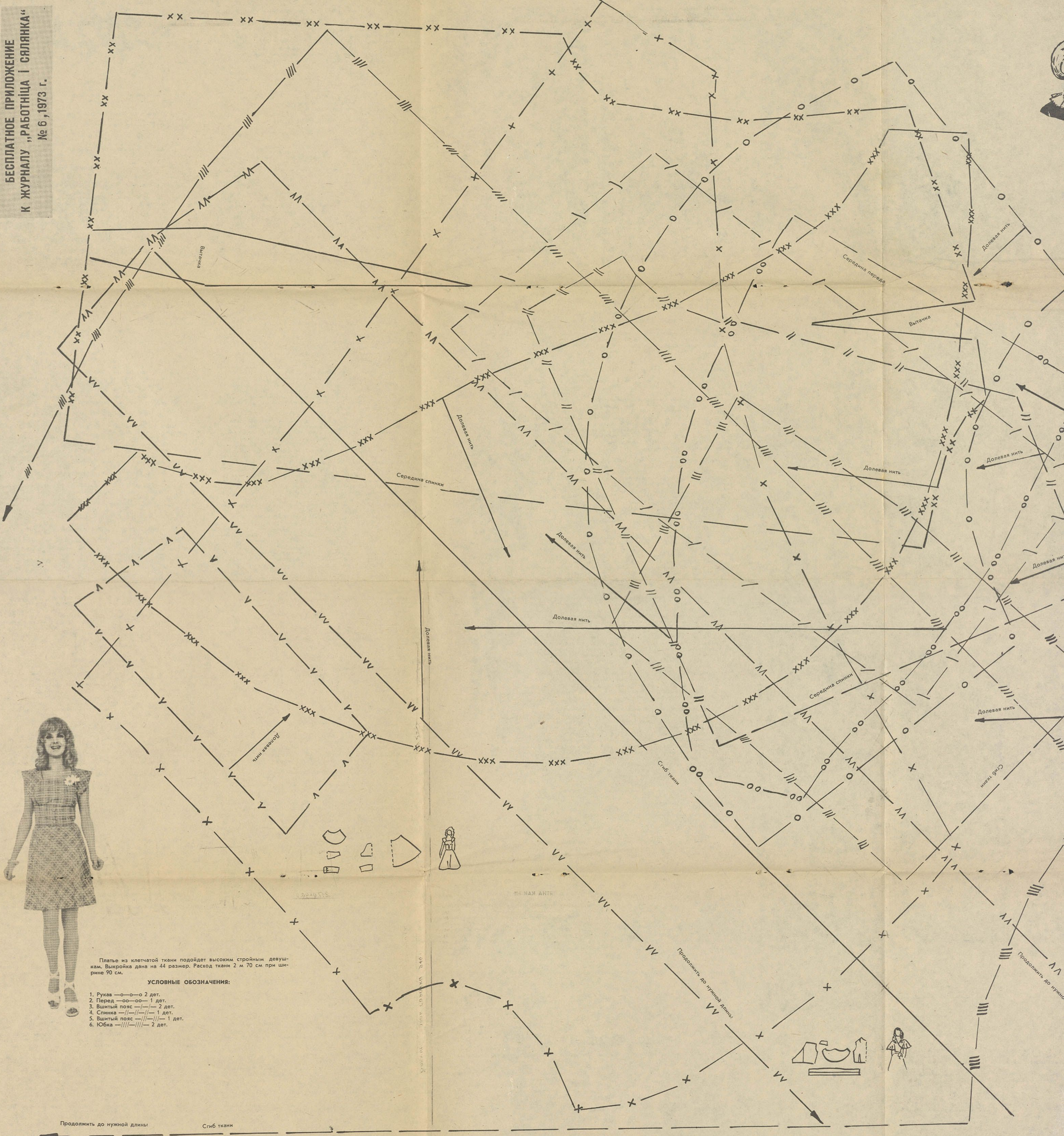




Платье из клетчатой ткани подойдет высоким стройным девушкам. Выкройка дана на 44 размер. Расход ткани 2 м 70 см при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Рукав — о—о—о 2 дет.
2. Перед — оо—оо— 1 дет.
3. Вшитый пояс — — — — 2 дет.
4. Спинка — — — — — 1 дет.
5. Вшитый пояс — — — — — 1 дет.
6. Юбка — — — — — 2 дет.



Продолжить до нужной длины

Сгиб ткани

Продолжить до нужной длины

Продолжить до нужной длины

НАРЯДНЫЙ ВОРОТНИК

Такой воротник хорошо связать в одну нитку из белого кисея на спицах № 1,5 или № 2. Детали можно связать из светлых тонов ниток «ленинградского мулине», которым обычно вышивают.

Для воротника набрать 26 петель с краевыми. Вяжется он попеременно. Из 26 петель 21 петля лицевая, далее 1 петля вытнутая, которая является перегибом для подшивки и в конце 4 петли с краевой лицевые — подшивка воротника.

Состоит воротник как бы из зубцов и промежутков. Вначале провязать все 26 петель 16 рядов ровно: 1 краевая, 20 петель лицевых, 1 вытнутая (петля снимается с левой спицы на правую без провязывания, с изнанки провязывается изнаночной петлей), 3 лицевых, 1 краевая. С изнанки все петли изнаночные. Эти 16 рядов начинают застёжку воротника сзади, являясь как бы промежутками. Таких промежутков на воротнике 9, если зубцов 8. Если зубцов вывязать 9, то промежутков будет на 1 больше.

Расчет для этого воротника делается по окружности шеи. Допустим, что для окружности шеи в 38 сантиметров требуется связать 144 ряда. Их делят на 9 промежутков. Получится по 16 рядов каждый.

Связав вначале 16 рядов, вывязываем зубец, который отстает от шеи. Для этого провязать по лицу 4 петли лицевых с краевой. Остальные остаются невывязанными. Повернуть вязание, снять петлю, как краевую, и вязать эти 4 петли с изнанки изнаночными петлями. Затем с лица провязать 5 лицевых, повернуть вязание и их же провязать с изнанки, далее по лицу провязать 6 лицевых и их же — по изнанке. Такое увеличение лицевых петель в ряду довести до 17. Далее уменьшать количество провязанных лицевых петель. Провязав 16 с лица, провязать их по изнанке, затем вязать 15 петель по лицу и по изнанке. Так уменьшать до 4 петель.

Затем вязать «второй промежуток»: все 26 петель вязать лицевыми по лицу и изнаночными по изнанке. Не забывать о вытнутой петле (5-я с левого края). Провязав 16 рядов ровно, опять приступить к вывязыванию зубца, то есть провязать 4 лицевые петли, повернуть вязание, провязать их изнаночными. Затем провязать 5 лицевых и так далее.

После 2-го зубца опять идет промежуток в 16 рядов. Так чередовать последовательно зубцы и промежутки. Заканчивается воротник 16 рядами ровно.

В конце можно сделать 2—3 петли для маленьких пуговиц. А чтобы край застёжки не закручивался, провязать 1 ряд с лица изнаночными петлями и вывязать подшивку застёжки.

После этого по внешнему краю воротника вяжется отделка крючком: 2 столбика без накида в косички, которые получились от краевых петель, 4 воздушные петли закрепить столбиком без накида в следующую косичку по краям так же.

Связав воротник, выстирать его и сильно накрахмалить.



Блузка модного покроя из цветной ткани. Длина до пояса, широкие рукава типа «колокол». Полочки приспособлены на кокетку. Выкройка дана на 44 размер. Расход ткани 1 м 75 см при ширине 90 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка —х—х—х— 2 дет.
2. Спинка —хх—хх—хх— 1 дет.
3. Кокетка —у—у—у— 2 дет.
4. Рукав —ххх—ххх— 2 дет.
5. Пояс —vv—vv— 2 дет.

