

**БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“
№ 4, 1974 г.**

Платье из ткани в полоску с рукавом кимоно.
Расход ткани на 44 размер — 5 м 60 см при ширине ткани 80 см.

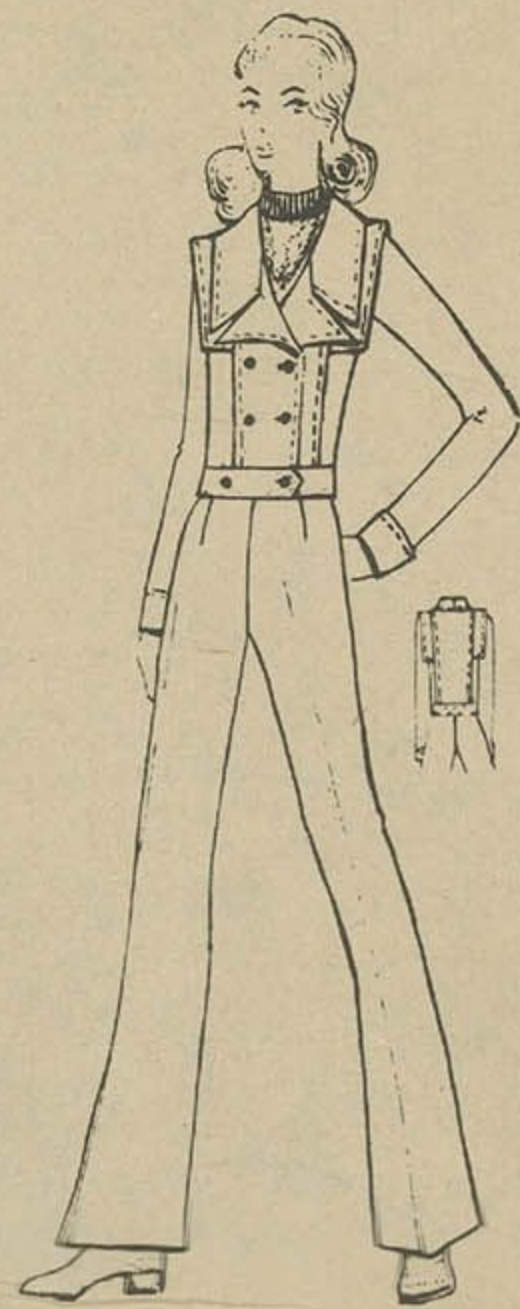
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед (кроится по косой) — — — — — 2 дет.
 2. Спинка — — — — — — — — — — 2 дет.
 3. Юбка — — — — — — — — — — 4 дет.
 5. Втачной пояс к переду (кроится по долевой) — ||| — ||| — 1 дет.
 6. — — — — — к спинке — — — — — || — || — 1 дет.
 7. Отделочная планка — — — — — — — — — — 2 дет.
 8. Манжета — V — V — 2 дет.
- _____ линия соединения деталей.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

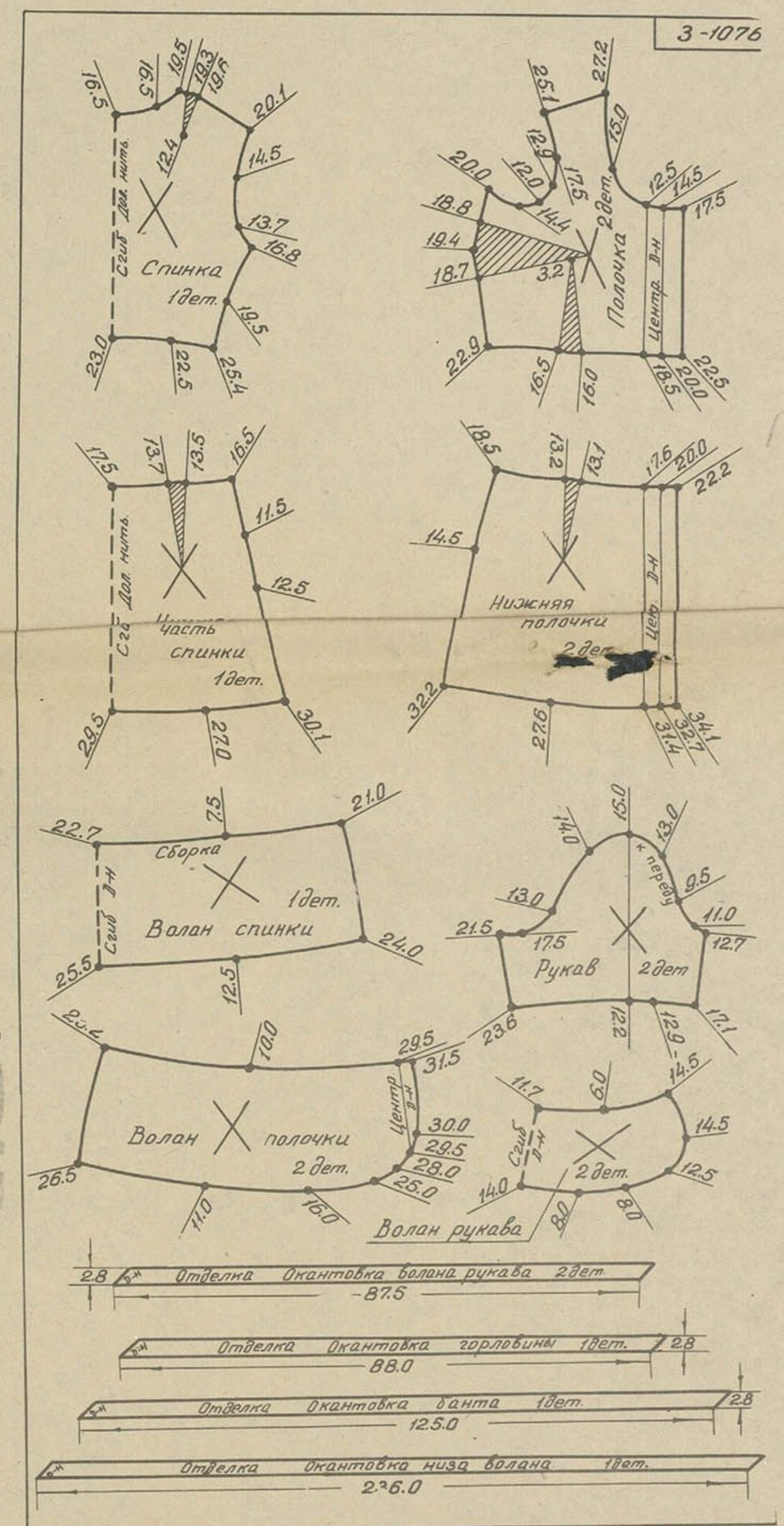
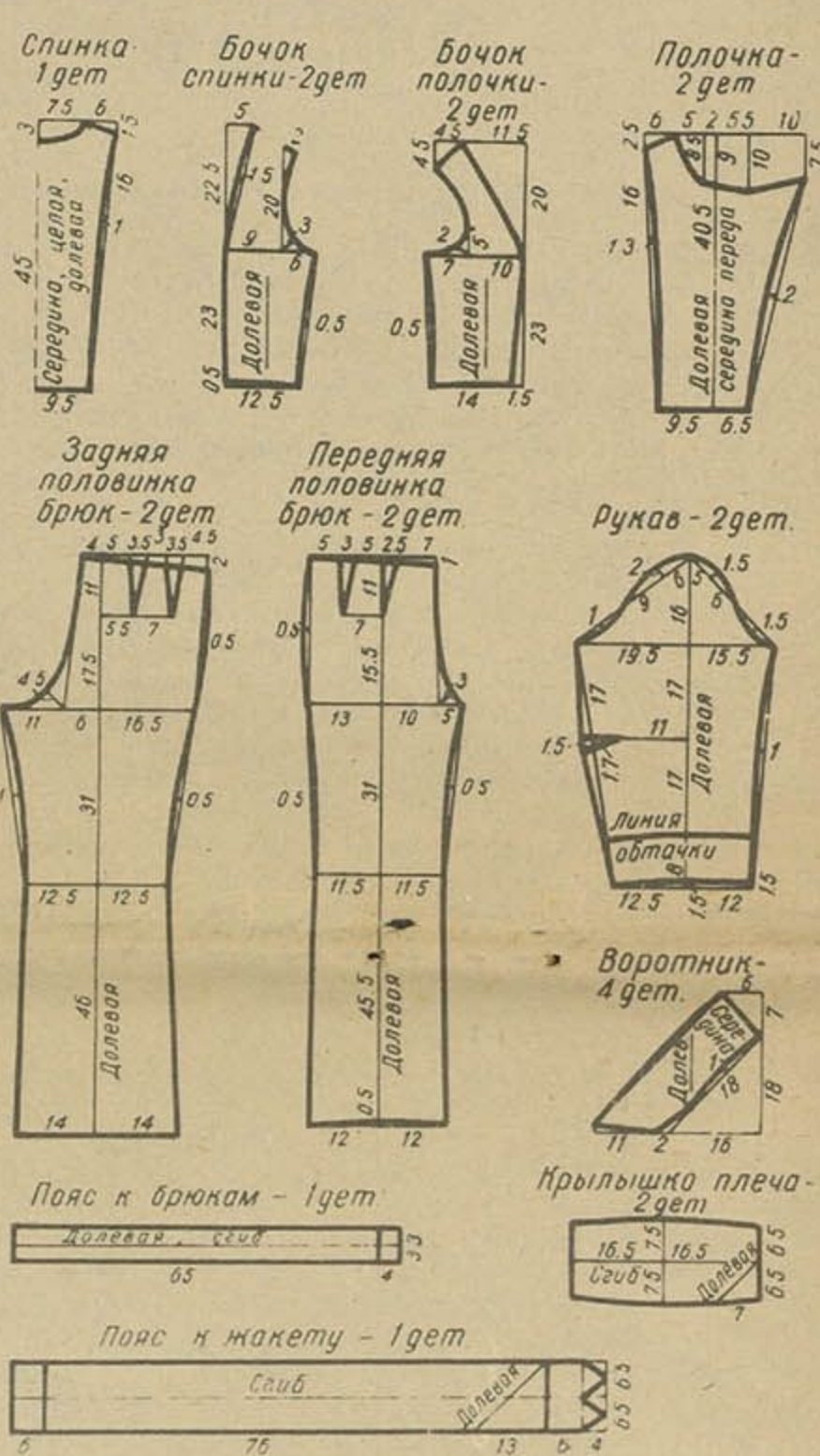
Каждый день почта приносит в редакцию десятки писем, в которых вы просите напечатать любимую песню. Просьб очень много, а возможности наши ответить на все из них ограничены. Однако все ваши заявки редакция учитывает и наиболее популярные песни и впредь будет помещать в приложении.



