

КОРОЛЕВА КРАСОТЫ

Сп. А. ГОРОХОВА

Муз. А. БАБАДЖАНИЯ

По переулкам бродит лето,
Солнце льётся прямо с крыш.
В потоке солнечного света
У киоска ты стоишь.
Блестят обложками журналы,
На них с восторгом смотришь ты,—
Ты в журналах увидела
Королеву красоты.

А я одной тобой люблюсь,
И сама не знаюсь ты,
Что красотой затмилась любовью
Королеву красоты.

И я иду к тебе навстречу,
И я несу тебе цветы,
Как единственной на свете
Королеву красоты.

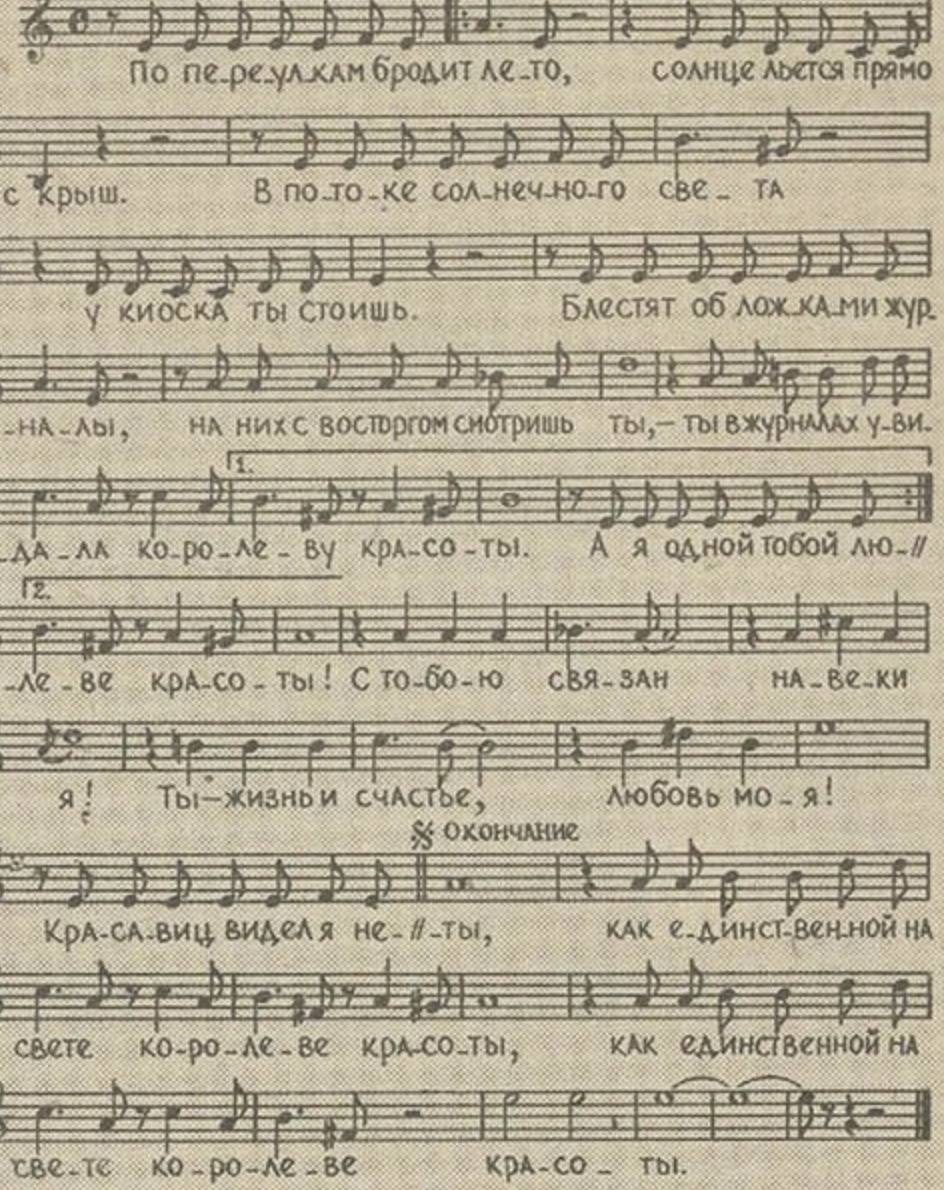
Привет: С тобой связан навеки я!
Ты — жизнь и счастье, любовь моя!

Красавиц видел я немало
И в журналах, и в кино,
Но ни одна из них не стала
Лучше мной всё равно.
И даже сам я не замечал,
Как ты вошла в мои мечты,
Ты милее всех на свете,
Королеву красоты.

Привет.

По переулкам бродит лето,
Солнце льётся прямо с крыш.
В потоке солнечного света
У киоска ты стоишь.
А я иду к тебе навстречу,
И я несу тебе цветы,
Как единственной на свете
Королеву красоты.

Подвижно, задорно



ГОЛУБАЯ ТАЙГА

Муз. А. БАБАДЖАНИЯ

Сп. Г. РЕГИСТАНА

Завтра снова дорога,
Путь нелёгкий с утра.
Хорошо хоть немного
Посидеть у костра.
Но, волной набегая,
Тронут вальс берега...
А вокруг голубая,
Голубая тайга...

Возле речки тайжной
У палатки вдвоём
Мы с тобой осторожно
В тихом вальсе плывём.
И полна песня
Закружилась слетая...
А вокруг голубая,
Голубая тайга...
Наши встречи не часты
На тайжной тропе.
Мы за трудное счастье
Благодарны судьбе.
И палатка простая
Нам с тобой дорога...
А вокруг голубая,
Голубая тайга...

Завтра снова дорога,
Путь нелёгкий с утра.
Хорошо хоть немного
Посидеть у костра.
Но, волной набегая,
Тронут вальс берега...
А вокруг голубая,
Голубая тайга...

ПРИЗЫВ МАТЕРИ

Сп. РОЖДЕСТВЕНСКОГО

Муз. А. ФЛЯКОВСКОГО

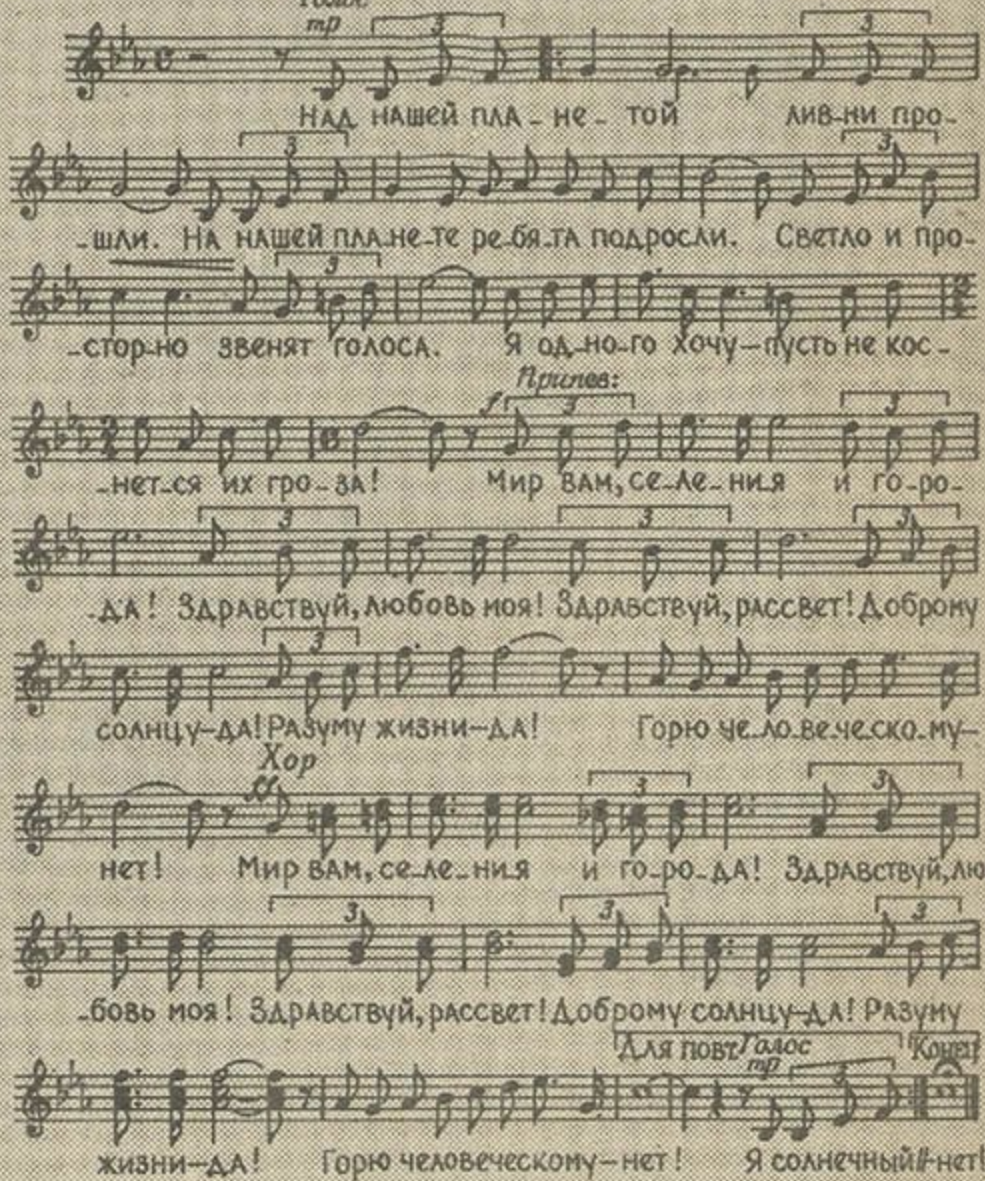
Над нашей планетой
Ливни прошли.
На нашей планете
Ребята подросли.
Светло и просторно
Звенят голоса.
Я одного хочу —
Пусть не коснётся их гроза!

