

## В ДОМ ПРИХОДИТ НОВЫЙ ГОД

пенопласт и посыпьте им ветки, предварительно слегка смазанные клеем.

А можно сделать для украшения дома и «заиндевевшие» ветки. Для этого нужно приготовить крепкий солевой раствор, вскипятить, погрузить в него ветки на 5—6 часов, затем вынуть осторожно, чтобы не стяхнуть кристаллов, просушить. Через несколько часов ветки будут не узнать: они словно побывали в сказочном царстве...

Особое очарование придать новому году празднику разноцветные лампочки. От них не надо отказываться, даже если в доме нет елки: укрепите гирлянду на карнизе, на люстре или светильнике, положите в вазу. Словом, фантазируйте! Ведь в дом приходит Новый год!

А. КУЛИКОВА

Что за Новый год без елки!.. Но мы взрослеем и как-то за хлопотами и будничными делами не успеваем вовремя купить традиционную елочку, а может быть, просто стали бережнее относиться к этому чудесному дереву из сказок и не так лихо рубим ельник в конце каждого декабря—словом, сложилось так что елки в доме нет. И все-таки можно создать праздничную новогоднюю атмосферу, стоит только приложить немного старания и фантазии.

Начинаем, конечно, с прихожей или даже с крыльца! Перевьем столбики и перила цветной мишурой, подвесим к ней 2—3 ярких шарика, укрепим «букет» из хвойных веток, и каждый прохожий улыбнется тепло, замедлит шаг—для него начался праздник!

Но особенно нужно потрудиться над оформлением той комнаты, в которой вы будете принимать родных и близких, встречать новогоднюю полночь. По стенам хорошо развесить «букеты» из веток, связанных проволокой, украшенных елочными шарами, колокольчиками, подвесьте к люстре, торшеру, зеркалу.

Маленькие хвойные веточки, которые в таком изобилии



на проволоку, придайте ей любую оригинальную форму, закрепите в связку с яркими елочными шарами, колокольчиками, подвесьте к люстре, торшеру, зеркалу.

Маленькие хвойные веточки, которые в таком изобилии

остаются на опустевших елочных базарах, можно разложить на праздничном столе.

Еще красивее будет, если вы украсите дом «заснеженными» ветками. Сделать это нетрудно: натрите на терке

## ПУСТЬ ЕЛКА СТОИТ ДОЛЬШЕ

Чтоб ваша елка недели две не осыпалась, ствол дерева, очищенный от коры, надо на 8—10 см поместить в воду. Можно использовать любой прочный глубокий сосуд, лишь бы придать дереву устойчивость; укрепить ствол можно с помощью растяжек, деревянных планок, обыкновенной веревки и т. д. Только следите, чтобы уровень воды в сосуде был всегда выше того места, где зачищена кора.

## ВЕСЕЛЫЕ САМОДЕЛКИ

Войдите в любой универсам перед Новым годом—глаза разбегаются от обилия ярких, пестрых елочных игрушек. А скажите честно: разве не вспоминаются вам с нежностью долгие зимние вечера, когда вместе со старшими вы сами клеили, резали, пилили и вся комната была завалена обрезками бумаги и обрывками ниток, но от этого становилось в ней еще уютнее...

Давайте-ка и мы вместе со своими детьми приготовим для елки веселые самоделки. Ну, золоченые орехи, шишки, бумажные гирлянды делать умеют все. А хотите повесить на елку забавную матрешку? Обычное яйцо прокалите с двух сторон, содержимое выдуйте в чашку, на скорлупе нарисуйте смешную рожицу, наклейте сверху платочек из пестрого лоскутка. Готово! (Рис. 1.)

Разные по размеру корбочки можно оклеить яркой

бумагой, разрисовать под избушку в снегу или грузовичок с колесами.

Просто сделать фигурки зверюшек из блестящей или цветной бумаги. Для этого «выкройку» из картона (очертания фигурки можно перерисовать из книги, с открытки, картинки и т. п.) наложите на сложенную вдвое бумагу, обведите, вырежьте и склейте обе части до линии, указанной на рисунке 2 пунктиром.

Украсят елку сумочки для конфет (рис. 3). Из белой бумаги сделайте «выкройку», раскрасьте, приклейте сверху головку из детских разрезных картинок или старых почтовых открыток, наполните карамелью.

Поверьте, веселые самоделки не только украсят вашу елку, но и принесут много радости от общения с детьми, с близкими, пока вы будете их делать!

