



● БЫТЬ ●
SUPER
ПАРНЕМ!

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ
ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО
МУЖЧИНЫ.

ОДРИ

Москва
2015

УДК 64
ББК 37.279
Б 95

Sarah Williams

DARN IT

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2013

Перевод с английского К. Звягиной

Художественное оформление П. Петрова

Б 95 **Быть суперпарнем!** Полезные навыки на все случаи жизни для современного мужчины / [пер. с англ. К. В. Звягиной]. — Москва : Эксмо, 2015. — 192 с. : ил. — (Секреты модного стиля от успешных журналов).

ISBN 978-5-699-77820-1

Сможете ли вы пришить пуговицу? Завернуть подарок? Приготовить фаршированный баклажан? Не беспокойтесь: цель книги, которую вы держите в руках, помочь вам освоить эти традиционно женские навыки и справляться с ними без участия вашей «второй половины». Вы без труда найдете здесь нужную вам инструкцию и возьмете дело в свои руки. Нет ничего постыдного в том, чтобы связать самостоятельно шарф или заштопать носок, если это означает полную самостоятельность и независимость. Благодаря прекрасным иллюстрациям и четким пошаговым инструкциям эта книга значительно облегчит вам домашний труд. Она обучит вас пользованию швейной машиной, чистке духовки, приготовлению яиц пашот, обработке укусов и многому другому. Перед вами, ни много ни мало, настоящая инструкция по выживанию для современного мужчины.

УДК 64
ББК 37.279

© Звягина К.В., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-77820-1

Содержание

Таблицы перевода физических величин	7
Введение	12
Рукоделие и починка одежды	15
Вязание	17
Штопка	32
Работа на швейной машинке	40
Как сшивать ткань вручную	50
Как подшить брюки	56
Как пришить пуговицу	59
Как завернуть подарок	65
Уборка и уход за вещами	69
Чистка кухонных поверхностей	71
Чистка кухонной техники	76
Уборка в ванной	81
Чистка стен	87
Уход за мебелью	92
Чистка ковров и мебельной обивки	95
Чистка столовых приборов	100
Стирка одежды	103
Удаление пятен с одежды	107
Сушка одежды	110
Глажка	112

Готовка	117
Пять способов приготовления яиц	119
Три способа приготовления рыбы	128
Два способа приготовления овощей	136
Одно мясное блюдо	142
Спагетти а-ля путанеска	145
Соус бешамель	147
Суп	150
Первая помощь	153
Как наложить повязку	155
Лежачая поза для людей в бессознательном состоянии	159
Непрямой массаж сердца	162
Простуда	165
Тошнота	172
Укусы насекомых	175
Ожоги, царапины и прочие мелкие травмы	178
Как измерить температуру	184
Алфавитный указатель	187

Таблицы перевода физических величин

ВЯЗАЛЬНЫЕ СПИЦЫ

Английские	Американские
2 мм	0
2,25 мм	1
2,75 мм	2
3 мм	-
3,25 мм	3
3,5 мм	4
3,75 мм	5
4 мм	6
4,5 мм	7
5 мм	8
5,5 мм	9
6 мм	10
6,5 мм	10,5
7 мм	-
7,5 мм	-
8 мм	11
9 мм	13
10 мм	15
12 мм	17
16 мм	19
19 мм	35
25 мм	50

МЕРЫ ВЕСА

Метрическая система	Английская система
15 г	0,5 унции
25 г	1 унция
40 г	1,5 унции
50 г	2 унции
85 г	3 унции
115 г	4 унции
145 г	5 унций
175 г	6 унций
200 г	7 унций
225 г	8 унций
250 г	9 унций
285 г	10 унций
350 г	12 унций
375 г	13 унций
400 г	14 унций
425 г	15 унций
450 г	1 фунт
550 г	1,25 фунта
675 г	1,5 фунта
750 г	1,75 фунта
900 г	2 фунта
1,3 кг	3 фунта
1,8 кг	4 фунта
2,25 кг	5 фунтов

МЕРЫ ДЛИНЫ

Метрическая система

5 мм
1 см
2,5 см
5 см
7,5 см
10 см
12,5 см
15 см
18 см
20 см
23 см
25 см
30 см

Английская система

0,25 дюйма
0,5 дюйма
1 дюйм
2 дюйма
3 дюйма
4 дюйма
5 дюймов
6 дюймов
7 дюймов
8 дюймов
9 дюймов
10 дюймов
12 дюймов

ТЕМПЕРАТУРА В ДУХОВКЕ

Градусы
Цельсия

Градусы
Цельсия
для духовки
с конвекцией

Градусы
Фаренгейта

Уровни
мощности
для газовой
духовки

110 °C
120 °C
140 °C
150 °C
160 °C
180 °C
190 °C
200 °C

90 °C
100 °C
120 °C
130 °C
140 °C
160 °C
170 °C
180 °C

225 °F
250 °F
275 °F
300 °F
325 °F
350 °F
375 °F
400 °F

1/4
1/2
1
2
3
4
5
6

Градусы Цельсия	Градусы Цельсия для духовки с конвекцией	Градусы Фаренгейта	Уровни мощности для газовой духовки
220 °C	200 °C	425 °F	7
230 °C	210 °C	450 °F	8
240 °C	220 °C	475 °F	9