Привет: Мир вам, селения и города!
Здравствуй, любовь моя!
Здравствуй, рассвет!
Доброму солнцу — да!
Разуму жизни — да!
Горю человеческому — нет!

Я солнечный лучик
Ловлю в облаках.
Хочу ещё аюков
Баюкать на руках.
Зелёные ветры
Над степью прошли.
Оберегайте мир,
Сыны и дочери земли!

Привет: Мир вам, селения и города!
Здравствуй, любовь моя!
Здравствуй, рассвет!
Доброму солнцу — да!
Разуму жизни — да!
Горю человеческому — нет!

Торжественно



КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ШЕРСТЯНОЙ ОДЕЖДЕ

Шерстяные вещи от постоянной носки растягиваются. Поэтому нужно на какое-то время дать им «отдохнуть» и принять свою первоначальную форму. Придя домой, снимите шерстяную вещь и повесьте ее на вешалку во дворе или на балконе, в ванной или чулане. После проветривания она запачкается свежестью, а в влажном воздухе восстановит и свою форму.

Прежде чем стирать шерстяную вещь (а это не рекомендуется делать часто), проверьте, не линяет ли она. Отварите от нее нитку, опустите ее на несколько минут в горячую мыльную воду, а затем заверните в тряпочку из хлопчатобумажной ткани и высушите. Если тряпочка останется чистой, можете спокойно стирать вещь.

Шерстяная одежда стирается с изнанки в теплой мыльной воде. Употребляйте при стирке мыло для бритья, детское мыло или же соответствующие препараты. Выстиранную вещь прополощите несколько раз в такой же теплой воде. При последнем полоскании добавьте в воду столовую ложку глицерина, чтобы шерсть не свалилась, и несколько капель нашатырного спирта, который удалит пятна и освежает цвет. Если вы к тому же добавите в воду немного уксуса, одежда совершенно не полиняет. Выжимайте вещь, не выкручивая. Сушится на ровной поверхности, подложив снизу махровое полотенце. Не следует сушить шерстяную вещь на вешалке, так как она провиснет и потеряет свою форму.

Если вещь линяет, стирайте ее в чуть теплой мыльной воде, предварительно добавив туда соли и уксуса. Сушите в тени на проветриваемом месте.

Сушить шерстяную одежду также рекомендуется с изнанки. Сохранится свежесть окраски, а если вещь и полиняет, не много, краски меньше размываются с внутренней стороны.

Под ярким солнцем вещи из белой шерсти желтеют. Однако этого можно избежать, если при полоскании добавить в воду несколько ложек раствора перекиси водорода. При сушке одежды из шерсти несколько цветов на всякий случай прополощите ее изнутри толстым слоем мягкой чистой бумаги, но так, чтобы не портить форму вещи.

Не менее важно и правильное глажение шерстяной одежды. Вещи из шерстяного трикотажа могут свалиться не только во время стирки, но и при неправильном глажении. Лучше всего отутюжить такие вещи в химчистку, а если они стираются и глажаются в домашних условиях, необходимо соблюдать следующие правила.

Одежда из чистой шерсти гладится через марлю не особенно горячим утюгом, причем непременно сухой. Кофты и свитеры из полушерсти гладятся через влажную тряпку

более горячим утюгом с изнанки, а потом слегка проглаживаются с лицевой стороны.

На лето шерстяные вещи убираются в гардероб, выстиранные и выглаженные, пераспанные нафталином или листьями ореха. Шерстяную одежду можете завернуть в старье, но чистые вещи из хлопчатобумажной ткани. Для этой цели используйте также и нейлоновые пакеты.

Прежде чем надеть на себя шерстяную вещь после длительного перерыва, проверьте ее.

Чтобы сохранить темный цвет шерстяных вещей, выстирайте их в отваре из шпината, который устраняет пятна и не дает вещи линять.

ОБ ОДЕЖДЕ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ШЕЛКА...

Шелковые вещи легко стирать и гладить. Если правильно делать это, они всегда будут выглядеть новыми, а женщина, которая носит их — выкупной и элегантной.

Чтобы сохранить блеск натурального шелка и предохранить его от пожелтения во время стирки, предварительно замочите его в снятом молоке и сполосните в чуть теплой воде. Белый натуральный шелк не желтеет при стирке, если перед этим несколько минут подержать его в прохладной мыльной воде, в которой растворено немного буры. При стирке не следует тереть ткань, а лишь слегка отжимать ее. Полощите в прохладной воде с раствором нашатыря или чистого спирта (столовая ложка спирта на 4—5 литров воды).

Одноцветный натуральный шелк светлых тонов надо стирать в слабом растворе буры. Полощите в прохладной воде, в которую добавите немного уксуса для освежения цвета. Желтый цвет рекомендуется стирать в отваре апельсиновых корок. Шелк яркого цвета после стирки замочите в отваре липового цвета (а в дождливой или мягкой воде).

Мыло — враг пестрых и одноцветных шелковых тканей ярких тонов. Их нужно стирать без мыла, предварительно почистив загрязненные места бензином, спиртом, скипидаром или другим растворителем.

Пестрые шелковые ткани не теряют своего цвета, если стирать их в картофельной воде. Приготовить ее нужно так: почистить картофель, нарезать тонкими ломтиками и залить кипятком (1 кг картофеля на 1—2 литра воды). Погрузите в эту воду ткань, накройте таз крышкой и держите 2—3 часа, пока вода не остынет. Затем слегка отжать и снова замочить в той же воде, добавив немного спирта. Постирать, слегка отжимая ткань, потереть загрязненные места, несколько раз сполоснуть в прохладной воде (но не в холодной).

Шелковые платья и белье нежных тонов хорошо отстирываются в воде, в которой предварительно замачиваются отруби.

Черный шелк будет выглядеть совсем новым, если выстирать его в отваре льна. Пучок листьев льна варите в литре воды в течение 2—3 минут. Затем снимите с огня и после того, как вода остынет, процедите ее, отлейте 2/3 отвара и погрузите в него шелк. Прополощите затем ткань в нескольких водах, опустите ее в оставшийся нетронутым отвар. Отожмите, сушите завернутым в полотенце. Гладить горячим утюгом через тряпку.

