



БЕЛЬЕВОЙ СТИЛЬ — современное оформление легкого женского платья в стиле «ретро» (под старину). Платья, блузки, сарафаны, нарядные комплекты в этом стиле шьются обычно из светлых тонких, шелковых или хлопчатобумажных тканей и отделаны вышивкой — гладью, изящным ришелье, мержежками, а также прошивами и краевым кружевом, обычно того же цвета, что и основная ткань. Эти нарядные, женственные модели чуть-чуть напоминают изящное тонкое белье, которое носили в начале нынешнего века, до тех пор пока в жизнь не вошел трикотаж.

БЕРМУДЫ — разновидность легких коротких (до колен) брюк. Как видно из назва-



Лексикон моды

ния, происходящего от названия островов, славящихся своими пляжами, такие брюки предназначены в основном для летнего отдыха. Шьют их из цветных или полосатых легких тканей и носят с удлиненными туниками, майками или просто купальными бюстгалтерами.

ВОДОЛАЗКА — бытовое название трикотажных свитеров из тонких шерстяных, шелковых, хлопчатобумажных и смешанных пряж. Толстые свитеры с высоким воротником входят в комплект снаряжения водолазов, откуда, видимо, и пошло это название. Носить тонкие свитеры вместо блузок, мужских сорочек стало модно в середине 60-х годов, и с тех пор они не уходят из нашего гардероба, претерпевая время от времени небольшие



изменения: то они гладкие, то вязанные «в резинку» (так называемая «лапша»), то украшаются эмблемами, орнаментами, воротники маленькие, плотно по горлу, или широкие, легко драпирующиеся и т. п. Водолазки применимы в ансамбле одежды людей любого возраста, при любой ситуации и практически в любом сезоне.



БРЮКИ ГОЛЬФ (термин ведет происхождение от названия популярной игры в мяч) — короткие (чаще всего клетчатые), чуть ниже колен, с притачными манжетами, застегнутыми на пуговицы. Молодежь носит их обычно с яркими цветными чулками. В 20—30-х годах были распространены как одежда для игр и туризма.

ВОРОТНИК ГОЛЬФ — высокий и мягкий воротник на женских вязаных или сшитых из ткани платьях; обозначает то же, что и «свитерный воротник». Часто сами платья и кофточки с таким воротником называют «гольф».

СКЛАДКА ГОЛЬФ — одно-сторонняя складка спереди на юбке. На спине куртки — боковые складки, начинающиеся у плечевого шва или кокетки и зашитые на поясе у талии. Оба варианта обеспечивают свободу движения.

ЧУЛКИ ГОЛЬФ — короткие чулки или длинные, до колен, носки. По верхнему краю — резинка.

И. АНДРЕЕВА,
главный искусствовед
Общесоюзного
Дома моделей одежды



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП РАБОТНИЦА

СПЛОШНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Не знаю, знакомо ли вам радостное нетерпение, которое возникает всякий раз, когда хотя бы мысленно возвращаетесь вы к своему любимому занятию. Скорее бы закончить обязательные дела и заняться — без спешки и без помех — тем, что сейчас называют безлико «хобби», а по-русски исстари определяли как увлечение. Загляните в словарь, посмотрите В. Даяля: «Увлекается, увлечен — уноситься горячностью, чувствами, страстями, мечтами...»

Однажды на выставке кактусов, которая проходила на ВДНХ, я познакомилась с членами клуба «Кактус» при Московском Доме природы. Они показывали мне кактусы, похожие на странных космических пришельцев своей четко рассчитанной, я бы сказала, математической конструкцией по отношению к чересчур нежному и хрупкому цветку. Не верилось, что это живое растение, что природа и человеческие руки (а кактусы формируются с помощью острого скальпеля) в состоянии создать нечто подобное.

