

Прощание со школой венчает выпускной бал, и понятно желание девушек выглядеть на нем особенно хорошо. Как этого добиться? Конечно, с помощью нарядного, модного, но одновременно нежного, женственного платья.

меров 164 (рост) — 92 (объем груди) — 100 (объем бедер). Не забудьте о припусках на швы (1,5 см) — на чертежах они не предусмотрены.

Как я уже говорила, конструктивная основа обеих моделей в основном одна, но есть и различия:

1-я деталь полочки в первой модели кроится из шитья и является как бы вставкой, она отлична от аналогичной детали для второй модели, поэтому на чертежах вы види-

ку. Вставка из шитья или ткани платья, на которую нашиты воланы из кружева. Рукава короткие, одношовные, втачные, с квадратной проймой. Вырез горловины в форме каре. Спинка цельная. Юбка четырехшовная, сильно расширенная книзу, имитирующая полусолнце.

Детали полочки соединяем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. Ширина шва 1,5 см. Затем швы заутюживаем к середине переда.

ем в пройму изделия лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и втачиваем со стороны рукава, совмещая надсечки. Ширина шва 1,5 см.

Затем одновременно соединяем боковые срезы и срезы рукавов.

Низ рукавов обрабатываем манжетами. Прямые притачные манжеты выкраиваем цельными. Замкнутую манжету складываем поперек посередине, лицевой стороной внутрь, стачиваем швом шириной 0,7 см. Выворачиваем манжету на лицевую сторону, складываем вдоль. Подкладываем на изнанку рукавов подманжетой вниз и притачиваем со стороны подманжеты. Закладываем на рукаве сборки. Срезы шва обрабатываем и отгибаем в сторону подманжет. Срез верхней стороны манжеты подгибаем внутрь на 0,5 см так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания нижней стороны манжеты, и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Перед соединением лифа с юбкой нужно соединить 4 полотнища юбки. Стачивание начинаем от верхнего среза, ширину шва можно увеличить до 3 см, чтобы при необходимости выпустить. Швы обрабатываем и приутюживаем.

Юбку вывертываем наизнанку, лиф — на лицевую сторону. Лиф вкладываем в юбку лицевыми сторонами внутрь, совмещая боковые и средние швы с серединой переда и спинки, стачиваем со стороны лифа. Срезы шва обрабатываем.

По шву пришиваем резинку на машинке зигзагообразным швом.

Низ платья обрабатываем вподгибку узким швом шириной 1 см.

Вы выбрали модель II? Это платье также прилегающего силуэта, отрезное по талии. Лиф у пояса соборен вместе с юбкой на резинку. По переду застежка. Горловина оформлена отложным воротничком на стойке. Рукава  $\frac{3}{4}$ , одношовные, втачные, с квадратной проймой, на цельной манжете. Спинка цельная. Юбка 4-шовная, расширенная книзу. Как видите, основа та же, но смотрятся платья совсем по-разному!

Шейте платье в той же технологической последовательности, которую мы разобрали так подробно. Отличие будет только при обработке застежки по переду и при оформлении горловины.

После соединения 2 деталей полочки и плечевых швов приступайте к обработке бортов.

Не забывайте, милые девушки, что выпускной бал — праздник школьный, так сказать, еще юношеский, поэтому не нужно поражать подруг ультрамодным нарядом, не требуются для него тяжелые, дорогие ткани. Свежесть, легкость, изящество — вот что важнее всего в этот последний школьный вечер! Сшить такой наряд вы можете сами, и я постараюсь помочь вам в этом.

Вот два платья для этого торжественного случая. Шьются они на одной конструктивной основе, с небольшими изменениями, оставляющими простор для вашей фантазии и вкуса.

Ткань — ситец, сатин, маркизет, батист. Цвет? Тут тоже можно проявить выдумку. Я предлагаю тем, кто выберет для себя модель I, остановиться на легкой хлопчатобумажной ткани белого цвета в комбинации с белым шитьем. Белое, как известно, всегда модно среди выпускниц, а в нынешнем сезоне это вообще один из самых модных цветов. Можно, разумеется, заменить расцветку, но романтический стиль модели рекомендует пастельные тона: бледно-розовый, нежно-сиреневый и т.п., — если и с рисунком, то с самым мелким и бледным.

Модель II шьется из набивной ткани. Платье хорошо отделать воротничком и манжетами из однотонной ткани, можно — с вышивкой. Если хотите, используйте эффект ткани в полосу, расположив ее частью вертикально, частью горизонтально, можно использовать ткани с полоской разного цвета, разной ширины — будьте смелее! Если первая модель строится в традиционном стиле, то вторая отличается своеобразием, индивидуальностью.

Выкройка, предлагаемая нами, рассчитана на размеры 44—46, III рост, или, как теперь принято указывать, раз-



## ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ВАЛЬСА

те два варианта 1-й детали полочки;

чертежи обтачки спинки и переда даны только для модели I, в модели II обтачка не требуется;

кроить воротник по предлагаемому чертежу вам понадобится, только если вы выбрали модель II;

поскольку рукав модели II длиннее, он вычерчен на общей выкройке рукава пунктирной линией;

на общей выкройке спинки пунктирной линией указан вырез горловины к модели I;

длина манжеты к модели I дана пунктиром на общей выкройке манжеты.

Итак, шьем модель I — платье полуприлегающего силуэта, отрезное по талии, с поясом, лиф у пояса соборен вместе с юбкой на резин-

Приступаем к обработке плечевых срезов. Их стачиваем со стороны переда, ширина шва также 1,5 см.

Горловину обрабатываем обтачкой, выкроенной по форме горловины. Стачиваем швы, разутюживаем их, части обтачки складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем. Ширина шва 0,7 см, внутренние срезы обтачки перегибаем в сторону изнанки на 0,7 см и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Затем переходим к обработке складок по окату рукава. Стачиваем и заутюживаем в разные стороны от середины 2 складки в сторону переда, 2 — к спинке. Соединения рукавов исполняем в открытую пройму до стачивания боковых срезов. Рукав вкладыва-

# 2 Шьем сами

Внутренние края подбортов настрачиваем на полочки с подгибом срезов внутрь, но предварительно их не застрачиваем. Правую полочку лифа накладываем на левую, совмещая линии середины переда, и скрепляем их машинной строчкой. Петли выполняем на машинке зигзагообразным швом.

