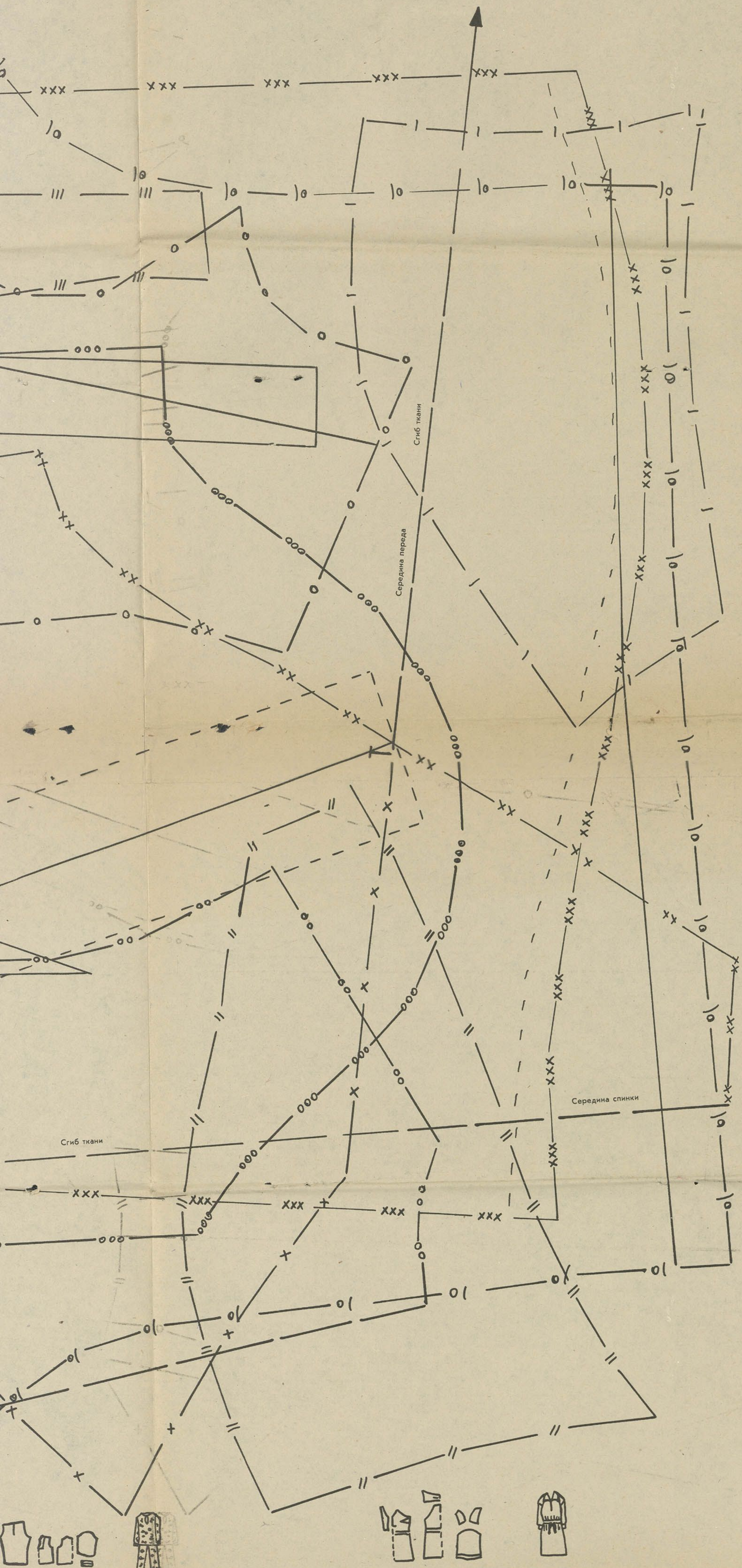






Платье для молодой девушки из мягкой однотонной ткани модного покроя. Рукав покроя реглан состоит из трех частей. Линия талии отстрочена, втянут пояс, завязывающийся спереди. Рукав собран на резинку.
Выкройка дана на 48 размер. Расход ткани 2 м при ширине 140 см.

- Условные обозначения
1. Перед платья — х — х — 1 дет.
 2. Спинка — хх — хх — 1 дет.
 3. Рукав — ххх — ххх — ххх — 2 дет.
 4. Верх рукава (к переду) — / — / — 2 дет.
 5. — (к спинке) — // — // — 2 дет.
 6. Подборт — ||| — ||| — ||| — 2 дет.
 7. Воротник — v — v — 1 дет.