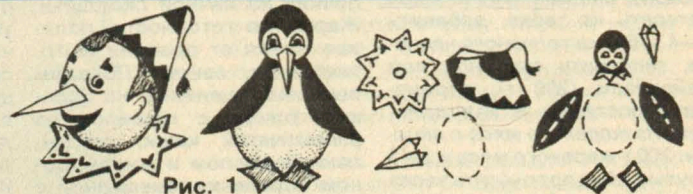


Рис. 1

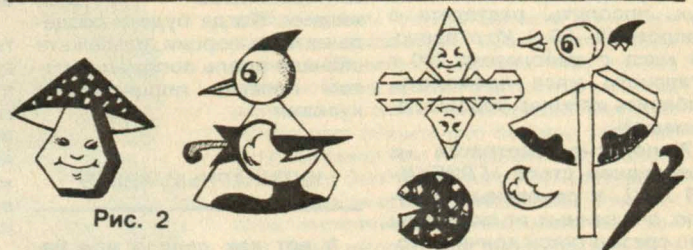


Рис. 2

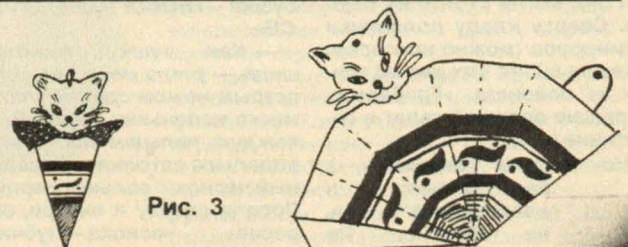


Рис. 3



НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Блюда к этому случаю лучше выбрать более легкие и оригинальные, чтобы отличались от обычных. Вы, верно, и сами замечаете, что не идут в новогоднюю ночь наши излюбленные холодец, квашеная капуста... Зато разнообразные БУТЕРБРОДЫ пользуются всегда успехом! Готовлю я их с различными пастами, хлеб режу небольшими кусочками, сверху каждый украшаю веточкой зелени, долькой соленого огурца или помидора, а в серединку втыкаю заточенный конец спички (только головку, понятно, отламываю), чтобы удобно было брать с тарелки.

Вот какие пасты просты в изготовлении и вкусны: из творога с зеленым луком (250 г творога, 3 столовые ложки сметаны, 5-6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, столовую ложку измельченной петрушки хорошо перемешать, посолить по вкусу). Из творога с перцем и чесноком: 250 г творога, 100 г масла, 2-3 маринованных красных перца, 6-7 зубчиков чеснока пропустить через мясорубку и посолить. Из сыра и крутого яйца: 3 крутых яйца размять вилкой, 200 г сыра натереть на терке, добавить 3-4 зубчика толченого чеснока, заправить сметаной или майонезом (200 г), перемешать, поставить в холодильник. Из жареного мяса с яйцами: 200 г жареного мяса и 2-3 крутых яйца пропустить через мясорубку, добавить зеленый лук, посолить, растереть с маслом (50-60 г). Из отварного мяса с майонезом: 200 г отварного мяса промолоть, добавить майонез, хорошо перемешать.

Живописно смотрятся на новогоднем столе «ГРИБКИ ИЗ ЯИЦ». У сваренных вкрутую, очищенных от скорлупы яиц срезаю тупой кончик, чтобы они могли стоять на блюде. Сверху кладу половинки помидоров (можно консервированных), на них делаю точки из майонеза. «Грибками» украшаю овощной салат в салатнике.

Но закуски закусками, а без горячего и в новогоднюю ночь не обойтись. По

Нелегкое дело — накрыть новогодний стол так, чтобы люди в полночь с аппетитом поели да чтобы потом, наутро, не жаловались на самочувствие, не поминали хозяйку недобрый словом — ночная-то еда на желудок тяжело ложится!

ПРАЗДНИК ОСОБЫЙ, СЕМЕЙНЫЙ

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



традиции готовят к этому случаю индейку, гуся, а то и поросенка. Давайте-ка и мы побалуем домашних этим вкусным блюдом — ПОРОСЕНКОМ С КАШЕЙ. Тушку подготовим, как положено: опалим, поскоблیم, вымоем дочиста в проточной воде, посолим. Выложим, подогнув ноги, на противень, смажем сметаной и поставим в духовку на несильный огонь. Когда подрумянится — подольем немного воды; на уши, чтобы не подгорели, наденем «шапочки» из яичной скорлупы. Жарим до готовности, поливая время от времени вытопившимся соком. Подадим поросенка целиком на большом блюде с гарниром из рассыпчатой каши, заправленной маслом и жиром, соком поросенка, смешанной с шинкованными крутыми яйцами. Когда будете разделять на порции, разрежьте сначала вдоль пополам, а потом поперек порционными кусками.

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

А вот как делала моя бабушка «НОВОГОДНЕГО ГУСЯ».

— Как тушку выпотрошишь, — учила меня она, — так острым ножом сделай в коже много маленьких дырочек и в каждую пальцем постарайся подальше затолкать порезанный чеснок с солью и перцем. Посоли сверху и внутри, еще добавь чеснока — зубчика

3-4 измельченных внутрь, да еще пару лавровых листиков. Потом в отверстие вставь чисто-начисто вымытую обыкновенную бутылку, чтобы тушка форму сохранила, и зашей отверстие. Со всех сторон хорошо побрызгай тушку уксусом и оставь так на полчаса, чтобы пропиталась. Теперь можно класть в гусятницу да воды долить с чашку, а в духовку ставить надо в холодную, неразогретую, чтобы постепенно жар поднимался. И жарить часа три, поливая вытопившимся соком.

Перед подачей на стол бутылку вынуть и тушку подать целиком, на большом блюде, а гарнир разложить вокруг, и самый разнообразный: отварной и промытый рис, печеные яблоки, жаренный целиком картофель, маринованные сливы... Всего понемногу, но на все вкусы.

СЛАДКОЕЖКАМ

Вот кому раздолье за новогодним столом — к этому случаю в каждом доме пекут пироги, торты, печенья... Хочу предложить вам испечь вкусный и красивый ТОРТ. 6 яиц, по 6 столовых ложек

муки и сахара, 2 столовые ложки какао смешать, выпечь корж. Когда остынет — разрезать его острым ножом вдоль на 2 части. Отдельно приготовить сироп для пропитки коржей (из 150 г сахара и стакана воды) и крем. Делают его так: 6 столовых ложек муки растворить в 0,5 л молока, довести до кипения, охладить; по 250 г сахара и маргарина растереть в пышную массу, смешать с остывшим молоком.

Теперь нижний корж пропитываем половиной сиропа, намазываем половиной крема, сверху укладываем верхнюю половину коржа, также пропитываем и выкладываем сверху весь оставшийся крем.