Такой брючный комплект с коротеньким жакетом подходит стройным женщинам. Модный прилегающий силуэт подчеркнут крылышками, встроены спереди и сзади в продольные рельефы, расширяющиеся плечи, и поясом, которым закончен жакет. Край воротника, крылышек, двубортная застежка, пояс и манжеты отстрочены декоративной строчкой. Рукава втачные. Брюки (они тоже на поясе) книзу расширены.

Модель выполнена из немнущегося льна с лавсаном.

Расход ткани для 46-го размера при ширине 80 см — 5 метров.



Летнее платье-халат такого характера можно шить из шелковой и хлопчатобумажной ткани. Лиф прилегающий. Слегка расширенная книзу юбка и рукава длиной до локтя закончены воланом. Овальный вырез и воланы окантованы отделочной тканью. Бантики из рулика. Чертеж дан на 48 размер, 3 рост.

СТОЮ НА ПОЛУСТАНОЧКЕ...

Из телепередачи «День за днем»

Слова М. АНЧАРОВА

Музыка И. КАТАЕВА

Стою на полустаночке
В цветастом полушалошке.
А мимо пролетают поезда.
А рельсы-то, как водятся,
У горизонта сходятся.
Где ж вы, мои весенние года!

Жила, к труду привычная,
Девчонка фабричная,
Росла, как придорожная трава.
На злобу неотвечная,
На доброту приветная,
Перед людьми и совестью права.

Колесики все кружатся,
Сплетае нитка кружево...
Душа полна весеннего огня.
А годы — как метелица,
Все сединою стелятся,
Плясать зовут, да только не меня.

Что было — не забудется,
Что будет — то и сбывается,
Да и весна уж минула давно.
Так как же это вышло-то,
Что все шелками вышито
Судьбы моей простое полотно.

Гляди, идет обычная
Девчонка фабричная,
Среди подруг скромна не по годам.
А подойди-ка с пасмурным
Да загляни-ка в глазки ей,
Откроешь клад, какого не видал.

Стою на полустаночке,
В цветастом полушалошке,
А мимо пролетают поезда,
А рельсы-то, как водятся,
У горизонта сходятся...
Где ж вы, мои зеленые года!

МЕЛОДИЯ

Слова Н. ДОБРОНРАВОВА

Музыка А. ПАХМУТОВОЙ

Ты — моя мелодия,
Я — твой преданный Орфей.
Дни, что нами пройдены,
Помнят свет нежности твоей.