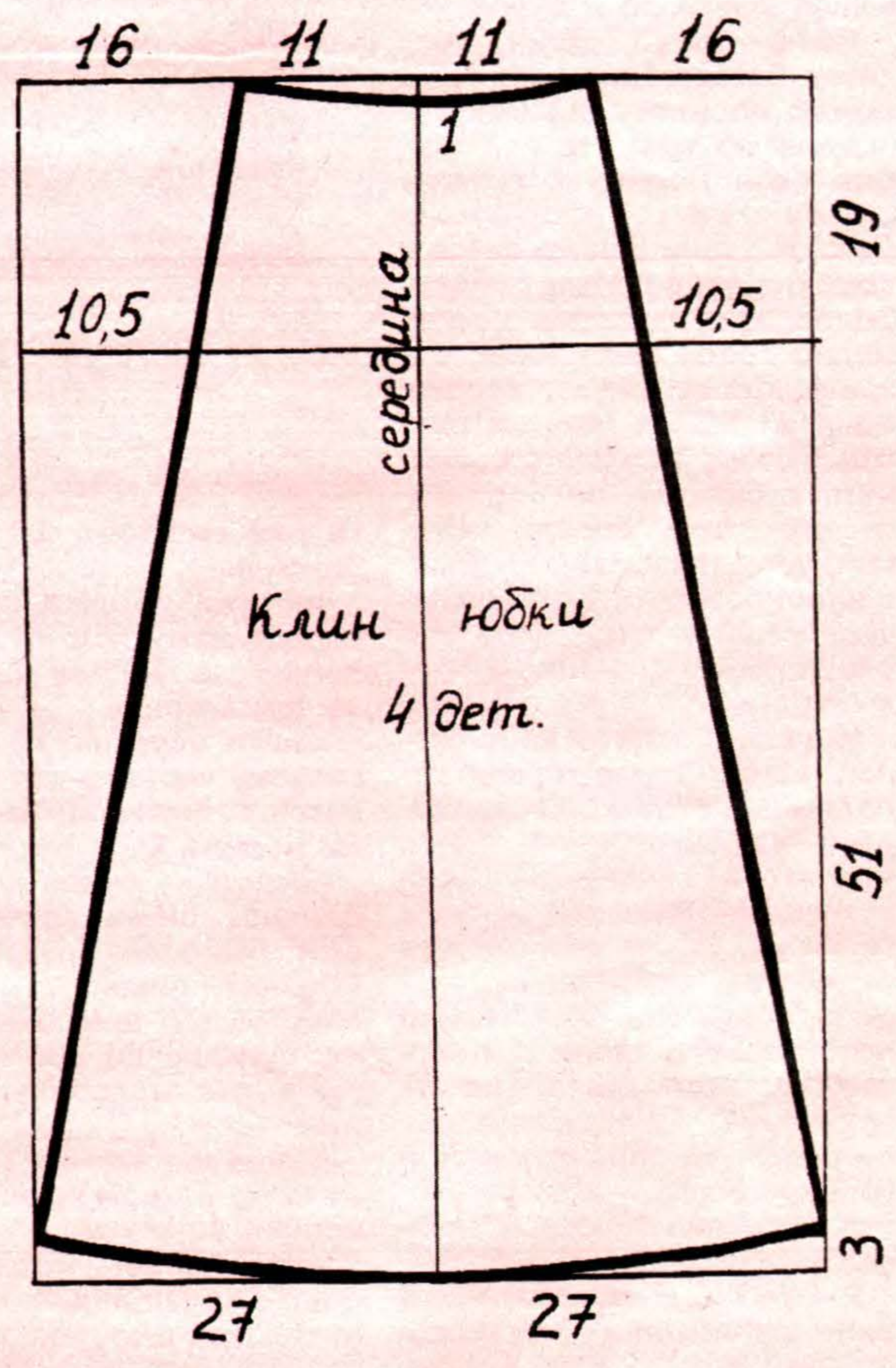
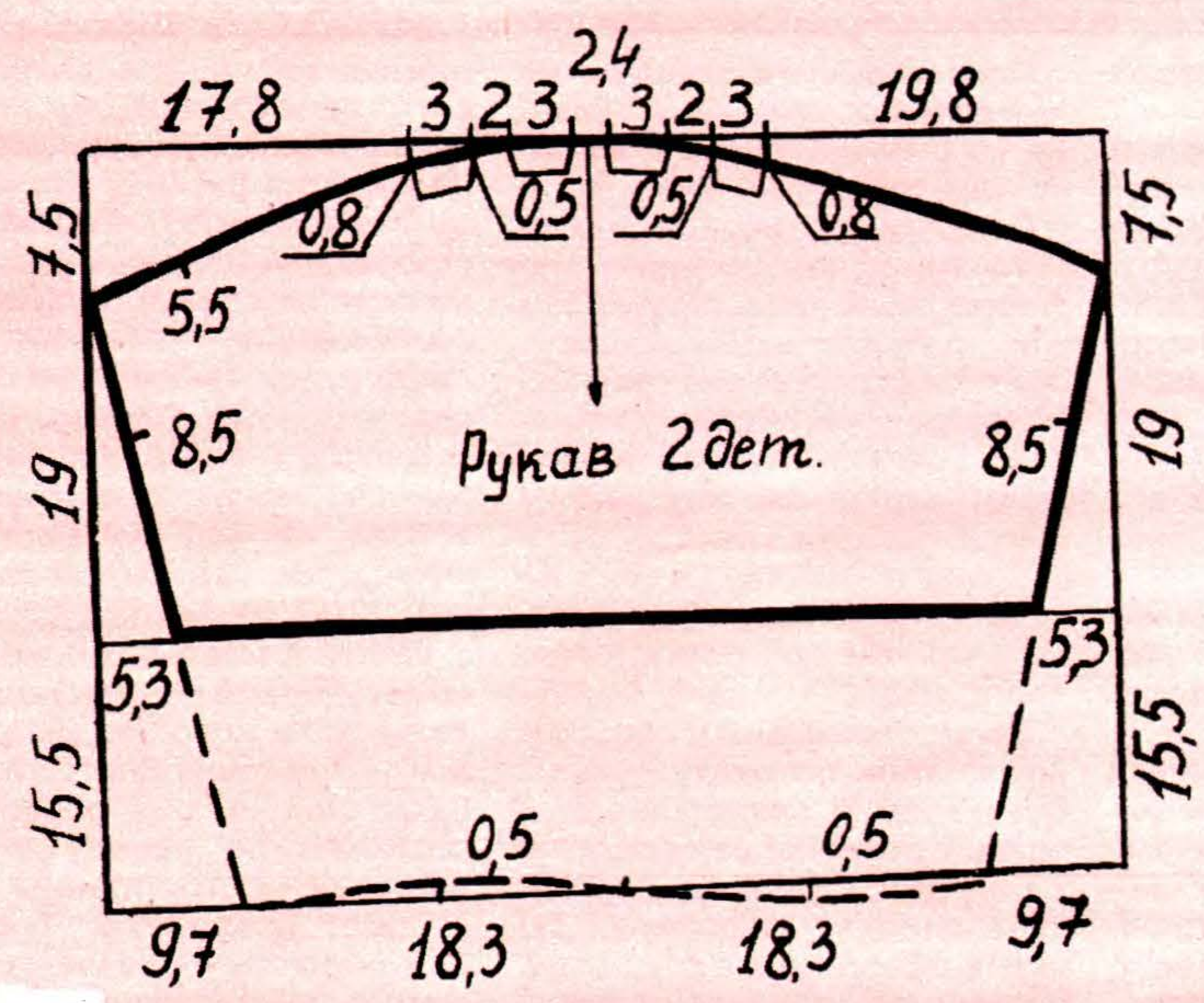
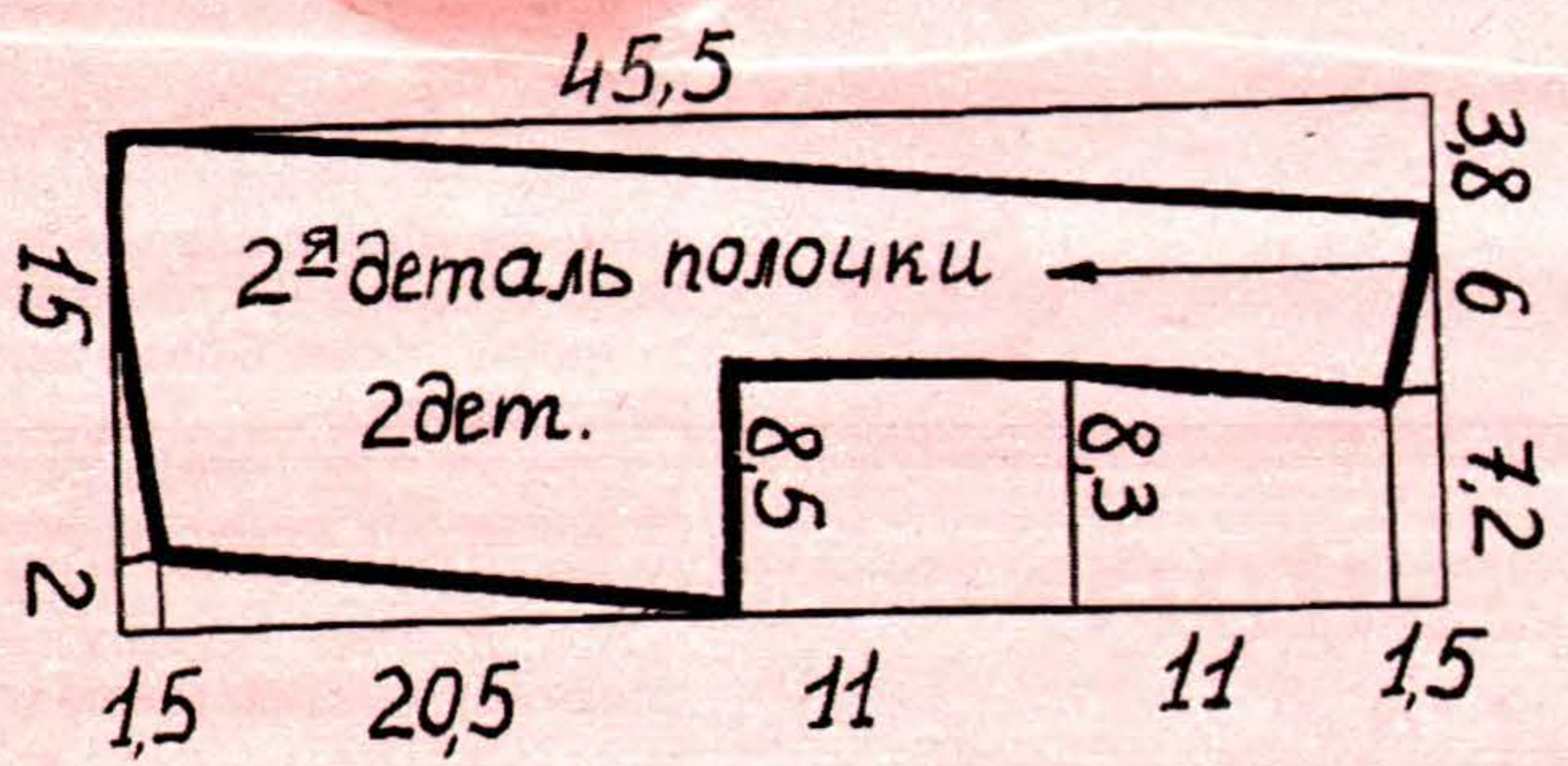
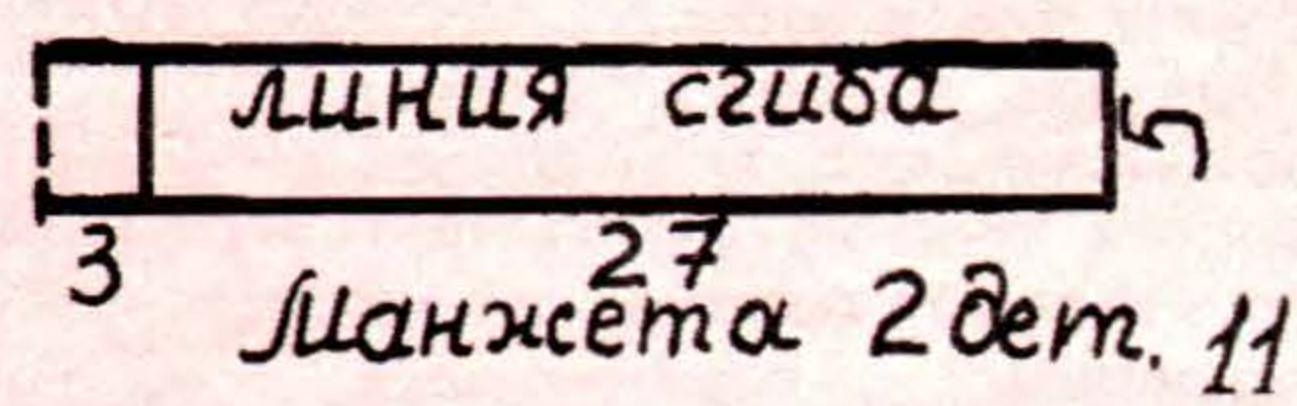