Украсить этот праздничный торт можно шоколадной глазурью: растопить на водяной бане плитку шоколада, добавить 6 столовых ложек сахара и столько же воды, залить торт и поставить в холодильник. Можно использовать для украшения плоды и ягоды из компота, варенья, а можно верхний слой крема «подцветить», добавив в него несколько капель свекольного сока.

КОКТЕЙЛИ

«ЗОЛУШКА»: растереть 3 яичных желтка с 4 столовыми ложками сахара, залить половиной стакана кипящего молока, быстро перемешать и охладить; затем по очереди тонкой струйкой влить полтора стакана разных, из имеющихся у вас дома, ягодных соков (клубничный, черносмородиновый, малиновый и т.п.). Хорошо взбить, подавать охлажденным.

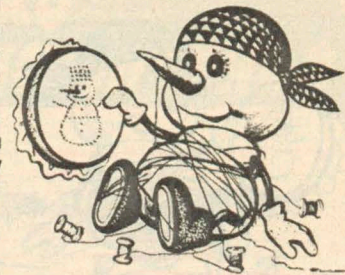
«ЧЕБУРАШКА»: около половины стакана земляничного или другого ароматного варенья взбить со стаканом охлажденного молока и половиной стакана сливок до пены, сверху посыпать натертым на терке шоколадом.

«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»: 1 кг моркови натереть на мелкой терке, залить половиной стакана холодной воды, оставить на 2 часа. Затем отжать через марлю, добавить клюквенный сок (около стакана), сок одного лимона или пол чайной ложечки лимонной кислоты, сахар по вкусу, взбить венчиком.

«ШИПОВНИК»: 2 стакана крепкого настоя шиповника перемешать с таким же количеством кефира, добавить сахар по вкусу. Подавать сразу же. Все расчеты даны на 4 порции коктейля.

Приятного вам аппетита и счастливого Нового года!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА. Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



Какая женщина может обойтись без легкой, удобной и вместительной хозяйственной сумки! Одна забота: размеры ее не всегда устраивают, такая сумка хороша, когда в ней несешь продукты домой, а в других случаях хотелось бы сумочку поменьше... Что же, этой заботе нетрудно помочь. Предлагаем сшить самим хозяйственную сумку, размеры которой можно менять по желанию и надобности.

Ткань лучше выбрать крепкую, плотную — типа плащевки, можно использовать и ношенный плащ, вышедшее из моды платье типа сафари. Размеры — по вашему желанию. Мы предлагаем вариант, который кажется нам наиболее удобным: ширина — 30 см, длина — 40 см.

Посмотрите на рисунки: вы

видите, что путем изменения длины сумки ее можно использовать в качестве хозяйственной или как небольшую деловую сумку на все случаи жизни.

Изменить длину можно двумя способами.

1. По лицевой стороне сумки, чуть ниже места, где пришиты ручки, втачиваем половину разъемной застежки «молния», другую ее половину втачиваем в нижний шов сумки, в ее дно. Закрываем «молнию» — длина сумки укорачивается с 40 до 24 см, она превращается в деловую сумочку.

2. Отказавшись от застежки «молния», используем модные сейчас отделочные удлиненные ремешки, которые являются как бы продолжением ручек сумки.

Ручку на правой стороне

сумки оставляем прежней длины, а концы ее с помощью ремешков удлиняем на 12—15 см, пока они свободны, не закреплены.

Концы ручки на левой стороне сумки удлиняем таким же образом до 35 см, внизу подгибаем на 5 см для образования петли и закрепляем строчкой. В образовавшиеся петли до того, как закрепить концы ручек, продеваем по 2 кольца среднего размера, лучше металлические, гардинные или пряжки для поясов. Затем сумку складываем по длине и свободные концы правой ручки сумки закрепляем в кольцах (или на пряжках).

На рисунках подробно показано, как осуществить эти несложные преобразования.

Особенно удобна хозяйственная сумка с кармана-

ми. Можно пришить один — внутренний — на левой половине сумки, а другой — внешний — на правой, карманы можно закрывать на «молнию» или кнопку. Когда сумка сложена, карманы не видны.

Для большей прочности ручки можно закрепить дополнительной полоской ткани, которую настрачивают поверх ручек по линии их крепления и поперек сумки. Если вы остановились на первом способе уменьшения размеров сумки — с помощью «молнии», — одну половину разъемной застежки вам придется втачать в нижний край полочки на правой стороне.

Сумку можно отделать кантом из ткани другого цвета, его встраивают в края ручек, в боковые и нижний соединительные швы обоих полотнищ сумки. Им можно отделать и внешний карман.

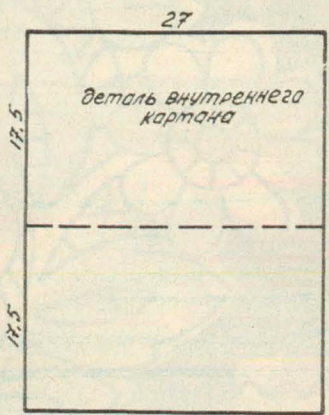
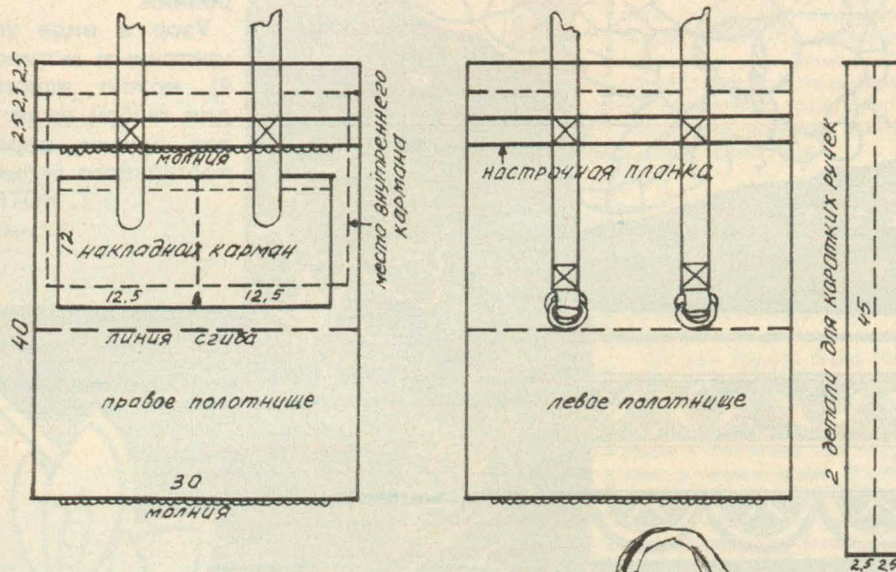
Не забудьте о припусках. Для обработки верха сумки — 3—3,5 см на обеих деталях края. Внутрь подгибают 0,5—1 см ткани, отворачивают 2,5 см, отстрачивают по краю на расстоянии 1—2 мм. На все внутренние швы припускают по 0,7—1 см ткани.