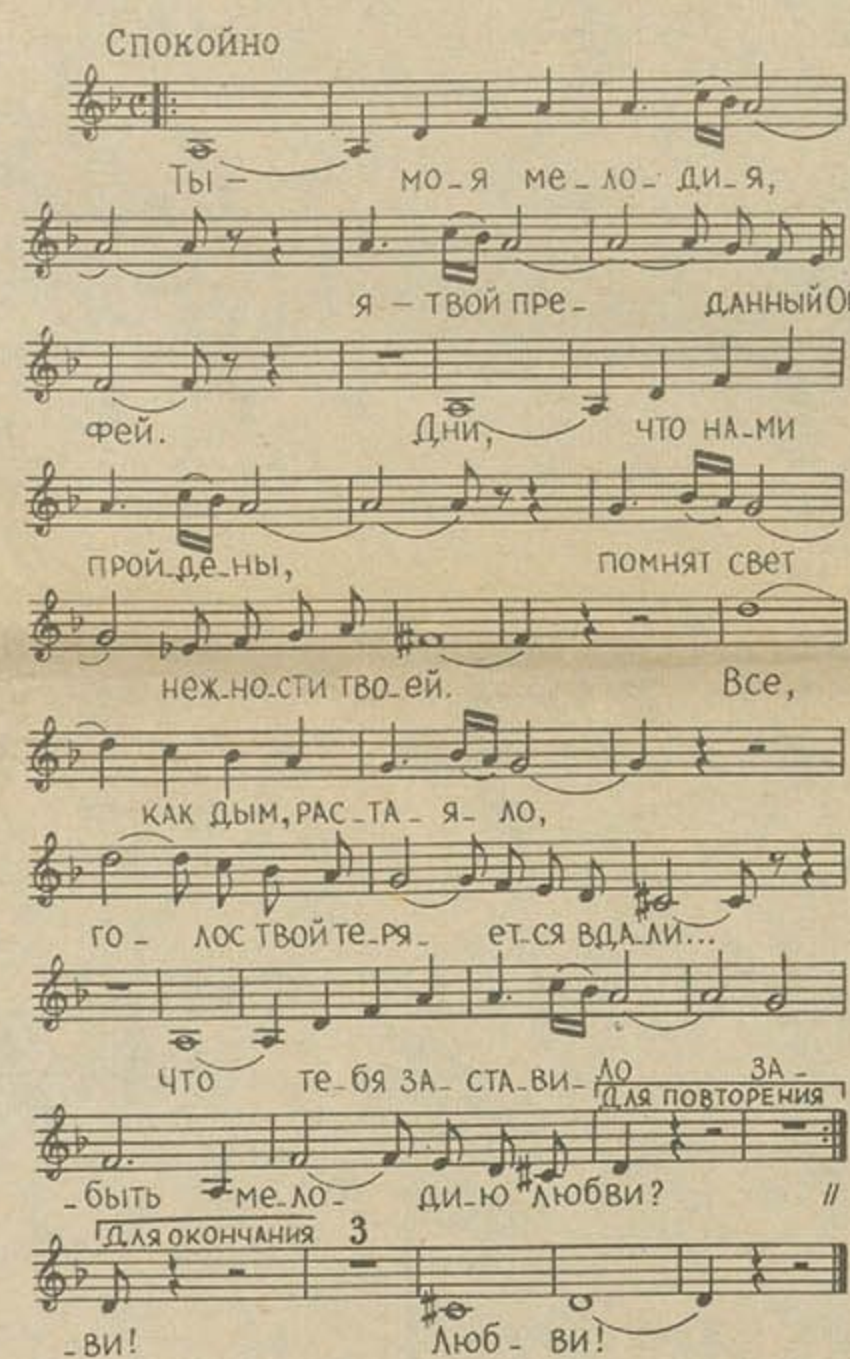
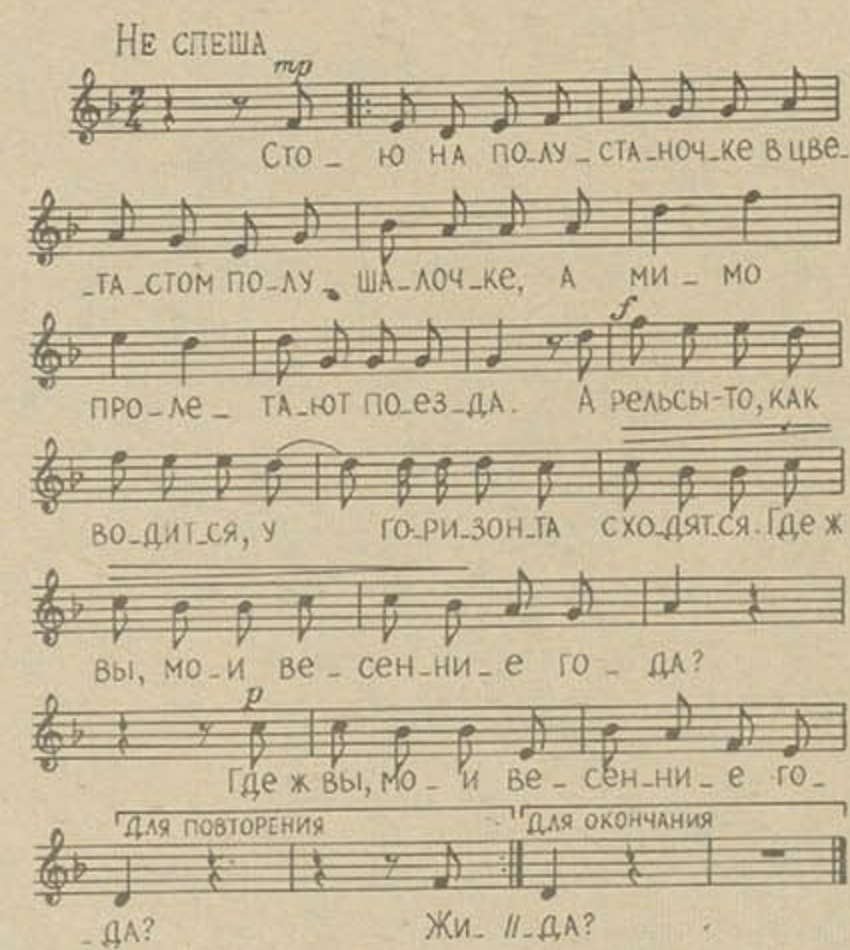
Все, как дым, растаяло,
Голос твой теряется вдали...
Что тебя заставило
Забыть мелодию любви!

Ты — мое сомнение,
Тайна долгого пути.
Сквозь дожди осенние
Слышу я горькое «прости»...

Зорь прощальных зарево...
Голос твой теряется вдали.
Что тебя заставило
Предать мелодию любви!

Ты — моя мелодия,
Я — твой преданный Орфей.
Дни, что нами пройдены,
Помнят свет нежности твоей.

Стань моей Вселенной,
Смолкнувшие струны оживи.
Сердцу вдохновенному
Верни мелодию любви!



КОФТОЧКА С ВЫШИВКОЙ [46 размер]

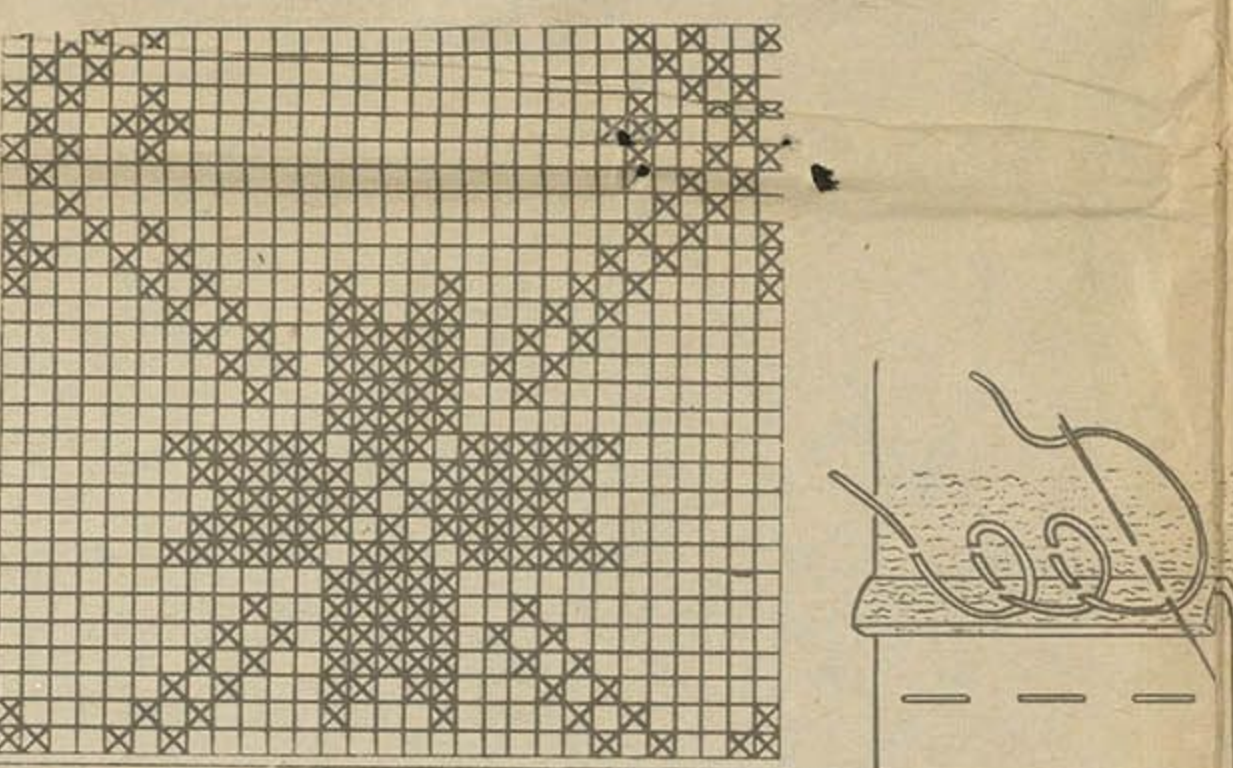
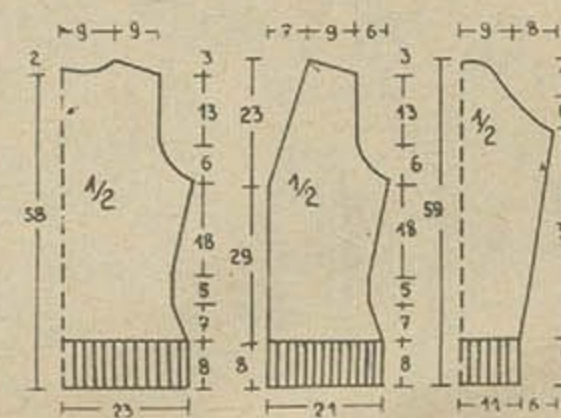
Для выполнения требуется около 350 г тонкой светлой шерсти и 200 г ниток золотистого цвета для вышивки, 6 пуговиц, спицы № 3. Биди вязки: чулочная вязка (1 ряд — изнаночными, 1 ряд — лицевыми); резинка 2х2 (2 лицевые, 2 изнаночные). Плотность вязки: 28 петель в ширину и 42 ряда составляют квадрат со стороной 10 см.