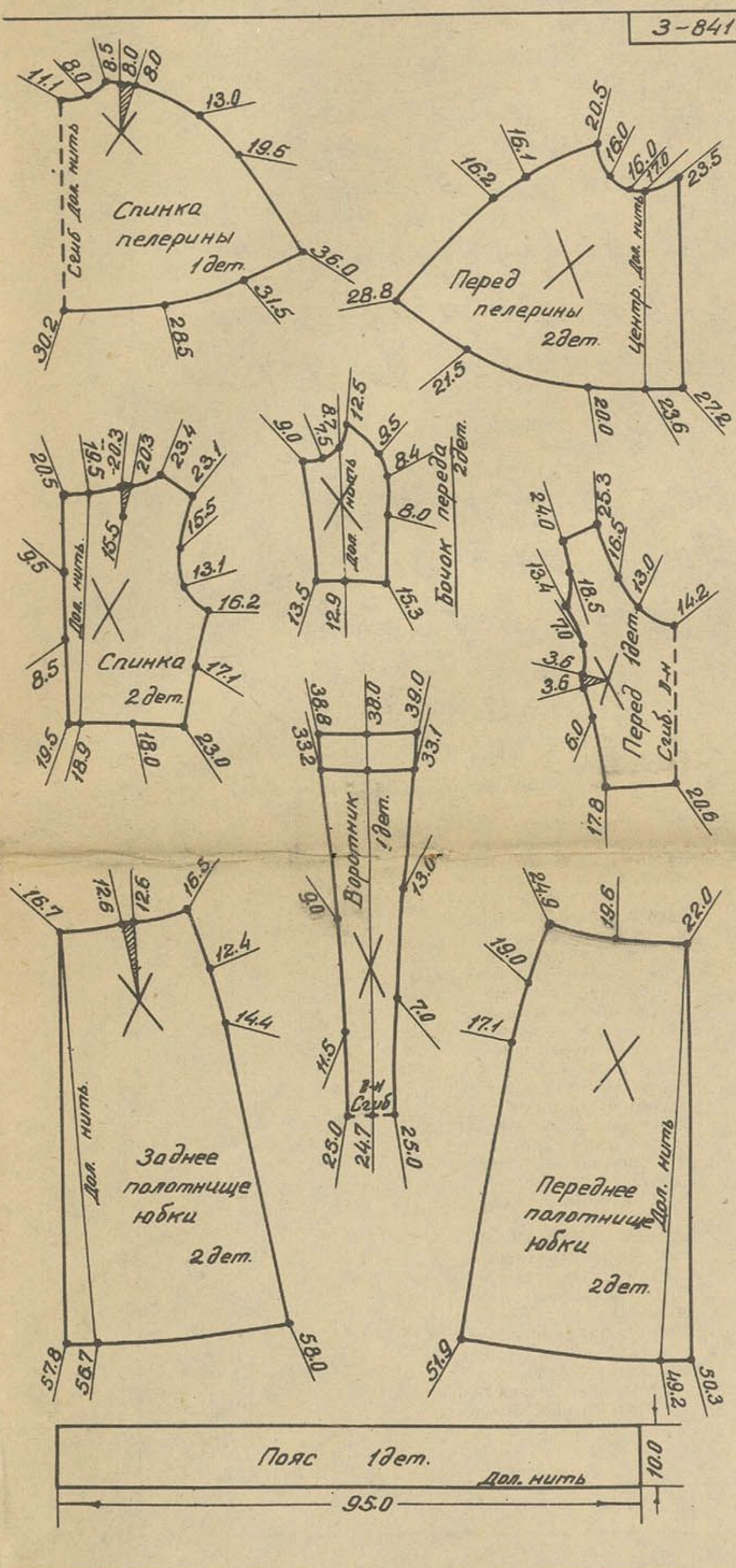
...И ПЯТНА КАК НЕ БЫВАЛО

Часто приходится огорчаться из-за внезапно появившегося пятна на одежде или предметах домашнего обихода. От жира, масла, чернил, вина, фруктов... Избавиться от пятна — желание каждого. Но обязательно ли при этом обращаться в химчистку? Химики отвечают: «Нет, не обязательно». В настоящее время предприятия Министерства химической промышленности выпускают пятновыводные средства от пятен любого происхождения. Эффект удаления пятна зависит от правильного определения его происхождения и правильного подбора пятновыводного средства. Химический состав возможных пятен различен и сложен, но во всех случаях свежие пятна удаляются легче, чем застарелые. Происходит это потому, что со временем пятно все глубже проникает в ткань, окисляется кислородом воздуха, и на поверхности ткани происходят сложные химические реакции.

«Минутка» — лучший выводител пятен животного жира, масла (пищевого и машинного), косметических кремов, соусов, молока, клева с одежды и предметов домашнего обихода. В состав средства входят эффективные органические вещества, растворяющие пятно, и адсорбенты, вытягивающие этот раствор с ткани на свою пористую поверхность. В результате на ткани не остается разводов, пятна удаляются бесследно. Пятно нельзя обрабатывать уксусом и тканью с водоотталкивающей пропиткой.

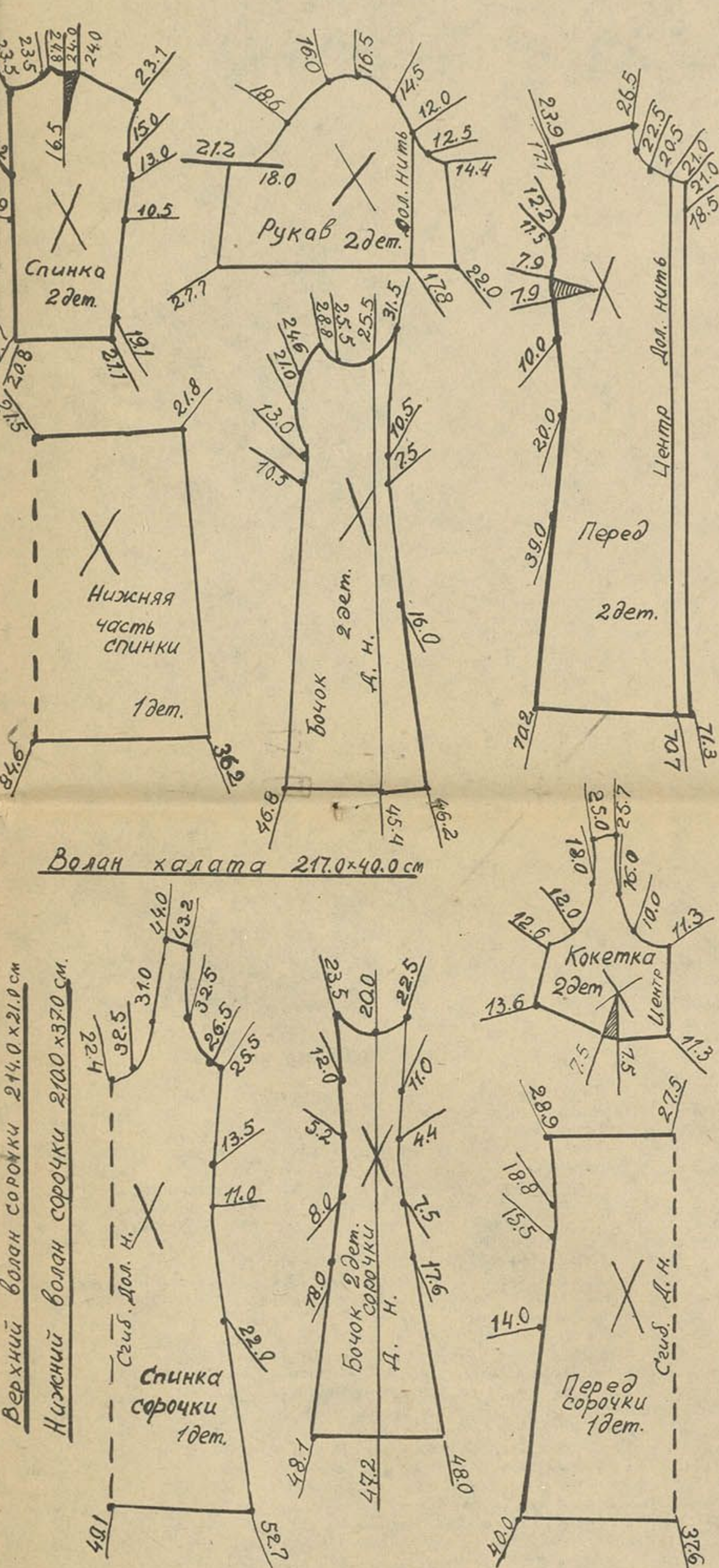
При выведении пятна действие пасты следует проверить на незаметном месте одежды. После этого на пятно нанести немного пасты от периферии пятна к его центру. После высыхания пасты в течение 15—20 минут, до образования растрескавшейся белой корочки, последнюю стряхнуть, а остатки порошка очистить щеткой. При удалении пятен от соусов, яиц, молока, сметаны пятно предварительно тщательно протереть тканью или ватой, смоченной водой, хорошо просушить на воздухе, после чего чистить пастой. Кроме тканей, «Минутка» хорошо удаляет жировые пятна и загрязнения с бумаги, в том числе и с обоев.

«Ванна», «Солар», «Ангилья», «Пятновыводитель жировых пятен» — жидкие средства, выпускаемые промышленностью для выведения жировых и масляных пятен в домашних условиях. Все эти средства удаляют свежие пятна масляных красок. Ими можно почистить небольшие по размеру загрязнения на рукавах и воротниках пиджаков, шляпах, удалить жировые загрязнения с шерстяных ковровых изделий.



Легкое платье с пелериной — модная и практичная одежда для лета. Платье отрезное по линии талии с широкими поясом. Прилегающий лиф с выкройными бочками. Юбка четырехшовная. Пелерина, заменяющая кофточку, с воротником-шарфиком. Чертеж дан на 48 размер, 4 рост.

Утренний комплект — халат из ситца нежной набивки и сорочка для сна. Воланы, заканчивающие халат и сорочку, а также все края сорочки и халата, окантованы отделочной тканью. Чертеж дан на 46 разм. 2 рост.



ПЕСНЯ О МОЕМ ОТЦЕ

Стихи Л. КУКЛИНА
Музыка А. ПЕТРОВА

Я не знаю, где ты похоронен
От любимого дома вздали.
Над тобою береза ветвей не наклонит,
Там горькие травы вззошли.