Любителей кактусов в клубе более трехсот человек — педагоги, строители, рабочие, ученые. Я спросила, что привлекает их. Выгода? Нет ее. Извечное

стремление человека к знаниям? Да. Они ходят в библиотеки, перечитывают уйму литературы. Их привлекает жажда эксперимента. Но не только это. На мой взгляд, душевный заряд, который человек получает, общаясь с природой, будит чувства, ломает утомительно ровное — в эмоциональном смысле — течение жизни.

Знаю я одну удивительную женщину — Эмму Даниелевну Кант, медсестру из Таллина. Недавно коллеги отметили ее семидесятилетие, но лет ей этих солидных не дашь. Энергична, подвижна, бодр, всегда в хорошем расположении духа. Последние четырнадцать лет увлекается рыболовным спортом.

В Эстонии больше одиночки тыщи любителей рыбной ловли, среди них женщин около трехсот. Эмма Даниелевна — рыболов опытный, удачливый: не раз занимала первые места в соревнованиях рыболовов Прибалтики. Обычно ходит в море в выходные дни, а в отпуск уезжает на базу своего спортивного общества. Там, на берегу моря, собирает она разные цветы и травы, листья, перья птиц, мох и кусочки коры — все потом использует для своих картин — это еще одно увлечение Эммы Кант. (Ее работы помещены на по-

следней обложке журнала.)

— Что приносит вам успех в рыбной ловле? — спросила я Эмму Даниелевну.

— Терпение и интерес.

— А в ваших художественных работах?

— Тоже. Много перепробуешь вариантов, пока получишь то, что надо...

А сколько у нас любителей рукоделия — шитья, вязанья, вышивки! Драгоценные часы своего досуга — законного, дозволенного ничегонеделания — они тратят, создавая для себя, мужа, детей вещи, которые порой не купишь ни в одном магазине. Семья имеет солидное материальное подспорье, все одеты красиво и нестандартно. И сама мастерица испытывает ни с чем не сравнимую радость, видя творения своих рук...

Филателисты собирают марки по сериям — одних интересуют миниатюры, связанные с искусством, других — с освоением космоса, третьих — с природой. Поднимают кипу книг, завязывают переписку, обмениваются. Их притягивает к себе мир прекрасного, тяга к знаниям.

Не будем завидовать этим людям — попробуем сами последовать их примеру. Любое занятие, если оно в радость, обогатит нашу жизнь, сделает ее более интересной.

...У меня не дошито платье — в воскресенье не успела. И, заканчивая работу, я думаю, что, придя домой, уберу все с большого обеденного стола, разложу шитье, возьму в руки иголку. Для меня шитье — одно сплошное удовольствие.

Л. ОРЛОВА

В «Домашнем калейдоскопе» вы найдете советы, подсказанные нашими читателями, чье увлечение — цветоводство, различные подделки.

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

1. Цветоводство
2. Самоделки
3. Интерьер
4. Гимнастика

ОРИЕНТИРЫ

5. Косметика
6. Кулинария
7. Хозяйке на заметку
8. Мода

Кактусы есть не только у любителей и коллекционеров. Почти в каждом доме найдутся так называемые гибридные культуры — эхинопсис, шлюмбергера бридги, которую называют декабристом, потому что цветет в декабре, и эпифиллум с широким листообразным стеблем. О том, как ухаживать за кактусами, с **Дмитрием Валерьяновичем Семеновым**, членом бюро Московской секции кактусоводов, беседует наш корреспондент **Л. Бреховская**.

КАКТУСЫ: КАПРИЗЫ И ПРИВЯЗАННОСТИ

— Гибридные кактусы хорошо приспособлены к домашним условиям, неприхотливы, но уход за ними, наверное, имеет свои особенности?

— Эхинопсисы, например, растут быстро, любят солнце, частый полив, их надо непременно опрыскивать, подкармливать. Летом хорошо развиваются в открытом грунте. Дают много деток, особенно если обильно подкармливаются. Деток надо осторожно удалять, иначе растение будет некрасивым да и цвести будет хуже. Первые бутоны появляются в четырехлетнем возрасте. Цветет эхинопсис летом. Долго и обильно. В этот период растение лучше не трогать, только усилить полив, ввести подкормку коровяком.

