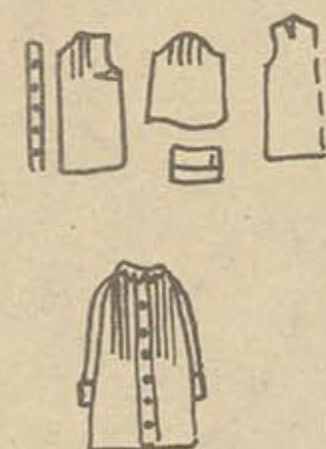


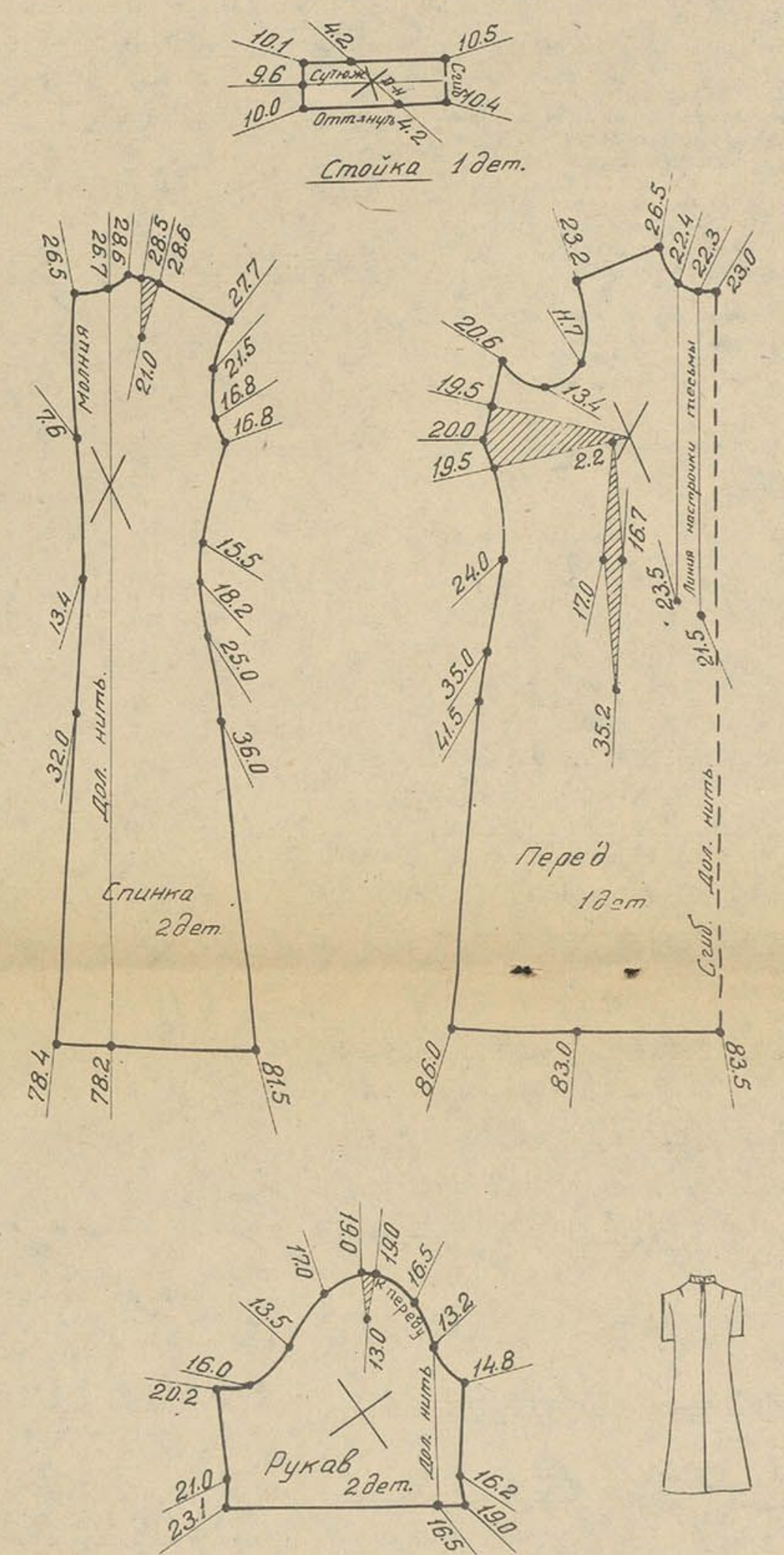
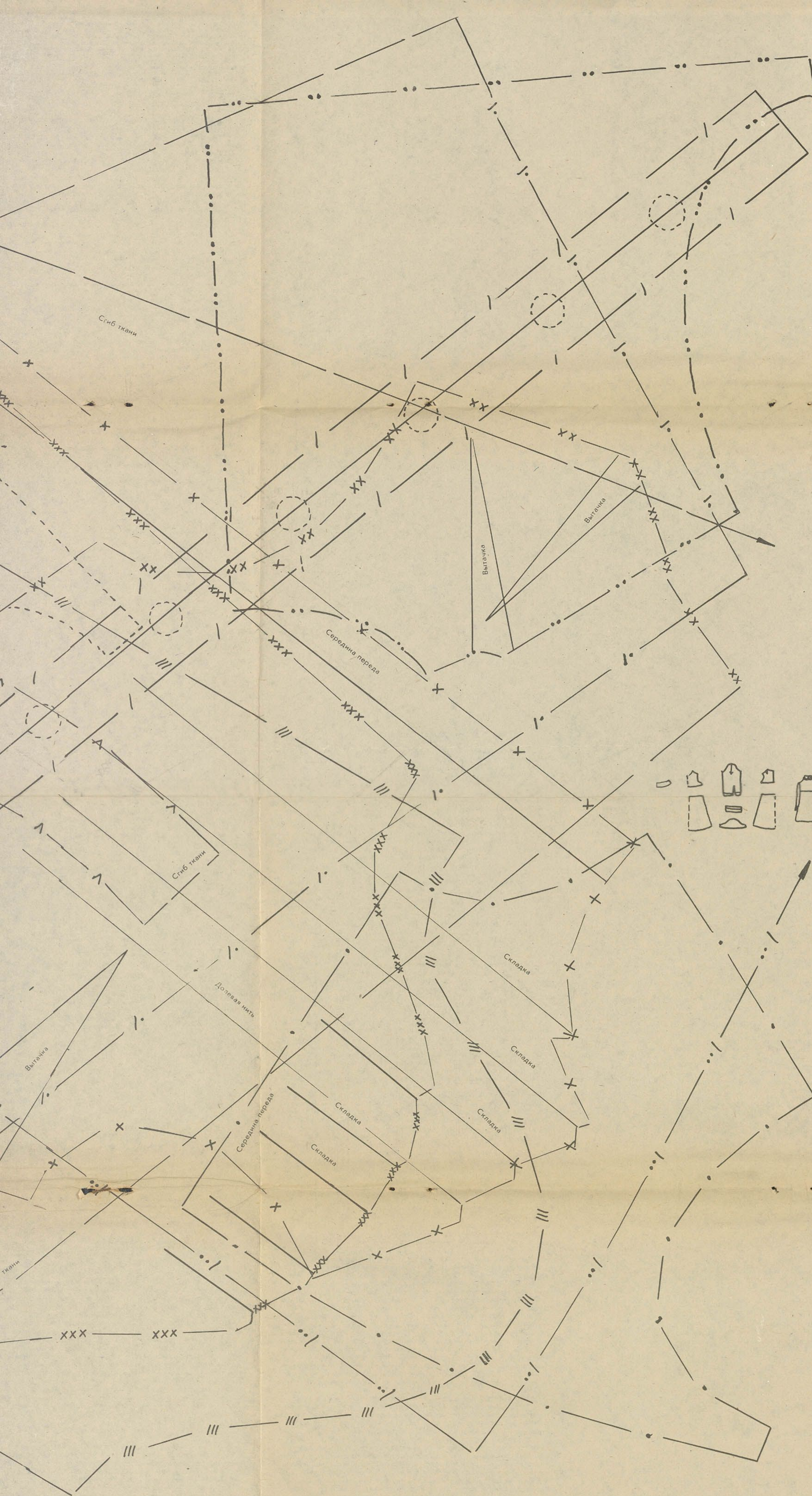


