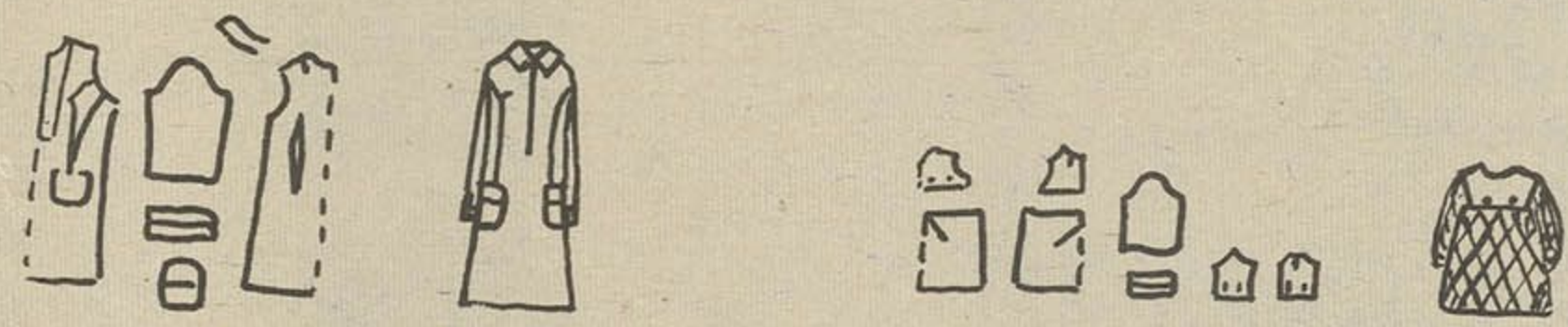
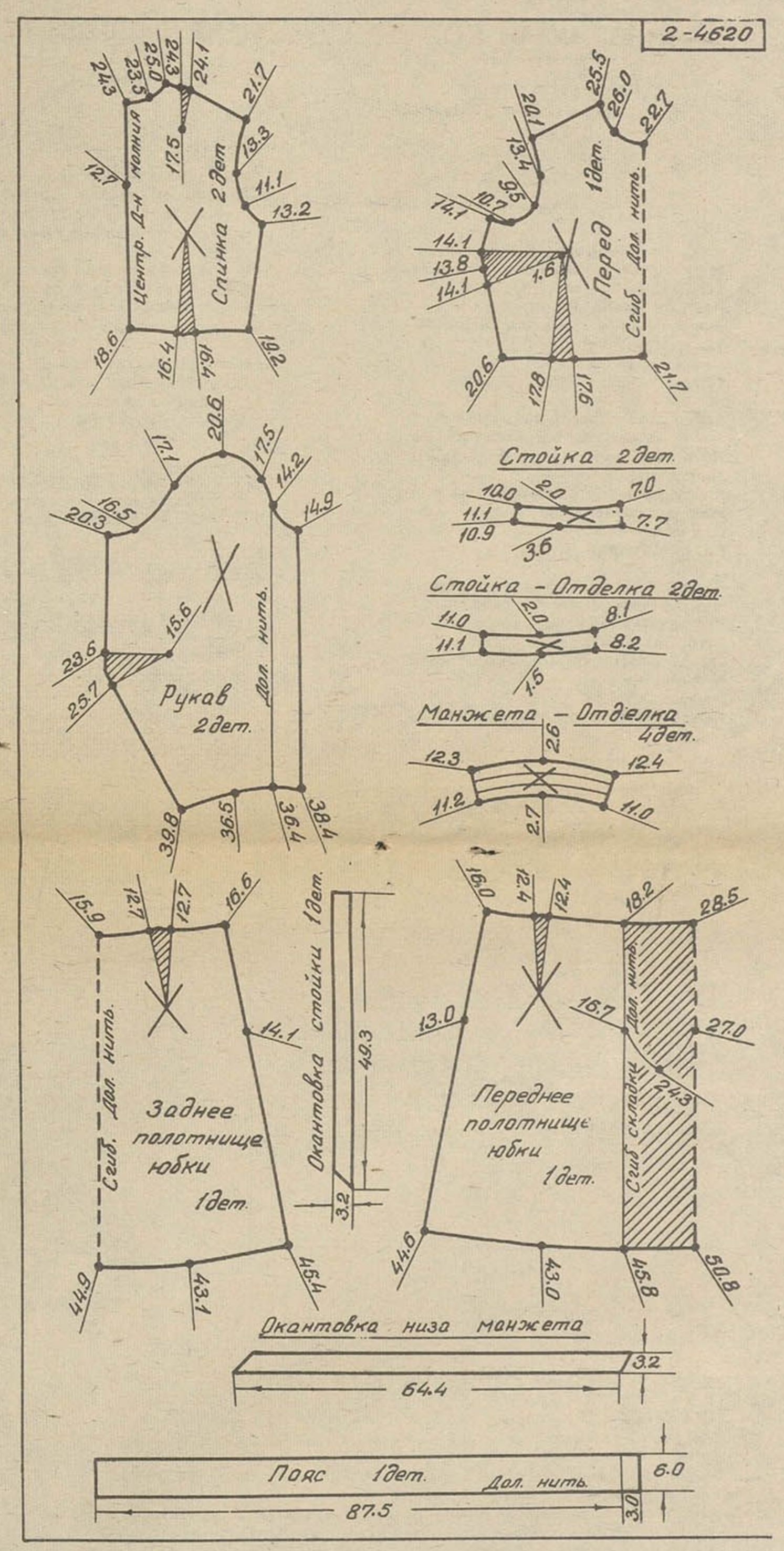
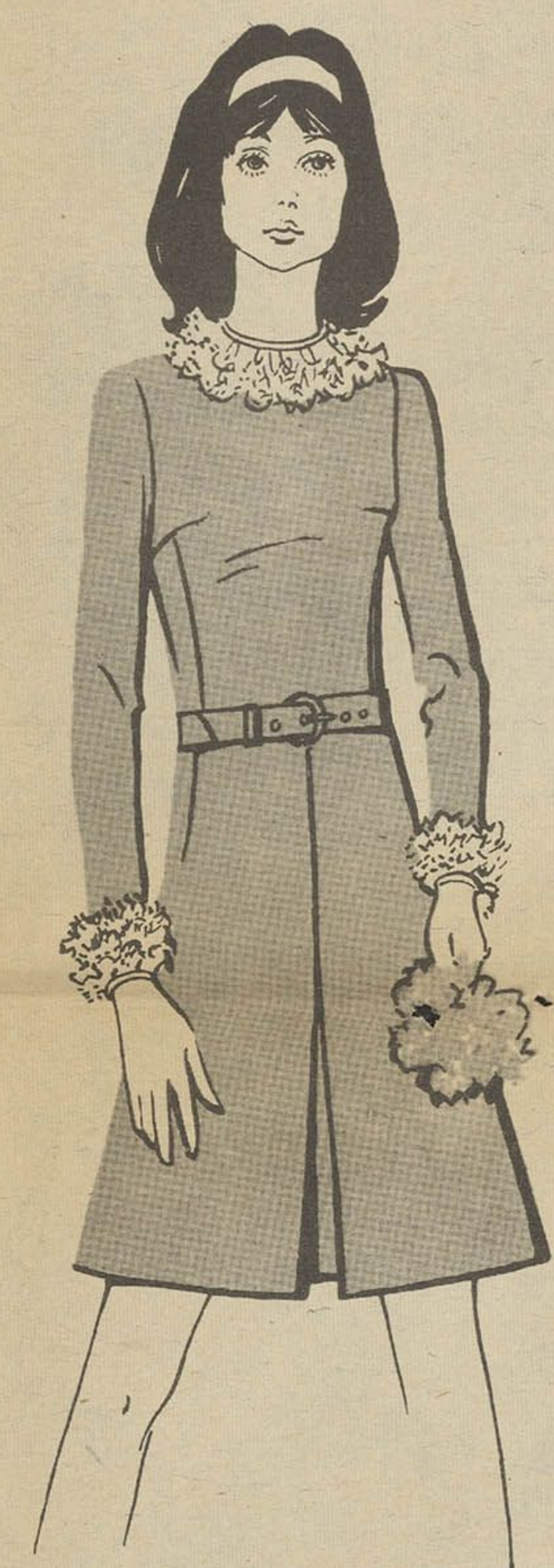
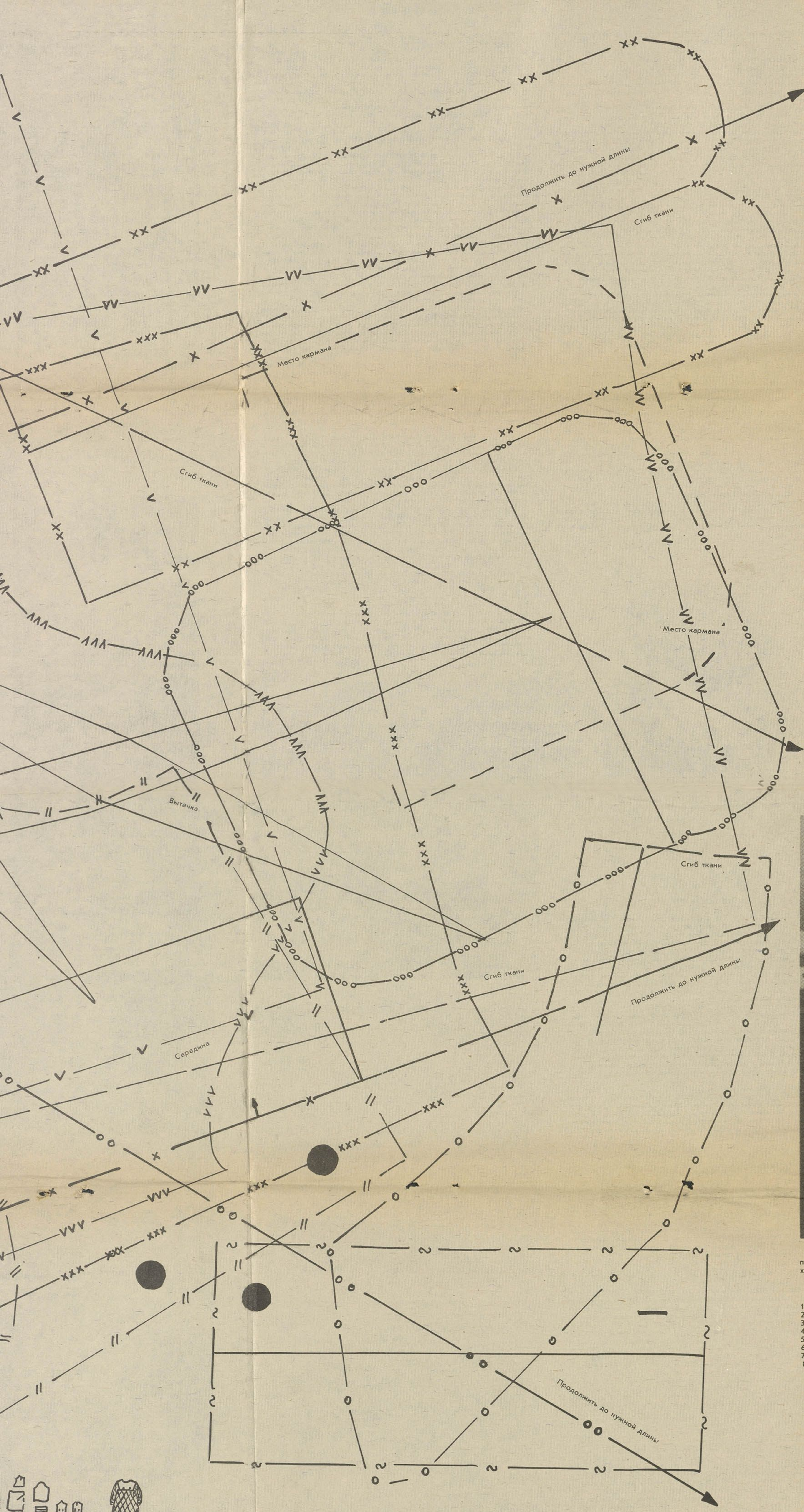