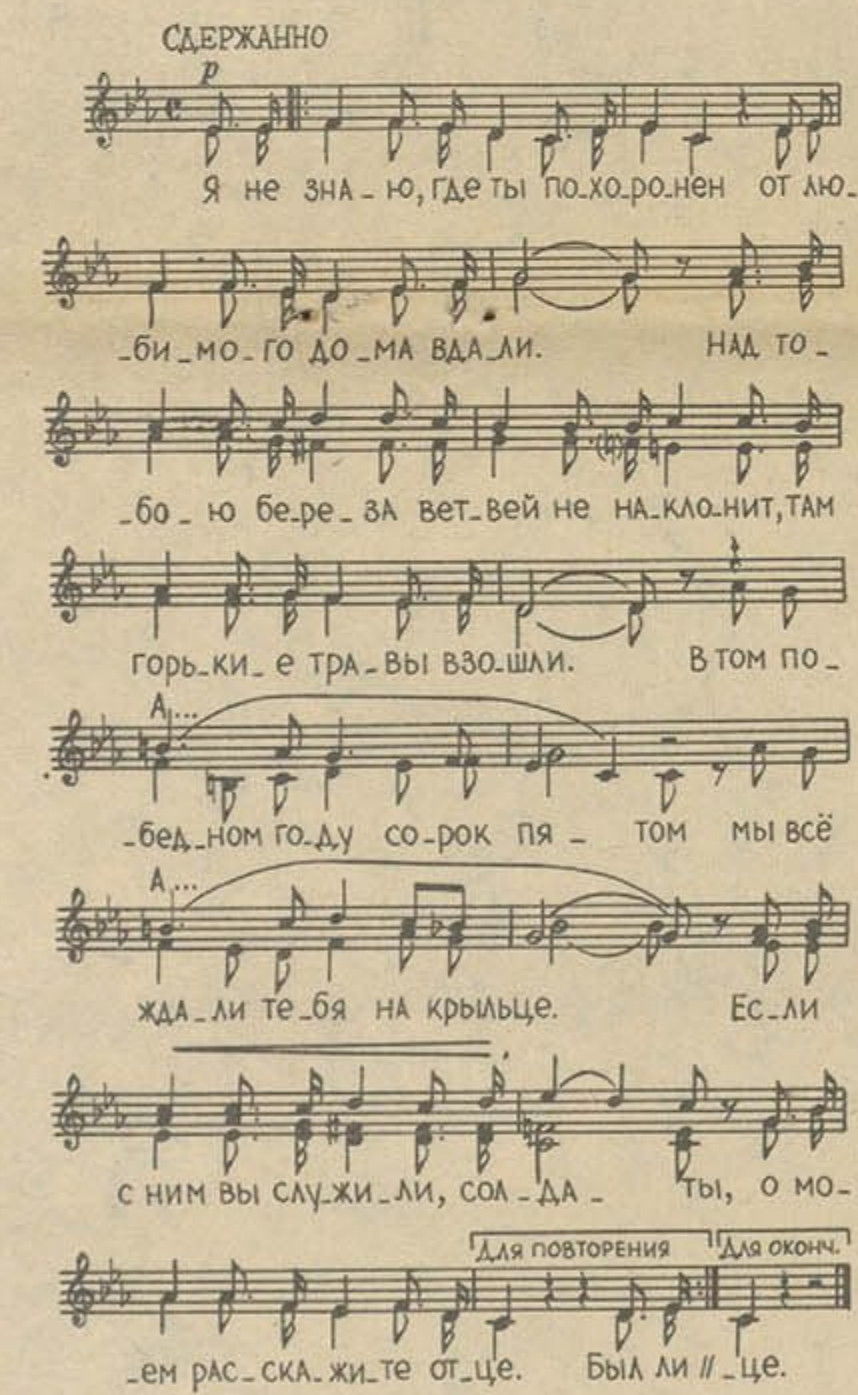
В том победном году сорок пятном
Мы все ждали тебя на крыльце.
Если с ним вы служили, солдаты,
О моем расскажите отца!

Был ли он, как и я, сероглазый?
Я не знаю о нем ничего.
Я отца своего не видела ни разу,
Не знаю портрета его...

Словно раны, горели закаты,
Шел вперед он в огне и свинце.
Если с ним вы сражались, солдаты,
О моем расскажите отца!

Безымянная солдатская слава,
Но я верю в отца своего,
И мне кажется, шелучат деревья и травы
Высокое имя его...

Пусть на свете немного он прожил,—
Знаю, честным он был до конца!
На отца я хочу быть похожей.
Я хочу быть достойной отца!



МОДНАЯ КОФТОЧКА

Для кофточки требуется 450 г шерстяных ниток. Спицы № 2,5 и 3. Расчет дан на нитки, 20 петель которых в ширину=7,4 см, а 20 в высоту=5,2 см.

Вязка. Резинка: 1 лицевая, 1 изнаночная. Основной узор — изнаночная сторона чулочной вязки.

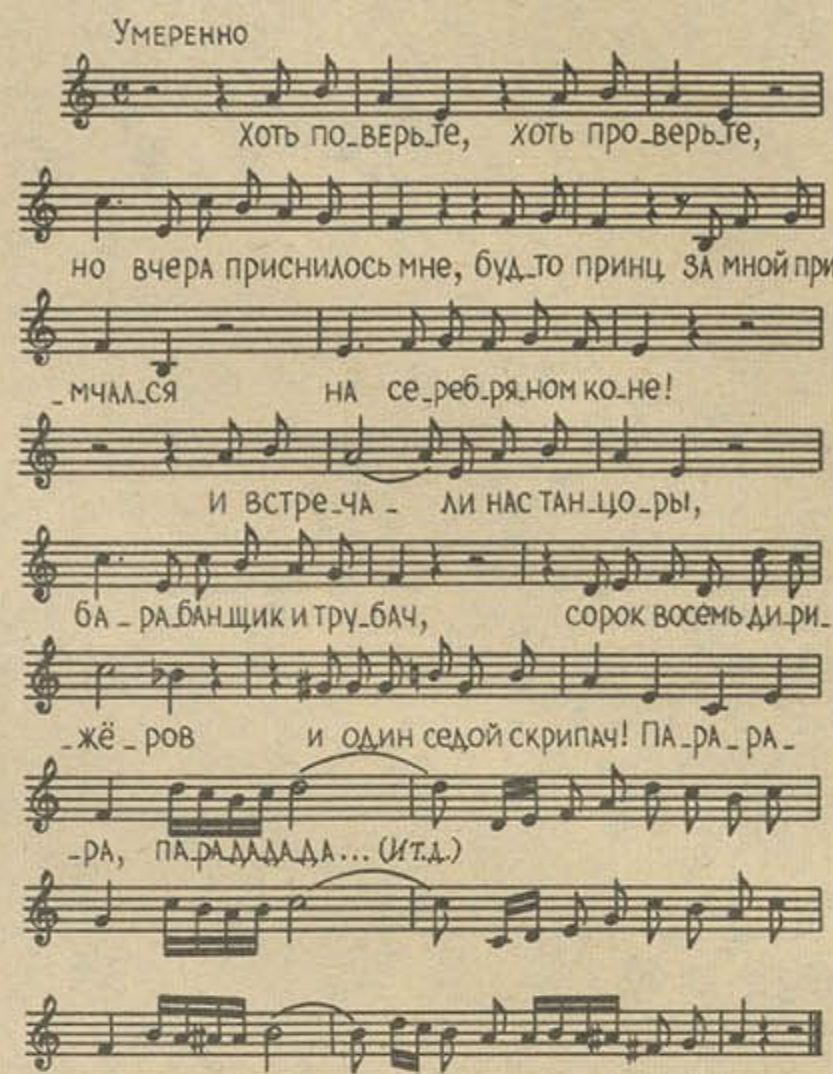
Перед. Набираем 146 петель на спицы № 3 и вяжем чулочной вязкой. Провязав 4 см в высоту, начинаем с обеих концов снимать каждые 3 см 11 раз по одной петле. Далее вяжем прямо. Одновременно на высоте 27 см от начала работы закрываем 8 средних петель и вяжем только левую половину переда. Остальные петли остаются на заправке спицы. На застежку, отступив 3 см от края, следующим образом делаем дырки для шнуровки: один накид, 2 петли вместе. Дырки располагаются соответственно через 1 см и через каждые 3,5 см. На высоте 35 см прибавляем к левому краю 7 раз по одной петле каждые 2 см. На высоте 51 см оформляем пройму. В каждом втором ряду: один раз 5 петель, один раз 3 петли, два раза по 2 петли и один раз 1 петлю. Затем заканчиваем еще три раза по 1 петле в каждом 4 ряду. Далее вяжем прямо. На высоте 66 см со стороны застежки оформляем горловину: закрываем в каждом втором ряду два раза по 3 петли, два раза по 2 петли и пять раз по 1 петле. Вяжем еще 4 ряда без снятия петель и опять снимаем один раз 1 петлю. Далее вяжем прямо. Одновременно с оформлением горловины на седьмом ряду начинаем снятие петель для плеча: закрываем 33 петли в шесть приемов.

Вторую половину вяжем таким же способом. Спинка. До высоты 51 см вяжется так же, как и перед (без застежки). Для проймы закрываем с обеих концов каждый второй ряд: два раза по 3 петли, два раза по 2 петли, один раз 1 петлю и четыре раза по 1 петле в каждом четвертом ряду. Далее вяжем прямо. На высоте 69 см закрываем с обеих концов 34 петли в 6 приемов для скоса плеча. Оставшиеся петли закрываем одновременно.