Спинка. Набрать 130 петель и вязать резинкой 8 см в высоту; затем перейти на чулочную вязку, убавляя с обеих сторон в каждом 6-м ряду 6 раз по 1 петле = 118 петель. До высоты 20 см вязать прямо, а потом с каждой стороны прибавлять в каждом 10-м ряду 8 раз по 1 петле = 134 петли. На высоте 38 см убавлять на пройму с обеих сторон в каждом 2-м ряду: 4 петли, 3 петли, 3 раза по 2 и 2 раза по 1 петле, затем в каждом 4-м ряду 2 раза по 1 петле = 100 петель. До высоты 57 см вязать прямо. На плечи закрыть 7 раз по 4 и 3 петли попеременно. Одновременно на высоте 58 см закрыть по горловине 40 средних петель и каждую сторону закончить отдельно, закрывая в каждом втором ряду по 2 петли 2 раза и 1 раз 1 петлю. Левая половина переда. Набрать 60 петель и вязать резинкой 8 см. Затем перейти на чулочную вязку и вязать как спинку. Со стороны застежки до высоты 37 см вязать прямо, а потом убавлять в каждом 5-м ряду 20 раз по 1 петле. Правая половина вяжется как и левая.

Рукава. Набрать 62 петли и вязать резинкой 8 см. Перейти на чулочную вязку, прибавляя в каждом 8-м ряду с обеих сторон 17 раз по 1 петле = 96 петель. На высоте 46 см на головку рукава убавлять в каждом втором ряду с обеих сторон: 1 раз 4 петли, 2 раза 3, 2 раза 2, 17 раз по 1 петле, 2 раза 2, 3 раза 3. Оставшиеся петли закрыть в одном ряду.

Окончание. Прогладить все части через влажное полотно. Сделать вышивку крестом золотистой шерстью. Ширина крестика 1 1/2 см, высота — 2 ряда. Набрать 120 петель по левой полочке и провязать 4 см резинкой. Закрывать изнаночные — изнаночными, лицевые — лицевыми. Так же вязать правую полочку, но с петлями для пуговиц. Ширина петли 5 петель. Первую петлю расположить на высоте 2 1/2 см от низа, а следующие на расстоянии 4 1/2 см друг от друга. Набрать 62 петли со стороны спинки по горловине и тоже провязать 4 см. Сшить все швы. Пришить пуговицы.

«Из журнала «Кобета и жице»
перевела Э. ПРОХОРЕНКО



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДШИТЬ НИЖНИЙ КРАЙ ВЯЗАНЫХ ИЗДЕЛИЙ

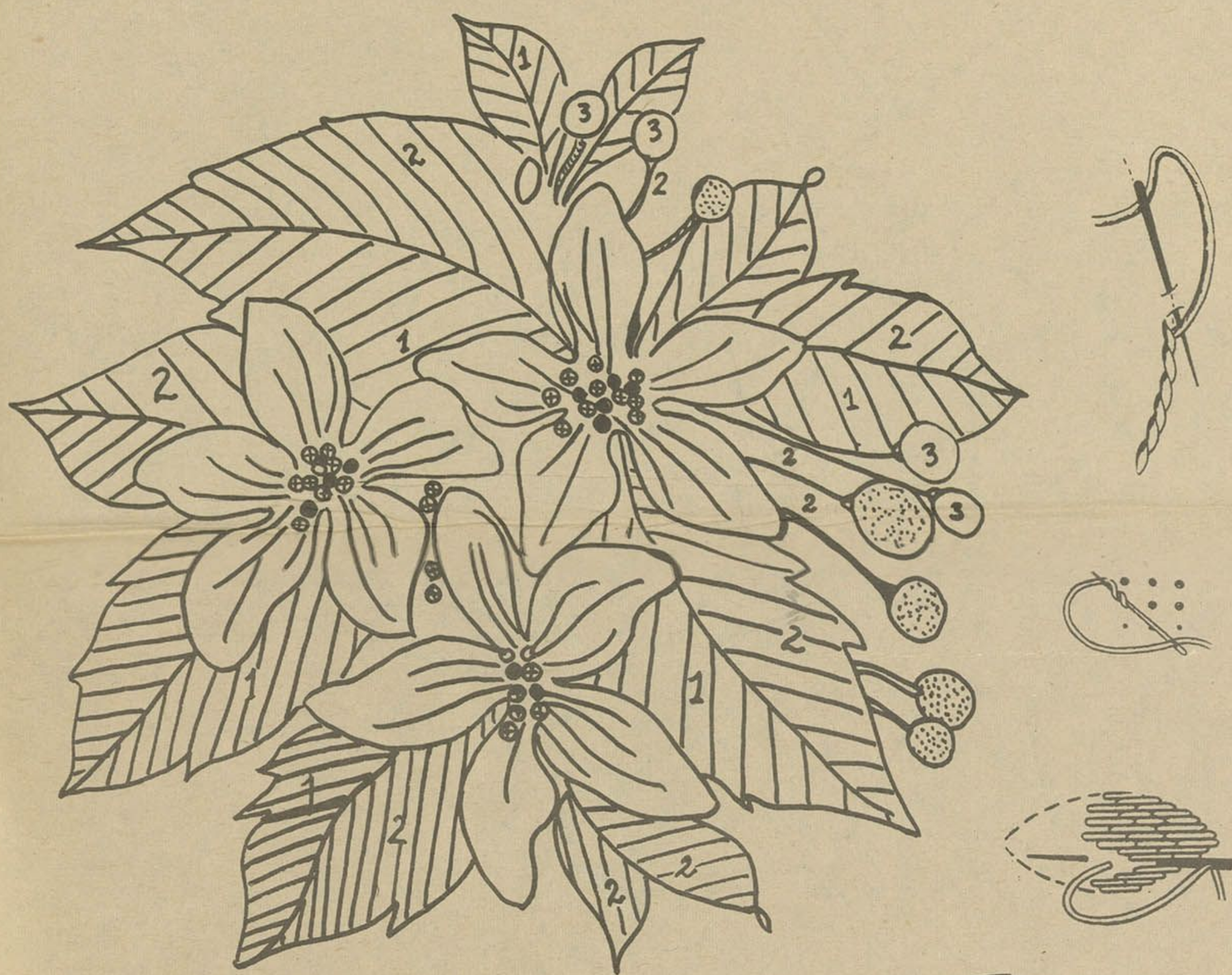
Для того, чтобы нижний край был ровный, необходимо деталь изделия начинать хлопчатобумажными или любыми другими вспомогательными нитями. Затем перейти на основные нити, которыми будет связано изделие, и провязать подгиб шириной 2,5—4 см более толстыми спицами (можно и более тонкими нитями). Линию сгиба отметить, присоединив к основной нити шелковую (тонкую). Далее продолжать вязание детали изделия основными нитями.

После отутюживания детали сшить боковые края, снять (разплести или срезать) хлопчатобумажные нити и один ряд, связанный основными нитями, и открытые петли закрепить кеттельным швом (тонкой нитью).

Отметить линию сгиба. Отогнуть нижний край (подгиб) и приметать его дважды (катушечной нитью № 60): 1-й раз на расстоянии 1 см от линии сгиба (слегка стягивая) и 2-й раз на расстоянии 4—5 мм от нижнего края.

Отутюжить подгиб с изнаночной стороны изделия через 2 слоя влажной марли. Подшить подгиб петельным швом с изнаночной стороны, одновременно захватывая и верхний слой вязаного полотна и подгиб. Край подгиба при этом отворачивается на изнаночную сторону так, чтобы петельный шов был закрыт подгибом.