В отваре шпината хорошо отстирываются шелковые ткани темного и зеленого цвета, в отваре липового цвета — шелк бежевого и кирпичного цветов.

ОБ ОДЕЖДЕ ИЗ ИСКУССТВЕННОЙ ТКАНИ...

Искусственная ткань — крепкая, красивая и легкая. Она удачно заменяет шерстяную и шелковую. Однако многие домохозяйки избегают покупать ее из боязни, что «после стирки она потрется». Этот страх вполне оправдан, так как нередко после стирки ткань суживается, теряет свой блеск и прочность. Но происходит это не потому, что ткань плохого качества, а из-за незнания, как ее стирать и гладить.

Одежду из искусственной материи надо стирать в теплой мыльной воде, причем не мять и не тереть, лишь несколько раз окунуть. Затем одежду хорошо прополощите в чистой воде, повесьте на вешалку, выровняв руками концы и оставьте сохнуть в тени. Снять влажной.

Нейлоновые, капроновые или орлоновые ткани нужно стирать в теплом мыльном растворе (туалетное мыло, мыло для бритья или детское мыло) при температуре 60—70 градусов для белых и 40—50 градусов для окрашенных. Выстиранные вещи тщательно прополощите в теплой, а затем в холодной воде. Для белых тканей в последнюю промывочную воду хорошо добавить немного синьки, что вернет им прежнюю свежесть. Если белая блузка уже пожелтела, попробуйте выбелить ее, положив на 10 минут в раствор из 6—7 литров воды, 3—4 столовых ложки перекиси водорода и столовой ложки уксуса.

Гладить одежду утюгом, нагретым не выше 80 градусов. Чтобы узнать, не перегрелся ли утюг, под его ручку положите кусочек парафина. Парафин должен растаять постепенно, а не сразу. Ткань теряет свой внешний вид и прочность, если ее гладить мокрой или пересохшей. Не следует брызгать ее водой, так как материя увлажняется неравномерно и при глажении морщится на местах, куда попали капли воды. Если же ее гладить мокрой, то она делается твердой, а впоследствии ломается. Эти советы надо соблюдать при обращении со всеми видами искусственной ткани.

Одежду из нейлона, капрона и силона не следует гладить.

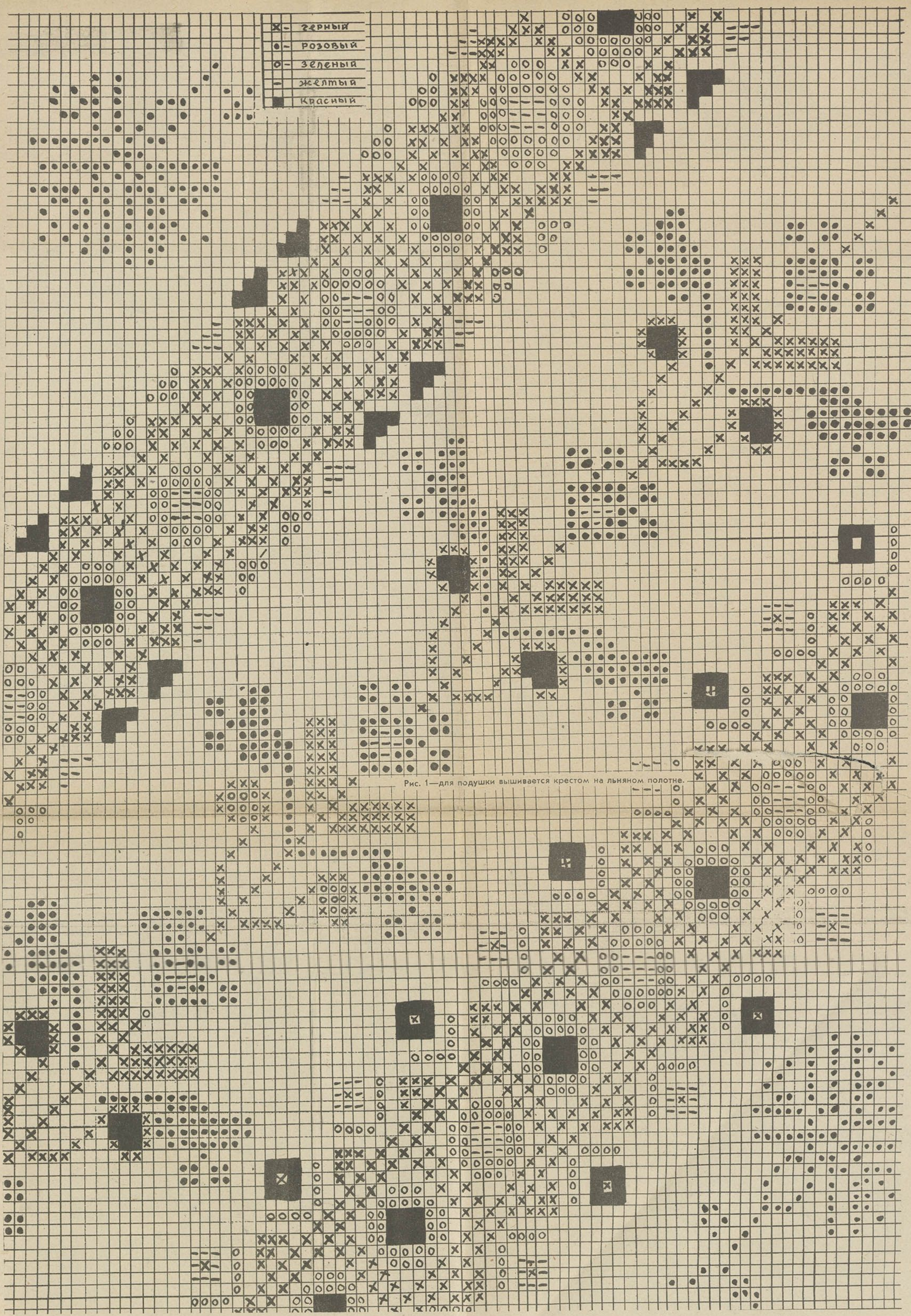
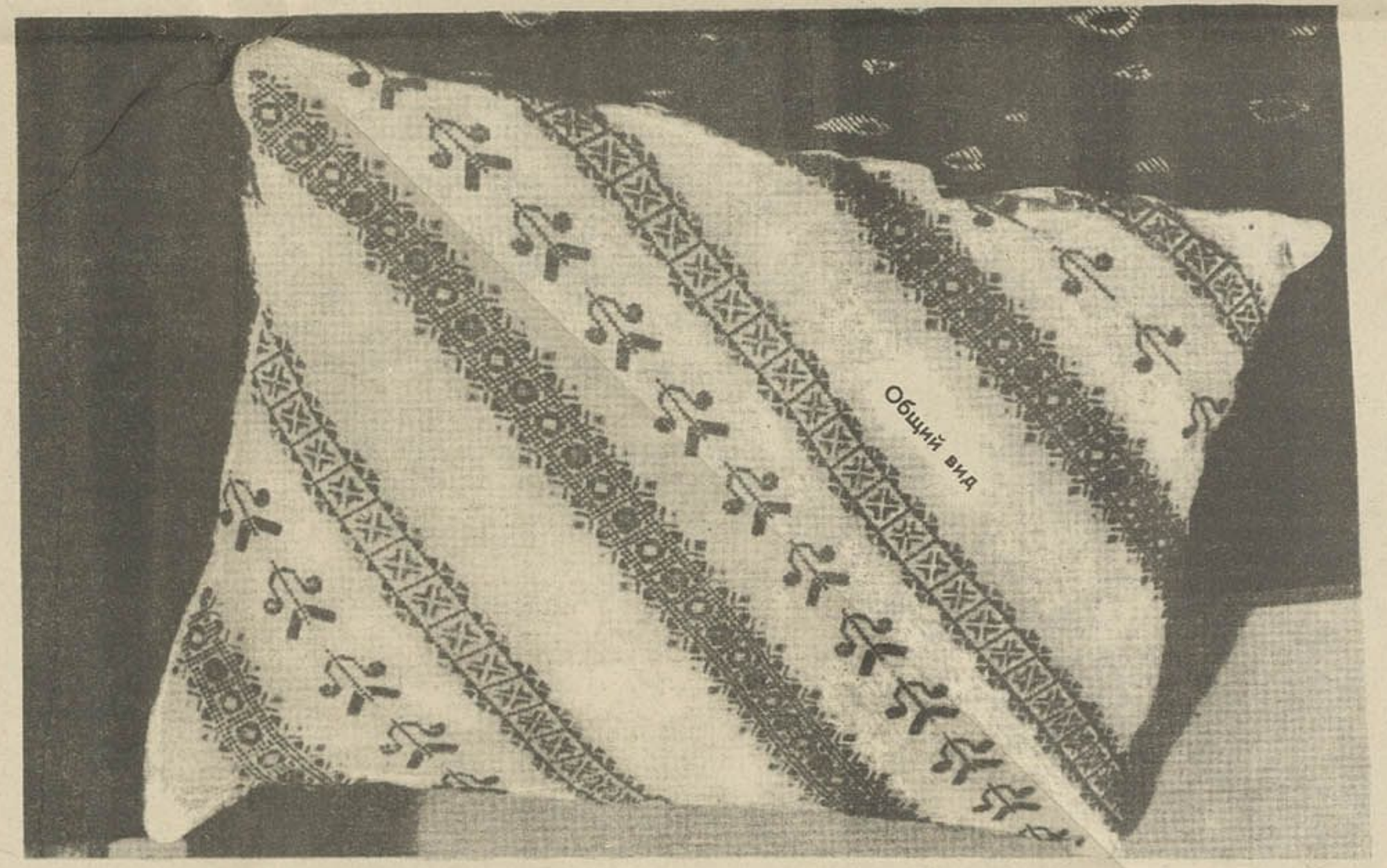