Рукава. Набираем 92 петли на спицы № 3 и вяжем чулочной вязкой 40 см в высоту. Для оформления проймы рукава закрываем с обеих концов в каждом втором ряду: два раза по 3 петли, два раза по 2 петли, 21 раз по 1 петле, три раза по 2 петли и один раз по 3 петли. Оставшиеся петли закрываем одновременно.

Планики для застежки. Вяжем две одинаковые планки, набрав 11 петель на спицы № 2,5. Вяжем их резинкой 39 см в высоту, затем закрываем лицевые петли лицевыми, изнаночные — изнаночными. Манжеты. (вяжутся поперек). Набираем 31 петлю на спицы № 2,5 и вяжем резинкой 21 см. На высоте 19 см следует отсчитать 19 средних петель и с обеих концов этих петель сделать по одной дырочке шириной в 2 петли. Закрываем петли одновременно: лицевые — лицевыми, изнаночные — изнаночными.

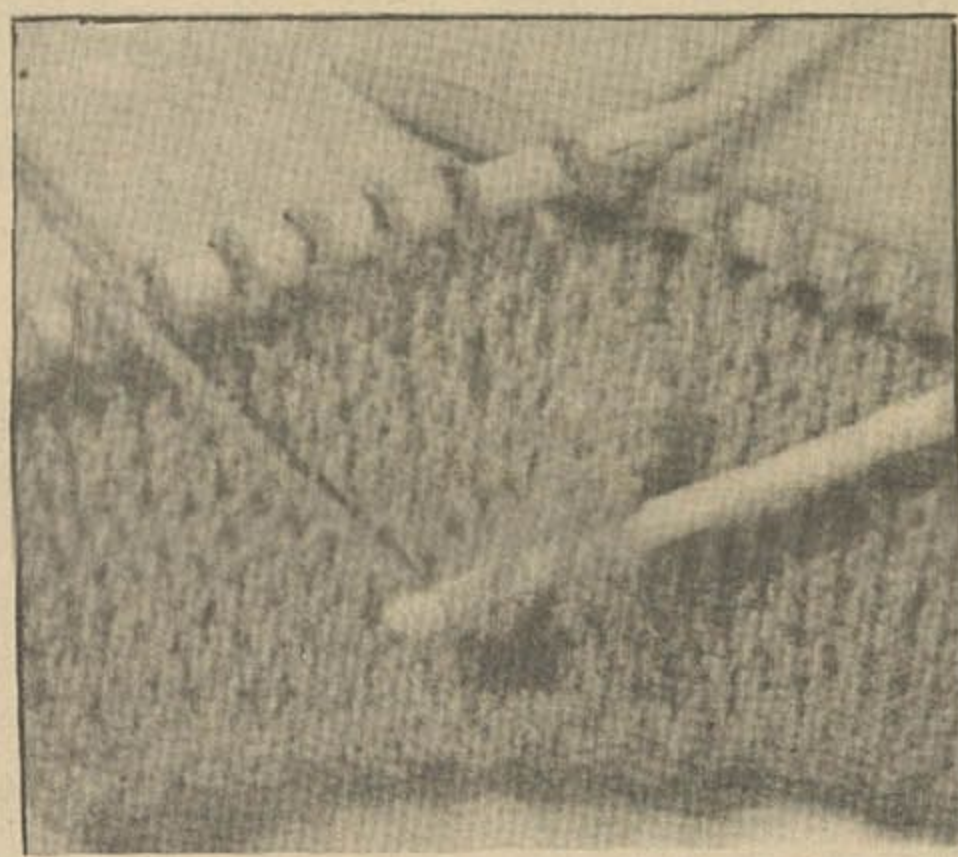
Воротник. Набираем 139 петель на спицы № 2,5, вяжем резинкой 11 см в высоту, затем закрываем все петли одновременно. Окантование. Все части проглаживаем через влажную ткань, сшиваем по швам. Пришиваем рукава. Визу рукава присбориваются, затем пришиваются манжеты. К вырезу для застежки пришиваем планки. Воротник пришивается с отступом 1 см от края. Шнуровка делается из трехцветного или одноцветного сужающегося шерстяных ниток. К манжетам пришиваются пуговицы.



ЗОЛУШКА

Стихи Ильи РЕЗНИКА
Музыка Игоря ЦВЕТКОВА

Хоть поверьте, хоть проверьте,
Но вчера приснилось мне,
Будто принц за мной примчался
На серебряном коне!
И встречали нас танцоры,
Барабаники и трубаачи,
Сорок восемь дирижеров
И один седой скрипач!
Хоть поверьте, хоть проверьте,
Это был чудесный бал!
И художник на манжете
Мой портрет нарисовал!
И сказал мудрец известный,
Что меня милее нет!
Композитор пел мне песни,
И стихи читал поэт!
Хоть поверьте, хоть проверьте,
Так плясала я кадрили,
Что тринадцать кавалеров
Отдыхаться не могли!
И оркестр была у дамы,
И смеялся весь народ,
Потому что на рояле
Сам король играл гавоти!
Хоть поверьте, хоть проверьте,
Я кружилась, как волочка,
И поэтому, наверно,
Потеряла башмачки!..
А когда мой сон растаял,
Как ночные облака,
На окне моем стояли
Два хрустальных башмачка!!



КОСТЮМ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 4—5 ЛЕТ

Требуется 250 г шерстяных ниток голубого цвета и 30 г белого. Спицы № 3, крючок № 3.

Вязка: чулочная — 1 ряд лицевой, один изнаночный.

Убавление на изнанку: правая сторона работы — снять петлю с левой спицы на правую не провязывая, следующую петлю провязать лицевой и перекинуть на нее ранее снятую петлю.

Убавление на лицо: провязать 2 петли вместе лицевой.

Вязка крючком: петли плотные, полустолбики. Расчет дан на нитки, из которых 20 петель=7 см, а 20 рядов=5 см.

Перед кофточки: набираем 98 петель белыми нитками и вяжем 3 см в высоту. Далее вяжем голубыми нитками. На высоте 41 1/2 см, считая от низа работы, вывязываем дырочки: вяжем 16 петель чулочной вязкой, затем дырочку из 3 петель, 14 петель чулочной вязкой и опять 1 дырочку, 14 чулочной, 1 дырочку и 16 петель чулочных. На высоте 24 см обрабатываем пройму. В каждом втором ряду: 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли и 3 раза по 1 петле. На высоте 34 см закрываем 10 средних петель для шеи и вяжем каждую часть отдельно, закрывая со стороны горловины в каждом втором ряду: 2 раза по 2 петли и 3 раза по 1 петле. На высоте 37 см закрываем на плечи все петли в 4 приема.

Правая сторона спинки. Набираем 50 петель белыми нитками и вяжем 3 см. Затем вяжем голубыми нитками. На высоте 41 1/2 см провязываем дырочки для пуговиц: 16 петель чулочной вязкой, 1 дырочка с 3 петель, 12 петель чулочной, 1 дырочка, 16 петель чулочной. На высоте 24 см закрываем с правой стороны в каждом втором ряду на пройму: один раз 3 петли, два раза по 2 петли и два раза по 1 петле. Далее вяжем прямо. На высоте 37 см закрываем на плечо 25 петель в четыре приема. Одновременно с левой стороны закрываем для шеи в каждом втором ряду: один раз 10 петель, один раз 3 петли, один раз 2 петли и один раз 1 петлю. Левая половина спинки вяжется так же.