Подшить край отутюживается сначала по изнаночной стороне, а затем — по лицевой. При отутюживании подгиб по лицевой стороне изделия к краю подгиба с изнаночной стороны подкладывается сгиб газеты, сложенной в 4—8 слоев. Утюжить подгиб через один слой влажной марли.



ПЛАТЬЕ, СВЯЗАННОЕ УЗОРОМ «РЕЗИНКА» [размер 44]

Требуется 600 г шерсти. Спицы № 2,5, 3. Проба: 32 петли = 10 см (резинка вяжется спицами № 3).

Спинка. На спицы № 3 набрать 194 петли и вязать диагональной резинкой следующим образом:

1 ряд: 15 петель лицевых * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от * до конца ряда: 4 изнаночных, 15 лицевых. На середине работы должно быть 4 петли изнаночных. Их следует отметить цветной нитью.

2 ряд и все четные: вязать изнаночные над изнаночными, лицевые над лицевыми.

3 ряд: 16 лицевых * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от * до конца ряда (это середина работы): 4 лицевых, 4 изнаночных. Повторять от * и ряд закончить: 16 лицевых.

5 ряд: 17 лицевых * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от *, а также 4 изнаночных, 8 лицевых (это середина работы); * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от * и ряд закончить: 17 лицевых.

7 ряд: 18 лицевых, * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от *, а также 4 изнаночных, 6 лицевых (это середина работы); * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от * и ряд закончить: 4 изнаночных, 18 лицевых.

9 ряд: 19 лицевых, * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от * и ряд закончить: 4 изнаночных, 19 лицевых. На середине работы осталось 4 лицевые петли.

11 ряд: 15 лицевых, 1 изнаночная, * 4 лицевых, 4 изнаночных. Повторять от * 2 лицевых (это середина работы); * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от * и ряд закончить: 1 изнаночная, 15 лицевых.

13 ряд: 15 лицевых, * 4 изнаночных, * 4 лицевых, 4 изнаночных. Повторять от *, после чего провязать 4 лицевых, 8 изнаночных (это середина работы); * 4 лицевых, 4 изнаночных. Повторять от звездочки и ряд закончить: 4 лицевых, 2 изнаночных, 15 лицевых.

15 ряд: 15 лицевых, 3 изнаночных, * 4 лицевых, 4 изнаночных. Повторять от *, после чего провязать 4 лицевых, 6 изнаночных (это середина работы); * 4 лицевых, 4 изнаночных. Повторять от * и ряд закончить: 4 лицевых, 3 изнаночных, 15 лицевых. Начинаем опять с 1 ряда, закрываем по 1 петле с обеих сторон, провязывая по две петли вместе — 1 раз на расстоянии 13 петель от края работы, а дальше только в краевых петлях чулочной вязки. Закрываем петли еще 11 раз каждые 3,5 см (= 170 петель).

На высоте 46 см после 1-го ряда диагонального узора вяжем резинкой дальше (на середине работы должно быть сейчас 4 изнаночных петли). Теперь закрыть с каждой стороны 14 раз по 1 петле каждый 1 см — на расстоянии 3 петель от края работы. На высоте 75 см закрываем на проймы 1 раз 5 петель, 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли и 2 раза 1 петлю. На высоте 18 см от проймы закрываем с каждой стороны на плечи 3 раза по 8 петель и 2 раза по 2 петли. Оставшиеся 42 петли перекладываем на булавку.

Перед вяжется так же, как и спинка. Не доходя 5 см до конца проймы, начинаем оформлять декольте. Перекладываем на булавку 22 средние петли. Дальше вяжется каждая часть отдельно, закрывая со стороны декольте 1 раз 3 петли, 2 раза 2 петли и 3 раза 1 петлю.

Когда пройма будет на 1 см выше, чем в спинке, закрываем на плечи 2 раза по 8 петель и 2 раза по 9 петель.

Рукава. Набрать 124 петли и вязать диагональной резинкой. 1 ряд: * 4 изнаночных, 4 лицевых. Повторять от *, и ряд закончить: 4 изнаночных (на середине работы 4 изнаночные петли).

На высоте 4 см закрываем по 1 петле с каждой стороны 2 раза, каждый 4 ряд и 11 раз каждый 2 ряд (= 98 петель).

На высоте 12 см закрываем с обеих сторон 1 раз 5 петель, 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли, а затем по 1 петле каждый 2 ряд, пока останется 26 петель. Закрываем еще по 3 петли с обеих сторон и остальные 20 петель одновременно.

Окончание. Связанные детали прикрепляются булавками между мокрыми полотенцами и оставляются до высыхания.

Сшивается правое плечо, после этого вдоль декольте спицами № 2,5 набрать 160 петель и провязать резинкой 1х1 2 см. Петли закрываются, сшиваются левое плечо, бока платья и рукава.



Подушка из темно-бежевой
сыми стежками, стебельчатый
оливковый, 2 — темно-зеленые
жевы, тычинки — желтые. Ц
листья и ягоды — гладко, ты

КАК ИЗБЕЖАТЬ

Обычно появление угрево
действия эндокринных желе
вильной работы желудочно-ки
при ослаблении организма пи
щения нервной системы, а и
пористой.

Во всех случаях рекоменду
острые приправы (перец, гор
дост (особенно шоколад и ц
потребление белого хлеба, и
дается молочнокислительная.

Полезны поливитамины, о
течение месяца по 10 капел
рыва возобновить прием). Х
трава иван-да-марья (одну ст
пята и пить по столовой лож
общий режим жизни. При за
особенно свежля, черноссли, а
мена веществ — занятия физ
водные процедуры.

Важное значение имеет ук
лучше не мыть лицо, а прот
«Артикан») или двухпроцентн
ным спиртом, настойкой кале
Если кожа не воспалена, но
лые угри, умываться надо хо
ваться горячей водой, ополас
комочком, мыть лицо калан
мыльным кремом для бритья.

Покрывать черными угрям
мылом собственного пригото
те на терке, добавте полстак
столовую ложку камфорного
да и чайную ложку глицерин
ежедневно наносите на черн
вайте водой.

Полезно по утрам после ук
настоя трава: ромашки, зверо
рябины. Вечером следует оч
растворами календулы (2—3 с
ством хмеля и дубовой коры
добавлением равного количе
Летом для протирания ко
ки свежие помидоров, огурц
апельсина, лимона. После ум
сти кремы «Ульбик», «Люкс».

Хорошее действие оказы
дрожжевые маски (к вазитом
ку пятипроцентного раство
наносит на кожу с перерывом
15—20 минут, затем смыть хо



Подушка из темно-бежевой льняной ткани. Рисунок выполнен ко-
сыми стежками, стебельчатым швом и узелками. Тона ниток: 1—
оливковый, 2—темно-зеленый, 3—розовый. Контур цветов—бе-
жевый, тычинки—желтые. Цветы вышиваются стебельчатым швом,
листья и ягодки—гладью, тычинки—узелками.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГРЕЙ

Обычно появление угревой сыпи связано с нарушением взаимо-
действия эндокринных желез. Возникает она и в результате непра-
вильной работы желудочно-кишечного тракта, особенно при запорах,
при ослаблении организма после инфекционных заболеваний, истоще-
ния нервной системы, а иногда и из-за свойств кожи—жирной,
пористой.

Во всех случаях рекомендуется строгая диета. Нельзя употреблять
острые приправы (перец, горчицу, уксус и т. д.), пряную пищу, сла-
дости (особенно шоколад и шоколадные конфеты), надо ограничить
потребление белого хлеба, мучных изделий, картофеля. Рекомен-
дуется молочнокислотная диета.

Полезны поливитамины, особенно концентрат «А» (принимать
в течение месяца по 10 капель 3 раза в день, после недельного пере-
рыва возобновить прием). Хороши народные средства, например,
трава Иван-да-Марья (одну столовую ложку заварить в стакане ки-
пятка и пить по столовой ложке 2—3 раза в день). Важно соблюдать
общий режим жизни. При запорах полезны свежие фрукты, овощи,
особенно свекла, черника, антоновские яблоки, для улучшения об-
мена веществ—занятия физкультурой, спортом, воздушные ванны,
водные процедуры.

