. Ряд кончаем 1 воздушной петлей и столбиком без накида соединяем верш с столбиком с накидом за третьим окошком, 3 воздушные петли соединяем столбиком без накида со стол-



## ПОПРОБУЙТЕ...

Выбор наиболее подходящей причёски — дело непростое. Прическа должна соответствовать форме лица, возрасту, стилю одежды, иногда надо закрыть слишком высокие скулы. Наши парикмахерские ассортимент париков для проверки вам будет к услугам. Поэтому мы предлагаем самим установить это с помощью вашей фотографии. Фотография может быть любой, главное, чтобы она хорошо и была нужного размера. У всех иллюстрируйте лицо манекенщицы и замените ее. Видите, как меняется ваше лицо от различных оценок, какая из причёсок вам больше подходит? И потом уже смело идите к парикмахеру, советуйте покрасить изображенные волосы, а если ваше лицо шире, чем на иллюстрации, и шире вырез за счет части из подбородка, желаем вам удачи! (Из чешского журнала «Женщина»)



## ПОНЧО

Модное пончо по размеру должно быть вровень с кистью руки. Бахрому обычно в размер не учитывают, она добавочна. Выкройка пончо проста: его складывают из двух одинаковых четырехугольников, одна сторона которых почти вдвое длиннее второй стороны (напр., 40×70 см); сложены они так, как видите на рисунке ниже. Для головы остается посередине отверстие, которое обвязывают в несколько рядов для сохранения формы выреза, или даже делают высокий отложный воротник. В этом случае пончо получается особенно теплым — много теплее вязаной кофточки и уютнее и удобнее обычной шапки.



## ПОНЧО ИЗ КРУЖЕВНЫХ МОТИВОВ

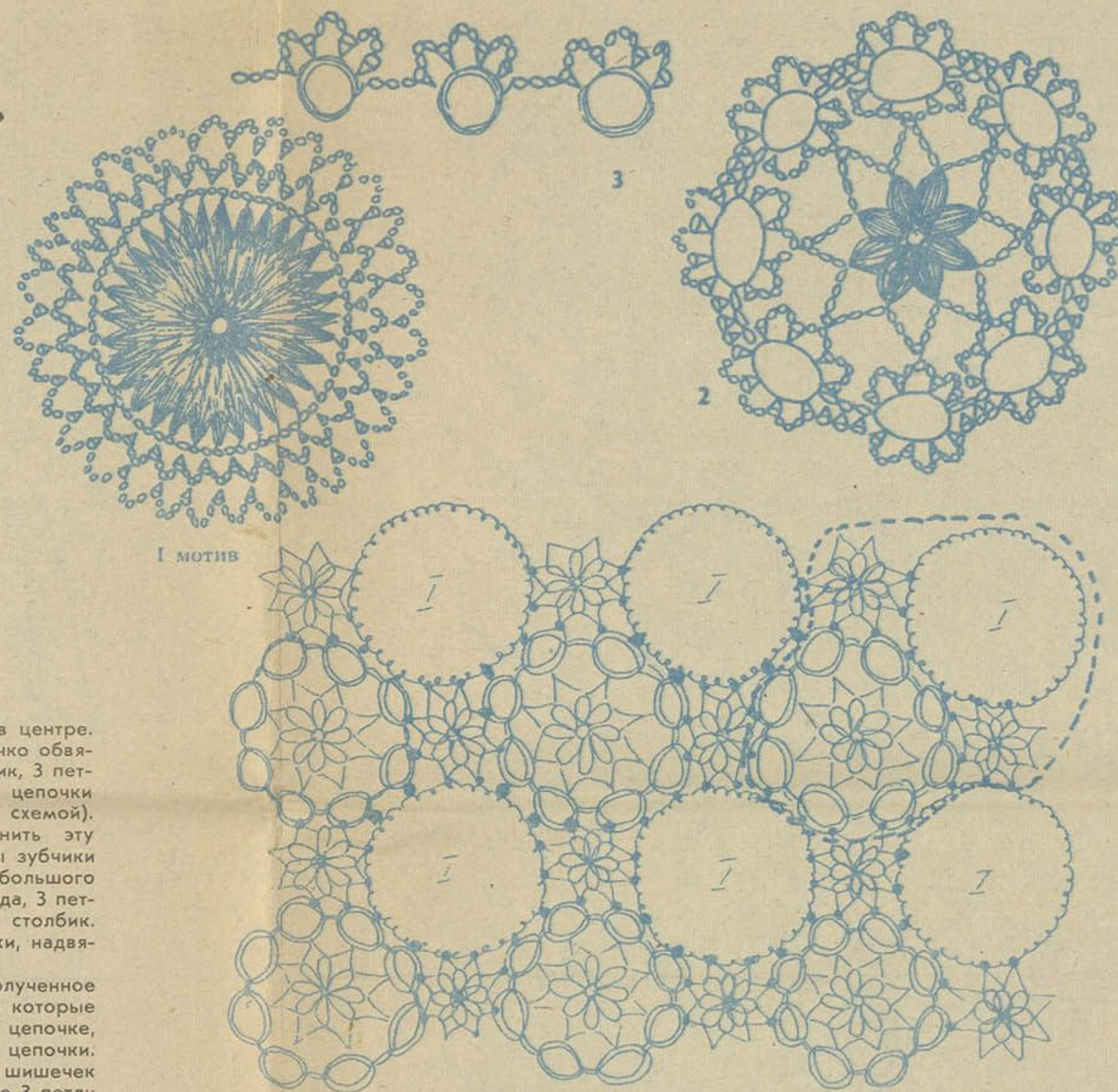
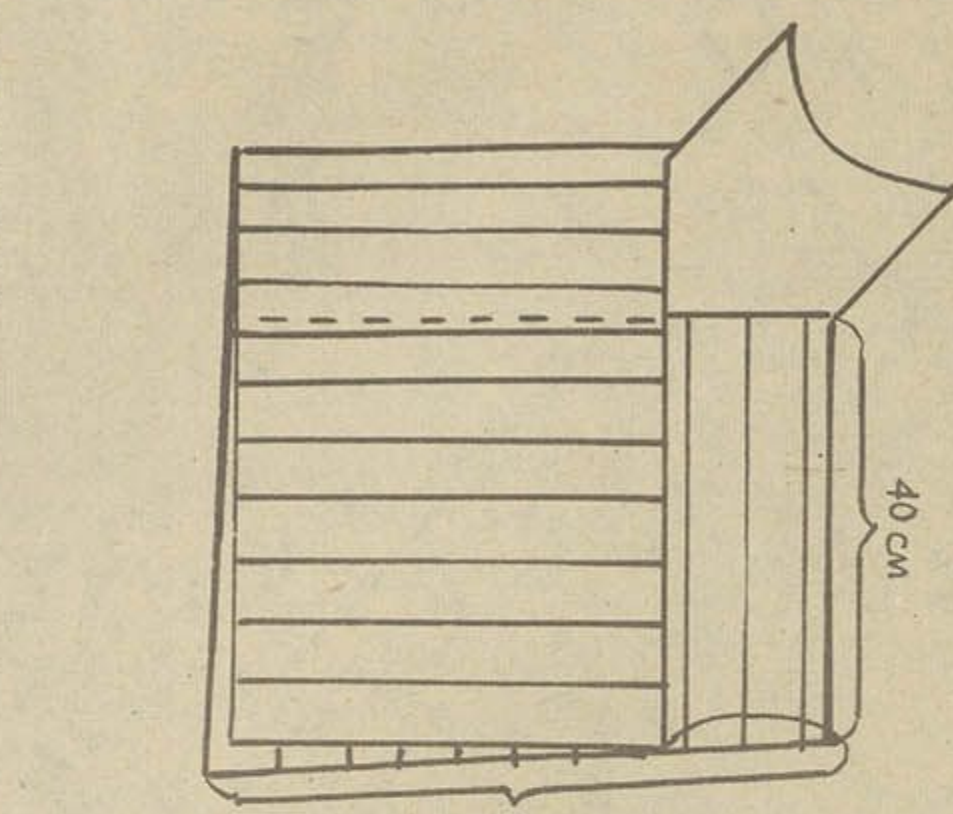
Приблизительный расход материала — 400 г тонкой шерстяной пряжи или ниток «ирис». Вяжут три вида мотивов, которые потом соединяют по схеме.