Выходное платье из яркой шерсти с воротником-стойкой и манжетами, отделанными белым кружевом или воланчиками. Чертеж дан на 44 размер, 3 рост.

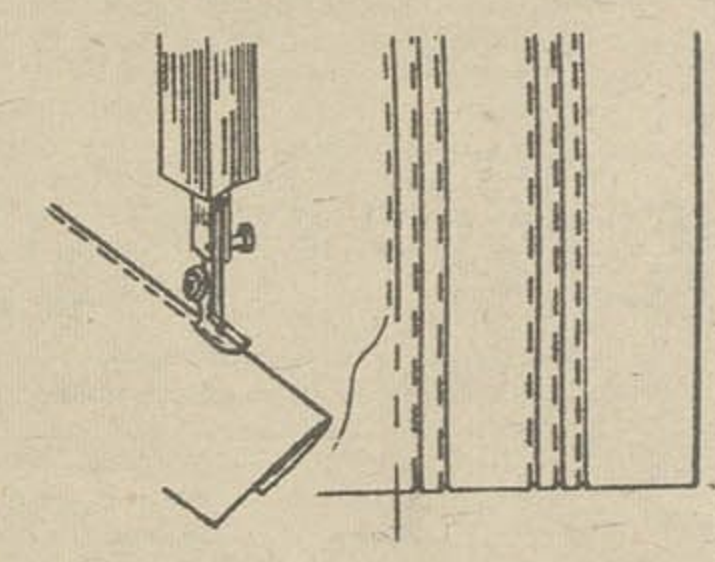


Плате для девочки из клетчатой ткани с большим отделочным пристегивающимся воротничком. Выкройка дана на 32 размер. Расход ткани 1 м 85 см при ширине 80 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед юбки — V—V — 1 дет.
2. Зад юбки — V—V — 1 дет.
3. Рукав — V—V—V—V — 2 дет.
4. Кокетка к переду — V—V — 1 дет.
5. Кокетка к спинке — V—V — 2 дет.
6. Отделочный воротник (перед) — 1 дет.
7. (зад) — 1 дет.
8. Манжета — V—V — 2 дет.

Несколько советов о том, как сделать защипы — мелкие складочки. Располагают их в зависимости от фасона поодиночке или группами, на равном расстоянии друг от друга, иногда в сочетании с кружевом, кантом. Строчат защипы только по долевой нитке. Если требуется разместить их в косом направлении — например, на кокетке блузы, на рукаве, кармане, то сначала на куске ткани строчат обычные долевые защипы, а потом выкраивают деталь с нужным наклоном. Чтобы хорошо прострочить защипы, по лицевой стороне прокладывают нитку там, где проходят сгибы. Затем перегибают ткань по нитке и, не заметывая, строчат, отступая от края на 1—2 мм. Чем меньше захват ткани, тем красивее защипы. Машина должна быть хорошо отрегулирована, следите, чтобы строчка была ровная, четкая. Если потребуется остановить машину и поправить шитье, следите, чтобы игла была опущена в ткань, иначе нарушится прямая линия строчки.



Осеннее платье из шерстяной ткани. Выкройка дана на 48 размер. Расход ткани 2 м 5 см при ширине 140 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед — х—х — 1 дет.
2. Спинка — о—о — 1 дет.
3. Рукав — хх—хх — 2 дет.
4. Манжета — хх—хх — 2 дет.
5. Карман — о—о — 2 дет.
6. Воротник — о—о — 1 дет.

НЕЗРИМЫЙ БОЙ

Из телеспектакля
„Следствие ведут знатоки“

Стихи А. ГОРОХОВА

Музыка М. МИНКОВА

Наша служба и опасна, и трудна,
И на первый взгляд как будто не видна.
Если кто-то кое-где у нас порой
Честно жить не хочет, значит, с ним нам
Знаком, с ним нам вестн незримый бой,
Так назначено судьбой,
Для нас с тобой
Служба — дни и ночи.

Если где-то человек попал в беду,
Мы поможем, мы все время на посту,
Ну, а если вдруг кому-нибудь из нас
Тоже станет туго, что ж, друг друга выручим мы не раз,
И не раз согрело нас
В тяжелый час
Сердце, сердце друга.

