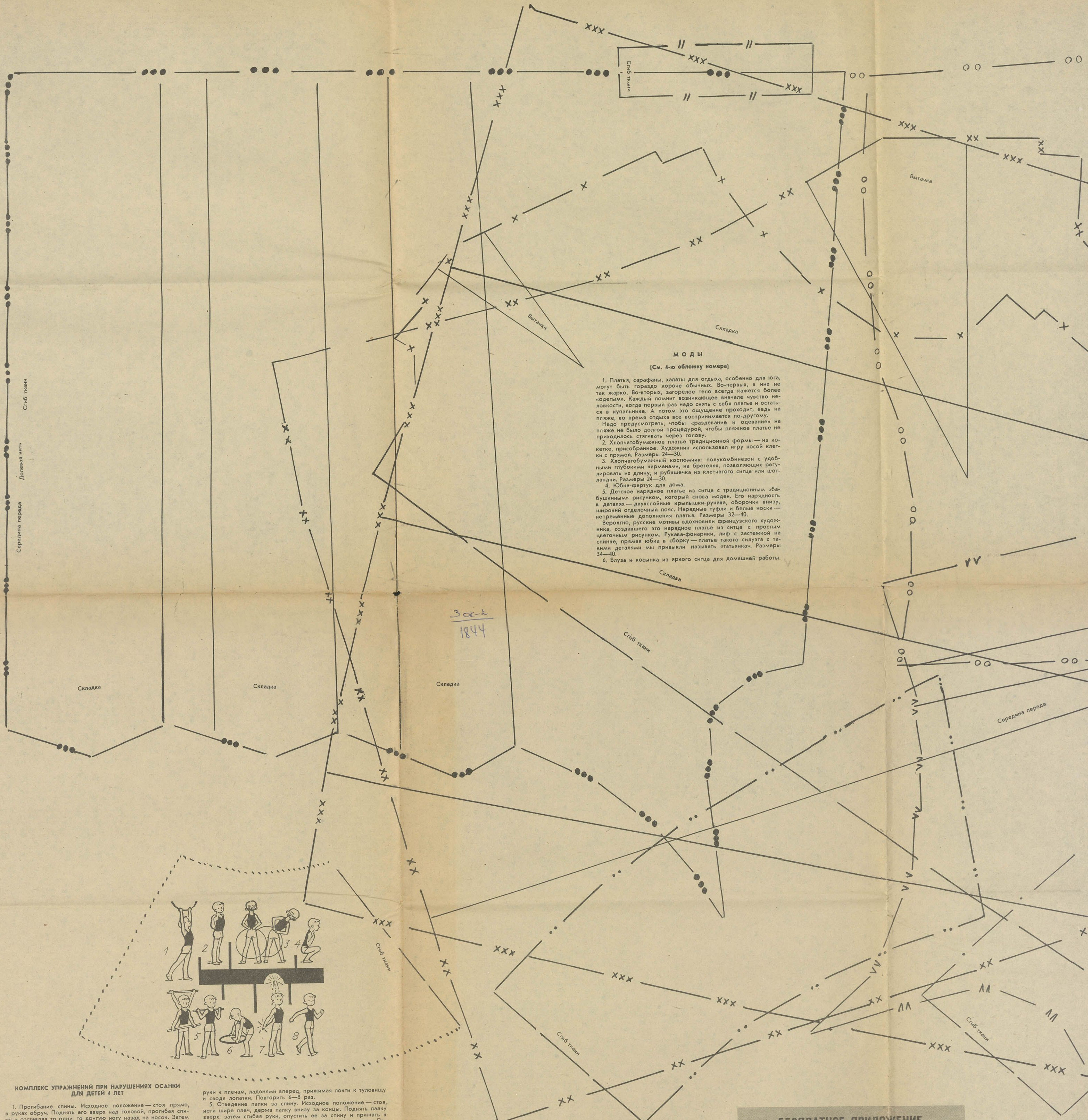
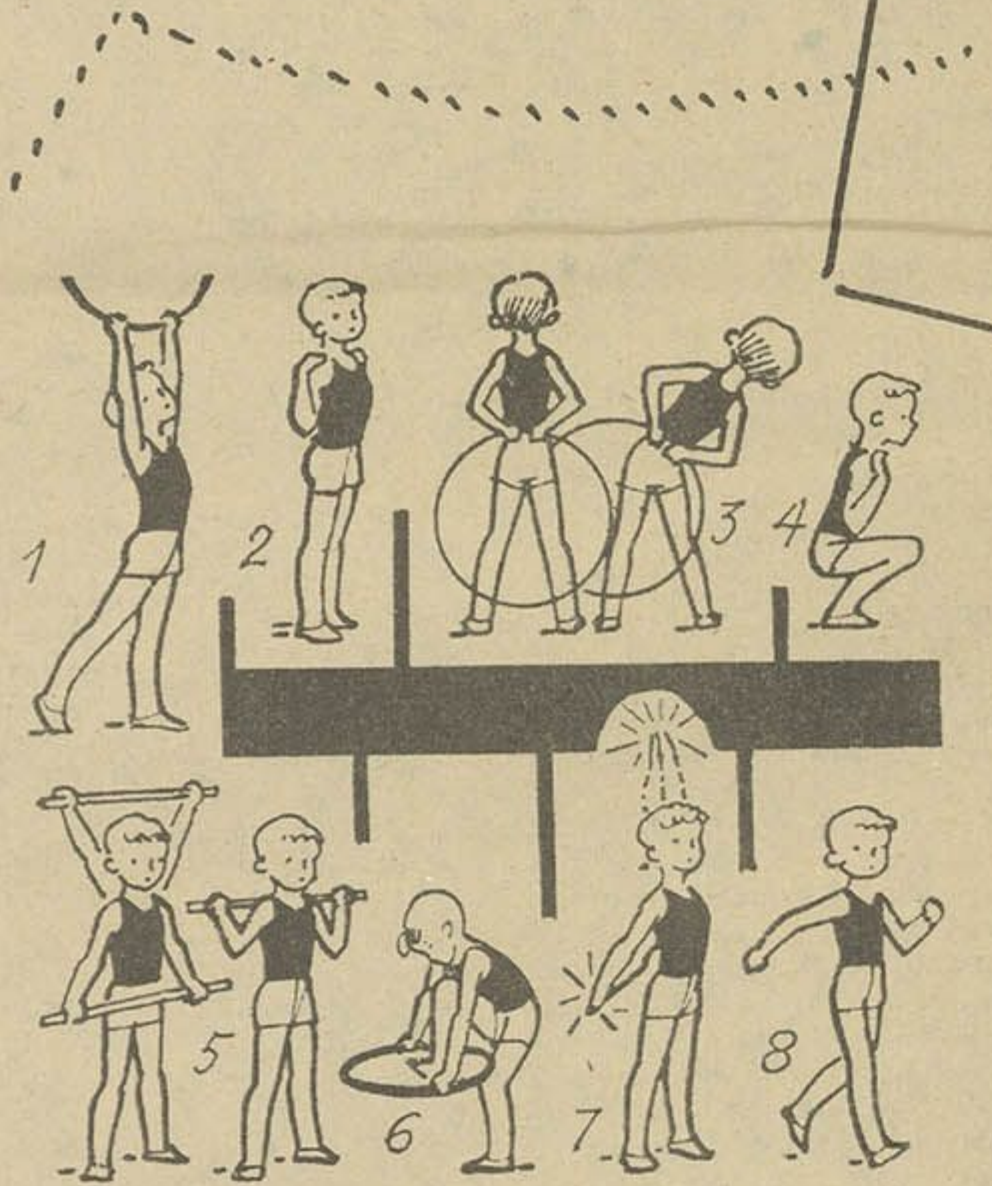




