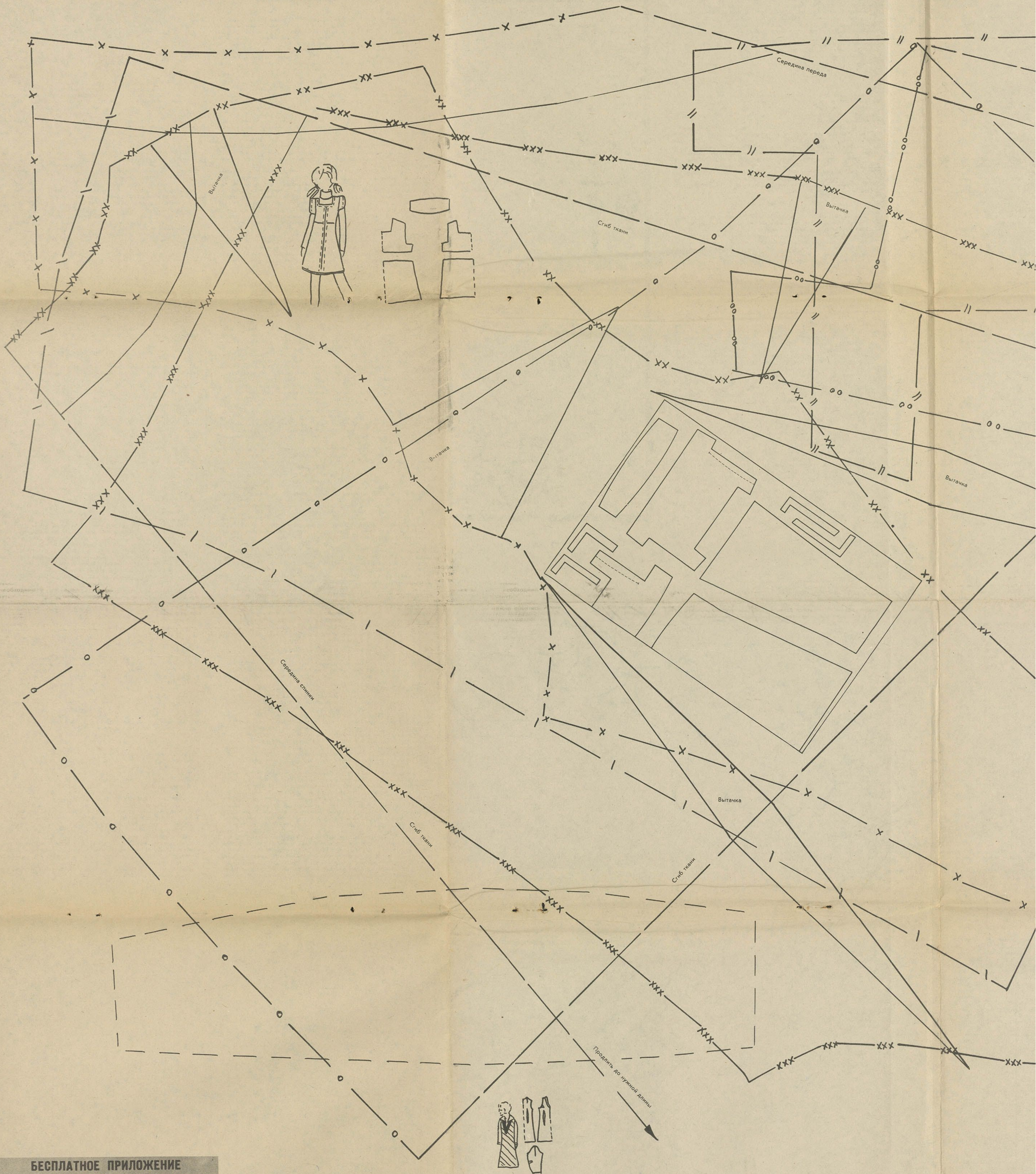




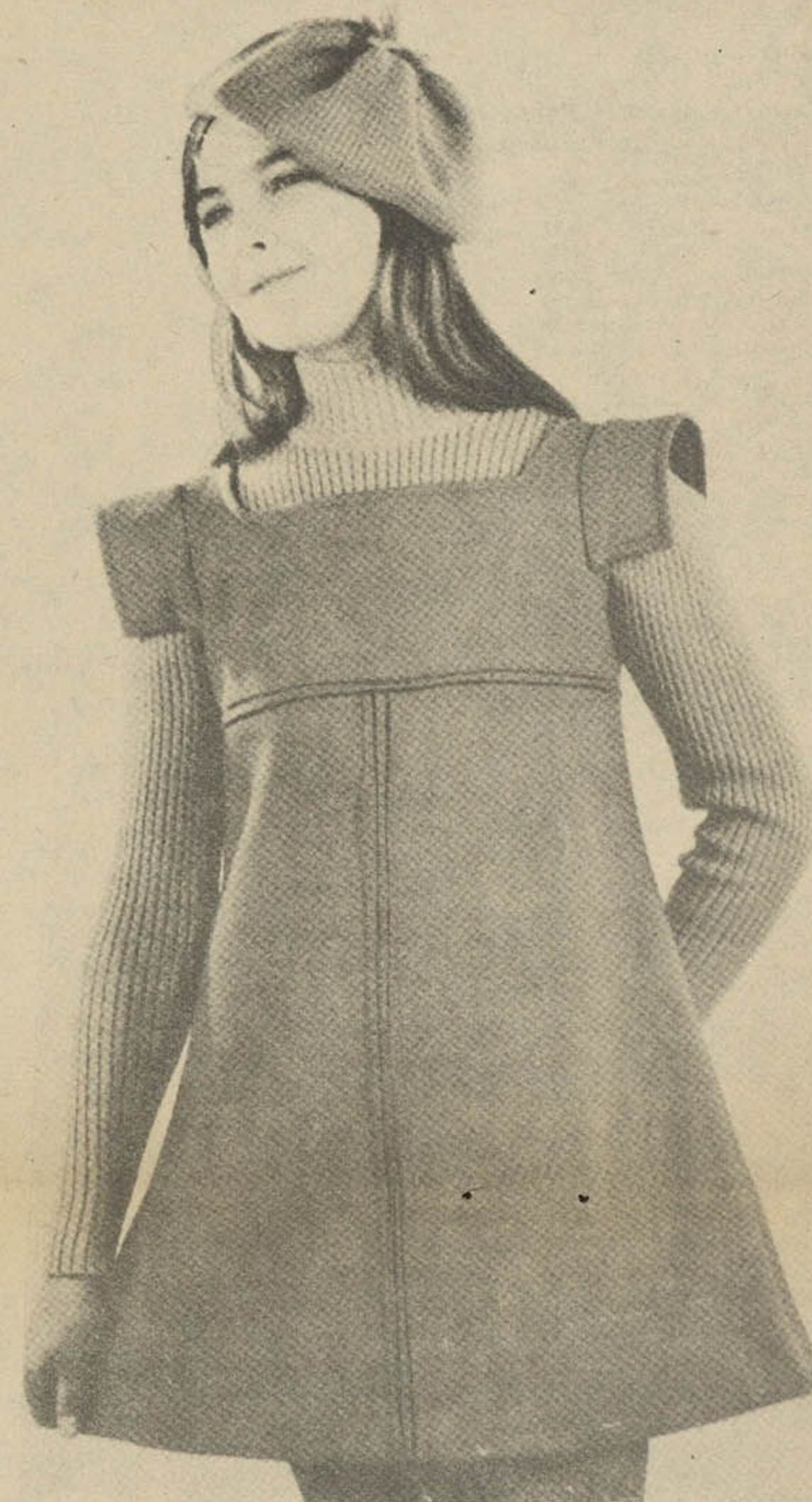


Шерстяное платье для полной женщины. В нем все оптически стройнит фигуру: чуть обрисовывающий линии тела крой, диагональные редкие полосы, мысообразный вырез. Горловина и низ рукавов платья обработаны кантом шириной 4 см или отстрочены толстой шелковой нитью.

Под это платье можно надеть легкую блузку. Выкройка дана на 56 размер. Расход ткани 2 м 40 см при ширине 140 см.

#### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед платья —х—х— 1 дет.
2. Спинка —хх—хх— 1 дет.
3. Рукав —ххх—ххх— 2 дет.



Этот сарафан для девочки можно шить из своего старого пальто. Отделка — декоративная строчка. Выкройка дана на 40 размер. Расход ткани 1 м при ширине 140 см.

#### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед сарафана —о—о— 1 дет.
2. Кокетка к переду —оо—оо— 1 дет.
3. Спинка —/—/— 1 дет.
4. Кокетка к спинке —/—/— 1 дет.
5. Крылышки — — — — 2 дет.

#### 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, например, проймы, оката рукава и других подобных линий хорошо делать с помощью декала, 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). 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 проставлено на этом луче. Затем таким 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.