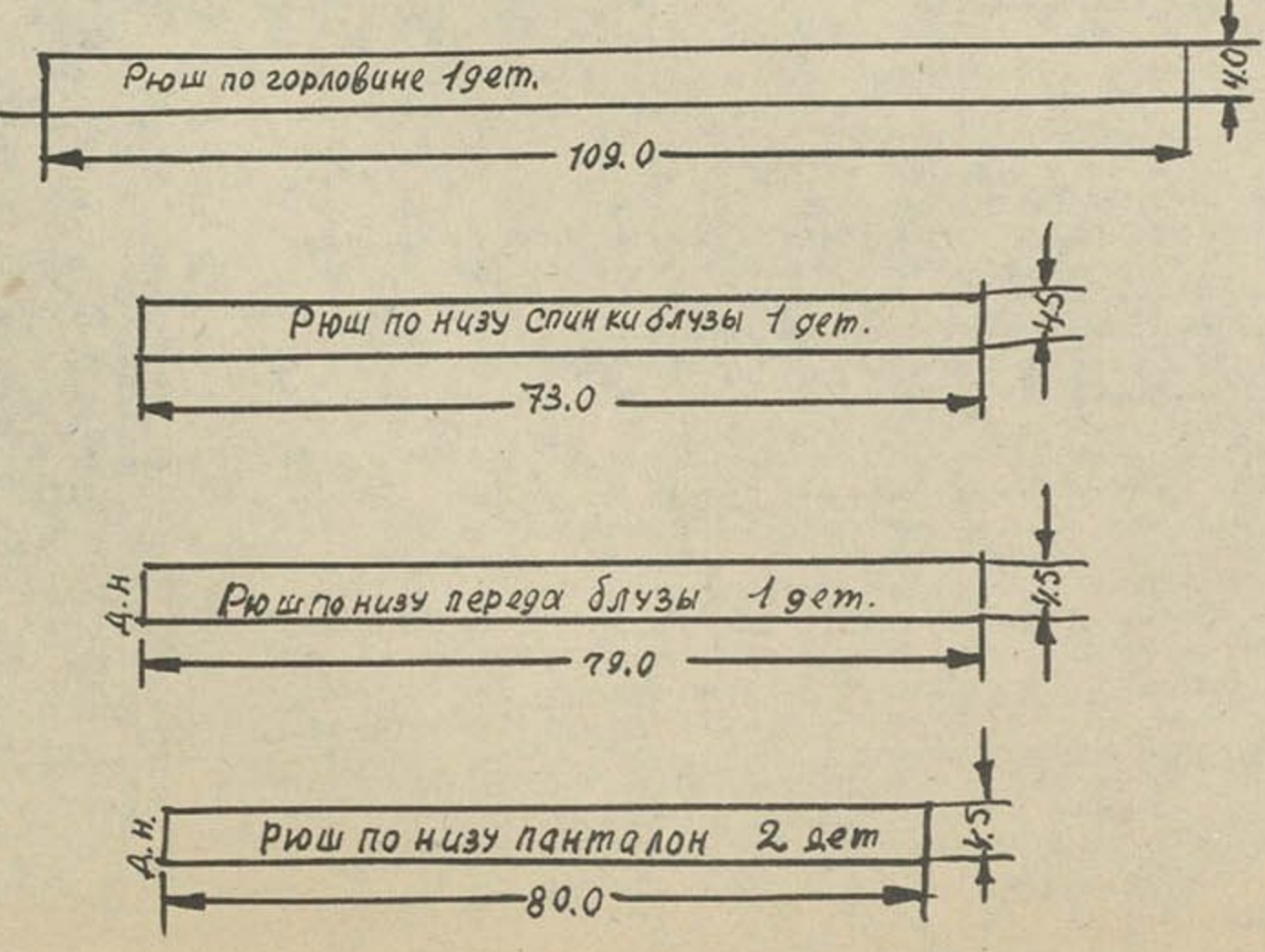
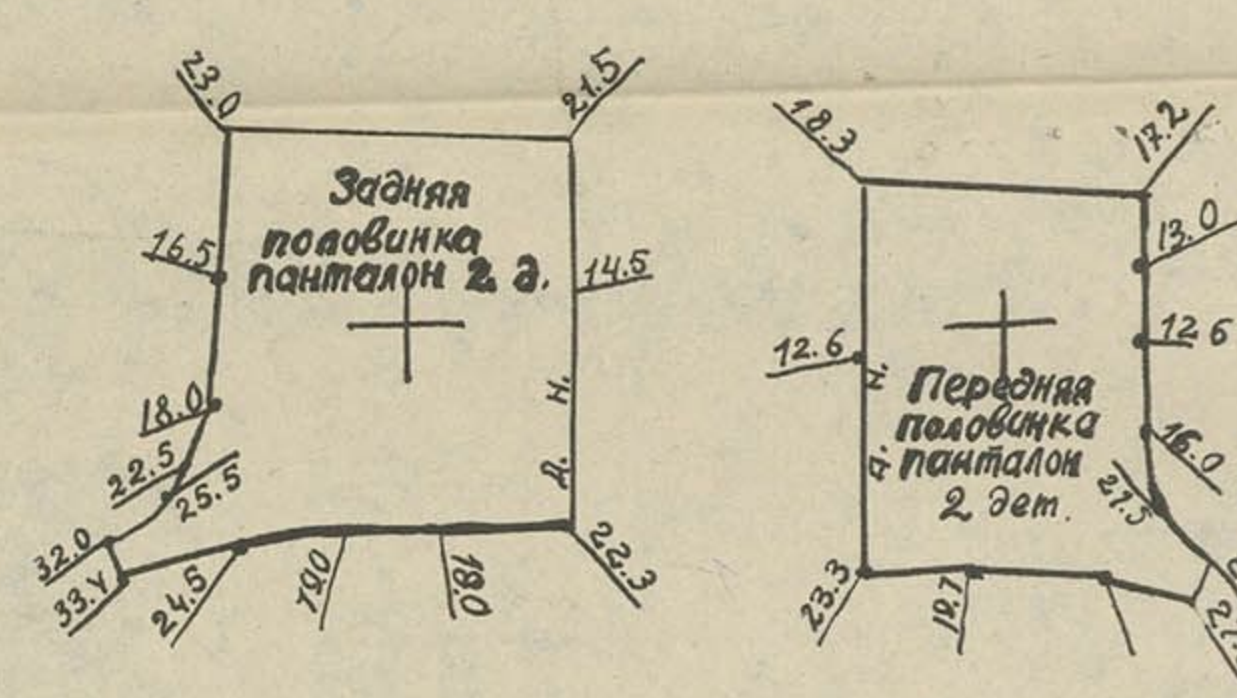
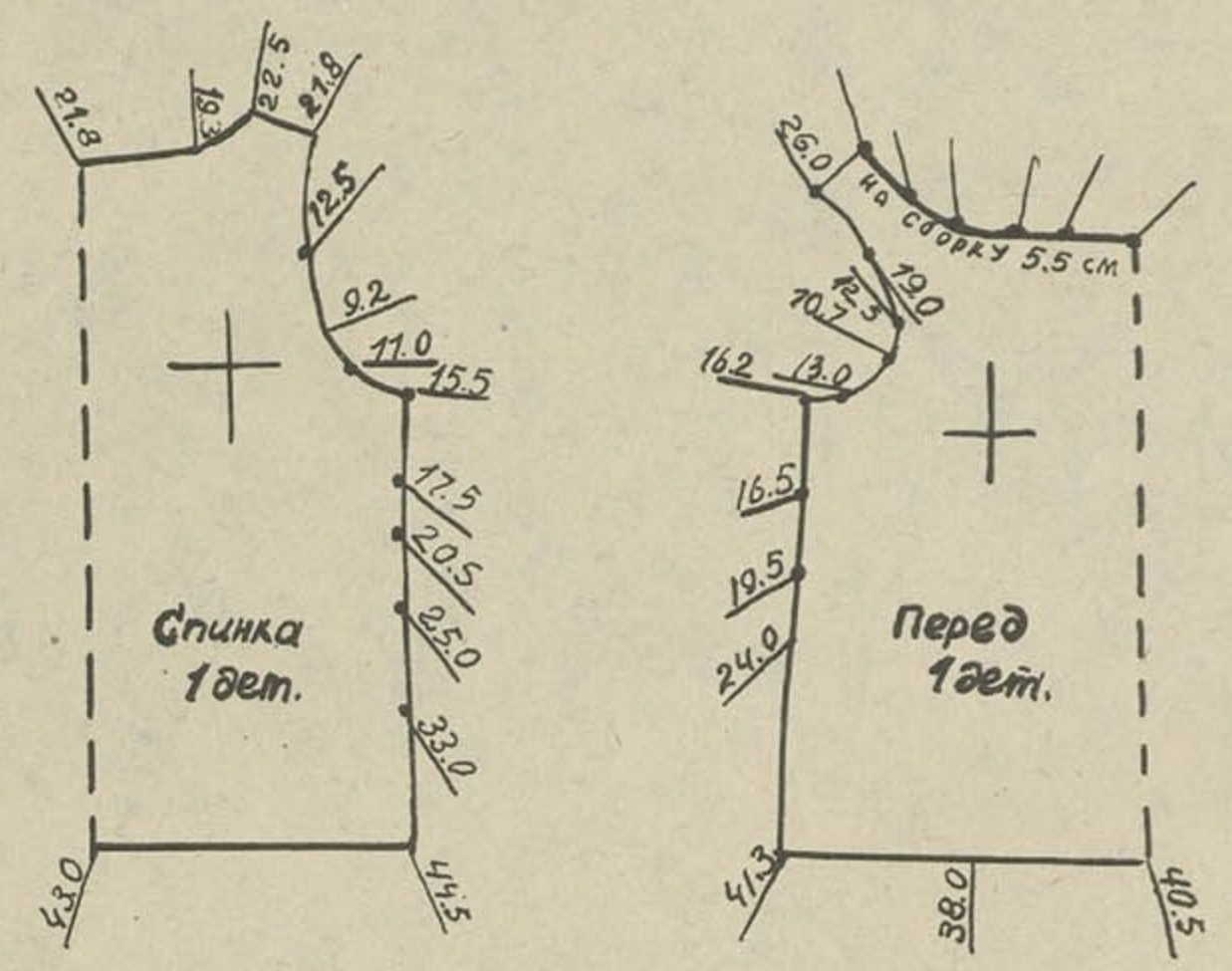


Пижамы для девочки. Выкройка дана на 32—34 размер. Расход ткани 3 м 25 см при ширине 80 см.