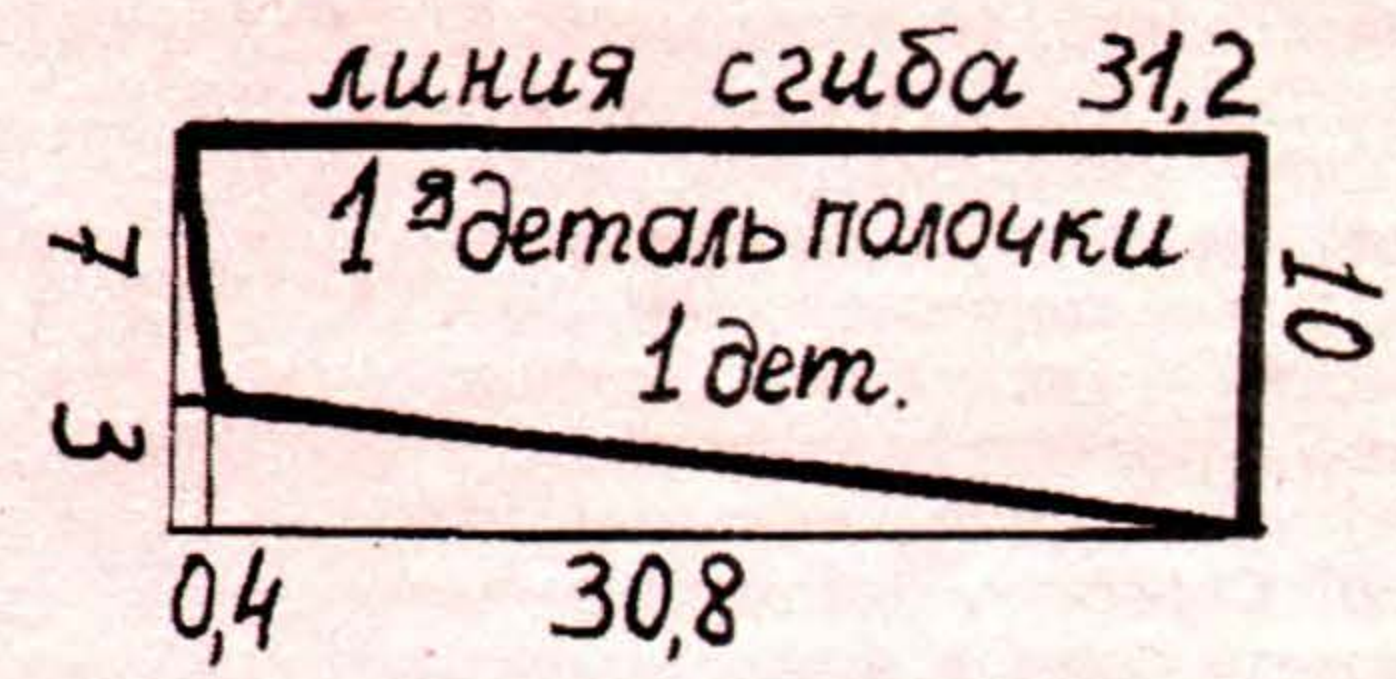
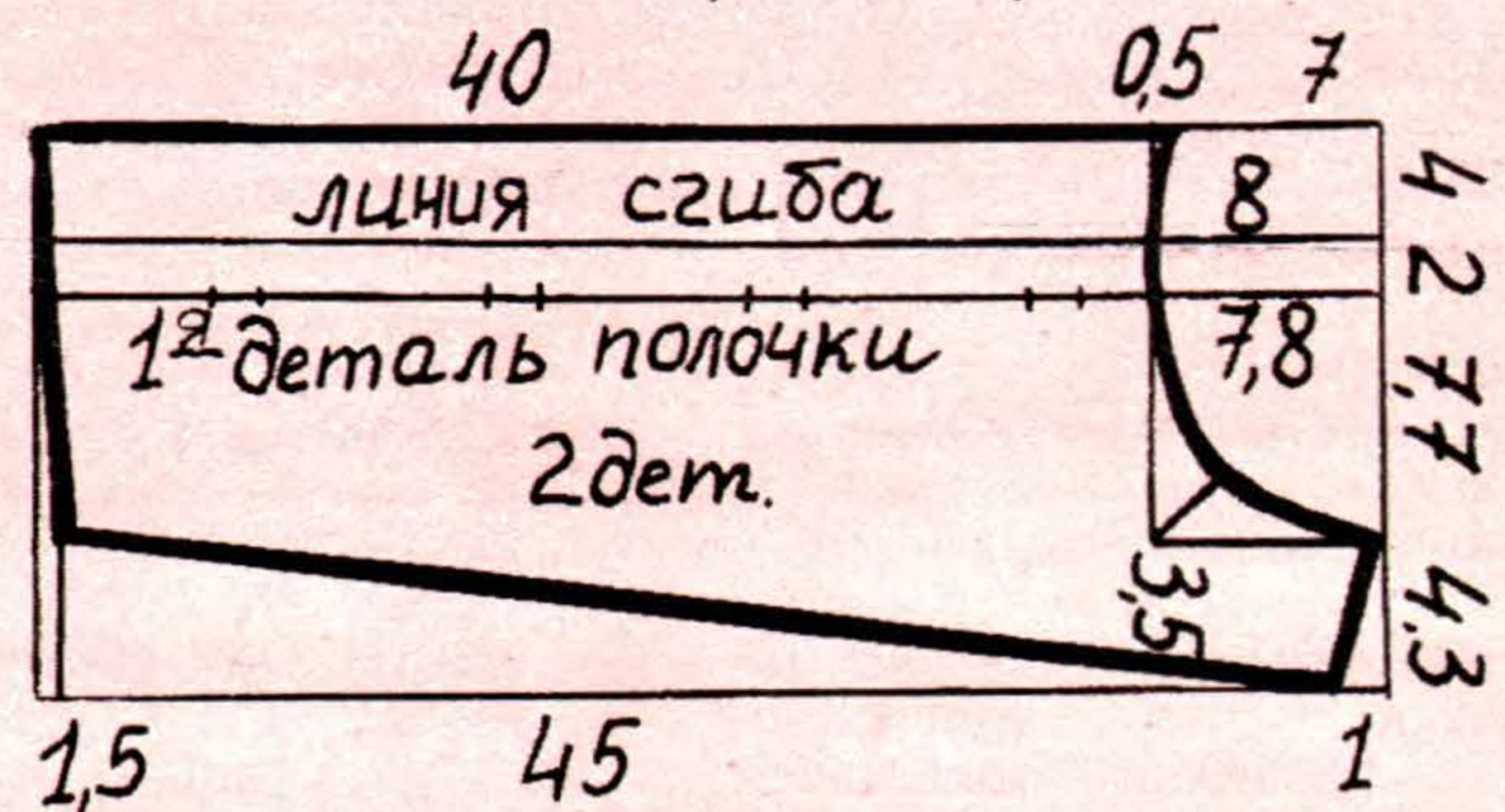
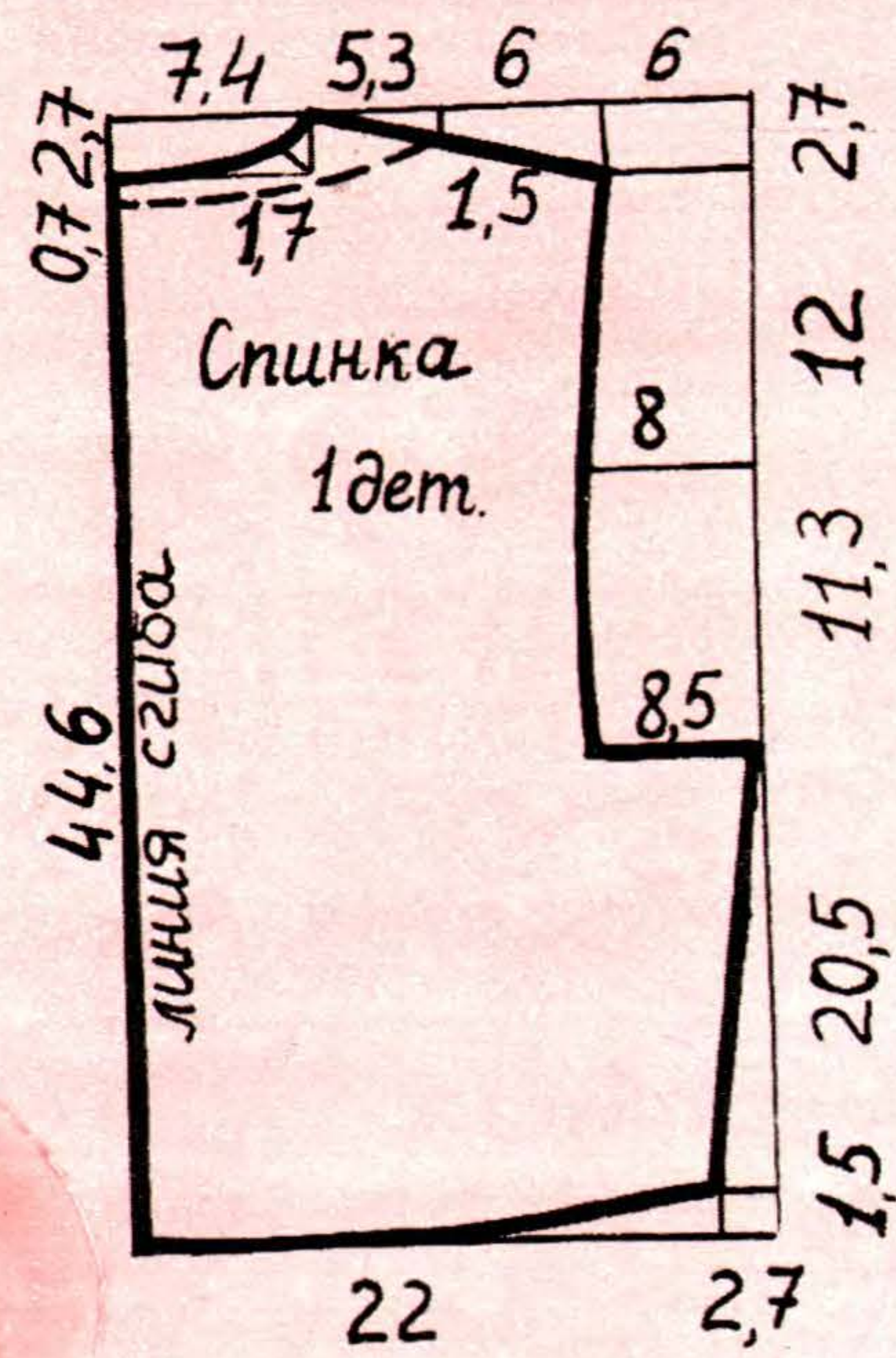
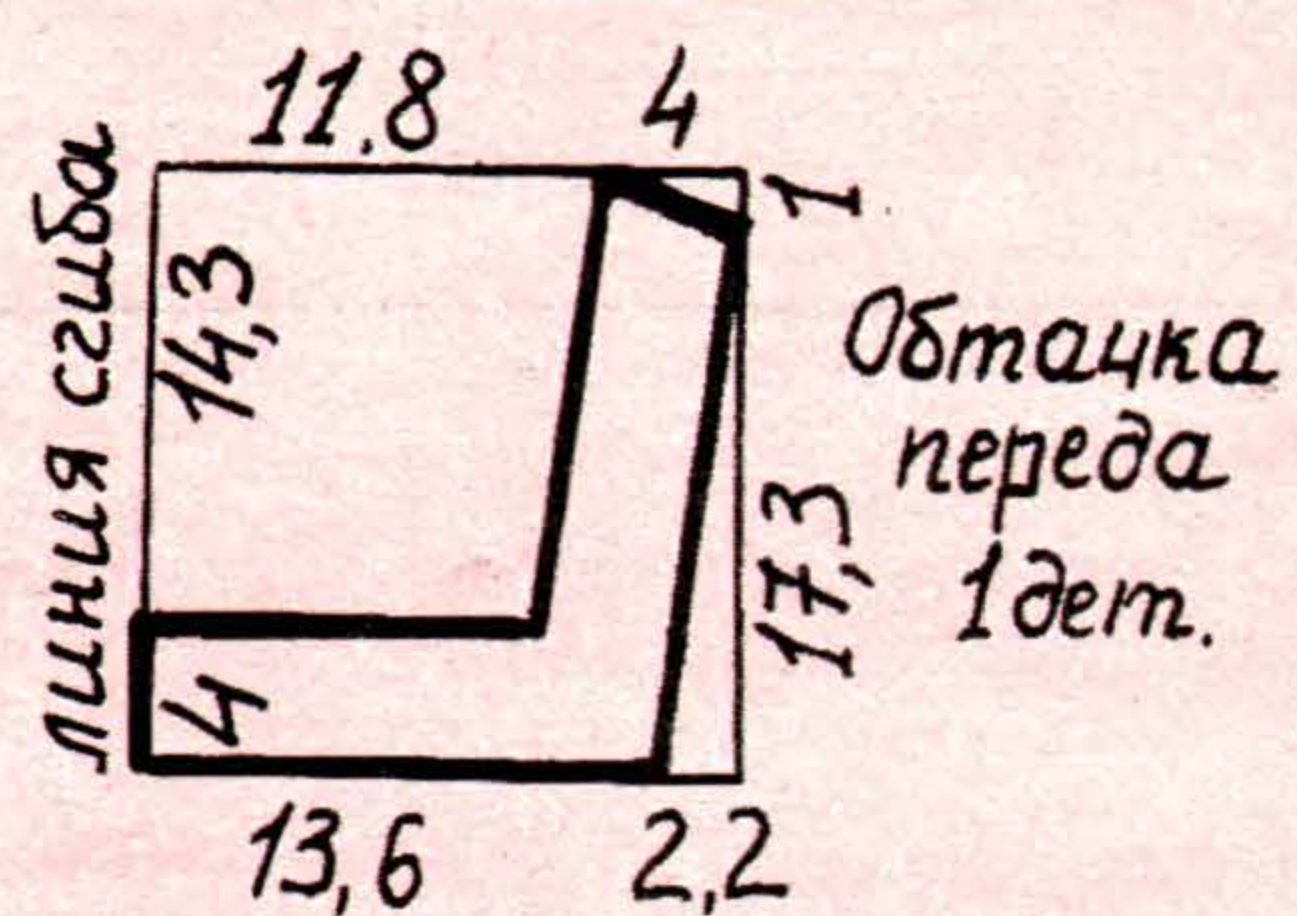