Рис. 1 — для подушки вышивается крестом на льняном полотне.



БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“
№ 10, 1966 г.



КРАСИВО, ИЗЯЩНО, ПРОСТО

1. Цельнокроенное платье из шерстяной ткани. Планка спереди пристегивается на пуговицы, в рельефы шиты карманы. Отделка из белого пике.
2. Такое платье из штапельного или полушерстяного материала подойдет для женщин с полной фигурой. Юбка — шестиклинка, слегка расширена внизу.
3. Красивый костюм для улицы из пальтовой ткани.



КОРОЛЕВА КРАСОТЫ

Сл. А. ГОРОХОВА

Муз. А. БАБАДЖАНИЯ

По переулкам бродит лето,
Солнце льётся прямо с крыш.
В потоке солнечного света
У kiosка ты стоишь.
Блестят обложками журналы,
На них с восторгом смотришь ты,
Ты в журналах увидела
Королеву красоты.

А я одной тобой люблюсь,
И сама не знаюшь ты,
Что красотой затмишь люблю
Королеву красоты.

И я иду к тебе навстречу,
И я несу тебе цветы,
Как единственной на свете
Королеве красоты.

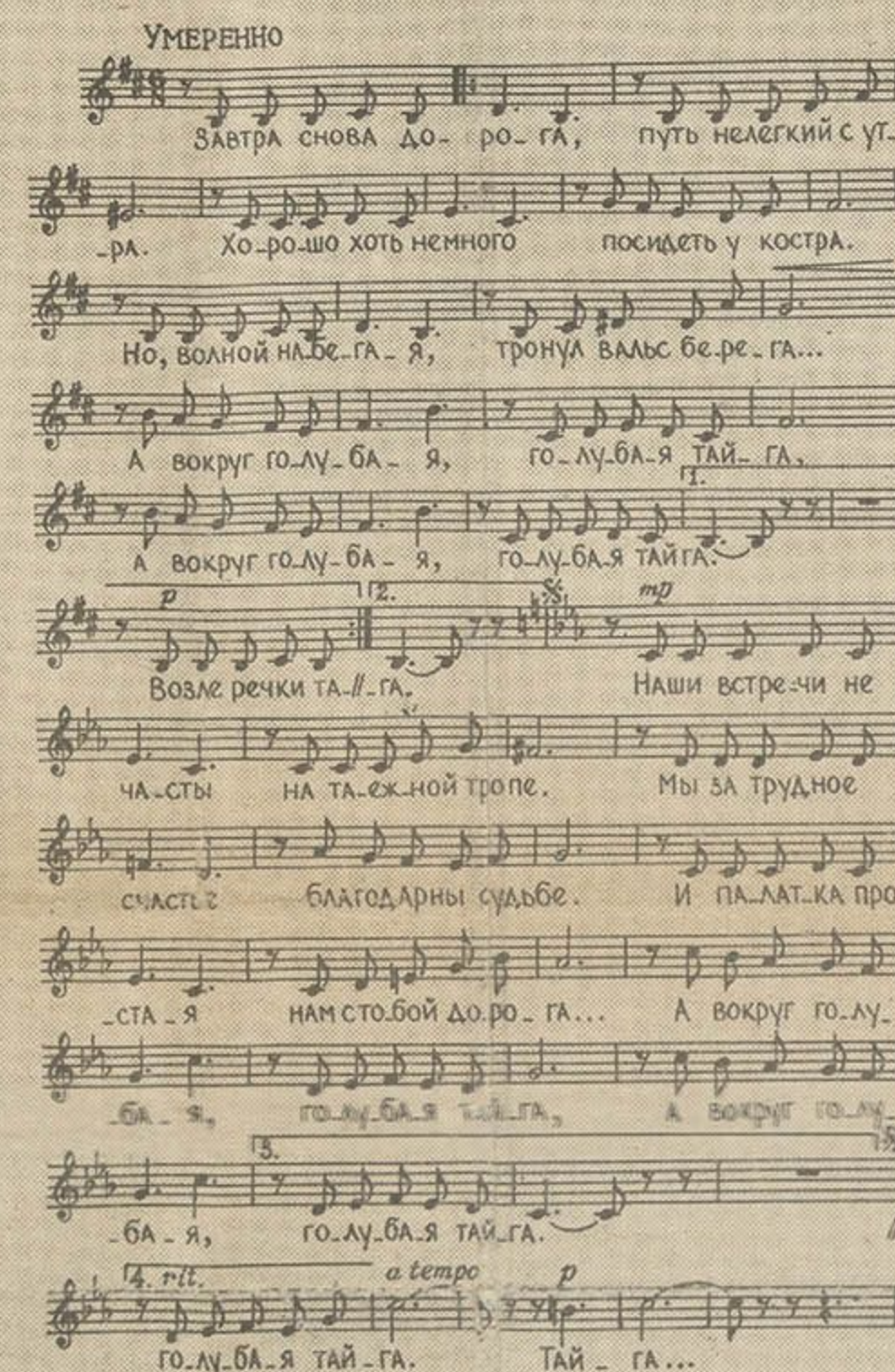
Припев: С тобой связан навеки я!
Ты — жизнь и счастье, любовь моя!

Красавица видел я немало
И в журналах, и в кино,
Но ни одна из них не стала
Лучше мной всё равно.
И даже сам я не заметил,
Как ты вошла в мои мечты,
Ты милее всех на свете,
Королева красоты.

Припев.

По переулкам бродит лето,
Солнце льётся прямо с крыш.
В потоке солнечного света
У kiosка ты стоишь.
Блестят обложками журналы,
На них с восторгом смотришь ты,
Ты в журналах увидела
Королеву красоты.

