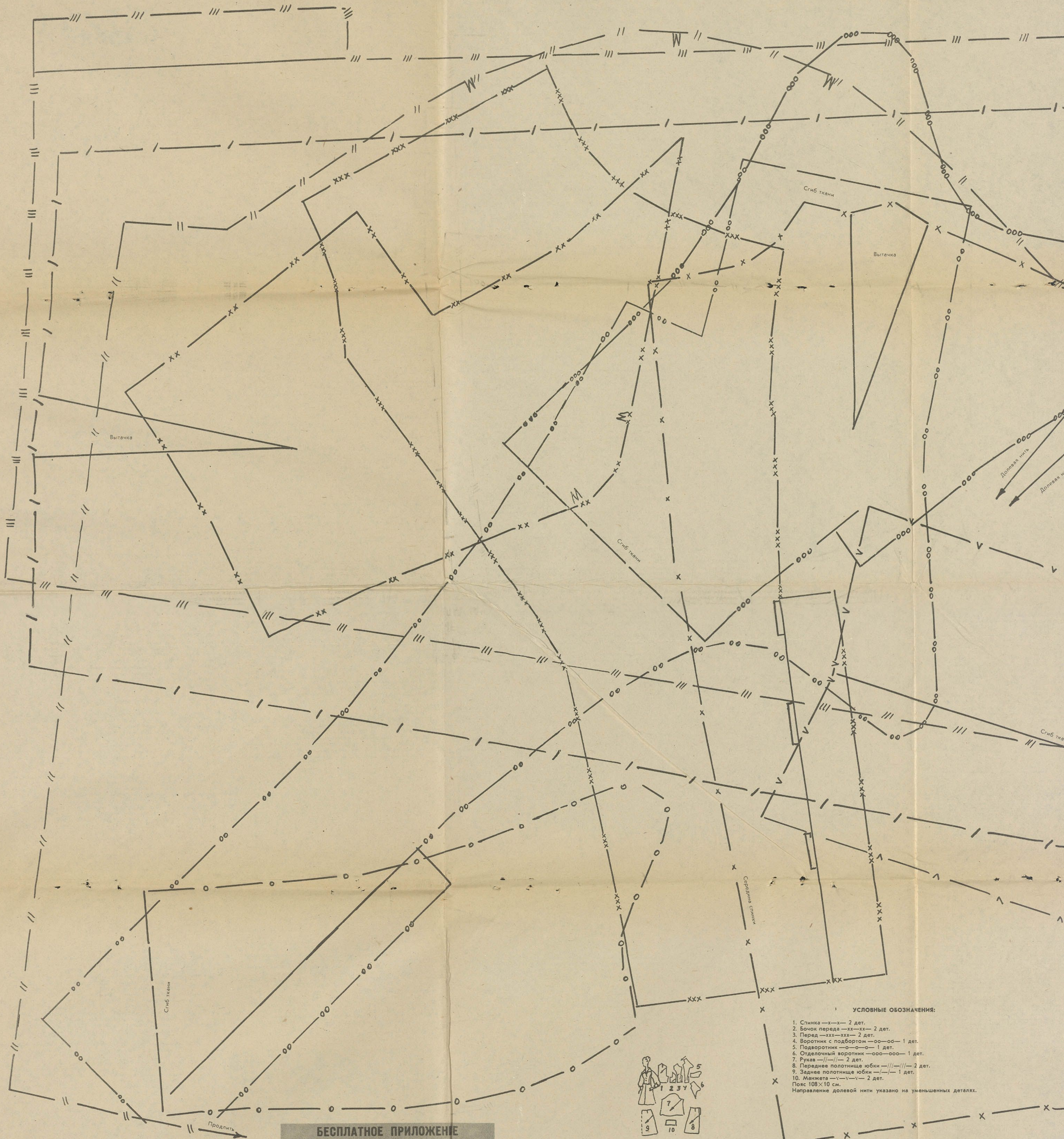


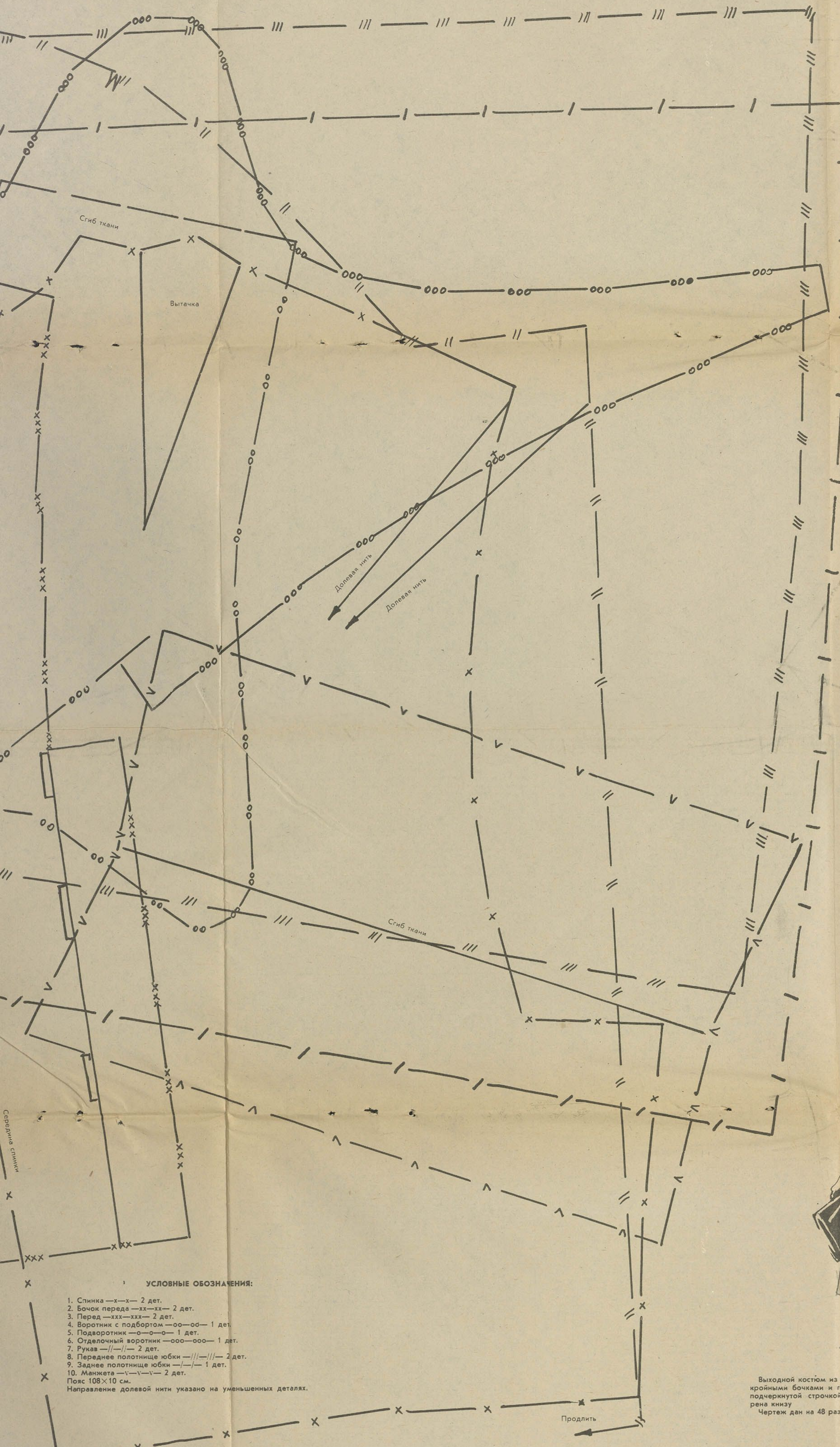


УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка —х—х— 2 дет.
 2. Бочок переда —хх—хх— 2 дет.
 3. Перед —ххх—ххх— 2 дет.
 4. Воротник с подворотом —оо—оо— 1 дет.
 5. Подворотник —о—о— 1 дет.
 6. Отделочный воротник —ооо—ооо— 1 дет.
 7. Рукав —||—||— 2 дет.
 8. Переднее полотнище юбки —||—||— 2 дет.
 9. Заднее полотнище юбки —||—||— 1 дет.
 10. Манжета —v—v—v— 2 дет.
- Пояс 108х10 см.
Направление долевой нити указано на уменьшенных деталях.



БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯІАНКА“
№ 2, 1974 г.



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ВЫКРОЕК

Вы выбрали модель платья. Для того, чтобы сделать выкройку натуральной величины, нужно перевести на кальку все уменьшенные детали выкройки с относящимися к ним направляющими линиями и цифрами. Каждую переведенную деталь прикрепляете к отдельному листу бумаги. Размер листа должен быть достаточным для получения выкройки натуральной величины.

Для построения выкройки необходимо иметь линейку и карандаш. Соединение плавных выгнутых или вогнутых линий хорошо делать с помощью лекала, но можно обойтись и без него, если точки таких фигурных линий аккуратно соединить.