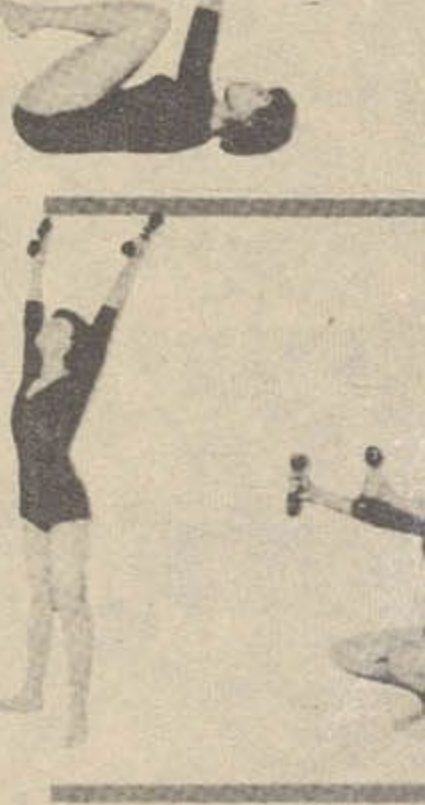
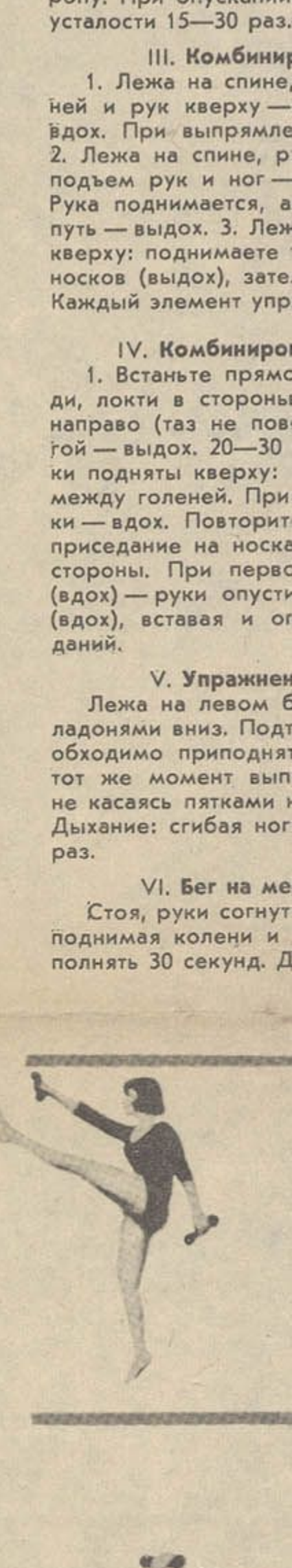
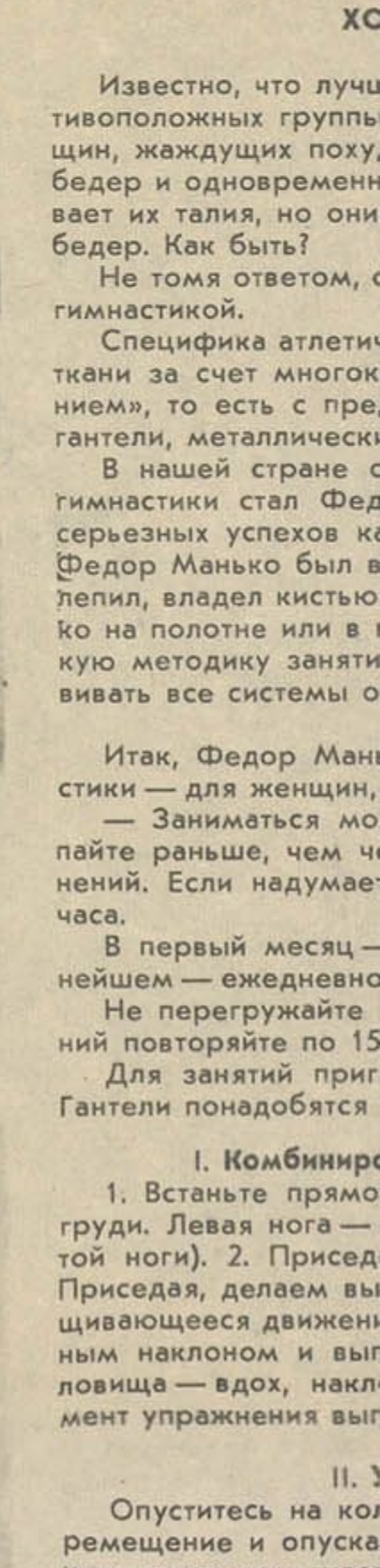
Рукава. Набираем 52 петли белыми нитками и вяжем 3 см. Затем вяжем голубыми нитками, прибавляя в первом ряду этого цвета равномерно 10 петель. С обеих сторон прибавляем каждые 1 1/2 см два раза по 1 петле. На высоте 7 см закрываем для оформления головки рукава в каждом втором ряду: один раз 3 петли, четыре раза по 2 петли, десять раз по 1 петле, два раза по 2 петли и один раз по 3 петли. Оставшиеся петли закрываем одновременно.

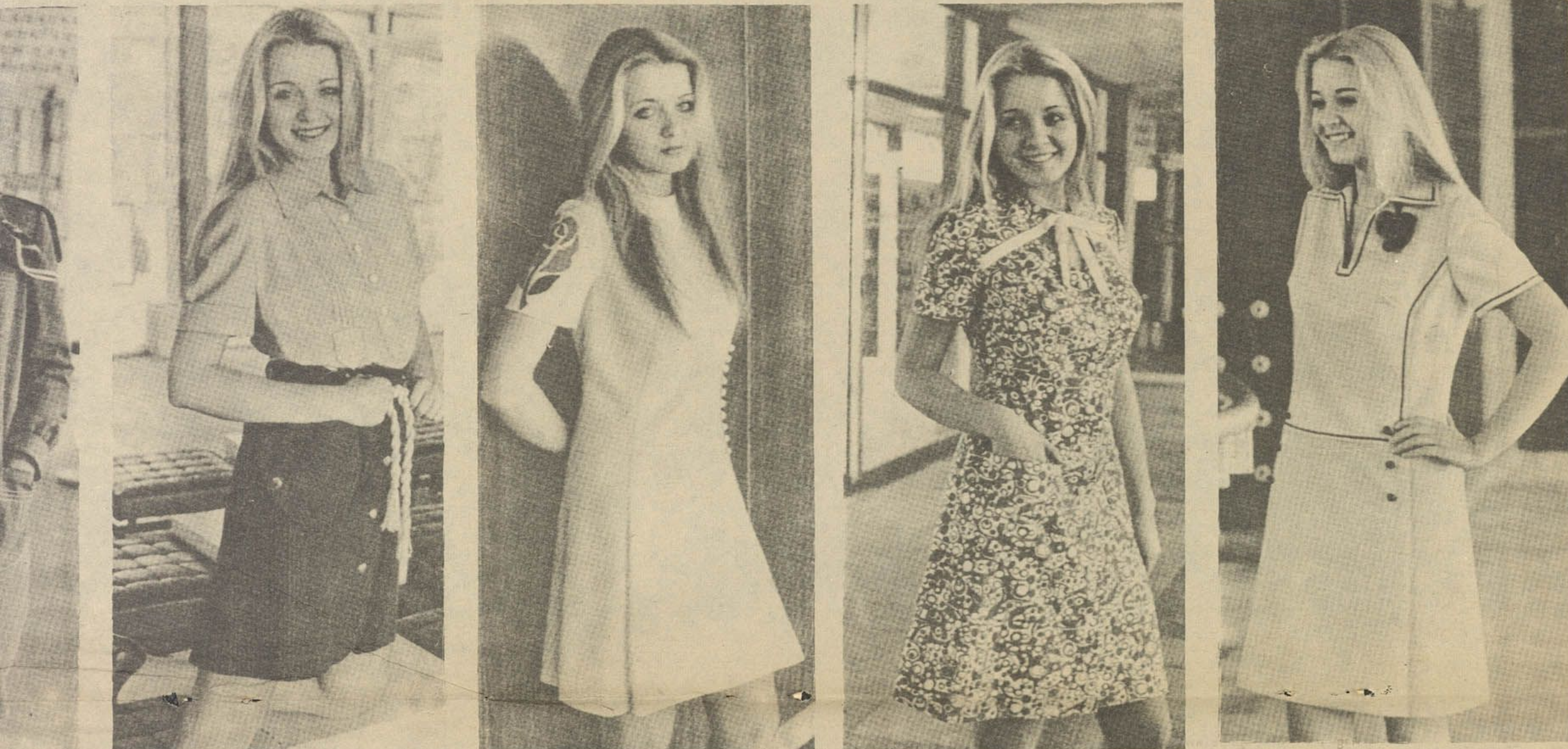
Планка для горловины. Набираем 80 петель белыми нитками, вяжем 3 см и закрываем все петли одновременно.

Юбка. Перед и зад одинаковые. Набираем 148 петель белыми нитками и вяжем 3 см. Далее вяжем голубыми нитками. На высоте 12 см вяжем следующим образом: 9 петель чулочной вязкой * 1 убавление на изнанку, 1 петля лицевая, 1 убавление на лицо, 13 петель чулочной вязкой. * Повторить то, что между звездочками, 6 раз, кончая ряд: 1 убавление на изнанку, 1 петля на лицо, 1 убавление на лицо, 7 петель чулочной вязкой. Далее вяжем прямо на высоту 21 см, считая от низа, и делаем еще убавление: 8 петель чулочной вязкой * 1 убавление на изнанку, 1 петля лицевая,

1 убавление на лицо, 11 петель чулочной вязкой. * Повторить 6 раз, кончая ряд: 1 убавление на изнанку, 1 петля, 1 убавление на лицо, 7 петель чулочной вязкой. На высоте 30 см все петли закрываем одновременно.

Окантование работы: все части слегка проглаживаем. Сшиваем все швы кофточки, шьем рукава. Сзади на спинке оставляем сверху разрез, который обвязываем плотно крючком. Шьем «молнию», Белье планки внизу, на рукавах и на шейке складываем пополам и подшиваем с левой стороны. Сшиваем швы юбки и делаем по ней 16 выпуклых полосок следующим образом: складываем юбочку вдоль петель, которые находятся между двумя убавленными петлями (на лицо и на изнанку) и по линии этих петель, идя от низа кверху, делаем крючком 1 ряд плотных петель, вкалывая крючок под две нитки именно этих петель. Таким образом получается выпуклая линия. Низ юбочки подкладываем, как и кофточку. Вверху юбочки вывязываем 1 ряд полустолбиков. Верх юбки подкладываем под кофточку и в тех местах, где находятся дырочки, пришиваем пуговицы.





ХОТИТЕ СТАТЬ АФРОДИТАМИ?

Известно, что лучшая половина человечества делится на две противоположные группы: на женщин, которые хотят пополнить, и женщин, жаждущих похудеть. При этом одни мечтают увеличить объем бедер и одновременно сделать талию тоньше, других вполне устраивает их талия, но они хотят во что бы то ни стало уменьшить объем бедер. Как быть?

Не томля ответом, скажу: надо приступать к занятиям атлетической гимнастикой.