I мотив — «большое колесо»

Этот мотив удобнее всего изготовить на картонной полоске высотой 2 см и длиной около 15 см. Концы рабочей нити завязать на одном конце картонки, затем обмотать картонку 64 раза и, не отрывая нитку, завязать ее на ребре картонки. Далее продолжением этой же нитки провязать один край находящийся на картонке следующим образом: крючок продеть под 4 рядом лежащие нитки и, захватив рабочую нить, стянуть их столбиком без накида и связать одну петлю; снова стянуть 4 нитки одним столбиком и связать петлю. Так провязать весь край, не снимая ниток с картонки. Последнюю петлю вытянуть подлиннее и вынуть из нее крючок. Под непровязанный край ниток на картонке при помощи иглы продеть нитку подлиннее, а картонку теперь вытаскивать. Непровязанные нитки станут в пучок и связать узелком, а внешний, провязанный край соединить в кольцо замкнутой петлей и тут же начать вязание второго ряда: 3 петли, столбик без накида в петлю предыдущего ряда, так повторить по окружности до начала ряда — получится всего 32 дуги из петель. Последний ряд: 4 петли, столбик без накида в среднюю петлю дуги второго ряда, так по всей окружности до начала этого ряда. Мотив готов. Связать 80 мотивов.

Шпичка (на крючок приемом столбика с одним накидом набирают 5—7 свободных, вытянутых до 1—1,5 см петель и провязывают в одну)