На контуре каждой уменьшенной детали имеются точки и отходящие от них линии (лучи) с цифрой. Эти цифры указывают количество сантиметров, которое нужно отложить от центра крестика, чтобы получить новую точку для увеличения детали. Для этого линейку надо приложить так, чтобы она обязательно проходила через центр крестика и легла точно по направлению луча, через них провести линию и на этой линии от центра крестика отложить то количество сантиметров, которое поставлено на этом луче. Затем такими же образом отложить величины по всем лучам и поставить точки. Остается соединить полученные точки между собой прямыми, вогнутыми или выгнутыми линиями в зависимости от формы деталей и получить выкройку натуральной величины.

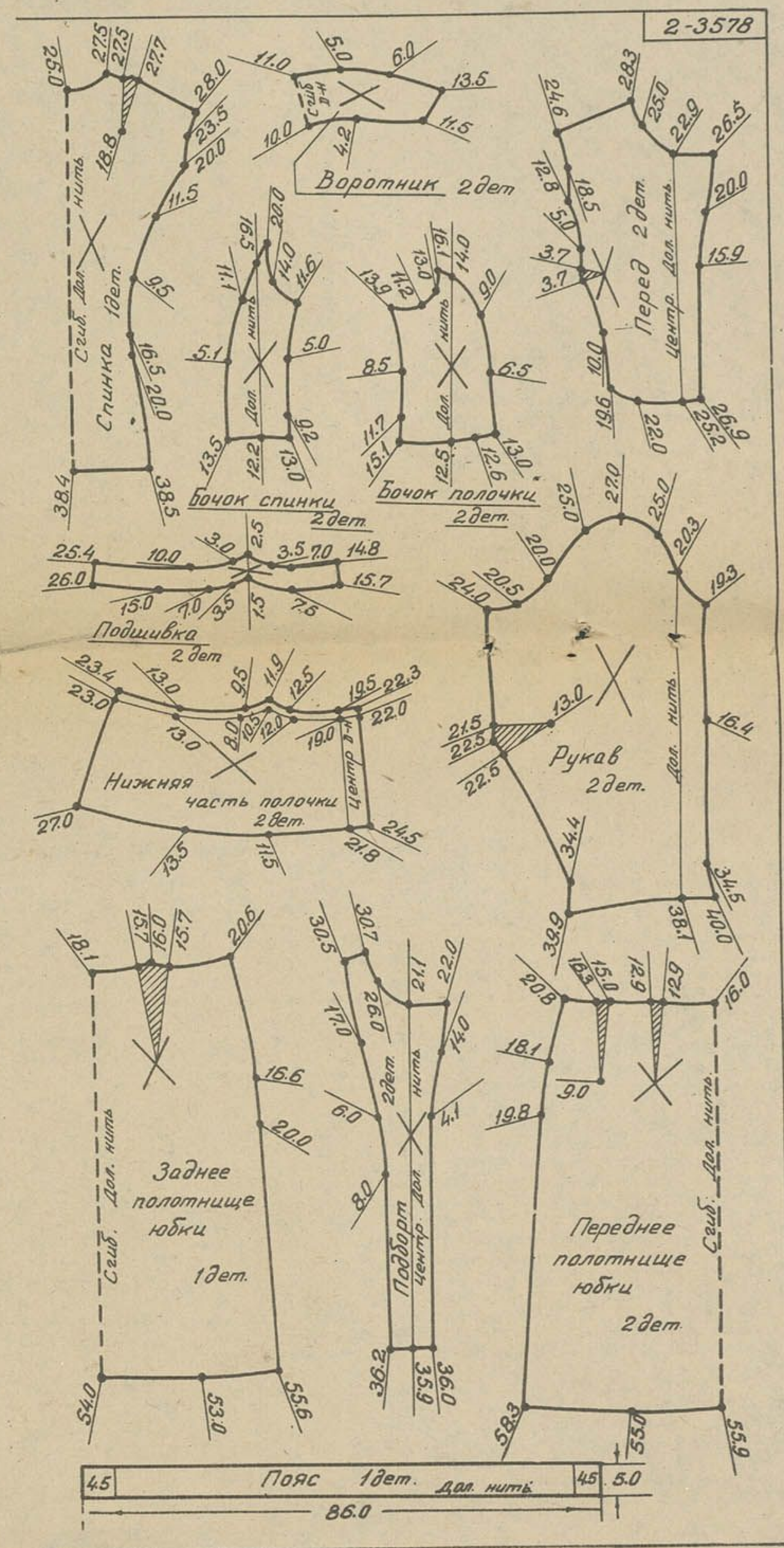
Данные чертежи разработаны на среднестатистическую фигуру без припуска на швы.

Для подготовки изделия на фигуру с отклонениями, кроме припусков на швы, надо сделать дополнительные припуски на переколку. Припуски на переколку (кроме швов): к длине лифа — 3 см, к швам рукавов, окату и проймам делается припуск 1,5 см; на внутренние швы к воротнику, поясу и другим деталям — 0,75 см.

Припуски на переколку (кроме швов): к длине лифа — 3 см, к длине и ширине плеча — 2 см, к боковым швам — 1,5 см. Выкройку сначала надо сделать из бумаги и примерить на себя, после этого перевести на материал.



Выходной костюм из шерсти. Полуприлегающий жакет с выкройными бочками и горизонтальной конструктивной линией, подчеркнутая строчкой шириной 1 см. Юбка слегка расширена книзу. Чертеж дан на 48 размер, 3 рост.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — х — х — 2 дет.
 2. Бочок переда — хх — хх — 2 дет.
 3. Перед — ххх — ххх — 2 дет.
 4. Воротник с подбортом — оо — оо — 1 дет.
 5. Подворотник — о — о — 1 дет.
 6. Отделочный воротник — ооо — ооо — 1 дет.
 7. Рукав — // — // — 2 дет.
 8. Переднее полотнище юбки — /// — /// — 2 дет.
 9. Заднее полотнище юбки — / — / — 1 дет.
 10. Манжета — v — v — 2 дет.
- Пояс 108x10 см.
Направление долевой нити указано на уменьшенных деталях.

Продлить

НАМ НУЖНА ОДНА ПОБЕДА

Из кинофильма „Белорусский вокзал“

Стихи и музыка Б. ОКУДЖАВЫ

Здесь птицы не поют,
Деревья не растут,
И только мы к плечу плечо
Врастает в землю тут.
Горит и кружится планета,
Над нашей Родиной дым.
И, значит, нам нужна одна победа,
Одна на всех. Мы за ценой
не постоим!

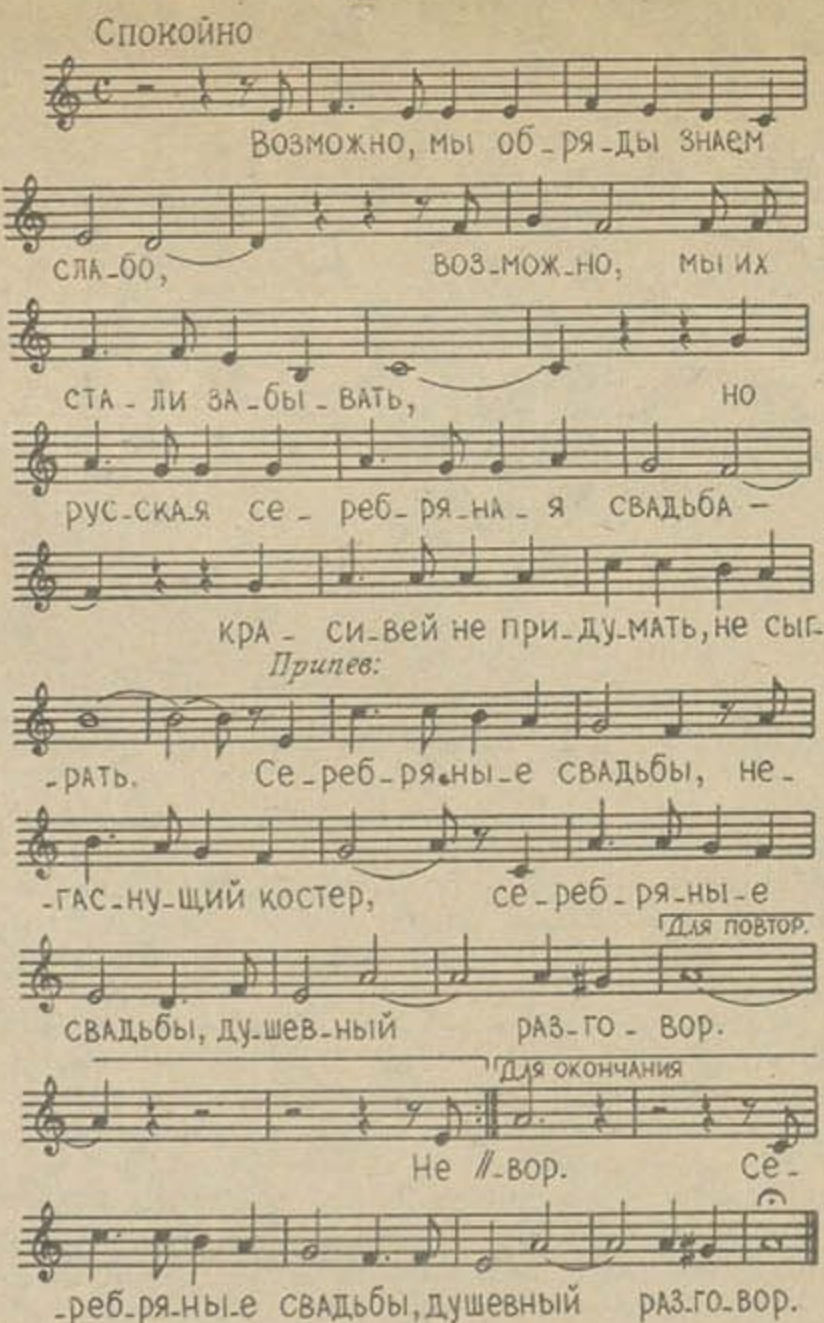
Припев:

