

6 ЛЕКСИКОН МОДЫ

КОСТЮМ — одежда мужчин, женщин, детей, состоящая из двух частей, чаще всего выполняется из одной ткани. Этот вид одежды в наше время стал поистине универсальным. Костюмы носят люди любого возраста, в любой ситуации — и зимой, и летом, и в будни, и в праздник. Костюм может состоять из жа-



кета и брюк, из жакета и юбки, может быть дополнен жилетом. Шьют костюмы из всех видов тканей.

Не путать с понятием костюм в историческом контексте — как система одежды людей разных времен и народов.

«ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» — название одного из вариантов цельнокроеного рукава. Чаще всего используется в женской одежде, в моделях легкого платья. Отличительная особенность этой формы состоит в том, что пройма опускается почти до талии, а к запястью рукав резко сужается, плотно обтягивая руку. Покрой «летучей мыши» позволяет получить красиво драпирующуюся форму лифа, модную в нынешнем сезоне.



ЛАЦКАНЫ (отвороты) — отогнутые верхние углы полочек пальто, жакетов, пиджаков. В современной моде, мужской и женской, особенно распространены узкие длинные лацканы. Новинка — использование в женской одежде лацканов без воротника и асимметричных лацканов (отворот с одной стороны). Делают и цветные лацканы (в летней молодежной одежде), в том числе двух разных, часто контрастных цветов.

В мужском вечернем костюме лацканы пиджака могут быть выполнены из блестящей шелковой ткани — такой костюм называется «смокинг». Иногда так же оформляется строгий, элегантный женский брючный ансамбль.



МАНДАРИН — жакет в стиле восточной одежды (кигай)

ской, корейской). Он отличается прямым силуэтом, прямым кроем рукава (типа kimono или рубашечного). Воротник — невысокая стойка или отсутствует вовсе, застежка часто асимметричная, с навесными патлями или завязками. Но главное — жакет делают стеганым, на тонком слое ватина, синтетической ватки или хлопчатобумажной фланели, обычно из ткани с набивным рисунком.



МАКИНТОШ — непромокаемый плащ. В современной моде так называют не всякий плащ, а только плащ классического стиля или легкое пальто (из габардина или другой однотонной ткани). Для макинтоша характерен прямой силуэт, отложной воротник (с отворотами или без них), сзади шлица, застежка супатная (потайная) или на пуговицы с прорезными петлями, наклоненные прорезные карманы, пояс и патлы на рукавах. Название закрепило в памяти имя шотландского химика Чарльза Макинтоша, который в тридцатых годах прошлого века склеил тонким слоем каучука два полотна ткани, сделав их непромокаемыми.

И. АНДРЕЕВА,
главный
искусствовед
Общесоюзного
Дома
моделей одежды

ДОМАШНИЙ КАЛЕНДОСКОП

1. Медицина
2. Кулинария
3. Гимнастика

ОРИЕНТИРЫ

4. Хозяйке на заметку
5. О том о сем
6. Лексикон моды



ЯБЛОКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВРАЧА

О том, что яблоки полезны, знает каждый. Если обратиться к их химическому составу, то обнаружишь довольно длинный перечень самых разных витаминов. Однако количество их очень невелико.

Взять, к примеру, витамин Е. Считают, что вместе с витаминами А и С он помогает организму противостоять опухолевому заболеванию. Но чтобы получить суточную норму этого витамина, взрослый человек должен ежедневно съесть по 10 килограммов яблок! Значит, для



ПОЛЕЗЕН ЛИ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС?