Расход ткани (при ширине 80—90 см) — 70 см.

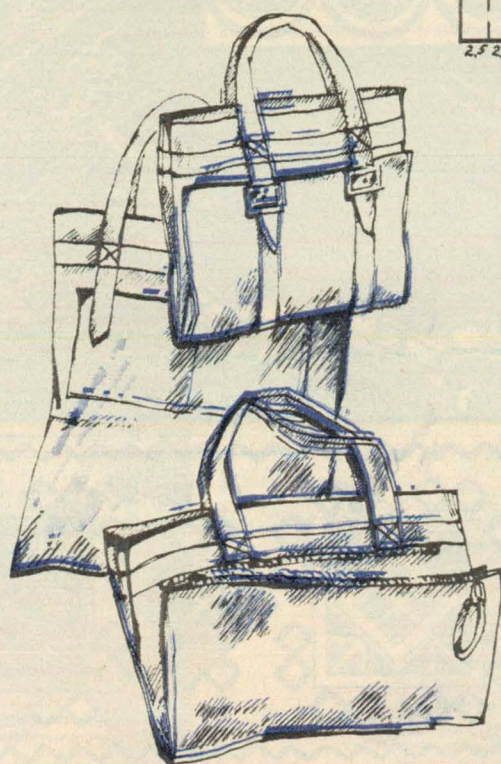
Н. САЛЬКОВА

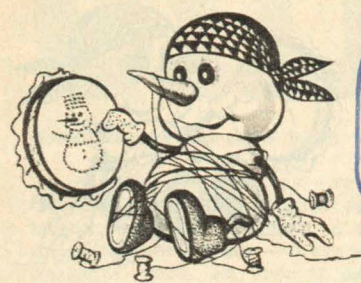
Рисунки и чертежи автора.

## СУМКА НА ВСЕ СЛУЧАИ



масштаб 1:5  
Одновременно изображены оба варианта изменения длины сумки с помощью молнии и с помощью застежек на кольца или пряжки





В № 9 журнала за этот год мы поместили беседу художника-прикладника Т. Котляровой о старинном и всегда модном искусстве вышивки ришелье. В редакцию пришло множество писем с просьбами поместить рисунки таких вышивок. Выполняем эти просьбы.

Узор из цветов и листьев розы (рис. 1) рекомендуем тем, кто хочет украсить вышивкой отвороты шелкового или шерстяного платья. На рисунке дана половина узора. Начинаем работу с выполнения петельного шва, затем вышиваем мотивы узора гладью с вливанием тонов (нитками мулине в одно сложение или шелковыми нитками двух-трех тонов одной цветовой гаммы). Стежки глади располагаем от края лепестка к центру цветка, начинаем

## ВЫШИВАЕМ РИШЕЛЬЕ

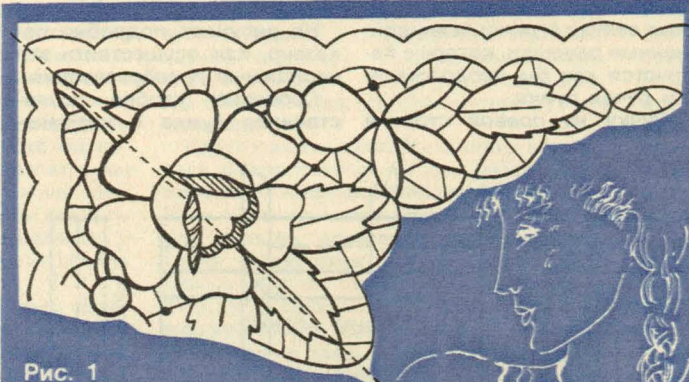


Рис. 1

стежками длиной 4 мм, ромбы — швом «за иголку» по контуру; сделайте небольшой настил (см. «Крестьянка» № 9) и вышейте двусторонней гладью. Нитками того же цвета (мулине в 4 сложения) выполните шов роспись двукратным движением иглы с рабочей ниткой. Сначала швом «вперед иголку» выполняют стежки по всему узору в одном направлении, затем движением иглы в обратном направлении заполняют все пропущенные места, чтобы между стежками не было просветов ткани. Эта вышивка двусторонняя.

Узор в виде уголка с цветочным мотивом (рис. 4) можно использовать для любой вещи: манжетов блузки, воротничка, постельного белья и т. п.

Т. КОТЛЯРОВА

Рисунки автора.



Рис. 2

от края. На две трети длины лепестка делаем стежки разной длины нитками одного тона, остальную часть рисунка покрываем стежками другого, более темного тона, таким образом, чтобы они частично «заходили» на выполненные ранее стежки.