Нас ждет огонь смертельный,
И все же бессилен он,
Сомнения прочь: уйдет в ночь
отдельный
Десятый наш десантный батальон,
Десятый наш десантный батальон.
Лишь только бой утас,
Звучит другой приказ,
И почтальон сойдет с ума,
Разыскивая нас.
Взлетает красная ракета,
Бьет пулемет, неугомон.
И, значит, нам нужна одна победа,
Одна на всех. Мы за ценой
не постоим!

Припев:

От Курска и Орла
Война нас довела
До самых вражеских ворот.
Также, брат, дела...
Когда-нибудь мы вспомним это,
И не поверится самим,
А нынче нам нужна одна победа,
Одна на всех. Мы за ценой
не постоим!

Припев.



СЕРЕБРЯНЫЕ СВАДЬБЫ

Слова Е. ШЕВЕЛЕВОЙ

Музыка П. АЕДИОНСКОГО

Возможно, мы обряды знаем слабо,
Возможно, мы их стали забывать,
Но русская серебряная свадьба —
Красивей не придумать, не сыграть.

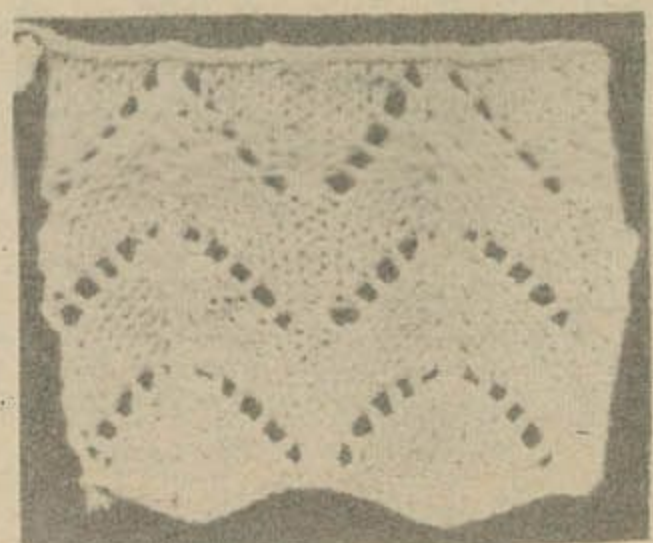
Припев: Серебряные свадьбы,
Негаснущий костер,
Серебряные свадьбы,
Душевный разговор.

Не правда ли, что может быть красивой,
Чем этот край березовых лесов,
Чем этот неоткрытый от России
Обычай наших дедов и отцов!

Припев.

Остались в сердце вешние капели,
Остались в сердце трели соловья.
И двадцать пять серебряных апрелей
Вас окружают, словно сыновья.

Припев.



АЖУРНАЯ КОФТОЧКА [размер 46]

Требуется 300 г шерсти. Спицы №2 №3 и 3 1/2, 4 пуговицы.
Узор: резинка — одна петля лицевая, одна изнаночная, ажур «колесчико». На исполнение этого ажюра требуется количество петель, которое делится на 13+2 петли краевые.
1 ряд — 1 петля краевая * 2 петли изнаночные, 1 накид, 4 петли лицевые, 1 петлю снять без провязывания на правую спицу, 2 следующие провязать вместе лицевой за переднюю петлю и перетянуть через непровязанную петлю, 4 петли лицевые, 1 накид * 1 петля краевая.
2 ряд — все четные вязать, как смотрят петли.
3 ряд — 1 петля краевая * 2 петли изнаночные, 1 петля лицевая, 1 накид, 3 петли лицевые, 1 петлю перенести на правую спицу, 2 следующие провязать вместе лицевой за переднюю петлю и перетянуть через непровязанную петлю, 2 петли лицевые, 1 накид * 1 петля краевая.
4 ряд — 1 петля краевая * 2 петли изнаночные, 2 петли лицевые, 1 накид, 2 петли лицевые, 1 петлю перенести, 2 вместе лицевой спереди перетянуть через непровязанную петлю, 2 петли лицевые, 1 накид, 2 петли лицевые * 1 петля краевая.
5 ряд — 1 петля краевая * 2 петли изнаночные, 3 петли лицевые, 1 накид, 1 петля лицевая, 1 петлю перенести, 2 вместе лицевой и перетянуть через непровязанную петлю, 1 петля лицевая, 1 накид, 3 петли лицевые * 1 петля краевая.
6 ряд — 1 петля краевая, * 2 петли изнаночные, 4 петли лицевые, 1 накид, 1 петля лицевая, 2 вместе лицевой и перетянуть через непровязанную петлю, 1 петля лицевая, 1 накид, 3 петли лицевые * 1 петля краевая.
Повторять с 1-го ряда.
Половина переда вяжется так же.
Спинка. Набрать на спицы №3 120 петель и вязать ажурной вязкой 19 см. Поменять спицы на №3 и провязать резинкой 1х1—12 см. Высота изделия теперь 31 см. Опять поменять спицы на №3 1/2 и в одном ряду закрыть равномерно 5 петель. Вязать дальше ажурной вязкой, оформляя с одной стороны вырез для горловины. Для этого закрыть 19 раз по одной петле в каждом 6 ряду. Одновременно с другой стороны переда прибавлять 2 раза по 1 петле каждые 7 см. Когда изделие достигнет 46,5 см высоты, закрыть на пройму: 1 раз 3 петли, 3 раза по 2 петли и 4 раза по 1 петле в каждом втором ряду. На высоте 64,5 см закрыть на плечо каждый второй ряд: 3 раза по 6 петель и 1 раз 5 петель.
Вторая половина переда вяжется так же.
Спинка. Набрать на спицы №3 120 петель и вязать ажурной вязкой 19 см. Поменять спицы на №3 и вязать резинкой 1х1—12 см. Опять поменять спицы на №3 1/2 и в одном ряду закрыть одновременно 10 петель. С обеих сторон спинки прибавить по 1 петле 2 раза через 7 см. На высоте 46,5 см закрыть на пройму так, как и в переда. На высоте 64 см разделить работу на две половины и закрыть петли для горловины в каждом втором ряду: 5 раз по 4 петли и 1 раз 2 петли. Плечо оформляется, как и в переда.
Рукав. На спицы №3 набрать 55 петель и провязать резинкой 1х1—12 см. Затем поменять спицы на №3 1/2 и сделать прибавку после каждой петли + по 2 петли на краях изделия (получится 114 петель). Вязать ажурным узором, закрывая по краям 20 раз по 1 петле в каждом 5 ряду. На высоте 47 см закрыть на пройму с обеих сторон в каждом втором ряду: 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 3 раза по 2 петли, 11 раз 1 петлю, 5 раз 2 петли. Оставшиеся петли закрыть одновременно.
Второй рукав вяжется так же.
Окончание работы.
Сшить боковые и плечевые швы. Сшить рукава и вшить их в проймы. Для краев переда и горловины связать бейку шириной 2 см резинкой 1х1 на спицах №3. В бейке сделать 4 дырочки для пуговиц.