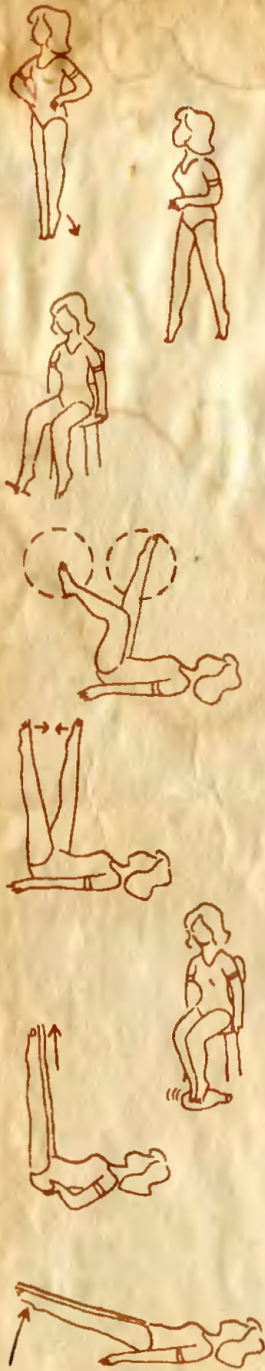
«Сейчас многие увлекаются яблочным уксусом. Считают, что он способен предохранить от болезней, отодвинуть старость. Скажите, пожалуйста, так ли это?»

Т. Афанасьева,
г. Киев.

Яблочный уксус издавна применялся в народной медицине, в частности для лечения кожных заболеваний. Американский врач Д. С. Джарвис, изучающий целебное действие различных продуктов питания, особое внимание обратил на яблочный уксус. Наблюдения показали, что он способствует быстрому восстановлению сил человека, так как нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме. Джарвис предлагал использовать яблочный уксус в сочетании с определенным режимом питания — рекомендовал, к примеру, ограничить употребление мяса и жиров, больше использовать рыбные, морские продукты, овощи, фрукты, злаки.

Современная медицина не считает яблочный уксус панацеей от всех болезней. Он способствует улучшению пищеварения, а в сочетании с диетическим питанием его можно использовать при лечении ожирения. Яблочный уксус полезен для тех, у кого недостаточная секреторная функция желудка, нарушены обменные процессы, в какой-то степени может способствовать и повышению работоспособности. Но если сравнить ле-

**СТРАНИЦА
ОТСУТСТВУЕТ**



торяйте по несколько раз. Очень полезно ходить босиком по траве и песку, по берегу реки, бродить по колену в воде, дома — по ковру. Ходить на кончиках пальцев, на пятках, на внешних и внутренних сторонах ступни.

На ногах набухают вены... Немедленно обращайтесь к врачу. Если он разрешит, советуем утром и вечером делать такие упражнения: лечь на спину, приподнять ноги и на весу делать движения велосипедиста. В течение дня несколько раз потрясите педой, потом правой ногой. Если работа связана с поднятием тяжестей, следует носить специальные резиновые чулки.

Известный французский врач Рюффо рекомендует для усталых ног «гимнастику в воздухе». Она снимает утомление, улучшает кровообращение, устраняет отеки.

Гимнастика выполняется лежа, в быстром темпе, с поднятыми вертикально ногами, руки обхватывают бедра. В этой позе нужно расслабить икры, а затем сгибать и вытягивать ступни, заставляя работать суставы лодыжек.

Взмахивать поднятыми ногами, стараясь, чтобы колени оставались неподвижными. Взмахи сначала медленные, постепенно они ускоряются.

Слегка раздвинуть поднятые ноги и сблизжать их, как бы «аплодировать» ногами.

Еще одно простое упражнение: сесть на стул и в течение нескольких минут катать босыми ногами пустую бутылку.

Очень полезно полежать, вытянув и слегка приподняв ноги.

Из книги Т. Костыговой, Р. Ракитиной «Девочка, девушка, женщина».

4

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Чтобы не щипало глаза при чистке лука и хрена, я надеваю очки для плавания. Очень помогает.

Максим Муратов

г. Баку.

Хочу поделиться своим опытом борьбы с тараканами.

Смешайте 40 г борной кислоты с одним сырым яичным желтком. Из этой массы скатайте небольшие шарики, не более 1 см в диаметре, и разложите их не только в местах, где тараканы встречаются чаще всего, но и в жилых комнатах (хотя бы по 3—4 штуки на комнату). Помните, что шарики должны быть недоступны для детей.