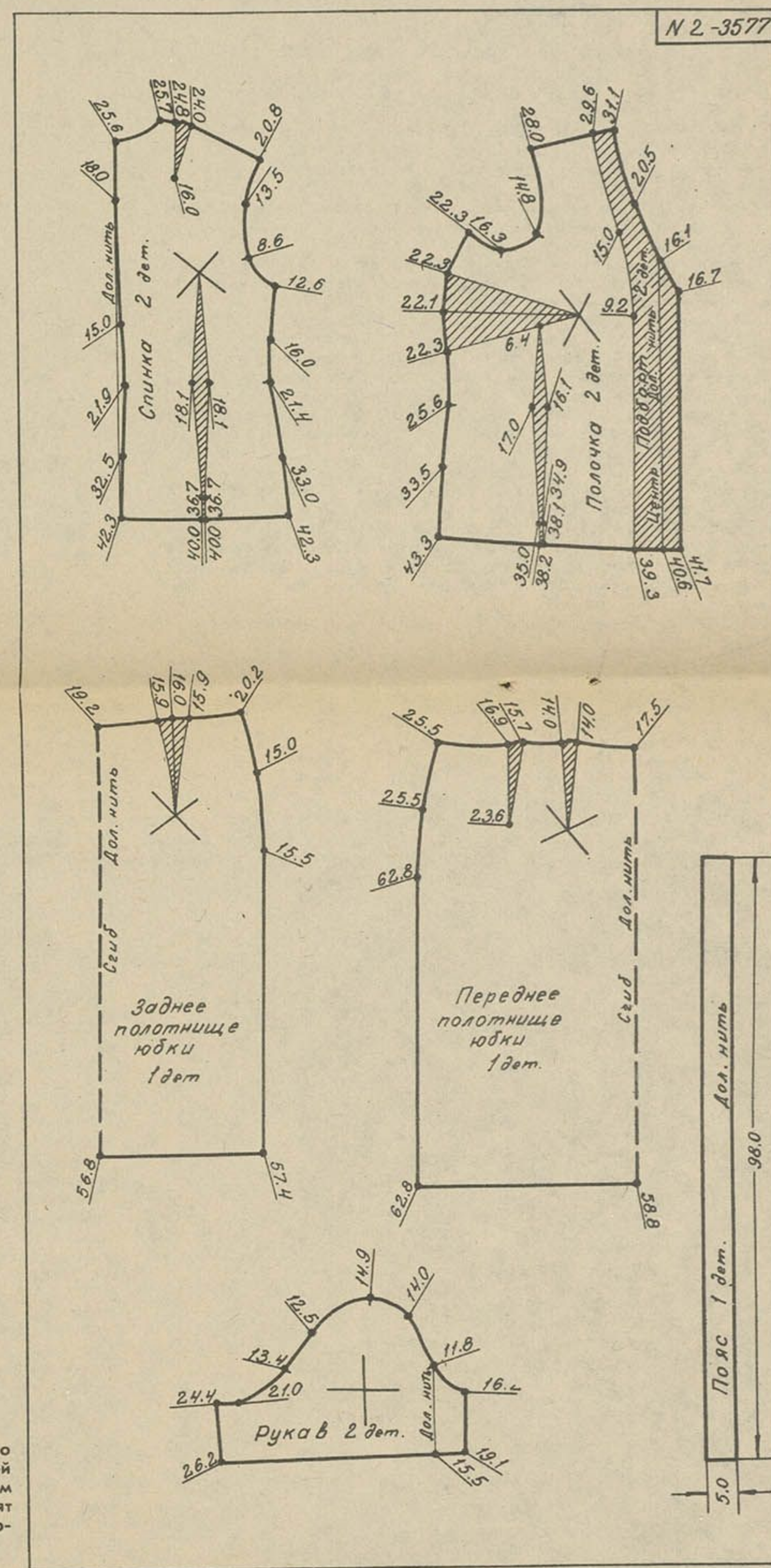
Данные чертежи разработаны на среднепропорциональную фигуру без припусков на швы.

Для подготовки издателя 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 перенести на материал.



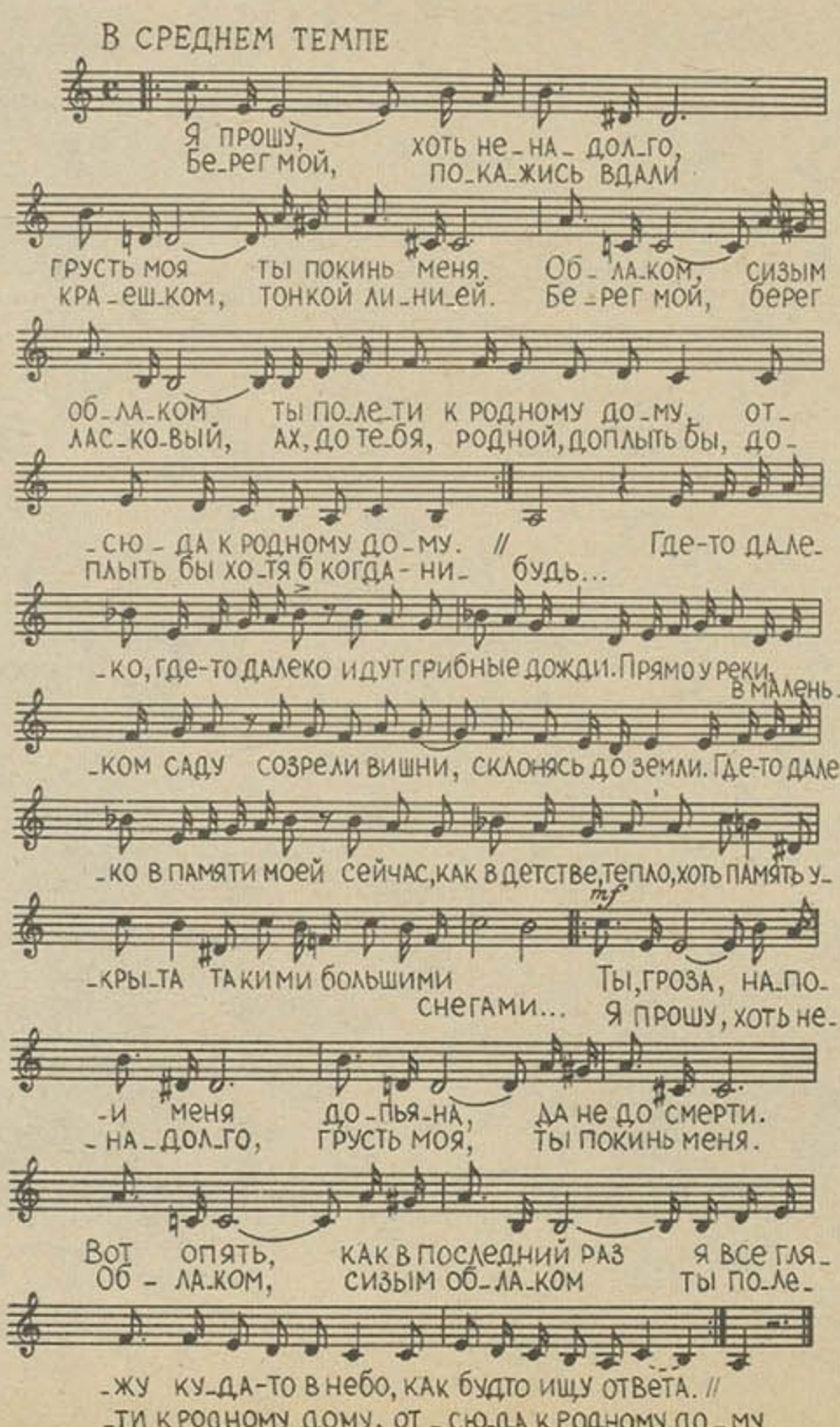
Летнее платье-костюм для женщин среднего возраста. Его можно сделать из шелковой, шерстяной и хлопчатобумажной ткани. Полуприлегающий жакет без воротника с У-образным вырезом. Юбка прямая, узкая. Костюм такого фасона носят с легким шифоном или в комплекте с маленькой блузкой, воротник которой завязывается в виде шарфика. Чертеж дан на 54 разм., 4 рост.