1. Перед кофточки — о — о — 1 дет.
2. Спинка — оо — оо — оо — 1 дет.
3. Рукав — ооо — ооо — 2 дет.
4. Манжета — — — — — 2 дет.
5. Брючки — о/ — о/ — о/ — 2 дет.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“
№ 1, 1974 г.

Пижамы для сна из х/бумажной ткани нежной набивки. Блуза у ворота присобрана. Верх и низ панталон собраны на резинку. Рюши, настроенные на линию выреза, низ блузы и панталон, служат отделкой. По краю рюшей пришито узкое кружево.
Чертеж дан на 48 разм., 2 рост.



МОЙ АДРЕС—СОВЕТСКИЙ СОЮЗ

Стихи В. ХАРИТОНОВА
Музыка Д. ТУХМАНОВА

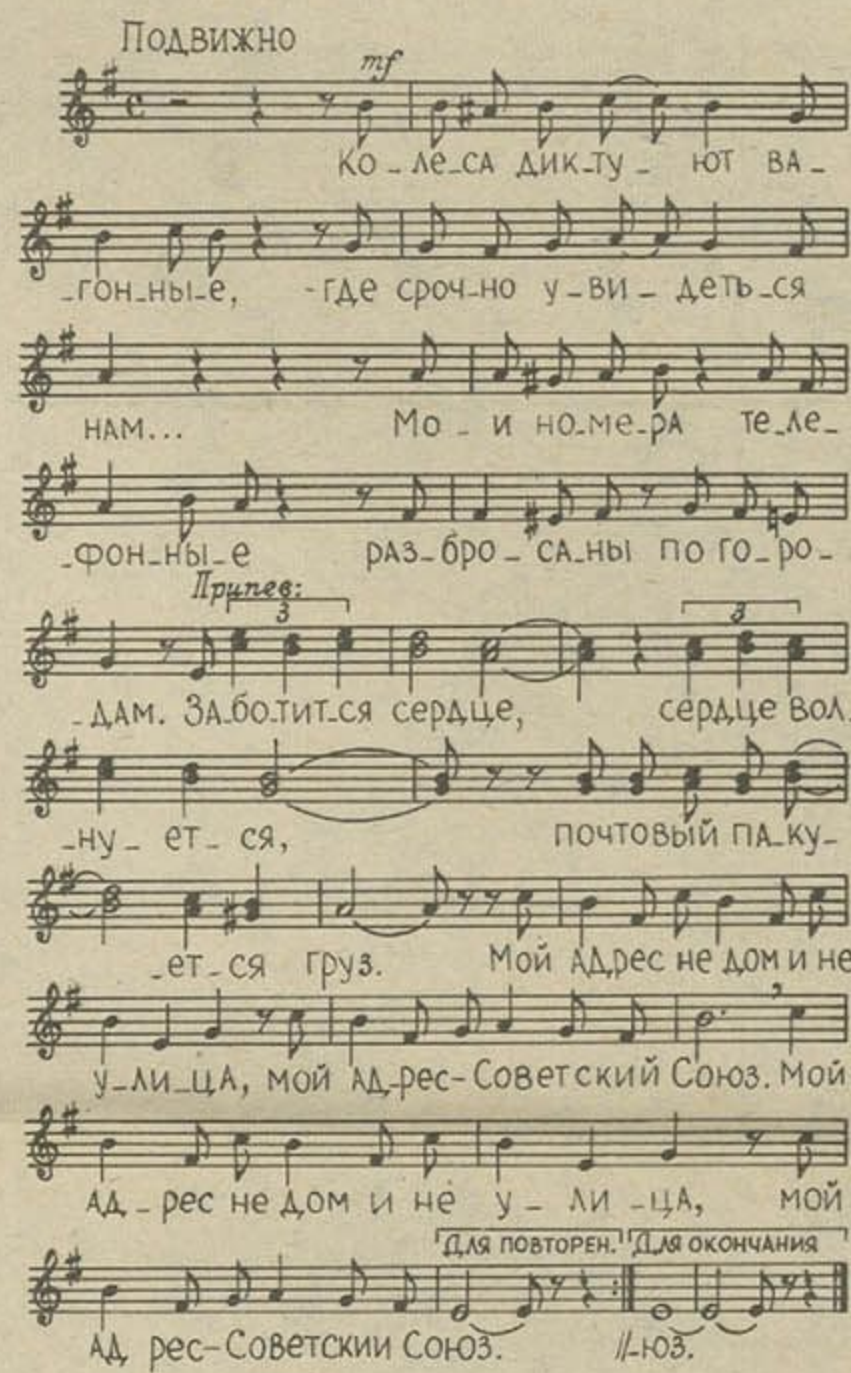
Колеса диктуют вагонные,
Где срочно увидятся нам...
Мои номера телефонные
Разбросаны по городам.

Припев:

Заболит сердце, сердце волнуется,
Почтовый пакуется груз.
Мой адрес не дом и не улица.
Мой адрес — Советский Союз.

Вы, точки, тире телеграфные,
Ищите на строчках меня...
Сегодня не личное главное,
А сводки рабочего дня.

Припев.
Я там, где ребята толковые,
Я там, где плакаты «Вперед!»,
Где песни рабочие, новые
Страна трудовая поет.
Припев.



ЯРОСЛАВИЯ

Слова Л. ОШАНИНА
Музыка П. АЕДОНИЦКОГО

Ты проходишь походкой плавной,
Манишь встречного красотой.
Как зовут тебя, Ярославна?
Ярославна моя, постой.

Припев:
Разве сердце отдать не вправе я
Той, что с солнцем обручена?
А вокруг тебя — Ярославия,
Древнерусская сторона.

Голубые глаза большие
Подарили тебе волжский плес.
От июльских полей России
Теплота золотых волос.

Припев.
Ярославна, тебя я славлю,
Славлю землю твою в цвету,
Славлю молодость Ярославия,
Нашу русскую красоту.

Припев:
Разве сердце отдать не вправе я
Той, что с солнцем обручена?
А вокруг тебя — Ярославия,
Древнерусская сторона.

МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ



КОСТЮМ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 5—6 ЛЕТ

Требуется 450 г шерсти красного и 150 г белого цвета. Вязка: резинка 1×1, резинка 7×2, резинка 12×2, чулочная.

КОФТОЧКА

Перед. Набрать 104 петли на спицы 2,5 мм и вязать красной шерстью 3 см. Переменить спицы и вязать резинкой 7×2, начиная с 6 изнаночных. На высоте 25 см закрыть с обеих сторон на пройму в каждом втором ряду: 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли, 4 раза 1 петлю и 1 раз 1 петлю через 4 ряда. Затем вязать прямо. На высоте 36 см закрыть средние 18 петель и вязать только левую сторону. Со стороны горловины в каждом втором ряду закрыть 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли, 4 раза 1 петлю и 1 раз 1 петлю через 4 ряда. Одновременно на высоте 40 см закрыть плечо с левой стороны в 4 приема. Второе плечо вяжется так же.

Спинка. До высоты 39 см вязать как перед (без горловины). Закрыть 20 средних петель, затем левое и правое плечо. Со стороны горловины закрыть в каждом втором ряду 1 раз 3 петли, 2 раза 2 петли и 2 раза 1 петлю. На второй убавке начать закрывать 23 петли плеча в 4 приема.