М О Д Ы
(См. 4-ю обложку номера)

1. Платья, сарафаны, халаты для отдыха, особенно для юга, могут быть гораздо короче обычных. Во-первых, в них не так жарко. Во-вторых, загорелое тело всегда кажется более «одетым». Каждый помнит возникающее вначале чувство неловкости, когда первый раз надо снять с себя платье и остаться в купальнике. А потом это ощущение проходит, ведь на пляже, во время отдыха все воспринимается по-другому. Надо предусмотреть, чтобы «раздевание и одевание» на пляже не было долгой процедурой, чтобы пляжное платье не приходилось стегать через голову.
2. Хлопчатобумажное платье традиционной формы — на кокетке, присобранное. Художник использовал игру косой клетки с прямой. Размеры 24—30.
3. Хлопчатобумажный костюмчик: полукombineзон с удобными глубокими карманами, на бретелях, позволяющих регулировать их длину, и рубашечка из клетчатого ситца или шотландки. Размеры 24—30.
4. Юбка-фартук для дома.
5. Детское нарядное платье из ситца с традиционным «бабушкиным» рисунком, который снова моден. Его нарядность в деталях — двухслойные крылышки-рукава, оборочки внизу, широкий отделочный пояс. Нарядные туфли и белые носки — неперменные дополнения платья. Размеры 32—40. Вероятно, русские мотивы вдохновили французского художника, создавшего это нарядное платье из ситца с простым цветочным рисунком. Рукава-фонарики, лиф с застежкой на спинке, прямая юбка в сборку — платье такого силуэта с такими деталями мы привыкли называть «татьянка».
6. Блуза и косынка из яркого ситца для домашней работы.



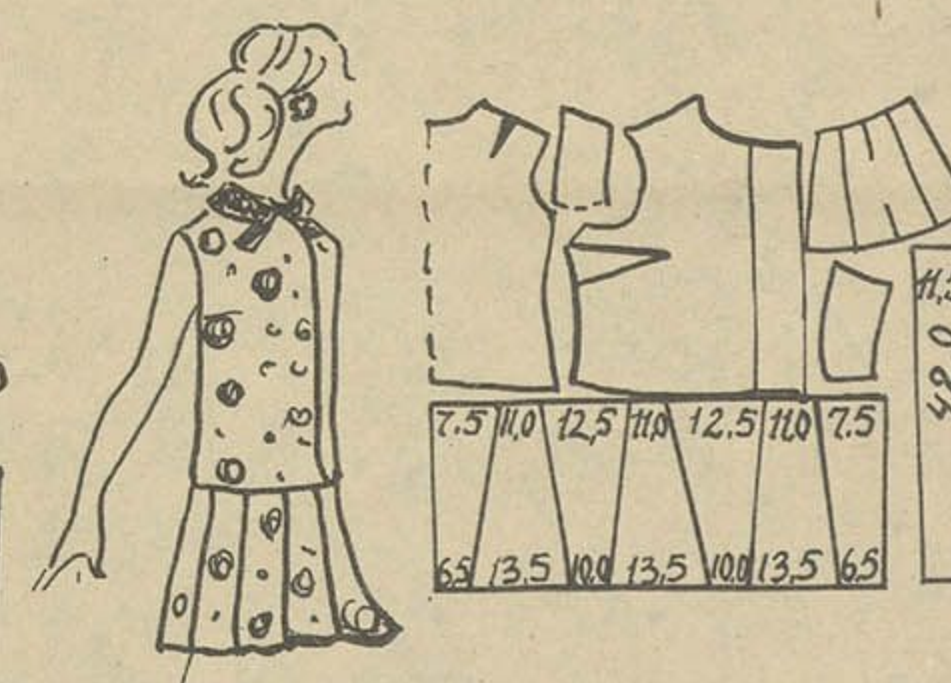
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ**

1. Прогибание спины. Исходное положение — стоя прямо, в руках обруч. Поднять его вверх над головой, прогибая спину и отставляя то одну, то другую ногу назад на носок. Затем опустить обруч вниз и приставить ногу. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
2. Сгибание рук к плечам. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Опустить руки вниз. Повторить 6—8 раз.
3. Наклоны в стороны. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Выпрямить туловище и наклоняться то вправо, то влево, не опуская головы вперед. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
4. «Зайчики». Исходное положение — стоя, ступни параллельно. Низко присесть, не отрывая ступней от пола, сгибая

- руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки. Повторить 6—8 раз.
5. Отведение палки за спину. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, держа палку внизу за концы. Поднять палку вверх, затем сгибая руки, опустить ее за спину и прижать к углам лопаток; вытянув руки вверх, опустить палку вниз. Повторить 6—8 раз.
6. Влезание в обруч. Держа обруч внизу в руках горизонтально, влезть в него и выплезть, переступая ногами, высоко поднимая колени. Повторить 3—4 раза.
7. Хлопки за спиной. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать хлопки за спиной и над головой, не сгибая рук. Повторить 8—10 раз.
8. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходить по комнате, широко размахивая руками и стараясь держать туловище и голову прямо. Выполнять 30—40 секунд.

**БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА | СЯЛАНКА»
№ 6, 1970 г.**

Ткани в горошек все время обновляются за счет масштаба горошка, цветовой гаммы. Предлагаем выкройку платья из штапельной ткани с рисунком в разноцветный горох. Прямой удлиненный лиф без рукавов, с двубортной застежкой. Юбка в складку. Небольшой воротничек и бантик из одноцветной ткани.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка —X—X—X—X— 1 дет.
 2. Полочка —XX—XX—XX— 2 дет.
 3. Воротник основной — 1 дет.
 4. Воротник-отделка — 1 дет.
 5. Юбка в готовом виде (без развернутых складок) — XXX—XXX— 2 дет.
- Выкройка юбки в развернутом виде со складками не дается. См. схему как заложить складки:
 Ширина полотнища юбки: по верху — 1 м 44 см
 по низу — 1 м 47 см
 Длина — по желанию.
 Ширина юбки в готовом виде с заложенными складками:
 по верху — 41 см.
 по низу — 45,5 см
 Длина банта-отделки — 42 см.
 Ширина — 11,5 см

Схема закладки складок на юбке.