У декабриста бутоны появляются в октябре — декабре, в этот период растение надо часто опрыскивать теплой водой. В рост идет летом, лучше, если он в это время будет находиться на открытом воздухе. Поливают его обильно и часто, сокращают полив в конце лета, перед бутонизацией. Чтобы кактус был красивее, гуще, новые одиночные побеги удаляют.

Эпифиллум требует много земли, горшок для него должен быть большим. Любит частые подкормки, полив, их уменьшают только зимой. Эпифиллум не терпит пыли, поэтому его стебли периодически протирают мокрой тряпочкой. Зимой кактус держат на солнечной стороне квартиры, но в прохладном месте. Для всех этих видов растений нужна жирная, питательная почва.

— Остальные кактусы более капризны? Чем отличается уход за ними?

— Прежде всего надо знать, к какому виду кактусов относится тот или иной экземпляр, где его родина: тропический ли это лес или травянистая равнина, пусты-



КУКЛЫ НА ГАСТРОЛЯХ

Я давно слышала о домашнем кукольном театре Богомоловых, о веселых его спектаклях и потому спешила поскорее увидеть кукол.

Меня встретил гном-лесовик, уютно устроившийся на пианино. Как и положено, он прятался под огромной шляпой, похожей на шляпку мухомора. С лесовика не сводил взгляда Змей-Горыныч о трех головах. Комната на-

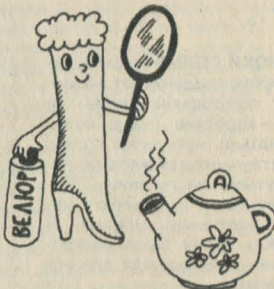
ли и только потом применяйте специальные препараты для чистки.



● Кожаную обувь время от времени смазывают тонким слоем крема и так оставляют до утра. Потом начищают до блеска.

● Для освежения светлой обуви можно пользоваться слабым мыльным раствором и бесцветным кремом.

● Кожаную обувь чистят регулярно не только для того, чтобы восстановить ее внешний вид, — в кремах содержится вещества, смягчающие кожу и увеличивающие ее водостойкость. В сырую погоду ее лучше смазывать салом или касторовым маслом, которое втирают в кожу, пока полностью не впитается.



● Велюровая или замшевая обувь нуждается в особом уходе. Очистив обувь от пыли жесткой щеткой, ее протирают сухой столовой солью, чернильной резинкой или специальной резиновой щеткой. Залоснившиеся места можно осторожно протереть наждачной бумагой № 0 или подержать под струей пара. После этого советуем обработать обувь препаратом «Велюр». В сырую погоду лучше замшевую обувь не носить.

● Лакированные туфли чистят специальным препаратом, но можно смазывать и касторовым маслом, после чего протереть насухо мягкой тканью.

● Зимние сапоги дольше сохраняют свою первоначальную форму, если в голенище вставлять вырезанный из твердого картона вкладыш.

Кстати, тогда и «молнии» прослужат дольше.

● Существуют специальные выпрямительные колодки для обуви, но если их нет, набейте туфли или ботинки бумагой.

● Высохший обувной крем можно восстановить: поставьте баночку в блюдце с горячей водой; когда крем расплавится, добавьте в него немного скипидара, тоже разогретого, бумагой.



Ищите на прилавке

Эмульсионные кремы «Луч», «Вилия», «Шевро-2», «Эмол» не только хорошо очищают обувь от загрязнений всякого рода, но придают ей блеск, сохраняют мягкость и эластичность. Обувь, обработанная этими кремами, меньше промокает.