Часто слышим мы упреки от родных,
Что работаем почти без выходных,
Что разлуку несомненно порой,
Встречи — ненадолго,
Только снова поднимает нас с зарей
И уводит за собой
В незримый бой
Наше чувство долга.



ЖЕНСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СВИТЕР [размер 44]

Материал: 440 г шерсти. Спицы № 3, 4 и 4,5 и комплект спиц № 3. Образцы вязки: образец I — вязать на спицах № 3 резинку (1 лицевая, 1 изнаночная); образец II — вязать на спицах № 4,5, 8-й, 10-й 30-й и 33-й ряды вязать на спицах № 4. Рисунок делится на 20+3. 1-й ряд (лицевый): вязать лицевыми петлями. 2-й ряд: 1 краевая, 6 изнаночных, * 2 лицевые, 5 изнаночных, 2 лицевые, 11 изнаночных *, повторить от * до *, заканчивая 2 лицевые, 5 изнаночных, 2 лицевые, 6 изнаночных, 1 краевая. С 3-го по 8-й ряды: повторять 1-й и 2-й ряды. 9-й ряд: 1 краевая, 5 лицевых, * снять 1 изнаночную петлю, не провязывая, пропуская нить за снятой петлей, 2 лицевые, снять 1 изнаночную, не провязывая, 3 лицевые, снять 1 изнаночную, не провязывая, 2 лицевые, снять 1 изнаночную, * повторить от * до *, заканчивая 2 лицевые, 5 изнаночных, 2 лицевые, 6 изнаночных, 1 краевая. С 3-го по 8-й ряды: повторять 1-й и 2-й ряды. 10-й ряд: 1 краевая, 5 лицевых, * снять 1 изнаночную, пропуская нить перед снятой петлей, 2 лицевые, снять 1 изнаночную, не провязывая, 3 лицевые, снять 1 изнаночную, не провязывая, 2 лицевые, снять 1 изнаночную, * повторить от * до *, заканчивая 2 лицевые, 5 изнаночных, 2 лицевые, 6 изнаночных, 1 краевая. 11-й и 12-й ряды: вязать, как 9-й и 10-й ряды. 13-й ряд: 1 краевая, 5 лицевых, * перекрестить 4 петли (для этого снимите 3 петли и оставьте их с изнаночной стороны вязания, 1 лицевая, затем перенесите 1-ю петлю со вспомогательной спицы на левую, провяжите лицевыми со вспомогательной спицы 2-ю и 3-ю петли, затем 1-ю петлю с левой спицы), 3 лицевые, перекрестить 4 петли, 9 лицевых *, перекрестить 4 петли, 3 лицевые, перекрестить 4 петли, 5 лицевых, 1 краевая. 14-й ряд: вязать, как 2-й ряд. 15-й ряд: вязать лицевыми петлями. С 16-го по 28-й ряды: вязать повторяя 14-й и 15-й ряды. С 29-го по 33-й ряды: повторять вязку с 9-го по 13-й ряды. 34-й ряд: вязать, как 2-й ряд. Плотность вязки: 20 петель=9 см; 28 рядов=9 см по обр. II. Спинка. Набрать на спицы 103 петли и вязать 4 см резинки по образцу I. Дальше вязать по образцу II. Провязав 24 см от начала вязки, прибавьте с обеих сторон по 1 петле. Затем делайте такие увеличения еще 2 раза каждый 12-й ряд, у вас на спицах будет 109 петель. Для проймы, провязав 37 см от начала вязки, спускайте с обеих сторон каждые 2 ряда: 1 раз по 4 петли, 2 раза по 2 петли и 3 раза по 1 петле. У вас на спицах будет 87 петель. Для оформления плеча, провязав 18 см — высота проймы, спускайте с обеих сторон каждый 2-й ряд 5 раз по 5 петель. Для оформления горловины, одновременно с 1-го ряда убавления для плеча закройте сразу 19 центральных петель и заканчивайте вязать обе половины отдельно, убавляя со стороны горловины для закругления еще 3 раза по 3 петли. Перед. Вязать так же, как спинку, до оформления горловины. Провязав 15 см высоты проймы, спустите 15 центральных петель. Дальше заканчивайте обе половины отдельно, убавляя со стороны горловины каждый 2-й ряд: 1 раз по 4 петли, 2 раза по 2 петли и 3 раза по 1 петле. Плечо оформляйте так же, как на спинке. Рукава. Наберите на спицы 48 петель и вяжите резинку по образцу I шириной 5 см. Дальше вяжите по образцу II. Сделайте 11 дополнительных петель, равномерно распределите их в 1-м ряду. 2-й ряд: 1 краевая, 4 изнаночных, * 2 лицевые, 5 изнаночных, 2 лицевые, 11 изнаночных *, заканчивая 2 лицевые, 5 изнаночных, 2 лицевые, 4 изнаночных, 1 краевая. Дальше прибавляйте с обеих сторон каждые 10 рядов 11 раз по 1 петле. У вас на спицах будет 81 петля. Для оформления головки рукава, провязав 39 см от начала вязки, спускайте с обеих сторон каждый 2-й ряд: 1 раз по 4 петли, 2 раза по 2 петли, 3 раза по 1 петле и 4 раза по 5 петель, затем закройте сразу оставшиеся 19 петель. Сборка. Сшейте швы, вшейте рукава. Для воротника на комплекте спиц № 3 по краю горловины наберите 96 петель (42 петли по краю горловины спинки и 54 петли по краю горловины переда). Вяжите резинку по образцу I шириной 10 см, затем закройте все петли сразу резинкой. Сложите воротник пополам.

[«Новые товары»]



В ВОЗРАСТЕ ОТ 30 ДО 40 ЛЕТ ВОЗМОЖЕН ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК

Теперь необходимо особое внимание: морщинки могут появиться «за одну ночь». Если вы плохо спали, то кожа не будет утром свежей и гладкой, как это было десять лет назад. Появляются тени усталости. Неправильно проведенная ночь углубляет намечающиеся морщинки, но еще есть время противодействовать процессу старения.

Проверьте свой косметический ассортимент: достаточно ли он для ухода за кожей или вам следует перейти к более эффективным препаратам. Возможно, потребуется лишь дополнительное увлажнение. Если же ваша кожа недостаточно упруга, то для ухода за ней понадобятся специальные препараты. Периодически (для профилактики кожи) надо пользоваться легкими кремами с биологически активными веществами, чередовать витаминные и питательные кремы. По вечерам уделяйте достаточно времени уходу за лицом, шеей и плечами. Поспешно нанесенный на кожу крем — пусть даже очень дорогой и хороший — ничего не даст. Стирайтесь экономнее, пользуйтесь косметическими препаратами. То, что не впитывается в кожу в течение тридцати минут, можно снять косметической салфеткой. Только кожу у глаз и шеи смазывайте более густым, обильным слоем крема.

Правильное пользование препаратом так же важно, как и его выбор. Не следует растягивать кожу и допускать резкие движения при массаже. Это делает кожу вялой.

Кончиками пальцев нанесите на лицо, шею и плечи немного крема в виде отдельных точек — горошинок. Очень нежно размажьте крем полосами и легко вбейте его в кожу, барабанив по ней кончиками пальцев. На лбу и на щеках — от середины в стороны, от подбородка выше к вискам. В кожу шеи крем следует втирать небольшими круговыми движениями средних пальцев снизу вверх, а затем — сверху вниз. Но делайте это все очень мягко! Только скользите, не тереть! Морщины на лбу массируйте от бровей к корням волос, морщины на переносице — короткими горизонтальными движениями пальцев. А неприятные морщинки у носа и рта устраняйте, вбивая крем в кожу подушечками второго и третьего пальцев снизу вверх, надав при этом щеки. Если вы относитесь к тому типу женщин, которые систематически углубляют морщины во сне, то наклеивайте на опасные места пластырь от морщин. Это помешает вам мурлыкать во сне.

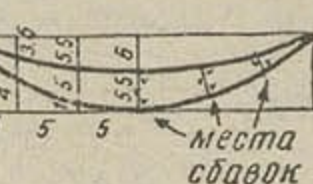
К 30-ти годам часто появляется второй подбородок. Чтобы предотвратить это, старайтесь всегда при работе и при чтении держать голову прямо, опуская голову сзади. Спите постель так, чтобы и во сне держались ровно! Избегайте подголовников и толстых подушек — достаточно плоской подушки. Принимайте такое положение, чтобы подбородок не был опущен, тогда и шея не будет морщинистой.