Платье для девочки. Выкройка дана на 32 размер. Расход ткани
1 м 75 см при ширине 70 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед —х—х— 2 дет.
2. Спинка —хх—хх— 1 дет.
3. Рукав —ххх—ххх— 2 дет.
4. Планка —/—/— 2 дет.
5. Манжета —//—//— 2 дет.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“
№ 8, 1973 г.

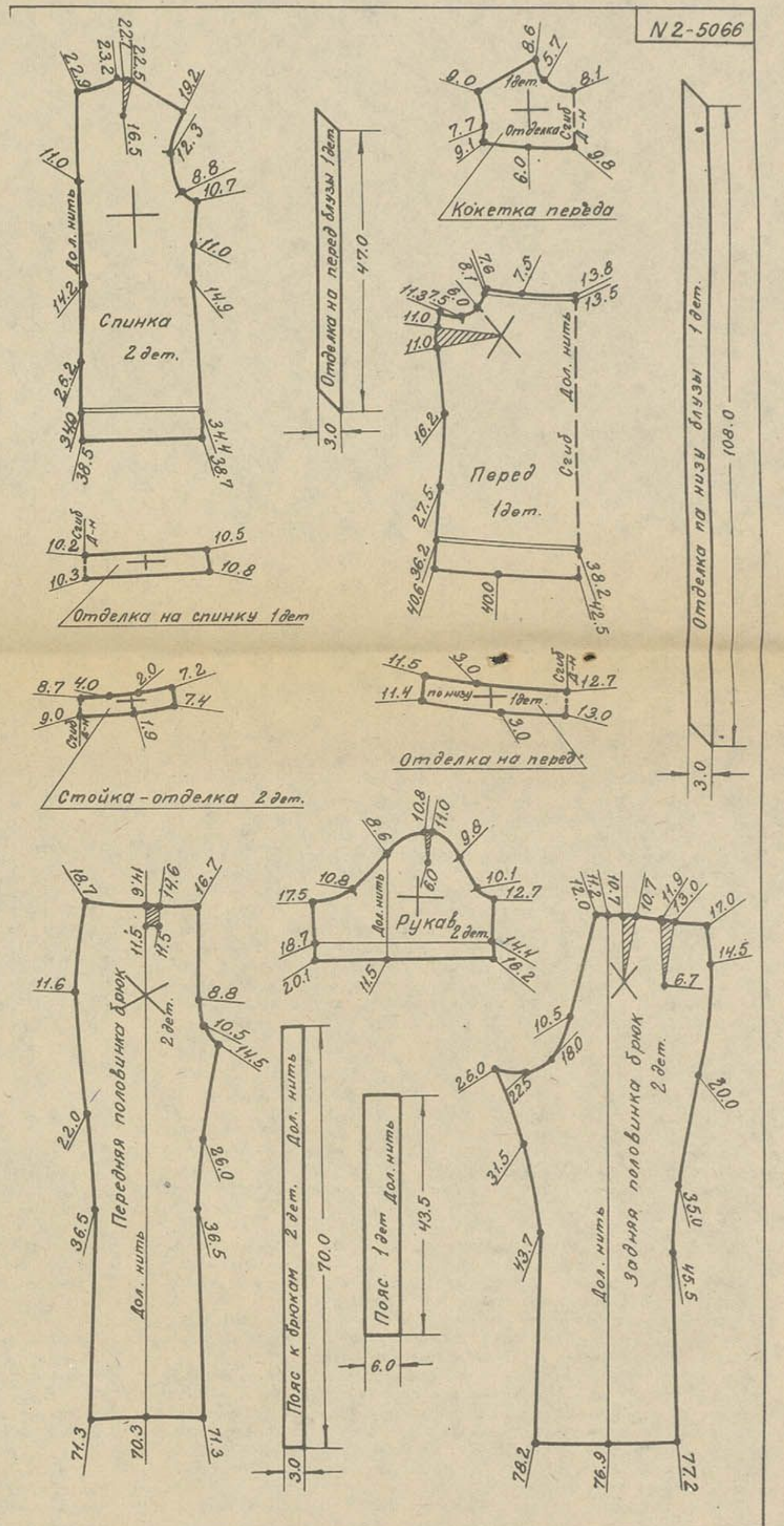
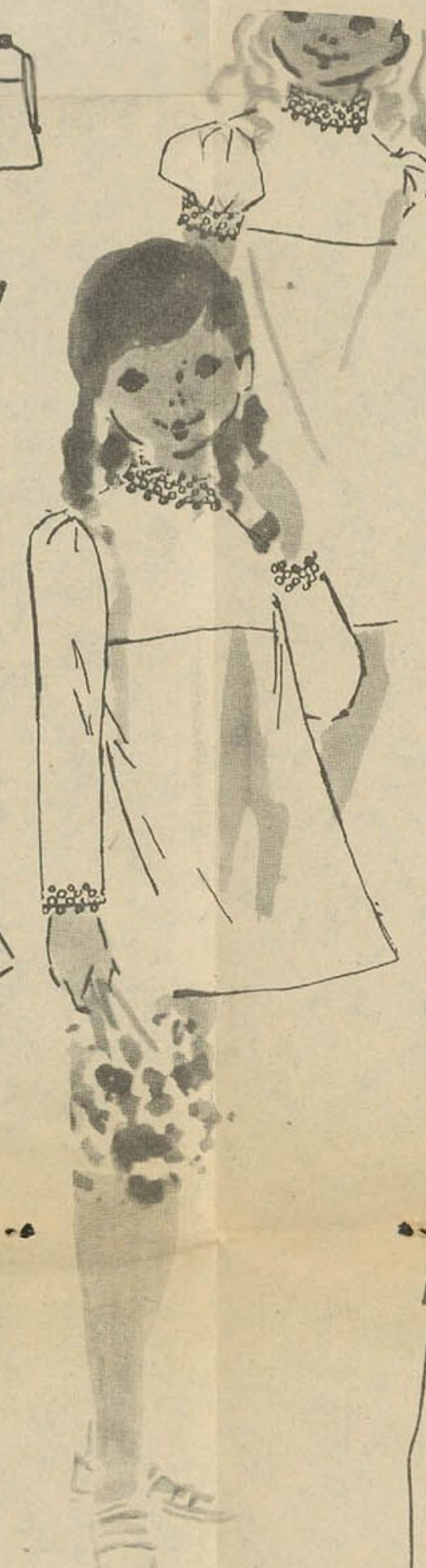


Летнее платье из льняной ткани пастельного цвета, полуприлегающее и слегка расширенное книзу. На перед платья и воротничка-стойку настрочена белая шелковая тесьма. Между линиями тесьмы, по центру платья, нашиты мелкие белые пуговицы. Чертеж дан на 46 размер, 3 рост.