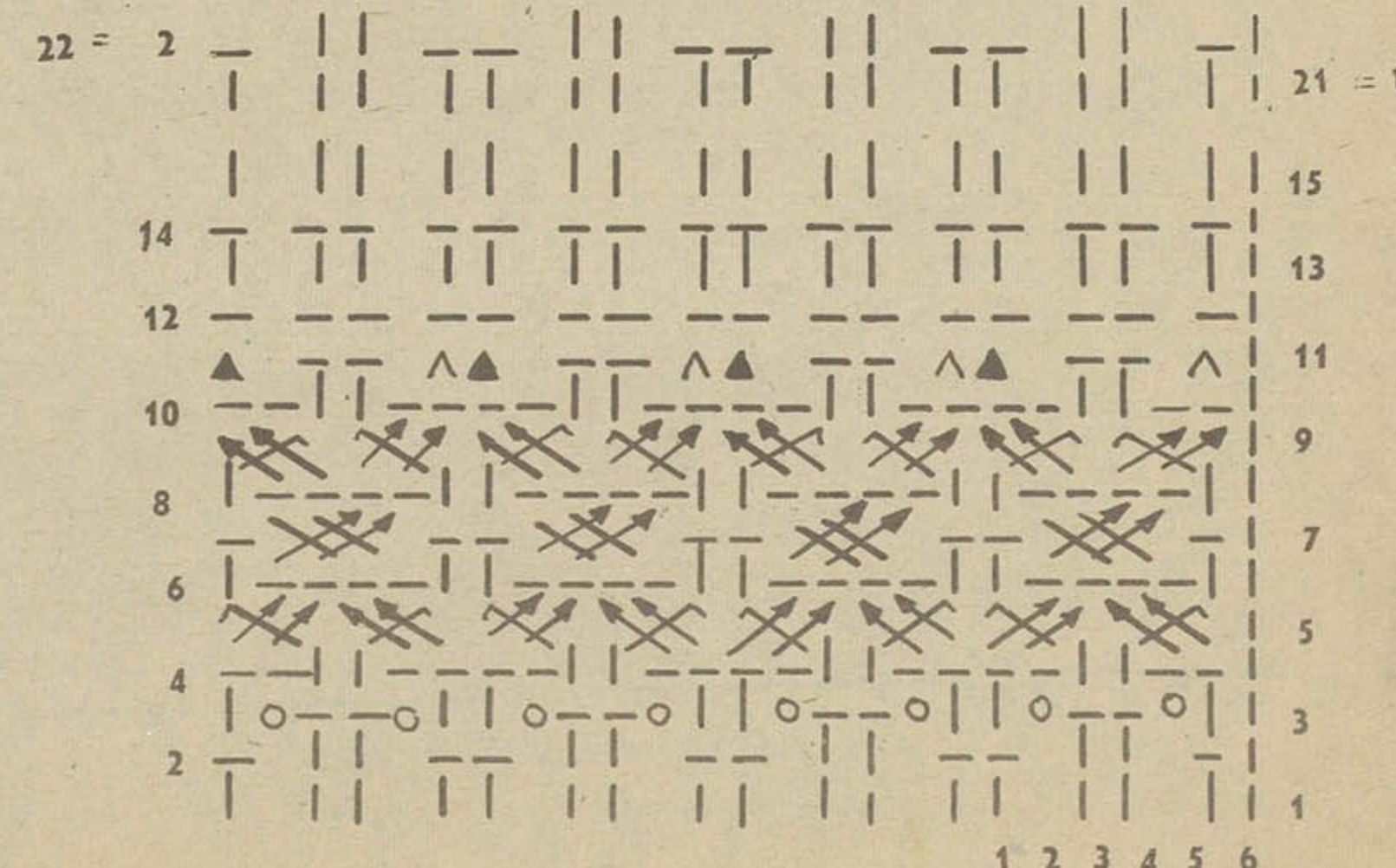
Подушка. Вышивается нитками трех цветов. Техника вышивки — крест. Уголки вышиваются нитками оранжевого цвета, черные треугольники — коричневого, белые квадратики — светло-желтого.



Соединение мотивов — места соединения мотивов

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- лицевая петля
- изнаночная петля
- воздушная петля
- две петли провязать вместе лицевым приемом
- перенос 4 лицевых петель: 2 петли снять со спицы и перенести спереди через две первые в указанном стрелкой направлении; все 4 петли провязать лицевым приемом.
- перенос 3 петель: 2 лицевые петли (стрелки) перенести спереди через изнаночную петлю (палочка) в указанном стрелками направлении; петли, обозначенные стрелками, провязывают лицевым приемом, а обозначенные палочкой — изнаночным.
- две петли провязать лицевым приемом с переносом: одну петлю не провязывая лицевым приемом снять с левой спицы на правую; провязать одну лицевую петлю и перенести через нее левой спицей ту, что раньше была снята.





ВЯЗАНЫЕ КРУЖЕВА

Предлагаем несколько типов кружевных вставок, которыми вы сможете обновить уже старые платья или использовать для нового платья вашей дочери.