Препараты «Экстра» и «Пигмент» восстанавливают цвет обуви, сглаживают трещины и покрывают потертые места. Обновить окраску обуви помогут нитрозмали для кожи. Они выпускаются самых различных цветов. Нитрозмали быстро сохнут, создают прочное эластичное покрытие, которое не ломается на изгибах поверхности кожи.

Юфтевую обувь лучше чистить пастами «Гриф» и «Рига», они придают коже мягкость, восстанавливают цвет.

Для ухода за обувью и другими изделиями из белой кожи освоен выпуск самоблестящей эмульсии «Балта».

Специальное средство для обновления обуви, галантерейных изделий из замши и велюра — «Дезами» усиливает водоотталкивающие свойства этих материалов, закрашивает потертые места, придает им бархатистость.

Средство «Велюр», выпускаемое в аэрозольной упаковке, предназначается для освежения изделий из замши и велюра, придает им водоотталкивающие свойства, удлиняет срок носки.

Для чистки и полировки обуви выпускается салфетка «Башмачок». Она одновременно выполняет несколько функций: очищает кожу, наносит полирующий состав, полирует поверхность обуви. Салфеткой можно пользоваться многократно, она сохраняет свои свойства даже при длительном хранении, удобна и в дороге.

Для растяжки и размягчения жесткой кожаной обуви предназначаются средство «Разноска» в аэрозольной упаковке и жидкое средство «Растяжка».

Для освежения внутренней поверхности обуви есть специальное средство в аэрозольной упаковке — «Тюльпан-74». Оно обладает антисептическими свойствами, предупреждает развитие грибковых заболеваний.

Л. ИЛЮХИНА,
научный сотрудник
Московского филиала
ВНИИхимпроекта



6 Суп на завтрак

Мы привыкли на завтрак есть кашу — манную, рисовую или геркулесовую. А во многих странах утром едят суп — молочный или фруктовый, сладкий. Суп подают в чашках. Кукурузные хлопья или хрустящие хлебцы — обычное дополнение к нему. Считается, что подобные легкие, питательные супы полезны и детям и взрослым.



МОЛОЧНЫЙ

1,25 л молока, 3—4 ст. ложки сахара, соль, пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки крахмала, 2 яичных желтка или 1 яйцо.

Молоко, сахар и ванилин прокипятить, добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве воды. Суп снять с огня и соединить с желтками. Крахмал можно заменить пшеничной или ржаной мукой. В этом случае муку развести в небольшом количестве воды и вскипятить, добавив горячего молока.

ЛИМОННЫЙ

1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, 3—4 ст. ложки манной крупы, 1 л воды, соль, сахар или свежие фрукты.

Яйцо, сахар, сок лимона взбить в пену. Манную крупу всыпать в кипящую воду, слегка посолить, сварить, после чего снять с огня. Постоянно помешивая, постепенно ввести яичную массу. Охладить и добавить приготовленные фрукты.

ХЛЕБНО-МОЛОЧНЫЙ

1 ст. ложка масла или маргарина, 3—4 ст. ложки сахара, 1,25 л молока, соль, 2 желтка или 1 яйцо.



Хлеб, нарезанный мелкими кубиками, положить на сковороду, добавить масло, залить одним белком или одним желтком, посыпать сахаром и поджарить. Молоко слегка посолить и вскипятить, помешивая, соединить с желтком. Суп разлить по тарелкам, положить поджаренные кубики хлеба.

АНГЛИЙСКИЙ

0,75 л воды, соль, овсяные хлопья, молоко или сливки, сахар или сироп.

В слегка подсоленную кипящую воду всыпать столько овсяных хлопьев, чтобы суп получился густым. Перед подачей на стол забелить его молоком или сливками, подсластить по вкусу. Вместо овсяных хлопьев можно использовать толокно.

ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ЯБЛОКАМИ

0,5 л воды, соль, корица, 8 ст. ложек овсяных хлопьев, 0,5 л молока, 2 яблока, сахар.