Важное значение имеет уход за кожей. При появлении гнойничков
лучше не мыть лицо, а протирать спиртовым лосьоном («Старт»,
«Артика») или двухпроцентным салициловым, борным или камфор-
ным спиртом, настоем календулы, пополам разбавленной водой.
Если кожа не воспалена, но стала жирной, появились черные и бе-
лые угри, умываться надо холодной водой. Раз в неделю можно умы-
ваться горячей водой, ополаскивая затем лицо холодной водой. Ре-
комендуем мыть лицо затвердевшим мылом с туалетным мылом или
мыльным кремом для бритья, пополам с содой или солью «Экстра».

Покрытую черными угрями кожу можно очищать специальным
мылом собственного приготовления (1/3 куса туалетного мыла натри-
те на терке, добавьте полстакана кипятка, взбейте пену, в нее влейте
столовую ложку камфорного спирта, 3-процентной перекиси водоро-
да и чайную ложку глицерина, снова взбейте пену). Мыльный крем
ежедневно наносите на черные точки и, подержав 3—5 минут, смыва-
йте водой.

Полезно по утрам после умывания протирать кожу куском льда из
настой трав: ромашки, зверобоя, корня змеиной, полыни, листьев
рябины. Вечером следует очищать кожу спиртовыми лосьонами или
растворами календулы (2—3 столовые ложки на стакан воды), или на-
стоем хмеля и дубовой коры (столовая ложка на стакан кипятка) с
добавлением равного количества жидкого меда; смесь несколько раз
комкает на кожу с перерывом в 5—6 минут. Маску можно держать
15—20 минут, затем смыть холодной водой.

ПОТЛИВОСТЬ

Люди с тонким обонянием обычно очень быстро и точно реаги-
руют на запахи как приятные, так и менее приятные. Различные
запахи надолго фиксируются в памяти, своеобразно окрашивая вос-
поминания о встречах и событиях, аромат духов или одеколона
любимого (или нелюбимого) человека, запах пудры и цветов, запах
сигаретного дыма, а также нередко—и запах кожи, особенно в
жаркие летние дни.

Железы, выделяющие пот, расположены по всей поверхности тела.
Небольшие такие железы находятся непосредственно под кожей,
пот из них выделяется через поры на поверхности кожи. Более
крупные потовые железы расположены лишь в некоторых местах
тела, прежде всего, в его складках. У женщин таких желез больше,
чем у мужчин, и развиваются они быстрее. В поте содержится около
98,8% воды и неорганические вещества—различные фосфаты, жи-
ры, кислоты. При умеренной и нормальной секреции пота выделя-
ется 3—5% соли, при интенсивной—до 20%. На потливость влияют
различные факторы, в том числе состояние душевное, нервное и
состояние окисления. Повышенная потливость вредна тем, что кожа
в данных местах постоянно увлажнена и становится в результате
этого восприимчивой к различным инфекционным заболеваниям.
Кроме того, человека и его окружающие постоянно преследует и
раздражает острый запах пота.

Более всего потеют ступни ног, на 1 квадратном сантиметре кото-
рых расположено до 366 потовых желез. Неприятный запах в за-
крытой обуви может вызвать бактериологическое раздражение.
Очень неприятна и повышенная потливость рук.

Устранению чрезмерной потливости и, главное, неприятного за-
паха лучше всего помогает гигиена, чистота тела. В таких случаях
рекомендуется регулярно очищать тело (ополоснуть водой) раствором
шафара или отваром из дубовой коры или репейника. Рекоменду-
ются также кислые и соленые ванны. Кроме того, следует избегать
ношения белья, верхней одежды и обуви. Не рекомендуется оде-
ваться слишком тепло, очень полезна достаточная продолжитель-
ность сна, регулярный отдых и свежий воздух. Очень помогают
ванны с растворами ароматических солей.

Продуманная и строгая личная гигиена, однако, не всегда помо-
гает устранить повышенную потливость и постоянный неприятный
запах тела. В таком случае необходимо посоветоваться со специа-
листом, который может помочь в устранении потливости и ее по-
следствий. Между тем можно прибегнуть и к различным дезинфи-
цирующим и освежающим средствам, которые предлагаются в на-
стоящее время в широком ассортименте. Чаще всего они содержат
соли алюминия, которые в значительной мере снижают потливость.
Эти средства используются для рук, подмышек, для кожи между
пальцами и т. д. Некоторые из дезинфицирующих средств прода-
ются в упаковке, удобной для использования, и с приятным
ароматическим компонентом, снижающим резкий запах пота, но не
нарушающий здоровый процесс потового выделения. Некоторые из
дезинфицирующих средств выпускаются в твердом виде (палочки),
которыми достаточно потереть потливые места. Такие палочки очень
удобны во время путешествий, походов, во время занятий спортом.
Их всегда можно иметь при себе в кармане и использовать в лю-
бой момент.

При регулярной и тщательной гигиене тела и использовании осве-
жающих дезинфицирующих средств вы даже в самые жаркие лет-
ние дни будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

МОДА 1974 ГОДА

Мода 1974 года, продолжая основные направления прошлого го-
да, вновь порадует нас разнообразием стилей и силуэтов, яркостью
красок и мягкостью линий, удобством и практичностью своих моде-
лей.

Как никогда, в одежде четко разделились два основных стиля.
Спортивный, яркий, предлагающий острые варианты стиля, который
в основном остается привилегией молодежи. И элегантный, женствен-
ный—для более старшего возраста, ставший ведущим в одежде
1974 года. Мода вернула линиям одежды мягкую женственность,
пластичность и простоту, позволяющую создать наиболее полную
гармонию между человеком и костюмом. Если говорить о силуэте, то
в этом году сохраняются ставшие традиционными прямой и полу-
прямой силуэты, новинкой года стал силуэт «трапеция», вари-
анты которого наиболее часто встречаются в одежде для молодых.
Это маленькие, подчеркивающие фигуру пальто, облегающие в ли-
фе и расширенные книзу. Линия талии завышена, а расширение кни-
зу может быть резким, «каскадным» или мягким, плавным. Но и жен-
щины более старшего возраста могут использовать этот силуэт, разуме-
ется, в очень умеренных его вариантах: маленькие кокетки,
незначительное расширение книзу, взъерзанные детали. Плавность и вы-
разительность линий, мягкость и четкую форму моделям одежды при-
дают в первую очередь силуэт, линия кроя и ткань. Поэтому при-
менение деталей становится более сдержанным, лаконичным. Реже,
чем прежде, используются накладные карманы, паты, хлястики. Про-
резные карманы лучше располагать в рельефных швах, закрывая
их клапанами. В то же время в одежде происходит увеличение объема.
Это так называемый свободный «шаторный» силуэт—новое реше-
ние прямого силуэта. Моден просторный покрой, модели с широки-
ми рукавами со спущенной проймой и с удлиненной линией плеча.

Деталей в одежде стало меньше, но увеличился их размер, за
счет этого пропорции одежды хотя и укрупняются, но обязательно
сохраняют свою пластичность.

Модную форму привычные силуэты приобретают в первую оче-
редь за счет нового оформления одежды. Это и декоративная строч-
ка, сборки, складки, косой крой, драпировка и новые покрои рука-
ва и выбор модного воротника, и даже длина одежды.

Уже стало бесспорным, что удлиненная одежда не нашла боль-
шого числа сторонников, поэтому в новых предложениях моды вы ее
не встретите, не считая, конечно, одежды для торжественного слу-
чая. Длина установилась средняя, до середины колена или чуть ни-
же—для более старшего возраста. Ну, а молодежь по-прежнему
будет носить короткие юбки.

Воротники объемные, увеличенные, всегда открывают горловину
и слегка отстают от шеи. Многие формы воротников—широкая
шалька, отложной английского типа с фигурными краями, «апаши»,
«матросский», высокие стойки.