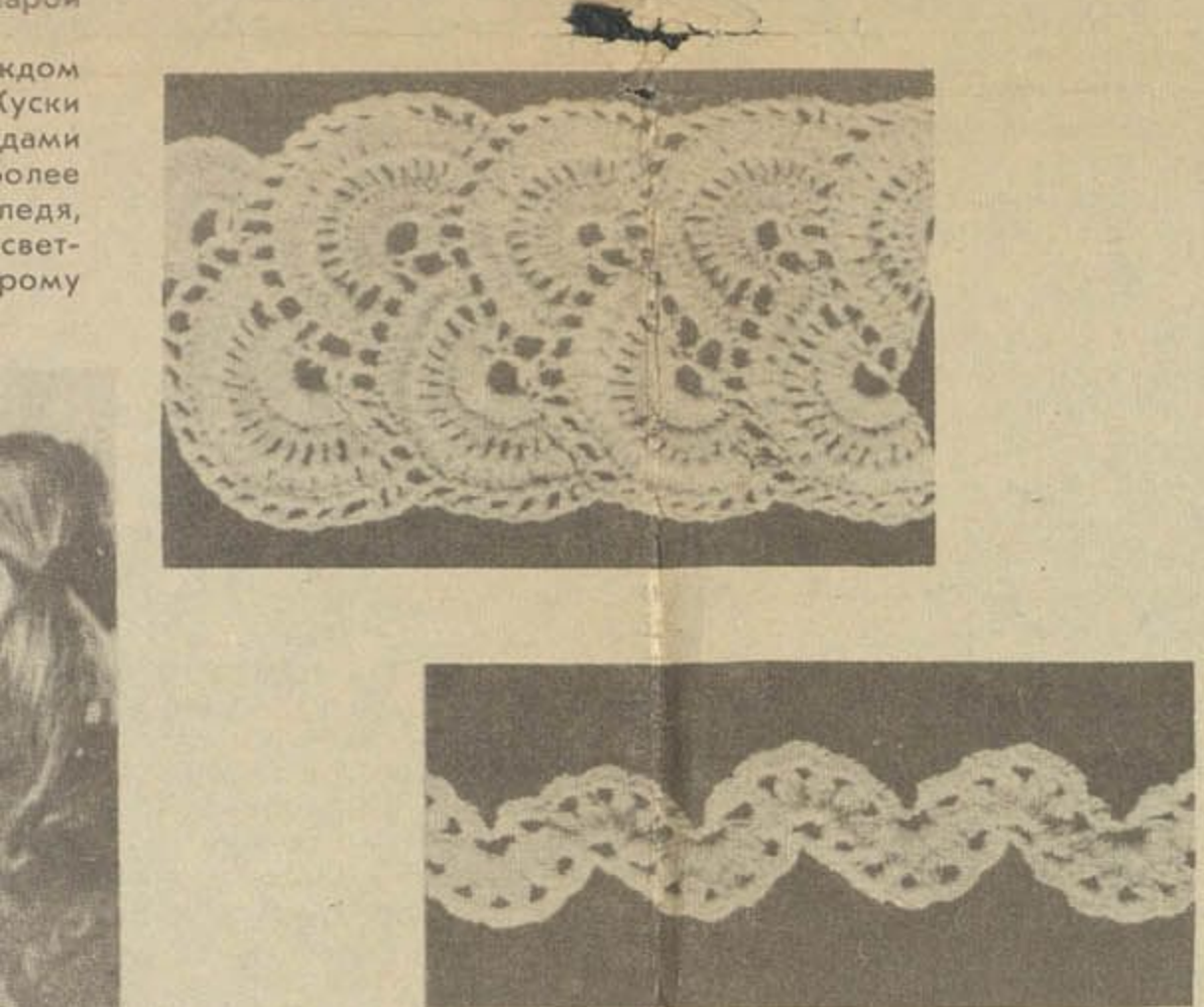
**«Павлинье перо»**

Материал: жемчужная пряжа, крючок № 10.

Начинаем колечком из 10 воздушных петель 3 воздушные петли и вяжем в колечко 16 столбиков с накидом, каждый соединяем 2 воздушными петлями (15 окошек). Первый мотив готов. 6 воздушных петель (вязание перевернем), соединяем 1 воздушной петлей, 3 воздушные петли (вязание перевернем), в каждую дужку из 1 воздушной петли вяжем по 2 столбика с накидом (30).

6 воздушных петель (вязание перевернем), в каждой второй столбик с накидом вяжем по 1 столбику с накидом, которые соединим 2 воздушными петлями (15 окошек). Первый мотив готов. 6 воздушных петель (вязание перевернем), соединяем 1 воздушной петлей, 3 воздушные петли (вязание перевернем), в каждую дужку из 1 воздушной петли вяжем по 2 столбика с накидом (30).

6 воздушных петель (вязание перевернем), в каждой второй столбик с накидом вяжем по 1 столбику с накидом, которые соединим 2 воздушными петлями (15 окошек). Первый мотив готов. 6 воздушных петель (вязание перевернем), соединяем 1 воздушной петлей, 3 воздушные петли (вязание перевернем), в каждую дужку из 1 воздушной петли вяжем по 2 столбика с накидом (30).



ВОЛНИСТАЯ КАЙМА

Начинаем колечком из 10 воздушных петель, в которое вяжем 5 листочков с накидом. Соединяем их 3 воздушными петлями (листочек первый вяжем так: 4 воздушные петли, столбик с накидом, через который протягиваем рабочую нить только раз, второй такой же столбик с накидом, потом набросим нить на крючок и протягиваем рабочую нить через все петли на крючке сразу. Так же вяжем и другие листочки, но начинаем их сразу столбиком с накидом + 2 столбика с накидом). В конце ряда вяжем 3 воздушные петли, которые соединим столбиком без накида с колечком в начале. Перевернем. В каждую дужку из 3 воздушных петель между листочками вяжем по 4 столбика без накида (5 дуг). Первый мотив готов.

далее вяжем так: 4 воздушные петли, столбик с накидом вяжем в последнюю дугу. Так подготовим следующее колечко для второго мотива. В колечко вяжем 5 листочков (сначала 4 воздушные петли + 2 столбика с накидом, потом 3 столбика с накидом, соединенные в верхней части вместе). Ряд кончаем 3 воздушными петлями, которые соединим столбиком без накида с предыдущим основным колечком, перевернем, в каждую дугу вяжем по 4 столбика без накида. Мотив повторяем от \*

ПОПРОБУЙТЕ...