Воду и пряности вскипятить, добавить овсяные хлопья и молоко. Суп снять с огня и, разливая на порции, положить в него сахар и натертые на крупной терке яблоки.

ПЕСТРЫЙ

2—3 моркови, 2 ст. ложки изюма, 5 ст. ложек муки (грубого помола), немного масла, соль, 0,5 л воды, 1 л молока, 3 ст. ложки сахара.

В кипящую воду положить тертую морковь, изюм, муку, масло и щепотку соли, варить около 5 минут. Долить подслащенное молоко и вскипятить.

А. и В. ПАВЛОВЫ
(по страницам
«Большой поваренной
книги». ГДР)

7 Тому, кто будет носить...

«Тому, кто нас будет носить, желаем сделать тысячи счастливых шагов на всех дорогах, по которым мы вместе будем ходить. Надеемся, что вам будет удобно. Но у нас есть к вам скромная просьба: чтобы мы дольше носились, сделайте все то, о чем мы вас попросим...» — гласит памятка, которую вкладывают в коробку с обувью марки «ЦЕБО» заботливые руки чехословацких обувщиков.

Советы эти простые, знакомые, но мы не всегда, к сожалению, о них помним.

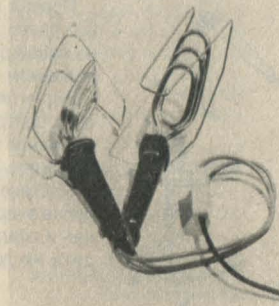
● Покупая обувь, следите за тем, чтобы она соответствовала размерам и форме стопы. Иначе обувь скоро потеряет вид и износится раньше времени.

● Надевать обувь надо непременно с помощью специальной ложки, в противном случае задник замнется и быстро разносится.

● Не сушите ботинки и сапоги возле огня или в каком-либо жарком месте — они станут твердыми, кожа потрескается.

● Чистите ботинки, придя с улицы, а не перед тем, как выйти из дома. Сначала сотрите пыль, грязь, просушите туф-

Электросушилка для обуви.



ны, горы или морское побережье. Только тогда можно создать для кактуса необходимые условия. Тут много разных тонкостей, я скажу лишь о самых главных.

Зимой кактусы требуют покоя, они должны набраться сил для летнего роста и цветения. Их лучше поставить у окна на самое светлое, но прохладное место. Полив свести до минимума. Кактусы часто страдают от сухости воздуха, время от времени их надо опрыскивать теплой водой. Лучше всего отгородить их пленкой или стеклом, изолировать от сухого комнатного воздуха, иначе растения будут сохнуть, а не отдыхать. Не стоит переставлять кактусы с места на место, поворачивать другой стороной к солнцу, трогать.

Весной полив постепенно увеличивают, причаюют растения к яркому весеннему солнцу. Чтобы кактусы не получили ожогов, их первое время затеняют пленкой. Тогда же и пересаживают растения.

Земля для кактусов должна быть рыхлой, свободно пропускающей воду, воздух. Поэтому в земельную смесь добавляют гравий, крупный песок, кирпичную крошку, размельченный древесный уголь. При пересадке земля должна сыпаться с корней кактуса, а не налипать комом.

Летом кактусы выносят на грядки, ставят на балкон или у открытого окна. Подкармливают минеральными удобрениями, часто и обильно поливают и опрыскивают.

Осенью постепенно полив уменьшают. В конце августа кактусы переносят в теплые помещения. Начинают постепенную подготовку к зимним условиям.

— Скажите, пожалуйста, Дмитрий Валерьянович, где можно приобрести посадочный материал?

— Лучше всего обратиться в городское общество охраны природы. Там же можно получить и консультацию по выращиванию кактусов.

— Какие книги посоветовали бы вы прочитать любителям кактусов?

