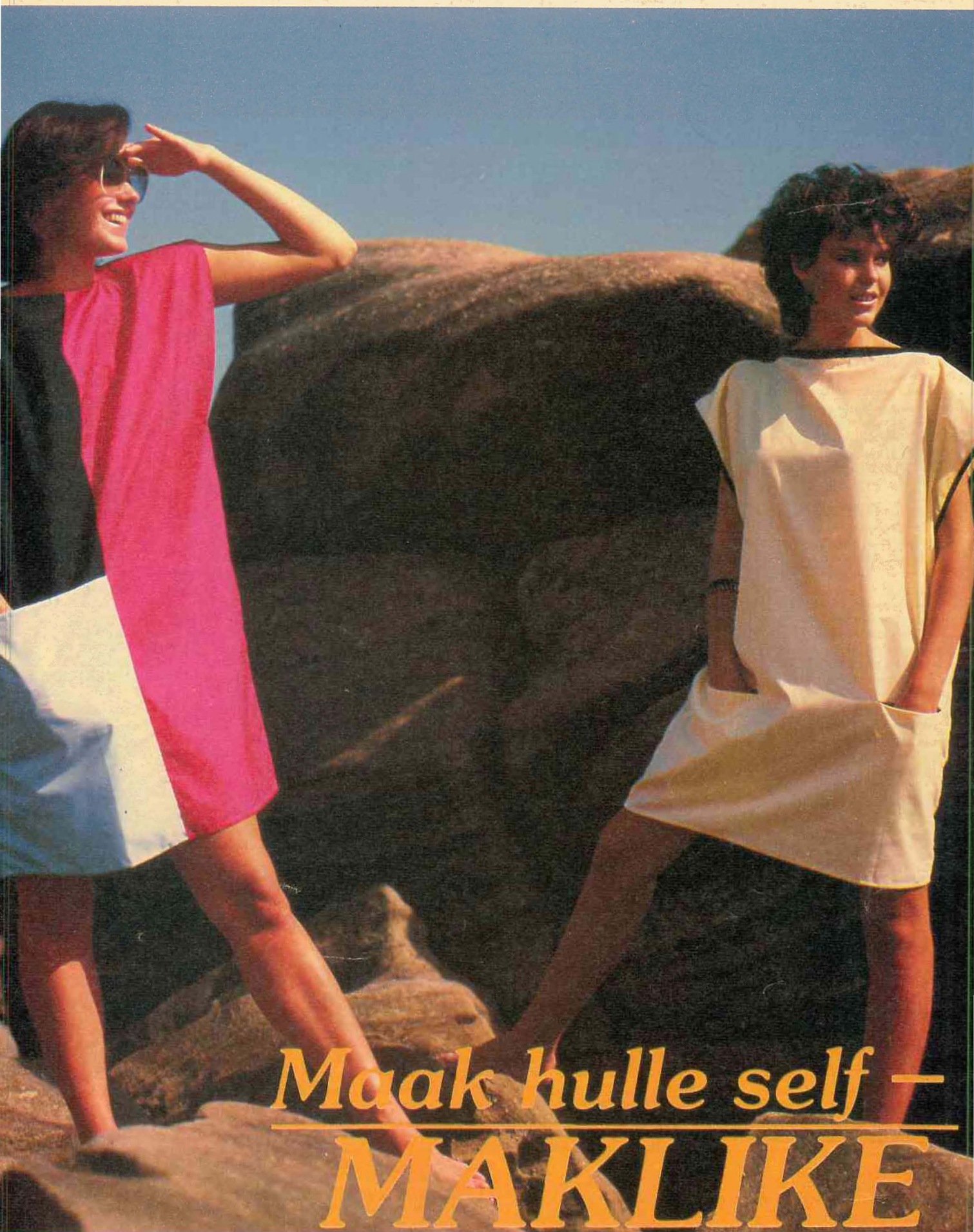


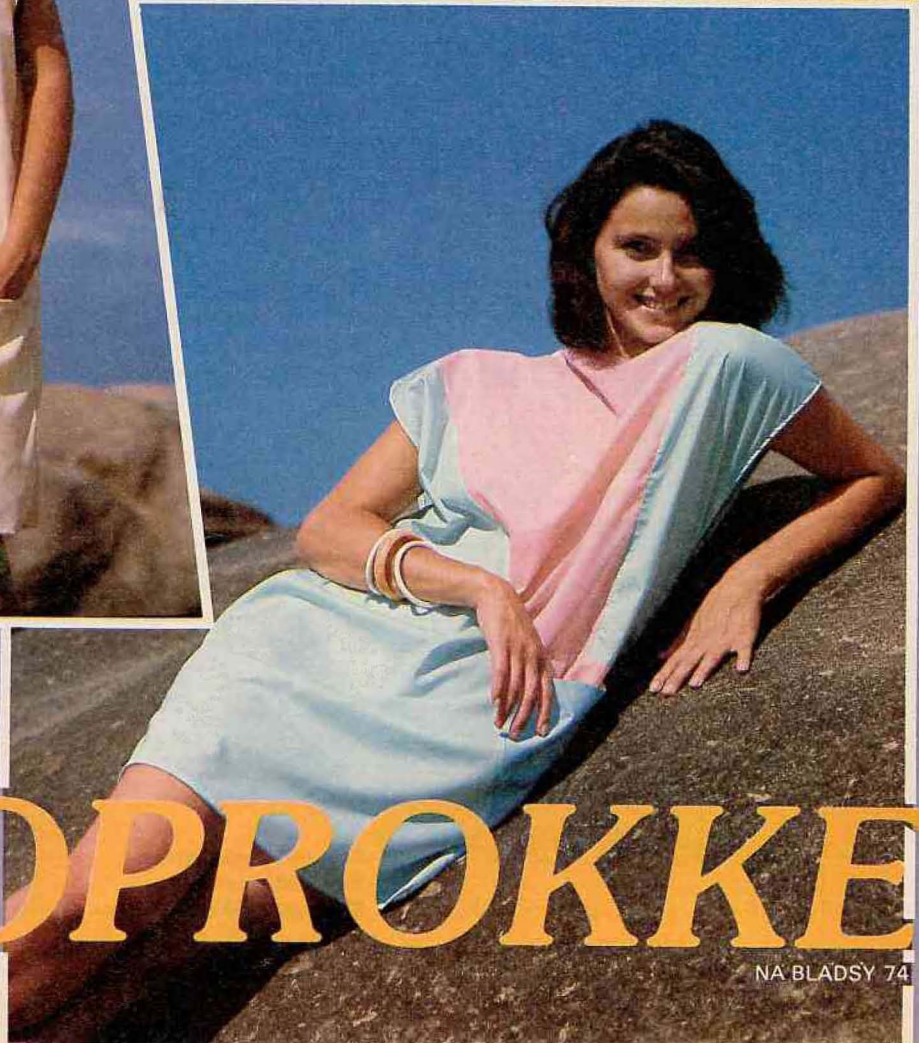