Выбрать наиболее подходящую причёску — далеко не простая вещь. Форма стрижки может кое-что исправить, но может и испортить. Прической иногда надо улучшить форму головы, иногда надо закрыть слишком высокий лоб или широкие скулы. Наши парикмахерские еще не располагают ассортиментом париков для проверки того, какая причёска вам будет к лицу. Поэтому мы предлагаем вам простой способ самим установить это с помощью наших иллюстраций и вашей фотографии. Фотография может быть заменена и любительской, главное, чтобы она хорошо передавала ваше лицо и была нужного размера. У всех иллюстраций причёсок вырежьте лицо манекенщицы и замените его своей фотографией. Видите, как меняется ваше лицо от разных причёсок? Критически оцените, какая из причёсок вам лучше всего подходит, и потом уже смело идите к парикмахеру. Еще один небольшой совет: покрасьте изображенные причёски в тон своих волос, а если ваше лицо шире, чем лицо манекенщицы, сделайте и шире вырез за счет части изображенной причёски. Попробуйте, желаем вам удачи!

(Из чешского журнала «Мода».)



УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОХУДЕНИЮ

Физкультура — одно из наиболее результативных средств при лечении людей с нарушенным жировым обменом. Это активный метод, помогающий полным людям выйти из порочного круга переведения и неподвижности.

Разнообразные и хорошо подобранные физические упражнения укрепляют сердечную мышцу и стимулируют жировой обмен, предохраняют ее от ожирения и перерождения.

Физкультурные упражнения регулируют внутриклеточный обмен и оказывают благотворное воздействие на вегетативную нервную систему и железистую секрецию.

Занятия физкультурой улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливают окислительные процессы и функцию отдельных систем. Кроме того, они способствуют увеличению затрат энергии в организме, усилению процессов сгорания, повышают выделение пота и воды, что приводит к потере в весе тела.

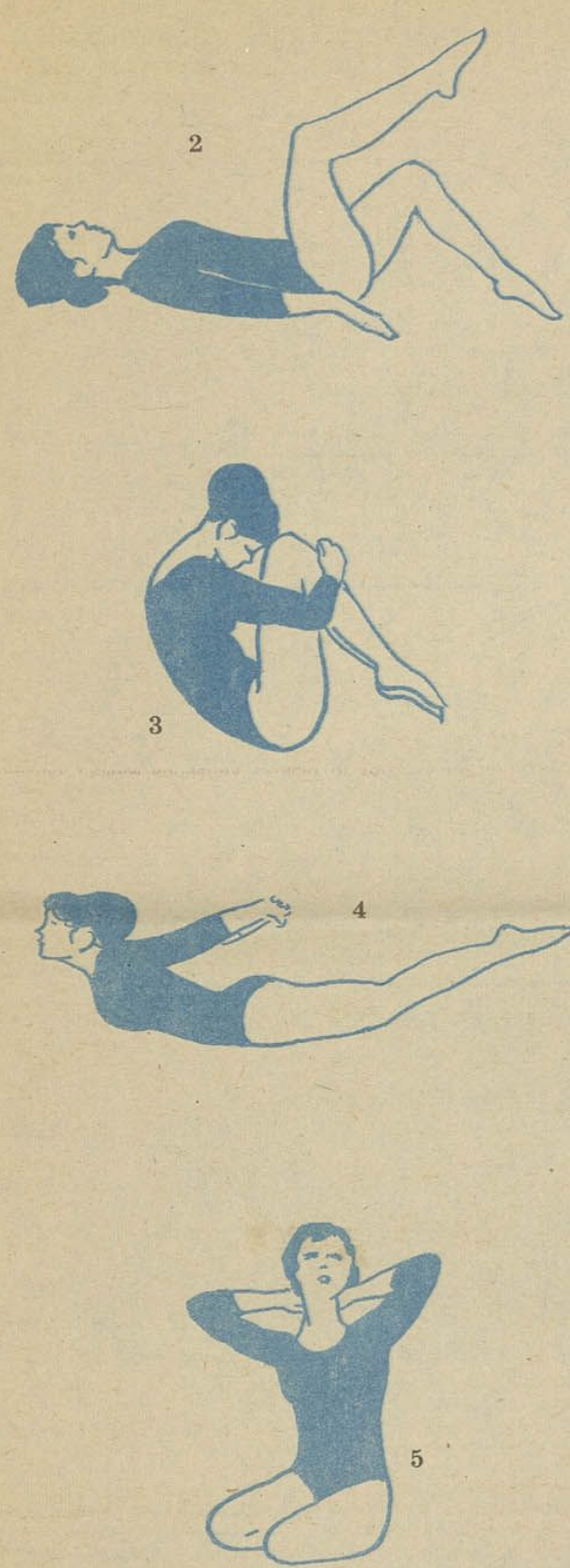
Общеразвивающие и специальные упражнения для мышц брюшного пресса улучшают деятельность органов брюшной полости, усиливают в них кровообращение и, повышая моторную функцию кишечника, содействуют его освобождению от содержимого. Дозированные занятия физкультурой не только усиливают обмен веществ, благодаря им дыхание становится глубже, а тем самым ритмичнее и полнее. У занимающихся очень скоро исчезают утомляемость, сердцебиение и одышка.

В результате систематических занятий физкультурой мышцы делаются более эластичными, суставы — подвижными, а походка более легкой и плавной. Грубые и неkoordinированные движения, присущие полным людям, становятся гибкими и ловкими, а сами они чувствуют себя бодрее, работоспособнее, у них повышается настроение.

Профилактика и лечение ожирения зависят прежде всего от активного выполнения назначенных упражнений и соблюдения разгрузочного режима питания.