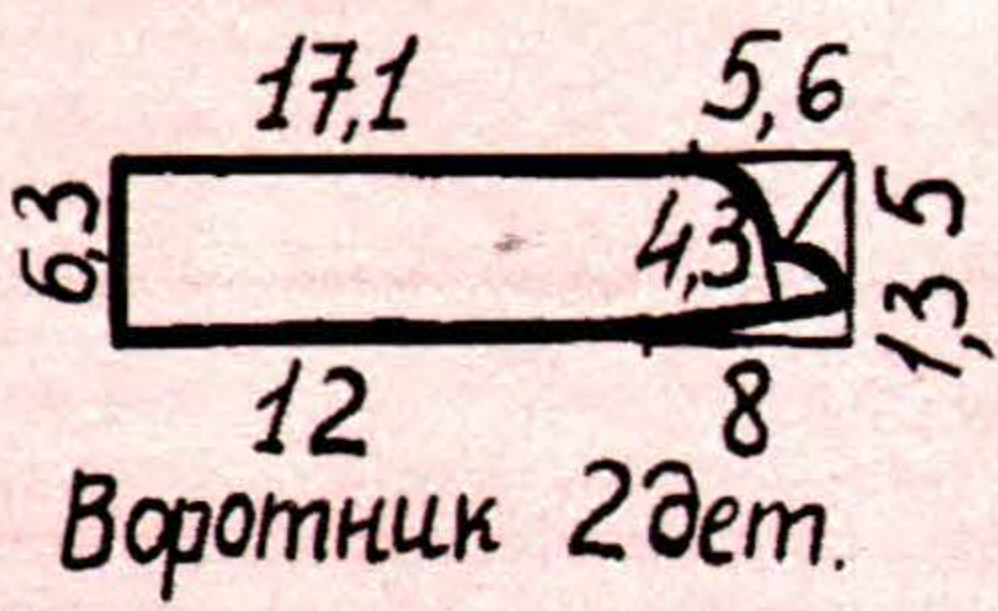
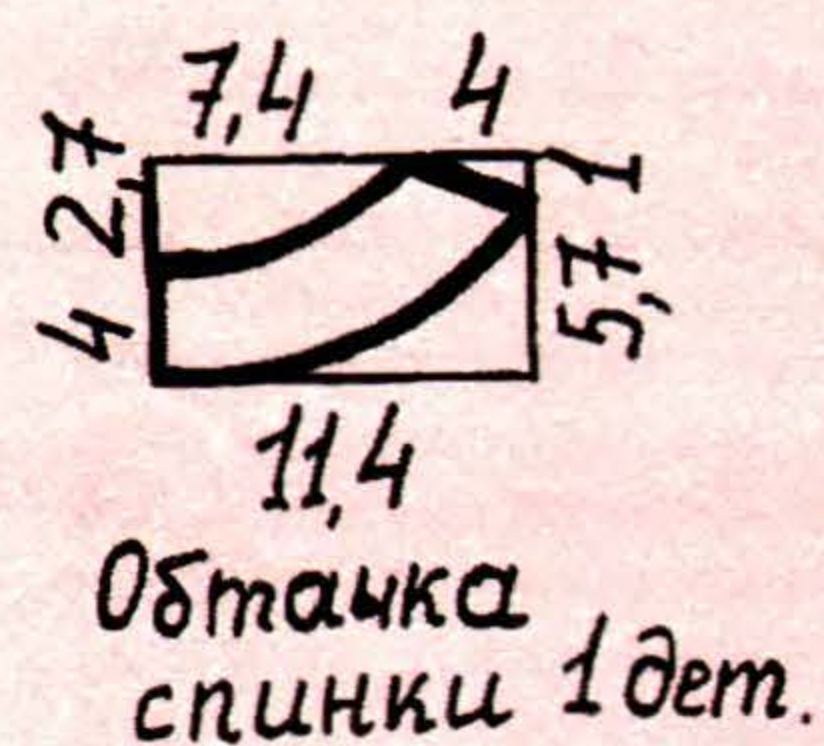
Затем части воротника складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и обтачиваем.