При очень вялой коже на шею следует пользоваться специальным кремом и дважды в неделю делать компрессы из перикового, миндального и оливкового масел. Компрессы держать 20 мин. или всю ночь. После компресса — омыть шею холодной водой и мягко, не растягивая, вбить в кожу подушечками пальцев вживший лососн. Затем нанести любой увлажняющий крем.

Особого внимания в возрасте от 30 до 40 лет требуют губы и руки. Для того, чтобы сохранить губы эластичными, нужно вечером смазывать помадой и съезжать палеочным карандашом. Карандаш должен быть увлажняющим и жирным.

Руки привлекают внимание окружающих меньше, чем лицо. Поэтому они легко могут выдать наш возраст. После теплой мыльной ванны надо втереть в кожу достаточную дозу питательного крема. Вообще, после умывания следует каждый раз пользоваться кремом для рук.

Козырек к модели



КЕПИ И ШАРФ

Шерсти 300 г, мохера 150 г; спицы № 4, крючок № 3 1/2. Вязание чулочное и резинка 2X2. Связать сначала околышек высотой 5 см, длиной 36 см (по объему головы) резинкой 2X2, затем вязать головку из семи клиньев высотой 21 см. Набрать петли больше объема головы на 1/2 и вязать вверх 11,5 см, далее разделить общее количество петель на 7 частей и, сделав метки цветной нитью, начать убавления с одной стороны отметки (всего 7 убавлений). Второй раз убавления (7) делать через два ряда в третьем по другую сторону отметок и, провязав еще два ряда, начать убавления одновременно с обеих сторон отметок, через один ряд. Головку сшить сверху, пришить обязательную пуговичку.

Козырек вязать по выкройке. Набрать количество петель по внешней длине козырька и убавляя и довязывая ряды, связать верхнюю часть козырька. Потом надеть на спицу петли нижней края и связать нижнюю часть козырька. Можно связать отдельно обе части и потом сшить их. Околышек поставить на подкладку. Из гибкого тонкого пластика вырезать околышек и козырек и, обтянув их подкладкой (чтобы не просвечивал), вставить в вязание. Головку пришить к околышку, делая защипки по оси и краям каждого клина. Кепи можно поставить на тонкий ватин и обязательно — на подкладку.

Шарф со скошенными углами. Длина 112 см, ширина 12 см. Связан резинкой 2X2. Прибавления делать через один ряд с одной стороны, соответственно убавления в этом же ряду с другой стороны. Петли набирать по всей длине шарфа. При окончании вязания закрыть лицевые петли — лицевыми, изнаночные — изнаночными. Край шарфа обвязать одним рядом столбиков без накида.

ШАПОЧКА

Связана из 60 г мохера спицами № 6 и крючком № 5. Рисунок вязания — сетка из воздушных петель. Вязать сверху вниз по кругу. Начало вязания — 5 воздушных петель, замкнутых в круг. 1-й круг — 3 воздушные петли (дуга), 1 столбик без накида, пропустите одну петлю основания и т. д. 2-й круг — делайте дуги из 5 воздушных петель, 3-й круг — вяжите дуги из 7 воздушных петель, 4-й круг — дуги из 9 воздушных петель. Каждую дугу закрепляйте столбиком без накида на середине дуги предыдущего круга. Вяжите до тех пор, пока высота шапочки не достигнет 24 см. Теперь свяжите колпак чулочным вязанием, вставьте его внутрь шапочки и свяжите их вместе крючком двумя рядами столбиков без накида, стягивая вязание до нужного объема головы.

ШАПОЧКА И ШАРФ С КИСТЯМИ

Шерсти белой 400 г, спицы № 2 1/2. Шарф длиной 2 м 40 см, шириной 14,5 см выполняется платочным вязанием. Кисти длиной 18 см привязываются к краю шарфа через одну петлю. Шапочка из шести клиньев. Высота клина 16 см. Провязав вверх 10 см платочной вязкой, разделить вязание на шесть частей и отметить их цветной нитью. Делать убавления через один ряд с обеих сторон отметок. Окконича головку, надеть на спицу петли первого ряда (петель должно быть обязательно нечетное количество) и начать 1-й ряд ободка по изнанке шапочки, 1-й ряд — 1 лицевая, 1 изнаночная и т. д. 2-й ряд — 2 вместе лицевой, 1 накид и т. д. 3-й ряд — как 1-й, 4-й ряд — закрыть петли по рисунку. Шапочку сшить и низ обвязать крючком одним рядом столбиков без накида. Связать крючком, цепочку длиной 23 см, провязать по ней ряд столбиков без накида и привязать кисти длиной 19 см. Сложить вдвое эту полоску и пришить к шапочке. Шапочку, шарф и кисти прогладить через влажную сложенную вдвое марлю.

ШАПОЧКА-КАРТУЗ

Шерсти 50 г, мохера 30 г; спицы № 5. Вязание чулочное. Вязать сверху вниз по кругу. Начало вязания — 8-й петлей, состоящий из 7 клиньев. Прибавления делать через круг по одной петле в начале клина, пока не получите полотно высотой 13 см. Затем провяжите по прямой 3 см и после этого начинайте делать убавления через круг по 1 петле в конце каждого клина; провяжите, делая убавления, еще 4 см. Таким образом получится полотно высотой 20 см и диаметром 26 см. Теперь вяжите ободок чулочным вязанием 2,5 см, затем провяжите 1 ряд изнаночными петлями (перегиб) и еще 2,5 см чулочным вязанием для подгиба. Сложите ободок по перегибу и пришейте его к изнанке шапочки. Наберите петли для козырька из линии перегиба (1/2 часть объема головы, высота 8 см) и вяжите двойной ободок из короточных рядов. В середине вставьте твердую прокладку. Сплетите шнурок и прикрепите его к шапочке пуговичками. В ободок продерните резинку.

Ежедневно в течение двух-трех минут занимайтесь гимнастикой рук. Плотно соедините кончики пальцев обеих рук (ладонь к ладони) и пружинистыми движениями протрите ладони. Проведите круговые движения каждым пальцем десять раз вправо и десять раз влево. Несколько раз расставьте пальцы как можно дальше друг от друга. Сильно встряхните одной рукой пальцы другой руки. Массируйте пальцы от кончиков до основания и несколько раз встряхните свободно выпнутыми руками. Закрепите результаты этого внешнего воздействия ежедневным потреблением витаминного коктейля: дважды в день в промежутках между едой выпивайте стакан фруктового или овощного сока.

И ПОСЛЕ 40 — ВЫ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДОЙ

С годами уход за кожей приходится уделять все больше внимания. В наше время пятидесятилетнюю женщину еще нельзя считать старой. При желании она может выглядеть тридцатилетней. Но случается и так, что из-за недостаточного ухода кожа блекнет и обвисает, лицо становится одутловатым. Примириться с этим? Наоборот! Теперь надо уделить уход за кожей, и затраченное время оправдает себя. Пожертвуйте лучше чем-нибудь другим, но приобретите препараты, содержащие биологически активные вещества, которые омолаживают клетки усталой и дряблой кожи, стимулируют обмен и делают кожу гладкой и упругой, «возвращая ей молодость».

Дважды в год проводите восстановительный курс лечения. Участки кожи у глаз нужно тщательно обрабатывать специальным маслом и кремом. Очень эффективно комбинированное применение увлажняющих эмульсий и кремов, наносимых на ночь и днем. Ежедневно на 10 минут делайте «глазные» ванны, используя для этого специальную ванночку, наполненную лососном, борной жидкостью и слегка подсоленной водой. Припухлость под глазами можно устранить и при помощи компрессов из крепкого «черного» чая.

При значительной дряблости кожи следует пройти особый курс лечения (применение специальных масел, кремов и лососнов в сочетании с систематической гимнастикой лица).

Однако даже самые лучшие препараты окажутся бесполезными из-за сильного ороговения и утолщения эпидермиса. Если вы не хотите довериться опытным рукам косметик, отшелушите верхнюю оболочку кожи (мертвые ороговевшие клетки) готовыми препаратами.