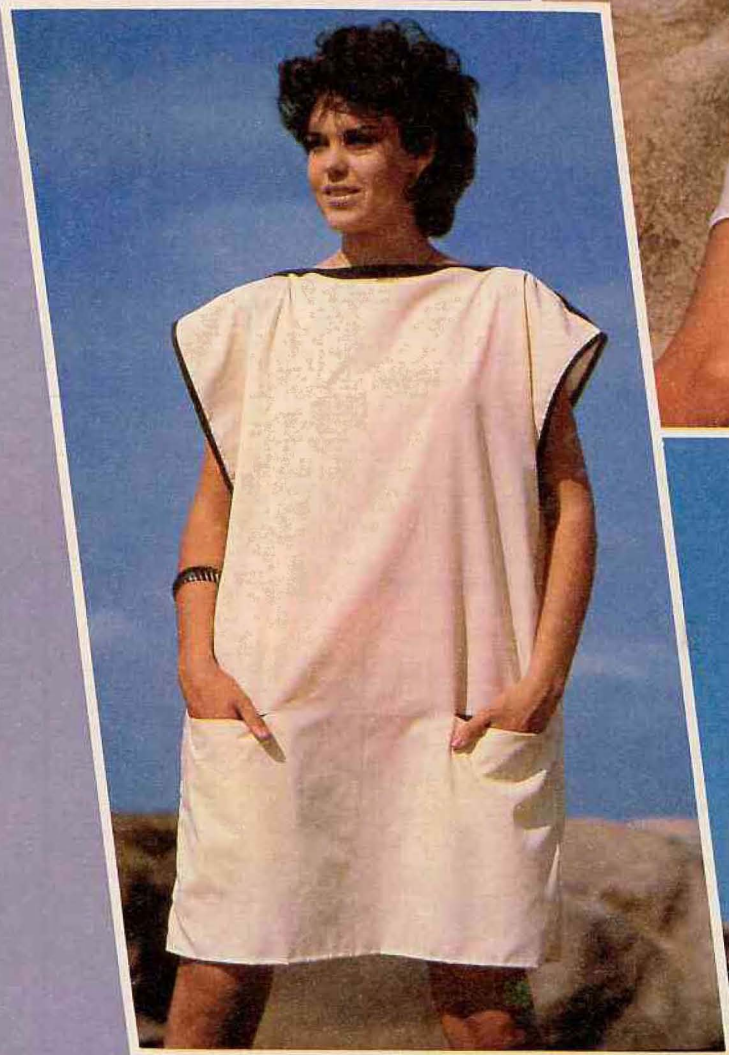