Платье для девочки. Выкройка дана на 38 размер. Расход ткани 1 м 90 см при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Кокетка к переду — 1 дет.
2. Перед — 1 дет.
3. Кокетка к спинке — 2 дет.
4. Спинка — 1 дет.
5. Рукав длинный — 2 дет.
6. Рукав короткий — 2 дет.
7. Воротник — 2 дет.
8. Манжета — 2 дет.



Летний брючный костюм для девочки школьного возраста. В блузе использована классическая комбинация трех цветов: белого, синего, красного. Брюки белые. Чертеж дан на 34 размер, 4 рост.

НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ

Слова С. ЕСЕНИНА

Музыка Г. ПОНОМАРЕНКО

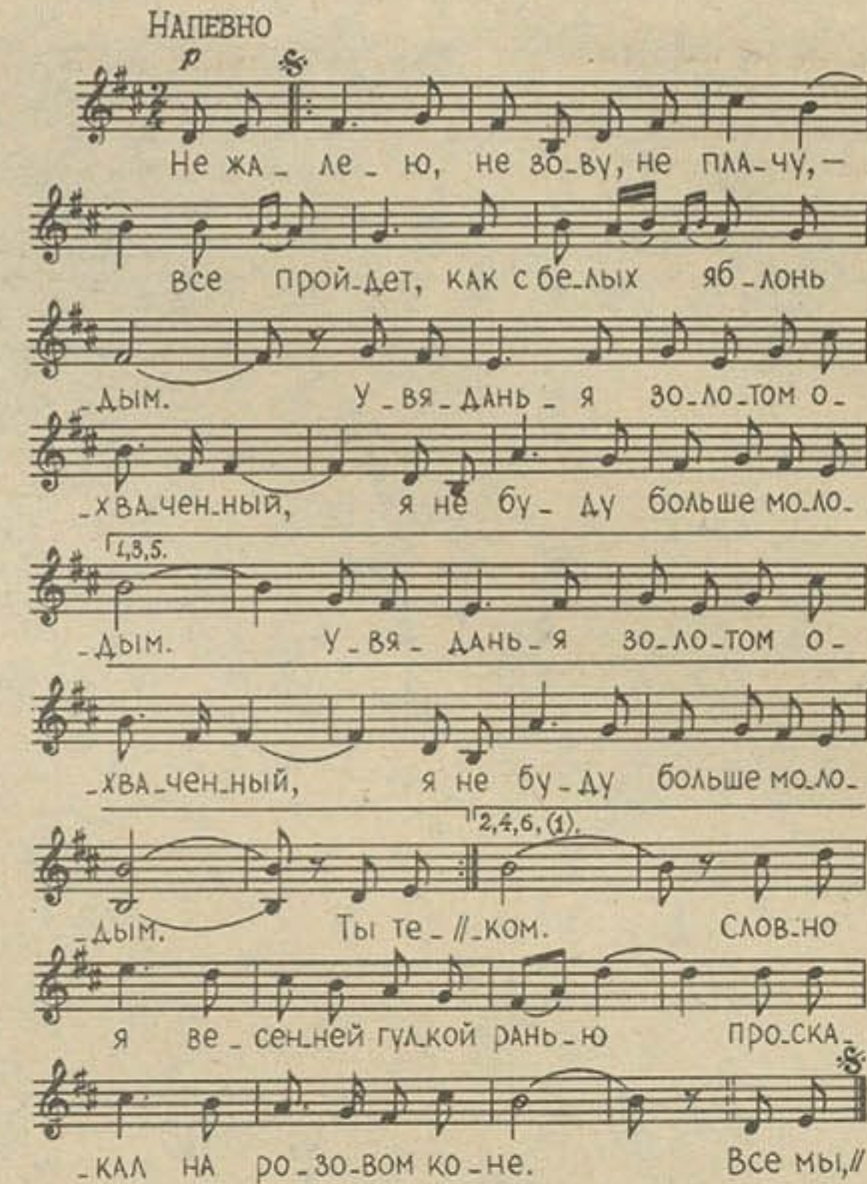
Не жалею, не зову, не плачу,
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.

Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И страна березового ситца
Не заманит шляться босиком.

Дух бродяжий, ты все режешь, режешь
Расшевелишь пламень уст.
О, моя утраченная свежость,
Букство глаз и половецкие чувства!

Я теперь спускаясь в желаньях,
Жизнь моя, или ты присилась мне!
Словно я весенней гудкой рваную
Проскакал на розовом коне.

Все мы, все мы в этом мире тленные,
Тыко льется с кленов листопад...
Будь же ты вовек благословенно,
Что пришло расцвешивать и умереть.



К нам в редакцию приходит много писем от девушек, в которых спрашивают, можно ли при помощи лечебной гимнастики исправить форму ног и какие упражнения нужно делать для этого. Мы помещаем комплекс упражнений для исправления Х-и О-образных ног, рекомендованный Хертой Никитой, заведующей отделением лечебной физкультуры Таллинской республиканской больницы. Однако надо помнить, что приведенный комплекс обладает магической силой, и результаты станут заметны уже на следующий день. Упражнения следует выполнять регулярно, отводя для этого определенное время в течение дня. Выполнение комплекса должно стать делом таким естественным и привычным, как утреннее умывание. Тогда через несколько дней будет заметен результат.

Х- и О-образный изгиб ног нередко развивается в раннем возрасте как следствие травмы или при врожденных изменениях связок, а также вследствие травмы. Деформации ног нередко сопутствуют плоскостопию. К лечению надо приступать как можно раньше. При Х-образных ногах голени и бедро образуют в коленном суставе тупой угол вершиной внутрь. Когда колени сведены вместе, икры отходят в разные стороны и стопы не соприкасаются. Стояние между стопами определяет степень деформации. Если попытаться свести стопы, то колени заходят друг за друга. Похоже, перевидающиеся, при беге колени сталкиваются.

Цель, которую преследуют физические упражнения, — укрепление слабых внутренних боковых и растяжение внешне-боковых мышц и бедер.

Упражнения:
1. В течение дня несколько раз свести скрестив ноги (по-турецки). Хорошо бы приучить ребенка играть и есть в таком положении.
2. Свести скрестив ноги, руки на колени пальцами внутрь; медленно разводить колени.
3. Свести скрестив ноги. Встать ноги накрест и снова свести (можно с помощью рук).
4. Лечь на спину, захватить ступнями мяч и держать. Колени прямые.
5. Ходьба по полу: ноги чуть врозь, стопы прямо.
6. Ходьба по треугольной (приблизительно 130°) доске гребешком.

7. Ходьба на внешней стороне стопы.
При О-образных ногах голени и бедро образуют в коленном суставе тупой угол вершиной наружу. Бедро разведены и чуть вынуты, икры, наоборот, повернуты внутрь. Степень деформации определяется по расстоянию между коленями.