ШАПОЧКА С КОЗЫРЬКОМ ДЛЯ МАЛЬЧИКА

Шапочка связана резинкой из 100 г темно-синей шерстяной пряжи, соединенной в 6 нитей, спицами 2,5 мм.
Для образца узора резинки наберите 28 петель (число петель, кратное 3, плюс 2 для симметрии и 2 краевые).
1-й ряд (изнаночная сторона): * 2 изнаночные, 1 лицевая *, 2 изнаночные.
2-й ряд (лицевая сторона): 2 лицевые, * накид, 1 изнаночную петлю снимите, 2 лицевые *.
3-й ряд: * 2 изнаночные, петлю и накид провяжите вместе лицевой петлей, подхватывая петли спереди *, 2 изнаночные.
Повторяйте 2-й и 3-й ряды.
По связанному образцу рассчитайте число петель по окружности головы (с учетом растяжения). Петли разделите на 3 равные части. Наберите на спицы 1/3 часть петель с учетом ралподо узора и свяжите отдельно сначала левый отворот, а затем правый высотой 5—6 см. Для козырька наберите такое число петель, как и для отворота, и провяжите 2 ряда чулочной вязкой. Разделите петли козырька на 3 части (крайние части должны быть равными) и вяжите резинкой нижнюю сторону козырька укороченными рядами, недозавязывая в конце каждого лицевого и изнаночного ряда 2—3 раза по 1 петле, а остальные петли (до 1/3 петель) — по 2 петли. Затем вяжите верхнюю сторону козырька увеличенными рядами, увеличивая число провязанных петель в конце каждого ряда сначала на 2 петли, а потом на 1 петлю (так же, как вязали укороченными).
Наденьте петли козырька и отворот на одну спицу так, чтобы отгибавая лицевая сторона козырька совпадала с лицевой стороной головки шапочки и вяжите головку шапочки резинкой высотой 10—12 см. Дополнительно вяжите 2 см резинкой 2х1 (* 2 лицевые, 1 изнаночная *), затем каждую 2-ю лицевую петлю провяжите вместе со следующей изнаночной лицевой петлей и вяжите еще 3 см чулочной вязкой. Свяжите все петли попарно по 2 вместе лицевой петлей и стяните верхнюю часть шапочки. Сшейте шапочку. Внутрь козырька вставьте твердую прокладку и подшейте козырек с изнаночной стороны. К шапочке сделайте помпон. По линии присоединения козырька проложите шнур (см. рисунок) и пришейте 2 вязанные пуговицы. Отвороты обвяжите крючком обратным рядом.

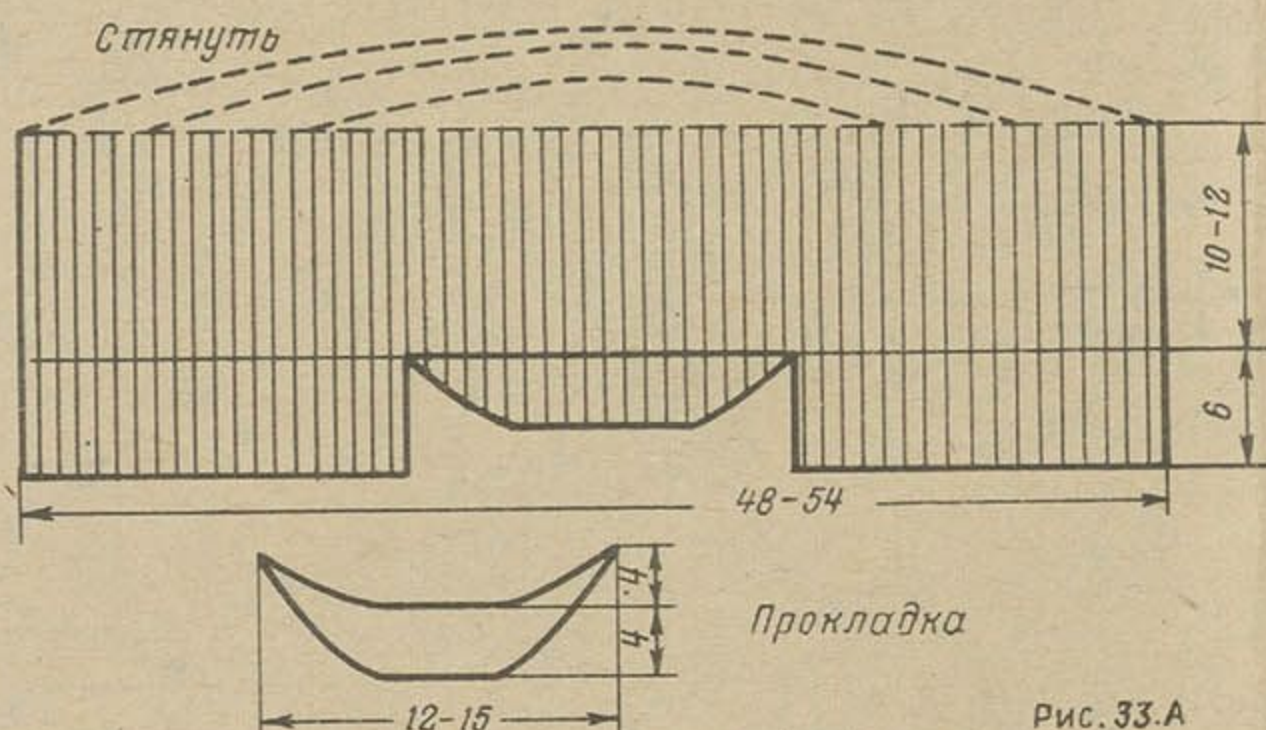


Рис. 33-А



КАК ОКРАСИТЬ ПРЯЖУ

В этой заметке мы рассказываем о том, как отбелить пряжу — получить мягкие, светлые тона из более темных, — как получить пасму, окрашенную одновременно в различные цвета, не только путем крашения, но и методом отбеливания. Вы узнаете, как, не имея под рукой (или в магазине) нужного красителя, составить его самим. Окрашивание пряжи — интересное и увлекательное занятие, особенно тогда, когда получается то, что было задумано. Ведь можно окрасить не только новую пряжу, но и перекрасить старую. Для этого необходимо иметь краситель хорошего качества, соответствующую посуду и подготовленную пряжу.
Посуда. Чтобы пряжа окрасилась равномерно, без пятен, нужна большая эмалированная посуда без трещин — бак или таз. Это первое условие. Не имея такой посуды, не стоит затевать окраску. Пряжа должна свободно плавать в красителе. В домашних условиях можно окрасить не более 600—700 г пряжи одновременно. Если нужно окрасить 1000—1400 г в один цвет, то не пытайтесь делить пряжу на две-три части и красить порознь в один и тот же цвет. Как правило, получатся разные оттенки одного цвета, хотя, казалось бы, что все компоненты — краситель, вода, пряжа были одного качества и веса, и время крашения — то же.

Пряжа. Прежде всего, приготовьте пасмы, вес которых не должен превышать 100 г. Пасмы в 3—4 мотка очень свободно перемещаются в бумажной нитке (обязательно светлой, чтобы она не линяла). Затем постирайте пряжу в теплой воде, лучше «Детским» мылом, а не синтетическим порошком. Если пряжа была чистой, то замочите ее в теплой воде. Основное и обязательное условие — пряжа должна быть безукоризненно чистой и мокрой.

Если пряжа желтоватого оттенка, а окрасить ее нужно в мягкий светлый тон, например голубой или светло-серый или бледно-розовый, то, прежде чем окрашивать пряжу, ее необходимо отбелить, иначе чистого цвета не получится. Только в том случае отбеливать пряжу не нужно, если вы хотите получить темный цвет. Для отбеливания можно взять отбеливатель (пользоваться им так, как указано в рекомендации) или прокипятить пряжу в течение 20—25 минут в мыльном растворе (мыло должно быть только «Детское»).

Краситель. Высыпьте краситель в поллитровую банку и залейте горячей водой. Если нужно получить насыщенный цвет, то на 500 г пряжи возьмите полторы-две пачки красителя. Если хотите получить легкий полутон, то на это же количество пряжи израсходуйте краски чуть-чуть, на кончике ножа (горюхины). При таком количестве окраски получаются очень интересные результаты. Например, если нужно окрасить 200 г пряжи в серый цвет и нет серого красителя, то возьмите «горюхины» темно-синего или черного — пряжа получится серой. Добавьте «попорошкины» васильковой или голубой — получите серо-голубой (первану). Если нужна голубая пряжа, то используйте «горюхины» синей, если розовая, то столько же «горюхины». Смешав желтую (80%) и беж (20%), получите горчичный цвет. Очень красивый серый можно получить, смешав серую (80%), коричневую (15%) и красную (5%); смешав серый (75%) и беж (25%), получите серый, но более темного оттенка. Бледно-розовый можно получить, смешав «горюхины» розового с таким же количеством беж. Окрашивание. Нагрейте воду в баке, добавьте 2 столовые ложки соли, хорошо перемешайте и вылейте краситель в воду через 3 слоя марли (не забудьте надеть резиновые перчатки). Опустите одновременно всю пряжу в воду и непрерывно помешивайте, не доводя до кипения; затем достаньте пряжу из бака, и в бак влейте одну столовую ложку уксусной эссенции, то есть половину чайной ложки (никогда не добавляйте сразу весь уксус). Опустите снова пряжу в воду и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Еще одно условие удачного крашения — непрерывное помешивание. Оставьте все дела и не отходите от бака, пока пряжа не окрасится, тем более, что это продлится не более часа. Проклятия 20 минут, вновь достаньте пряжу, добейте в бак еще ложку уксусной эссенции. Тщательно перемешайте раствор, опустите пряжу в бак и кипятите еще 20—30 минут. Затем снимите бак с огня, пряжу оставьте в баке до тех пор, пока вода не станет теплой. Пасмы прополощите в теплой воде с добавлением уксуса. Если пряжа при полоскании линяет, то, видимо, раствор был перенасыщен или краситель оказался плохого качества. Попробуйте ее прокипятить в чистой воде с добавлением уксуса и соли. Если соблюдены все условия, то пряжа окрасится хорошо — вода в баке при остывании станет светлой и пряжа при полоскании линять не будет. Теперь повесьте пряжу сушить подальше от нагревательных приборов.