7,5	11,0	12,5	11,0	12,5	11,0	13,5	6,5
6,5	13,5	10,0	13,5	10,0	13,5	6,5	



Платице для маленькой девочки. Перед со складочками и хлястиком. Спинка на сквозной застежке. Кокетка — из отделочной ткани, обшита кружевами или руликом. Выкройка дана на 30 размер без припусков на швы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед —OOO—OOO—OOO— 1 дет.
2. Спинка —VV—VV— 2 дет.
3. Рукав —OO—OO—OO— 2 дет.
4. Кокетка к переду — 1 дет.
5. — к спинке —V—V— 2 дет.
6. Хлястик —||—||—||— 1 дет.

МОДЫ
 м. 4-ю обложку номера]

ны, халаты для отдыха, особенно для юга, короче обычных. Во-первых, в них не жарко, загорелое тело всегда кажется более уютным. Возникающее вначале чувство не-много раз надо снять с себя платье и остаться в нем. Это ощущение проходит, ведь на-дыха все воспринимается по-другому. Чтобы «раздевание и одевание» на-дой процедурой, чтобы пляжное платье не-лось через голову. Платице традиционной формы — на-ко-Художник использовал игру косой клет-кой 24—30. Платице для дома. Платице из ситца с традиционным «ба-ра», который снова моден. Его нарядность-ные крылышки-рукава, оборочки внизу, пояс. Нарядные туфли и белые носки —-ения платья. Размеры 32—40. Мотивы вдохновили французского худож-ка нарядное платице из ситца с простыми-рукава-фонарики, лиф с застёжкой на-а в сборку — платице такого силуэта с та-привычки называть «татьянка». Размеры-из яркого ситца для домашней работы.

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
 К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“
 № 6, 1970 г.



ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ ПОРЕ В БУТЫЛКАХ БЕЗ САХАРА ИЛИ С САХАРОМ

- Этим способом могут консервироваться: смородина черная, красная или белая, черника, земляника, малина, крыжовник, вишня, черешня, брусника, клюква, ежевика.
1. Плоды обмыть, перебрать, отделить веточки и т. п., а затем протереть.
 2. Заполнить поре прокипяченные или пропаренные в духовке бутылки емкостью $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ л, оставляя ниже отверстия около 4 см свободного пространства.
 3. Бутылки неплотно закупорить прокипяченными пробками (пробки не ввинчивать), обвязать шпателью (герметические бутылки держались. Герметически закупоривающиеся бутылки не закрывать, а только прикрыть пробкой).
 4. Приготовить посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, вставить бутылки, наполнить посуду водой так, чтобы уровень ее доходил до $\frac{3}{4}$ высоты бутылки. Посуду накрыть, нагреть и кипятить 20 минут.
 5. Бутылки вынуть, поставить на стол или доску, плотно закупорить, крепко обвязать шпателью (герметические бутылки закрыть), охладить, бутылки, закупоренные пробками, залить смолкой или парафином.
 6. Хранить в прохладном, сухом и темном помещении. Зимой использовать для приготовления киселей, компотов, желе и т. п.

Бутылки емкостью более чем $\frac{1}{2}$ л кипятить 25 минут. Пюре яблочное и сливовое можно приготовить с добавлением сахара (250 г на 1 л теплого пюре).

ЯГОДНЫЕ СОКИ В БУТЫЛКАХ БЕЗ САХАРА И С САХАРОМ

- Соки могут быть приготовлены из смородины, черники, малины, вишни.
1. Ягоды обмыть, отделить, перебрать, удалить веточки (из вишни удалить косточки), размять.
 2. Реснички или прессом отжать сок через прокипяченный полотняный мешочек.
 3. Выжимки залить кипяченой водой (около 1 стакана воды на 1 л выжимки) и оставить на 1 час.
 4. Отжать сок еще раз и смешать с соком, отжатым раньше.
 5. Сок разлить в прокипяченные или пропаренные в духовке бутылки, оставляя ниже отверстия около 4 см свободного пространства. Далее поступать, как указано в рецепте «Плодо-ягодные поре в бутылках без сахара или с сахаром».

Соки могут быть приготовлены и с сахаром, который добавляется до пастеризации в количестве 200—500 г на 1 л сока (в зависимости от вида плодов).

КОМПОТЫ

- Для приготовления на зиму компотов более всего пригодны вишня, черешня, сливы, абрикосы, персики, крыжовник, смородина и клубника.
1. Плоды обмыть, отделить, перебрать, удалить веточки. Вишню, черешню, сливы, абрикосы, персики можно использовать с косточками или без них. Плоды с косточками можно наколоть прокипяченной палочкой, тогда во время варки они не будут лопаться.
 2. Груши следует очистить, разрезать на две части, удалить сердцевину и до заливки сиропом держать в слегка подсоленной воде (для этого используется молочная кислота — 1 ложка на 1 л воды, лимонная — 5 г на 1 л воды, уксус — $\frac{1}{2}$ стакана 6% уксуса на 1 л воды).
 2. Очищенные плоды плотно уложить в прокипяченные или прожаренные в духовке банках с гладкими краями так, чтобы ниже края банки оставалось около 3 см свободного пространства, и залить горячим сиропом.
 3. Сироп приготовить следующим образом: вскипятить 1 л воды с 300—500 г сахара (в зависимости от кислотности плодов), несколькими штуками гвоздики и небольшим кусочком корицы. К компоту из груш можно прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту. Плоды должны быть покрашены сиропом.
 4. Край банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, наложить сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
 5. Банки, наполненные приготовленным компотом, вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, наполненную таким количеством воды, чтобы уровень ее достигал $\frac{3}{4}$ высоты банок.
 6. Посуду с банками закрыть, нагреть, довести воду до кипения и кипятить 25—35 минут (в зависимости от емкости банок).
 7. Вынуть банки, охладить, снять зажимы и проверить, хорошо ли держатся крышки. Незакупоренные банки следует прокипятить еще раз, предварительно вытерев досуха края банок, крышки и резиновые прокладки.
 8. Компот хранить в прохладном, сухом и темном помещении.

- Бутылки и банки с пастеризованными плодами можно закрывать целлофаном. В этом случае наполненные бутылки и банки кипятить открытыми, уровень воды должен достигать $\frac{3}{4}$ высоты бутылки или банки, кипятить следует медленнее. Непосредственно после кипячения бутылки и банки следует вынуть и натянуть на верх банок целлофан, смоченный кипяченой водой или водкой, так, чтобы он пристал к краям. Все пастеризованные продукты быстро портятся после открытия банок, поэтому их следует использовать в течение 3 дней. Если банки открыты, компоты и другие консервы можно хранить дольше только в холодильнике.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ СЫРОГО ПОРЕ ИЛИ ЯГОДНЫХ СОКОВ С САХАРОМ

Сырые ягоды, консервированные с большим количеством сахара без применения высокой температуры, сохраняют много витаминов. Поэтому при домашнем заготовках следует иметь в виду и этот способ консервирования. Этот метод, с целью сохранения пищевой ценности, лучше всего применять для консервирования ягод, богатых витамином С, а именно — всех видов смородины, земляники, клубники, малины.