Цель физических упражнений — растяжение внутренних боковых мышц и связок, укрепление внешне-боковых мышц.

Упражнения:
1. Стоя на колени, стопы сильно разведены: свести между ними и снова подняться. Колени все время сдвигать, стопы раздвинуть.
2. Сесть на колени, ягодицы касаются пола (несколько раз).
3. Сесть на скамейку, колени в стороне. Сводить колени руками.

4. Стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Руками тянуться к край стола. Присесть, сводя колени.
5. Ходьба на внутренней стороне стопы.
6. Ходьба по треугольной доске (приблизительно 130°) гребешком.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.

А ТЫ ІДЗІ

Слова П. БРОУКИ

Музыка М. РАСОЛЬКА

Дарог на савце велікі многа,
А ты міх іх сваю знайдзі.
Няхай налегкая дарога,
А ты ідзі, а ты ідзі!

Няхай цябе віхор збілае,
Няхай травіныя дэль гудзіць,
Няхай сцяжынку змятае,
А ты ідзі, а ты ідзі!

Няхай звісаюць цемрай ночы,
А ты на зорку ўдаль глядзі.
Няхай пясок і золь у вочы,
А ты ідзі, а ты ідзі.

Няхай каменне, твань і багна,
А ты ідзі, а ты ідзі.

Няхай каменне, твань і багна,
А ты ідзі, а ты ідзі.



ПОКРАСИМ ПРЯЖУ

Вязаные изделия сейчас в моде, а вязание — увлечение, весьма полезное для нервной системы. Вот только не всегда найдешь пряжу нужного цвета. Можно бы и самой покрасить, да страшно.

Однако, если вы не чрезмерно требовательны к оттенкам, то решитесь и покрасить.

С чего начать? Разумеется, с приобретения нужного количества краски для шерстяной пряжи.

На пакетике, конечно, есть инструкция, но весьма лаконичная. Прежде всего нужно позаботиться о посуде. Она должна быть настолько вместительной, чтобы пряжу свободно плавала в воде, и из материала, который не боится кислоты и не испортит пряжу. По двум последним причинам не годятся баки из оцинкованной жести. Удобен эмалированный бак или большой эмалированный таз, если к нему найдется крышка. Эмаль должна быть без трещин. Можно красить в медной посуде, но ее трудно отмыть.

Подготовка пряжи. Для того, чтобы связки пряжи не перепутались, их в двух-трех местах свободно перевязывают. Туго перетягивают нитки только для пестрой окраски, когда краска не должна проникать под завязки. Перевязывать лучше хлопчатобумажной ниткой — она не окрасится и будет хорошо видна.

Деревянную шерсть нужно помыть, особенно если рассчитываете получить яркий чистый тон. Не моют до окраски только тонкую некрученную пряжу, которая во время стирки и кипячения легко сваливается.

Мыть пряжу лучше всего в мыльной пене. Мыло растворяется в воде. Ни в коем случае не намачивать саму пряжу!

От синтетических моющих веществ разумнее отказаться, их труднее вымывать, трудно предположить, в какое взаимодействие с красителями вступят их остатки. Возможно, ничего не случится, возможно — изменится цвет, а то и вовсе пряжа будет испорчена.

Мыть пряжу нужно по меньшей мере в двух водах, затем несколько раз прополоскать.

Если нет необходимости стирать шерсть непосредственно перед окрашиванием, ее все равно замачивают в теплой воде, хотя совсем не обязательно оставлять ее так на 24 часа, как это некоторые делают.

Деревянную шерсть свойственен желтоватый оттенок, обычно не влияющий на окраску, быть может лишь слегка смягчающий цвет. Для получения яркого цвета пряжу предварительно кипятят в отбеливателе, не забывая помешивать. На мягкость пряжи отбеливатель почти не влияет.

Окраска. Вода в баке горячая, но еще не кипит. Краска разведена в небольшой посуде, процежена через 2—3 слоя марли и вылита в бак. Добавьте в воду две столовые ложки соли. Приготовьте заранее две гладко оструганные палочки длиной не менее 50 см и диаметром 2—3 см, способные выдерживать тяжесть намочившейся пряжи.

Мокрую пряжу опустите в воду и проследите, чтобы она равномерно пропиталась раствором красителя, для чего ее одной палочкой придавливают, а другой — поднимают со дна. Когда краска покроет пряжу, выньте мотки. И только теперь добавьте в раствор столовую ложку уксуса.

Сухую пряжу следует там, где много воздуха. Нельзя вешать ее рядом с печкой или радиатором — светлые тона могут пожелтеть.

Если что-то получилось не так. Пряжа окрасилась пятнами. Беду можно исправить, прокипятив пряжу 20—30 минут в воде с добавлением питьевой соды (2 столовые ложки соды на 500 г пряжи). Это не поможет, сить краску отбеливателем и использовать белую пряжу. В крайнем случае можно покрасить в темный цвет, но не исключено, что снова получится пятно. Пряжу с малозаметными пятнами можно использовать, если вязать в две нитки с другой, более темной или просто подходящей по тону. Пестрая поверхность изделия скроет недостатки окраски, к тому же получится модный сейчас меланж.

Если красителем из пакета нужно придать новый оттенок — например, зеленый сделать желтоватым или синеватым — то лучше смешивать основные цвета, в данном случае желтый и синий, а не пытаться к зеленой краске прибавить еще какую-то, так как они плохо смешиваются.

Можно получить пробу цвета, клочок пряжи следует окрасить столько, сколько указано в инструкции. Иначе цвет вас обманет.

Журнал «Силуэты»

Этот комплект столовых салфеток выполняется на цветном лоскутке. Мотивы стилизованных цветов легко вышиваются белым шелком. Для комплекта нужно 2 м ткани, которая разрезается на 13 кусочков. Самый большой из них имеет размеры 30х40 см, шесть — 38х40 см, остальные шесть — 25х25 см. Техника вышивки гладь, петля в петлю и стебельчатый шов. Шелка берется 30 г.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон вырезают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается мережка, чем ниткой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остаются нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.

ВЯЗАНЫЙ КОСТЮМ

Требуется 700 г довольно толстой шерсти, спицы 3,5, соответствующей длины, широкая резинка для юбки. Расчет дан на нитки, 19 петель которых в ширину и 21 петля в высоту составляют квадрат 10 см.

Основной узор чулочный на изнанку: 1 ряд на изнанку, (это лицевая сторона), 1 ряд на лицо (изнаночная сторона).

Узор для вставки: английская резинка.

Перед. Набрать 76 петель и провязать обыкновенной резинкой 10 см в высоту. Дальше вязать чулочной вязкой на изнанку. На



ПОКРАСИМ ПРЯЖУ

Вязные изделия сейчас в моде, а вязание — увлечение, весьма полезное для нервной системы.

Вот только не всегда найдешь пряжу нужного цвета. Можно бы и самой покрасить, да страшно.

Однако, если вы не чрезмерно требовательны к оттенкам, то решитесь и красить.

С чего начать? Разумеется, с приобретения нужного количества краски для шерстяной пряжи.