Окрашивание одной пасмы в 3—4 цвета. Последовательность та же, но чистую подготовленную пасму перед крашением смачивайте не всю, а только часть, приблизительно 1/2 или 1/3. На бак положите деревянную палку и повесьте на нее пасмы с таким расчетом, чтобы мокрые части пасм оказались в красителе. Окрашив одну часть пасм и высушив, намочите противоположный конец и покрасьте таким же образом в другой цвет. Пасмы высушите. Теперь сложите пасмы так, чтобы окрашенные концы оказались в середине пасмы, а неокрашенные — на концах. Покрасьте один из концов в третий цвет. Таким образом, на одной пасме получится четыре цвета, считая первоначальный, который остался неокрашенным. Для того чтобы отделить один цвет от другого, не нужно пасмы туго переплывать — под тугие завязки краска проникает неровно, а неокрашенные места образуют неокрашенные цветочные пятна.

Пасму можно красить в различные цвета и способом отбеливания. Технология та же, но используются не белые пасмы (или пасмы бледных цветов), а окрашенные в насыщенный цвет, например, си-



ний. В этом случае в бак вместо красителя — мыльная вода (мыло «Детское»). В ней в течение 15—20 минут прогревайте концы пасмы, меняя воду два-три раза. Краска постепенно сходит с пасмы, и когда цвет будет соответствовать задуманному, можно прекратить отбеливание. Отбеливая остальные части (концы), увеличивайте на 15—20 минут продолжительность кипячения каждой части.
Вязаное полотно из такой пряжи — причудливые орнаменты различной формы — выполненное, обычно, чулочным или платочным вязанием, очень интересно и живописно.
Отбеливание пряжи рекомендуется и в том случае, если пряжа, купленная в магазине, оказалась слишком темного цвета. Технология отбеливания та же, но только все пасмы одновременно опустите в теплую мыльную воду и непрерывно помешивайте; нагревайте и меняйте время от времени воду до тех пор, пока цвет пряжи понаравится (учтите, что, высохнув, шерстяная пряжа станет немного светлее). Например, лиловая пряжа через 20 минут кипячения станет сиреневой, темно-зеленая — светло-зеленой, желтая — светло-желтой.
Сматывание шерстяной пряжи в клубки. Когда пасмы высохнут, сматывайте их в клубки. Шерстяной клубок должен быть очень мягким. Поэтому, наматывая нить, подкладывайте под нее три пальца — указательный, безымянный и средний. Тугой, твердый клубок растянется, и она потеряет упругость, мягкость, пушистость и эластичность — удивительные качества шерсти, которые привлекают нас в ней.

Из журнала «Москва»

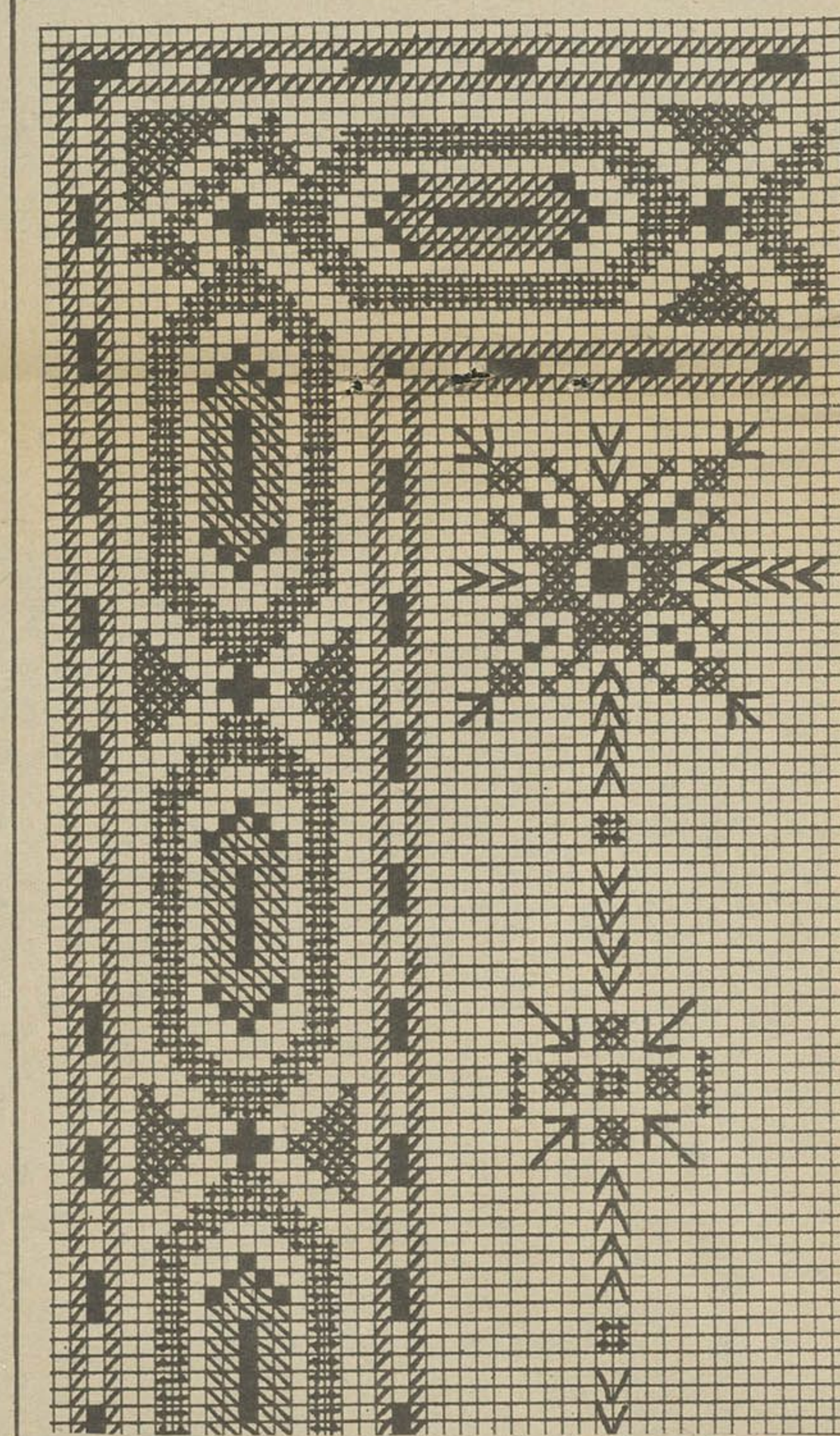


Рисунок болгарской вышивки для блузки, д. и т. д. Техника вышивки — крест. Тона ниток: х — от с точкой — светло-красный, диагональные черточки — квадратик и контурные линии — коричневый.



ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕГО ЖУРНАЛА ПОМЕЩАЕМ СТАТЬЮ ИЗ ЖУРНАЛА «ЛАДА» «ВНИМАНИЕ, ЖЕНЩИНЫ!»

1. Если после купания вам не хочется накручивать волосы на бигуди, сделайте так: накручивайте прядь за прядью на круглую щетку, и, хорошенько натянув волосы, высушивайте струей горячего воздуха. Волосы будут лежать красивыми волнами.
2. Лучшее средство усиления роста ресниц — ежедневное смазывание их каплей касторового масла.
3. Если у вас толстоват нос, приподнимайте его кончик коричневыми тенями для глаз. От этого нос будет казаться тоньше.
4. Перед тем как накрутить волосы на бигуди, смочите их с помощью ватного тампона ливом. Ливо — хорошее питательное средство для корней волос, от него волосы не становятся жирными.
5. Очертания губ будут выглядеть лучше, если на середину нижней губы нанести немного вазелина.
6. При чистке зубов не забывайте несколько раз провести щеткой по языку.
7. Ресницы будут выглядеть длиннее, если, намазав их тушью, сильно прищипнуть, а затем снова намазать. Повторите процедуру еще раз, и ресницы станут не только «длинными», но и густыми.
8. Никогда не смазывайте кремом на ночь веки: от этого они распухнут, а крем попадет в глаза. Питательный крем лучше употреблять по утрам (держите минут 20), пока вы занимаетесь своим утренним туалетом.
9. Брови будут красивее, если регулярно приглаживать их зубной щеткой, слегка смазанной жиром. Они становятся гладкими и блестящими.
10. Для сохранения упругости бюста ежедневно после обмывания подставляйте его под холодный душ. Если душа в доме не имеется, используйте обыкновенную садовую лейку. Обмывания можно заменить холодными обтираниями полотняной банной рукавицей.