— В прошлом году Средне-Уральское книжное издательство выпустило книгу Николая Никонова «Созвездие кактусов», а киевское издательство «Урожай» — «Кактусы», авторами которой являются Д. Н. Широбокова, М. В. Королева, О. Н. Голодняк. Десять лет назад в издательстве «Колос» вышла очень хорошая «Книга о кактусах» И. А. Залетаевой. Думаю, что нужную литературу можно найти в библиотеке.

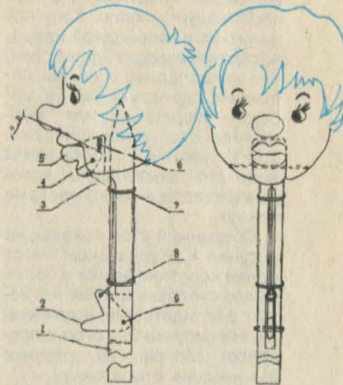
полнялась куклами, хозяйка дома Юлия Петровна доставала их из разных потаенных уголков. Появился волк, Иван-царевич, Василиса Прекрасная... В дверном проеме натянули занавес. Вера и Катя, дочери Юлии Петровны, и кое-кто из гостей исчезли за «кулисами». Зрители уселись поудобнее, затихли.

...Домашний кукольный театр Юлии Петровны —

из далеких послевоенных лет. Во время эвакуации в Ташкенте попала ей на глаза статья в «Пионерской правде» о куклах из папье-маше. Захотелось сделать такие же — игрушки в те годы было мало. Обычно дети делали их сами. Головы кукол лепили из глины, а потом обклеивали их маленькими кусочками бумаги. Прикрепляли волосы, раскрашивали. Кукольные спек-

такли стали праздниками.

Куклы не забыты и теперь: под Новый год, в дни рождения родных и знакомых они всегда наготове. Ни один подарок не радует



1 — губы; 2 — рты; 3 — язык; 4 — нос; 5 — подмышечная впадина; 6 — плечевая (резьба); 7 — кольцо; 8 — кольцо; 9 — ось рычага; а и в — впадины относительно неподвижной оси

Рис. 1. Схемы устроения головы

именинника так, как юмористическое его изображение. Кукол ждут. Без них скучно.

Часто домой к Юлии Петровне звонят ее бывшие воспитанники, просят посоветовать, как наряднее одеть кукол, как сконструировать их механику, как крепить декорации. Время подсказало и новый материал для кукол. Теперь это не папье-маше, а пенопласт. Он легок в обработке, режется ножом и скальпелем. Акварельные краски и гуашь ложатся на него ровным слоем. А если вдруг кукла при раскраске оказалась испорченной, ее легко отмыть до первоначальной белизны.

Я не считала кукол в доме Богомоловых — их множество. Но на месте им явно не сидится, они путешествуют, часто переезжают из квартиры в квартиру, из дома в дом, принося и взрослым и детям много счастливых и радостных минут.