На пакете, конечно, есть инструкция, но весьма лаконичная. Прежде всего нужно позаботиться о посуде. Она должна быть настолько вместительной, чтобы пряжа свободно плавала в воде, и из материала, который не боится кислоты и не испортит пряжу. По двум последним причинам не годятся банки из оцинкованной жести. Удобен эмалированный бак или большой эмалированный таз, если к нему найдется крышка. Эмаль должна быть без трещин. Можно красить в медной посуде, но ее трудно отмывать.

Подготовка пряжи. Для того, чтобы связки пряжи не перепутались, их в двух-трех местах свободно перевязывают. Туго перетягивают нитки только для пестрой окраски, когда краска не должна проникать под завязки. Перевязывать лучше хлопчатобумажной ниткой — она не окрасится и будет хорошо видна.

Деревянную шерсть нужно помять, особенно если рассчитываете получить яркий чистый тон. Не моют до окраски только тонкую негрубую пряжу, которая во время стирки и кипячения легко сваляивается.

Мыть пряжу лучше всего в мыльной пене. Мыло растворяется в воде. Ни в коем случае не намыливать саму пряжу!

От синтетических моющих веществ разумею отказаться, их труднее выспаскивать, трудно предположить, в какое взаимодействие кристаллы вступят их остатки. Возможно, ничего не случится, возможно — изменится цвет, а то и вовсе пряжа будет испорчена.

Мыть пряжу нужно по меньшей мере в двух водах, затем несколько раз прополоскать.

Если нет необходимости стирать шерсть непосредственно перед окрашиванием, ее все равно замачивают в теплой воде, хотя совсем не обязательно оставлять ее так на 24 часа, как это некоторые делают.

Деревянской шерсти свойственен желтоватый оттенок, обычно не влияющий на окраску, быть может лишь слегка смягчающий цвет. Для получения яркого цвета пряжу предварительно кипятят в отбеливателе, не забывая помешивать. На мягкость пряжи отбеливатель почти не влияет.

Окраска. Вода в баке горячая, но еще не кипит. Краска разведена в небольшой посуде, процежена через 2—3 слоя марли и вылита в бак. Добавьте в воду две столовые ложки соли. Приготовьте заранее две гладко оструганные палочки длиной не менее 50 см диаметром 2—3 см, способные выдержать тяжесть намокнувшей пряжи.

Мокрую пряжу опустите в воду и проследите, чтобы она равномерно пропиталась раствором красителя, для чего ее одной палочкой придавливают, а другой — поднимают со дна. Когда краска покроет пряжу, выньте мотки. И только теперь добавьте в раствор столовую ложку уксуса, т. е. половину нормы. Раствор все еще не кипит, и это хорошо. Снова опустите пряжу в бак и дайте раствору закипеть, постоянно шевеля палочкой пряжу. Следите не только за тем, чтобы раствор равномерно покрывал ее, но и за положением мотков: они не должны плавать все время одним боком вниз. На дне раствор горячее и краска пристает лучше. Теперь для более интенсивного кипячения бак время от времени можно накрывать крышкой. Кипятить указанное в инструкции время, добавив еще одну столовую ложку уксуса. Если же желаемый цвет получен, а раствор обесцвечен, кипячение можно прекратить раньше. При проверке цвета имейте в виду, что высшая, шерстяная пряжа светлеет очень мало, а хлопчатобумажная бледнеет основательно, почти в три раза.

Сняв бак с огня, оставьте пряжу в остывающем растворе на полчаса или же, чтобы ускорить процедуру, перенесите ее в таз с теплой водой. И начинайте полоскать в прохладной, но не холодной воде. В воду для последнего полоскания влейте немного уксуса.

Сушить пряжу следует там, где много воздуха. Нельзя вешать ее оградом с печкой или радиатором — светлые тона могут пожелтеть.

Если что-то получилось не так. Пряжа окрасилась пятнами. Бояду можно исправить, прокипятив пряжу 20—30 минут в воде с добавлением питьевой соды (2 столовые ложки соды на 500 г пряжи). Если пятно не помоет, сите краску отбеливателем и использовать белую пряжу. В крайнем случае можно покрасить в темный цвет, но не исключаю, что снова получатся пятна. Пряжу с малозаметными пятнами можно использовать, если взять в две нитки с другой, более темной или просто подходящей по тону. Пестрая поверхность изделия скроет недостатки окраски, к тому же получится модный сейчас меланж.

Пряжа линет. Следовательно, раствор был перенасыщен красителем. Это не так страшно. Тщательно промойте пряжу и прокипятите в растворе соли и уксуса. Пропорции те же, что при окраске: щепотка соли и две столовые ложки уксуса. Если краска все равно не пристает, то это уже вина не вяжи, а фабрики, ее выпускающей.

Выбирая цвет, не забывайте о технической стороне дела. Хуже всего получаются серые тона. К серой краске можно прибавить немного синей или черной, в зависимости от желаемого оттенка. И все же удача далеко не гарантирована: возможен слишком светлый или нежелательно темный цвет. Трудно красить в бежевый. Окрашенная пряжу в синий цвет не пугается, если сначала она покажется лиловой. Через некоторое время лиловый уступит синему. Вообще же синий быстрее всего блекнет. Удачно получаются теплые тона: оранжевый, желтый, красный.

Если красители из пакета трудно придать новый оттенок — например, зеленый сделать желтоватым или синеватым — то лучше смешивать основные цвета, в данном случае желтый и синий, а не пытаться к зеленой краске прибавить еще какую-то, так как они плохо смешиваются.

Мелкая получить пробу цвета, клочок пряжи следует кипятить столько, сколько указано в инструкции. Иначе цвет вас обманет.

Журнал «Силуэт»

К нам в редакцию приходит много писем от девушек, в которых они спрашивают, можно ли при помощи лечебной гимнастики исправить форму ног и какие упражнения нужно делать для этого. Мы помещаем комплекс упражнений для исправления Х-и О-образных ног, рекомендованный жертой Ништра, заведующей отделением лечебной физкультуры Таллинской республиканской больницы. Однако наивно думать, что приведенный комплекс обладает магической силой и результаты появятся уже на следующий день. Упражнения следует выполнять регулярно, отведя для этого определенное время в вашем режиме дня. Выполнение комплекса должно стать делом таким же естественным и привычным, как утреннее умывание. Тогда через год-другой будет заметен результат.

Х- и О-образный изгиб ног нередко развивается в раннем детстве как следствие травмы. Деформации ног нередко сопутствует плоскостопие. К лечению надо приступать как можно раньше.

При Х-образных ногах голень и бедро образуют в коленном суставе тупой угол вершиной внутрь. Когда колени сведены вместе, икры чуть отходят в разные стороны и стопы не соприкасаются. Расстояние между стопами определяет степень деформации. Если же попытаться свести стопы, то колени заходят друг за друга. Походка переваливающаяся, при беге колени сталкиваются.

Цель, которую преследуют физические упражнения, — укрепление слабых внутренне-боковых и растяжение внешне-боковых мышц икр и бедер.

Упражнения:

1. В течение дня несколько раз сесть скрестив ноги (по-турецки). Хорошо бы приучить ребенка играть и есть в таком положении.
2. Сесть скрестив ноги, руки на коленях пальцами внутрь; ритмично разводить колени.
3. Сесть скрестив ноги. Встать ноги накрест и снова сесть (можно с помощью рук).
4. Лечь на спину, захватить ступнями мяч и держать. Колени прямые.
5. Ходьба по половице: ноги чуть врозь, стопы прямо.
6. Ходьба по треугольной (приблизительно 130°) доске гребнем вверх.
7. Ходьба на внешней стороне стопы.