ИСПОЛЗУЙТЕ ОВОЩИ И ТРАВЫ

Так, густой отвар репья отлично помогает при жирной себорее. Компрессы из васильков (чайную ложку василькового цвета заварить в стакане воды) действуют на кожу освежающе и укрепляют лицевые мускулы, в особенности шею. Аптечная ромашка (50 г на 0,5 литра кипятка) придает белокровным и светло-каштановым волосам красивый золотистый оттенок. Из тимьяна можно приготовить туалетную воду, которая сильно стягивает поры и устраняет неприятный лоск при жирной коже. 20 г тимьяна надо заварить в 0,5 литра кипятка и процедить. Шалфей смягчает жесткую воду. Залейте горсть листьев шалфея 0,5 л столового уксуса на 48 часов и прибавляйте по столовой ложке настоя к воде, которым вы и споласкиваете лицо после мытья. Кожа станет мягкой и эластичной.

Петрушка полезна при покраснении кожи лица. Пучок свежей зелени петрушки замочите на 24 часа в холодной воде. Очень полезно для лица морковное пюре. Пропустите одну морковку через мясорубку или натрите ее на терке и к полученной кашке добавьте чайную ложку свежих сливок. Нанесите смесь на лицо и через полчаса смойте водой комнатной температуры. Тертая морковь — очень хорошее средство против шелушащихся красных ясен и лихвев.

Отваренный сок смачивает загоревшую кожу, придает ей бархатистость. Столовую ложку сока смешайте с ложкой миндального масла и смажьте смесью лицо. Через полчаса сполосните его холодной водой.

Можно массировать кожу кружочком свежего огурца. После массажа лицо можно мыть по крайней мере через полчаса. Если у вас слишком сухая, шелушащаяся кожа, приготовьте себе отгуное молоко: залейте несколько ломтиков огурца молоком и поставьте в холодное место на 24 часа. Каждое утро смазывайте этим молоком кожу лица. Когда жидкость подсохнет, смойте ее холодной водой.

Примечание: Заварить — значит залить травы кипятком и дать настояться 10—15 минут. Для получения отвара, травы варят в течение полчаса, а для получения настоя — заливают на сутки холодной водой.

Маски

Маски очищают кожу и придают ей бархатистость. Мед делает кожу гладкой и эластичной. Камфора действует освежающе. Пчелиное молочко препятствует старению кожи. Желтки — отличное питательное и смягчающее средство для нормальной и сухой кожи.

Овощи и фрукты стягивают поры и улучшают кровообращение. Травы имеют освежающее и стимулирующее действие.

Как делать маску!

Маска наносится на совершенно чистое лицо сплошным толстым слоем (свободными остаются лишь глаза, впадины), оставляется на 20 минут (в течение которых рекомендуется спокойно полежать) и смывается ватным тампоном или губкой, смоченной в холодной воде. Лицо протирается подходящей для данного типа кожи туалетной водой. Маски делаются раз в неделю или в 15 дней, в зависимости от возраста и от состояния кожи. При жирной коже маска будет иметь большой эффект, если перед этим сделать паровую ванну. Для этого лицо наклоняют над глубокой миской с кипящей водой, в которую брошена горсть липового цвета, ромашки или налито немного камфорного спирта. Чтобы пар попадал прямо в лицо, голову вместе с миской накрывают махлятым полотенцем. Горячий пар расширяет поры, что облегчает удаление скопившихся в них жировых выделений и грязи.

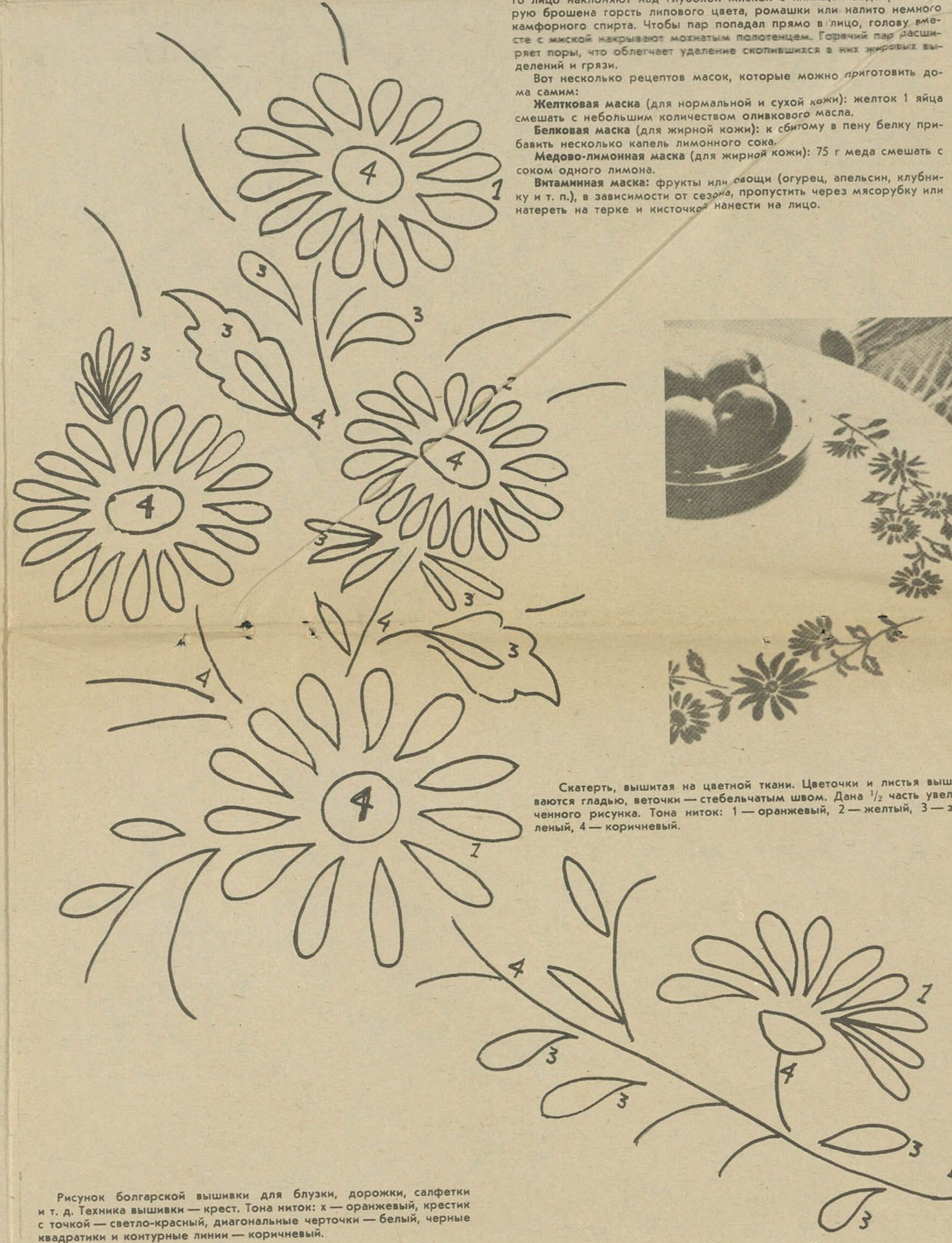
Вот несколько рецептов масок, которые можно приготовить дома самим:

Желтковая маска (для нормальной и сухой кожи): желток 1 яйца смешать с небольшим количеством оливкового масла.

Белковая маска (для жирной кожи): к взбитому в пену белку прибавить несколько капель лимонного сока.

Медово-лимонная маска (для жирной кожи): 75 г меда смешать с соком одного лимона.

Витаминная маска: фрукты или овощи (огурец, апельсин, клубника и т. п.), в зависимости от сезоны, пропустить через мясорубку или натереть на терке и кисточкой нанести на лицо.



Скертьер, вышитая на цветной ткани. Цветочки и листья вышиваются гладью, веточки — стебельчатый швом. Дана 1/2 часть увеличенного рисунка. Тона ниток: 1 — оранжевый, 2 — желтый, 3 — зеленый, 4 — коричневый.