Рисунок 2 — образец узора для удлиненной чайной салфетки. Дорисуйте его на всю ширину салфетки и расположите вдоль противоположных сторон.

На платье из льняного полотна можно вышить полосу (рис. 3), расположив ее от выреза горловины в форме каре до низа платья. Квадраты обшейте петельным швом,

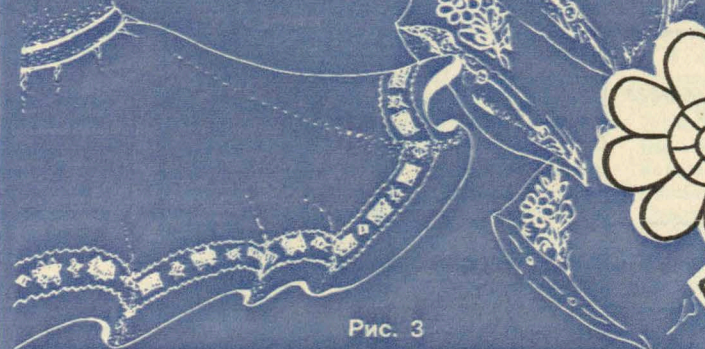


Рис. 3



Рис. 4

Как известно, главное достоинство гардероба любой женщины не в количестве вещей, а в их функциональности, многовариантности. С этой точки зрения нет равных... обычной юбке.



## ЭТА МНОГО- ВАРИАНТНАЯ ЮБКА...

Надеваете вы ее с нарядной блузкой или строгим пиджаком, с уютной теплой кофтой или модным блузоном, с курткой или пальто типа троакар — всегда юбка хороша, уместна и, что особенно важно, в каждом варианте смотрится по-разному, органично сочетаясь в стиле с остальными деталями одежды.

Сегодня снова в моде узкие юбки со складками. Рекомендуем вам на выбор три модели модных юбок. Первая из них подойдет полным женщинам, третья — более стройным и молодым, а вторая, можно сказать, универсальная: ее силуэт поможет зрительно удлинить и сузить полную фигуру, подчеркнуть пропорциональность стройной.

**МОДЕЛЬ 1** — юбка прямого силуэта, по переднему и заднему полотнищам расположены 3 встречные складки, застроченные до надсечек (они обозначены в чертежах). Застежка «молния» расположена в левом боковом шве. Пояс жесткий, притачной.

Выкройка дана на 54-й размер, III рост, причем переднее и заднее полотнища выполняются по одному лекалу.

**МОДЕЛЬ 2** — также прямого силуэта, но складки по переднему и заднему полотнищам односторонние, их четыре, застрочены они тоже до надсечек. Застежка, пояс такие же, как и для 1-й модели.

Выкройка предлагаем размера 46-го, рост III.

**МОДЕЛЬ 3** имеет расширенный силуэт, по центру — сквозная двубортная

застежка на пуговицах. По переду и спинке — кокетка, ниже от линии кокетки расположены односторонние складки. Пояс жесткий, притачной. Выкройка размера 44—46-го, рост III.

Технологическая обработка всех трех моделей имеет много общего. Итак, начинаем!

● Проверяем размеры выкроенных по чертежам деталей, намечаем мелом выточки, складки, застежки, надсечки.

● Обрабатываем срезы деталей на машинке зигзагообразной строчкой.

● Переходим к обработке выточек, складок, рельефных швов, кокеток и к соединению полотнищ юбки. Эта работа разнится для различных моделей.

Как вы помните, юбки по моделям 2 и 3 имеют односторонние складки. Сначала на-

учимся обрабатывать именно их.

На деталях кроя складки намечены тремя линиями: средняя (линия внутреннего сгиба), боковая (линия наружного сгиба) и линией, определяющей конец стачивания.

Перегибаем деталь по намеченной средней линии лицевой стороной внутрь, сметываем по боковой линии редкими стежками, а затем стачиваем. Строчку заканчиваем в поперечном направлении к намеченным прямым линиям.

С лицевой стороны складки отделяем строчкой на расстоянии 1 см.

Встречные складки, использованные в модели 1, обрабатываем так. Сначала размечаем складку с изнанки теми же тремя линиями — средней, боковой и линией конца стачивания. Теперь деталь перегибаем и сметываем по боковой линии, а затем стачива-

ем. Деталь раскладываем на столе лицевой стороной вниз, припуск на складку раскладываем по обе стороны строчки стачивания складки. Намеченную среднюю линию располагаем строго по шву стачивания. Деталь размечаем и приутюживаем. С лицевой стороны складки прокладываем отделочную строчку.

● Теперь переходим к обработке застежки — здесь мы снова видим некоторые различия при конструировании предлагаемых моделей. Застежка юбок моделей 1 и 2 — «молния» в левом боковом шве. Делаем ее так. Боковой шов разутюживаем, а подогнутые края будущей основы застежки заутюживаем. Под них с изнанки подкладываем «молнию», приметываем. Настрочиваем ткань юбки на ткань «молнии», распола-



Мод. 1

Мод. 3

Мод. 2

гая строчки на равном расстоянии от краев. В конце застёжки строчка должна проходить перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,5 см от последних звеньев «молнии».

В юбке 3-й модели застёжка многого типа — сквозная, двубортная. Делают ее, как и любую сквозную застёжку. Сначала прокладку приметывают к борту по линии сгиба, ткань перегибает по линии сгиба и с лицевой стороны выметывают. После того, как будут обработаны верхний и нижний срезы, борт нужно будет укрепить отделочной строчкой. Застегивать юбку можно на пуговицы — тогда вам придется выметать петли и пришить пуговицы, или на пряжки — их нужно будет прикрепить к бортам с помощью небольших ремешков из ткани юбки.