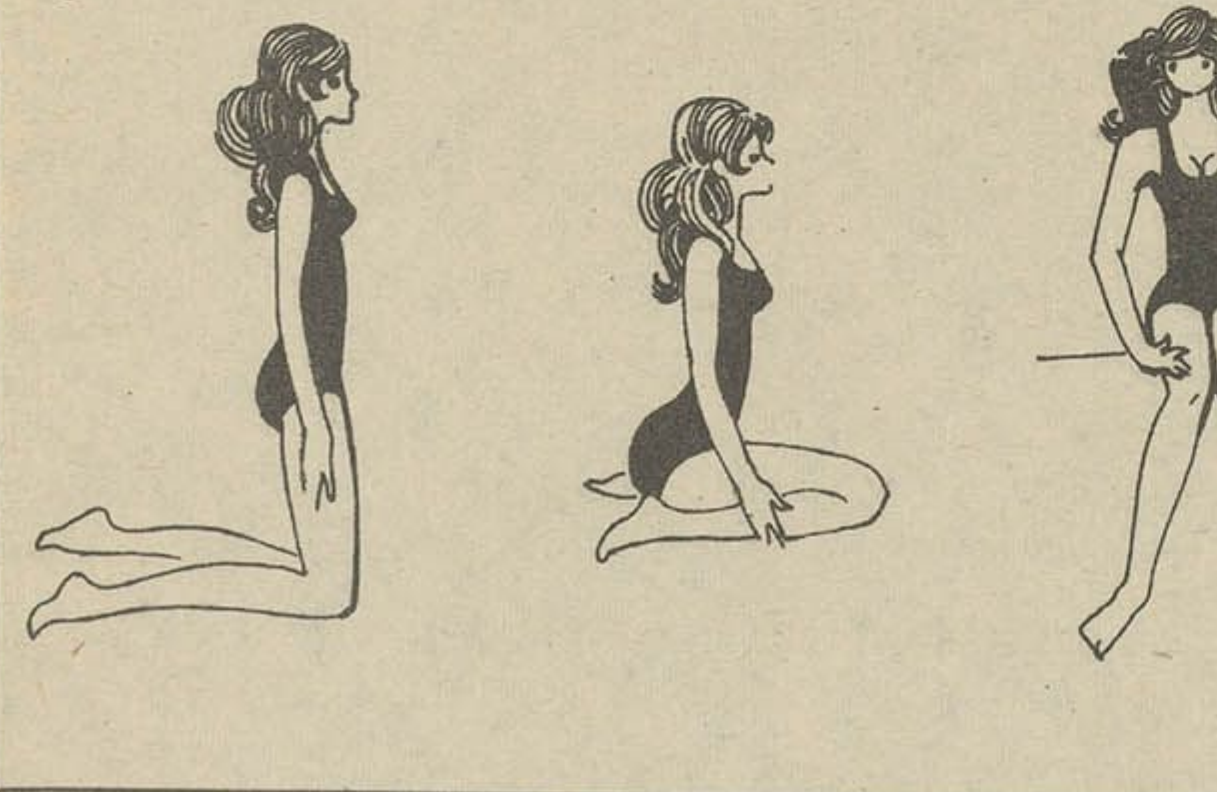
При О-образных ногах голень и бедро образуют в коленном суставе тупой угол вершиной наружу. Бедр разведены и чуть вывернуты, икры, наоборот, повернуты внутрь. Степень деформации определяется по расстоянию между коленями.

Цель физических упражнений — растяжение внутренне-боковых мышц и связок, укрепление внешне-боковых мышц.

Упражнения:

1. Стая на коленях, стопы сильно разведены: сесть между стопами и снова подняться. Колени все время сдвинуты, стопы разведены.
2. Сесть на колени, ягодицы касаются пола (несколько раз в день).
3. Сесть на скамейку, колени в стороне. Сводить колени руками.
4. Стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Руками опереться о край стола. Прискесть, сводя колени.
5. Ходьба на внутренней стороне стопы.
6. Ходьба по треугольной доске (приблизительно 130°) гребнем вниз.

Каждое упражнение проделывать 4—6 раз, весь комплекс — несколько раз в день.



Этот комплект столовых салфеток выполняется на цветном льне. Мотивы стилизованных цветов легко вышиваются белым шелком.

Для комплекта нужно 2 м ткани, которая разрезается на 13 кусков. Самый большой из них имеет размеры 90х40 см, шесть — 38х40 см и остальные шесть — 25х25 см. Техника вышивки гладь, петля и прикреп и стебельчатый шов. Шелка берется 30 г.

Отступя 3 см от краев каждого куска с четырех сторон выдергивают 3—4 нитки и ими с внутренней стороны делается меретка, причем иголкой захватываются 3 нитки. После этого выдергивают и остальные нитки с края с тем, чтобы получился бахрома.



УВЛЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВАМИ ВРЕДНО

Современные медикаменты используются не только в лечебных заведениях, но очень широко рекомендуются врачами для так называемой «поддерживающей терапии» в домашних условиях.

И лекарства начинают использоваться больше, чем это необходимо. В последнее время возникла проблема, получившая название **Лекарственной зависимости**.

Большой и хроническим заболеванием вынужден месяцами принимать лекарство, которое облегчает ему боли. Все попытки приостановить принятие лекарства ухудшают его состояние. Эта зависимость больного от лекарства необходима, лечебная.

В других случаях лекарство уже сыграло свою роль, болезнь прошла, но человек продолжает принимать его. Он боится, как бы болезнь не возобновилась. Это также зависимость от лекарства, но уже психологическая. Ее можно превозмочь внешним, объяснив больному, что ему вредно продолжать принимать лекарство.

Значительно серьезнее обстоят дела, когда употребляют психотропные средства, успокаивающие нарушенную психику (с помощью транквилизаторов) или, наоборот, стимулирующие, возбуждающие (с помощью психотоников).