При соединении с горловой внутренней частью воротника складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и втачиваем со стороны воротника.

Срез наружной части воротника подгибаем внутрь и настрачиваем, закрывая строчку втачивания внутренней части воротника.

Готовое платье отутюживаем.

Т. КОРЫТОВА,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи автора.



## НАКРОЕМ СТОЛ ПО-ВЕСЕННЕМУ!

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Пройдемся по огороду: все зеленеет. Давно уже окрепли ростки озимого чеснока, перышки юного лука, веточки петрушки и укропа тянутся к солнцу, на подходе редиска, салат...

А.Б.В... КУЛИНАРИИ

Бесспорно, наиболее ценна та зелень, которая только что снята с грядки. Но чтобы она не утратила полезных качеств, надо знать некоторые правила.

Для размельчения зелени и овощей лучше применять острые, из нержавеющей стали ножи (обычные или пилообразные), терки. Мелкие терки используют для натирания репчатого лука, чеснока, хрена, кожуры фруктов, пряностей. Крупные — для овощей: в измельченной массе остается больше сока.

Кочанный салат обычно разделяют на листья, промывают в нескольких водах, подсушивают в специальном сите и крупно нарезают нержавеющей ножом. Иногда кочанный салат слегка отваривают в подсоленной воде и используют для приготовления салатов. Что же до молодой моркови, то весеннюю, неокрепшую морковку можно употреблять и неочищенной, но, разумеется, тщательно промытой.

Добавляют в салаты и различные сорта репчатого лука — зимний, летний, лук-скороду, пахучий. Нарезать его старайтесь мелко, а потом обдайте кипятком, чтоб стал нежнее. Но лучше для весенних салатов лук-порей. Свежий сельдерей натирают на крупной овощной терке. Чтобы он не потемнел, его слегка смачивают лимонной кислотой или каким-либо светлым фруктовым соком.

Вот таков минимум «технических» советов.

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Предварим наш весенний обед парадом салатов.

**САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ** (на 200 г лука-порея понадобятся яблоко, крутое яйцо, 4 столовые ложки соуса из расти-

тельного масла, зелень). Лук-порей нарезаем кружочками, яблоко натираем на крупной овощной терке, яйцо нарезаем ломтиками. Выкладываем в салатницу, заливаем соусом, украшаем зеленью.

Соус делаем так. Полстакана растительного масла, две столовые ложки 6-процентного уксуса, пол чайной ложки сахара, измельченную зелень и щепотку перца тщательно взбиваем. Чтоб соус стал прозрачнее, добавим в растительное масло немного грубой соли. Солить салат следует в последнюю очередь.

**САЛАТ СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ** (на 100 г сельдерея — 2 яблока, пару веточек лука-порея, крутое яйцо, 3 столовые ложки сметанного соуса, зелень). Яблоки очищаем от кожуры, нарезаем кубиками по 0,5 см. Сельдерей измельчаем на терке, лук-порей режем кружочками, как и крутое яйцо. Выкладываем в салатницу, заливаем соусом.

**Основной сметанный соус:** полстакана сметаны, пол чайной ложки соли, чайную ложку сахара, немного горчицы и перца перемешиваем. Если сметана недостаточно кислая, можно добавить чуточку уксуса или консервированного яблочного сока.

**СЕЛЬДЕРЕЙ С ОРЕХАМИ** (на 200 г зелени сельдерея — одно некрупное яблоко, 50 г орехов, полстакана сметаны, сахар по вкусу). Сельдерей натираем на мелкой, а яблоко — на крупной овощных терках. Заправляем сметаной с сахаром, выкладываем в салатницу и посыпаем сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковородке.

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ПЕТРУШКИ** (на 200 г моркови — 50 г корней петрушки, 3 столовые ложки сметанного соуса, столовая ложка соуса из растительного масла, зелень). Очищенные и вымытые морковь и петрушку натираем на средней овощной терке, перемешиваем и заправляем



смесью соусов. Выкладываем в салатницу и посыпаем мелко рубленой зеленью.

Чтобы приготовить **ВЕСЕННЮЮ ОКРОШКУ**, можно обойтись без кваса. Вот что нам для нее понадобится: 200 г отварного мяса, 100 г отварной «в мундире» картошки, 100 г лука-порея, небольшой соленый огурец, зелень петрушки и сельдерея, стакан сметаны, 3 стакана яблочного сока (кислого). Мясо нарезаем кубиками, равно как и картошку, лук-порей шинкуем мелко вместе с зеленью, соленый огурец натираем на крупной овощной терке и отжимаем рассол. Сметану разводим в яблочном соке. Если смесь окажется густой, можно добавить чуточку воды, если чересчур кислой — сахару. И в любом случае щепотку соли. Зелень с мясом кладем в тарелки и заливаем смесью сметаны и яблочного сока. Подают окрошку холодной.

**МЯСНОЙ ФАРШ С ОВОЩАМИ** — блюдо итальянское, но оно должно понравиться и вам.

На 400 г фарша (его можно приготовить из хорошо отмоленной солонины) понадобятся: луковица, яйцо, 500 г весенних овощей — молодой моркови, лука-порея, кореньев петрушки и сельдерея, 500 г картофеля,  $\frac{3}{4}$  литра воды, 50 г маргарина, зелень, соль, красный молотый перец, тмин.

Прежде всего заправим мясной фарш мелко нарезанным луком, яйцом, солью, перцем и тмином, без которо-

го, впрочем, можно обойтись. Подготовленные овощи мелко нарезаем, укладываем в кастрюлю попеременно с нарезанным кружочками картофелем и фаршем. Слои пересыпаем солью и тмином. Добавляем кипящую воду, покрываем сверху тонкими кусочками маргарина или масла и тушим 40 минут в закрытой кастрюле. Готовое блюдо посыпаем сверху измельченной зеленью.

### КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Из рецептов старинной русской кухни рекомендую приготовить такие блюда:

**САЛАТ ДЕРЕВЕНСКИЙ.** Взять на тарелку сколько нужно сметаны (то есть одну треть от объема салата), нарезать мелко укропу и луку-порея, влить хорошего уксуса (лучше шестипроцентного) столько, чтобы кислота была ощутительна, облить этим салат и перемешать хорошенько. Салат должен быть уже спелый.

**КИСЛАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ.** Разварить кислую капусту в жирном бульоне с несколькими луковицами и, сделав соус из муки и масла, проварить еще раз. Кто хочет, может прибавить ложку сметаны. Нужно только заметить, что кислую капусту нужно разваривать по крайней мере часа два, чтобы она была мягкая. К этому гарниру подавать отварную солонину.

### СЛАДКОЕЖКАМ

Любителям сладостей к чаю советую приготовить вкусную тянучку (на 0,5 л сливок — 400 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка картофельной муки). Все компоненты тщательно перемешиваем и начинаем варить на умеренном огне. С начала до конца приготовления тянучку непрерывно помешивают деревянной ложкой и следят, чтобы не пригорела. Огонь уменьшать нельзя.

Как узнать, готова ли тянучка? Капнуть смесь из кастрюли в стакан с холодной водой. Если сахар застынет до твердости хлебного мякиша — готова! Теперь надо перелить горячую массу в «пенал» из деревянных планок, смазанных маслом. Когда застынет, планки снять, а тянучку разрезать на конфеты.

Приятного аппетита!

ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

Весенняя уборка начинается обычно с окон. Первым делом моем рамы, их деревянные части. Только теплой водой с мылом, ни соды, ни щелока не добавляем — они разъедают масляную краску! Стекла протираем жидкой кашицей из воды и мела, даем подсохнуть и затем вытираем

дочиста газетной бумагой. Если за зиму стекла уж очень запылились, можно предварительно протереть их сухой и просеянной древесной золой. Хороши и специальные

средства для мытья стекол, которые предлагает бытовая химия, — «Нитхинол» и другие.

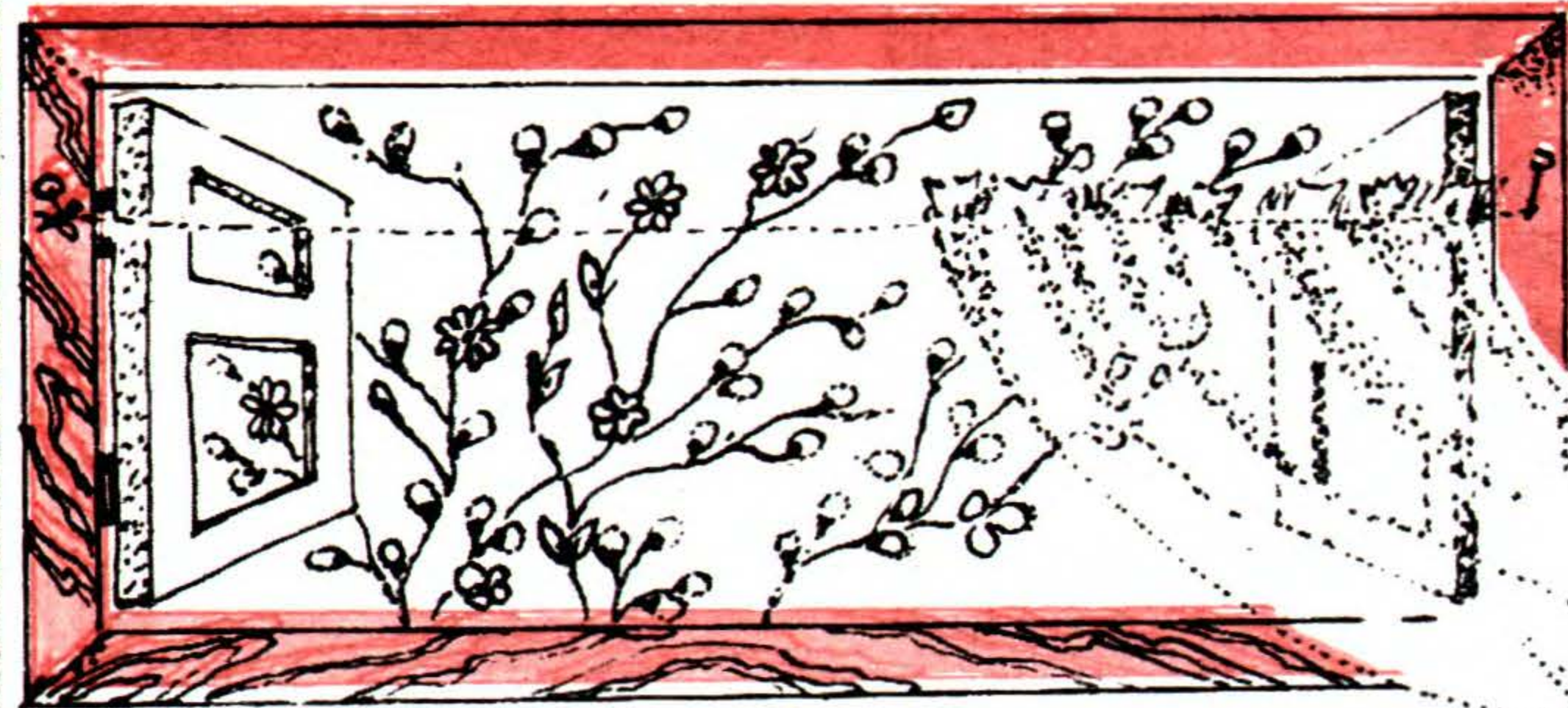
Двери, крашенные полы моем теплой водой с мылом, в

воздух, выбить, высушить, почистить веником или щеткой.