Рукава. На спицы 2,5 мм набрать 56 петель и вязать резинкой 1×1 6 см. В последнем ряду прибавить через равные промежутки 4 петли. Переменить спицы и вязать резинкой 7×2, начиная с 2 изнаночных (в середине рукава тогда получается полоска в 2 лицевые петли). Прибавлять с каждой стороны 8 раз по 1 петле через 2,5 см. На высоте 29 см закрыть с обеих сторон на закругление головки рукава в каждом втором ряду 1 раз 3 петли, 2 раза 2 петли, 6 раз 1 петлю, 7 раз 2 петли и 2 раза 3 петли. Оставшиеся петли закрыть в один прием.

Окончание. После глажения шить боковые швы и правое плечо, а левое плечо только на 1 см от рукава. Вокруг горловины набрать 103 петли, провязать 3,5 см резинкой 1×1 и закрыть все петли. На правом плече со стороны переда вывязать крючком петельки. Пришить пуговицы.

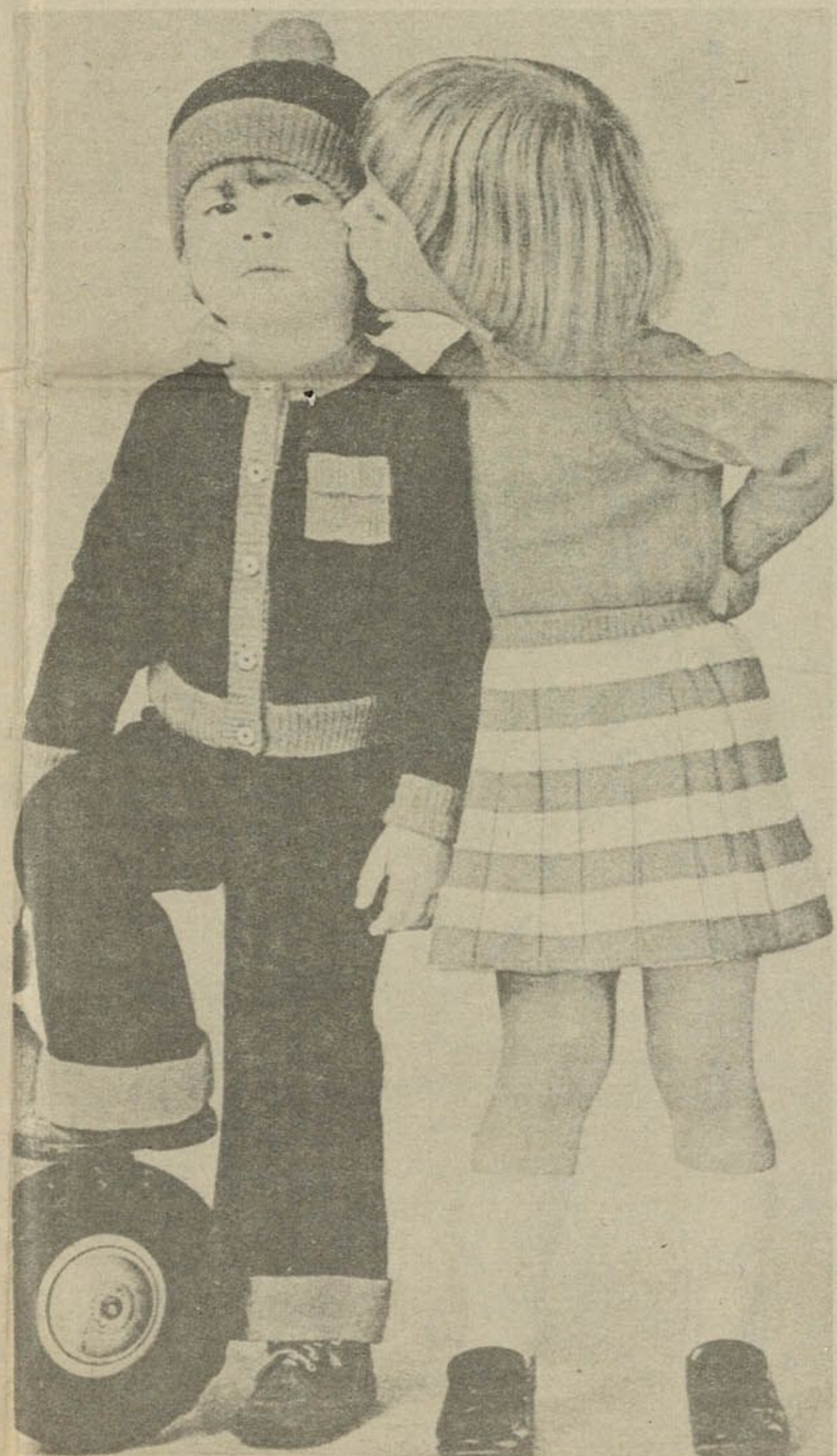
ЮБОЧКА

Перед. Начинать снизу. На спицы 3 мм набрать белой шерстью 144 петли и вязать резинкой 12×2, начиная с 8 лицевых. Вязать 12 рядов белой шерстью и 12 рядов красной. На высоте 21 см сделать 18 убавок (1 убавка влево на двух первых петлях полоски и 1 убавка вправо на двух последних петлях). На спицах остается 126 петель. Вязать резинкой 10×2. На высоте 33 см переменить спицы на 2,5 мм, вязать 3 см резинкой 1×1, убавить в первом ряду 30 петель через равные промежутки. Провязав 3 см резинкой 1×1, все петли закрыть не стягивая.

Спинка. Набрать 130 петель и вязать как перед.

Окончание. После глажения шить боковые швы, обращая внимание на полоски. Сверху подшить и втнуть резинку.

Из журнала «Ободе и жиде»
перевела Э. Прохоренко



Это тоже связано крючком.



КОСТЮМ ДЛЯ МАЛЬЧИКА 5—6 ЛЕТ

Требуется около 350 г шерсти (250 г темной и 100 г красной) для жакета, около 350 г на брючки (300 г темной и 50 г красной) и 100 г на шапочку (50 г темной и 50 г красной). Вязка: резинка 1×1, резинка 7×2 (7 лицевых, 2 изнаночных), чулочная (1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными). Убавки с правой стороны по лицевой стороне работы: 2 петли вместе лицевой, убавки с левой стороны по лицевой стороне работы: снять 1 петлю не провязывая, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через снятую петлю. Плотность вязки: 20 петель чулочной вязки = 6 см, 20 рядов = 5 см.

ЖАКЕТ

Правая полочка. На спицы 2,5 мм набрать красной шерстью 53 петли, провязать 4 см резинкой 1×1, перейти на спицы 3 мм и вязать 1 ряд чулочной вязкой. Затем вязать темной шерстью. На высоте 22 см закрыть на пройму с левой стороны в каждом втором ряду: 1 раз 3 петли, 3 раза 2 петли, 3 раза 1 петлю. Затем вязать прямо. На высоте 32 см с правой стороны на горловину закрыть в каждом втором ряду: 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 3 раза 2 петли и 4 раза 1 петлю и 1 раз 1 петлю через 4 ряда. На второй убавке на высоте 36 см закрыть в 4 приема 23 петли на плечо. Левая полочка вяжется по этим же расчетам.

Спинка. На спицы 2,5 мм набрать красной шерстью 100 петель, вязать 4 см резинкой 1×1. Затем переменить спицы, перейти на чулочную вязку, провязать 1 ряд и перейти на темную шерсть. На высоте 22 см с каждой стороны закрыть на пройму в каждом втором ряду: 2 раза 2 петли, 2 раза 1 петлю и 1 раз 1 петлю через 4 ряда. На высоте 35 см, одновременно закрывая с каждой стороны плечи (23 петли в 4 приема), закрыть средние 18 петель, затем вязать каждое плечо отдельно, а по горловине закрыть еще 2 раза 4 петли, 1 раз 3 петли в каждом втором ряду до окончания петель.