В последнее время разработаны и выпущены стимулирующие, смягчающие роговую оболочку лососны, постепенно, но эффективно омишающие кожу. В сочетании с соответствующей маской они значительно улучшают внешний вид кожи. При грубой коже рекомендуется постоянно (два раза в неделю, вечером после умывания) обновлять ее специальным косметическим массажем.

После сорока лет маски обязательны. Кроме указанных кремов — увлажняющих и восстанавливающих, вы должны пользоваться масками, повышающими упругость кожи и омолаживающими ее. Бледная, вялая кожа оживится, если утром на еще теплое после сна лицо нанести толстый слой питательного крема и с помощью небольшого махрового полотенца сделать 5-6 горячих компрессов (в том случае, если вы не страдаете расширением кровеносных сосудов), а затем — 5 холодных. После этого просушите лицо лишь прикосновением полотенца и нанесите увлажняющий крем. К пятидесяти годам часто расширяются поры, поэтому используйте компрессы из «черного» чая, специальные кремы и различные легко выполнимые маски для стягивания пор.

При склонности к расширению сосудов вам запрещено следующее: попеременное мытье горячей и холодной водой, слишком горячие ванны, крепкий кофе и чай; длительные солнечные ванны, массажи, острые и пряные блюда. В этом случае для улучшения цвета лица приобретайте крем с биостимулятором — витаминный, гормоны, экстракты трав. Это следует утром и вечером мягко вбивать в кожу кончиками пальцев, прежде чем пользоваться обычными косметическими препаратами.

В более зрелые годы декоративная косметика успешно помогает выглядеть моложе. Уже не столь свежая кожа нуждается в небольшой коррекровке, позволяющей скрыть мелкие морщинки. Но не выбирайте слишком темный или слишком светлый тон. И то и другое делает вас старше. Мягкий бежевый или теплый персиковый оттенок оживит вялую кожу. Румяна (пудра или крем) помогут вам выглядеть менее усталой. И еще один совет: воспользуйтесь белковой маской, разглаживающей морщины под декоративной косметикой и тогда ваша кожа будет выглядеть более упругой и молодой, причем этот препарат оказывает постоянное благотворное воздействие на состояние кожи.

Из иностранного журнала.



в течение двух-трех минут заниматься гимнастикой соедините кончики пальцев обеих рук (ладонь к ладонистым движениями прогибайте ладони. Прodelайте ижения каждым пальцем десять раз вправо и десять раз влево раз расставьте пальцы как можно дальше друг от друга, вытяните одной рукой пальцы другой руки. Массаж от кончиков до оснований и несколько раз встращивайте вытянутыми руками. Закрепите результаты этого действия ежедневным потреблением витаминного коктейля в день в промежутках между едой выпивайте этого или овощного сока.

ПЛЕ 40 — ВЫ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДОЙ

уходу за кожей приходится уделять все больше внимания. Пятидесятилетней женщине еще нельзя считать желанной она может выглядеть тридцатилетней. Но случается что из-за недостаточного ухода кожа блекнет и обветшавает одуловатым. Примиритесь с этим! Наоборот! удуйте уход за кожей, и затраченное время оправда-кертуйте лучше чем-нибудь другим, но приобретите одерживающие биологически активные вещества, которые клетки усталой и дряблой кожи, стимулируют обмен ку гладкой и упругой, «возвращая ей молодость». год проводите восстановительный курс лечения. Участ-аз нужно тщательно обрабатывать специальным маслом чень эффективно комбинированное применение увлаж-и и кремов, наносимых на ночь и днем. Ежедневно делайте «глазные» ванны, используя для этого специ-кожу, наполненную лосьоном, борной жидкостью и слег-кой водой. Припухлость под глазами можно устранить ди компрессов из крепкого «черного» чая. тельной дряблости кожи следует пройти особый курс омещение специальных масел, кремов и лосьонов в со-стематической гимнастики лица). еже самые лучшие препараты окажутся бесполезными го ороговения и утолщения эпидермиса. Если вы не хо-заете опытным рукам косметичек, отшелушите верхнюю жи (мертвые ороговевшие клетки) готовыми препара-

е время разработаны и выпущены стимулирующие, рововую оболочку лосыны, постепенно, но эффективно кожу. В сочетании с соответствующей маской они зна-чательно «внешний» вид кожи. При грубой коже рекомен-тельно (два раза в неделю, вечером после умывания) в специальный косметический массаж. ока лет маски обязательны. Кроме указанных кремов — их и восстановительных, вы должны пользоваться маска-ми и увлажняющими, а также омолаживающими ее. Бледная, омывается, если утром на еще теплое после сна лицо стый слой питательного крема и с помощью небольшого олотенца сделать 5—6 горячих компрессов (в том слу-е не страдате расширением кровеносных сосудов), а за-одных. После этого просушите лицо лишь прикосновени-а и нанесите увлажняющий крем. К пятидесяти годам ряются поры, поэтому используйте компрессы из «чер-тециальных» кремы и различные легко выполнимые мас-вания пор.

ности к расширению сосудов вам запрещено следую-менное мытье горячей и холодной водой, слишком го-т, крепкий кофе и чай; длительные солнечные ванны, рные и пряные блюда. В этом случае для улучшения цве-обработайте крем с биостимулятором — витаминам, гормо-и. Его следует утром и вечером мягко вбивать в еми пальцев, прежде чем пользоваться обычными кос-ти препаратами. релые годы декоративная косметика успешно помогает оложке. Уже не столь свежая кожа нуждается в неболь-тировке, позволяющей скрыть мелкие морщинки. Но не лишком темный или слишком светлый тон. И то и дру-вас старше. Мягкий бежевый или теплый персиковый ают вашу кожу. Румяна (пудра или крем) помогут вам енее усталой. И еще один совет: воспользуйтесь белко-разглаживающей морщинки под декоративной космети-коже лица будет выглядеть более упругой и молодой, препарат оказывает постоянное благотворное воздей-ствие на кожу.

Из иностранного журнала.



Поговорим о правилах хорошего тона

ЧТО И КАК ЕДЯТ

Чтобы остудить суп, не нужно дуть в тарелку, чашку или на лож-ку, нужно просто обождать, пока он остынет, слегка помешивая при этом ложкой. Если суповое мясо подается отдельно на блюде или в миске, нужно взять кусочек, нарезать его при помощи ножа и вилки и только после этого наполнить тарелку супом. Если в суповой миске вместе с супом находятся большие куски мяса или колбасы, то их сначала нарезают на кусочки и потом наливают суп. В столо-вой иногда приносят тарелку супа с большим куском мяса. Его нужно разрезать при помощи ножа и вилки в самом супе. Клецки, макароны, оладьи и т. д. (их берут вместе с супом) разламывают постепенно ложкой. Это делается бесшумно и осторожно. В хоро-шо приготовленном супе не должно быть кусков, которых нельзя было бы положить сразу в рот. Гуцу съедают одновременно с жи-дкостью. Добавляя себе суп, ложку оставляют в тарелке. Бульон и суп-пюре сервируют, главным образом, в чашке и едят обычно десертной ложкой, причем левой рукой держат ручку чашки. Из чашки допивают лишь остатки. Чтобы по возможности съести с тарелки весь суп, ее наклоняют левой рукой от себя, т. е. к центру стола.

Жаркое едят при помощи ножа и вилки. Исключение представ-ляют только мясные и нарезанные мясные блюда. Для расщепления мягких мясных блюд (котлеты, рулет и т. д.) используют только вилку. Когда едят эти блюда либо мясо, уже нарезанное кусочками (гуляш, беф-строганов), вилку держат в правой руке. Большой ку-сок мяса сразу не разламывают, потому что оно скорее остынет. Это делается постепенно по ходу еды. Для отделения мяса от ко-сти мясо придерживают вилкой и от него отделяют кусок, которую отодвигают к краю тарелки.

Жаркое из птицы едят так же, как и жаркое мясо. Только кости маленьких птиц (цыпленок, вальдшнеп и т. д.) разрешается держать в руке. Если уже в XIX веке писали: «Старайся, сколько возможно, не брать кушачи», то и теперь считают правильным даже самых мелких птиц есть ножом и вилкой. Чтобы круглая кость не соскользнула с тарелки на стол, лучше недоесть на ней мясо. Мясо едят вместе с приправой: на находящейся на вилке кусочек мяса накладывают немного овощей и соуса.