Упражнения при ожирении

1. Исходное положение — ноги врозь, руки на затылок, пальцы соединить в замок. Выполнение: подняться на носки, вынести локти вперед — вдох. Опуститься на всю ступню, вернуть локти в исходное положение — выдох. При выполнении грудную клетку выдвигать вперед, живот втянуть, туловище еще наклонять вперед. Проплывать упражнение 2—4 раза. Оно укрепляет грудные мышцы и усиливает функцию легких.
2. Исходное положение — основная стойка, руки над головой, пальцы соединить в замок. Выполнение: произвести два оборота туловища налево (от поясной части) и два направо, прижимая прямые руки к голове. Упражнение увеличивает гибкость позвоночника и оформляет талию (рис. 1).
3. Исходное положение — основная стойка, руки вдоль тела. Выполнение: прыжок на носках — ноги врозь. Ступать легко. Вторым прыжком вернуться в исходное положение. Проплывать упражнение 4—10 раз. Оно служит для укрепления щиколотки и мышц ног.
4. Исходное положение — ноги врозь, руки вдоль тела. Выполнение: наклониться к левой ноге и, не сгибая коленей, коснуться носка пальцами обеих рук — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. То же — в другую сторону. Проплывать упражнение 2—4 раза в каждую сторону. Оно оказывает массирующее воздействие на органы брюшной полости и укрепляет мышцы позвоночника и поясничной области.
5. Исходное положение — основная стойка, руки вдоль тела. Выполнение: сильно напрячь грудную клетку, поднять руки вперед — вверх с подниманием на носки — глубокий вдох. При опускании рук — выдох. Движения медленные, силовые. Проплывать упражнение 2—4 раза. Оно увеличивает главным образом эластичность грудных мышц и усиливает дыхание.



В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В домашних условиях можно приготовить многие продукты из мяса. Нельзя лишь сделать консервы — для этого требуется специальное оборудование, особая обработка мяса.

Прежде всего хотелось бы напомнить, что перерабатывать можно только свежее мясо от здоровых животных, которые были забиты после осмотра и разрешения ветеринарного врача. Помещение, в котором собирается работать, должно быть абсолютно чистым, посуда и инструменты тщательно вымыты. Ни в коем случае нельзя забивать и о правилах личной гигиены: волосы убраны под головной убор, руки безукоризненно чистые. Нельзя приступать к работе с любимым поврежденными кожными на руках. При устройстве копилки и работы в ней важно также четко выполнять противопожарные правила.

После этих общих советов — несколько конкретных, как обрабатывать продукты.

Копченый окорок

Коптить можно не только окорока, но и лопатки, корейки, грудинки. Подготовленное мясо тщательно натирают со всех сторон так называемой посолочной смесью. Она состоит из 1 килограмма соли, 50 граммов сахара, 1—2 долек чеснока, измельченных перца, корицы и гвоздики — по 1/2 чайной ложки на каждые 16 килограммов мяса. В ножке окорока делают глубокий, до кости, надрез, который плотно набивают посолочной смесью. На дно широкой бочки (или другой тары), помещенной в холодное место (погреб, сени — в холодное время года), насыпают тонкий слой посолочной смеси, затем кладут шкуркой вниз окорока и лопатки, потом корейки, наконец, грудинки. Окорока и лопатки посыпают солью больше, чем корейку, а грудинку — лишь слегка.

Уложенные таким способом изделия выдерживают около 2—3 недель при температуре от 2 до 6 градусов выше нуля. После этого осторожно заливают хорошо охлажденным рассолом (на 10 литров кипяченой воды 1 килограмм соли и 100 граммов сахара), предварительно положив поверх грудинки чистый кружок и гнет. Бочку повязывают марлей. Окорока и лопатки обычно просаливают через 15 дней. Корейки, грудинки более тонких туш бывают готовы через 5—6 дней.

Только после этого мясо можно коптить. Копчение ведут либо в простейшей копилке, либо в просторном ящике или бочке в русской или шведской печи.

При копчении важно придерживаться некоторых правил. Распалагате мясо так, чтобы куски его не соприкасались друг с другом и не находились близко к месту образования дыма — так, как показано на рисунке. Получать дым лучше из щепки или небольшого полена лесистых пород (при горячем копчении), либо из тлеющих опилок на железном поддоне. Дым от каменного угля или торфа непригоден. Не давите огонь сильно разгоравшейся, для чего по мере необходимости подсыпайте увлажненные опилки. Следить за температурой дыма нужно по термометру.

Вот как дальше работают с окороком.

Вымочив его в течение 5—6 часов в пресной воде, подвешивают на петле для подсушивания в прохладном, лучше с небольшим сквозняком помещении. Затем перевешивают в копильно. Режим копчения зависит от того, какой продукт хотят получить: варено-копченый для непосредственного употребления или сырокопченый для длительного хранения. В первом случае окорок коптят при температуре 40—60 градусов в течение 12 часов, вначале слабым дымом, затем более густым. Когда поверхность окорока станет сухой с желтовато-коричневым оттенком, окорок варят или запекают.

6. Исходное положение — основная стойка, в опущенных вниз руках скакалка. Выполнение: прыжки на носках через скакалку на двух ногах. Дыхание равномерное. Прыгать 1—3 минуты. Упражнение увеличивает число ударов сердечной пульсации, усиливает процессы сгорания, делает дыхание более глубоким и способствует потере в весе тела.