● Обрабатываем низ юбки в подгиб. Самая простая операция!

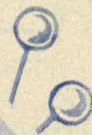
● И верхний срез обработать нетрудно: к нему притачиваем пояс.

● А вот пояс делаем так. Деталь кроя складываем вдвое вдоль, лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и обтачиваем концы пояса. Швы в уголках подрезаем, пояс вывертываем на лицевую сторону, швы и уголки выправляем, приутюживаем. Обработанный таким образом пояс накладываем внутренней частью на изнанку юбки, уравниваем срезы и притачиваем лицевой стороной вверх.

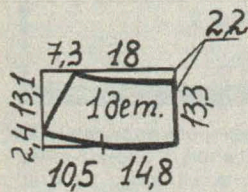
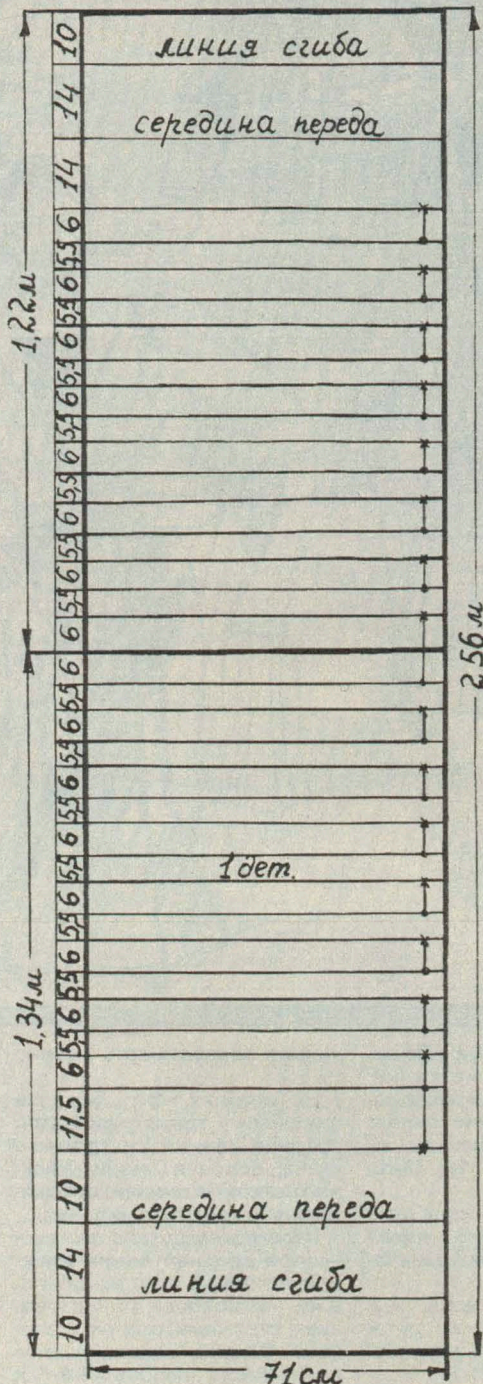
● Вот теперь можно проложить отделочную строчку по бортам юбки, обработать петли, пришить пуговицы или пряжки и отутюжить готовую обнову.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

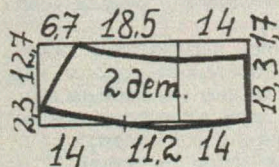
Рисунки и чертежи автора.



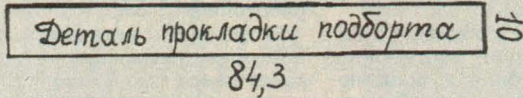
ОТ РЕДАКЦИИ. В прошлом номере на стр. 1 «Хозяюшки» была допущена опечатка. Конец второго абзаца следует читать так: «Расход ткани при ширине 1 м 40 см — 2 м 40 см».



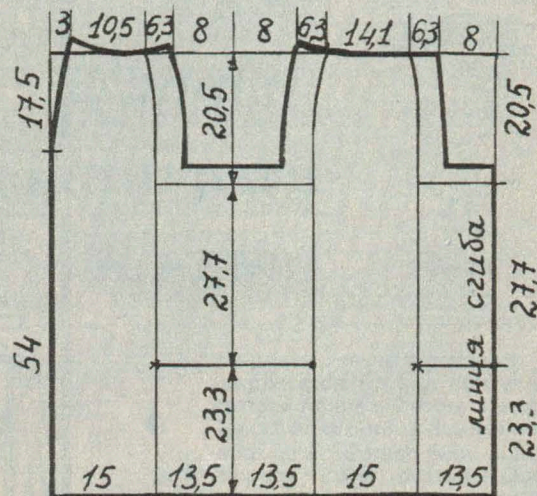
МОДЕЛЬ 3: кокетка заднего полотнища юбки.



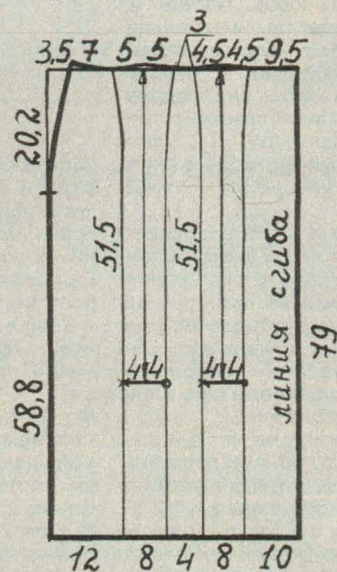
МОДЕЛЬ 3: кокетка переднего полотнища юбки.



МОДЕЛЬ 3.