Зеркала хорошо протереть тряпкой, смоченной в одеколоне. Уголки рамки можно прочистить, нагнув на спичку немного ваты. Strongly загрязненное зеркало протирается таким составом: нашатырный спирт смешиваем с зубным порошком до образования жидкой кашицы и наносим на поверхность. Когда высохнет, зеркало надо отчистить мягкой бумагой. Можно промыть зеркало холодной водой с синькой — оно будет блестеть. Чтобы летом на него не садились мухи, протрите зеркало сырой луковицей, разрезанной пополам, а потом влажной чистой тряпкой.

Н. ЧЕПУРОВА

## ОТКРЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ РАМА...



которую неплохо добавить 1—2 ложки нашатырного спирта для блеска.

Мягкую мебель и матрасы можно выбить, не вынося их из комнаты: покрыть влажной тряпкой и выбить пыль деревянной палкой. Тряпку придется несколько раз полоскать, чтобы все время накладывать чистой. А ковры, дорожки лучше вынести на

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

## ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛО СВЕТЛО

Чтобы в доме было светлее и веселее, пора освежить шторы, портьеры, занавески на окнах. Тяжелые портьеры лучше, конечно, сдать в химчистку. Если такой возможности нет, можно, хорошо вытряхнув, замочить их на 3 часа в холодной воде с небольшим количеством пищевой соды или соли, затем прополоскать в холодной воде и снова замочить на 2—3 часа в теплой воде с порошком для стирки шелка, легкого трикотажа. После этого простирать в чи-



стой воде с добавлением жидких моющих средств — «Лада», «Каштан», «Березка», — только не тереть, не кипятить, не отжимать, чтобы не потеряли форму. Прополоскать несколько раз в теплой, затем в холодной воде. Немного хлопотно, но результат будет стоять трудов!

Портьеры и занавеси из хлопка или льна можно после стирки крахмалить и подсинить.

Ситцевые шторы стирают в холодной подсоленной воде, прополаскивают в воде с уксусом и крахмалят.

Нейлон и тюль нередко желтеют от времени. Прежде чем стирать, их надо отбелить

порошками «Персоль», «Лилия-2», «Уральский» (2 столовые ложки на ведро воды). Затем простирать в порошке или мыльной стружке, прополоскать и, не выжимая, развесить. Крахмалить, выжимать, гладить нейлон не нужно.

Тюль можно освежить с помощью такого состава: крахмал развести водой до консистенции густой пасты, добавить немного талька, хорошо размешать, влить в кастрюлю с теплой водой и, помешивая, довести на огне до кипения. Когда состав остынет, в него опускают тюлевые занавески на 3—5 минут и затем развешивают для просушки.

Если на ваших шторах есть вышивка, прогладьте ее с изнанки — рисунок будет рельефнее.

Р. ВОЗНИЧЕНКО

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ● МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

## ЕСЛИ ПОТРУДИТЬСЯ...

Сколько полезных и красивых вещей можно сделать своими руками, если приложить труд и фантазию! И никаких затрат не нужно: в нашей семье лоскут ткани, обрывок пряжи не пропадает, идет в дело.

Вот уже лет пятнадцать, как увлеклась я рукоделием. В семье пятеро детей, времени лишнего нет, но все-таки успеваем: очень хочется как-то украсить свой быт, жилье, сделать его индивидуальным, непохожим на другие. Много делаем сами: салфетки на журнальный столик, под телевизор, под чайник,



панно на стену, аппликации на детскую одежду, всевозможные поделки для детей... Даже обычный носовой платок, детская рубашечка, если их обвязать крючком, как те, что вы видите на снимках, приобретают своеобразную прелесть. А попробуйте раскроить из старого платья блузку, вышить ее гладью или отделать тесьмой — вещь будет смотреться как новая! Во всяком случае, так кажется мне и моим детям. Буду очень рада, если сумею увлечь кого-то своим примером!

З. РОМАШИНА,

Бурятская АССР.



игл в ВВП провязывайте 2 ряда и обкручивайте нитью первую от рабочих игл иглу ВВП.

Затем все иглы плеча поставьте в РП, провяжите 2 ряда и закройте все петли в одном ряду.

На иглах машины останутся петли всей горловины и правого плеча. Оставьте в ВВП иглы левой половины горловины плюс 1 центральная и 4 иглы правой половины горловины. Остальные иглы поставьте в РП и вяжите правую часть, как и левую. В конце на иглах горловины провяжите 2 ряда и закройте все петли в одном ряду.

Теперь вяжем спинку. На иглы машины наберите вспомогательную нитью 164 петли и провяжите 6 рядов. Затем основной нитью провяжите ровным полотнищем 160 рядов. В каждой пройме убавьте 20 петель в такой последовательности: 4 петли, 3 петли, 3 раза по 2 петли, 7 раз по 1. Провязав от линии груди 70 рядов, вязание разделите пополам, поставьте правую половину игл в ВВП. На левой половине вяжите еще 29 рядов.

Затем приступайте к вывязыванию плечевого скоса и выреза горловины частичным вязанием. Для этого все петли плеча — они закреплены на 41 игле — разделите на 7 частей: 6 раз по 6 игл и 1 раз — 5. Выдвигаем первую часть игл плеча в ВВП, провязываем 2 ряда. Затем выдвигаем в ВВП вторую часть игл,

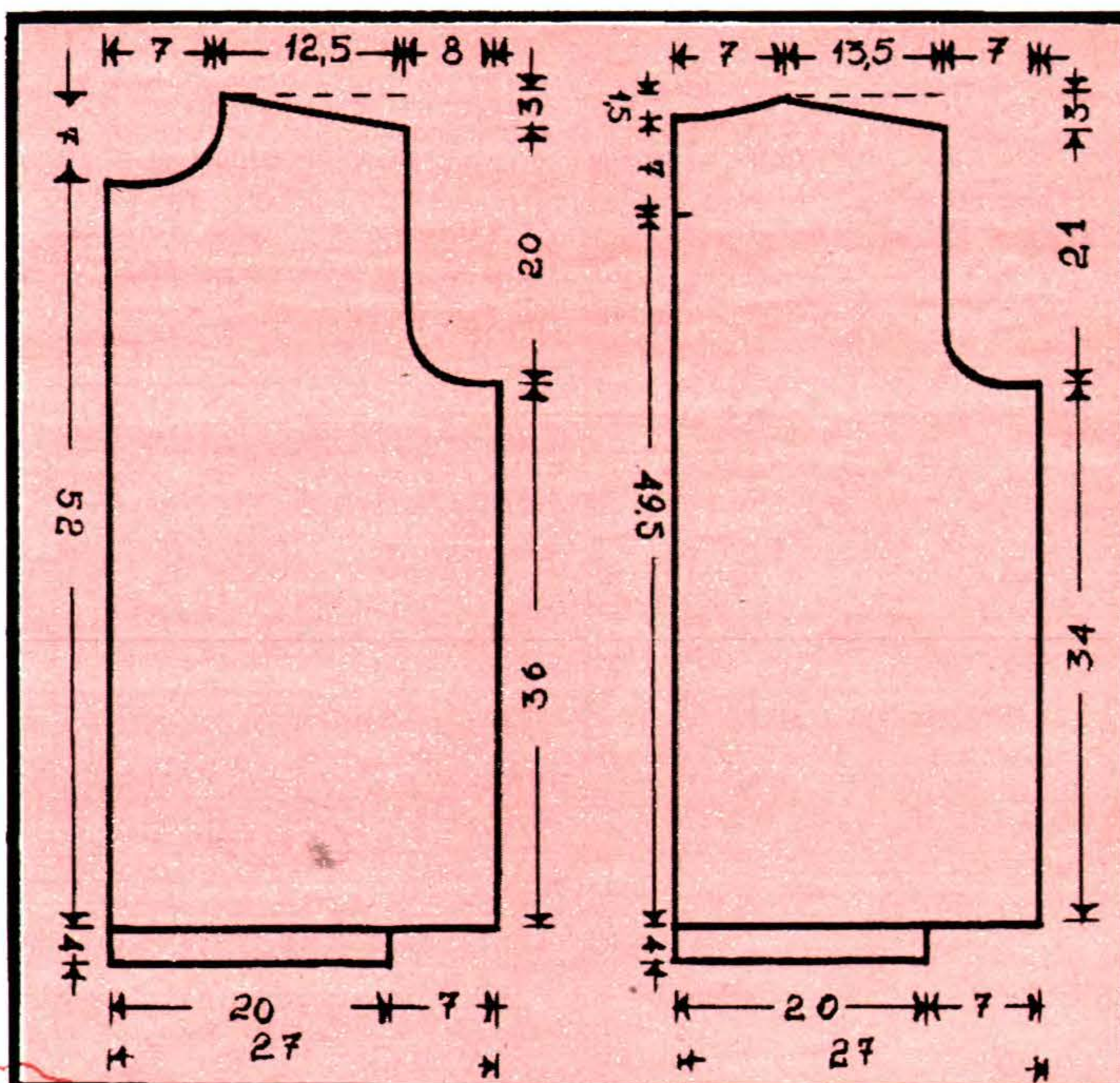
провязываем еще 2 ряда. Выдвигаем третью, провязываем 1 ряд. И с этого момента начинаем вязать горловину, выдвигая от середины спины в ВВП каждый 2-й ряд иглы горловины в такой последовательности: 9, 6, 4, 2. Всего 21 иглу. В конце вязания все иглы поставьте в РП, провяжите 2 ряда и закройте все петли в одном ряду. Правую половину спинки вяжите как левую.