СЫРОЕ ПОРЕ ИЗ СМОРОДИНЫ

- Норма продуктов: 1 л поре из смородины, 1,2 кг сахара (сахарный песок или сахарная пудра).
1. Смородину обмыть, отделить, удалить веточки, размять, протереть (смородину красную и белую можно не протирать, а отжать через прокипяченный полотняный мешочек).
 2. К поре добавить соответствующее количество сахара и размешивать, пока сахар не растворится. Пену, образовавшуюся на поверхности, снять и тут же использовать.
 3. Заполнить поре прокипяченные или пропаренные в духовке банки объемом $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ литра почти до краев. Закрыть банки смоченным водой или водкой целлофаном, прилепивая его к краям банки, или смолкой.
 4. Смолку разогреть в жестянке на горячей плите. Край банки вытереть досуха бумажными салфетками. Проверенность поре залить с помощью ложечки смолкой, начиная от края банки. Когда первый слой застынет, залить вторично.
 5. Поре хранить в прохладном, сухом и темном помещении.

СЫРОЕ ПОРЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И КЛУБНИКИ, СОКИ ИЗ МАЛИНЫ И ЧЕРНИКИ

- Норма продуктов: 1 л поре или сока, 1,2 кг сахара (сахарный песок или сахарная пудра).
1. Ягоды перебрать, промыть, отделить (с клубники удалить веточки), землянику и клубнику протереть, малину и чернику размять и отжать сок через прокипяченный полотняный мешочек.
 2. Тщательно поре или сок, добавить соответствующее количество сахара и размешивать, пока сахар не растворится.
 3. Заполнить поре или соком прокипяченные или пропаренные в духовке бутылки почти до краев, закрыть их целлофаном или смолкой (как указано в рецепте «Сырое поре из смородины») или же закупорить прокипяченными пробками, залить смолкой или парафином.
 4. Хранить в прохладном, сухом и темном помещении.
- Все консервы, приготовленные таким образом, следует использовать в пищу сырыми, чтобы использовать сохранявшиеся в них витамины С. Две ложки поре из черной смородины покрывают половину суточной потребности для детей до 3 лет в витамине С. Эти консервы можно употреблять в пищу непосредственно или же добавлять их к десертам, готовым изделиям из теста, к кремам, пудингам и т. п.

МОДНЫЙ БЕРЕТ

(Размер 52)

Для этого берета требуются 85—90 г объемной пряжи «мелан» белого цвета, сложенной в три нитки, и вязальные крючки №№ 4 и 5 (берет можно вязать из любой пряжи и любой толщины).

- Виды вязки:
1. Столбики без накида (введите крючок в петлю, подхватите и вытяните рабочую нитку, накиньте нитку на крючок и протяните ее через обе петли, лежащие на крючке).
 2. Длинные петли с длинными накидами в 3—4 см (вытяните длинную петлю, сделайте длинный накид (на себя), введите крючок в петлю предыдущего ряда и вытяните длинную петлю и т. д. Этот процесс можно повторять 2, 3 и 4 раза в зависимости от желаемой величины лепестка. После все длинные петли, находящиеся на крючке, скрепите вместе столбиком без накида.

Вязку начинайте с макушки и вяжите по кругу.

- Весь процесс вывязывания лепестков следует разбить на 3 варианта.
- 1-й вариант. Сложите цепочку из 4-х петель и соедините в кружок. На крючке остается одна петля. Вытяните ее длинную, сделайте накид, введите крючок в кружок, вытяните длинную петлю, накиньте нитку на крючок, протяните ее через 3 длинные петли, еще раз накиньте нитку на крючок и протяните через петлю, лежащую на крючке. Вы закрепили лепесток. Введите крючок в отверстие, полученное при закреплении лепестка, и провяжите столбик без накида.

- Второй вариант. Вытяните длинную петлю, сделайте накид, введите крючок в отверстие, сделайте накид, введите крючок в центральный кружок, вытяните длинную петлю, сделайте накид, еще раз введите крючок в центральный кружок, вытяните длинную петлю (на крючке получится 7 длинных петель), накиньте нитку на крючок и скрепите эти петли столбиком без накида. В центральном отверстии получится второй лепесток. Второй вариант повторяйте до тех пор, пока не свяжете 5 лепестков.

- Третий вариант. При вывязывании 6-го лепестка одновременно нужно вывязывать лепесток уже нового цветка. Вяжите так: повторите весь второй вариант. На крючке получится 7 длинных петель. Сделайте накид, введите крючок в отверстие предыдущего ряда, полученное при вывязывании первого столбика без накида, т. е. при скреплении лепестка, вытяните длинную петлю, сделайте накид, еще раз введите крючок в то же отверстие, вытяните длинную петлю (на крючке получится 11 длинных петель), накиньте нитку на крючок и скрепите все петли столбиком без накида.

Далее рисунок повторяется со второго по третий вариант.

Работу продолжайте вязать по кругу, который получается совершенно плоским. Свяжите круг диаметром 30—35 см и начинайте вязать ободок по окружности головы столбиками без накида, соединяя края, соединяя (2—3 приема) диаметр круга. Для упругости ободка подсоедините четвертую нитку



ДВУБОРТНЫЙ ДЖЕМПЕР ДЛЯ ДЕВОЧКИ 4—5 ЛЕТ

Потребность шерсти — 250 г. Спицы № 2,5. Вязка. Резинка 1×1—1 петля лицевая, 1 петля изнаночная; чулочная — 1 ряд лицевыми петлями, 1 ряд изнаночными петлями.

Плотность вязки: 29 петель × 40 рядов = квадрат со стороной 10 см.

Спина. Набираем 99 петель и вяжем 8 рядов резинкой. Далее до высоты 20 см вяжем чулочной вязкой. На пройму закрываем с обеих сторон через ряд: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 2 раза по 1 петле. Затем вяжем ровно еще 13 см 2 петли и 2 раза по 1 петле. Через ряд закрываем: 4 раза по 4 петли и 2 раза по 5 петель. Оставшиеся на спице петли закрываем сразу.

Левая полочка. Набираем 69 петель и провязываем 8 рядов резинкой, далее вяжем чулочной вязкой, но 6 последних петель продолжим вязать резинкой.

Правая полочка. Набираем 69 петель и провязываем 8 рядов резинкой, далее вяжем чулочной вязкой, но 6 последних петель продолжим вязать резинкой.

Правая полочка. Набираем 69 петель и провязываем 8 рядов резинкой, далее вяжем чулочной вязкой, но 6 последних петель продолжим вязать резинкой.

Правая полочка. Набираем 69 петель и провязываем 8 рядов резинкой, далее вяжем чулочной вязкой, но 6 последних петель продолжим вязать резинкой.