Интересны и разнообразны покрои рукава: полюбившийся всем
втачной рукав, реглан, кимоно. По форме прямые, трубообразные
или объемные, очень часто стяннутые внизу широкой манжетой
или руликом.

Одно из основных требований одежды в 1974 году—практичность.
Это условие является обязательным для создания рационального гар-
дероба, такого набора одежды, который позволит любой женщине
из минимального количества вещей создать максимум вариантов
модных ансамблей. Основное место в модных коллекциях одежды
занимает повседневная одежда, комплекты для каждого дня. Да это
и понятно: работающей женщине прежде всего необходимо модная и
хорошая одежда для работы, где она проводит большую часть вре-
мени и, естественно, хочет себе удобно в ней чувствовать. Комплек-
ты состоят из нескольких легко заменяемых предметов, которые,
кстати сказать, можно использовать почти во всех сезонах. Это обыч-
но жакет и брюки; брюки, жилет и блузы (или свитер); платье и жа-
кет (их можно шить из одинаковой ткани или различных тканей);
жилет, жакет, юбка или брюки, блузы.

Но в 1974 году наиболее популярны будут комплекты, состоящие
из блузы и юбки, иногда дополненные жилетом. Хочется напомнить
вам: приобретая новые вещи, остерегайтесь «случайных» в вашем
гардеробе вещей, не гонитесь за модной новинкой, если она не со-
ответствует вещам, уже имеющимся.

Мода 1974 года предлагает блузы самой разнообразной формы.
Здесь и очень женственные, свободной, мягкой формы блузы из тон-
ких, легко драпировуемых тканей, и блузы спортивного характера,
типа «мужской рубашки», на кокетке, с рельефными линиями, притали-
вающимися их по фигуре. Часто спортивный стиль смягчается мягкими
сборками, складками, идущими от кокетки и по окату рукава.

Юбки подчеркивают бедра и расширяются от линии бедер. Их
шьют на фигурных и прямых кокетках, в складку, используют косой
крой, крой «солнце» и «полусолнце», плиссе, гофре—одним сло-
вом, простор для творчества неограничен.

Брюки давно уже стали неотъемлемой частью женского гардеро-
ба. Для них характерны слегка заниженная линия талии, они плотно
облегают в верхней части и расширяются книзу. Ширина брюк ко-
леблется от 28 до 32 см. На нарядных ансамблях возможна ширина
до 36 см. Правда, стоит широкие брюки можно порекомендовать
только высоким и стройным женщинам.

Многие комплекты одежды включают трикотаж. Он очень удобен,
практичен, позволяет существенно разнообразить одежду. И, конечно,
оставшаяся свой гардероб, не забывайте и о дополнениях к нему.
Шляпы в основном небольшого объема, типа чалмы, всевозможные
береты.

Украшения предпочтительны декоративного стиля: в виде фрук-
тов, овощей, букетов, цветов. Очень популярны карфены или
крупных Бус одинакового размера из дерева, рога и цветной пласт-
массы, в том числе и матовые, «под жемчуг».

ВЕСНУШКИ

«На лице и руках у меня много веснушек. Как от них избавиться?»
С приходом весны количество писем, в которых девушки задают
такой вопрос, увеличилось.

Веснушки—это нарушение пигментации, выражающееся в появле-
нии небольших бурых и коричневых пятнышек. Они появляются
уже в детском возрасте, с 4—5 лет. Иногда увеличиваются с возрас-
том человека. Часто имеют и наследственный характер.
Это наследственное скопление кожного пигмента часто портит ли-
цо, плечи и руки.

К веснушкам прежде всего предрасположены светловолосые и
рыжеволосые люди, так как у них более нежная и чувствительная к
влиянию ультрафиолетовых лучей кожа.

Весной и летом, когда кожа особенно чувствительна к солнцу,
веснушки увеличиваются. Поэтому необходимо принять предохра-
нительные меры. Если кожа лица сухая, ее следует смазывать кремом
и притупить, а жирную—только припудрить. Следует избегать дли-
тельного пребывания на солнце! Надо носить в жаркую экскурсий
широкую шляпу или низко опущенную косынку.

Чтобы веснушки стали бледнее, надо смазывать лицо лимонным
соком. Для отшелушивания применяется маска из буры—к лимон-
ному соку прибавить немного буры, чтобы получилась густая каш-
ица.

Хороший эффект оказывает и протирание туалетной водой, кото-
рую вы можете приготовить следующим способом:
1/2 стакана сока свежего огурца.
1/2 стакана дистиллированной воды,
1/2 стакана чистого спирта—смешать с небольшим количеством
буры или лимонного сока, все это вылить в бутылочку и хорошо
взболтать.

Приготовленная таким образом туалетная вода восстанавливает и
цвет лица при ожоге солнцем. Его следует протирать все открытые
участки кожи—лицо, шею, руки.

ПОРИСТАЯ КОЖА

Поры расширяются при чрезмерном выделении кожного жира.
Оно свободно выделяется из пор, и тогда застой кожного жира
образует пробок, называемые угрями. Происходит это главным об-
разом на лице, где много сальных желез.

Если поры расширены, особенно по вечерам умываться холодной
водой—мыло. Лишь в редких случаях можно использовать «Детский» или борно-сти-
ловое мыло. Во время умывания кожу нельзя растирать губкой или
мягкой щеткой. Если поры закупорены грязью и кожным салом, не-
обходимо мыть лицо сначала горячей водой, затем холодной.

После вечернего умывания пористую кожу протирают вяжущим
раствором. Для получения его 1 чайную ложку жженных квасцов рас-
творить в стакане кипятка или 2—3 столовые ложки настоя
календулы вливают в стакан воды.

Можно протирать кожу смесью из вареного белка, 1 стакана оде-
колона, сока 1/2 лимона и щепотки жженных квасцов или только со-
ком лимона, апельсина.

По утрам пористую кожу надо обмывать холодной водой без мы-
ла, смазывать кремом «Северный» и припудривать.

ЧАСТО МЫТЬ ГОЛОВУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Многие принимают ежедневно душ—дома или на производстве.
Напомним, что волосы ежедневно мыть не следует. Это может
привести к их преждевременному выпадению, вызвать излишнюю су-
хость, ломкость. Как часто надо мыть голову?

При повышенной сальности волос, вернее, кожи головы, мыть их
следует раз в шесть-семь дней, лучше «Банным» мылом. Но в этом
случае намыливать волосы надо только один раз. Поддерживать мыль-
ную пену на волосах две-три минуты, тщательно промывать их. В во-
ду для ополаскивания можно добавить немного нашатырного спирта
(одну чайную ложку на литр).

В промежутках между мытьем головы для устранения перхоти и
избыточной сальности в кожу рекомендуются втирать «Экстракт хи-
ной коры», «Био-4», «Аринок», «Кармизин», «Биотол» или другие вод-
но-спиртовые препараты с настоем лечебных трав и витаминами.
Втирание проводят через день или дважды в неделю в зависимости
от того, насколько жирные кожа и волосы. Чем они быстрее салюты,
тем чаще нужно делать втирание.

Мыть волосы, если сальность их умеренная, лучше кипяченой во-
дой в пене пережиренного мыла типа «Детское», «Спирмацетовое»,
«Косметическое» не чаще чем через 9—10 дней. После мытья волос-
сы надо ополаскивать сначала чистой водой, а потом чуть подкислен-
ным столовым уксусом или соком лимона (чайная ложка на литр).

Если приходится работать на пыльном производстве, надо наде-
вать шапку из хлопчатобумажной ткани или косынку. Для
очистки волос после работы целесообразно прочесывать их спец-
альной мягкой щеткой.

ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ

Существует хорошая традиция—отмечать праздничные дни тор-
жественным обедом или ужином. У каждой хозяйки, особенно моло-
дой, возникает при этом масса вопросов: что приготовить? В чем по-
дать блюдо? Как сервировать и украсить стол? Особенно по такому
случаю, как 1 Мая.