Специфика атлетической гимнастики состоит в развитии мышечной ткани за счет многократно повторяющихся упражнений с «утяжелением», то есть с предметами. Это могут быть миниатюрная штанга, гантели, металлический стержень или самые обычные утюги.

В нашей стране одним из первых пропагандистов атлетической гимнастики стал Федор Манько. В прошлом штангист, он добился серьезных успехов как тренер по тяжелой атлетике. Кроме штанги, Федор Манько был влюблен в красоту человеческого тела: не только лепил, владел кистью. И мечтал создавать красивые фигуры не только на полотно или в гипсе, но и в спортивных залах. Он и создал такую методику занятий, которая позволяет при «легких» фигурах развивать все системы организма.

Итак, Федор Манько начинает первый урок атлетической гимнастики — для женщин, стремящихся не поплыть.

Заниматься можно в любое время дня, но к еде не приступайте раньше, чем через тридцать минут после выполнения упражнений. Если надумаете заниматься после еды — интервал не менее часа.

В первый месяц — занятия через день по 10—15 минут, в дальнейшем — ежедневно по 20—30 минут.

Не перегружайте себя в первые две недели. Комплекс упражнений повторите по 15—40 раз в зависимости от самочувствия. Для занятий приготовьте два килограмма гантели и коврик. Гантели понадобятся для всех упражнений, кроме талио.

I. Комбинированное упражнение из трех элементов

1. Встаньте прямо. Попеременный подъем ног и рук до уровня груди. Левая нога — правая рука (направление руки к носку поднятой ноги). 2. Приседание на носках (пятки вместе). Руки на талии. Приседая, делаем выдох, поднимаясь — вдох. 3. Круговое, попеременно-вращающееся движение рук перед собой, снизу вверх, с одновременным наклоном и выпрямлением туловища. При поднимании — вдох, наклоняясь и опуская руки — выдох. Каждый элемент упражнения выполняется по 10 раз.

II. Упражнение для бедер и талии

Опуститесь на колени (на мягкую подстилку). Руки опущены: перемещение и опускание таза на пол влево и вправо с одновременным поворотом туловища и отведением рук в противоположную сторону. При опускании — выдох, приподнимаясь — вдох. Выполнять до усталости 15—30 раз.

III. Комбинированное упражнение для талии и груди

1. Лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх: подъем коленей и рук вверх — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. При выпрямлении ног старайтесь пятками не касаться пола. 2. Лежа на спине, руки вдоль бедер, ладони вниз: попеременный подъем рук и ног — левая рука и нога, затем правая рука и нога. Рука поднимается, а затем опускается за голову (вытянуты), ладони вверх: поднимаем туловище до тех пор, пока не коснетесь руками носков (выдох), затем возвращаетесь в исходное положение (вдох). Каждый элемент упражнения выполняется по 10 раз.

IV. Комбинированное упражнение для талии, спины и ног

1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч, руки согнуты у груди, локти в стороны. Энергично поворачивайте туловище налево, и направо (таз не поворачивается). На один поворот — вдох, на другой — выдох. 20—30 движений. 2. Ступни в прежнем положении, руки подняты вверх: наклоны вперед, сгибая колени и посылая руки между голени. При наклоне — выдох, выпрямляясь и поднимая руки — вдох. Повторить 10—20 раз. 3. Пятки вместе, руки опущены: приседание на носках с попеременным движением рук вперед и в стороны. При первом приседании (выдох) — руки вперед, вставая (вдох) — руки опущены. При втором приседании — руки в стороны (вдох), вставая и опуская руки — выдох. Выполнить 10—15 приседаний.

V. Упражнение «вент» для брюшного пресса и талии

Лежа на левом боку, ноги вытянуты, руки несколько в стороне, ладонями вниз. Подтягивая колени к животу и опираясь на руки, необходимо приподнять таз и быстро повернуться на другой бок, в тот же момент выпрямить ноги вперед параллельно полу. Затем, не касаясь пятками коврика, повторить все в обратном направлении. Дыхание: сгибая ноги — вдох, выпрямляя — выдох. Повторить 10—15 раз.

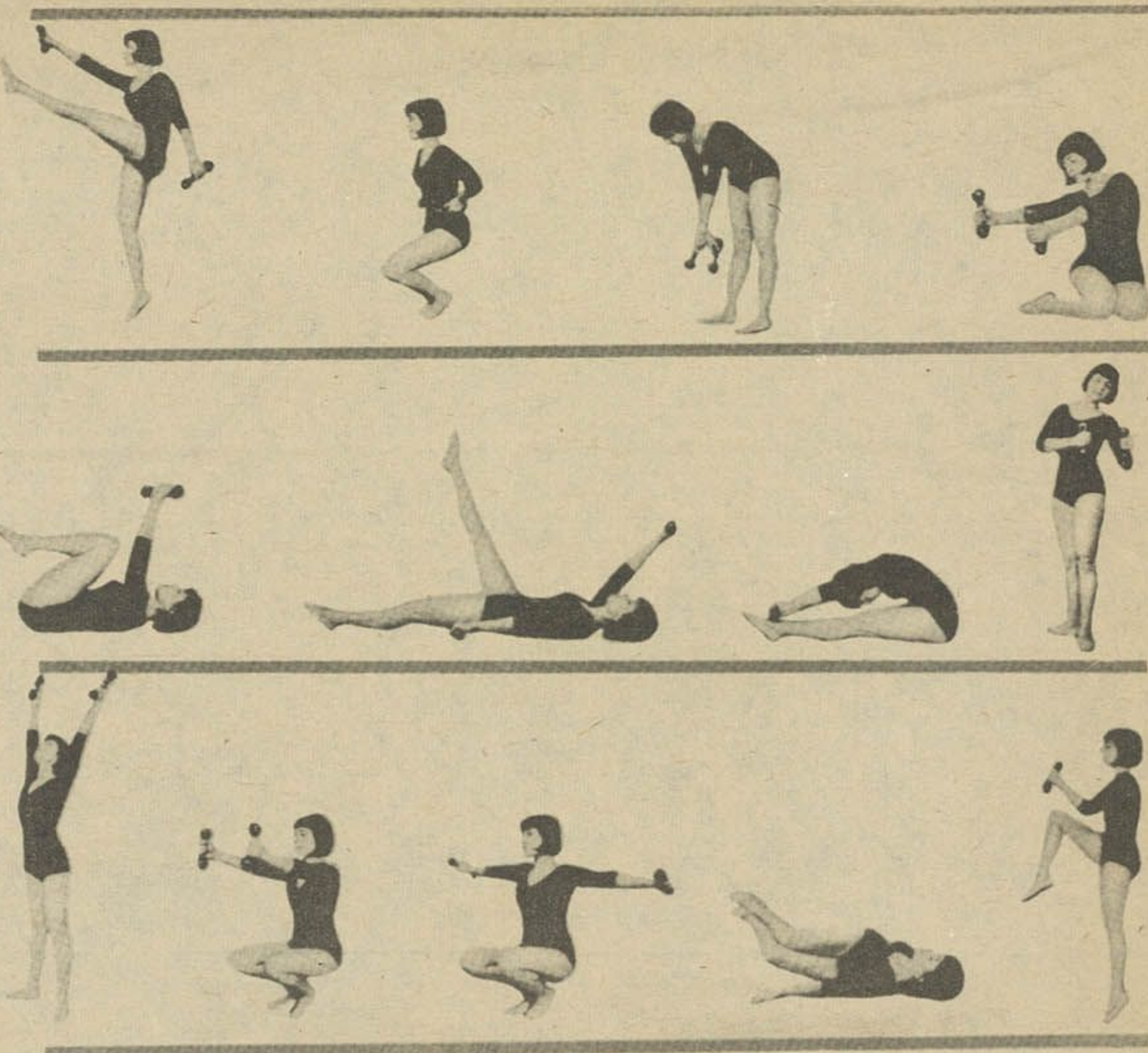
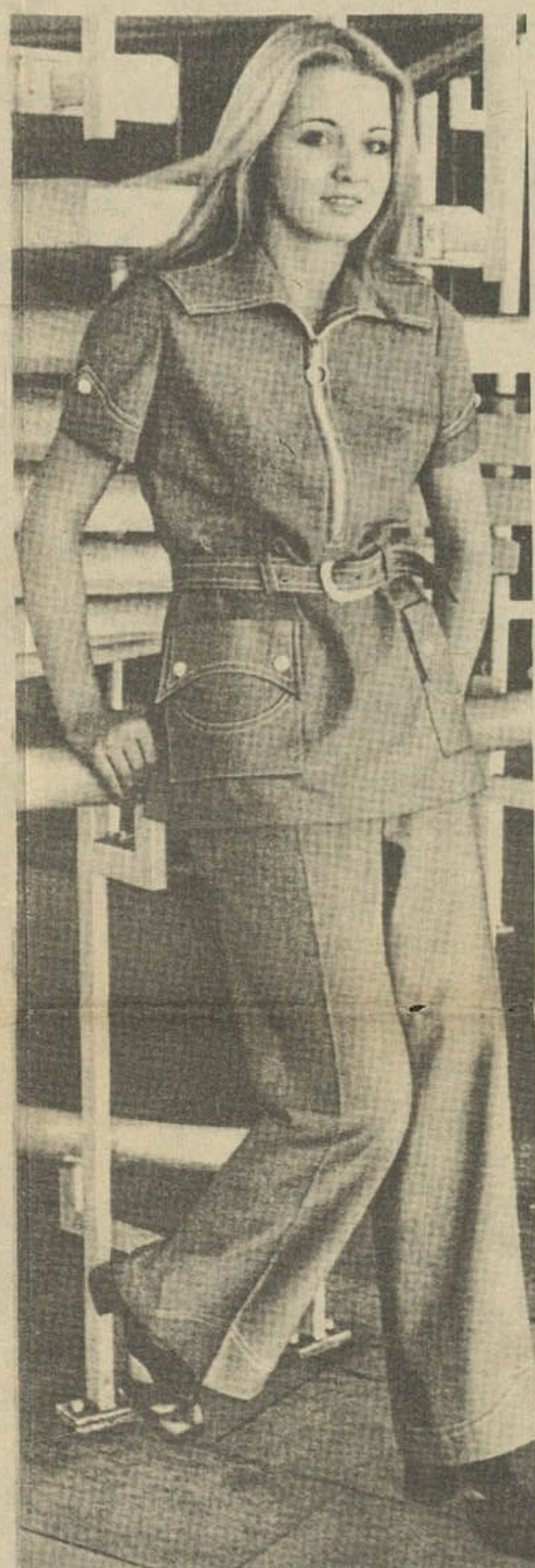
VI. Бег на месте, упражнение для ног, рук и туловища

Стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте на носках, высоко приподнимая колени и энергично двигая локтями вперед и назад. Выполнять 30 секунд. Дыхание произвольное.



ление на лицо, 11 петель чулочной вязкой. * Повторить 6 раз, а ряд: 1 убавление на изнанку, 1 петля, 1 убавление на лицо, 1 петля чулочной вязкой. На высоте 30 см все петли закрываем резинкой.

Описание работы: все части слегка прогладить. Шиваем все отвороты, шиваем рукава. Сзади на спинке оставляем верхнюю часть, который обвязываем плотно крючком. Шиваем «молнию», планки внизу, на рукавах и на шее складываем пополам шиваем с левой стороны. Шиваем швы юбки и делаем по 16 выпуклых полосок следующим образом: складываем юбку пополам (на лицо и на изнанку) и по линии этих петель, идя от низа юбки, делаем крючком 1 ряд плотных петель, вкалывая крючок в петли именно этих петель. Таким образом получается выходящая линия. Низ юбочки подкладываем, как и кофточку. Вверху юбки вывязываем 1 ряд полустолбиков. Верх юбки подкладываем под кофточку и в тех местах, где находятся дырочки, пришнуровываем.



А ВАМ НРАВЯТСЯ ВЕСНУШКИ!

«Как только начинает пригревать солнышко, на лице выступают веснушки. А они мне не нравятся...»

Не станем уговаривать оставлять на лице веснушки, сылаясь на то, что они вместе с веселой улыбкой придают лицу игривость, привлекательность. Увы, большинство девушек все-таки против них... Поэтому с ранней весны до глубокой осени надо защищать кожу от солнца, нанося на лицо перед выходом на улицу кремы «Молодость» или «Земляничные». Срок действия таких кремов — три часа.

При жирной коже предпочтение отдается крему «Щит», при сухой — «Луч». При небольшом количестве веснушек или если они светлые, хороший результат дает крем «Лимонный».

Косметологи рекомендуют и «Мелан». Он имеет совершенно отличное от других средств действие. В него введены вещества, способные подавлять действие ферментов, которые под влиянием ультрафиолетовых лучей образуют потемнения на коже. Крем «Мелан» подойдет для любой кожи. Он не вызывает раздражений, сияет на лице. Обычно «Мелан» советуют применять 1—2 раза в день. Прежде чем его нанести, смочите полотенце в теплой воде, отожмите и приложите к умытому лицу. Если эта процедура выполнена утром, то перед выходом на улицу наносится фотозащитный крем и лицо припудривается. Через месяц можно сделать двухнедельный перерыв, применяя обычный фотозащитный крем.

Веснушки победят на сухой и нормальной коже, если воспользоваться кремом «Молодость». Его эффективность достигается содержащимися в нем настоем растения, известного как народное средство против веснушек. Жирную кожу с веснушками два раза в день протирают лосьоном «Биором». Его употребляют систематически все лето.

Если своевременно не удалось защитить лицо и веснушки превратились в очень стойкие, применяют отшелушивающие кремы «Метаморфоза» или «Чистотел». Любимой из них наносят ежедневно за два часа до сна на чисто вымытое и вытертое лицо. Перед сном остаток крема с лица снимают бумажной салфеткой или кусочком ваты. Утром лицо моют с мылом и затем наносят фотозащитный крем. Кремами «Метаморфоза» и «Чистотел» нельзя пользоваться кормящим и беременным женщинам, тем, у кого больные почки. Есть и декоративный крем, которым «маскируют» веснушки. Называется он «Любимый». Перед сном его с лица удаляют и наносят тот крем, который применяют для удаления веснушек.

Начиная выводить веснушки, запастись терпением и аккуратно выполнять рекомендации.

ПОМОЖЕТ КОМПРЕСС

Юноши и девушки 12—15 лет часто задают косметологам вопрос: «Как ухаживать за кожей лица?» Дело в том, что именно в этом возрасте распространено заболевание, называемое юношеским акне (угри). Причины его очень разнообразны. В основном заболевание вызывается различными нарушениями в период роста, поддерживать его могут изменения в желудочно-кишечном тракте, малокровие, перенесенные инфекционные заболевания и т. д.

Юношеские акне обычно заканчиваются к 25 годам без всякого лечения. Лишь иногда заболевание затягивается. Врачи по кожным болезням, косметологи в таких случаях упорно лечат больных, требуя от пациента той же настойчивости. Вместе с тем каждый должен помнить, что и в домашних условиях можно проводить ряд мер, которые благоприятно воздействуют на кожу.

Прежде всего не надо забывать о диете. Жирные, сладкие и мучные блюда усиливают заболевание. В рацион желательно вводить больше растительной, молочной пищи, богатой витаминами.

Основная цель ухода за такой кожей — обеззаразить и дезинфицировать ее. Моют ее и утром и вечером. Вечером — с любимым туалетным мылом или мыльным кремом, водой комнатной температуры. Можно применять контрастные умывания теплой и холодной водой. Длительное умывание только теплой водой может привести к расширению кожных сосудов. Для очищения кожи лица от «черных точек» хорошо протирать лицо 1—2 раза в неделю влажным тампоном, посыпанным питьевой содой и бурой в равных пропорциях, а также глицином и лимонным соком, взятых в равных частях. Утром обычно умывают кожу прохладной водой без мыла. В течение дня кожу можно очищать специальными лосьонами: «Утро», «Огуречный», «Азита», «Бальзам», «Лимонный».

Хорошо действуют припарки и компрессы из трав: шалфей, ромашка, мята, полевой хвощ, липовый цвет. Запаривают их так. Берут одну столовую ложку травы на два стакана кипятка и настаивают 10—15 минут. Если кожа жирная и шелушится, за ней можно ухаживать как жирной, так и эмulsionными кремами («Биокрем», «Косметический»). Они содержат полезные травы с вязкими свойствами, благоприятно действующими на пористую кожу. Крем «Лель» содержит хлорофиллокаротиновую пасту. В крем «Цитрус» введен натуральный лимонный сок, крем «Росинка» приготовлен на настое лекарственных трав. Можно применять и такие кремы, как «Маска», содержащий серу и фурацилин, и «Улыбка» — с календулой.

Хорошо действуют припарки и компрессы из трав: шалфей, ромашка, мята, полевой хвощ, липовый цвет. Запаривают их так. Берут одну столовую ложку травы на два стакана кипятка и настаивают 10—15 минут. Если кожа жирная и шелушится, за ней можно ухаживать как жирной, так и эмulsionными кремами («Биокрем», «Косметический»). Они содержат полезные травы с вязкими свойствами, благоприятно действующими на пористую кожу. Крем «Лель» содержит хлорофиллокаротиновую пасту. В крем «Цитрус» введен натуральный лимонный сок, крем «Росинка» приготовлен на настое лекарственных трав. Можно применять и такие кремы, как «Маска», содержащий серу и фурацилин, и «Улыбка» — с календулой.

ЕШЬТЕ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ!

Зелень петрушки, как всем известно, очень полезна для здоровья. А если вы будете ее есть каждое утро натощак по 50 граммов, ваши глаза станут красивыми и блестящими. Этот рецепт мы взяли из французского журнала.

У ВАС БЛЕСТИТ НОС!

Специалит косметолог (из того же журнала) утверждает, что от этого легко избавиться. Стоит лишь после обычной косметики потереть нос кусочком льда. Попробуйте! А что, если поможет?

ЧЕМ ПОМЫТЬ ОКНА

Химические предприятия подготовили для этого ряд хороших помощников — «Нитинол», «Фаноль», «Быстрый», «БЛО»... «Нитинол» и «Фаноль» не нужно разбавлять. Очищаемую поверхность сначала протирают влажной тряпкой, затем — смоченной одним из этих средств, а уже потом быстро протирают до блеска сухой тряпкой.

«Быстрый» и «БЛО» — концентрированные средства. Перед применением их разводят водой в соотношении 1:10. После этого раствором смачивают тряпку, протирают ею загрязненную поверхность и не давая высохнуть, вытирают стекло сухой тряпкой до блеска.