Правая полочка. Набираем 69 петель и провязываем 8 рядов резинкой, далее вяжем чулочной вязкой, но 6 последних петель продолжим вязать резинкой.

Правая полочка. Набираем 69 петель и провязываем 8 рядов резинкой, далее вяжем чулочной вязкой, но 6 последних петель продолжим вязать резинкой.



СВОБОДНОЕ ПЛАТЬЕ С АЖУРНЫМИ РУКАВАМИ И ВОРОТНИКОМ

Платье связано из 380 г пряжи «мелан» светло-голубого цвета в одну нитку спицами №№ 2 и 4. Расчет петель: 38 петель в ширину и 52 ряда в высоту дают квадрат в 10 см.

Рисунок вязки: чулочная (один ряд лицевой, другой изнаночный и т. д.) и ажурная сетка. Плотность чулочной вязки: 3,8 петель = 1 см. Плотность ажурной вязки: 2,5 петель = 1 см. Репорт ажурной сетки: На спицы набираем 26 петель. Количество петель кратное 4 плюс по 2 для симметрии и плюс 2 для края.

Все четные ряды вяжем изнаночными петлями, а двойной накид предыдущего ряда провязываем одной изнаночной и одной лицевой петлями.

1 ряд — вначале 1 лицевая, 2 вместе за верхние дольки, затем повторяем двойной накид, 2 вместе перекидом, 2 вместе лицевой за верхние дольки. В конце ряда 1 накид, 1 лицевая.

3 ряд — вначале 1 лицевая, накид, затем повторяем: 2 вместе перекидом, 2 вместе за верхние дольки, двойной накид. В конце ряда 2 вместе перекидом, 1 лицевая.

5 ряд — как первый.

Платье вяжем снизу вверх по выкройке. Застежка «молния» сзади. Изделие состоит из пяти деталей: переда, спинки, двух рукавов и воротника.

Спинка. На спицы № 2 набираем 222 петли (3,8×58)+2 кромочные и вяжем чулочной вязкой. Со стороны боковых швов от низа до проймы рукава закрываем через равные промежутки по 15 петель с каждой стороны. Не довязав 25 см до линии горловины (длина может быть любая в зависимости от длины «молнии»), вяжем разрез для застежки. Изделие делим пополам и начинаем вязать от двух клубков. На правой половине работы со стороны застежки набираем 3 воздушные петли, которые вяжем общим узором.

Довязав до линии проймы рукава, петли проймы нужно закрепить последовательно, согласно выкройке. Петли плеча обычно закрепляют сразу по 5—6 петель. Вырез по горловине закройте в 3 приема.

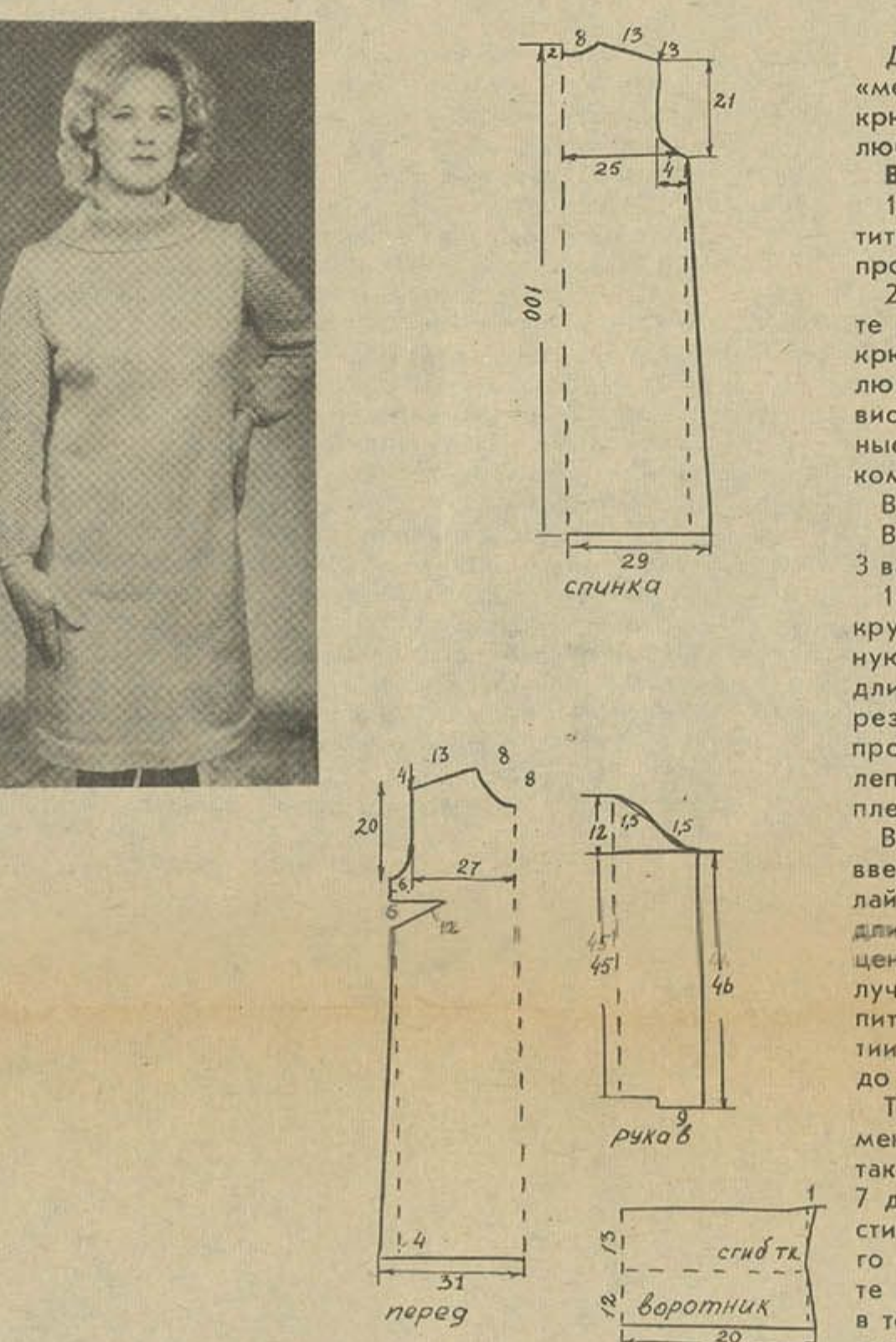
Перед. Набираем 236 петель (3,8×62)+2 кромочные и вяжем по выкройке переда. Со стороны боковых швов от низа до проймы рукава закрываем по 15 петель аналогично спинке. Вытачки переда удобнее не вывязывать, а зашивать, глубина 6 см и длина 12 см. Следовательно, перед от низа до линии проймы рукава вяжите на 6 см длиннее спинки. Вырез по горловине закрываем по выкройке. Петли плеча закрепляем, как в спинке.