Т. ВЕНСЛАВСКАЯ

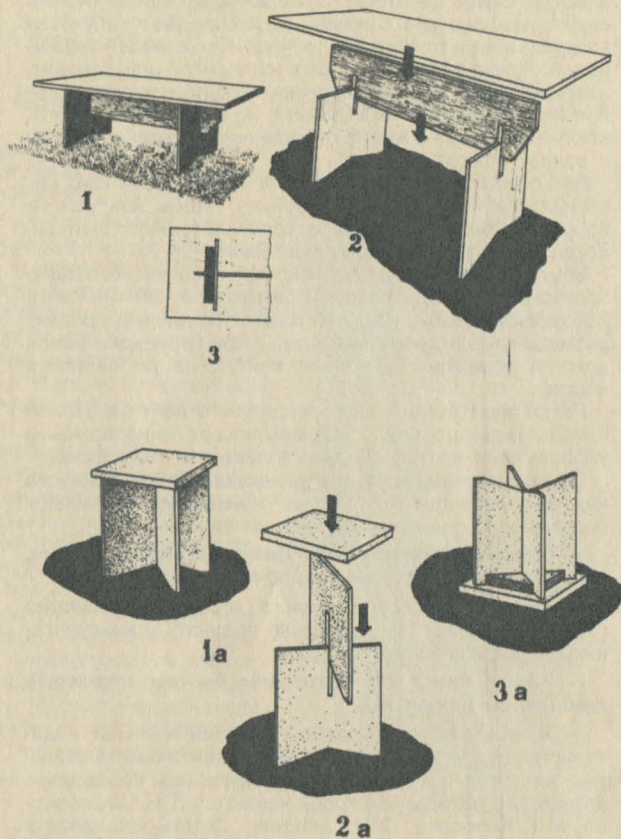
3 Умельцам

Многие мужчины охотно занимаются усовершенствованием своей квартиры, делают простейшую мебель. Хочу поделиться с ними одной идеей, которая позволит даже тем, кто не обладает особыми навыками, сделать складную мебель — обеденный или журнальный стол, лавку для кухни или табуретку. В разобранном виде это просто щиты, которые в квартире много места не займут.

Обеденный стол показан на рисунке 1. Журнальный имеет более короткие ножки и более узкую столешницу, так же может выглядеть лавка для кухни. На рисунке 2 — стол в процессе сборки, на рисунке 3 — крышка стола снизу.

Стол состоит из четырех щитовых элементов: двух (одинаковых) опорных, одного соединительного и крышки. Их размеры определяют в зависимости от назначения мебели. Если, например, нужен стол для приема гостей, то его периметр вычисляется из расчета 50 см на человека. Таким образом, периметр крышки стола, предназначенного для двадцати человек (а он может быть рассчитан и на меньшее число людей), будет около десяти погонных метров. Это значит: ширина крышки — 90 см, длина — 4 м, длина связующего щитка на 50 см короче крышки, а ширина — 0,2 его длины. Высота опорных щитков — 72 см, ширина их на 20 см уже ширины крышки.

Опорные и связующий щит-



4 Держим равновесие

Как мы страдаем от травм, в особенности зимой, в гололед и слякоть. Чаще всего они вызваны тем, что мы не умеем удерживать равновесие — скользим и падаем. Есть несложные упражнения, которые послужат хорошей тренировкой для ног, рук и корпуса, укрепят связки суставов, а это поможет легче сохранять равновесие. Упражнения эти не требуют большой физической нагрузки и доступны практически каждому. Их можно включить в комплекс утренней гимнастики, выполнять в любую свободную минуту.

1. Исходное положение: стоя, вес корпуса — на левую ногу, правая отведена назад, носком касается пола. Руки — в стороны. Голова — прямо, взгляд направлен вперед на какой-нибудь неподвижный предмет.

Сделайте правой ногой 8 плавных движений (качаний) вперед-назад. Нога не касается пола. Руки помогают удерживать равновесие.

Вернитесь в исходное положение, переместите центр тяжести на правую ногу. Сделайте то же левой ногой.

Первое время амплитуда движений не должна быть большой, увеличивайте ее постепенно.

2. Исходное положение: стоя, опора на левую ногу, правая отведена в сторону,

ки лучше сделать из клееной фанеры толщиной 8 (при длине крышки до 1,5 м), 10 (при длине крышки до 2 м) и 12 мм (при длине крышки до 4 м). Крышку — из древесностружечной плиты. В связующем щитке со стороны нижней кромки делают два разреза на расстоянии 20 см от торцовых кромок. Длина разреза равна половине ширины щитка, а ширина — толщине опорных щитков. Кроме того, делают скосы на торцовых кромках. В середине опорных щитков делают точно такие же разрезы от верхней кромки (если все щитки имеют одинаковую толщину). В нижних кромках вырезают середину, чтобы каждый щиток опирался на две крайние точки. Затем стол собирают: связующий щиток (см. рисунок 2) туго вдвигают в пропилы опорных щитков, а сверху накладывают крышку. Проследите за тем, чтобы верхняя кромка связующего щитка не была выше кромок опорных щитков — она должна находиться в одной плоскости с ними или на 2—3 мм ниже. К нижней поверхности крышки прикрепляют на шурупах и клею 4 упорные планки (см. рисунок 3; вид на крышку снизу, планки показаны черным). Планки по длине 200 с сечением 60 × 30 мм. Крепят их, перевернув крышку нижней поверхностью вверх и на нее поставив собранное подстолье. Крышка как бы замыкает соединения щитков подстолья, не давая им сдвигаться. И последняя операция: острые грани и заусенцы на лицевых поверхностях деталей тщательно обрабатывают шкуркой. Для лучшей сохран-