Для рукава наберите на иглы машины вспомогательную нитью 119 петель. Провяжите 6 рядов. Затем основной нитью провяжите 30 рядов. Выполните ажурный ромб. После ромба вяжите до оката 100 рядов. Для вывязывания оката с каждой стороны рукава убавьте петли в такой последовательности: 4 петли, 2 раза по 3 петли, 5 раз по 2 петли, 21 раз по 1, 6 раз по 3 с каждой стороны. Окат вяжите по принципу вязания проймы переда и спинки.

Детали отпарьте.

Мягким простым карандашом нанесите на полотно контуры цветов, по ним вышейте рисунок тамбурным швом (мелкими стежками, нить рабочей толщины). Если следы карандаша будут видны, детали необходимо выстирать. Затем тамбурные петли обвяжите крючком № 2 полустолбиками, нить в 2—3 сложения. Каждый лепесток обвязывайте отдельно, обрывая нить. Концы нитей уберите наизнанку.

«Шпичку» делайте так:



связите цепочку из 12—15 воздушных петель (нить в 3 сложения), закрутите ее в форму шишки и тонкой нитью прикрепите к полотну, прошивая в нескольких местах.

Теперь обработайте низ изделия. Снимите вспомогательную нить и 1—2 ряда основной нити. Открытые петли наденьте на спицы № 2 и свяжите 4—5 см резинкой 1×1 (нить в 2 сложения). В 1-м ряду через равные промежутки сделайте убавления петель: на переда и спинке убавьте по 40—50 петель, на

рукаве — 70. Открытые петли последнего ряда закройте кеттельным швом.

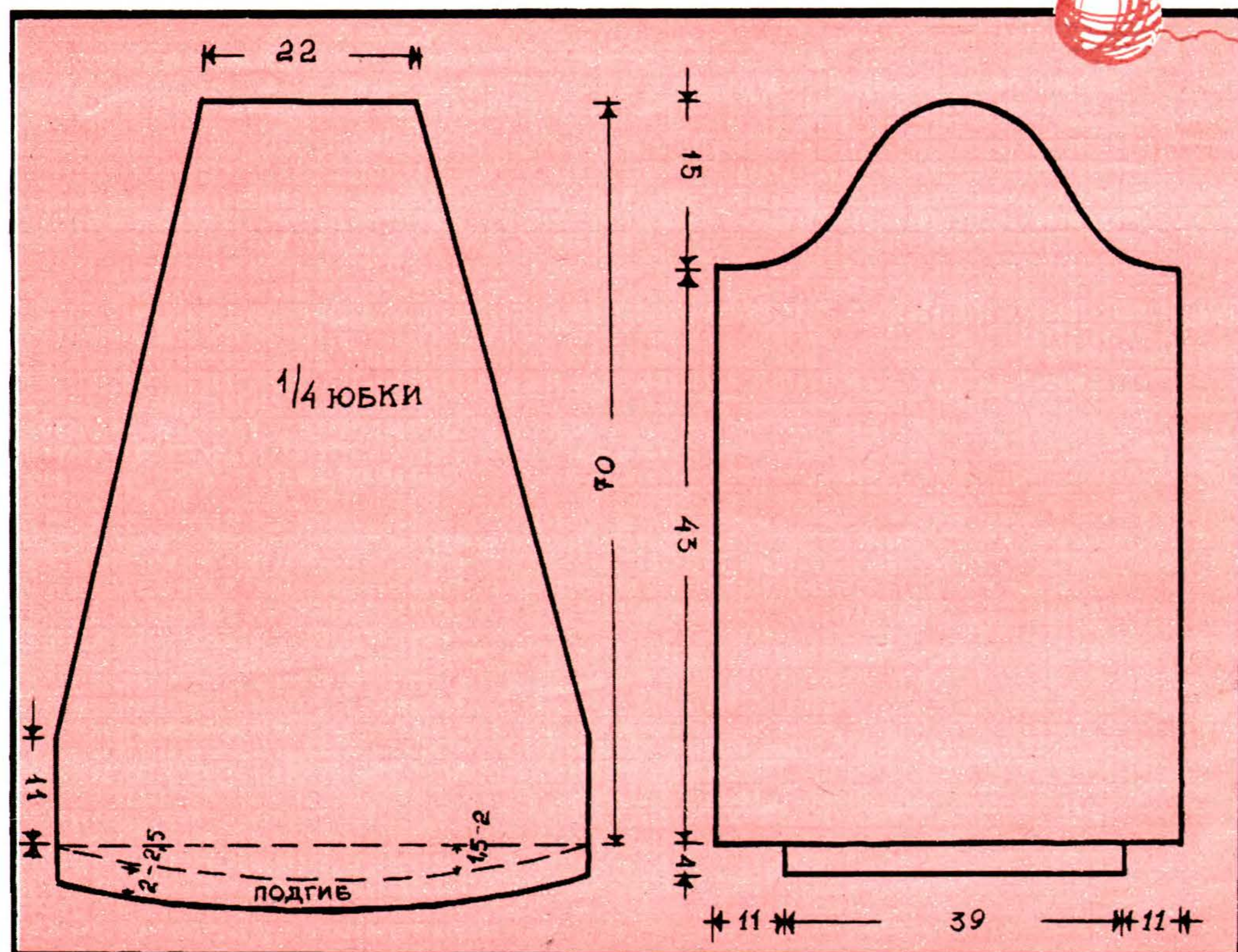
Детали сшейте. Разрез на спинке обвяжите крючком полустолбиками. Для обработки горловины отдельно свяжите бейку. Количество петель равно окружности горловины. Двойная ширина бейки — 12—14 рядов. Начало и конец вязания — вспомогательная нить. Готовую бейку отпарьте, снимите вспомогательную нить и по 2 ряда основной нити. Открытые петли бейки пришейте кеттельным швом к вырезу горловины с лица и изнанки.

ЮБКА — четырехклинка, присборенная на талии. Каждый клин вяжется отдельно.

Наберите основной нитью 159 петель. Свяжите для подгиба 14 рядов на увеличенной плотности (регулятор плотности переключите на 2—3 единицы меньше). Затем перейдите на расчетную плотность и, провязав 2 ряда, приступайте к вывязыванию скосов по низу клина частичным вязанием. Для этого поочередно с каждой стороны клина выдвигайте в ВВП 4 раза по 12 игл.

Закончив вязание скосов, счетчик поставьте на «0» и провяжите еще 24 ряда. Затем увеличьте плотность на 1 единицу и приступайте к вывязыванию ажурных ромбов. Провязав 28 рядов, начинайте делать убавления петель. Убавляйте по 1 петле с обеих сторон клина в каждом 8-м ряду.

Связав, отпарьте и сшейте клинья юбки. Подгиб подшейте вручную. Свяжите и пришейте пояс. Вставьте в пояс резинку. Под юбку рекомендуем сшить подкладку.



*Разболелась голова... И сразу испортилось настроение, все валится из рук. Вы спешите принять лекарство? Но подождите, вспомните о точечном массаже — он может заменить самые «модные» и дефицитные таблетки!*

## САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,  
кандидат медицинских наук

Если она сосредоточена в теменной области, сопровождается головокружением, шумом в ушах, ощущением неуверенности и страха — проведите массаж рефлексогенной зоны 1 (см. рис.), которая находится в теменной ямке, на пересечении средней линии головы с линией, соединяющей наружные слуховые проходы.

Рефлексогенная зона 2, массаж которой показан при головной боли в лобной области, носовом кровотечении, учащенном сердцебиении, находится на средней линии головы, на два поперечных пальца выше линии роста волос или на четыре поперечных пальца выше надбровных дуг.

При головной боли в височной области, мигрени, невралгии тройничного нерва поможет точечный массаж рефлексогенной зоны 3. Она расположена в лобном углу во-

лосистой части головы на полтора сантиметра внутрь от линии роста волос. Эта зона чувствительна к давлению, ее надо массировать нежно, не сильно.

В области затылка, в центре затылочной впадины, с обеих сторон от средней линии головы расположены рефлексогенные зоны 4. Их точечный массаж избавит от неприятного ощущения укачивания в транспорте, от головных болей в области затылка.

Рефлексогенные зоны 5 расположены на лбу на один поперечный палец выше середины каждой из бровей. Массаж этих зон применяют при головокружении, утомлении глаз, болях в лобной области.

Выполняют точечный массаж подушечкой среднего пальца. В парных зонах — 3, 4, 5 — можно делать массаж одновременно с обеих сторон.

Если головная боль ощущается одновременно в нескольких областях — лобной, затылочной, височной, — рекомендую сочетать массаж нескольких рефлексогенных зон, скажем, после общего массажа предпринять точечный массаж 1, 2, 3, 4-й зон.

Если голова у вас разболелась после интенсивной умственной работы, после напряженной работы с низко опущенной головой, хороший эффект даст сочетание массажа 1, 4-й зон и рефлексогенных зон задней поверхности шеи.

При сильной боли в висках проведите массаж 1, 3, 4-й зон головы в сочетании с массажем 11, 6-й рефлексогенных зон рук (см. «Крестьянку» № 1, 1986 г.).