Рыбу обычно не едят ножом, но и здесь не обходится без ис-ключения. Например, твердую кожу угрей можно резать только но-жом, как и селедку. Вообще для рыбных блюд существуют спе-циальные рыбные нож и вилка. Если их нет, используют две вилки. Той вилкой, что в левой руке, едят той, что в правой — помогаю- расщеплять рыбу. Если на столе только одна вилка, ее держат в правой руке, а находящегося в левой руке коронкой хлеба придер-живают рыбу. Когда едят копченую рыбу, сначала удаляют кожу с верхней части рыбы, затем отделяют мясо от костей. После того как верхняя часть съедена, рыбу переворачивают на другую бо-ку и едят так же дальше. Рыбу расщепляют, как и мясо, маленькими ку-сочками. Старайтесь не излекать на глазах у всех из-за рыбы кости. Рыбный нож (вторую вилку) используют для того, чтобы обычным ножом не перерезать нежные рыбы косточки и потом не класть их вместе с мясом в рот.

Картофель и овощи, как и прочую мягкую пищу, не режут но-жом, а расщепляют на кусочки вилкой, находящейся в левой руке, нож только придерживает картофель. Надрезать только поджари-стую кожу картофеля, так как она слишком тверда для вилки. Картофель, сваренный в мундире, берут на вилку и чистят но-жом, находящимся в правой руке. Очищенный картофель кладут на тарелку, поставленную для этой цели. Гостям обычно картофель «в мундире» не подают.

Соус не наливают на картофель или на овощи, так как он пред-назначен для мяса, и вид картофеля или овощей становится не-аппетитным. Соус нужно стараться кушать с другой пищей так, чтобы он не оставался на тарелке. Некрасиво подбирать кусочком хлеба остатки соуса. Нужно кушать так, чтобы находящаяся на тарелке пища и соус кончались одновременно.

Салат, предназначенный как дополнение к жаркому и сервиро-ванные на маленьких тарелки, едят прямо с них, не перекладывая их на большую тарелку. Жидкость от салатов не доводят ложкой, а оставляют в тарелке. Зеленый салат не режут, он должен быть уже нарезан на кухне. Из большой миски салат накладывают себе на тарелку ложкой и вилкой, приложенной к салату. «Розочками» сервированные редис, а также сельдерея берут рукой и, обмыв в соль на своей тарелке, откусывают. Остаток кладут в тарелку своей тарелки или в предназначенную для этого чашечку.

Салаты из селедки, картофеля, томатов и крабов и т. п. не кла-дут на хлеб, а кушают со своей тарелки. Для еды используют ви-лку, находящуюся в правой руке. Кусочком булки или хлеба в ле-вой руке можно помочь положить салат на вилку.

Хлеб и булку берут всегда рукой (не вилкой) с общей тарелки, стараясь не дотрагиваться до других ломтиков. От хлеба или булки, положенных на свою тарелку, отламывают по кусочкам.

Бутерброды (большие, плоские и поджареные), едят ножом и вилкой. Для приготовления бутербродов кладут на свою тарелку масло и затем намазывают на ломтик хлеба (булки), который при-держивается на тарелке двумя пальцами. Хлеб не держат на ладо-ни, так как это негигиенично. Колбасу, ломтики мяса и т. д. кладут на бутерброд вилкой. Бутерброды и поджаренный хлеб отрезают по кусочкам.

Когда кушают хлеб с медом, вареньем или повидлом, его наре-зают сначала на полоски, берут на тарелку мед, повидло или ва-ренья и намазывают маленькие кусочки хлеба, затем откусывают. Полосу хлеба придерживают пальцами левой руки на тарелке.

Куски пирога кушают ножом и вилкой, пирожки — держа паль-цами. Если пирожки очень жирные, их можно есть тоже ножом и вилкой.

Масло, если оно сервировано большим куском, берут специаль-ным ножом для масла (шарик или розочку из масла можно взять своим ножом). Кусочек масла кладут с правой стороны хлебной или десертной тарелки и лишь оттуда берут, чтобы намазать на хлеб или булку.

Горчицу и соль берут специальными ложечками и поступают с ни-ми как и с маслом. Горчицу кладут на дно тарелки (не на край) с правой стороны.

Яйца (всмятку) подают в яичной рюмке. Скорлупу легко разби-вают ложкой. Осколки снимают пальцами и кладут в блюдечко, на

САНСЕВЬЕРА («ЩУЧИЙ ХВОСТ»)

Это не очень обширный род семейства лилейных. У растений ши-рокие кожистые темно-зеленые листья с поперечными размытыми светлыми полосами, толстые подземные ползучие корневища. Хо-рошее освещение усиливает яркость зеленых листьев. Особенно интересны сансевьеры во время цветения (обычно вес-ной). Беловато-зеленоватые цветы с приятным запахом, напоми-нающим гиацинт, собраны на длинной цветочной стрелке в рыхлые кисти.



котором стоит яичная рюмка. Затем осторожно снимают ложкой с яйца его верхушку, так, чтобы не пролился желток. Яйца вкрутую чистят до конца, разрезают вдоль на две половины и затем по-степенно расщепляют вилкой. Яичницу и омлет с ветчиной кушают вилкой, находящейся в пра-вой руке. В случае необходимости помогают кусочком хлеба, держа его в левой руке. Яичницу-глазуню кушают ложкой. Глазуню с большими кусками ветчины нужно, конечно, разрезать, поэтому ее едят ножом и вилкой.

Рис (вареный) кушают только вилкой, рисуяю же кашу, как и все каши, ложкой.

Макароны разламывают обычно еще до подачи на стол. Если они длинные, чем нужно, их следует расщепить вилкой. Нож употре-бляется только для того, чтобы помочь насадить макароны на вилку. Макароны кладут вилкой целиком в рот, чтобы из них не вытекал сок, размеры пельменей должны позволять это делать.

Сыр берут специальной вилкой и кладут себе на тарелку. На стол не подают сыр, завернутый в бумагу или станиол. Если это и слу-чается, то обертку снимают приложенными к сыру ножом и вилкой. Положенный на тарелку (не на край) свой тарелки сыр кладут на ломтик хлеба или булки, плавяный сыр намазывается ножом.

Колбасы и ветчину подают на стол нарезанными на ломтики, ко-жица должна быть предварительно снята. Ломтики кладут на свою тарелку вилкой, находящейся у общего блюда. Если у колбасы или ветчины кожица не очищена, ее обрезают ножом, придерживая ломтик вилкой (не пальцами) на своей тарелке.

У поданной на стол горячей колбасы всю кончику сразу не сни-мают, а делают это постепенно по мере ее употребления. Так она дольше сохраняется горячей. У тонкокожих колбас шкуру не сни-мают.

Ливерная колбаса становится некрасивой, если ее извлекают из оболочки. Поэтому ее кожицу постепенно обрезают. При этом ку-сок колбасы прижимают вилкой к тарелке и ножом изнутри делают надрез, затем при помощи ножа сдирают кожицу.

Паштет обычно едят вилкой, но можно и чайной ложкой. Коплот подают обычно в специальной мисочке, бокале или в стакане. Если ложка для салатов не положена заранее на стол, ее приносят вместе с коплотом, на блюдечке. Косточки от фруктов подхватывают ложкой, а с ложки перекладывают на блюдо. Во время еды мисочку или стакан с коплотом можно придерживать левой рукой. Их не наклоняют, как суповую тарелку.

Торты, пироги и креканди подают на стол нарезанными. Куски кладут на свою тарелку лопаточкой, щипцами или большой вилкой. Пирожные кушают специальной вилкой или чайной ложкой. Твердые пирожные, которые легко крошатся, можно брать в руку. Пирож-ные, находящиеся в бумажной розетке, кладут на тарелку вместе с оберткой и кушают из нее. Ломтик креканди, маленькие креканди-ки, кунжики и другие изделия, которые могут рассыпаться, отла-мывают рукой по маленькому кусочку. Булочки с начинкой из кре-ма или варенья, кофейные булочки и пр. откусывают из руки.

Печенье отламывают по кусочку и так едят. Очень жирное и ма-ленькое печенье едят вилкой для пирожных.