3 раза



ПРИЗЫВ МАТЕРИ

Сл. РОЖДЕСТВЕНСКОГО

Муз. А. ФЛЯРКОВСКОГО

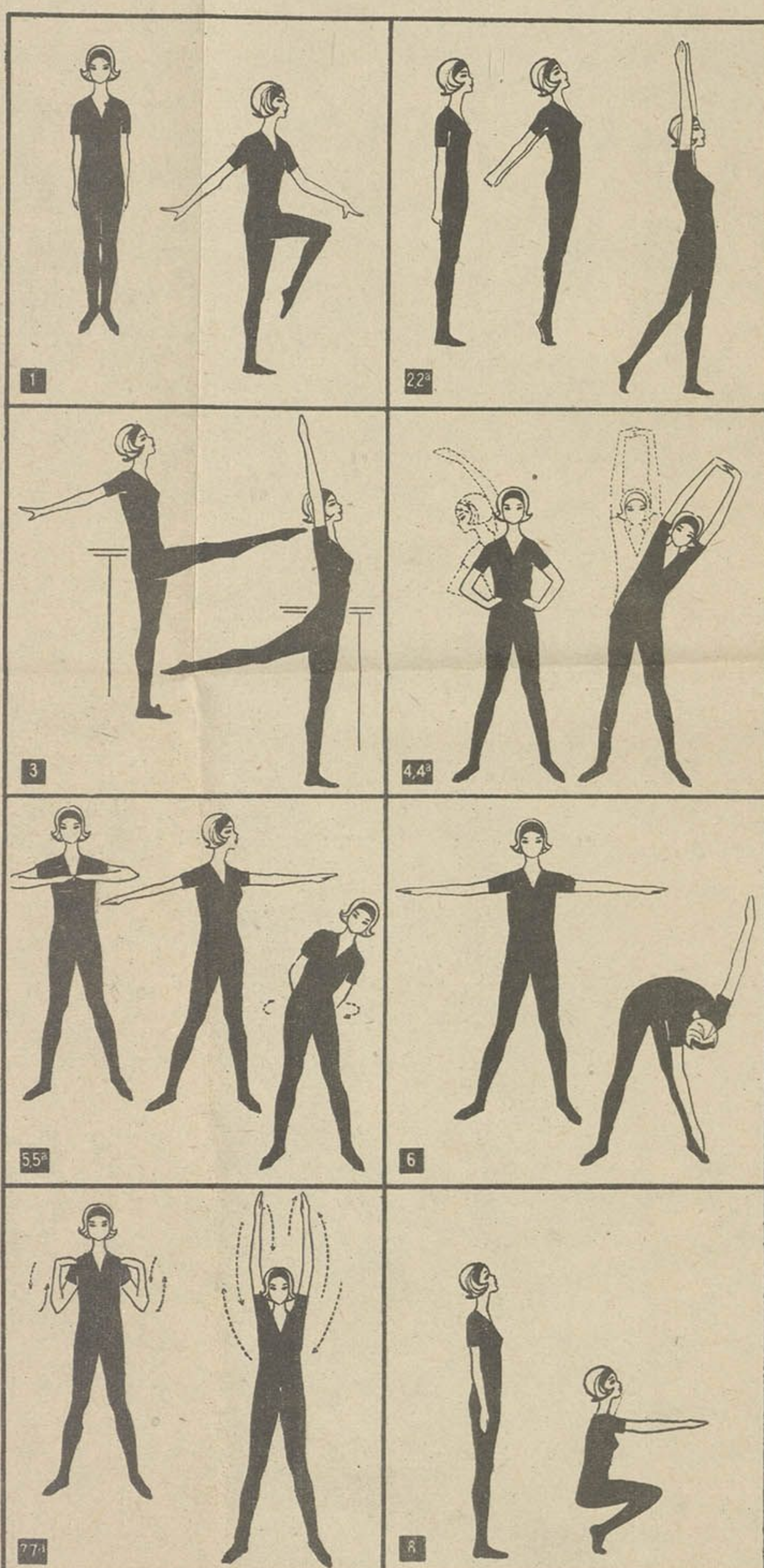
Над нашей планетой
Ливни прошли,
На нашей планете
Ребята подросли.
Светло и просторно
Звучит голоса,
Я одного хочу —
Пусть не коснется их гроза!

Припев: Мир вам, селения и города!
Здравствуй, любовь моя!
Здравствуй, рассвет!
Доброму солнцу — да!
Разуму жизни — да!
Горю человеческому — нет!

Я солнечный лучик
Ловлю в облаках,
Хочу ещё выносок
Баюкать на руках,
Зелёные ветры
Над степью прошли.
Оберегайте мир,
Сыны и дочери земли!

Припев: Мир вам, селения и города!
Здравствуй, любовь моя!
Здравствуй, рассвет!
Доброму солнцу — да!
Разуму жизни — да!
Горю человеческому — нет!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПОЛНОТЫ



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

- 1-е упражнение (рис. 1). Ходьба 3—5 мин. с глубоким, свободным дыханием, с активной работой рук и высоким подниманием колен. Следите за осанкой, держитесь свободно.
- 2-е упражнение (рис. 2). Потягивания. Встаньте прямо. Поочередно на носки и одновременно, отводя руки назад до отказа (кисти сжаты в кулаки), прогнитесь в спине — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите 3—4 раза.
- 3-е упражнение (рис. 3). То же, но с поднятием рук вверх и отведением назад прямой ноги.
- 4-е упражнение (рис. 4). Наклоны туловища в стороны. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Наклон направо, левую прямую руку вверх. Голову повернуть вправо — выдох. 2. Исходное положение — вдох. Повторите 3—4 раза в каждую сторону.
- 5-е упражнение (рис. 5). Повороты и вращения туловища. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, локти на уровне плеч. 1. Поворот туловища вправо, руки развести в стороны, ладони повернуть вверх — вдох. 2. Исходное положение — выдох. Повторите по 3—4 раза в каждую сторону.
- 6-е упражнение (рис. 6). Наклоны туловища вперед. Исходное положение — основная стойка. 1. Развести руки в стороны, прогнуться — вдох. Наклон вперед, пальцами рук достать носок левой ноги — выдох. Ноги не сгибать. 2. Исходное положение. Повторите 3—4 раза в каждую сторону.
- 7-е упражнение (рис. 7). Упражнения для рук. Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти и плечи. Выполнение: вращение в плечевых суставах, локти описывают полные круги вперед и назад в боковой плоскости. Дыхание произвольное. Повторите 8—12 раз.
- 8-е упражнение (рис. 8). Приседания. Исходное положение — основная стойка. 1. Приседание на носках, руки вперед — выдох. 2. Исходное положение — вдох. Вперед не наклоняться. Повторите 6—8 раз.
- 9-е упражнение (рис. 9). Бег. Пройдите, ходьба с постепенным ускорением и переходом на легкий бег в течение 30 секунд — 1 минуты с последующим замедлением и переходом на ходьбу до успокоения дыхания.
- Вариант. Прыжки на двух ногах, на одной, с поворотами и различными движениями рук. 12—16 прыжков.

(Продолжение в следующем номере).



КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ШЕРСТЯНОЙ ОДЕЖДЕ

Шерстяные вещи от постоянной носки растягиваются. Поэтому нужно на какое-то время дать им «отдохнуть» и принять свою первоначальную форму. Придя домой, снимите шерстяную вещь и повесьте ее на вешалку во дворе или на балконе, в ванной или чулане. После проветривания она захватит свежесть, а на влажном воздухе восстановит и свою форму.