Maak hulle self -
MAKLIKE

Werk net 'n paar
helderkleurige lappe
aanmekaar, en jy het 'n
pragtige slooprok

deur CAROL STONE
foto's FRANCO CARDINI

gemaak deur ontwerpster
JACKIE PARTRIDGE, Krugersdorp



SLOOPROKKE

MAKLIKE SLOOPROKKE

VAN BLADSY 65

GEEL-EN-SWART SLOOPROK

BENODIGDHEDE: 1 m geel katoenstof, 150 cm breed; 25 cm swart katoenstof, 40 cm breed; swart skuinsband, bypassende garing.

MATE: Om borsmaat van 92 tot 102 cm te pas.

KNIP VAN PATROON: Vergroot patroon volgens diagram. Dit bestaan uit 3 onderdele, naamlik 'n agterpant, 'n voorpant en 'n sak. Die merke wat die posisie van die sakke aandui, geld net vir die voorpant. Voeg 1,5 cm vir nate by en soombreedte soos verkies.

AANWYSINGS: Knip 'n voorpant, 'n agterpant en 2 sakpante uit geel katoenstof, en 2 sakpante uit swart katoenstof. Werk rafelrande van voor- en agterpant met sigsagsteek af.

Maak sakke in voorpant: Sny 15-cm spleet in voorpant, waar sakke volgens patroonmerke, moet kom. Stik 'n geel sakpant aan onderste spleetrand vas, met regte kante opmekaar, en stik 'n swart sakpant aan boonste spleetrand vas, ook met regte kante opmekaar. Knip klein insnydings by elke hoek van elke spleet, sodat die insnydings 'n V met die hoek vorm en nie deur die stiksel loop nie, om te verseker dat die hoeke netjies plat gestryk sal kan word. Druk die twee sakpante nou saam deur die spleet na verkeerde kant, en stryk nate plat, sodat sakpante opmekaar lê in posisie wat sak sal inneem. Met sakpante nou netjies opmekaar, stik saknate aan weerskante, van spleethoeke af na onder, toe. Stik onderste naat na aan rafelrande toe. Werk rafelrande met sigsagsteek af.