ЖИДКОСТИ

Метрическая система

15 мл
 25 мл
 50 мл
 75 мл
 100 мл
 125 мл
 150 мл
 175 мл
 200 мл
 225 мл
 250 мл
 300 мл
 350 мл
 400 мл
 450 мл
 500 мл
 568 мл
 600 мл

Английская система

0,5 жидкой унции (ж. у.)
 1 ж. у.
 2 ж. у.
 3 ж. у.
 3,5 ж. у.
 4 ж. у.
 5 ж. у. (0,25 пинты)
 6 ж. у.
 7 ж. у.
 8 ж. у.
 9 ж. у.
 10 ж. у. (0,5 пинты)
 12 ж. у.
 14 ж. у.
 16 ж. у. (0,75 пинты)
 18 ж. у.
 20 ж. у. (1 пинта)
 1 пинта молока

Метрическая система	Английская система
700 мл	1,25 пинты
850 мл	1,5 пинты
1 л	1,75 пинты
1,2 л	2 пинты
1,3 л	2,25 пинты
1,4 л	2,5 пинты
1,5 л	2,75 пинты
1,7 л	3 пинты
1,8 л	3,25 пинты
2 л	3,5 пинты
2,5 л	4,5 пинты
2,8 л	5 пинт
3 л	5,25 пинты

МЕРЫ ОБЪЕМА В ЧАШКАХ

$\frac{1}{4}$ ч.	60 мл
$\frac{1}{3}$ ч.	70 мл
$\frac{1}{2}$ ч.	125 мл
$\frac{2}{3}$ ч.	150 мл
$\frac{3}{4}$ ч.	175 мл
1 ч.	250 мл
1,5 ч.	375 мл
2 ч.	500 мл
3 ч.	750 мл
4 ч.	1 л
6 ч.	1,5 л

МЕРЫ ОБЪЕМА В ЛОЖКАХ

Метрическая система

1,25 мл

2,5 мл

5 мл

10 мл

15 мл

30 мл

45 мл

60 мл

75 мл

90 мл

Английская система

$\frac{1}{4}$ чайной ложки (ч. л.)

$\frac{1}{2}$ ч. л.

1 ч. л.

2 ч. л.

3 ч. л./1 столовая ложка
(ст. л.)

2 ст. л.

3 ст. л.

4 ст. л.

5 ст. л.

6 ст. л.

ВВЕДЕНИЕ

Всем на свете известно, что мужчины, столкнувшись со сложностями в ориентировании на местности, готовы пойти на что угодно, лишь бы не спрашивать дорогу у окружающих; будто признаться в том, что чего-то не знаешь, – это общественно опасное деяние. Недавно мой добрый друг своим примером подтвердил это предположение. Он решил самостоятельно заменить пуговицы на своем стареньком пальто. Посчитав, что все женщины с рождения наделены талантом рукоделия, наш энтузиаст обратился к своей знакомой в надежде получить от нее парочку дельных советов (как, скажите на милость, вообще пришивать эти пуговицы?). Как оказалось, прекрасный пол не спешит пускать представителей более волосатой половины человечества в свою вотчину, а потому, дорогие читатели, бедняга был поднят на смех. Так и появился этот сборник полезных инструкций, цель которого – защитить современных мужчин от жестоких насмешек.

В процессе его написания я обращалась ко многим источникам, и далеко не всю нужную мне информацию я почерпнула от женщин. По правде говоря, ни одна из моих знакомых не сумеет шить исторический костюм с такими вкусом и вниманием к деталям, с какими это делают мои друзья, увлекающиеся реконструкцией

исторических сражений, – все они, за единственным исключением, мужчины. Тем не менее факт остается фактом: некоторые навыки традиционно считаются женскими в основном потому, что на протяжении веков они были главным занятием женщин.

В поэме Ковентри Патмора¹ «Ангел в доме» был воспет идеал женщины Викторианской эпохи: считалось, что безопаснее всего было запереть ее в доме, где она могла посвятить себя служению мужу и детям.

Одним женщинам повезло больше – они могли порхать по дому и заниматься вышивкой или созданием цветочных композиций. Для других, менее удачливых, соответствие идеалу означало тяжелую работу служанки, необходимость убирать, кормить и обстирывать чужой дом и чужую семью. И хотя подобный труд нам, современным людям, кажется безрадостным и нежеланным, все же накопленный этими женщинами опыт ведения хозяйства был весьма удачно передан их потомкам и наградил последующие поколения ценнейшими навыками.

К счастью, с тех пор социальные нормы изменились, и современный мужчина так же способен приготовить для гостей пышное суфле, как и женщина – поменять колесо на собственной машине. Однако в большинстве случаев разрыв в навыках между мужчинами и женщинами все так же огромен. Так что если вы хотя бы

¹ Ковентри Патмор (1823–1826) – английский поэт и критик. (Здесь и далее – *прим. перев.*)

Быть супергермом!

раз чувствовали себя беспомощным при виде пятна от красного вина, оставленного вами в гостях на пушистом белом хозяйском ковре, если вам постоянно пеняют на плохо отмытую ванную – эта книга для вас. Впрочем, если вы предпочтете и дальше пребывать в счастливом неведении, отдайте ее своей женщине: вполне возможно, что и она не знает, как заштопать носок.

РУКОДЕЛИЕ И ПОЧИНКА ОДЕЖДЫ