От болей в лобной области поможет точечный массаж зон 1, 2, 5 головы и зоны 1 рук.

Во всех случаях точечный массаж или самомассаж головы следует начинать с воздействия на рефлексогенную зону 1. Общая продолжительность массажа — 4—5 минут.

При продолжительных головных болях массаж рекомендуется делать 4—5 раз в день. Хорошо дополнит курс прием сока боярышника или тысячелистника, по 2 столовые ложки 2 раза в день через час после еды.

Если головные боли связаны с простудой, физическим перенапряжением, длительной умственной работой — полезно трижды в день пить горячий водный настой малины, смородины, клюквы, липового цвета.

Бывает, что причина головных болей кроется в низком артериальном давлении. Тогда рекомендую подкрепить целебное действие массажа приемом водного настоя китайского лимонника, или элеутерококка, или заманихи, левзеи, золотого корня.

При всех условиях категорически исключите употребление алкоголя, курение! Они могут нанести непоправимый вред состоянию вашего здоровья. Ведь массаж не просто притупляет головную боль, но восстанавливает нормальное функционирование всех систем организма. В этом главная его ценность.

Рефлексогенные зоны головы, используемые при точечном массаже для снятия головной боли.



Между тем безобидные веснушки несколько не портят внешности, напротив, как правило, придают лицу даже какое-то своеобразное очарование.

Впрочем, о вкусах не спорят. Если уж вы так категорически против веснушек, то лучше постарайтесь предупредить их появление, чем потом удалять. Для этого пользуйтесь защитными кремами, пудрой. Перед выходом на улицу в солнечный день советуем нанести на чистую кожу лица тонкий слой крема «Луч», «Щит», «Белый лебедь», «От загара» и затем припудрить пудрой (не компактной, а в порошке) «Южная», «Курортная», «Рашель», «От загара». Этого «щита» хватит вашей коже на 2,5—3 часа. Если работа потребует дольше находиться на солнце, придется затем умыться и снова повторить всю процедуру.

Ну, а если веснушки все-таки появились? Ни в коем случае не спешите применять какие-либо резко отбеливающие средства по рекомендации знакомых, соседей. Они могут привести к раннему увяданию кожи. Пользуйтесь только кремами «Мелан», «Ахромин», «Весна», «Молочай». Вечерами, умывшись, наносите их на нос, скулы, лоб, веки — на них чаще всего появляются веснушки — в течение 15—20 дней.

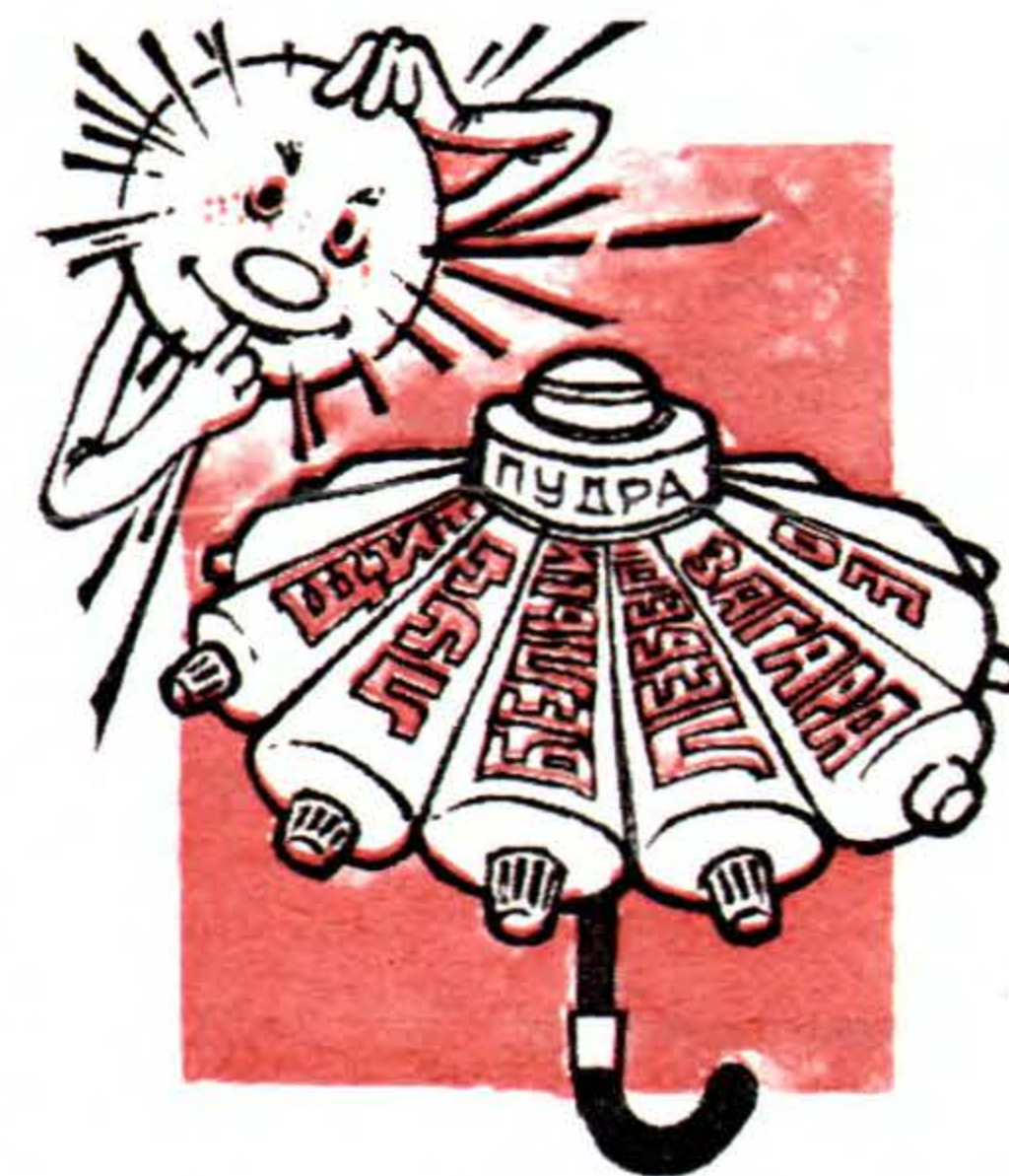
Народная медицина рекомендует для отбеливания кожи сок петрушки. Мелко нарезанную зелень петрушки заливают кипятком на 20—30

*Как только начинает сильнее пригревать майское солнышко, в нашей почте появляются десятки писем: «Спасите, веснушки!» Почему-то молодежь всегда боится появления веснушек, стремится всеми способами избавиться от них.*

## ОХ УЖ ЭТИ ВЕСНУШКИ!

минут, процеживают, охлаждают и протирают настоем лицо 2—3 раза в день. Еще одно народное средство: сок одуванчика. Им можно с мая по август смазывать несколько раз в день каждую веснушку или пигментное пятно; когда сок высохнет, надо протереть лицо сывороткой или кислым молоком.

Майское солнышко несет нашей коже и более серьезные испытания, чем веснушки! Дело в том, что к этому



времени витамины, которыми организм запасся летом и осенью, иссякают. Вы, вероятно, заметили, что весной быстрее устаете, ощущаете слабость? Недостает питания и коже. Поэтому в мае старайтесь побольше употреблять в пищу продуктов, содержащих витамин С: квашеную капусту, чай из шиповника, зеленый лук, соки, домашние компоты и другие заготовки.

Полезны протирания лица раствором лимонной кисло-

ты: 2—3 г на полстакана воды; он, кстати говоря, хорошо отбеливает кожу.

Любите вы овощные салаты? В мае уже появляются первые плоды садов и огородов. Из овощей, ягод можно сделать питательную маску для лица. Вот рецепт одной из них: редьку натрите на терке, добавьте 4—5 капель любого растительного масла, положите на марлевую салфетку, сложенную в 2—3 слоя, и приложите к лицу. Через четверть часа смойте массу теплой водой и сделайте холодный компресс.

Можно приготовить маску из кожуры огурца, из скисшего молока, крахмала, из отвара лекарственных растений — ромашки, шалфея, шиповника, липового и розового цвета и т. д.

Хорошо освежают, смягчают и отбеливают кожу маски из кашицы листьев черной смородины, щавеля, листьев и листьев бузины и рябины, сока хрена. Чтобы не жгло лицо, можно добавить на столовую ложку такой кашицы чайную ложечку кислого молока.

Маски помогают активизировать обменные процессы в коже, благодаря им кожа становится более упругой, эластичной, гладкой. Только применять их надо систематически: 2—3 раза в неделю, вечером, 15—20 масок за курс.

Н. ИСТОМИНА,  
главный врач  
Московского  
НИИ косметологии  
Минздрава РСФСР.

## КОГДА СОЛНЦЕ СЛИШКОМ ЯРКО



● Если кожа у вас сухая, чувствительная — весной постарайтесь вместо умывания протирать лицо отваром ромашки или липового цвета.

● Если вам приходится по-

долгу работать на воздухе — защитите лицо от шелушения примочками из сухих трав: 3 части липового цвета, 2 части ромашки, 1 часть лепестков розы, 1/2 части листьев мяты смешать, взять 2 столовые ложки смеси, залить стаканом кипятка, настоять, охладить.



● Обветренное, разгоряченное лицо не следует сразу умывать холодной водой. Надо дать коже остыть, а затем протереть спитым чаем комнатной температуры.

● При постоянно выраженной потливости лица полезно протирать кожу настоем тра-



вы зверобоя — 1 столовая ложка на стакан кипятка.

● Весной рекомендуется перед сном на чисто вымытое лицо нанести питательный крем на 30—40 минут, затем промокнуть излишек бумажной салфеткой.

Рис. В. ПАВЛОВА.