Met regte kante opmekaar, stik skouernate toe. Stryk nate oop. Soom halsrand netjies om en stik swart skuinsband voor al langs skouernate en halsrand, met 'n ry stiksel op elke voorrand van skuinsband, vas.

Boor armsgate met swart skuinsband om. Met regte kante opmekaar, stik synate van patroonmerk (●) tot by soom toe. Stryk nate oop. Soom rok onder om.

ROOI-SWART-EN-BLOU SLOOPROK

BENODIGDHEDE: 115 cm rooi katoenstof, 65 cm breed; 50 cm swart katoenstof, 65 cm breed; 50 cm blou katoenstof, 65 cm breed; bypassende garing.

MATE: Om borsmaat van 92 tot 102 cm te pas.

KNIP VAN PATROON: Die patroon bestaan uit 7 onderdele, naamlik 3 vir voorpant, 3 vir agterpant en 'n sak. Raadpleeg diagram vir mate om patroon te vergroot. Voeg 1,5 cm vir nate by, en soombreedte soos verkies.

AANWYSINGS: Knip 2 pante elk, volgens patroon, uit swart, rooi en blou katoenstof, en 2 sakpante uit rooi katoenstof.

Stik onderdele van agterpant aanmekaar, en plaas lappe soos diagram aandui. Werk nate netjies af. Stik onderdele vir voorpant aanmekaar soos diagram aandui, maar laat 'n opening, waar patroonmerke aandui, in naat tussen swart en blou pante, vir sak. Werk nate netjies af. Werk rafelrande van voor- en agterpant af.

Stik sakpante in naatopening vas en voltooi sak soos uiteengesit vir sakke van geel-en-swart rok.

Met regte kante opmekaar, stik skouernate toe. Stryk nate oop. Soom hals om en stik soom in posisie vas.

Met regte kante opmekaar, stik synate van patroonmerk (●) tot soom toe. Stryk nate oop en stryk naattoelating by armgate na verkeerde kant om, vou rafelrand na binne om en stik in posisie vas, om soompie te vorm.

Soom rok onder om.

GEEL-EN-DONKERBLOU SLOOPROK

BENODIGDHEDE: 1 m geel katoenstof (met streepmotief soos op foto, of soos verkies), 150 cm breed; 30 cm donkerblou katoenstof, 25 cm breed; bypassende garing.

(Alle mate is sentimeters)

MATE: Om borsmaat van 92 tot 102 cm te pas.

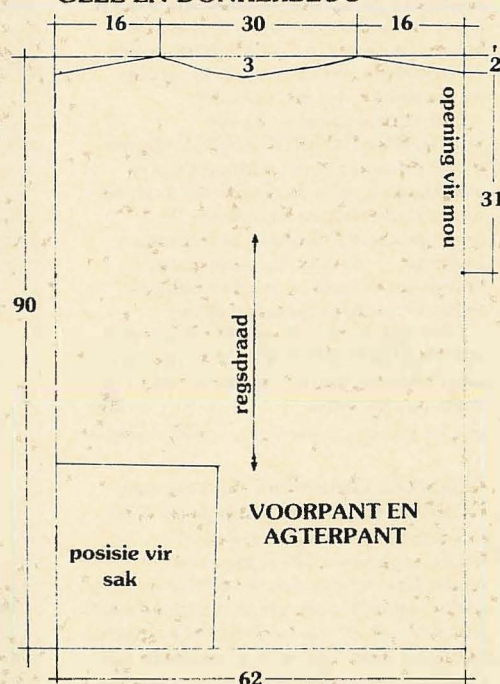
KNIP VAN PATROON: Die patroon bestaan uit 3 onderdele, naamlik 'n voorpant, 'n agterpant en 'n sak. Raadpleeg diagram vir mate om patroon te vergroot. Voeg 1,5 cm by vir nate, en soombreedte soos verkies.