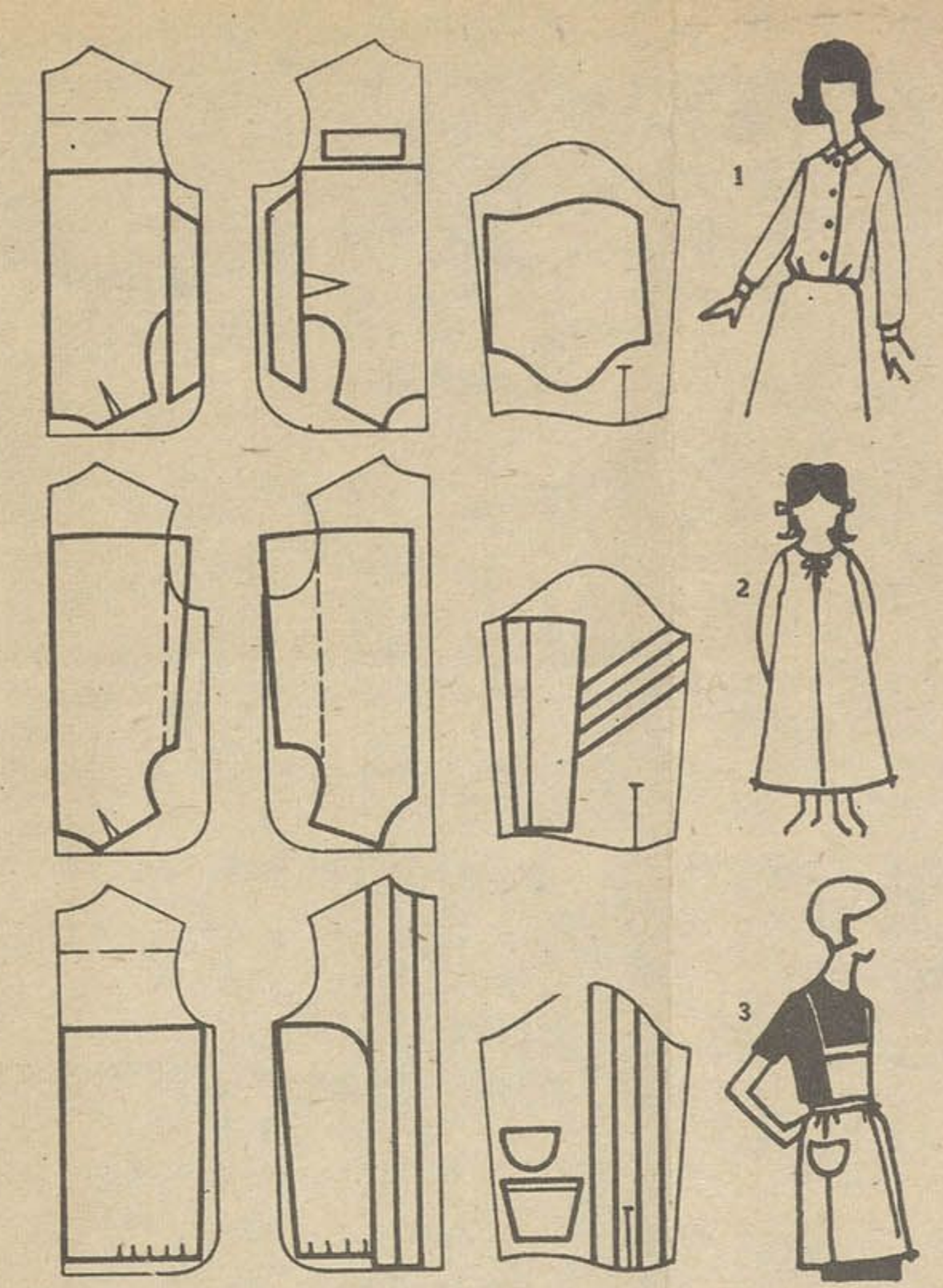
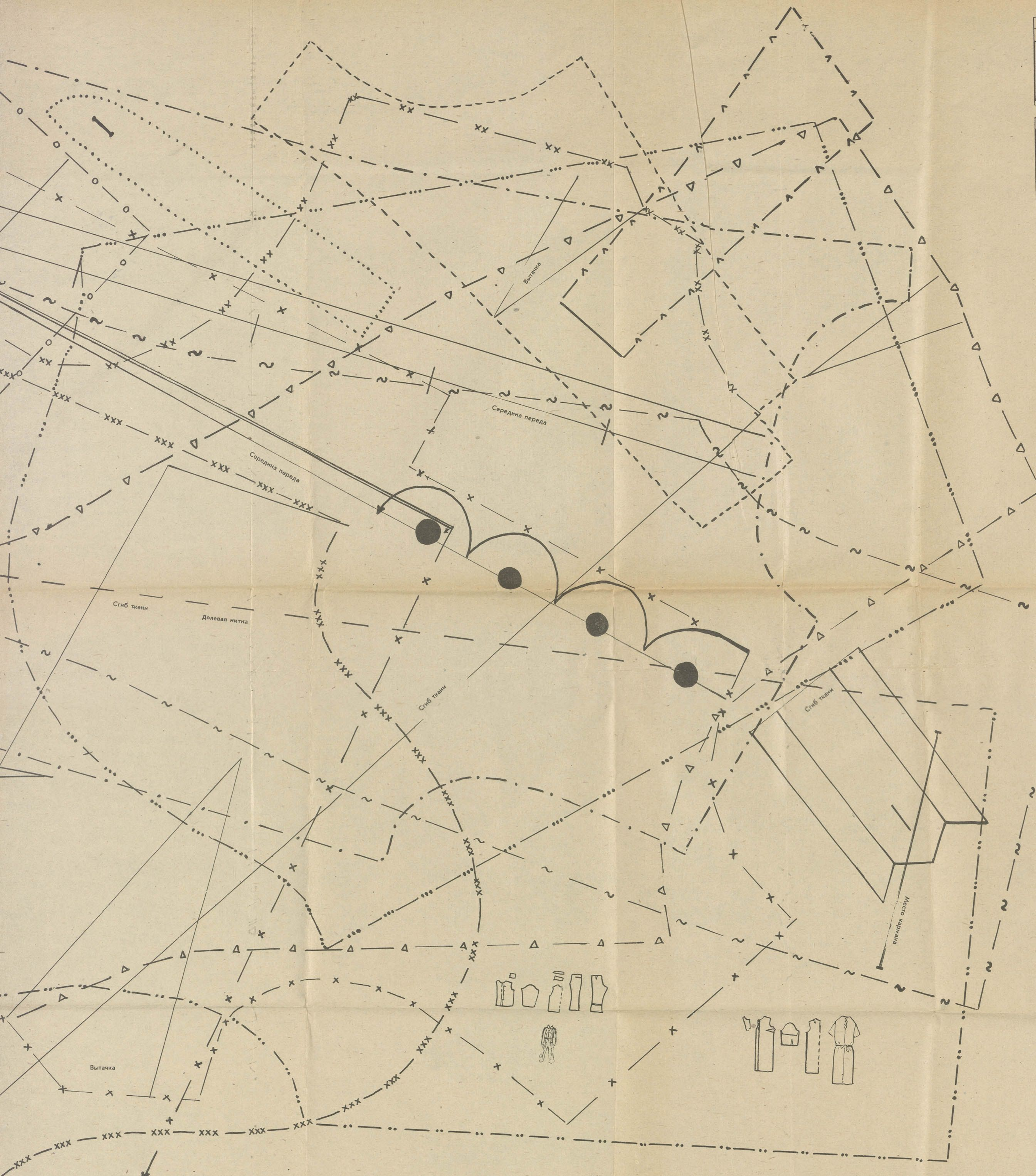
Прежде чем стирать шерстяную вещь (а это не рекомендуется делать часто), проверьте, не линяет ли она. Оторвите от нее нитку, опустите ее на несколько минут в теплую воду. Если вода окрасится, а шерсть потускнеет, значит, вещь линяет. Если вещь линяет, стирайте ее в чуть теплой мыльной воде, предварительно добавив туда соли и уксуса. Сушите в тени на проветриваемом месте.

Сушить шерстяную одежду также рекомендуется с изнанки. Сохранится свежесть окраски, а если вещь и полиняет, то немного, краски меньше размываются с внутренней стороны.

Под ярким солнцем вещь из белой шерсти желтеет. Однако этого можно избежать, если при полоскании добавить в воду несколько ложек раствора перекиси водорода. При сушке одежды из шерсти несколько цветов на всякий случай проложите ее изнутри толстым слоем мягкой чистой бумаги, но так, чтобы не портить форму вещи.

Не менее важно и правильное глажение шерстяной одежды. Вещи из шерстяного трикотажа могут свалиться не только во время стирки, но и при неправильном глажении. Лучше всего отглаживать шерстяные вещи в химчистку, а если они стирались в домашних условиях, необходимо соблюдать следующие правила.

Одежда из чистой шерсти гладится через марлю не особенно горячим утюгом, причем непременно сухой. Кофты и свитеры из полушерсти гладятся через влажную тряпку



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ МУЖСКОЙ СОРОЧКИ

Воротник и манжеты можно обновить. Некоторые рубашки так и продаются — с запасным воротничком; если такого воротничка нет, нужно купить новый воротничок и манжеты. Если нет в продаже воротничков из той же ткани, перевернем потерявший воротничок — нижняя его сторона становится верхней. С двойными манжетами можно поступить так же. Прежде чем перевернуть воротничок, чиним поношенные места. Заштопать их можно на руках или на обычной швейной машине. При починке на машине под стершиеся места кладем цельный лоскут и прошиваем просвечивающее или даже разорванное место зигзагообразной строчкой.