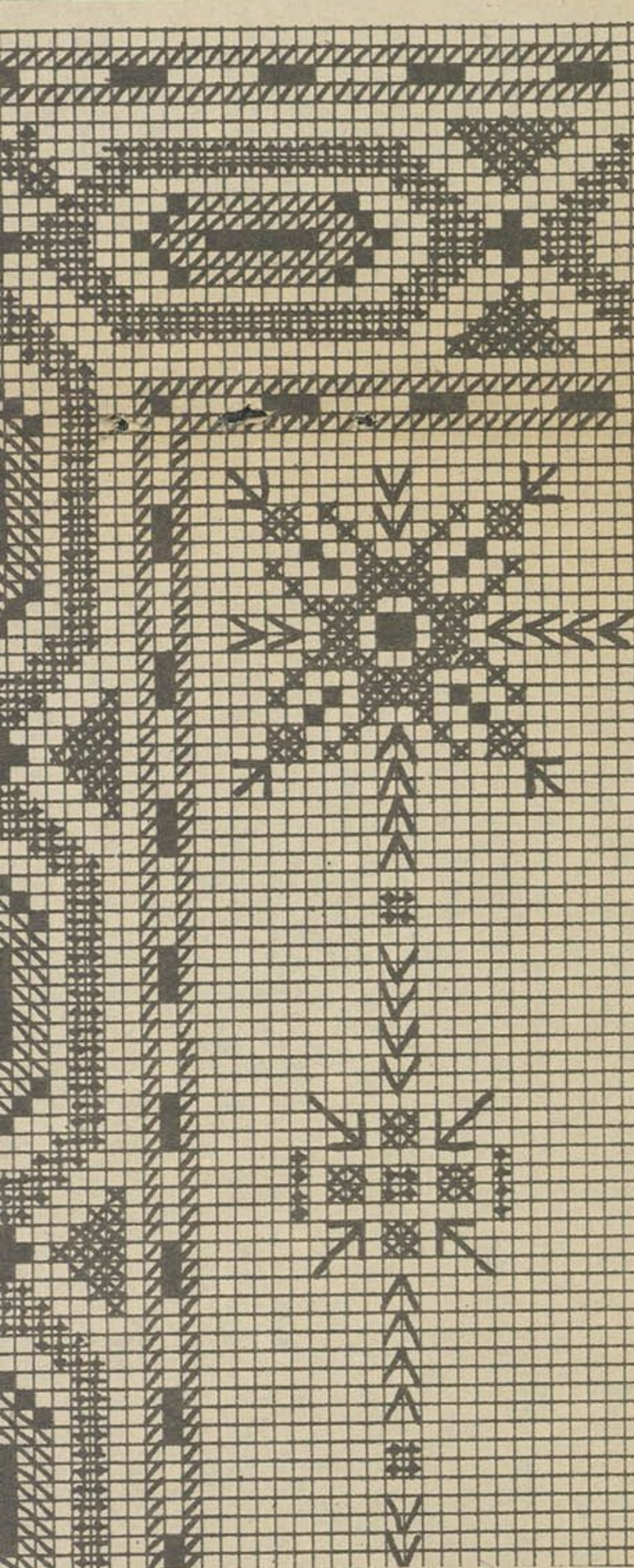


Рисунок болгарской вышивки для блузки, дорожки, салфетки и т. д. Техника вышивки — крест. Тона ниток: х — оранжевый, крестик с точкой — светло-красный, диагональные черточки — белый, черные квадратики и контурные линии — коричневый.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ ЛИЦА

Как дольше уберечь лицо от пагубного влияния времени? Каждый, кто поставил перед собой подобную нелегкую цель, должен знать, что достичь ее можно лишь ценой упорных и продолжительных усилий, а не с помощью чудотворных косметических средств. Свежесть и эластичность кожи лица и тела в молодом возрасте зависят от целого ряда факторов и прежде всего — от безукоризненной согласованности в отравлении всех функций организма. Чистый воздух, регулярные занятия гимнастикой, правильное питание, систематический косметический уход — вот кратчайший путь к неиссякаемой молодости.

Чтобы как можно дальше отодвинуть процесс увядания кожи, надо знать причины, которые его вызывают.

Наиболее существенной из них является «перераспределение» подкожно-жировой клетчатки. С возрастом количество жировых отложений в области глаз уменьшается, глаза как бы западают, и под ними образуются темные круги. Наоборот, в нижней части лица количество жировой клетчатки увеличивается, в результате чего щеки отвисают и образуется двойной подбородок, а лицо выглядит квадратным. С другой стороны, эластичность волокон соединительной ткани и мышц лица понижается, ухудшается кожное кровообращение, уплотняется роговой слой. Овал лица изменяется, кожа приобретает желтовато-серую окраску, грубеет, покрывается сетью морщин, особенно явственных на лбу, вокруг глаз, в носо-губной области и на щеках.

Не следует ждать усугубления всех этих явлений. Заботиться о коже надо начинать уже в молодом возрасте. Они состоят прежде всего в установлении строгого контроля над состоянием здоровья. Любые, даже незначительные на первый взгляд заболевания нервной системы, желез внутренней секреции, желудочно-кишечного тракта, женских органов неминуемо отражаются на состоянии кожи. Следует защищать кожу кремом от вредного воздействия солнечных лучей, ветра, соленого морского воздуха.

Эластичность кожного покрова страдает от быстрого прибавления в весе или похудения. Вот почему борьбу за стройную фигуру рекомендуется проводить с помощью гимнастики, спорта и туризма, а не при помощи истощительных диет.

Спать на высокой подушке и привычки гримасничать ускоряет образование морщин.

К этому ведет и злоупотребление косметическими средствами, особенно пудрой, а также горячей водой и мылом.

Плохо отражается на виде кожи переутомление, бессонница, курение, увлечение спиртными напитками.

Систематический и энергичный уход за кожей лица может улучшить ее состояние.

По утрам лицо следует мыть водой комнатной температуры или остывшим отваром трав, например, ромашки. После этого лицо споласкивают холодной водой.

Вечером лицо рекомендуется очищать туалетным молоком и смазывать жирным ночным кремом, содержащим гормоны, витамины и экстракт плаценты. На сильно морщинистые места наносят более толстый слой крема. Затем хорошо проделать гимнастику мимической мускулатуры, которая улучшает кровообращение и способствует разглаживанию морщин. Гимнастика эта делается ежедневно в течение десяти минут. Вот несколько упражнений:

- При двойном подбородке:**
- Голову откинуть назад, выпятить нижнюю челюсть вперед и вверх так, чтобы нижняя губа покрывала верхнюю. Острым медленным поворотом голову влево и снова вернуться в исходное положение, а голову выпрямить. Упражнение повторить, но на этот раз поворачивают голову вправо. Продолжается 2—3 раза.
- При морщинах в носо-губной области:**
- Рот открыть как для произношения звука «а». Не закрывая рта, медленно выпятить верхнюю губу, пока она не покрывает нижнюю ряд зубов. Сосчитать до десяти и вернуться в исходное положение. Повторить 1—2 раза.
- При морщинах вокруг глаз:**
- Пальцами средних пальцев руки плотно прижать линию морщин, не допуская ее перемещения в сторону. Медленно закрыть веки, сильно их зажмурить и так же медленно открыть. Повторить упражнение 2—3 раза.
- При так называемых «гусиных лапках» возле глаз:**
- Плотно сжать зубы, растянуть в стороны губы и как можно выше поднять брови. Сосчитать до десяти и вернуться в исходное положение. Проводить один или два раза.
- При горизонтальных складках на лбу:**
- Пальцами обеих рук плотно схватить лоб над бровями и с силой приподнять мышцы по направлению к волосам. Крепко зажмурить глаза. Сосчитать до десяти и вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3—4 раза.
- При вертикальных складках между бровями:**
- Не изменяя естественного положения губ и подбородка, подтянуть кожу носа вверх и сосчитать до десяти. Повторить два-три раза. За этими гимнастическими упражнениями следует самомассаж лица. Движения должны быть очень легкими, чтобы не растянуть кожу.
- Массаж лба:**
- Пальцами обеих рук коснуться средней линии лба и произвести три или четыре легких поглаживающих движения по направлению к вискам.
- Массаж щек:**
- Пальцами рук коснуться середины подбородка и производить поглаживающие движения по направлению к нижнему краю уха. Затем те же самые движения проделать от угла губ к середине уха и от подбородка к верхней части уха. Повторить три-четыре раза.
- Массаж подбородка:**
- Средним и безымянным пальцем левой руки фиксировать кожу перед левым ухом. Тем же пальцем правой руки поглаживать подбородок от левого уха к правому. Затем кожу фиксировать перед правым ухом и пальцами левой руки промассажировать то же пространство в обратном направлении — к левому уху. Повторить четыре-пять раз. Этот вид массажа отлично помогает против двойного подбородка.
- Массаж шеи:**
- Шею поглаживать снизу вверх: левой рукой — ее правую сторону, а правой — левую. Середнюю шею не массируют, так как это может привести к раздражению щитовидной железы.
- Раз в неделю рекомендуется делать компрессы попеременно горячей и холодной водой (последним должен быть горячий компресс), а затем — питательную или витаминную маску.
- Время от времени неплохо ходить на массаж в косметический кабинет.

ЗУХАРИС

В ноябре можно на окнах увидеть цветущий зухарис. Часто это замечательное растение называют амазонской лилией. Многие считают, что по красоте своих белоснежных цветов зухарис не имеет себе равных среди луковичных растений. Недаром растение и имя такое дали «зухарис», что в переводе с греческого означает «чистый», «белоснежный». К тому же цветы обладают очень приятным ароматом, который наполняет всю комнату.

Цветет зухарис с октября до глубокой зимы, когда так мало у нас цветущих растений. Нередко своими белоснежными цветами амазонская лилия приветствует наступление Нового года. А если за ней правильно ухаживать, то цветет она еще и весной.

Амазонская лилия хорошо растет на светлых окнах в теплых помещениях. Для нормального роста и развития в зимнее время температура в помещении не должна быть ниже 16—18 градусов. Ведь родина этого комнатного растения — тропическая Америка.

Высаживая зухарис по несколько луковиц в каждый горшок, горшки лучше брать широкие, но не очень глубокие. Почва должна быть питательной. Можно взять смесь из дерновой земли с прикормкой торфа, песка, роговых стружек или птичьего помета.