Рукав. Набираем на спицы № 2 70 петель (3,8×18)+2 кр. и вяжем 6 рядов чулочной вязкой, а затем по всему ряду вяжем один лицевой ряд по изнаночной стороне для рубчика, по которому делают кромку-подгиб. От кромки-подгиба вяжем еще 6 рядов чулочной вязкой и переходим на узор ажурной сетки. Предварительно по всему ряду равномерно набираем 17 петель. Изделие переводим на спицы № 4 и вяжем прямо на высоту 45 см до проймы рукава. Линию оката горловины закрываем по выкройке.

Воротник-хомут. Прежде чем приступить к вывязыванию воротника, нужно сшить спинку с передом, обвязать горловину двумя-тремя рядами крючком столбиками без накида и измерить длину по горловине. Желательно ширину воротника для лучшего облегания вязать на 3—4 см шире горловины. В данном образце ширина воротника 37+3 см. Набираем на спицы № 2 154 петли (3,8×40)+2 кр. и вяжем чулочной вязкой 12 см (подкладочную сторону воротника), прибавляя по краям по 1 петле через каждые 3 см. Итого прибавляем по 4 петли. Затем по всему ряду вяжем один лицевой ряд по из-



Платье из хлопчатобумажной ткани, спереди отрезное по линии талии. Лиф двубортный, воротник и отвороты из белого поплина. Юбка, расширяющаяся книзу. Накладные карманы с клапанами, застегивающиеся на пуговицы. Расход ткани на 46 размер: 3,30 м при ширине 0,80 м.



наночной стороне для рубчика. После рубчика вяжем 6 рядов чулочной вязкой и переходим на узор ажурной сетки, пред-варительно по всему ряду равномерно убавляя 38 петель, а не 52 петли (согласно расчету), так как сетка на подкладочной стороне воротника должна лежать свободно, без натяжения. Работу переведите на спицы № 4 и вяжите на высоту 13 см, убавляя равномерно по краям воротника 4 раза по 1 петле.

Сборка. Все детали сшейте на машинке. Зашейте вытачки переда. Воротник сшейте по краям, выверните на лицо и пришейте. Подгиб подол и рукавов подшейте вручную.

Если рукав у основания оказался немного широк, продерните резинку. Вышейте «молнию».

Платье осторожно прогладите через мокрую ткань не очень горячим утюгом, так как нить «мелан» может расплавиться. При разглаживании рукавов утюг передвигайте в попеременном направлении и только по изнаночной стороне. Не давите утюгом на изделие, а только прикасаетесь к мокрой ткани.

Примечание: «мелан» или, как ее иначе называют, «кобеньная» пряжа не садится при стирке, имеет шелковистый оттенок, очень прочна. Вязанные вещи из таких нитей выглядят очень красиво.

И. ГРИГОРОВИЧ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕРТЕЖАМИ УМЕНЬШЕННОГО МАСШТАБА

Чертежи напечатаны в масштабе 1:10 — это значит, что каждый миллиметр на чертеже будет равен 1 сантиметру на выкройке в натуральной величине. Иными словами, чертеж нужно увеличить в 10 раз.

Цифровые обозначения на чертеже уже даны в сантиметрах, так что перерасчеты производить не нужно. Цифры, определяющие величину горизонтальных линий, расположены горизонтально, вертикальных — вертикально. Расстояния, которые не обозначены цифрами, можно измерить линейкой с миллиметровыми делениями и увеличить это расстояние в 10 раз.

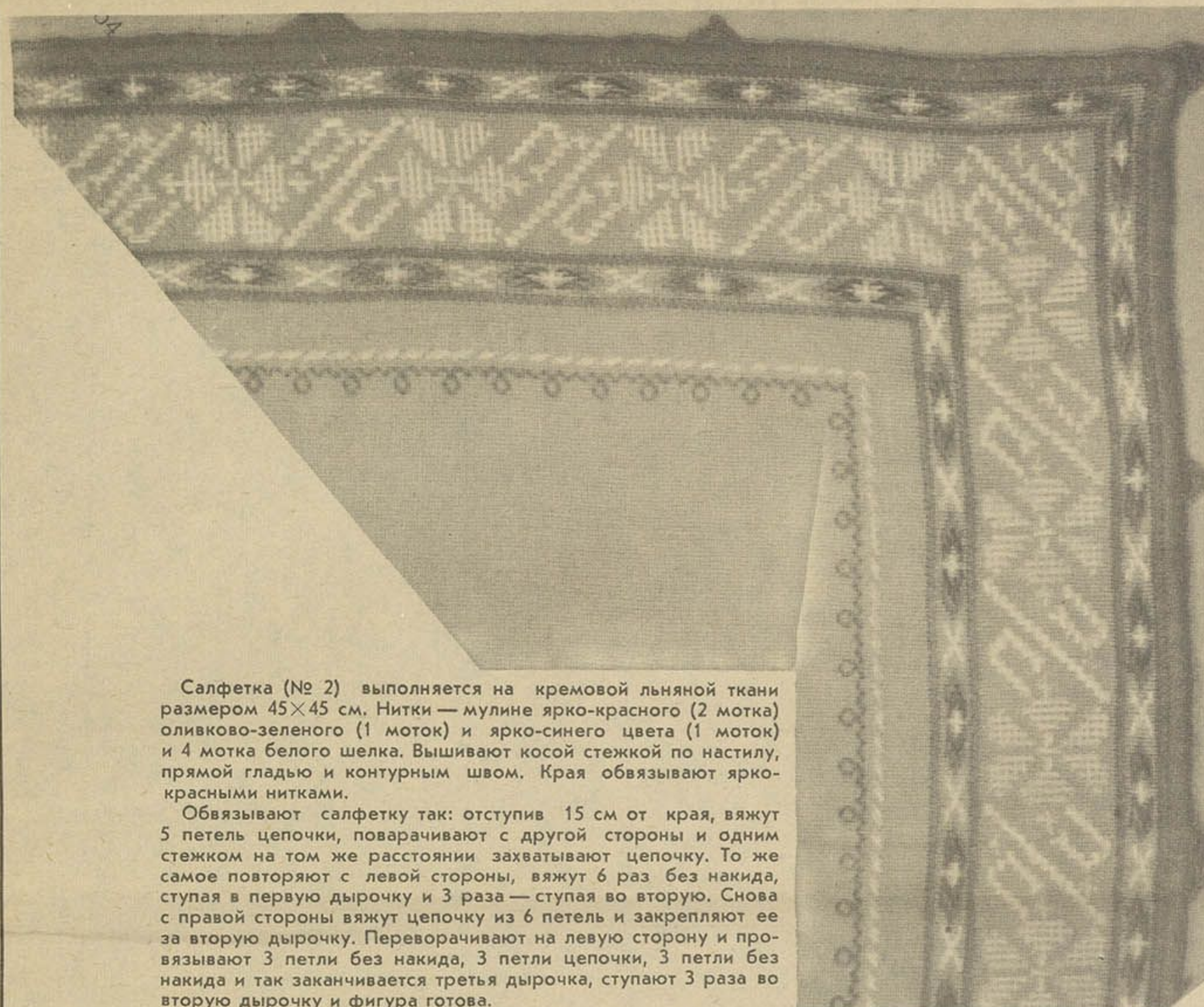
Марочкины (1) обозначены точки соединения деталей. Некоторые детали и места их соединения обозначены римскими цифрами I, II, III и т. д.