В первые дни может показаться, что тараканов стало больше, но пусть это вас не беспокоит. Недели через две вы забудете о своих рыжих «квартирантах».

Л. Каган

г. Саратов.

Средство от комаров это не новое, но достаточно эффективное: комары не любят камфарного дыма. Если они налетели в комнату, насыпьте на горячую



ГОРОХОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Отваренный горох соединяют с очищенными, нарезанными кубиками яблоками и вареной морковью, солят по вкусу и заправляют сметаной или майонезом.

На 200 г (неполный стакан) гороха: 500 г (4—5 штук) моркови, 300 г (2—3 штуки) яблок, 250 г сметаны или майонеза.

ИЗ РЕДЬКИ, МОРКВИ С ЯБЛОКАМИ

Редьку и морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке. Очистить яблоки, натереть на терке и смешать с овощами. Массу равномерно перемешать. Добавить растертый со свежей лимонной цедры чеснок, влить лимонный сок. Вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

На 2 небольшие редьки: 2 средние моркови, 2 яблока, 6—7 зубчиков чеснока, сок половины лимона, цедра, соль по вкусу.

ИЗ МОРКВИ И ЯБЛОК

Очищенную морковь и яблоки натереть на крупной терке. Хрен — на мелкой. Добавить соль, сахар, лимонную кислоту, перемешать и выложить в салатницу. Украсить морковью.

200 г моркови, 200 г яблок, 20 г хрена, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

ПИРОЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЯБЛОК

Отварной картофель пропустить через мясорубку или

размять деревянной ложкой в пюре, добавить пюре из печеных яблок, маргарин, соль, перец, подогреть и хорошо взбить. Подавать с соусом из сливочного масла и панировочных сухарей.

400 г картофеля, 150 г яблок, 20 г маргарина, 2 столовые ложки соуса, перец, соль.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки, лучше всего антоновские, промыть, нарезать на части, удалить семена, положить в кастрюлю, добавить нарезанный белый хлеб (без корок), вареный рис, можно также положить цедру лимона или несколько кусочков корицы. После этого залить все 4 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить, пока яблоки не разварятся. Затем снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, развести горячей водой до нормальной густоты и прокипятить.

500 г яблок, 200 г булки, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки вареного риса, лимонная цедра или корица.

СУП ИЗ ЯБЛОК ОСТРЫЙ

Кислые яблоки разрезать на кусочки и потушить в слегка подсоленной воде, а затем протереть через сито. Из маргарина и пшеничной муки сделать подболтку, хорошо перемешать ее с кашей из яблок, довести до кипения и добавить уксус, сахар и зелень укропа. Очень хорошо подать к этому супу кубики поджаренного черного хлеба.

На 500 г яблок: 2 стакана воды, 1 столовая ложка маргарина, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 столовая ложка уксуса, 1 пучок укропа, соль и сахар по вкусу.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Очищенную свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить в масле с добавлением воды. В готовую капусту, не снимая с огня, добавить очищенные, мелко нарезанные яблоки, манную крупу, пе-



Яичные белки охладить и взбить венчиком до образования густой пены. В них положить горячее пюре и хорошо вымесить. Приготовленную массу выложить горкой на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа и поставить на 10—15 минут в духовой шкаф, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. Подают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают сахарной пудрой. Отдельно к пирогу можно подать холодное молоко или сливки.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

На 6 яиц (белки): 1 стакан сахара, 300 г яблок, 2 столовые ложки сахарной пудры.

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

Приготовить тесто. Для этого растопленное сливочное масло смешать с яичными желтками, добавить столовую ложку молока, всыпать муку, столовую ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, размешать и развести оставшимся молоком, положить взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистить от кожуры и сердцевинки, нарезать равными кружочками толщиной 1/2 см, пересыпать сахаром и дать полежать 25—30 минут. После этого каждый кружочек яблока взять вилкой, обмакнуть в приготовленное тесто и положить на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать яблоки надо на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставить на 5 минут в духовой шкаф со средним жаром. Готовые яблоки уложить на тарелку или блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой и подать на стол.

Отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или абрикосовый соус, можно сметану.

500 г яблок, 2—3 столовые ложки масла, 1/4 стакана сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, 1/2 стакана муки, 4 яйца, 1/3 стакана молока.

Ж. ОРЛОВА

ЦВЕТЫ БЕЗ ХОЗЯИНА

Отправляясь в отпуск, всегда ломаешь голову, как сохранить комнатные цветы. Лучше всего, конечно, доверить их кому-нибудь из друзей, чтобы время от времени поливали их в твое отсутствие. Можно отнести цветы к соседям, но обычно смена места плохо влияет на растения. Да и не всегда удобно обременять кого-то своими заботами. Попробуйте справиться сами.

● Чаще всего горшки с цветами ставят в глубокие поддоны или миски с водой. Сразу предупредим: это способ не самый лучший — корни могут загнить.

● Можно поступить и так: поставить горшки в воду на 3—4 часа, потом дать лишней воде стечь и, вернув горшки на место, закрыть землю мхом или мокрыми опилками.

● Глиняные (только глиняные!) горшки можно поставить в сосуд с мокрым мхом.



● Пожалуй, все же лучшим способом сохранить цветы будет следующий: выше цветочного горшка ставят сосуд с водой, в него одним концом опускают толстый жгут или бинт, другой конец жгута кладут на землю в цветочный горшок.

Л. ВИТАЛЬЕВА



ГИМНАСТИКА ПОМОЖЕТ

Лежа или сидя, напрягите мышцы ног, подогните пальцы, затем разогните их и расслабьте мышцы.

Приподнимитесь на пальцах ног, задержитесь в таком положении, затем опуститесь на всю стопу.

Сидя, соедините колени, напрягая мышцы ног. Ступни при этом на полу на ширине плеч. Затем расслабьтесь.

Побегайте мелкими шажками по комнате на пальцах, потом походите — это стоит повторять каждое утро, чтобы ноги не были дряблыми.



НОГИ УСТАЛИ...

Если проведешь на ногах целый день, то к вечеру чувствуешь, что они буквально гудят от усталости, болят, отекают. Постарайтесь выкроить немного времени и поухаживайте за ними.

● Опустите ноги в тазик с водой, в которую добавьте 2 столовые ложки поваренной соли (вода не должна быть чрезмерно горячей). Через десять минут ополосните ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 чайная ложка на стакан).

● Если ноги сильно потеют, добавьте в ванночку отвары коры ивы, дуба и полевого хвоща (вода должна иметь цвет спитого чая). После ванночки ополосните ноги подкисленным раствором, а потом присыпьте подошву и между пальцами порошком, состоящим из равных частей борной кислоты и талька.

● При натертой, воспаленной коже ног хороши прохладные ванночки с отваром сосновых иголок или ромашки.

● Если на пятках кожа загрубела и трескается, после горячей ножной ванны, в которую добавлены 2 чайные ложки соды, положите на пятки луковый компресс. Размятый репчатый лук накладывают на пятки, закрывают полиэтиленовой пленкой и забинтовывают на ночь. Утром лук смывают, пятки тщательно чистят пемзой и смазывают жирным кремом. Обычно бывает достаточно 2—3 процедур.

● Подстригая ногти на ногах, не срезайте уголки, иначе ноготь будет врастать в палец.

● Если на ногах растут волосы, раз в два-три дня протирайте их мыльной щеткой, смоченной в 3-процентной перекиси водорода. Ежедневно протирайте ноги пемзой и смазывайте кремом.

● Если есть время, после ванночки сделайте массаж ног. Вотрите жирный крем или крем «Турист». Массаж начинайте с лодыжек ног вверх по ноге раскрытой ладонью. Круговые движения повторяйте не менее 10 раз. Помните, что при расширении вен и тромбозах массаж противопоказан.

Л. ГОРДИНА,
врач-косметолог

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалить семечки, положить на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.