## ПЕСНЯ О ДАЛЕКОЙ РОДИНЕ

Слова Р. РОЖДЕСТВЕНСКОГО  
Музыка М. ТАРИВЕРДИЕВА

Я прошу, хоть ненадолго,  
Боль моя, ты покинь меня,  
Облаком, сизым облаком  
Ты полети к родному дому.  
Отсюда к родному дому.  
Берег мой, покажись, вдали  
Краешком, тонкой линией,  
Берег мой, берег ласковый,  
Ах, до тебя, родной, доплыть бы,  
Доплыть бы хотя б когда-нибудь.  
Где-то далеко, где-то далеко  
Идут грибные дожди.  
Прямо у реки, в маленьком саду  
Созрели вишни, склонясь до земли,  
Где-то далеко в памяти моей,  
Сейчас, как в детстве, тепло,  
Хоть память укрыта  
Таинким болотным туманом.  
Ты, гроза, наполни меня  
Доплынь, да не до смерти,  
Вот опять, как в последний раз  
Я все гляжу куда-то в небо,  
Как будто ищу ответа.  
(Повторить первый куплет).



## НАШИ МАМЫ

Слова И. ШАФЕРАНА  
Музыка Э. КОЛМАНОВСКОГО

Та весна, казалось, будет вечной...  
И глядят из рамок со стен  
Наши мамы в платьях подвенечных,  
Наши мамы, юные совсем.  
Брови разлетаются крылато,  
Ни одной морщинки возле глаз.  
Кто теперь поверит, что когда-то  
Наши мамы были младше нас.  
Мы еще в рассветных снах витаем —  
Мамы поднимаются чуть свет.  
Мы опять куда-то улетаем —  
Мамы долго-долго машут вслед.  
И лежат сыновние печали  
Белым снегом на висках у них.  
Если б матерей мы выбирали,  
Все равно бы выбрали своих.  
Можете объехать всю Россию,  
Провести в дороге много дней,  
Все равно не встретите красивей,  
Все равно не встретите родней.  
Шлите им почаще телеграммы,  
Письмами старайтесь их согреть.  
Все на свете могут наши мамы,  
Все на свете могут наши мамы.  
Только не уходят не стареть.



## Для тех, кто умеет вязать

### ПУЛОВЕР С ОТДЕЛОЧНЫМИ ПОЛОСАМИ

Размер 52. Расход пряжи 600 г. Спицы 3,5 и 4 мм. Плотность вязки: 22 петли = 10 см.  
Образец вязки полос: набрать 26+2 петли.  
1-й ряд: 2 изнаночные, 4 лицевые.  
2-й ряд и все четные: над лицевыми — лицевые, над изнаночными — изнаночные.  
3-й ряд: 2 изнаночные, 2 лицевые — провязать сначала вторую полосу первой, затем первую; следующие 2 лицевые — сначала вторую снизу, затем первую.  
5-й ряд: 2 изнаночные, 2 лицевые — провязать сначала вторую петлю снизу, затем первую; следующие 2 лицевые — сначала вторую полосу первой, затем первую.  
Начиная с 3-го ряда рисунок повторяют с 3-го ряда.  
Перед. Наберите 120 петель на спицы 3,5 мм и вяжите 4 см резинкой 1х1, затем переходите на основную вязку спицами 4 мм. Короткие полосы вяжите 15 см, а затем изнаночными петлями. Провязав до начала работы 45 см, с обеих сторон закройте на проемы по 6 петель 1 раз, 1 раз по 2 и 2 раза по 1 петле через ряд. Провязав 65 см, переходите на резинку 1х1. Связав 4 см резинкой, закройте все петли в один прием.  
Спинка. Вяжите, как перед пуловера.  
Рукав. Наберите 56 петель на спицы 3,5 мм и вяжите резинкой 1х1 4 см, затем переходите на спицы 4 мм и вяжите основную вязку. Короткие полосы 15 см. К головке рукава прибавьте с двух сторон 12 раз по 1 петле через каждые 3 см. Провязав 47 см, на головку рукава закройте с двух сторон по 4 петли, 26 раз по 1 петле в каждом третьем ряду, а оставшиеся 20 петель закройте в один прием.  
Оканчивание. Детали пуловера прогладьте через влажную ткань и сшейте.