Конфеты берут пальцами. За праздничным столом конфеты кла-дут на свою тарелку (не прямо в рот). На тарелке ее развертывают и тогда кладут в рот.

Мармелад, варенье или мед берут приложенной к ним ложкой и кладут на свою тарелку или в розетку. Оттуда их берут своим ножом и намазывают на полоску хлеба или булки либо добавляют сво-ей ложкой в чай.

Кусковой сахар берут щипчиками или просто пальцами, не до-трагиваясь при этом до других кусков.

Свежие фрукты нужно перед подачей на стол тщательно вымыть. На праздничный стол фрукты подают с фруктовым прибором и бу-мажными салфетками, так как фрукты оставляют пятна на салфет-ках и тканях. При отсутствии специального ножа и вилки можно использовать нержавеющей десертные нож и вилку. Фрукты нужно положить в вазу или на тарелку, так, чтобы они красиво выглядели. Перегруженная ваза отнюдь не свидетельствует о хорошем вкусе. Яблоко и грушу разрезают на тарелке вдоль на четыре или на восемь частей. Ягоды и ягоды не чистят и удаляют сердцевину. Эти куски больше не режут, а откусывают дольками.

Сливы (большие) разламывают пальцами пополам и вынимают косточку. Мелкую сливу сжимают с концов, так, чтобы она лопнула, и ножом удаляют косточку.

Виноград с грозди срывают пальцами. Ягоды кладут в рот по отдельности, а виноградную кожицу осторожно спускают на тарелку, прикрываясь при этом рукой.

Вишни и другие фрукты и ягоды с маленькими косточками едят, как виноград. Кстати, вишни украшают стол, когда они с хвостиками и даже с листочками.

Обузы и дыни подают нарезанными ломтиками и с кожурой. Взятый с блюда ломтик помидор кладут на тарелку кожурой вниз, тонкий ломтик — плашмя. При желании посыпать сахаром и фруктовыми соусом-виной (или чайной ложкой) кушают мякоть до твердого края.

Ягоды обычно подают уже разложенными на тарелочки порция-ми, иначе они легко мнутся (особенно клубника и малина). Ягоды используют сахаром и едят чайной ложкой. В более торжественных случаях их подают со взбитыми сливками. Черничкой гостей обычно не угощают, так как она окрасивает рот. Если это, в виде исклю-чения, и делают, то каждому гостю подают по ломтику лимона для обесцвечивания рта от черничного сока. Им не трогать, а легко прикладывая к губам.

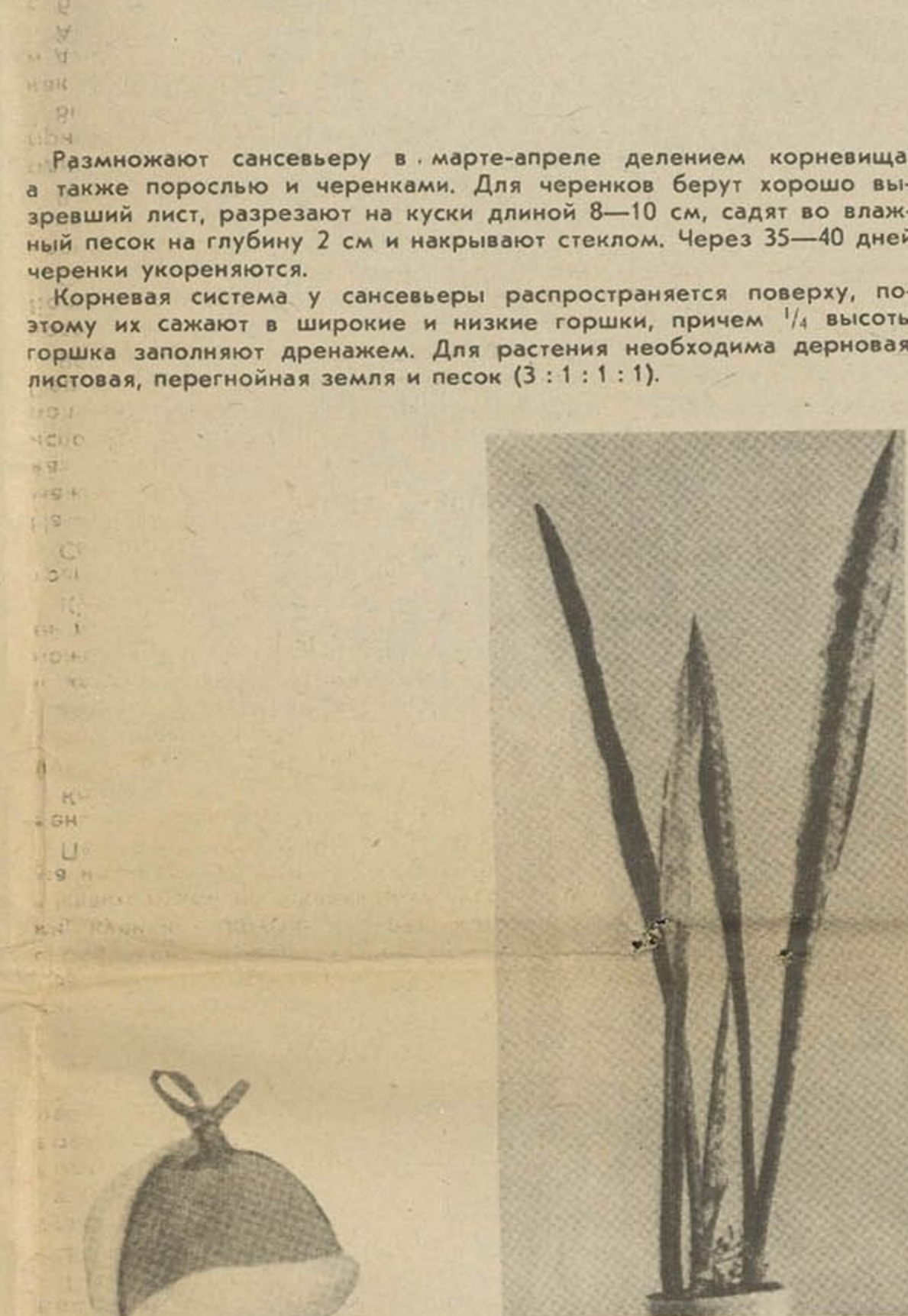
Фрукты нежидкие гнут зубами, а расщепляют специальными щипцами. Содержимое вынимают из скорлупы пальцами и кладут в рот.

Если с кем-либо хотят поделиться каким-нибудь плодом, его раз-резают пополам и предлагают большую и пушистую половинку. Себе оставляют половинку с хвостиком, сердцевинкой или косточкой.

После фруктов вытирают руки бумажной салфеткой и кладут ее в слегка смятом виде на фруктовую тарелку.

Косточки и семена от фруктов и ягод не следует выплевывать далеко от себя, находясь даже на лоне природы. Кстати, и в этих условиях мыть ягоды и фрукты также обязательно. С них нужно удалять не только пыль и микробы, нанесенные на них насекомы-ми, в особенности мухами, а и химиками, вредные для челове-ского организма (например, у винограда). Будем беречь свое здо-ровье и кушать только мытые фрукты!

Ина ААСАМАА



В том сложном комплексе чувств, который мы называем празд-ничным настроением, на последнем месте принадлежит столу. Но, чтобы стол этот отрадал возлюбленные на него надежды, необхо-димо проявить достаточно изобретательность. Прежде всего давайте решим, чем же такой стол отличается от обычного. Количественно блюди? Их разнообразием? Сервировкой? Очевидно, и тем, и другим, и третьим.

Праздничный стол бывает двух видов, что и определяет выбор блюд. Речь идет, во-первых, о праздниках индивидуальных — юби-лей, дни рождения, свадьбы. Во-вторых, о праздниках общи-х, все-народных. Разница между ними весьма существенная.