Для изготовления выкройки в натуральную величину удобнее всего пользоваться миллиметровой бумагой, а если ее нет, то нужно самим разлиновать «в клеточку» большой лист бумаги.

Выкройки даны без припуска на швы. При изготовлении выкройки в натуральную величину необходимо давать припуск на швы в пределах 1—3 см.

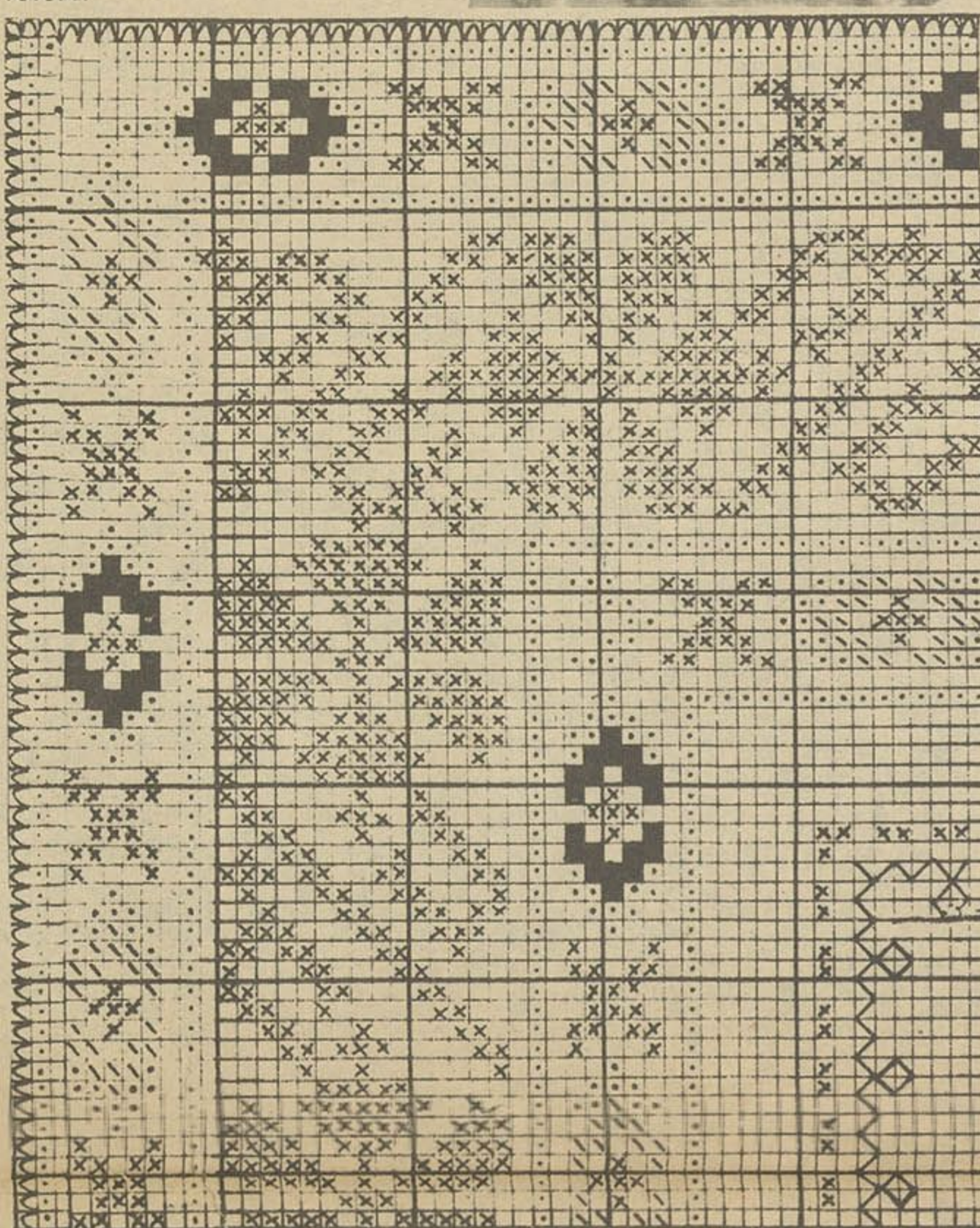
В горловине и во всех других швах, обрабатываемых обтачкой, прибавлять по 0,7 см, в подшивке низа от 4 до 7 см.

Детали кроя располагать по долевой нитке, как указано на чертеже.



Салфетка (№ 2) выполняется на кремовой льняной ткани размером 45×45 см. Нитки — мулине ярко-красного (2 мотка) оливо-зеленого (1 моток) и ярко-синего цвета (1 моток) и 4 мотка белого шелка. Вывязывают крестом стожком по настилу, прямой гладью и контурным швом. Край обвязывают ярко-красными нитками.

Обвязывают салфетку так: отступив 15 см от края, вяжут 5 петель цепочки, повязавшиеся с другой стороны и одним стожком на той же стороне закрывают цепочку. То же самое повторяют с левой стороны, вяжут 6 раз без накида, ступая в первую дырочку и 3 раза — ступая во вторую. Снова с правой стороны вяжут цепочку из 6 петель и закрепляют ее за вторую дырочку. Повторяют работу на левую сторону и провязывают 3 петли без накида, 3 петли цепочки, 3 петли без накида и так заканчивается третья дырочка, ступают 3 раза во вторую дырочку и фигура готова.



▲ — красный ■ — синий
● — красный X — белый
○ — зеленый

и перейдите на крючок № 4. Провяжите 4—5 рядов, отворите нитку и закрепите ее.

Свяжите цепочку в одну нитку 10 метров крючком № 4. Возьмите картон длиной в 20 см, намотайте на него связанную цепочку, переверните посередине ниткой и прикрепите к макушке берета.

В этом сезоне такой вид вязки берета очень моден. Несмотря на большую запись, берет вяжется легко, быстро и очень красиво.

КОСМЕТОЛОГ СОВЕТУЕТ

В № 3 «Работница и сыпавшая» познакомила читателей с минским «Салоном красоты». Если пухом можно было обесцветить, протирая постоянно 1—2 раза в день 3-процентной перекисью водорода, то темные и толстые волосы можно удалить только специальным аппаратом в косметическом кабинете. Срок лечения примерно 1 год, если большая аккуратно ходит на лечение 1—2 раза в месяц. Также кабинеты есть в Минске, Солнгорске, Витебске, Бобруйске и в других городах Белоруссии.

Другого пути избавиться от них нет, а всевозможные мази и депиляторы еще больше увеличивают рост волос.