Перевела с венгерского Э. ПРОХОРЕНКО.



### МОДНАЯ КОФТОЧКА (Размер 46—48)

Для кофточки нужно 300 г ниток средней толщины, спицы №№ 2,5 и 3, одна пуговичка. Число петель должно делиться на 8.  
1 ряд — 1 петля краевая (6 петель переплетит таким образом: 2 лицевые и 2 изнаночные снимаются на две запасные спицы сзади, перед первой вспомогательной спицей провязываем 2 следующие петли лицевой, 2 петли со второй вспомогательной спицы провязываем изнанкой, 2 петли с первой вспомогательной спицы провязываем лицевой), 2 изнаночные. Узор в скобках все время повторяется.  
2-8 ряды — резинка 2х2.  
9 ряд — 1 петля краевая, 2 лицевые, 2 изнаночные (6 петель переплетаются и т. д.) — повторять узор в скобках и закончить 2 лицевыми, 2 изнаночными, 1 краевой.  
Повторять со 2 ряда.  
Резинка — число петель делится на 4.  
1 ряд — 1 петля краевая (2 лицевые, 2 изнаночные), повторяют, 1 краевая.  
2 ряд — 1 петля краевая (2 изнаночные, 2 лицевые) повторяют, 1 краевая.  
Все время повторяются эти 2 ряда.  
10х10 см = 32 петлями и 40 рядами.  
Спинка. Набрать 134 петли на спицы № 2,5, вязать 5 см резинкой 2х2, затем продолжать эту же резинку на спицах № 3. На высоте 36 см для оформления проймы закрыть с обеих сторон каждый второй ряд: 1 раз 3 петли, 2 раза 2 петли и 3 раза по 1 петле. На высоте 49 см разделить изделие на половину для оформления застежки на спинке и каждую часть закончить отдельно. На высоте 6 см оформляется плечо. В каждом 2 ряду закрывается 6 раз по 5 петель. Для оформления горловины закрыть 4 раза по 6 петель, начиная со второго ряда.  
Перед. Набрать 138 петель на спицы № 2,5, вязать 5 см резинкой 2х2 и перейти на спицы № 3 для основного узора.  
1 ряд (лиц.): 1 петля краевая, 1 изнаночная, 8 петель резинкой 2х2, 118 петель основным узором (15 переплетений), 8 петель резинкой 2х2, 1 петля изнаночная, 1 петля краевая.  
2-8 ряды — резинка 2х2.  
9 ряд — 1 краевая, 1 изнаночная, 12 петель резинкой 2х2, 110 петель основным узором (14 переплетений).  
Дальше изделие вяжется таким образом, что в каждом последующем 8 ряду с каждой стороны увеличивается количество петель резинки на 8. Основной узор (число переплетений) соответственно уменьшается на нет. Дальше изделие вяжется резинкой 2х2.  
На высоте 38 см закрывается для проймы с каждой стороны: в каждом втором ряду: 1 раз 4 петли, 3 раза по 2 петли и 2 раза по 1 петле. Остается 114 петель. На высоте 52 см оформляется горловина. Для этого закрываются 20 средних петель и каждая половина вяжется отдельно. Со стороны горловины закрывается: 1 раз 3 петли, 3 раза по 2 петли и 8 раз по 1 петле. На плечо закрываются петли так же, как и на спинке, на одной и той же высоте.  
Рукав. Набрать 78 петель на спицы № 2,5 и вязать резинкой 2х2, затем перейти на спицы № 3 и продолжать вязать. Начиная с 4 ряда прибавляется с обеих сторон в каждом 4 ряду по 1 петле 6 раз, а потом в каждом втором ряду 2 раза по 1 петле. Затем оформляется головка рукава: закрываются 1 раз 4 петли, 8 раз по 2 петли, 3 раза по 1 петле, 8 раз по 2 петли и 1 раз 4 петли. Оставшиеся петли закрываются одновременно.  
Оканчивание работы. Сшиваются боковые и плечевые швы спинки и переда. Сшиваются рукава и вставляются в проймы. У горловины надо набрать на спицы № 2,5 102 петли (по 24 петли с каждой стороны) спицами и 54 петли спереди), вязать 3,5 см чулочной вязкой, закрыть петли не стягивая, сложить бежку пополам и пришить к кромок. На правой половине спинки сделать петельку для пуговички. Пришить пуговичку.