Как постирать пуховую шаль, чтобы она не села? 2000 граммов натуральной мыла и чайную ложку технической буры (купить ее можно в хозяйственном магазине) растворяют в пяти литрах воды. Минут через 20—30 шаль слегка отжимают и погружают в воду, где мыла и буры вдвое меньше. Затем шаль отжимают, полощут и вывешивают сушить. Можно ее слегка встряхнуть, чтобы расправился пух.

Чем отбелить шерстяную и шелковую вещь? Вещи из шерсти и шелка отбелить перекисью водорода или гидросульфитом. На ведро теплой воды (30—35°) нужно 2—3 столовые ложки перекиси водорода и 1 столовую ложку нашатырного спирта. На килограмм вещи требуется 1—1,5 ведра воды. После отбеливания вещь промывают в теплой и холодной воде.

Несколькими каплями лимонного сока можно вывести пятно от чая на скатерти.

Мелкие шерстяные вещи лучше всего хранить завернутыми в газету: моль не любит типографской краски.

Почерневшую изнутри алюминиевую посуду можно высветлить, прокипятив в ней воду, подкисленную уксусом.

Сырой лук удаляет ржавчину с железных ножей, вилки, ложки.

Окраска тканей мебели, ковров станет ярче, если их вымыть через тряпку, смоченную раствором одной столовой ложки уксуса на литр воды.

Примерно через каждые три месяца линолеум протирают натуральной олифой, тщательно стирая ее затем мягкой тряпкой.

Чай, кофе, перец, мед, крупы, макароны нужно держать в закрытой посуде.

Ломтики лука в холодильнике уничтожают неприятный запах.

Кожу старой обуви освежают скипидаром, добавив к нему три-четыре капли молока. Протерев обувь таким раствором, ее чистят, как обычно.

Кофейная гуща, взятая на мокрую тряпочку, хорошо очищает кастрюлю.

Дрова быстрее разгорятся, если их посыпать щепоткой крупной соли.

Несколькими каплями лимонного сока можно очистить сумку из темной кожи.

Стеклянные стаканы блестят, как хрустальные, если их вымыть в соленой воде, а сполоснуть в холодной.



САЛАТЫ

Салат — вкусное, легкое и питательное блюдо. Его можно приготовить из сырых, вареных, печеных и консервированных овощей.

Салаты богаты витаминами, минеральными солями и органическими кислотами. Зеленый салат, капуста, цветная капуста, красный перец и помидоры особенно богаты витамином С.

Салат можно приготовить только из одного вида овощей, посыпав при этом его зеленью петрушки или укропа, или из нескольких видов овощей. Состав салата можно разнообразить мясными продуктами, рыбой, яйцами.

Рекомендуется салаты готовить непосредственно перед подачей к столу.

Лучшей подправкой к салату считается лимонный сок.

Для сохранения витаминов и минеральных солей не рекомендуется держать овощи, предназначенные для салата, продолжительное время в воде.

Если в салат из овощей входят помидоры, поливать его уксусом или лимонным соком не следует.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Вымойте, очистите и нарежьте кубиками или кружочками 350—400 г свежих огурцов. Стакан кислого молока разбейте с 2—3 столовыми ложками растительного масла, солью и 1/2 пучка укропа и залейте огурцы. Хорошо размешайте салат и выложите его в салатник.

САЛАТ ИЗ ЦИТРУСОВ

Сваренную и охлажденную рыбу внимательно отделите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. Сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, маслины и петрушку перемешайте вместе с рыбой, залейте майонезом или растительным маслом со столовым уксусом. Приготовленный таким образом салат уложите в небольшие тарелки или на листья зеленого салата. Сверху салат можно украсить кусочками помидоров, редиски и петрушки.

Таким же образом можно приготовить салат из судака, карася и другой рыбы.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

К 1—1 1/2 стакану сваренной и откинутой на дуршлаг фасоли прибавьте мелко нарезанный лук, ветчину или мясо (из супа), 1—2 сваренных вкрутую и нарезанных кубиками яйца, соль и черный перец по вкусу. Полейте салат 2—3 ложками уксуса, 3—4 столовыми ложками растительного масла и тщательно его перемешайте. Выложите в салатницу и посыпьте натертым хреном.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ

Сварите 4—5 картофелины, очистите и после того как они остынут нарежьте кубиками.

250 г грибов очистите, промойте, нарежьте дольками и сварите. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде, после чего смешайте их с картофелем. Полученный салат заправьте уксусом, растительным маслом или майонезом. Соль и перец по вкусу. Можно украсить салат грибочками и целыми мелкими помидорками.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ И ДОМАШНЕЙ ПИЦЦЫ

Промойте и сварите в подсоленной воде 250 г грибов. Откиньте их на дуршлаг и мелко нарежьте. Нарежьте кубиками соленый огурец и белое мясо курицы. Полученные продукты перемешайте и залейте майонезом, разбавленным с 2—3 ложками простокваши.

НА СТОЛЕ — СВЕКЛА

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

Свеклу средней величины отварить или испечь. Очистить, срезать верхушку и чайной ложкой удалить сердцевину, придав свекле вид шапочки. Образовавшееся отверстие заполнить фаршем. Закрыть ее срезынным кружочком и уложить в противень. Влить в него немного воды, сбрызнуть растопленным маслом и запекать около 20 минут в духовке.

Для фарша сердцевинку свеклы мелко нарезать, обжарить в масле с жиром, мелко нарезанным луком и мясом, пропущенным через мясорубку. В полученный фарш добавить нарезанные кубиками крутое яйцо, соль, черный молотый перец по вкусу. Можно фарш приготовить из поджаренной моркови, петрушки, репы, лука, мелко нарезанных крутых яиц или вареного риса. Кроме того, свеклу можно фаршировать яблоками, рисом, изюмом. Для этого из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нарезанными яблоками. Затем добавить растопленное сливочное масло, корицу и все тщательно перемешать. Фаршировать свеклу можно мясным фаршем с рисом. Подают фаршированную свеклу со сметаной или смешанным соусом с томатом.

МАРИНОВАННАЯ

Промытую свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками, ломтиками или кружочками, сложить в банки и залить холодным маринадом. Оставить на 2—3 дня. Для приготовления маринада в воду добавят уксус, сахар, соль по вкусу, немного перца горошком, гвоздику, лавровый лист и довести до кипения. Маринованную свеклу используют в качестве гарнира к мясным, рыбным блюдам, для варки борщей. И, конечно, для салата. Его можно приготовить с добавлением к свекле яблок и сметаны.

КОТЛЕТЫ

Сваренную в кожуре свеклу очистить, потереть на терке, положить в кастрюлю, добавить жир, немного воды, нагреть до кипения и всыпать тонкой стружкой манную крупу. Смесь проварить до полного загустения и затем охладить до 40 градусов. Добавить сырое яйцо и протертый творог, все тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить. Подают котлеты в горячем виде со сметаной или маслом.

ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Свеклу средней величины сварить или испечь в духовке. Очистить и нарезать кружочками. Обвалять в муке и залить сметаной со сливочным маслом, уложить в сковороду и залить смесью сметаны с сырым яйцом. Все запечь в духовке.

ПЮРЕ С ЯБЛОКАМИ

Сваренную свеклу очистить, пропустить через мясорубку или натереть на терке. У яблок удалить сердцевину, мелко нарезать и обжарить со сливочным маслом до мягкости. Добавить к яблокам измельченную свеклу, сахар, соль по вкусу, все вместе довести до кипения. Подать пюре к столу можно с грецкими (поджаренными хлебом) или со сметаной.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу сварить с добавлением уксуса, затем очистить и измельчить. Репчатый лук нашинковать, спассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассеровать. Солёные огурцы очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими кубиками. Все овощи смешать, потушить и охладить. Охлажденные овощи заправить солью, сахаром, перцем и уксусом. При подаче посыпать зеленью.

ВИНЕГРЕТ ГОРЯЧИЙ

Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками, а затем пропустить в мясорубку с добавлением растительного масла, добавить томат-пюре и продолжать пассеровать. Затем положить припущенную свеклу, прибавить очищенные и нарезанные ломтиками огурцы и тушить до готовности. Готовый винегрет заправить солью, сахаром и перцем. Подать горячим.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Знаете ли вы, что таблетка не растворяется в воде, а распадается в ней на множество крупинок?

Аспирин теряет свой лечебный эффект, если оставить его на длительное время в воде. Поэтому если вы положили таблетку аспирина в стакан с водой в начале вечера, то не забудьте принять его до десерта.

Лечебное действие аспирина усилится, если принимать его с теплой подслащенной водой.

Если принимать его с холодной водой, аспирин теряет часть своего лечебного эффекта. Превратившись в порошок, и лекарство долгое время не может всасываться кишечником.

Не рекомендуется принимать аспирин при чувствительном желудке.

Аспирин может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка. Если таблетка плохо растерта, то крошечные крупинки ее могут прилипнуть к оболочке кишечника и причинить раздражение.

Маленьким детям следует давать аспирин в виде суппозитория. Никогда не принимайте аспирин сверх дозы, определенной врачом. Приятный в большом количестве, он может вызвать отрицательные последствия, а в некоторых случаях вызвать аллергический шок.

Не рекомендуется принимать аспирин одновременно с другим лекарством не посоветовавшись с врачом.