Основной принцип сервировки—простота, изящество. Не надо
загромождать стол посудой. На нем пусть будет только то, что необ-
ходимо в данный момент. Красиво оформленные блюда поместите
в центре. Для каждого сидящего за столом ставят по две тарелки—
большую плоскую, а на нее—десертную для закуски. Слева тарел-
ки лежат свернутая салфетка. Нож—около тарелки справа, лезвием
в ее сторону, а ложка, вилка—вогнутую стороной ложки причем,
вилку надо положить слева от тарелки.

Справа от десертного прибора ставят рюмки и фужеры в таком
порядке: сначала маленькую коньячную рюмку, затем большого раз-
мера водочную (не более 30 граммов), около нее—фужер для вина
и последним—стакан для воды.

Каждое блюдо подается в определенной посуде. Так, сельдь кла-
дут на специальную тарелку—селёдочницу. Рыбу холодную зали-
вают или под соусом выкладывают посередине на удлиненной блю-
до, а края оформляют красиво нарезанными овощами, морковками,
грибами и т. д. Салаты и холодные блюда в соусе подают в специ-
альных глубоких салатниках, а сверху красиво украшают разными про-
дуктами, входящими в состав этого блюда.

Холодные мясные закуски, колбасу, ветчину, буженину, холодное
жареное мясо можно класть на любые плоские тарелки. Но не на-
кладывайте куски один на другой в том порядке, как их нарезали в
магазине. Придайте им форму рулетиков, уложите «шею», украсив
соусами, зеленью, соленьями, маринадами. Для салатов и холодных
соусных блюд выпускают специальные пластмассовые ложки с ви-
лками. На селёдочку и холодные закуски кладут сервировочные вилки
из двух развилки, на окорок, буженину и жареную птицу, хотя они
частично и нарезаны, нож и вилку, а на рыбу—лопаточку.

Такие консервы, как шпроты, сардины, выкладывают в маленькие
стеклянные или фарфоровые мисочки. И ставят их на тарелки соот-
ветствующей величины, а сверху кладут небольшие сервировочные
вилки.

К чаю лучше предложить несколько сладких блюд. Пирожные по-
ложите на квадратный или прямоугольный поднос, покрытый саль-
феткой, а около него—специальную лопаточку. К торту или пирожным
подходят тарелочки и небольшие вилочки. На стол нужно еще поста-
вить сахар в сахарнице, несколько кусочков лимона на розетке, сли-
вки или молоко, варенье, конфеты и вау с фруктами. Если на столе
сухое печенье или булочки, то ставьте только тарелочки.



ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ

ЯЙЦА С СЕЛЬДЬЮ

Крутые яйца разрезают вдоль пополам, с боков немного среза-
ют (чтобы половинки можно было устойчиво уложить). Вынимают
желтки, протирают их через сито, смешивают со взбитым сливочным
маслом и протертой сельдью (или кильками) и с помощью бумажной
трубочки наполняют яйца (горкой). Сверху делают сетку из майоне-
за, кладут букетик мелко нарубленной зелени; украшают мелкими
«точками» из томата-пасты.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ

Крутые яйца разрезают вдоль пополам; из каждой половинки вы-
нимают желток. Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют, добав-
ляют часть сметаны, горчицу, соль и все тщательно смешивают с яч-
ным желтком. Подготовленной массой наполняют каждую половин-
ку яйца.

Яйца украшают кольцами лука, зеленью и поливают оставшейся
сметаной.

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Крутые яйца разрезают вдоль пополам, кладут желтком вверх на
блюдо с листьями салата.
При подаче яйцо поливают майонезом (пользуясь чайной
ложкой).

Украшают зеленым горошком.
Яйцо можно подать с овощами, нарезанными кубиками и заправ-
ленным майонезом.

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ С ОВОЩАМИ

Вареные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, по-
мидоры нарезают мелкими кубиками, салат мелко шинкуют. Все это
смешивают. Добавляют зеленый горошек и заправляют частью май-
онеза с соусом «Оливный», солью и перцем. Заправленные овощи
кладут на блюдо или тарелку.

Крутые яйца разрезают вдоль пополам и разрезанной стороной
укладывают на подготовленные овощи. Заправляют майонезом. Гарни-
руют кусочками овощей и оформляют листьями салата.

ЯЙЦА ЗАЛИВНЫЕ

В яйцеобразных формочках делают «рубашку» из прозрачного
мясного желе, украшают ее листиками петрушки и кусочками крас-
ного сладкого стручкового перца. В каждую формочку кладут одно
холодное яйцо, сваренное в мешочек, заливают желе и охлаждают.
Украшают веточками петрушки, сельдерея или зеленым салатом.

ЯЙЦА ЗАЛИВНЫЕ С ПОМИДОРАМИ

В конусообразной форме делают «рубашку» из светлого мясно-
го желе. Дно формы украшают веточками петрушки, кладут в нее
верхушки, срезынные с крутых холодных яиц, заливают небольшим
количеством желе. На полуставшее желе кладут ряд кружочков
ярко-красных помидоров (толщиной 0,5 см), снова заливают желе,
затем кладут слой вареных яиц, нарезанных кружками такой же тол-
щины, снова заливают желе—и так до тех пор, пока форма не бу-
дет заполнена доверху. Последний слой заливают желе с зеленью.
Наполненную таким образом форму охлаждают. Готовое заливное
выкладывают из формы на круглое блюдо. Гарнируют различными
овощами и зеленью.

ЯЙЦА РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ И ЛУКОМ

Крутые яйца рубят, смешивают с мелко нашинкованным сыром
репчатый лук, сливочным маслом или гусиным (утинным, куриным)
сметанным жиром или майонезом и солят. Репчатый лук можно спас-

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

Крутые яйца разрезают вдоль пополам и вынимают желток.
Ветчину и зеленый лук мелко нарезают, добавляют мелко наруб-
ленные яичные желтки, майонез и хорошо перемешивают. Эти
фарш накладывают половинки из яичных белков. Сверху посыпает
укропом.

Фаршированные половинки яиц кладут на блюдо, положи под
каждую из них по ложке помидора или огурца. Вокруг можно по-
лить майонезом. Оформляют блюдо нарезанными помидорами.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ

Крутые яйца разрезают вдоль на половинки. Вынимают желток
и кладут на его место мясной салат. Половинки яиц укладывают на
блюдо, заправляют майонезом.

Подают с сельдью и мелконарезанными соевыми огурцами. При
подаче посыпает зеленью.

ЯЙЦА С СОУСОМ ИЗ ГОРЧИЦЫ

Крутые яйца разрезают вдоль на половинки. В растопленное сли-
вочное масло добавляют горчицу, вино, соль, сахар и все тщательно
перемешивают. Этой смесью заправляют яйца, уложенные на блюдо.

ПИРОЖНОЕ «ЯНТАРНОЕ»

Основа—песочное тесто. Сливочное масло (50 г) разотрите с
сахарным песком (35 г) до однородной массы, введите яйцо (одно,
маленькое), просеянную муку (85 г) и замесите тесто. Раскатайте
скалкой в пласт толщиной до 3 мм, вырежьте рюмкой круглые ле-
пешки и испеките в духовом шкафу при 220—240°. Лепешки должны
быть тонкими, нежными, хрустящими. Для приготовления шоколадной крем,
сначала сварите сироп (как и для торта «Сладостен») из сахара (60 г),
сливок (25 г) и сливочного масла (35 г), доведя массу до кипения и
остудив. Затем добавьте какао (30 г), крепкое вино (5 г), сахарный
ванильный порошок на кончике ножа, все тщательно перемешайте.
Отдельно разотрите 70 г сливочного масла и введите в него посте-
пенно, в три приема, подготовленную массу.

На каждую из двух испеченных песочных лепешек положите гу-
сто крем и поставьте на холодный, а когда застынет, сложите вме-
сте смазанными сторонами. Для оформления верха пирожного возь-
мите любой фруктовый сок желтого цвета, сварите с желатином и по-
лученное желе положите на пирожное. С боков, где будет виден
крем, можно обсыпать нарубленными орехами.