AANWYSINGS: Knip voor- en agterpant uit geel katoenstof en sakpant uit donkerblou katoenstof. Werk rafelrande met sigsagsteek af. Soom sak om en stik in posisie op voorpant vas. Met regte kante opmekaar, stik skouernate toe. Stryk nate oop. Soom halsrand om en stik soom in posisie vas.

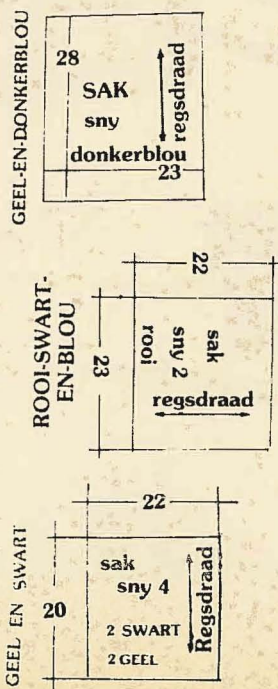
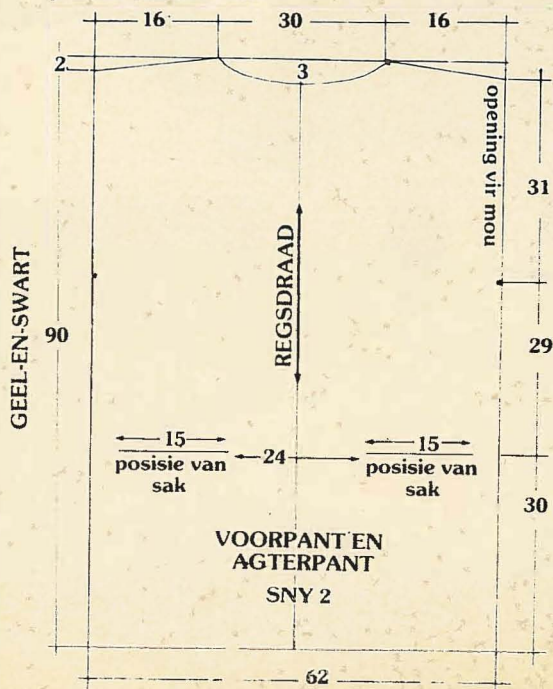
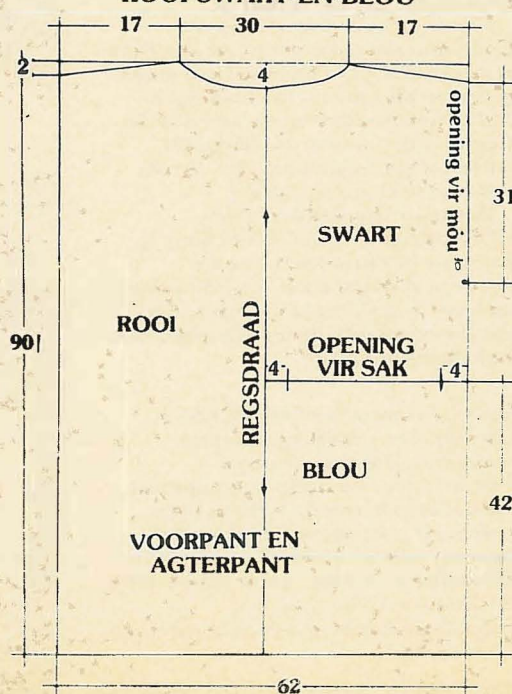
Met regte kante opmekaar, stik synate van patroonmerk (●) tot by soom toe. Stryk nate oop. Soom armgate om en stik some in posisie vas. Soom rok onder om.