Рукава. На спицы 2,5 мм набрать красной шерстью 53 петли и вязать резинкой 1×1 5 см. Заменить спицы и вязать 1 ряд чулочной вязкой, прибавляя 4 петли через равные промежутки. Перейти на темную шерсть и вязать, прибавляя с каждой стороны 13 раз по 1 петле через каждые 1,5 см. На высоте 25 см закрыть с обеих сторон в каждом втором ряду: 1 раз 3 петли, 2 раза 2 петли, 4 раза 1 петлю, 8 раз 2 петли, 2 раза 3 петли, 1 раз 4 петли. Оставшиеся петли закрыть в одном ряду.

Карман. На спицы 2,5 мм набрать 27 петель, вязать красной шерстью резинкой 1×1 8 см и закрыть петли изнаночные — изнаночными, лицевые — лицевыми.

Планка для застежки. Для каждой планки набрать красной шерстью на спицы 2,5 мм 113 петель и вязать резинкой 1×1 3 см, на одной планке сделать 5 петель для пуговиц (каждая по 2 петли), первую на высоте 1,5 см через 6 петель от края, а следующую через 20 петель. Закончить не стягивая работы.

Планка вокруг горловины. Набрать красной шерстью 97 петель на спицы 2,5 мм и вязать 3 см резинкой 1×1. Закрывать не стягивая.

Окончание. Прогладить через слегка влажную ткань, шить швы, шить рукава, пришить планки вокруг горловины и переда. Карман отложить на 2,5 см и пришить так, как на снимке. Пришить пуговицы.

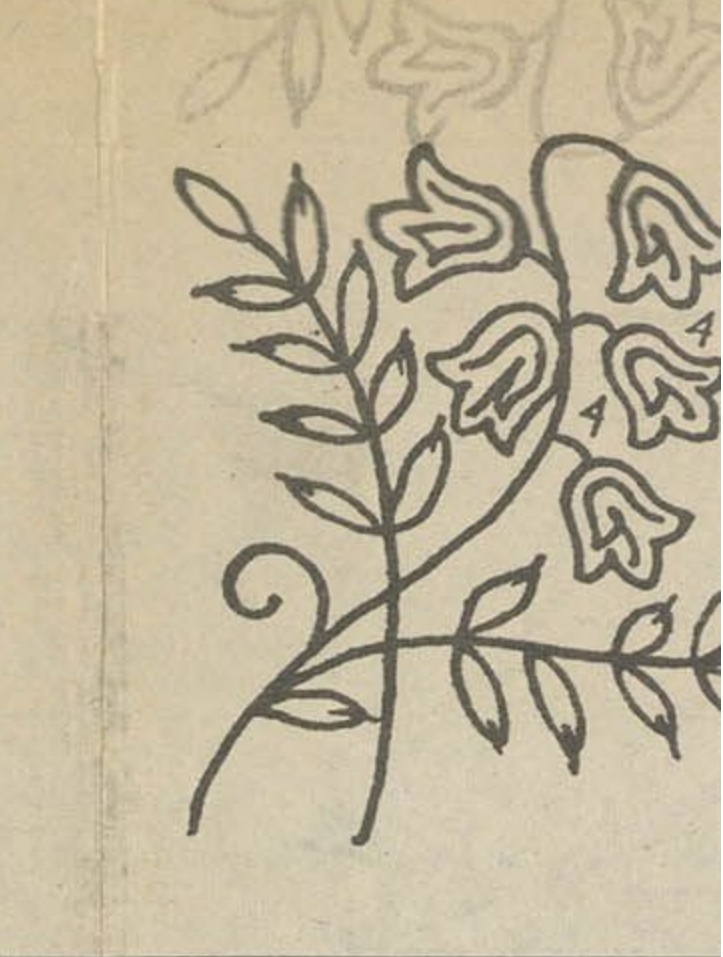
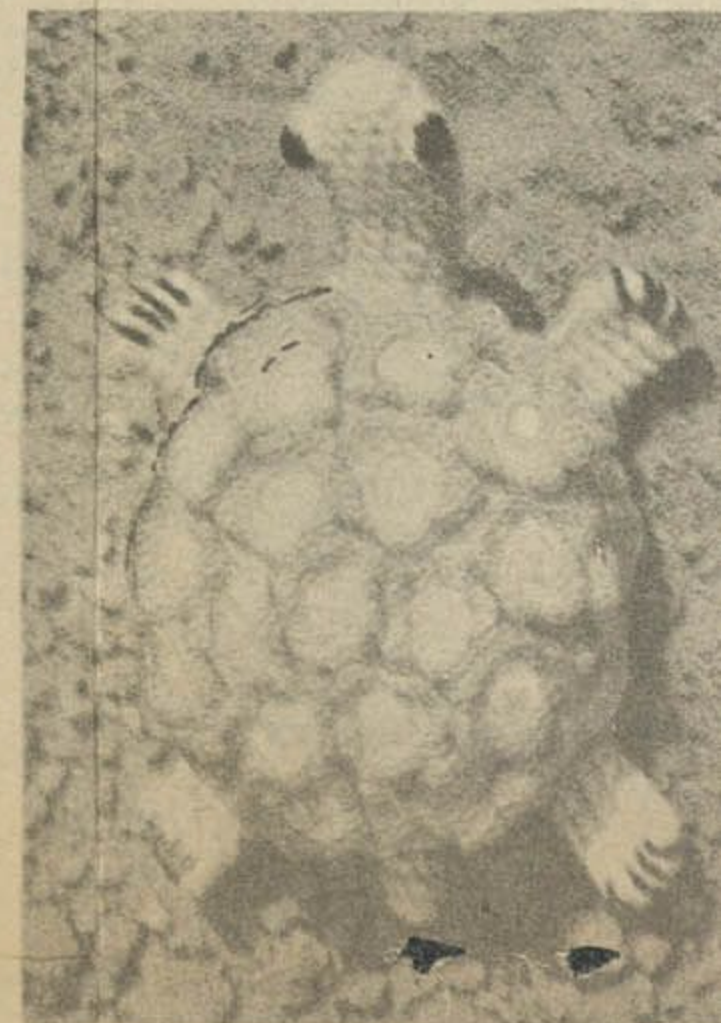
БРЮКИ

Правая половина. Начинать сверху. На спицы 2,5 мм набрать темной шерстью 93 петли и вязать резинкой 1×1 3 см. Перейти на спицы 3 мм и вязать чулочной вязкой. Затем провязать с правой стороны 2 раза по 15 петель (77 петель остаются на левой стороне непровязанными), затем довязывать оставшиеся петли в каждом втором ряду 3 раза по 12 петель и 1 раз 41 петлю, дальше вязать все петли. На высоте 5 см (измерять с правой стороны) прибавлять на спинку с правой стороны 1 раз 1 петлю через 3 см, 3 раза 1 петлю через 2 см, 2 раза 1 петлю в каждом 6 ряду, 5 раз 1 петлю в каждом 4-м ряду, 5 раз 1 петлю в каждом втором ряду и 2 раза 2 петли. Во время прибавления на высоте 15 см (измерять с правой стороны) прибавлять с левой стороны (перед): 1 раз 1 петлю через 3 см, 1 раз 1 петлю через 2,5 см, 1 раз 1 петлю через 2 см, 1 раз 1 петлю через 6 рядов, 1 раз 1 петлю через 2 ряда, 1 раз 2 петли и 1 раз 3 петли. На высоте 26 см (измерять по правой стороне) вязать 6 рядов прямо на 122 петли, затем убавлять с каждой стороны 2 раза 1 петлю через 4 ряда, затем вязать прямо. На высоте 64 см (измерять с правой стороны) вязать манжеты чулочной вязкой красной шерстью. Закрывать петли не стягивая.