7. Исходное положение — основная стойка. Выполнение: бег на месте в помещении, а если позволяют условия, бег на воздухе, начиная с небольших расстояний, которые потом следует увеличить. Продолжительность бега 1—2 минуты, но в зависимости от тренированности — до 5—30 минут. Упражнение можно выполнять, меняя темп: обычная ходьба, ускоренный бег, ускоренная ходьба, быстрый бег и снова обычная ходьба. Дыхание равномерное.

Бег — прекрасное средство для быстрого похудения. Под его влиянием тренируется сердечно-сосудистая деятельность, повышается деятельность органов дыхания и кровообращения, усиливается общий обмен веществ, а все это способствует ускорению и сжиганию ненужных жировых отложений.

8. Исходное положение — ноги врозь. Выполнение: произвести 3—4 полных вдоха.

9. Исходное положение — лечь на спину, прямые ноги вместе. Выполнение: поднять ноги и описывать последовательно сверху вниз и обратно единично, прерыв и наоборот. Каждую цифру описать 2—4 раза. Дыхание равномерное. Упражнение тонизирует мышцы живота и устраняет накопившиеся в них жиры.

10. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела с упором ладоней на пол. Выполнение: поочередно поднимать ноги, делая хлопок руками под поднятой ногой, слегка приподнимая туловище. Дыхание равномерное. Проплывать упражнение 3—5 раз каждой ногой. Оно служит для укрепления мышц живота и спины.

11. Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Выполнение: поднять ноги на 45° и каждой в отдельности имитировать езду на велосипеде. При выполнении — голени прямые, движения медленные с максимальной амплитудой. Проплывать движения 3—4 раза каждой ногой. Упражнение укрепляет мышцы ног, живота и таза, устраняя ненужные жировые ткани (рис. 2).

12. Исходное положение — лечь на спину с упором головы на пол, руки врозь. Выполнение: подтянуть одновременно туловище и ноги. Обхватить руками с внешней стороны голени и, прижав согнутые в коленях ноги к груди, коснуться ими лба. Прижимая ноги к груди, произвести выдох, удаляя — вдох. Проплывать упражнение 3—6 раз. Оно улучшает деятельность органов брюшной полости и увеличивает эластичность мышц живота (рис. 3).

13. Исходное положение — лечь на живот, руки на спину, пальцы соединить в замок. Выполнение: с опорой на мышцы живота поднять, не сгибая коленей, тело так, чтобы оно приняло форму дуги (подочка). Сохранить такое положение в течение 5—20 секунд. Дыхание равномерное. Упражнение укрепляет мышцы спины, живота, груди (рис. 4).

14. Исходное положение — стать на колени с упором рук на пол. Руки и колени должны образовать прямую угол с телом. Выполнение: вынести левую руку вперед, а правую ногу назад так, чтобы они были в одной диагональной линии. Сохранить такое положение в течение 5—10 секунд и вернуться в исходное положение. Проплывать упражнение 2—4 раза одной и другой ногой. Оно укрепляет мышцы спины, живота и имеет корригирующий характер.

15. Исходное положение — встать на колени, согнутые в локтях руки вынести немного вперед. Выполнение: сесть влево от копчика в исходное положение — вдох. Повторить движение в другую сторону. Проплывать упражнение 3—6 раз в каждую сторону. Оно способствует устранению жировых отложений в области бедер (рис. 5).

16. Исходное положение — волчья стойка. Выполнение: спокойная ходьба на носках в течение 1 минуты. После третьего шага производится вдох, после пятого — выдох.

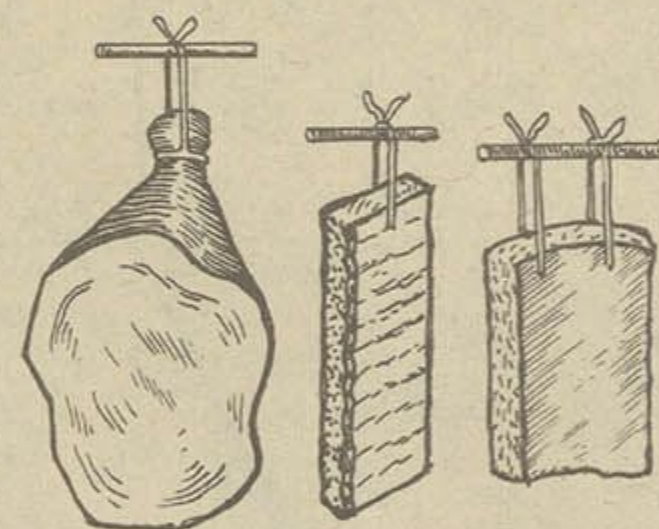
УКРАИНСКАЯ КОЛБАСА

Доброчастное сырое свиное полужирное мясо разрезают на куски — кубики в полтора-два сантиметра. Примерно 1/4 веса свинины пропускают через мясорубку. Затем все мясо хорошо перемешивают с солью, чесноком, молотым перцем (смесь черного и душистого). Чеснок предварительно тонко измельчают ножом, либо, что еще лучше, растирают в ступке с солью. Полученной массой — фаршем заполняют кишечные оболочки.