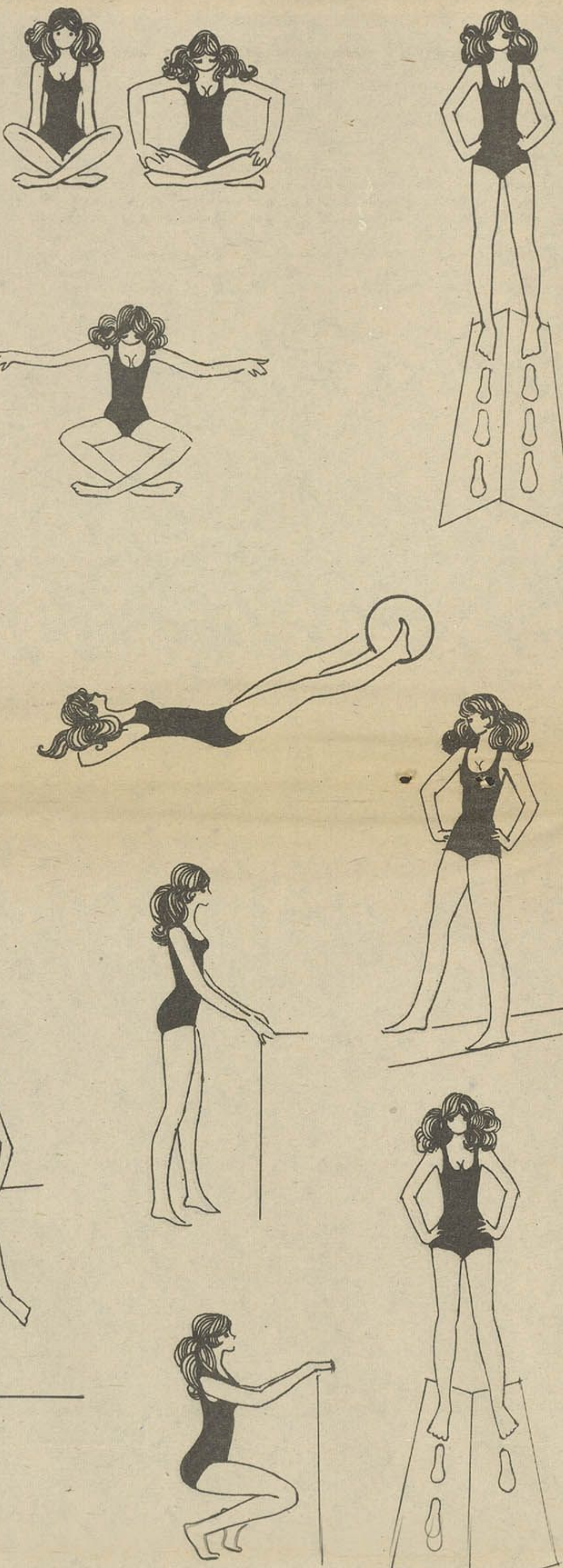
Благодаря этим медикаментам тысячи душевнобольных сегодня могут жить вне психиатрических больниц. Их психическая зависимость от лекарства — благотворная, лечебная. В большинстве случаев однако

психотропные средства,

в основном транквилизаторы и психотоники, употребляются людьми, у которых невротические расстройства не ярко выражены (обычная зависимость от транквилизаторов) или являются характерологическими особенностями (неуверенность, тревога, флегматичность).

Лечение транквилизаторами успокаивает их. За последние 5—7 лет такие транквилизаторы употребляются в огромных количествах почти во всех странах мира. В 1963 году, например, в аптеках США только по рецептам было отпущено 60 775 тысяч единиц транквилизаторов, не считая их свободной продажи.

Многие считают, что эти таблетки полезнее сигарет — они по крайней мере не порождают угрозу рака легких. Правда, поклонники этих лекарств вдруг замечают, что начал глотать по четыре — шесть таблеток в день вместо двух-трех, которые рекомендовал ему врач. Это показывает, что его нервная система уже приспособилась к прежней дозе и для достижения того же успокаивающего эффекта ему необходимо принимать большую дозу.



Лекарства — враги человека

Не трудно привести примеры, когда лекарства, созданные для того, чтобы лечить человека, очень быстро превращаются в его врагов.

В начале 50-х годов широко распространились амфетамины. Они возбуждают, повышают настроение, ведут к похуждению, что имело немалое значение для их популярности.

Каковы же опасные свойства этого медикамента, действующего непосредственно на нервную систему? Во-первых, чтобы добиться с их помощью возбуждающего или успокаивающего эффекта, требуются огромные дозы, для непривычных — даже смертельные. Во-вторых, у больного, когда он прекратит прием медикаментов, появляются остро выраженные психические и физические расстройства.

Таким образом, развивается болезненное пристрастие к препарату или уже упомянутая лекарственная зависимость. Она выражается в потребности постоянно или периодически принимать лекарство, чтобы получить удовлетворение или устранить психические или физические отклонения, возникшие после того, как прием лекарства был прекращен. Именно эти признаки объединяют марихуану, барбитураты и амфетамины, несмотря на все их различия.

Ну а транквилизаторы? Вопреки формально тем же признакам, они не вызывают физической зависимости, характерной для наркотиков. Как любое лекарство, транквилизаторы требуют разумного использования и

употребляются только по предписанию врача.

Постоянная надежда на помощь транквилизаторов демобилизует психические функции, ослабляет волю, уменьшает выносливость.

Весь смысл действия транквилизаторов — помочь человеку в данный момент.

Возможно, однако, появление так называемой психологической зависимости от транквилизаторов. Человек верит в лекарство, считает, что оно помогает ему преодолеть некоторые сложные положения в жизни. Правда, в случае необходимости он может прекратить принимать его, иногда не без усилий, бывает, что приходится прибегать к анушению и даже к психотерапии.

Первое время возможны неприятные ощущения, особенно если прием транквилизаторов прерывается внезапно после продолжительного употребления больших доз. Но во всех случаях это происходит без особых затруднений, не сопровождаемых патологическими явлениями, которые характеризуют психическую и физическую зависимость.

ПЛОСЫ И МИНУСЫ ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Доступность и сравнительная легкость домашнего консервирования зачастую рождает несерьезное отношение к рецептуре консервов и режиму стерилизации. Их нередко изменяют на свое усмотрение: снимают содержание сахара, поваренной соли, уксусной кислоты, уменьшают температуру и продолжительность стерилизации. Это далеко не безобидные отступления, они могут привести к пищевому отравлению. Сахар, соль, кислота не только дают вкус консервам, но и задерживают развитие микроорганизмов в продуктах. Что же касается стерилизации, то она эффективна лишь при определенной концентрации кислоты, соли и сахара в консервах. Поэтому самовольно менять их соотношение не следует.

Некоторые любители домашнего консервирования считают вредной уксусную кислоту и стараются заменить ее другими веществами. Эти опасения напрасны. В тех количествах, в которых уксус входит в состав консервов, он для здоровья людей совершенно безвреден (кроме, разумеется, некоторых категорий больных, страдающих заболеваниями пищеварительных органов).

В домашних условиях консервы стерилизуют в кипящей воде, т. е. при температуре 100 градусов. Между тем некоторые микроорганизмы (особенно почвенные) могут создавать споры — уплотненные образования, которые легко переносят такие нагревания. Они гибнут лишь при 120—125 градусах. В домашних условиях, как правило, получить такую температуру невозможно.

К спорным микроорганизмам относятся и возбудители тяжелого заболевания — ботулизма. Они вырабатывают сильно действующий токсин — консервный яд и развиваются лишь в среде, лишенной кислоты. Их развитие как раз и препятствуют кислоты, поэтому в домашних условиях можно консервировать лишь плоды и овощи, имеющие высокую кислотность — черную смородину, клюкву, бруснику, вишню, крыжовник, рябину, шавель, томаты, яблоки и др. При консервировании низкокислотных — огурцов, моркови, свеклы и т. д., к ним добавляют пищевую кислоту.