МОДЕЛЬ 1: переднее и заднее полотнища юбки (2 дет.).



МОДЕЛЬ 2: переднее и заднее полотнища юбки (2 дет.).

«Лицо — зеркало души», — гласит пословица, и действительно, на лице как бы отражаются чувства, испытываемые человеком: радость или грусть, равнодушие или боль, гнев или нежность...

вискам, затем от внутреннего угла глаза к наружному — по верхнему веку с переходом на нижнее веко по направлению к носу. От кончика носа по носогубным складкам — к углу рта и к козелку уха.

На щеках поглаживание начинаем от края глазницы вниз до нижней челюсти.

Что касается косметических средств, то они различны для жирной и сухой кожи лица, поэтому, прежде чем начать уход за лицом, посоветуйтесь, пожалуйста, с врачом-специалистом или косметологом, чтобы определить, какая у вас кожа — это очень важно!



## САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР,  
кандидат медицинских наук.

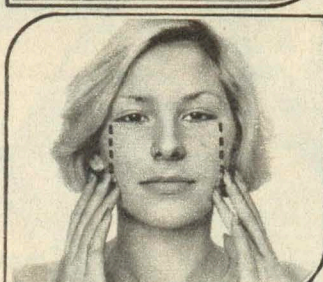
Выражение, соответствующее тому или иному переживанию, придают лицу мимические мышцы, расположенные под кожей; это они, изменяя форму рта, глаз, передвигая кожу, образуя складки, меняют лицо порой до неузнаваемости.

Кожа лица подвижная, тоньше, чем на других участках тела, обильно снабжена потовыми и сальными железами. В подкожном жировом слое имеется множество кровеносных и лимфатических сосудов и нервных окончаний. Направление хода сосудов лимфы совпадает с массажными линиями лица, поэтому запомните, пожалуйста, что на лбу лимфатические сосуды расположены параллельно волосистому краю кожи и идут от средней линии лица к уху, на висках — также к уху, а затем к углу нижней челюсти, сюда же подходят лимфатические сосуды от носа, глаз и верхней половины щек. Сосуды губ и нижней половины щек, перегибаясь через подбородок, идут по передней поверхности шеи к груди.

Как предохранить кожу лица от старения? Об этом спрашивают наши читательницы во множестве писем. Может ли помочь массаж? Да, конечно — в сочетании с косметическими средствами и лекарственными травами. Массаж поможет сохранить эластичность кожи, предупредить преждевременное появление морщин. Так как массировать лицо удобно самому, то речь мы будем вести практически о самомассаже лица.

Итак, удобно расположились перед зеркалом. Еще раз проверили, правильно ли мы определили направление массажных линий (они же — направление хода лимфатических сосудов), о чем говорилось уже выше: если делать самомассаж без учета этих направлений, он приведет, напротив, к излишнему растягиванию кожи и появлению глубоких морщин!

Начинаем с поглаживания лба от средней линии к



На подбородке поглаживание делаем от средней линии нижней челюсти по направлению к мочке уха, затем по подбородку вниз к передней и боковой поверхности шеи.

Растирание выполняют более энергично. Если отдельные участки кожи реагируют на нажим болезненно, согрейте их сначала теплыми ладонями.

Разминание следует применить в том случае, когда после растирания еще остались участки мышц, сведенных спазмой. При мышечной слабости, снижении тонуса мышц эффективно сочетание разминания и поколачивания — выполняют поколачивание подушечками пальцев, при этом большие пальцы являются опорой для кисти. По мере продвижения работающих пальцев точки опоры больших пальцев перемещают сверху вниз по нижней челюсти.

При жирной коже лица рекомендуют паровые ванночки, о которых в прошлом номере «Крестьянки» подробно рассказала главный врач Московского НИИ косметологии Н. П. Истомина. Полезны также горячие компрессы, примочки и обмывания лица водным настоем из сбора растений, взятых поровну: ромашка аптечная (цветки), крапива (листья), рябина (плоды), зверобой (трава). Эффективен и такой сбор: ромашка аптечная, цветки и листья мяты перечной, трава шалфея, цветки липы в равных частях.

Для приготовления водного настоя 3 столовые ложки сбора помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей воды, плотно закрывают, кипятят на водяной бане 15 минут и настаивают при комнатной температуре 30 минут. Процеживают, употребляют в теплом и горя-

чем (компрессы) виде. Сухой, тонкой, нежной коже, у которой снижена сопротивляемость, рекомендуют тонизирующий водный настой сбора равных частей таких растений: плоды и листья земляники, цветки калины, липы, черемухи и ромашки аптечной, листья мать-и-мачехи, корневища пырея, цветки и плоды шиповника. Настой готовят так же, как предыдущий, применяют в виде компрессов, примочек, обмываний.

Особо хочу сказать о ромашке аптечной. Это одно из древнейших лекарственных растений, применяемое внутрь и наружно от многих недугов, расстройств. Используют его и как косметическое средство для любого типа кожи. Водный настой цветков ромашки придает коже упругость, свежесть, эластичность, бархатистость. Готовят настой так же. При пористой коже хорошо сделать примочки из распаренных цветков ромашки.

Мы уже не раз говорили о том, что вид кожи, ее цвет зависят от общего состояния организма. Пример — юношеские угри, которые доставляют столько неприятностей молодым людям в период полового созревания. В нашей почте много писем, авторы которых прямо-таки с отчаянием просят помочь им избавиться от таких угрей. Отвечу им сразу: нет причин так расстраиваться, это явление, свойственное определенному периоду физиологического развития организма, со временем юношеские угри пройдут и перестанут причинять вам огорчения. Однако помочь беде можно. Принимайте ежедневно по полстакана сока растений в такой последовательности: за 30 минут до обеда — сок одуванчика (из всего растения и корней), через час после обеда — сок крапивы (из зеленой части растения), еще через 3 часа — сок сельдерея или петрушки (из всего растения и корней).