Окончание. После глажения шить швы. Втянуть резинку, золотить и подшить манжеты шириной 4,5 см. Отгладить канты.

ШАПОЧКА

Набрать на спицы 2,5 мм красной шерстью 154 петли и вязать резинкой 1×1 9 см. Перейти на спицы 3 мм и темную шерсть и вязать резинкой 7×2, начиная и кончая ряд 4-мя лицевыми петлями. На высоте 19 см в одном ряду сделать 34 убавки. Для этого с каждой стороны убавить по 1 петле и по 2 убавки в каждой полоске (1 убавка влево на двух первых петлях и 1 убавка вправо на двух последних петлях). Дальше вязать резинкой 5×2 3 см и повторить 32 убавки. На высоте 25 см сделать 49 убавок, провязывая изнаночной две изнаночные и лицевой петлей 3 лицевые. На оставшихся 37 петлях провязать 3 ряда резинкой 1×1, 1 ряд провязать по 2 петли вместе. Стянуть ниткой оставшиеся петли. После глажения шить шапочку и пришить красный помпон.



ПЛАТЬЕ

Требуется 700—800 г шерстяных ниток средней толщины. Спицы № 3. Длина «молнии» для застежки — 65 см. Основной узор — чулочная лицевая.

Спинка. Набрать 150 петель и вязать узором в полосу. 1—7 ряды — лицевые, 8 — изнаночные, 9 — лицевые, 10 — изнаночные. 1—10 ряды повторять.

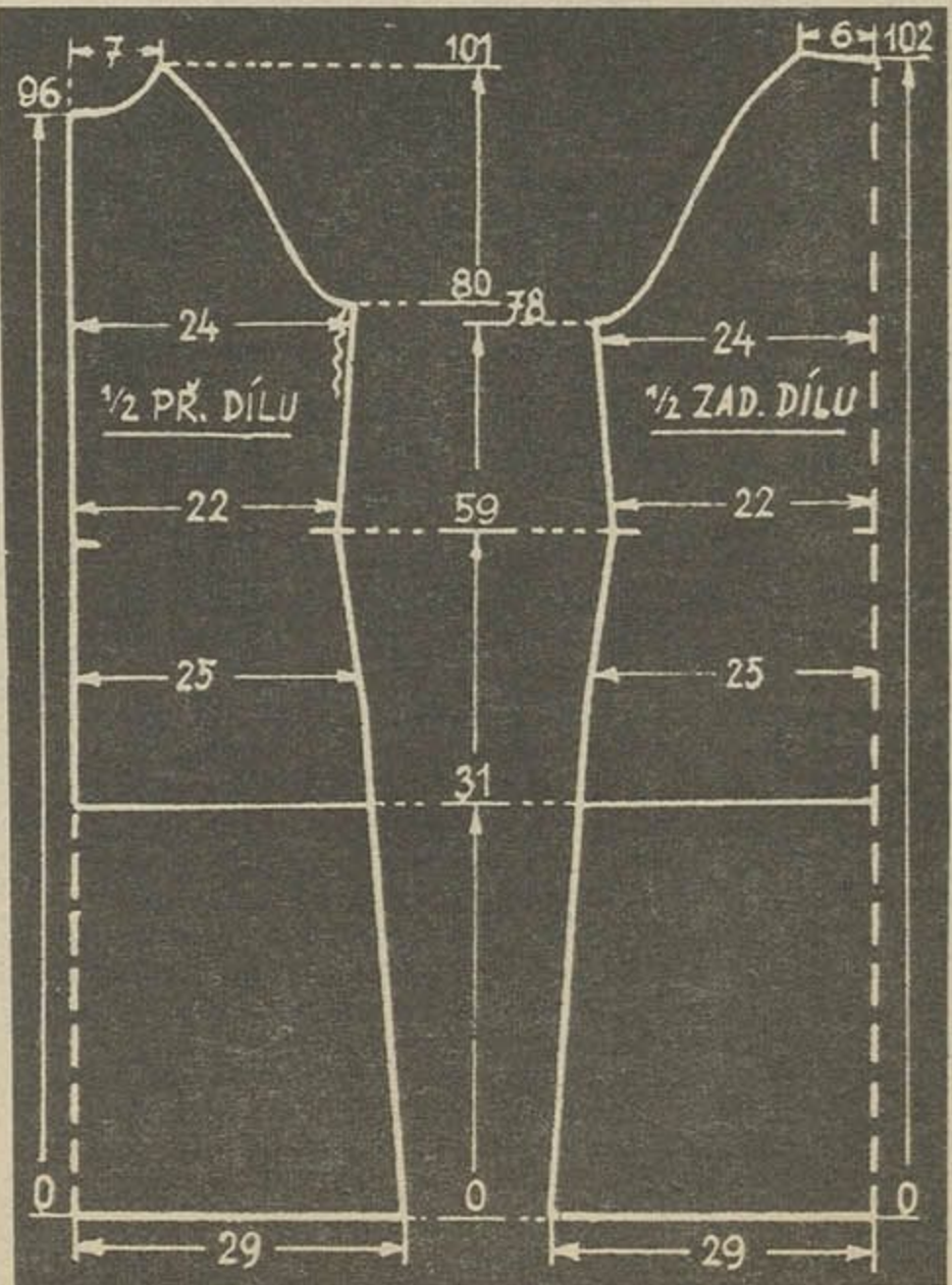
С обеих сторон через каждые 4 см закрываем по одной петле. На высоте 31 см получилось 12 полос (см. рис.). После этого вяжем чулочной вязкой, петли закрываемся согласно выкройке. На высоте 45 см петли закрываемся чаще — через каждые 2 см по 1 петле. На линии талии (59 см) начинаем с обеих сторон прибавлять каждые 2—3 см по 1 петле. На высоте 78 см оформляем пройму для реглана: закрываем 4 петли, 3 петли, 2 петли и 24 раза по одной петле. Далее закрываем по 2 петли, а на высоте 102 см закрываем последние 30 петель одновременно.

Перед вяжется как спинка. После 12 полосок узора делим работу на две половины и вяжем каждую отдельно. Убавление петель до линии талии и прибавление до проймы делаем так же, как и в спинке, только на линии бюста вяжем на 2 см больше. Так же обрабатываем и пройму реглана, а на высоте 96 см закрываем у центра для горловины 6 петель, 3 петли, 3 раза по 2 петли. Вторая половина вяжется так же.

Рукава начинаем с 68 петель и вяжем узором в полосу с прибавлением с обеих сторон в каждом 6—8 ряду по 1 петле. После 5 полосок продолжаем основной узор, а прибавление делаем по выкройке. На высоте 46 см, когда ширина рукава равна 38 см, начинаем убавление с обеих сторон: 4 петли, 3 петли, 2 петли, 24 раза по 1 петле. Далее убавляем по одной петле в каждом 4 ряду. Когда длина одной стороны будет одинакова с длиной реглановой проймы спинки, закроем половину петель, а вторую довяжем на высоту 2 см с убавлением по 2 петли (см. выкройку рукава). Второй рукав вяжется так же.

Окончание работы. Готовые детали резинку через влажную ткань, шить. Около горловины набрать 100 петель для воротничка-стойки. Вяжется узором в полосу. После трех полосок петли закрыть. К половинкам переда и стойке пришивается «молния».