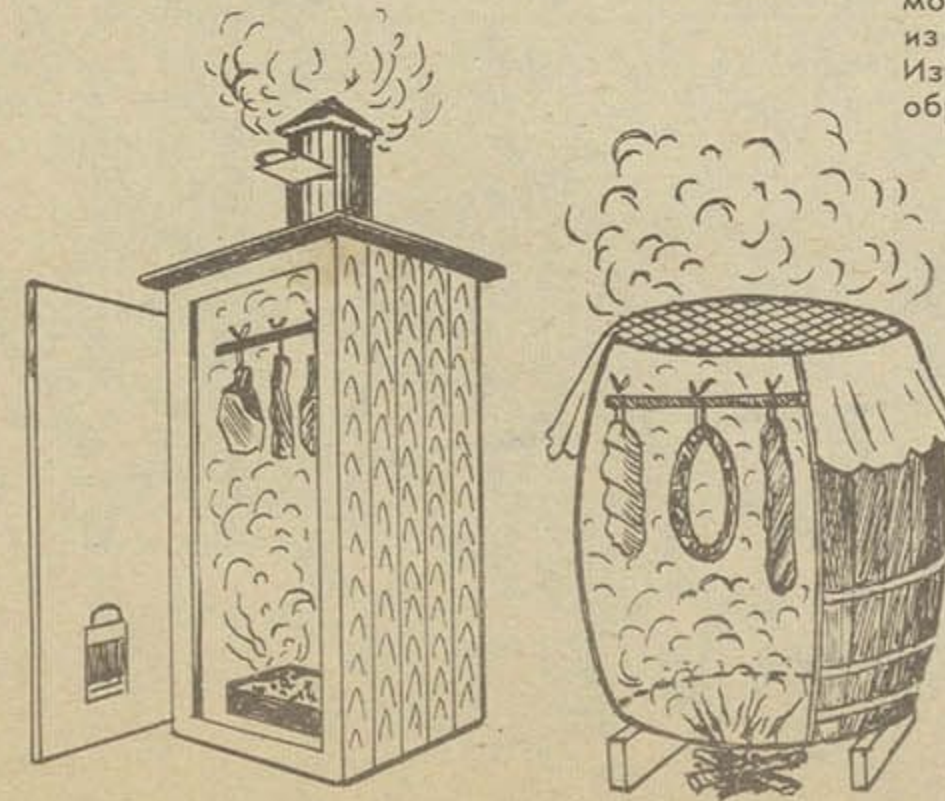
Для оболочек обычно используют тонкие свиные кишки, так называемые черева. Отделение от остальных кишок, черева разрезают на 2—3 части, освобождают от содержимого, пропускают их между зажатых пальцами от середины к концам отрезка кишки, а затем опять к середине, предварительно надрезав ее. Отжарив через образовавшееся отверстие содержимое, кишку промывают 2—3 раза чистой холодной водой. После этого отрезки кишки выворачивают, тщательно промывают водой, отжимают и подвешивают, чтобы стекла вода.

Разрезав подготовленную кишку на несколько частей по 25—30 сантиметрам каждая, их туго завязывают с одного конца шпагатом или суровой ниткой. Набивать фарш можно простейшим приспособлением — воронкой, рожком, шприцем. Заполнять кишечную оболочку можно и руками: левый расправляют край оболочки, а правой — цепляют за цепельто вкладывают фарш. Плотнo набива кишку, туго завязывают второй ее конец. Накалывают колбасный батон в нескольких местах чистой иголкой, булавкой или небольшим тонким шильцем. Затем колбасные батоны варят 30—40 минут в воде с температурой 80—85 градусов. После этого колбасу либо обжаривают в жире, либо запекают в печи или духовке.

На килограмм полужирной свиной колбасы нужно соли 15—20 граммов, перца (черный и душистый) пополам — 1/4 чайной ложки, чеснока — 2 дольки.



Образцы копилки. Слева — простая копилка из досок. Изнутри она обита железом, жестко или обжарена глиной. Видны поддоны для опилок, задвижки для регулирования дымообразования, вешала для продуктов. В центре — копилка из бочки. Она покрыта мешковиной, оба днища удалены. Изнутри бочка укреплена металлическими или деревянными обручами. Справа — копилка окорока в русской печи.



ЖАСМИН ЦВЕТЕТ В ДЕКАБРЕ

Что за праздник без цветов? В канун Нового года вы можете поставить на стол... цветущую ветку жасмина или вишни. Наши кусты и деревья кончают вегетационный период осенью, некоторое время отдыхают, а затем снова начинают расти. Отдых продолжается приблизительно до начала декабря. После этого побегов уже могут цвести. На улице им препятствует лишь холод.

Срежьте ветки натурального жасмина, волчеягодника, орешника или вишни и поставьте их в теплой комнате в вазу с водой. Если ветки срезаны в очень морозную погоду, то побегов после этого сразу перенесите в теплую комнату.

В квартирах с центральным отоплением необходимо позаботиться о влажности воздуха. Для этого хорошо поставить в комнате один или несколько сосудов с водой. Через 3—4 недели почки распустятся.

Вы, наверное, подчитываете: сейчас уже середина декабря. К Новому году не успеете! Успейте! Цветение можно ускорить, если ежедневно обрызгивать почки водой. Тогда они раскроются через 15—18 дней. Еще лучше добавить в воду несколько капель нашатыря.

Можно также устраивать для растений специальную ванну, окуная ветки на 9—12 часов в теплую воду — от 30 до 35 градусов. Можно слегка надвинуть почки и осторожно укладывать их иголкой — тогда результат появится уже через несколько дней.