ности детали стола можно покрыть мебельным лаком НЦ-222.

Советуем два-три раза собрать и разобрать стол, чтобы проверить, насколько точно все подогнано.

Конструкция табурета, показанного на рисунке 1а, приблизительно та же. Процесс его сборки показан на рисунке 2а, крепление сиденья — на рисунке 3а. Табурет собирается из двух соединенных в крестовину опорных щитков высотой 420 и шириной 380 мм и щитка сиденья 350 × 350 мм.

Опорные щитки лучше изготовить из клееной фанеры толщиной не менее 8 мм. Сиденье из древесностружечной плиты или из клееной фанеры.

В опорных щитках посередине на длину, равную половине высоты, делают пропилов, ширина которого равна толщине щитков, причем в одном щитке пропил делают от верхней кромки, а в другом — от нижней. После выреза середины в нижних кромках щитков их туго собирают в крестовину (см. рисунок 2а), верхние кромки должны находиться в одной плоскости. Если не получилось, подстрогайте излишки. Затем на крестовину туго «надевают» щиток сиденья, предварительно прикрепив к нему шурупами и клеем четыре упора так, как показано на рисунке 3а.

Щитки табурета можно покрыть мебельным лаком НЦ-222 и, подложив поролон, обить сиденье тканью или искусственной кожей.

А. БЕЛУССКИЙ,
архитектор



носком касается пола. Руки в стороны на уровне плеч. Мышцы расслаблены.

Правой ногой сделайте 8 плавных движений влево и вправо перед собой. Одновременно левой рукой делайте движения в противоположном направлении.

Вернитесь в исходное положение, перенесите центр тяжести на правую ногу. Те же движения делайте левой ногой. Старайтесь сохранять равновесие.

Постепенно, освоив движения, делайте их более энергично, увеличивая амплитуду качания и число движений. К концу недели доведите их до 16.

В. МОШКИН



5 В ожидании веснушек

И хотя февраль еще зимний месяц, все же солнце уже набирает силу. Того и гляди, оставит на лице свои отметины — веснушки. Многим они идут. Но если вас пугает такая перспектива, заранее примите меры.

● Посоветовавшись с врачом, начните принимать витамин С по 0,5 г три раза в день с теплым чаем. Делайте это по крайней мере в течение полумесяца.

● Не забывайте хотя бы раз в день выпивать стакан молока или кефира.

● После умывания ополаскивайте лицо холодной рисовой водой (вода, которая остается после того, как вы промываете сырой рис перед варкой), в рисовую воду добавьте лимонный сок (чайную ложку на стакан).

● Выходя на улицу, умойтесь крепким чаем, затем смажьте лицо кремом «Луч» или «Щит» и припудрите пудрой темных тонов.

● Если веснушки все же появились, а кожа у вас не очень сухая, протирайте ее ежедневно ватным тампоном, смоченным в лимонном соке, смешанном с трехпроцентной перекисью водорода в пропорции 1:1.

● При сухой коже накладывайте на лицо мелкокорубленую зеленую петрушку на майонезе.

● На ночь смазывайте кожу кремом «Весна».

Л. ГОРДИНА,
врач-косметолог