Перевод с чешского



Мода благоразумно возвращается к классическим формам и деталям. Через ультрамини и ультрамакси мода пришла к выводу, что хороший вкус проявляется в умеренности.

Для пальто характерны увеличение объема и самая разнообразная длина: короткие, три четверти, а также естественной длины окло колена. Возвращаются сложные конструкции рукава: реглан, кимоно, летучая мышь. Очень популярны кокетки, накладные карманы, большие воротники и отвороты.

Платьи преимущественно классических пропорций. В моде модели с кокетками, накладными карманами и манжетами, а также освобожденные от деталей, но дающие ощущение (двуцветные и даулищевые).

Среди костюмов намечаются два варианта: классический — с длинным полуприталенным или приталенным жакетом, который носят преимущественно с брюками, и костюм с коротким, чуть ниже талии, приталенным жакетом и юбкой в складку, причем складки застроены до линии бедер. Юбки — плиссе, со складками или раскроем по косой нитке.

Конструкция брюк развивается в двух направлениях: прямые узкие, слегка расширяющиеся книзу, без горизонтального среза, и брюки, у которых расширение начинается от линии бедер. У этого вида брюк манжеты бывают редко и отсутствуют стрелки.

Предпочитаются платья рубашечного типа во всех его вариантах: на косой, с оборками и складками, расположенными вертикально на передней полке и на спинке. К платьям этого стиля подходят воротнички-галстуки, завязанные бантом.

У нарядных платьев много сборок, воланов, рюшей или складок, расположенных в два-три ряда. В моде сложные переплетающиеся орнаменты по корсажу, полностью открытые спины и руки, а также платья на бретелях.

Модны воланы, рюши, складки, зашпиль, сборки и детали, выкроенные по косой. Модными дополнениями являются искусственные цветы или длинные нитки жемчужек, ракушек.

Талия — на естественном месте, зачастую подчеркнута поясом. Воротники и отвороты — средней величины и объема, воротники на стойке и др.

Декор — круглые, квадратные, многоугольные, лодочкой, острые и др. (в основном у платьев).

В эту зиму брюки по-прежнему занимают важное место в женской одежде. Их носят, в основном, молодые, высокие и стройные женщины. Те, кто вступил в зрелый возраст и не может похвастаться хорошей фигурой, тоже могут носить брюки, но при одном условии: брюки должны быть отлично скроены, соответствовать особенностям фигуры и назначению.

О чем необходимо помнить, если вы хотите носить брюки:

— если у вас длинные ноги, избегайте материала в продольные полосы и прилегающих вязанных кофточек. Вам больше подойдут кофточки и блузы, выпущенные поверх брюк, свободно перехваченные поясом. Предпочтительны широкие брюки;

— при коротких ногах следует заправлять кофточки и блузки вовнутрь (не рекомендуются брюки, сильно расширенные книзу);

— женщинам с полными бедрами лучше всего носить брюки простого покроя, свободную блузу, слегка приталенный длинный вязанный жилет либо неприталенную блузу, прикрывающую бедра;

— при полной талии рекомендуется носить длинные блузы или расширенные книзу жакеты без пояса;

— слишком худощавым женщинам не следует носить узкие, тесно прилегающие брюки. Им подойдут брюки, расширяющиеся книзу, с широкой блузой, сшитой из яркого броского материала, который скрадывает излишнюю худобу плеч.

— высокие женщины в своей одежде могут не боясь подчеркивать все поперечные элементы. Им рекомендуются брюки и блузки, сшитые из материалов разного цвета, длинные жакеты, блузы, перехваченные широким поясом;

— при низком росте не следует носить блузы и брюки, расширяющиеся книзу. Брюки должны быть видны по всей своей длине, талия подчеркнута, блузка или джемпер — плотно подогнанные, прилегающие.

Журнал «Польша»



СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Сварить в подсоленной воде 2 морковки, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, свеклу, 1/4 конопли и другие овощи по желанию и протереть их через дуршлаг. В полученный бульон положить 4—5 натертых на крупной терке картофелин, а под конец варки — 2—3 ст. ложки сливочного масла. Готовый суп посыпать черным перцем. Подать с ломтиками лимона.

СУП МУЧНОЙ С РИСОМ

100 г сливочного масла растопить, добавить 70 г муки, хорошо поджарить ее, после чего постепенно влить литр подсоленной воды. Когда вода закипит, положить в нее 150 г риса и варить до готовности. Перед тем, как снять суп с плиты, добавить в него 50 г тертого сыра или брынзы, а при подаче на стол посыпать его черным перцем.

СУП ИЗ ЦЫПЛЕКА

Подготовленную тушку цыпленка нарезать кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту. Когда вода закипит, посолить, добавить 2—3 головки лука, разрезанные пополам и предварительно запеченные 2—3 моркови, ломтик сельдерея и 2—3 корня петрушки. Немного погодя положить 3—4 картофелины, затем 2—3 помидора, поварить еще 5 минут, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и снять с огня. На стол подать с хреном в уксусе. Таким же образом можно приготовить суп из говядины, языка и др.

СТАВРИДА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Очистить, промыть и обвалить в муке 6 крупных рыб. Мелко нарезать 4—5 головок репчатого лука, поджарить на небольшом количестве масла, залить рюмкой белого вина и держать на огне, пока не выкипит половина вина, после чего добавить 3 ст. ложки томатного пюре, соль и черный перец. На смазанный жиром противень уложить рыбу, залить ее приготовленным соусом, посыпать сухарями, полить 1—2 ст. ложками растительного масла и поставить в духовку. Запекать около 15 минут. При подаче на стол посыпать ставриду зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком.

СОСИКИ В КАПУСТЕ

8 сосисок, 8 листьев капусты, томатный соус, 1 луковица, соль, перец, сахар, 2—3 ложки масла, мелко нарезанная зелень петрушки. Отварить капустные листья, срезать стебель. Отварить сосиски. Обернуть каждую сосиску капустным листом и обжарить в сильно разогретом масле. Сложить в кастрюлю. Мелко нарезанный лук слегка поджарить на масле, добавить томатный соус, соль, перец по вкусу, немного воды. Залить приготовленным соусом сосиски и тушить под крышкой 20—30 минут. Подавать с картошкой, рисом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЯИЦ

Тщательно растереть 4 яичных желтка со щепоткой соли, черным перцем, 30 г тертого сыра и мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавить ст. ложку сухарей, взбитые в густую пену белки, слегка перемешать и жарить котлеты, беря по столовой ложке приготовленной массы и опуская ее в кипящее растительное масло. На стол подать котлеты с томатным соусом.

ТРЕСКА В СОУСЕ

Подготовленную треску нарезать кусками толщиной 1 см. Разогреть растительное масло, поджарить на нем головку мелко нарезанного лука, затем обжарить куски рыбы и вынуть их на тарелку. В оставшееся масло добавить немного томатного пюре, столовую ложку муки, перемешать, залить рюмкой белого вина, положить в полученный соус рыбу и тушить на слабом огне около 20—30 минут, не давая ему закипеть. Готовую треску вынуть на тарелку и залить процеженным соусом.