NA BLADSY 87

GEEL-EN-DONKERBLOU



ROOI-SWART-EN-BLOU



MAKLIKE SLOOPROKKE

VAN BLADSY 74

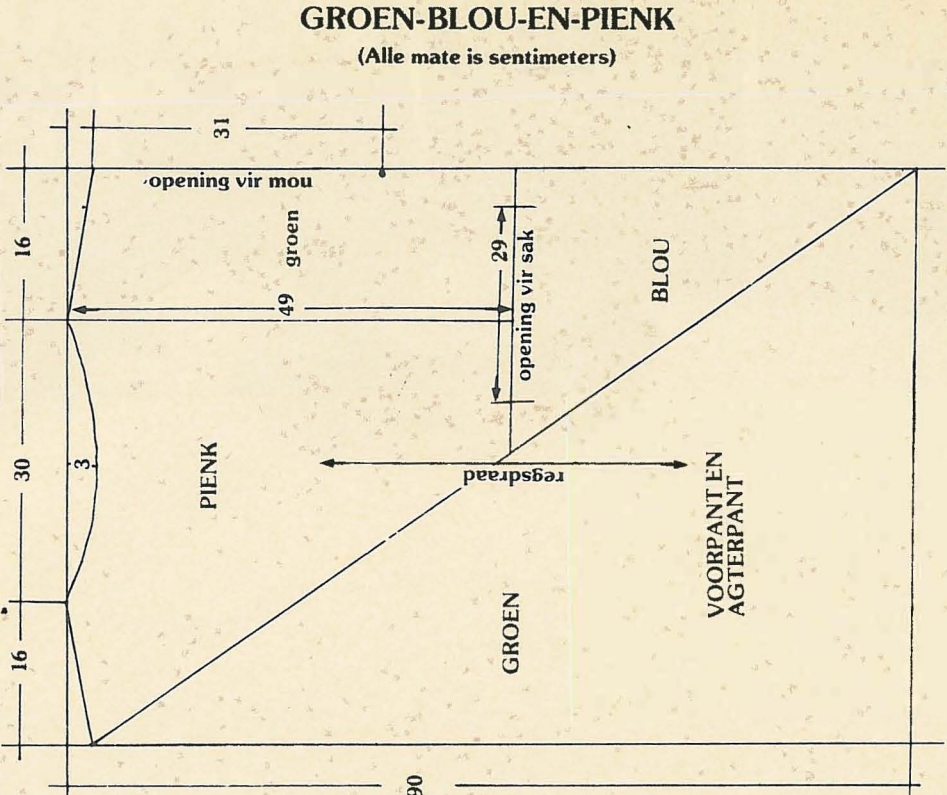
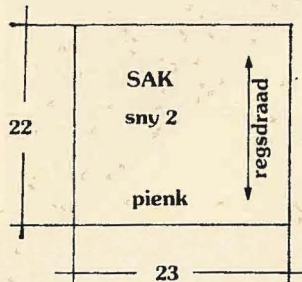
GROEN-BLOU-EN-PIENK SLOOPROK

BENODIGHEDE: 50 cm pienk katoenstof, 100 cm breed; 50 cm groen katoenstof, 40 cm breed; 45 cm blou katoenstof, 65 cm breed; 90 cm groen katoenstof, 125 cm breed; bypassende garing.

MATE: Om borsmaat van 92 tot 102 cm te pas.

KNIP VAN PATROON: Die patroon bestaan uit 9 onderdele naamlik 4 vir voorpant, 4 vir agterpant en 'n sak. Raadpleeg diagram vir mate om patroon te vergroot. Voeg 1.5 cm vir nate, en soombreedte soos verkies, by.

AANWYSINGS: Volg aanwysings vir rooi-swart-en-blou rok, maar let op verskille in pante en plasing van sak.



GROEN-BLOU-EN-PIENK

(Alle mate is sentimeters)

KITS-OPKIKKERS

VAN BLADSY 69

AS JY TE DIEP IN DIE BOTTEL GEKYK HET

Te veel wyn saam met jou ete of 'n drankie na ete — wat toe vier drankies geword het — kan die volgende dag nadelige gevolge hê. 'n Maag wat onderstebo is en 'n kloppende hoofpyn is twee bekende simptome van oormatige drinkery.

Daar bestaan nie sekerheid waarom alkohol babalaas veroorsaak nie, maar daar is wel 'n paar teorieë. Die een teorie lui dat babalaas die gevolg is van die opbou van asietieldehid, 'n byproduk van die afbreekproses.