Нельзя готовить дома натуральные консервы, то есть без добавления кислоты, соли и других консервирующих веществ, из зеленого горошка, моркови, свеклы, грибов. Недопустимо изготовление так называемых «малокислотных» грибных маринадов. К консервированию грибов вообще надо относиться с особой внимательностью. Чтобы предупредить развитие возбудителя ботулизма, банки с маринованными грибами не следует герметически закупоривать, закатывать. Их закрывают пергаментной бумагой с картонными прокладками и хранят в холодном месте — холодильнике, подвале, погребе. Соль и уксусную кислоту добавляют строго в соответствии с рецептурой. Некоторые любители консервирования самовольно уменьшают время и снижают температуру стерилизации. Этого делать нельзя. Режимы стерилизации для каждого вида консервов являются результатом целого ряда исследований. Прежде чем рекомендовать какой-либо режим, его тщательно опробуют на многочисленных опытных партиях консервов, за устойчивость которых наблюдают в течение продолжительного времени. Потом режимы рассматривают с органами здравоохранения и только после этого рекомендуются для пользования. Тот, кто произвольно меняет режим стерилизации, подвергает опасности свое здоровье и здоровье семьи.

ДУНАЙСКИЙ САЛАТ

Консервированный дунайский салат готовят из нарезанных зеленых томатов, сладкого красного перца, моркови и репчатого лука с прибавлением рафинированного растительного масла, уксуса, поваренной соли и приправ — душистого перца и лаврового листа.

Зеленые томаты должны быть свежими, крепкими и без признаков покраснения. Томаты необходимо хорошо промыть и бланшировать.

Красный сладкий перец очистить от плодоножек, семяносец с семенами и жилками, нарезать поперек полосками шириной 1,5 до 2 см и промыть чистой проточной водой, устранив все семена, прилипшие к плодам. Нарезанные и промытые плоды перца бланшируют в течение 1—2 мин. (они должны стать эластичными и при сгибании не ломаться), затем охлаждают в чистой холодной воде.

Морковь замачивают в воде, промывают проточной водой, очищают от кору, нарезают кружочками или кубиками, бланшируют в кипящей воде в течение 1—3 мин, и охлаждают в холодной проточной воде.

Головки репчатого лука должны быть крепкими, плотными и без признаков гниения верхушки. Головки лука очищают от рубашки и нарезают кружками толщиной 3—5 мм.

Подготовленные таким образом овощи смешивают, соблюдая следующую пропорцию (на 10 кг):

Зеленые томаты, нарезанные и бланшированные	— 4,5 кг
Красный сладкий перец, нарезанный и бланшированный	— 1,8 кг
Морковь, нарезанная и бланшированная	— 1,8 кг
Репчатый лук, нарезанный кружками	— 1 кг
Душистый перец	— 3 г
Лавровый лист	— 4 г
Поваренная соль	— 150 г

В банки вливают 20—25 г растительного масла и 33 г 6-процентного винного уксуса, добавляют приготовленной овощной смеси, закупоривают и стерилизуют.

При консервировании в домашних условиях режим стерилизации следующий: подогрев до момента кипения воды — 25 мин, процесс стерилизации — 35—40 мин, охлаждение — 25 мин.

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ

Для посола применяют огурцы мелкоплодных сортов. Огурцы должны быть свежими, молодыми, хрупкими, с плотной и нежной мякотью, с мелкобугорчатой поверхностью, ярко-зеленого цвета.

Подходящие для посола огурцы сортируют по размерам. Замачивают огурцы в посуде с водой и выдерживают в течение 1—2 часов. Затем тщательно промывают чистой проточной водой, накалывают в 1—2 местах и укладывают в подходящую тару. Накальвают при помощи вилки перпендикулярно семенным камерам.

Для приятного вкуса и аромата применяют различные приправы. Некоторые из них способствуют лучшему консервированию огурцов. На 10 кг огурцов прибавляют следующие виды и количества приправ:

- 1) укроп — в сушеном виде — 50—60 г — придает приятный аромат;
- 2) внешние листья — 50 г — свежесобранные, зеленые, хорошо промытые; они улучшают консистенцию огурцов и способствуют лучшей стойкости соленья;
- 3) хрен — 50 г — хорошо очищенный, промытый, нарезанный мелкими кусочками; прибавляют для улучшения вкуса и лучшего сохранения соленья;
- 4) листья сельдерея — 150 г — улучшают вкус и аромат соленья;
- 5) лавровый лист — 5—6 г — прибавляют для аромата;
- 6) петрушка, майоран, эстрагон и пр. — прибавляют для вкуса и аромата по желанию хозяек;

При укладке огурцов в банки приправы кладут тремя слоями — на дно, посередине и сверху. Огурцы следует плотно укладывать, слегка их утрамбовывая, но следить за тем, чтобы они не мялись. Правильное брожение зависит от плотности укладки огурцов. Уложенные в тару огурцы заливают предварительно сваренным, процеженным и охлажденным раствором, приготовленным при следующем соотношении:

- 1) для мелких (длиной до 9 см) огурцов воды — 7 л, соли — 400—420 г, винного уксуса — 150 г;
- 2) для огурцов размером от 9 до 12 см; воды — 7 л, соли — 450—480 г, винного уксуса — 400 г;
- 3) для огурцов размера свыше 12 см: воды — 7 л, поваренной соли — 500 г, винного уксуса — 450 г.

Брожение продолжается 10—15 дней при температуре от 18 до 24°. В течение первой недели рассол следует ежедневно сливать и снова вливать, а затем — 2—3 раза в неделю. После прекращения брожения готовую продукцию необходимо хранить в прохладных помещениях.

Во время хранения соленые огурцы должны рассолить, приготовленным при следующем соотношении: воды — 1 л, соли — 25 г и уксуса — 20 г.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

Наиболее пригодными для маринования являются следующие виды грибов: белые грибы, лисички, рыжики, подгруздки. Грибы хорошо промывают и варят в слабо подсоленной воде. Продолжительность варки для различных видов грибов тоже разная: для белых грибов — 10 мин., для тисичек — 15 мин. и для разных видов груздей — 8 мин.

Сваренные грибы охлаждают, укладывают в банки и заливают предварительно сваренной и охлажденной маринадной заливкой, приготовленной в соотношении: 1 л воды, 300 г уксуса, соли по вкусу и приправы — лавровый лист, гвоздика, черный перец, душистый перец и др. Сверху грибы покрывают пергаментной бумагой, обвязывают шпагатом и ставят в холодное место.

СОЛЕНИЕ ГРИБОВ

Солят обычно грибы, которые нельзя консервировать другим способом ввиду того, что они содержат молочный горький сок или обладают неприятным специфическим вкусом, например грузди.

Соление грибов производится двумя способами: холодным и горячим.

При обоих способах посола грибы предварительно очищают и промывают. Одновременно с этим удаляют поврежденные и червивые грибы.

При холодном способе засолки грибы предварительно вымачивают в воде в течение 2—3 суток. Вымоченные грибы укладывают слоями в банки или бочки шляпками вниз. Каждый слой пересыпают солью. Количество прибавленной соли равняется 4—5 процентам веса грибов. Сверху на грибы кладут свободно проходящий кружок, а на него легкий гнет. Через несколько дней, когда грибы осадут и выделит сок, добавляют свежих грибов того же вида, пересыпают их солью и снова кладут гнет.

Горячий способ посола грибов заключается в следующем: Грибы очищают и промывают в обильном количестве воды. Затем их заливают водой (на 10 кг грибов — 1,2 л воды), прибавляют 4—5 процентов соли и асы грибов и отваривают. Для выбеливания грибов можно прибавить 3 г лимонной кислоты.

Сваренные грибы вынимают, охлаждают и отцеживают. Охлажденные грибы укладывают в стеклянные банки или бочки и кладут сверху легкий гнет.