ЗРАЗЫ ПО-ПОЛЬСКИ

Мясо нарезать кусками, отбить тупой. На каждый отбитый кусок положить полоску свежескопченной корейки (длиной около 4 см), мелко нарезанный поджаренный лук, тонкий длинный ломтик соленого огурца. Посыпать зразы перцем, солью, свернуть трубочкой так, чтобы концы были закрыты мясом. Обвалять зразы в муке и обжарить. Затем положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить масла, сметаны, немного воды. Тушить до готовности мяса. На стол подать в буханке черного хлеба, приготовленного следующим образом: срезать верхнюю корку, из нижней части буханки удалить мякоть и положить туда зразы, залить соусом, в котором тушилось мясо. Прикрыть верхней частью буханки и поставить в духовой шкаф на 5 минут. Когда хлеб немного распарится, подать к столу. На гарнир: овощи, отварной картофель.

ВАРЕННЫЙ РУЛЕТ ИЗ ТЕСТА С НАЧИНОК

Из 1/4 кг муки, 1/2 ст. ложки уксуса, щепотки соли и воды замесить умеренно крутое тесто, раскатать его в лепешку и сбрызнуть жиром. Положить на лепешку фарш: мясной, из мелко изрубленной и поджаренной печени, из зеленого лука, шпината и т. д., свернуть в рулет, хорошо зашпигнуть края, положить на смазанную маслом салфетку, туго завязав ее концы, и опустить рулет в кипящую подсоленную воду. Варить около 1/2 часа. Когда рулет остынет, развернуть его и нарезать на ломтики толщиной 1 см.

РУЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОСИСКАМИ

Смешать 1 кг говяжьего фарша с 2 замоченными в воде и отжатыми ломтиками хлеба, 1—2 головками мелко нарезанного лука, 2 яйцами, черным перцем и солью по вкусу. Из полученной смеси разделить шарики весом 100 г и раскатать их в овальные лепешки. Разрезать несколько сосисок на продолговатые кусочки и каждый кусочек обернуть тонким ломтиком шпика. На каждую лепешку положить по кусочку сосиски и свернуть ее в виде рулета. Уложить их на смазанной маслом противень, смазать взбитым яйцом, полить горячим жиром и запечь в горячей духовке. На гарнир дать жареный картофель, отварной рис, тушеный горошек, зеленый салат. Для начинки рулетов можно использовать также сваренные вкрутую яйца, грибы, ветчину, мозги, тушеные с грибами овощи.

ПИРОГ СО ШПИКОМ И СЫРОМ

Замесить тесто из 300 г муки, 175 г сливочного масла, щепотки соли и одного яичного желтка. Раскатать его в пласт, переложить на смазанный жиром глубокий противень и наколоть в нескольких местах вилкой. 200 г копченого шпика нарезать тонкими кусочками, поджарить, чтобы стали хрустящими, выложить ровным слоем на тесто, покрыть 100 г нарезанного тонкими ломтиками сыра и залить смесью из 2 яиц, 2—3 стаканов холодного молока, 10 г сливочного масла и черного перца. Запекать пирог в умеренно горячей духовке до приобретения румяной, хрустящей корочки. На стол подать с салатом из зеленого лука или с соевым.

ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ

Правильная осанка человеческого тела определяется состоянием опорно-двигательного аппарата. Важнейшую роль играет позвоночный столб. В грудном и раннем детском возрасте он не имеет постоянной формы и приобретает ее, лишь когда человеку исполнится 18—20 лет. Если смотреть сзади, позвоночник выглядит прямым, а сбоку он имеет форму латинской буквы S.

Искривление позвоночного столба известно медицине еще с древности. Детей с искривленным позвоночником немало и сейчас. Среди девочек это явление встречается чаще, чем среди мальчиков, особенно в возрасте 12—15 лет. В этот период жизни скелет растет быстрее, чем мускулатура. За короткое время нарастает соотношение между отдельными частями тела и создается анатомо-физиологическая предпосылка для искривления позвоночника. Этот неравномерный и быстрый рост особенно проявляется в последние два-три десятилетия. Причины следующие: неподходящие для соответствующего возраста парта, стул или стол, где ребенок работает; некорректированное зрение; неправильное положение тетради, альбома для рисования или книги при чтении; сидячий образ жизни и недостаточность движения.

Вначале ухудшается только осанка. Постепенно, однако, устают и ослабевают мускулы. Часто плохая привычка приводит к неправильному искривлению тела.

При легких искривлениях позвоночника у детей нет особых жалоб. Каждое слабое искривление, однако, может перейти в более тяжелое. В таких случаях затрудняется работа сердца и легких — появляется ускоренная сердечная деятельность и поверхностное дыхание, организм не получает достаточно кислорода. Такие дети устают при незначительных физических усилиях и не выдерживают более напряженного учебного труда. Они слабы, искривлены и горбаты, физический недуг ведет к изменению психики. Самочувствие у них пониженное, такие дети выглядят подавленными, страдающими. Некоторые юноши с сильно искривленным позвоночником непригодны для военной службы, они чувствуют себя инвалидами уже с юношеского возраста. Наиболее тяжелые формы искривлений позвоночника подлежат серьезному оперативному вмешательству, сопровождающемуся продолжительным лечением.

Чтобы не допустить искривления позвоночника, необходимо детей обеспечить подходящей мебелью — стульчиками, столиками, а позднее, в школе — и партами. Нужно следить за правильным положением ребенка, когда он готовит уроки; важно, чтобы тетрадка или альбом не были искривлены и находились на расстоянии 25—30 см от глаз. Стул должен падать с левой стороны, вечернее освещение рабочего места и помещения, где работает ребенок, должно быть достаточно сильным. Необходимо, чтобы у детей оставалось время для игр. Нельзя требовать от ребенка одновременно, чтобы он изучал иностранный язык, учился играть на пианино или скрипке и непременно был круглым отличником в школе; школьные программы достаточно трудны и требуют много времени для их выполнения. Физические упражнения хотя бы отчасти покроют потребности детского организма в движении.

Гимнастика



Рисунок для скатерти. Вышивка комбинирована с кружевом. Ткань: 1 — ярко-красная, 3 — сиреневая, 4 — васильковый. Листья и стебли — желтые.

е связано крючком.



красной шерстью 53 на спицы 3 мм и вязаную шерстью. На вышивке в каждом втором петлю. Затем вязать горловину закрыть в шов, 3 раза 2 петли и 4 петли. Оставшиеся

шерстью 100 петель, спицы, перейти на чулочную шерсть. На вышивке в каждом втором петлю через 4 ряда, каждой стороны плечика, затем вязать еще 2 раза 4 петли, начиная петлю.

шерстью 53 петли и вязать 1 ряд чулочной вязкой. Перейти на стороны 13 раз по 1 закрыты с обеих сторон 2 петли, 4 раза 4 петли. Оставшиеся

вязать красной шерстью — изнаночными петлями. Набрать красной шерстью 1×1 3 см, на одной из 2 петель, первую петлю через

шерстью 97 петель на спицы, не стягивая. Вязать 1 ряд, швы, и перед. Карман и плечи плетены.

2,5 мм набрать темную шерсть. На спицах с правой стороны непрозрачной стороной в каждом втором ряду вязать все петли, прибавлять на 3 см, 3 раза 1 петлю в 5 раз 1 петлю в каждом ряду, 1 раз 2 петли и 1 раз 1 петлю в 5 раз 1 петлю в каждой стороне. На высоте 64 см вязать вязкой красной шерстью.

вязать резинку, заложить канты.

54 петли и вязать резинку, заложить канты.

Для этого с каждой стороны полоски (1 убавлять на двух последних и повторить 32 убавлять изнаночной две оставшихся 37 петель по 2 петли вместе, 1 петлю в 5 раз 1 петлю в каждой стороне. На высоте 64 см вязать вязкой красной шерстью.

вязать резинку, заложить канты.