### ПЛАТЬЕ ПОМОЛОДЕЛО

Дасте свои платья, сарафаны, юбки... Но не те, которые с удовольствием надеваете, а старые, о которых лишь изредка вспоминаете или испускали на трапик. Ведь любое платье можно обновить, а из врозь бы ненужной вещи сделать современную, нарядную. Тут не стоит забывать ни о платьях, ни о юбках, что узковаты, ни о кофточках с протертыми рукавами. Но как переделать их?  
В первую очередь перебрать детали одежды, скомбинировать ткани. Цветовой подбор может быть различным. Это зависит от вкуса, характера, фигуры, цвета волос. Некоторые любят сочетания мягких, спокойных тонов — коричневого с бежевым, салатового с различными оттенками этого цвета, фиолетового. Другие отдают предпочтение контрастному тону. Например, хорошо сочетаются черный или синий с желтым, красный — с зеленым. Но в каждом случае надо внимательно посмотреть на оттенок ткани.  
В этом сезоне вошло в моду сочетание однотонных тканей с тканями в клетку, полоску, горошек. Все чаще в качестве отделочного материала берут кожу, замшу, мех — это относится и к зимнему платью. Если есть два платья одинакового цвета, но с разной выработкой, фактурой, это новый вариант. Цветовой переход сглаживает или, напротив, выделяет вышивку: на воротнике, кокетке, рукавах. Все зависит от подбора ниток (1—2 цвета) и рисунка.  
Конечно, при выборе фасона следует придерживаться моды. Несколько изменился общий стиль одежды: стали модны рукава-крылышки, фонарики, покроя кимоно. Модны сарафаны. Они особенно удобны для зимы, ведь их носят и со свитерами, и с кофточками типа



мужской рубашки, надевают поверх платья. Такой сарафан можно сшить из старого пальто. По-прежнему модны жилеты. Платья стараются шить маленькими, уютными, по фигуре.  
Особенно современными выглядят платья на кокетке. Она может быть только спереди или одновременно и на спинке и на плечах — откладная или отлетная. В подборе фасона есть большой выбор. Кокетка прямая, фигурная, овальная — более или менее вытнута. Другая модная деталь — пояс. Они могут быть выполнены из отделочной ткани. Если встретились. Прямые, расширенные с боков, плетя или спереди. Наиболее широкие такие пояса могут озорно контрастировать линиями или материалами, плетя или в первом случае хорошо пояс отделать строчкой из ниток основного тона. Ширина пояса от полутора сантиметров до 15 и даже больше.  
Такого же цвета, как пояс, можно пришить манжеты (и на коротком и на длинном рукаве), воротник, галстук, пуговицы. Будет красиво, если из отделочного материала — прямая узкая полоса и плетя или карманов. Более нарядно платье, отделанное широкой лентой полоской. Например, она будет идти от горловины и расширяться книзу. Новая модель — отделочная ткань с боков, на передней половине плетя. Линию отделики намечают по-разному: от плеча, на линии груди. Они плавно будут продолжаться до конца, вниз, или сужаться и «уходить» в боковой шов. Молодежные платья предлагаем шить со складками. Причем, часто из другого, восточного вида материала, по 2—3 раза по 2—3 см, складки на юбке, впереди; встречные, по желанию — на несколько сантиметров у затылка.  
Немного внимания к своей одежде — и у вас появится новый, современный наряд.

### ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ «ЧАЛМА»...

Связана она из 50 граммов нитки «мохер» на спицах № 3,5 резинкой 2х2 (2 лицевые, 2 изнаночные), как теперь говорят, «лапшой». Размер 56—57.  
Начинаем вязание шапочки с ободка. Набрать 24 петли с краевыми и вязать резинкой 2х2. Первые 24 петли — лицевые. Вяжется ободок от затылка. Недовязав один сантиметр до середины лба, все петли разделить на две части. Провязав в лицевом ряду 12 петель (последняя будет краевой), перевернуть вязание. Связав эти 12 петель на высоту девяти рядов, нитку оторвать. Подсоединить к другой половине конец нити и провязать на высоту восьми рядов. Обе половины перевернуть в любую сторону. Для этого вязать, не отрывая нитку, третью спицу и провязать обе половины на одну спицу. Теперь вязать все 24 петли ободка вместе до полного объема головы. Петли закрыть.  
Далее для верхней части шапочки с лица набираем петли по краю ободка за косичку. Всего набираем 90 петель (из каждой второй косички делаем две петли). Провязав 7—8 сантиметром резинкой 2х2, начинаем убавки с лица работы. Для этого каждую вторую лицевую петлю провязать с изнаночной две вместе лицевой петлей. С изнанки вязать, как смотрят петли (2 изнаночные, 1 лицевая). Остается 69 петель. Провязать два ряда без убавок резинкой 2х2. Опять сделать убавки, провязывая каждую вторую лицевую с оставшейся изнаночной две вместе лицевой петлей снизу. С изнанки все петли изнаночные. Далее два ряда лицевой вязкой (первый ряд — лицевые, второй ряд — изнаночные). Теперь провязать все петли по две вместе лицевой петлей. После этого провязать 4 ряда лицевой вязкой. Еще раз все петли по две вместе. Остается 13 петель провязать с изнанки изнаночными, стянуть их на нитке и шапку сшить этой же ниткой.  
К «чалме» можно связать шарф косыми полосами. Делается он резинкой 2х2 из 50 граммов ниток «мохер» (спицы № 3,5). Набрать на спицы три петли и вязать рисунком, прибавляя по одной петле в конце каждого ряда (до краевой петли). Прибавленные петли сразу переводить в резинку. Так вязать до тех пор, пока сторона треугольника будет равна нужной ширине шарфа. Затем справа продолжать прибавлять по одной петле с левого убавлять по одной, провязывая две петли вместе изнаночной петлей. Так вязать до нужной длины шарфа. Связав желаемую длину, начать убавлять на одной петле в конце каждого ряда, пока останется одна петля. На концы шарфа сделать кисти.  
Шарф и шапочку можно связать также английской резинкой двумя цветами (двухсторонняя вязка). Для этого набрать четное количество петель. Рисунок вяжется на колечках спиц вязать. Каждый ряд рисунка начинается отсюда, где расположена цветная нить, необходимая для вязания данного ряда.  
Первый ряд (1 цвет) — накид, одну петлю снять, одна лицевая и так далее. Второй ряд (2 цвет) — накид, одну петлю снять, лицевую петлю с накидом провязать две вместе лицевой петлей сверху. Третий ряд — перевернуть все петли на другой конец спицы и вязать первым цветом. Изнаночную петлю с накидом провязать две вместе изнаночной петлей, накид, лицевую петлю снять и так далее. Четвертый ряд (2 цвет) — изнаночную петлю с накидом провязать две вместе изнаночной петлей, накид, лицевую петлю снять сверху и так далее. Пятый ряд — перевернуть все петли на другой конец спицы и вязать 1 цветом — накид, изнаночную петлю снять, лицевую петлю с накидом провязать две вместе лицевой петлей сверху. Далее рисунок повторять со второго ряда.