Растения не нуждаются в частых пересадках. Лучше, если земляной ком в горшке пронизан корнями. Пересадку делают не раньше чем через три-четыре года. При посадке луковицы не нужно углублять в почву: земля должна прикрывать их на уровне шейки.

С марта по август у зухариса наступает период покоя. В это время поливку почти прекращают, подкормок не дают, а в остальное время зухарис хорошо подкармливать полной цветочной смесью один раз в десять дней. Период покоя — лучшее время для пересадки.



КАК ПРИГОТОВИТЬ КРОЛИКА

Мясо кролика может быть очень вкусным, если правильно приготовить его. В нем содержится мало жира и много белков. Приготовить его можно разными способами. Прежде всего тушку кролика необходимо освежить, тщательно вымыть и срезать его собственный жир. Чтобы мясо получилось более сочным, его необходимо обернуть ленточками сала, перевязать прочной ниткой и так поджарить или запечь.

К мясу кролика в качестве гарнира хороши грибы, горох, морковь, лук-порей, все сорта капусты, помидоры, добавляя при этом перец, душистый перец, лавровый лист, красный перец.

КРОЛИК С КАПУСТОЙ

1 килограмм мяса нарезать небольшими кусками. Посыпать черным молотым перцем и посолить по вкусу. В отдельной посуде поджарить 150 граммов сала, нарезанного мелкими кусочками. Затем добавить 1 килограмм нарезанной свежей капусты, мясо. Влить воды, добавить 1 чайную ложку тимьяна. Варить в течение одного часа. Прежде чем снять с огня, добавить 100 г обыкновенной колбасы, нарезанной кружками.

ЗАПЕКАНКА

Высыпать 250 граммов муки в миску и сделать углубление. Отбить в него 1 яйцо (целиком), добавить 100 граммов сливочного масла, нарезанного маленькими кусочками, щепотку соли, 2—3 столовые ложки воды. Замесить тесто и выложить его в холодное место на час. Защищенное от костей мясо кролика вымыть, нарезать порционными кусками и обжарить в нескольких столовых ложках растительного масла. К нему добавить 1 головку мелко нарезанного репчатого лука, а когда он станет мягким, — соль, черный и душистый перец. Влить один стакан воды и тушить мясо в течение 20 минут. Добавить 200 граммов фасоли, немного нарезанных кусочками отварных грибов, 1 чайную ложку томатного пюре. Варить еще полчаса. Облепить тестом дно и борта смазанного маслом небольшого противня. Выложить мясо на противень и сверху покрыть ленточками из теста в виде решетки. Смазать запеченные яйца и выпекать в горячем духовом шкафу в течение 40 минут. Подать к столу, гарнировав салатом.

ФАРШИРОВАННЫЕ КРОЛИКИ

Вычистить тушку кролика (2—3 кг), отрезать голову, тщательно вымыть и посыпать солью и черным молотым перцем снаружи и внутри. Приготовить фарш из 100 граммов телятины, 100 граммов мелко нарезанных консервированных грибов, 1 яйца, 1 головки мелко нарезанного репчатого лука, 1 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ломтика белого хлеба, который предварительно нужно намочить в воде, срезав корки. Добавить соль, черный и душистый перец. Смесь тщательно вымешать и начинить ею тушку кролика. Защить, смазать тушку со всех сторон растительным маслом, уложить на противень поверх нескольких ломтиков сала. Сверху тушку также покрыть несколькими тонкими ломтиками сала. Запекать в горячем духовом шкафу в течение 60 минут. Время от времени следует доставать на противень поманомую воду или мясного бульона. Готового кролика полить соусом, образовавшимся при его запекании, и подать к столу с гарниром из зеленого горошка, моркови и капусты.

САЛАТ С КРОЛИЧИМ МЯСОМ

Отварить 1 килограмм кроличьего мяса. Зачистить его от костей и нарезать кусочками. Уложить в глубокую кастрюлю и добавить к мясу 3 ломтика белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного в сливочном масле. 3 маринованных стручка красного перца, 10 маслин, 1 головку мелко нарезанного репчатого лука, 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки. Залить смесью из 20 граммов растительного масла, 20 граммов уксуса, 1 чайной ложки соли, красного молотого перца.

БАРАНИНА ПО-ИРЛАНДСКИ

Около 500 г мяса без костей потушить на жире вместе с 1—2 мелко нарезанными головками лука, добавить нарезанную полосками капусту, дольки чеснока, черный перец горошком, 6—8 картофелин, нарезанных кубиками, и тушить до готовности. По желанию можно положить и 1—2 нарезанные кубиками моркови. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

Стакан промытого риса сварить в 3 стаканах подсоленной воды, снять с огня, охладить, добавить стакан творога, яйцо, яичный желток, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать круглые или овальные котлеты, обвалять их в муке или сухарях, обжарить во взбитом яйце и поджарить на сильно разогретом жире. На стол подать с любым салатом.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

Полтора стакана промытого риса опустить в полтора литра кипящей воды и варить, пока он не станет рассыпчатым, после чего отцедить. Натереть на крупной терке 200—250 г сыра. Две трети этого сыра перемешать с рисом. Положить смесь в смазанную маслом форму, посыпать ее оставшимся сыром, кусочками сливочного масла и запечь в умеренно горячей духовке до приобретения румяной корочки. Готовую запеканку выложить на тарелку. По желанию можно залить томатным соусом (столовую ложку томатного пюре развести стаканом воды, добавить ложку сливочного масла и довести до кипения).

КЛИНСКИЕ ВАРЕНИКИ

Отварите картофель в кожуре, очистите и пропустите через мясорубку. Высыпьте муку, влейте яйца и всю массу тщательно перемешайте. Тесто для вареников готово. Возьмите мякоть говядины и дважды пропустите через мясорубку. Посыпьте и добавьте сливочного масла по вкусу. Из картофельного теста сделайте небольшие шарики, как для обычных вареников. Раскатайте их, придав форму нетолстой лепешки. На каждую лепешку положите чайную ложку фарша и защитите, придав форму «отурички».

«Отурички» бросайте в кипящую подсоленную воду, и как только они начнут всплывать, аккуратно вынимайте шумовкой или столовой ложкой на мелкую тарелку. Приготовьте соус. Расстопите на горячей сковороде две столовые ложки сливочного масла, насыпьте туда столовую ложку тертых сухарей и держите до тех пор, пока соус не приобретет золотистый оттенок. Положите на тарелку.

Продукты: для теста — очищенного вареного картофеля 1 кг, 1 стакан муки, 3 яйца, соль по вкусу. Для фарша — мякоть говядины 300—400 г, сливочного масла — 1 столовая ложка, 1 луковица, соль по вкусу.

Для соуса — 2 столовых ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сухарей.

ИКРА ИЗ ГРИБОВ

Подготовленные сушеные грибы сварить до готовности, охладить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. В мелкорубленый фарш добавить лук, обжаренный на растительном масле, положив измельченные грибы и тушить минут 10. Затем к ним добавить грибы соленные, промытые холодной водой, набульенные. Заправить их толченым чесноком, уксусом, перцем, солью и охладить. Положить в салатник или на десертную тарелку и посыпать зеленым луком.

ПРИПРАВЫ

Люди употребляют в пищу приправы испокон веков. Медицина считает возросшее употребление приправ в пищу фактом, заслуживающим одобрения. Оно полностью отвечает принципам физиологии питания. Приправы не только вызывают приятные вкусовые ощущения, некоторые из них способствуют образованию пищеварительных соков, благодаря которым поглощенная пища усваивается легче; другие действуют благоприятно на органы кровообращения и нормализуют свертывающую способность крови; третьи влияют на железистую внутреннюю секрецию.

Умеренное употребление приправ в пищу не вредно для здоровья человека. Черный и красный перец, горчица не повышают кровяное давление, как думают некоторые. Напротив, при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, при плохом пищеварении и запорах могут способствовать устранению болезненных признаков.

В диетической кухне допускается использование укропа, петрушки, дикой мяты, лаврового листа, мускатного ореха, чабреца, корицы и др.

Вот некоторые кушанья и подходящие к ним приправы:

Супы: суп-пюре — укроп, дикая мята, мускатный орех; бульоны — петрушка, лавровый лист; картофельный или овощной суп — петрушка, укроп; рыбные супы — лавровый лист, петрушка, укроп.

Соусы: светлые соусы — мускатный орех; темные соусы — лавровый лист; томатный соус — петрушка, дикая мята.

Рыба: отварная — укроп, дикая мята, лавровый лист, петрушка; запеченная — укроп.

Мясные блюда: тушеное мясо — лавровый лист; гуляш — красный сладкий перец; печеное мясо — мускатный орех; котлеты и другие кушанья из мясного фарша — дикая мята, петрушка, тимьян, рагу — лавровый лист.

Яйца, омлеты — петрушка.

Белокочанная капуста — тимьян.

Цветная капуста — петрушка, укроп.

Помидоры — петрушка.

Огурцы — укроп.

Десерты — ванилин, корица.