Дни рождения, например, совсем не обязательно падают на вы-ходной день. Большинство гостей приходит прямо с работы. Зада-ча хозяйки — накормить приглашенных не только вкусно, но и сытно. Праздники всенародные отмечаются почти в каждом доме, да и в гости в этот день мы, бывает, ходим не один раз: поведем у родственников, вечером навестим друзей... Поэтому хозяйкам надо уделить основное внимание не обилию и питательности блюд, а внешнему виду стола. Миску размещать в половине стакана хо-лодного молока. Затем залить эту массу в кастрюлю с кипящим молоком (1 стакан), помешивая, варить до загустения, остудить, продолжая мешать, чтобы не образовалась пенка. Сыр растереть с маслом в пышную массу, добавить сырой желток, посолить и по-перчить по вкусу. Все соединить, хорошо перемешать с рубленой ветчиной и мелко нарезанным огурцом.

...ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

САЛАТ ИЗ СЫРКОВ «ДРУЖБА»

На 200 граммов плавяного сырка «Дружба» нужен один желток, 100 граммов сливочного масла, 2 чайные ложки муки, полтора стака-на молока, стакан рубленой ветчины, соль и перец по вкусу, не-большой соевый огурец. Миску размещать в половине стакана хо-лодного молока. Затем залить эту массу в кастрюлю с кипящим молоком (1 стакан), помешивая, варить до загустения, остудить, продолжая мешать, чтобы не образовалась пенка. Сыр растереть с маслом в пышную массу, добавить сырой желток, посолить и по-перчить по вкусу. Все соединить, хорошо перемешать с рубленой ветчиной и мелко нарезанным огурцом.

СВЕКЛА В СМЕТАНЕ

800 граммов свеклы, 200 граммов сметаны, 3 луковицы, 2—3 дольки чеснока, по столовой ложке натертого хрена и сахара, сметана, уксус и соль по вкусу.

Готовят салат так. Испечь красную свеклу, очистить, нарезать по-перечным тонкими ломтиками в салатник. Добавить тертый лук, растер-тый с солью чеснок, столовую ложку сахара, сметану, уксус и соль по вкусу.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

Берут по килограмму свинины и лука, 2 стакана муки, 3/4 стакана воды, 50 граммов масла топленого, соль и перец по вкусу.

Лук очистить и мелко порубить, посыпать его солью и перцем, хорошо перемешать. Свинину порезать кусочками, посолить, по-перчить. Из воды, щепотки соли и муки замесить тесто, накрыть на-гретой кастрюлей на 30 минут, затем разрезать его на четыре части, из которых сделать четыре шарика. Их раскатать на коржи, а затем сложить один на другой, промазав маслом все, кроме верхнего.

Снова раскатать, теперь все сделать, положить на лист диаметром 18—20 сантиметров, чтобы корж заходил за края листа. Выложить на поверхность коржа половину лука, разорвать ложкой, сверху разложить свинину, засыпать ее оставшимся луком, полить распло-ненным маслом, соединить края теста, хорошо их защипав (как у вареников), смазать обильно маслом. Испечь свинину в духовке со средним жаром.

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С ГРИБАМИ

600 граммов печени, 100 граммов масла топленого, 50 граммов сушеных белых грибов, столовая ложка муки, щепотка соли, стакан сливок, луковица, 6 желтков, 4 белка.

Грибы вымыть и поставить варить. Печень порезать на большие куски, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, луковицу и подлить немного воды. Тушить печень, пока она не по-светлеет. Остудить, пропустить через мясорубку вместе с тушеной луковицей, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, 100 граммов сметаны, 6 желтков и 4 взбитых белка. Перемешанную массу сложить в обмазанную маслом и посыпанную сухарями ка-стрюльку, положить на дно кружок промасленной белой бумаги. Накрывать крышкой и варить на пару 45 минут. С остывшим пе-ченью, муку, щепотку соли, развести в горячем грибном бульо-не, хорошо проварить до загустения, прибавить сметану.

Готовый пудинг нарезать порциями и полить грибным соусом. К пудингу можно подать картофельное пюре.

ГОВЯДИНА С ОВОЩНЫМ ЖЕЛЕ

3 килограмма мякоти говядины, 100 граммов шпика, 50 граммов топленого масла, 3 телечьи ножки, по 3 луковицы, моркови, петруш-ки, 2 свеклы средней величины, 15 горошков перца, 100 граммов капустных листьев, 100 граммов хрена натертого, 2 столовые ложки майонеза, 3—4 лавровых листа.

Говядину нашинговать, натереть солью, поджарить со всех сторон на масле в глубокой жаровне. Добавить все овощи, а также мелко-нарубленные телечьи ножки, положить перец и лавровый лист, по-солить, залить водой так, чтобы она покрывала все на два пальца. Закрывать крышкой, аскаплатить на сильном огне, потом убавить огонь и доварить. Когда мясо на ножках отвалилось от костей и говядина тоже будет готова, снять все с огня, вынуть мясо, нарезать тонкими ломтиками и разложить на глубоком блюде. Залить мясо бульоном, в котором оно варилось, предварительно протерев овощи. Засты-вшее блюдо украсить капустными листьями, вырезанными кружками, на каждый кружок положить немного тертого хрена, смешанного с натертой на мелкой терке вареной свеклой и заправленного май-онезом.

ЦЫПЛЯТА «ТАБАКА»

У выпотрошенного, промытого цыпленка разрезать вдоль грудку, придать ему плоскую форму. Со всех сторон тушку посолить, сма-зать слегка сметаной и обжарить на раскаленной сковороде с жи-ром до образования румяной корочки, накрыв крышкой и положив на крышку гнет (тяжелый предмет). Цыпленка «табак» подают к столу с чесноком, толченым с солью и разведенным водой или с соевыми.

КОТЛЕТЫ «СКАЗКА»

Мясо курицы провернуть через мясорубку. Посолить, поперчить по вкусу. Все хорошо перемешать, добавив молока. Фарш отбить, чтобы он стал рыхлым. Разделить его на порции, а потом пригото-вить начинку: сушеные грибы перебрать, отомочить, затем отварить мелко порезать и смешать с обжаренным луком. Подготовленные порции фарша раскатать на тонкие пласты, на середину каждого положить начинку и закрыть котлету, как пирожок. Котлеты смочить в льезоне (яйцо сырое взбить, посолить, поперчить) и обвалять в жареной панировке (черствый белый хлеб натереть на терке). Еще раз смочивать в льезоне и в этой же панировке. Опустить котлеты в растопленное масло, чтобы они в нем кипели. Варить до готов-ности.

Котлеты подают со сложным гарниром: картофель, капуста, огур-цы, яблоки.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ПИРОГИ

С брусничной

Высыпьте миску горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него: разведенные в теплой воде дрожжи, теплое мо-локо, яйца, топленое молоко, положите соль. Хорошенько выме-шайте тесто и поставьте в теплое место на два-три часа.

Пока тесто поднимается, возьмите два стакана мошной брусники, полстакана сметаны, полстакана сахарного песка и белки от двух яиц. Все перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась одно-образная пышная, слегка розоватая масса. Тесто, разорвав, вы-ложите в форму или в глубокую сковороду. Сверху ровным сло-ем выложите брусничным «наряд» и посидите пирог в духовке.

Подготовьте из сбитого белка «сафетку». Для этого возьмите один-два белка и взбейте венчиком или вилкой. Через три—пять минут всыпьте туда 2—3 чайных ложки сахарного песка, влейте 1—2 капли лимонного сока и продолжайте сбивать еще минут 5.

Когда пирог испечется, выньте его из печи, накройте белковой «сафеткой» и опять поставьте на 2—3 минуты в печь. Оставший пирог выложите на блюдо, сверху украсьте ягодами из варенья, цукатами, посыпьте крошкой шоколада, положите дольки апельси-на — словом, действуйте, как подскажет фантазия.

Продукты: 3 стакана муки, 30—40 г дрожжей, полстакана сахар-ного песка, 3 яйца, 2 стакана тепло-го молока, 2 ложки топленого молока, соль по вкусу.

С черничной

Все делать так, как с брусничным пирогом, но вместо брусники возьмите чернику, заготовленную впрок с сахаром, да белка по-больше — от четырех яиц. Начинка складывается сверху и запекается в духовке.

Если на стол поставить брусничник пирог, принарядивший цука-тами и фруктами, и пирог с черничкой да расставить красиво чашки, блюда, ложки, положить небольшие сафетки, поставить пылающих чайник, а еще лучше самовар, варенье в вазе, на блюдечках сахар копыт — такой стол будет очень красивым. Он возбудит аппети-т, придаст гостям и хозяевам праздничное настроение.