Заштопать воротничок можно и в распоротом виде. Подворотничок, в котором сделаны канальчики для косточек, обычно переставить уже нельзя. Но ведь мужская сорочка достаточно длинна, так что из ее подола можно выкроить воротничок по старому воротничку, если иначе он никаким образом не получается (см. рис. 1). При крое и шитье нужно обратить внимание, чтобы верхняя половинка воротничка была кругом больше на 0,1—0,2 см, чем нижняя. Верхний подворотничок и прокладку кроить одинаковыми; проверить направление долевой нити: она на обоих должна быть продольной. Прокладка также должна быть ношеной или намоченной, иначе при стирке могут получиться неприятные сдвиги. Новый воротничок, если манжеты на сорочке перевернуть не удастся, сделаем новые (см. рис. 1).

А когда износится второй воротничок, сорочка обычно настолько прохудится, что шить из нее уже ничего нельзя. Если же есть малоношенная сорочка, которая уже перестала служить сорочкой, из нее можно сделать блузку или новую сорочку для ребенка. Из рубашки навыпуск авелой расцветки можно сделать фартук, пляжный костюм, песчицу и т. д. Сорочка больше всего снашивается по воротничку и на груди, поэтому выкройки нужно накладывать так, чтобы можно было максимально использовать менее поношенные детали (см. рис. 1, 2, 3).

По истечении десяти минут поставьте посуду с ромашкой на стол, сядьте поближе и наклоните лицо над паром. Посуда с ромашкой должна находиться под подбородком, чтобы пар мог обдавать шею и все лицо. Набросьте на голову большое полотенце, которое покрывало бы целиком голову и посуду с ромашкой. Пойдите так около десяти минут. После паровой ванны тщательно протрите лицо чистой мягкой тряпочкой. Смойте латный тампон и предварительно подогретым оливковым маслом, намажьте шею и лицо и начните делать легкий массаж.

Для массажа используйте в среднем пальцами правой руки, делая поступательные круговые движения влево и вправо. Вскри и кожу под глазами легко постукивайте кончиками пальцев, пока кожа не порозовеет. Шею массируйте легкими пощипывающими снизу вверх. Таким же образом массируйте от подбородка до ушей мышцы челюстной области. Под подбородком делайте массаж обеими руками снизу вверх, похлопывая тыльной стороной кончиков пальцев. Шею массируйте согнутыми пальцами правой руки.

Следует подчеркнуть, что массаж нужно делать только вышеописанным способом. Каждый иной вид массажа может принести вред.

Когда шея и лицо слегка порозовеют, хорошо промойте их водой, смоченной в теплом отваре ромашки.

Если у вас нет оливкового масла, его можно заменить подогретым маслом. Наполните ванну теплой водой и растворите в ней 3—4 пакетика пищевой соды. Прежде чем погрузиться в ванну, смажьте шею и лицо питательным кремом. Пробыв в воде 15 минут, вымойте тело мягкой щеткой и обильной мыльной пеной. Затем ополоснитесь чистой водой, прижав душ, периодически меняя температуру воды, пускай то подогретую, то холодную. Закончите ванну холодным душем. Потом хорошо разотритесь махровым полотенцем и смажьте тело косметическим молоком. Невпитавшийся крем с лица снимите рукой и разотрите по локтям, коленным и ногам.

Если вы будете выполнять каждый день вышеуказанные процедуры на протяжении месяца, 4 паровую ванну раз в неделю, отличные результаты сканутся очень скоро.

Чтобы вернуть блеск и эластичность волос, нужно заняться и ими. Раз в неделю втирайте в корни волос и смазывайте сами волосы смесью из 75 граммов оливкового масла и 25 граммов касторового масла.

Если у вас есть ванна, то следует позаботиться и о коже солнечным. После этой процедуры обмотайте голову старым полотенцем. Наутро вымойте волосы шампунем, ни в коем случае не мылом. После мытья, смажьте волосы половиной стакана нежирного молока, взбитого с одним желтком. Спустя пятнадцать минут ополосните волосы водой.

Рекомендуется расцельная диета.

МАСКИ ИЗ ОСЕННИХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Осень приносит нам щедрый дар из плодов и овощей, богатых различными витаминами. И надо помнить, что они нам очень полезны. Рекомендуем следующие маски.

МАСКА ИЗ ЯБЛОК

Натереть на терке яблоко. Яблочное пюре намазать на лицо и шею. Через 15—20 минут пюре смыть холодной водой.

МАСКА ИЗ МОРКВИ

Натереть на терке одну-две моркови. Полученную кашу нанести на лицо и оставить 15—20 минут. Лицо вымыть холодной водой.

МАСКА ИЗ ПОМИДОРА

Взять один-два крепких помидора, натереть их и к полученному пюре добавить две ложки овсянки. Смесью намазать на лицо на 20 минут и после смыть холодной водой. Эта маска имеет отбеливающее свойство. Рекомендуется для кожи, слабо усвоенной коричневыми пятнами.

МАСКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель или натирается на терке, или натирается ложечками и накладывается на лицо на 20 минут.

ЛИМОННАЯ МАСКА

Лимонную маску с отбеливающим действием можно приготовить двумя способами:

1. Лицо намазать лимонным кремом. Лимон нарезать тонкими кружочками и наложить их на лицо. Лимон держать 20 минут. Лицо вымыть холодной водой.
2. Желток хорошо взбить с одной кофейной ложечкой растительного масла, смешать с цедрой и соком половины лимона. Лицо покрыть смесью на 20 минут. Очистить влажной тряпочкой. Эта маска делает кожу гладкой и свежей.

При накладывании масок необходимо: хорошо вымыть лицо; избегать разговоров и чтения, чтобы лицо было спокойным и неподвижным; смыть маску осторожно, не тереть и не травмировать кожу.

Врач Д. ДИМОВА

КАК ГЛАДИТЬ ПЛАТЬЕ, ЧТОБЫ ПРИПУСКИ НА ШВЫ И ВЫТАЧКИ НЕ БЫЛИ ВИДНЫ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ

Одежда гладится и утюжится в основном с изнанки. Шерстяные ткани утюжат через влажную марлю; шелк и хлопчатобумажная ткань разглаживаются обычно и без увлажнения. Прежде всего, гладим изделие целиком. Все вытачки и разрезы гладим вначале вместе с припуском на швы. Затем край утюга ставим под припуск и разглаживаем следы, оставшиеся от него. Так мы разглаживаем все швы и складки. Осторожно нужно гладить подшивку на толстых тканях. Утюжком сгиба подшивки (не вытягивая изделия), но само место подшивки советуем лишь слегка отпарить или вообще не разглаживать, иначе оно будет заметно. Выше подшивки гладим до линии подшивки.

На время стирки рекомендуется подшивку отпарить. После тщательной утюжки закрепить слабыми потайными стежками или стежками за иголку.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСЕНЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ВОЛОС

Прежде всего, приобретите несколько пакетиков сухой ромашки, бутылочку оливкового или рафинированного подсолнечного масла (около 200 граммов), питательный крем, хорошее туалетное мыло, косметическое молоко и несколько пакетиков пищевой соды. Когда все это у вас будет под рукой, вы можете начать наступление против загорелой кожи и потерявших блеск волос.

Пополните горсть сухой ромашки в глубокую посуду, залейте ее кипятком и плотно закройте крышкой. Опустите посуду с ромашкой в кастрюлю с кипящей водой и оставьте минут на десять, чтобы ромашка хорошо запарилась. В это время повяните волосы косынкой и почистите лицо косметическим молоком.

ПРОРЕХА НА ЛОКТЕ

Ребята — народ беспокойный, на них и одежда и обувь, как говорится, горит. Не успеешь оглянуться — что-то прохудилось.