При обширных высыпаниях дополнительное лечение примочками из отвара травы и корней чистотела. Только запомните, пожалуйста, что юношеские угри ни в коем случае нельзя выдавливать.

Стрелка часов движется по циферблату — идет к концу последний вечер года. Вы уже готовы к приходу гостей: надето новое платье, уложены волосы, слегка подкрашены ресницы, губы... И все-таки будто не хватает еще какого-то штриха, который бы придал вам особую праздничность.

Украшения? Конечно же, они! В новогоднюю ночь мы достаем из заветной шкатулки все, что имеем: кольца и цепочки, брошки и бусы, ведь хочется быть особенно красивой! Но тут остановимся и не станем спешить: чувство меры, тонкий вкус определяются не наличием множества украшений, но органическим сочетанием дани моде и учета индивидуальности, вашего собственного стиля.

Представьте, оказывается, это целое искусство — кому, что, когда, к какому наряду, в сочетании с чем надеть из украшений. Возьмем, к примеру, моду нынешнего лета: к ярким, свободным, многокрасочным ансамблям, платьям, сарафанам так шли крупные пластмассовые клипсы, бусы! Попробуйте мысленно заменить их самыми дорогими золотыми серьгами с драгоценными камнями, тончайшими цепочками — не то, не смотрятся! И, напротив, к однотонному строгому закрытому платью, в котором так удобно и уютно в холодное время года, пойдет тонкая цепочка, узкое колечко с небольшим камнем, маленькие серьги...

Бывают украшения «постоянного ношения», подходящие к любому костюму и случаю, — они обычно неброские, некрупные, но изящные и, главное, никогда не выходят из моды. Это надо иметь в виду, если вы хотите приобрести подарок для дочери к совершеннолетию или к свадьбе.

Другие хороши для торжественного случая — на бал или праздничный вечер, на юбилей подруги, на свой день рождения или, как сегодня, на встречу Нового года. Итак, ювелирные украшения для торжества — какие лучше выбрать? Начинаем с критического взгляда в зеркало — на себя...

Молодым девушкам и женщинам до 30 подойдут наборы серебряных цепочек в сочетании с серебряным колечком с маленьким камешком или вообще без него. Женщины постарше можно надеть в этом случае и золото: к гладкому однотонному

## САМОЕ ДОРОГОЕ — НЕ ВСЕГДА САМОЕ ЛУЧШЕЕ



## ЧТОБЫ УКРАШЕНИЯ РАДОВАЛИ ГЛАЗ...

...за ними нужно ухаживать! Вы заметили, конечно, что серебряная цепочка, колечко через некоторое время покрываются неприятным темным налетом. Некоторое украшение в теплой мыльной воде, затем почистите мягкой тряпочкой, смоченной в смеси нашатырного спирта и зубного порошка или мела, еще раз промойте чистой теплой водой и протрите — засверкает, как новое!

Есть и еще один способ освежения серебряных или посеребренных изделий: их можно вымыть в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом (столовая ложка на литр воды), ополоснуть в чистой воде и насухо вытереть мягкой тканью.

Так же освежают золотые украшения с камнями, если они потеряли блеск, только нашатырного спирта тут потребуется 6 капель на стакан воды.

Модные клипсы, бусы, броши из пластмассы не нужно мыть, их просто надо почаще протирать мягкой чистой фланелью, чтобы не пылились, блестели.

платью — тяжелую брошь. Или колечко из самоцветов в тон ткани платья. К пестрому, яркому наряду подойдет ансамбль из цепочки — одной или нескольких — и тонкого браслета. Если же вы решили остановиться на массивном браслете и серьгах того же типа, то ничего больше из украшений надевать уже не стоит.

Особый разговор о кольцах. Женщинам небольшого роста, с маленькими руками подойдут узкие кольца с одним или несколькими маленькими камешками; если уж прерстень, то с камнем узкой, продолговатой формы. А вот высокой, полной, представительной женщине хороши украшения с крупными камнями выпуклой формы. И помните, пожалуйста, что украшения как и туалет, должны подчеркивать достоинства вашей внешности, выделять все красивое, привлекательное: серьга — небольшое аккуратное ухо, камушек — цвет глаз, цепочка с медальоном или подвеской — стройную линию шеи, колечко — руку с аккуратно обработанными ногтями и т. п.

Все сказанное относится и к изделиям бижутерии, которые нынче в большой моде. В современных украшениях широко используют металл, керамику, дерево, кожу, фарфор, раковины, эбонит, оргстекло, пластмассы, о которых мы уже сегодня говорили... Снова в моде филигранные изделия, особенно в виде металлического плетения «сеткой», своеобразных «металлических кружев». Роль украшения нынче с успехом исполняют заколки, гребни, шпильки, пряжки и ободки для волос, булавки для шляп, блузок, кофток, оригинальные пряжки для поясов, сами декоративные пояса из металла или цепей различного плетения...

Современная мода уделяет большое внимание ювелирным украшениям всех видов, которые стали сегодня обязательным дополнением к праздничной и повседневной одежде. Однако мода тут в высшей степени демократична, она отвечает самым различным вкусам и требованиям. Носите украшения крупные или мелкие, единственное или в ансамбле, любых цветов и форм, из любых материалов и в любых сочетаниях при одном условии: пусть они будут хорошего вкуса. И пусть идут вам. А за ценой не гонитесь: самое дорогое не всегда значит и самое лучшее...

О. КАРАСЕВА,  
главный художник  
Московского  
ювелирного завода.