СУХАЯ КОЖА ЛИЦА. МОРЩИНКИ

Уже с 20 лет уменьшается количество кожного жира, кожа становится нормальной или сухой, а в 25 — следует серьезно подумать о профилактике морщин. Сухую кожу надо хорошо очищать утром водой с детским мылом (более жирные места: лоб, нос, подбородок) и защитить от мороза, ветра или солнца кремом «Молодость», «Красный мак» или другим. Вечером же хорошо очистить кожу каким-либо жидким кремом: «Бархатный», «Утро», «Вималан», «Флорена» и др., сделать теплый компресс из полотенца, наложить питательный крем на сухие места: под глаза (по направлению к носу и по ходу роста волос бровей круговыми легкими движениями четырьмя пальцами) и на все лицо минут на 20—30. Перед сном промокнуть бумажной салфеткой. На ночь никаких кремов оставлять нельзя во избежание отеков и дряблости. Можно, не снимая крема, сделать одну из масок (1. Желток с толченым или мукой и др.) на 20—30 минут, затем смыть теплой кипяченой водой без мыла. Маски увлажняют кожу, питают, снабжают ее витаминами. Кожа лица делается гладкой, холеной, предупреждаются морщины. Хорошо действует на любую кожу жидкий крем, приготовленный самим: 1 желток, сок одного лимона, 2 столовых ложки одоленки, полстакана 20% сливок, все постепенно соединить в указанном порядке, слив во флакон, протереть лицо ваткой, смоченной этой мушкетер, 2—3 раза в день.

ВЕСНУШКИ. ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

У многих людей кожа на лице тонкая и нежная, кровеносные сосуды расположены близко. В качестве защитной реакции от радиации солнца она выпускает на поверхность пигмент (загар), а иногда и веснушки. Они появляются ранней весной: в конце февраля — в мае. Организм человека за зиму отвыкает от солнца, истощается без фруктов и овощей. При отсутствии витаминов могут появиться даже пигментные пятна от солнечного ожога, особенно от первого солнышка ранней весной.

Очень важно начать принимать в январе — феврале поливитамины в драже, особенно витамин С, который в большом количестве содержится в настое шиповника, смородине, в лимонах.

Необходимо с февраля защищать кожу лица кремами «Молодость», «Красный мак», «Лун», «Крем от загара». А перед сном на 30—40 минут накладывать облепиховые маски из кефира (с нушкой) или винного белка, при жирной коже порошковые маски с 3-процентной перекисью водорода (см. рекомендации масок при жирной коже).

Если этого недостаточно, можно сделать теплого компресса накладывать толстым слоем на 1—2 часа крем «Метаморфоз» или выпивать у своего лечащего врача рецепт на специальный мазь от веснушек. Рекомендуют прописи: руты 4,0, салициловой кислоты 3,0, окиси цинка и сапона по 3,0 грамма, крема любого питательного 30—40 граммов. Эту мазь применяют 2—3 недели ежедневно на 1—2 часа в день, перед сном вытирают. Лицо не умывать, протирать 2—3 раза в день салicyловыми 2-процентным спиртом и припудривать. Когда кожа высохнет и начнет шелушиться (примерно через неделю), начать умывать теплой водой и смазывать питательным кремом. В дальнейшем эту мазь применять 1—2 раза в неделю в течение лета, постоянно защищая лицо одним из вышеуказанных дневных кремов. Мазь на губы нельзя применять, если на лице есть пушковые волосы.

ИЗЫТОЧНЫЙ РОСТ ВОЛОС НА ЛИЦЕ У ЖЕНЩИН

Много неприятностей доставляет женщине заметный пухок на верхней губе или на подбородке. Часто, не думая о последствиях, женщина сбривает или выдергивает этот пухок.

ЖИРНАЯ КОЖА. УГРИ

Жирная кожа лица чаще встречается у молодых людей, когда еще весь организм бурно развивается. Если молодые лица следят за здоровьем, укрепляют и закаляют организм зарядкой, водными процедурами, спортом, регулярно и разнообразно питаются, то умывание кожи лица с мылом и спиртовые протирания помогают справиться с этим недостатком. Но если организм ослаблен, потерял сопротивляемость к инфекции, то микробы с пылью, попадая на кожу лица, внедряются в жировые пробочки, и начинается воспаление, после чего могут остаться рубчики. Как после оспы, особенно если молодые люди начинают выдавливать угри. Иногда это кончается даже смертельными случаями.

Воспаленный угорь надо протирать спиртом и смазывать стрептоцидовой или синтомициновой эмульсией (по рецепту врача). При воспалении угрей хорошо помогают в зимнее время 10—15 сеансов кварца, натриемой кашкой из бодяги с добавлением серы (1 чайная ложка бодяги и $\frac{1}{4}$ — серы), разведенной 3-процентной перекисью водорода (5—10 сеансов через день). Маску через 20—30 минут смыть водой, лицо припудрить. Температура кожи повышается благодаря раздражению бодягой, микробы погибают, угри засыхают. В течение курса масок из бодяги с серой лицо не умывать, а протирать камфорным спиртом или одоленкой. Через 5—6 масок угри подсыхают. Можно делать в дальнейшем маску 1 раз в неделю, после бани не распаривать лицо, или смывать маской белой глины — 100,0, талька — 30,0, окиси цинка — 20,0. 1 чайную ложку этой смеси развести 1—2 чайными ложками 3-процентной перекиси водорода и смазать лицо перед сном на 20—30 минут, затем стряхнуть ваткой и оставить на ночь не смывая. Утром и вечером после умывания с мылом протирать жирные места одоленкой или спиртом. Страдающим жирной кожей необходимо систематически принимать витамин А после еды. Он содержится в сыре, желтках, сливочном масле, сырой моркови и томатном соке.

ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА

Каждый молодой человек или девушка, естественно, желает стать лучше, чем он есть. Красивый, здоровый цвет кожи, хорошие пышные волосы украшают человека. Декоративная косметика поможет исправить форму бровей, почернить брови и ресницы. Тушь на ресницах и карандаш увеличат глаза, сделают их выразительными. Аккуратное использование румян и пудры могут скрыть угревую сыпь, шелушащую кожу. Хирургическая косметика (Москва, проспект Калинина, 25 Институт врачебной косметики) может исправить форму носа, подшить торчащие уши, снять с кожи лица оспенные рубцы.

Если физическая красота не зависит от воли человека: он с нею рождается, то духовная красота, духовные богатства человек создает сам. С огорчением я прочла в некоторых письмах, что имеются у нас еще такие люди, взрослые и юные, которые с откровенной жестокостью насмехаются над физическими недостатками товарищей.

Что можно сказать об этих людях? Да и стоит ли вообще о них говорить? Быть красивым — это в первую очередь стремиться быть Человеком с большой буквы: добрым, внимательным, чутким к чужой боли.

Л. ЛАБУТИНА,

косметолог «Салона красоты».