'n Ander verklaring lui dat babalaas deur ander bestanddele as alkohol in sterk drank veroorsaak word, soos bv. die harpuis in wyn. Dan is daar ook die teorie dat alkohol die bloedvate, wat die brein voed, aantast, dit laat uitswel en 'n gevoel van pyn en druk veroorsaak.

As jy babalaas wil verhoed, kan jy drie aspirientablette en baie water drink voor jy gaan slaap. 'n Kafeien-drankie, soos koffie of kola, kan ook voor slapenstyd gedrink word. Vermoedlik of aspirien as dit nie met jou

maag akkorder nie.

Kafeien vernou die bloedvate. Dit is nie duidelik waarom die aspirien doeltreffend is nie, maar dit help tog om inflammasie te voorkom, pyn te verlig en die bloedtoevoer te verbeter.

Die oggend na 'n aand se oormatige drinkery móét jy 'n goeie ontbyt eet en een of twee koppies sterk koffie met suiker en melk drink. Die melk help om die maag-irritasie van die vorige aand se aspirien en koffie te verlig en die suiker sal die hoofpyn laat verdwyn omdat dit jou bloedsuikervlak verhoog.

Jy kan ook probeer om jou babalaas uit te sweet, deur middel van oefening soos draf, fietsry of stap. Dit verhoog die bloedsomloop en metabolisme en jou bloed word gesuiver van gifstowwe wat jou mag irriteer.

Op kantoor kan jy al die vensters oopmaak — indien moontlik — en vermy oorverhitte en rookbesoedelde vertrekke wat jou hoofpyn net kan vererger.

DIE DAG NADAT JY HEELNAG RUSIE GEMAAK HET

As jy die heelnag geargumenteer het, of jou oor 'n argument gekwel het, kan jy dié aanbevelings van 'n sielkundige volg om jouself weer reg te ruk:

Kalmeer jou stormagtige emosies deur iets aan te pak wat jou beter gaan laat voel.

As jy jou in jou werk kan verdiep en dit jou kan opkikker, werk dan. Diegene wat egter voel dat hulle dan nutteloos is, moet eerder

probeer om te ontspan.

Jy kan op dié dag jou lessenaar aan die kant maak, jou lêers liasseer of los werkies verrig. Maak asof jy bedrywig is . . . al tel jy net jou tone.

Jy mag wel emosioneel uitgeput wees, maar moet jouself nie fisiek verwaarloos nie. Eet 'n goeie ontbyt en probeer om jou luim met oefeninge op te vrolik — dit sal jou emosioneel en fisiek verfris.

Weerstaan die versoeking om die rusie voort te sit. Vermoedlik die persoon met wie jy rusie gemaak het en moet hom of haar nie skakel nie. Wag eerder tot jy iets anders op die hart het.

Probeer om die argument in 'n ander lig te sien — of die ander persoon se kant van die saak in te sien. Moenie desperaat aan 'n oplossing vir die verskil dink nie. Die argument is tien teen een ingewikkeld en dit sal 'n tydjie duur voor dit duidelik word.

Voor jy jou na die kantoor haas, moet jy liefies daaroor nadink of jy nie liever tuis moet bly nie. As jou doeltreffendheid so laag gaan wees, kan jy dalk te veel foute begaan en van geen hulp wees nie. Moet dié strategie egter nie meer as een keer per jaar beplan nie, want dit kan jou loopbaan benadeel.

Elke mens sal verskillend op oormatigheid reageer en sommige sal na oormatigheid die pas makliker kan volhou as ander. Indien jy fiks en gesond is, sal jou liggaam ooreising of buitensporigheid makliker kan weerstaan.

Gun jouself 'n ruskans na oormatigheid en leer goeie, eet-, slaap- en oefengewoontes aan. Dan sal jy in die vervolg 'n lang dag makliker die hoof kan bied.