А каждая ли мама умеет правильно наложить заплатку? Предположим, рукав износился на локте. Что надо делать?

Обрежьте края отверстия, придайте ему определенную форму: прямоугольника, квадрата, овала. Вырежьте такой же формы лоскут, припуски на швы 1—2 см. Если взята новая ткань, то ее надо увлажнить, а затем выгладить, чтобы она не дала усадки.

Заплатки могут быть вставные, накладные и двусторонние. Вставные пришиваются так: лоскут кладут с изнаночной стороны рукава и приметывают. Края поврежденного места подгибают и аккуратно подшивают мелкими стежками. Накладная заплатка приметывается на лицевую сторону изделия и

пришивается «потайным швом» либо машинной строчкой. Двусторонняя заплатка — самая прочная. Чтобы сделать ее, надо пришить с лицевой стороны большую заплату, с изнанки — меньшую. Починенное место приглаживают потом через влажную тряпку.

Ткань для заплаток лучше брать с пояса, подола, карманов, из-под бортов. Можно использовать и старую школьную форму.

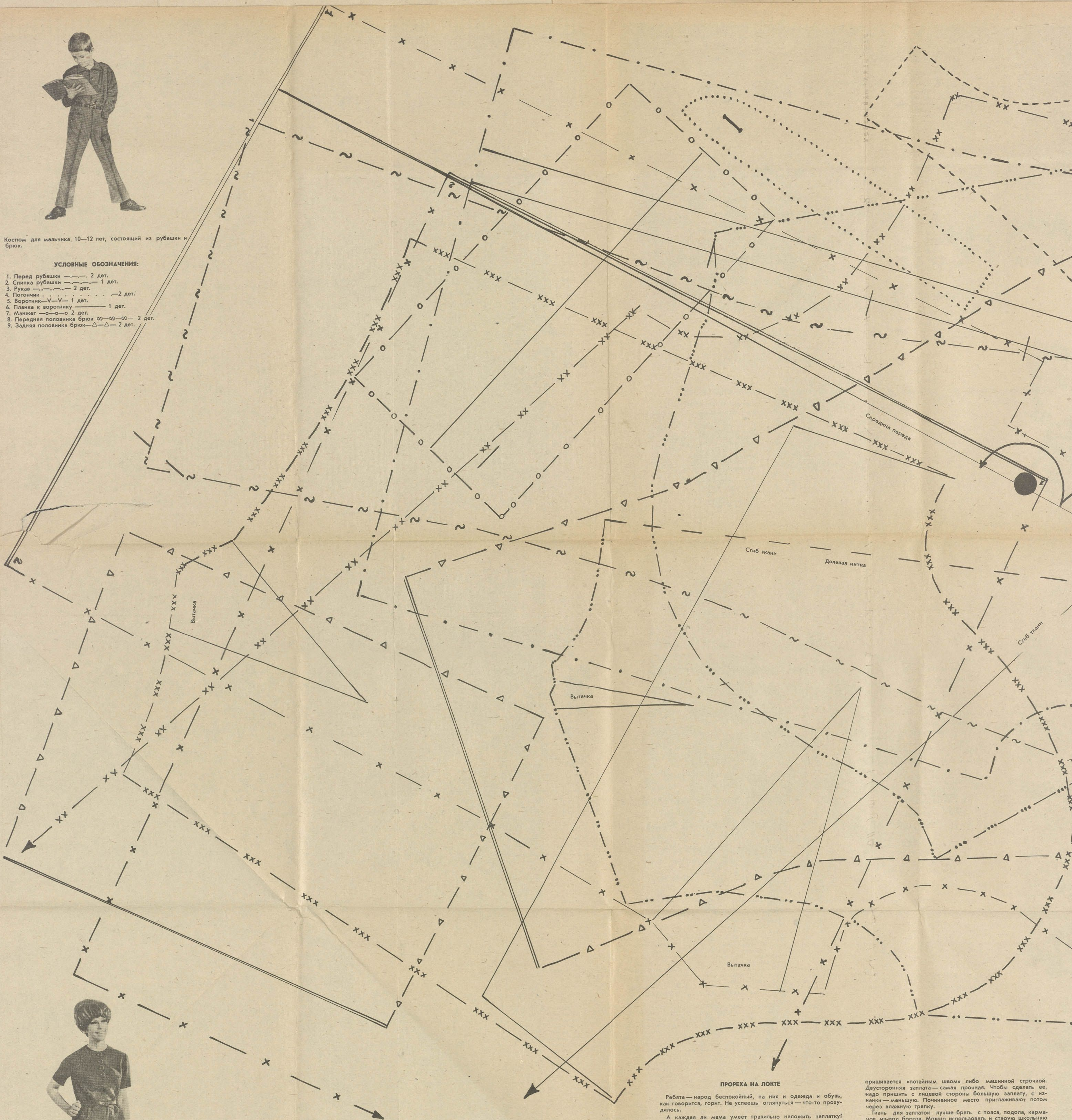
Если ткань не разорвалась, а только чуть-чуть протерлась, ее надо заштоковать. Для этого требуются нитки такого же цвета. Иногда их выдергивают из самой ткани платья и, натавав материал на твердый предмет, как на пяльцы, накладывают стежки мелкой сеткой, похожей на обычную шопку. Много хлопот доставляют брюки. Если их низ обтрепался, то обтачайте его новой тесьмой (предварительно спор старую). Брюки станут всего на один сантиметр короче. Когда имеется запас, дело обстоит проще: выпустите его и также обтачайте низ тесьмой.



Костюм для мальчика 10—12 лет, состоящий из рубашки и брюк.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед рубашки — 2 дет.
2. Спинка рубашки — 1 дет.
3. Рукав — 2 дет.
4. Погоны — 2 дет.
5. Воротник — 1 дет.
6. Планка к воротнику — 1 дет.
7. Манжет — 2 дет.
8. Передняя половинка брюк — 2 дет.
9. Задняя половинка брюк — 2 дет.



Нарядное платье из шерстяной однотонной ткани. Спинка прямая, под пояс. Впереди складка. Рукав можно сделать короткий и трехчетвертной. Выкройка дана на 48 размер. Расход ткани 1 м 65 см для платья с коротким рукавом и 1 м 85 см — с трехчетвертным при ширине ткани 1 м 30 см.

1. Перед — 2 дет.
2. Подборт — 2 дет.
3. Спинка — 1 дет.
4. Рукав — 2 дет.

ПРОРЕЗА НА ЛОКТЕ

Ребята — народ беспокойный, на них и одежда и обувь, как говорится, горит. Не успеешь оглянуться — что-то прохудилось.

А каждая ли мама умеет правильно наложить заплатку? Предположим, рукав износился на локте. Что надо делать? Обрежьте края отверстия, придайте ему определенную форму: прямоугольника, квадрата, овала. Вырежьте такой же формы лоскут, припустив на швы 1—2 см. Если взята новая ткань, то ее надо увлажнить, а затем высушить, чтобы она не дала усадки.

Заплатки могут быть вставные, накладные и двусторонние. Вставные пришиваются так: лоскут кладут с изнаночной стороны рукава и приметывают. Края поврежденного места подгибают и аккуратно подшивают мелкими стежками. Накладная заплатка приметывается на лицевую сторону изделия и

пришивается «потайным швом» либо машинной строчкой. Двусторонняя заплатка — самая прочная. Чтобы сделать ее, надо пришить с лицевой стороны большую заплатку, с изнанки — меньшую. Починенное место приглаживают потом через влажную тряпку.

Ткань для заплаток лучше брать с пояса, подола, карманов, из-под бортов. Можно использовать и старую школьную форму.

Если ткань не разорвалась, а только чуть-чуть протерлась, ее надо заштопать. Для этого требуются нитки такого же цвета. Иногда их выдергивают из самой ткани платья и, нитку вставив в дырку, делают из нее петлю, которую подтягивают, чтобы закрыть дырку.

Много хлопот доставляют брюки. Если их низ обтрепался, то обтачайте его новой тесьмой (предварительно спор старую). Брюки станут всего на один сантиметр короче. Когда имеется запас, дело обстоит проще: вышлите его и также обтачайте низ тесьмой.