Красивые волосы — это не только дар природы. Многие зависят от вас самих — от правильного ухода, от правильного выбора средств по уходу за волосами. Дайте волосам много воздуха! Причесывайтесь перед открытым окном. Гуляйте на ветру с непокрытой головой. Так ваши волосы сохранят здоровый вид и красоту. Не прищипывайте чужой расческой, щеткой, не пользуйтесь чужим полотенцем! Расческу и полотенце не отдавайте никому, но часто стирайте, мойте и меняйте.  
Забудьте о том, чтобы ваша еда была разнообразной и богатой витаминами. Все это окажет свое влияние не только на волосы.  
Мойте волосы мягкой водой и так часто, как вам это кажется необходимым, — хоть каждый третий день. Пользуйтесь только мылом, богатым жирами (детское мыло, спермацетовое), лучше всего мойте волосы пенной такого мыла; во всяком случае мыльте голову всего лишь раз. По возможности используйте шампунь, конечно, предназначенный для жирных волос (лимонный шампунь, хмелевой, «Ортоп» и пр.). Не трите кожу головы — слегка промывайте волосы и полоскайте их прохладной водой, в которую можете добавить немного столового уксуса или лимонной кислоты.  
Лучше всего сушить волосы естественным путем — просто на воздухе. Время от времени ерошите волосы пальцами и встряхивайте ими, чтобы открыть доступ воздуха к голове. Высохшие таким образом волосы будут мягкими и пышными, а прическа сохранится дольше. С влажными волосами в постель не ложитесь. Если они свалялись за ночь, их очень трудно будет убрать поутру в прическу. Не спите с бигуди! Они мешают спать, и прическа наутро не такая, какой хотелось бы.  
Если вы сушите волосы под феном, включите его на половину мощности. Слишком горячий фен сушит кожу головы, что способствует еще лучшей работе жирных желез.  
Для ухода за жирными волосами имеются специальные туалетные воды («Жинная», «Кармазин» и пр.). Пользуясь ими, следуйте советам, которые вы найдете в инструкции.  
Избегайте прилегающих укладок, которые словно приклеивают волосы к голове. От этого волосы быстро становятся жирными. Свободные и пышные, так называемые «воздушные» прически подходят для вас лучше всего. Но для таких причесок волосы не должны быть длиннее 10 см.  
Волосы, равно подстриженные, не очень длинные, удобны потому, что их можно носить и прямыми, не завивая. И вообще: чем проще стрижка и короче волосы, тем легче мыть.  
Волосы сушат блондирование: они становятся более пористыми и в состоянии поглощать большее количество жира. Прическа быстрее приобретает «хороший» вид и кажется гуще. Однако обесцвечивание предполагает наличие достаточно здоровых волос и умелое обращение с красителем. Во всяком случае лучше доверьте эту работу хорошему парикмахеру.  
Жирные волосы не стоит расчесывать щеткой. (Если же вы это делаете, старайтесь, чтобы щетка не касалась кожи головы.) Во-первых, щетка распространяет жир с кожи головы на все волосы. Во-вторых, такое расчесывание возбуждает кровообращение и интенсифицирует деятельность жировыделяющих желез. То же действие оказывает и любая массаж кожи головы.  
Избегайте сладкой и жирной пищи! Ешьте овощи и фрукты, салаты, пейте всевозможные соки. Рекомендуем молочные и растительные блюда. Чрезмерное выделение жира кожей головы не только портит прическу, но и вредит здоровью.  
Если волосы слишком горячей водой и не сушите их под горячим феном.  
Не обесцвечивайте волосы.  
Химические завивки делайте по возможности реже.  
Подберите прическу, не требующую начеса.  
Волосам вреден яркий солнечный свет, сильный ветер, соленая либо хлорированная вода. Защищайте свои волосы легкой летней шляпкой и пользуйтесь купальной шапочкой.  
Деятельность жирных желез можно возбудить и к более активной деятельности. Проще всего добиться этого частым прищипыванием волос щеткой (значимые 100 движений щеткой каждый день). Щетка не должна быть чересчур жесткой и по возможности должна быть изготовлена из натуральной щетины. Волосы прищипывают около открытого окна и во всех направлениях, даже «против шерсти», чтобы открыть доступ воздуха ко всем уголкам головы.  
Хорошее влияние оказывает втирание в кожу масла. С этой целью волосы за несколько часов до мытья головы разбивают на пряди и наносят его на кожу головы кусочком ваты.  
Сухие волосы моют мягким обезжиренным мылом или — что еще лучше — масляным шампунем. Вода должна быть мягкой: дождевой или снежной.  
После мытья головы высушите волосы феном, включив его на половину мощности. Слишком горячий фен сушит кожу головы, что способствует еще лучшей работе жирных желез.  
Для ухода за жирными волосами имеются специальные туалетные воды («Жинная», «Кармазин» и пр.). Пользуясь ими, следуйте советам, которые вы найдете в инструкции.  
Избегайте прилегающих укладок, которые словно приклеивают волосы к голове. От этого волосы быстро становятся жирными. Свободные и пышные, так называемые «воздушные» прически подходят для вас лучше всего. Но для таких причесок волосы не должны быть длиннее 10 см.  
Волосы, равно подстриженные, не очень длинные, удобны потому, что их можно носить и прямыми, не завивая. И вообще: чем проще стрижка и короче волосы, тем легче мыть.  
Волосы сушат блондирование: они становятся более пористыми и в состоянии поглощать большее количество жира. Прическа быстрее приобретает «хороший» вид и кажется гуще. Однако обесцвечивание предполагает наличие достаточно здоровых волос и умелое обращение с красителем. Во всяком случае лучше доверьте эту работу хорошему парикмахеру.  
Жирные волосы не стоит расчесывать щеткой. (Если же вы это делаете, старайтесь, чтобы щетка не касалась кожи головы.) Во-первых, щетка распространяет жир с кожи головы на все волосы. Во-вторых, такое расчесывание возбуждает кровообращение и интенсифицирует деятельность жировыделяющих желез. То же действие оказывает и любая массаж кожи головы.  
Избегайте сладкой и жирной пищи! Ешьте овощи и фрукты, салаты, пейте всевозможные соки. Рекомендуем молочные и растительные блюда. Чрезмерное выделение жира кожей головы не только портит прическу, но и вредит здоровью.  
Если волосы слишком горячей водой и не сушите их под горячим феном.  
Не обесцвечивайте волосы.  
Химические завивки делайте по возможности реже.  
Подберите прическу, не требующую начеса.  
Волосам вреден яркий солнечный свет, сильный ветер, соленая либо хлорированная вода. Защищайте свои волосы легкой летней шляпкой и пользуйтесь купальной шапочкой.  
Деятельность жирных желез можно возбудить и к более активной деятельности. Проще всего добиться этого частым прищипыванием волос щеткой (значимые 100 движений щеткой каждый день). Щетка не должна быть чересчур жесткой и по возможности должна быть изготовлена из натуральной щетины. Волосы прищипывают около открытого окна и во всех направлениях, даже «против шерсти», чтобы открыть доступ воздуха ко всем уголкам головы.  
Хорошее влияние оказывает втирание в кожу масла. С этой целью волосы за несколько часов до мытья головы разбивают на пряди и наносят его на кожу головы кусочком ваты.  
Сухие волосы моют мягким обезжиренным мылом или — что еще лучше — масляным шампунем. Вода должна быть мягкой: дождевой или снежной.

девой или снежной и кипячением, при кипячении. После мытья головы любым из этих способов вам кажется, что быстрее, может быть, ислить ксилитом нанесите на кожу платком или купите теплой водой и

Причиной «на» ность витаминной мощью превари. Иногда волосы средством изби собственные тес несколько раз; масла для волос или роговой. Если волосы чки. Может быть делами химичес чили феном? По концов, и ежед Встречаются в прическу. В дой, лучше пол Тем, у кого тщательно след ра найдут для хорошо лежать Выпадение и хотю и чаще реей. Вообще, болезн, чрезм частое мытье в лос средствам блондирование, этого, по утра пражный вид. В дый день до 50 ние в пределах В народной нения перхоти и ржаным хлебн чевенной каше тельные резуль Женщины, г не слушаютс, гормонов вновь лать в начале 6 сие. Непосред цевцевание и к Если вы недр простые средст метологу либо ный случай себ левания, требу назначено толь



