

А ВЫ КАК СЧИТАЕТЕ?

Такой вопрос мы задали первым слушателям Домашней академии—членам клуба «Заводчанка» московского производственного объединения «Москвич». Более двухсот человек пришли на эту встречу, которую можно было бы назвать вводной лекцией к нашим заочным курсам по домоводству. Мы рассказали о программе занятия и попросили высказать мнение. Приглашаем и вас принять участие. Вот вопросы, которые мы обсуждаем.

Кто из присутствующих шьет сам? Оказалось, что шьющих немного—примерно четверть из тех, кто пришел на встречу.

Кто из вас шьет по нашим уменьшенным выкройкам? Выяснилось, что шьют, и довольно успешно. Более того, некоторые считают, что они удобнее—хранить их проще, меньше занимают места. А построить выкройку по уменьшенному чертежу или перевести готовую—по времени примерно одно и то же.

Удовлетворены ли размерами, на которые дается выкройка? Нет. Каждый считает себя обойденным: ему кажется, что на его размер выкроек мало, а на другие достаточно. В общем-то это понять можно: иной раз и понравится какая-то модель, а выкройки на нее нет. Какой выход? Видимо, мы решили пра-



вильно, рассказывая о том, как построить для себя выкройку-основу, а потом моделировать по ней. Присутствующие поддержали такое решение.

Продолжать ли разговор, начатый в прошлом году, о культуре одежды? Да. Очень важно понять, что тебе идет, как малы-ми средствами составить рациональный гардероб.

Кто из вас вяжет на машине? Руки подняли единицы. **Кто предпочитает ручное вязание?** Большинство.

Давать ли материалы по вязанию на машине? «Нет!»—зашумел зал. Но, возможно, присутствующие не правы? Хотя... ведь многое из того, что вяжется вручную, можно выполнить и на машине. А может быть, мы недооцени-

ваем машинное вязание—все же тут работа идет быстрее?

Публиковать ли модели, которые выполняются из мохера? Не надо. Слишком дорого стоит пряжа.

Какие кулинарные рецепты более нужны—те, что не требуют много времени, или более сложные? И те, и другие. Семья и так обычно сидит на «дежурных» блюдах, а это надоедает. Иногда хочется приготовить что-то особенно вкусное. Пусть это и будет дольше.

Нужно ли давать примерное меню на неделю? Очень нужно. Чтобы как-то разнообразить питание. Кроме того, такое меню позволит использовать остатки кушаний для приготовления новых блюд.

Кто выращивает на подоконнике лук, огурцы, другие овощи? Руки подняли немногие. Кто хотел бы научиться этому? Выяснилось, что все хотели бы. Значит, стоит больше давать материалов о комнатном «огороде».

«Ведем хронометраж»—так называются эксперименты, в которых мы ищем наиболее рациональные методы ведения домашних работ. Выяснилось, что женщины предпочитают, чтобы домашние им не мешали в этом. А вы как считаете? Чем, по вашему мнению, тогда должен заниматься муж? Пусть занимается детьми. Сходит на каток, погуляет, уведет их из дому—так посчитали все присутствующие. Но у нас сомнение: не вырастут ли тогда дети белоручками, не умеющими ничего делать по дому? Что вы думаете по этому поводу?

Кто имеет домашний комбайн? Ни один человек не поднял руку. **Стиральную машину?** Машины есть. **А автоматическую стиральную машину «Вятка», печь «Электроника»?** Никто. Дорого стоят. Но ведь сложная бытовая техника рассчитана на долговременное пользование—холодильники и стиральные машины служат нам по двадцать лет, и мы не представляем себе, как обходиться без них. Может быть, мы недооцениваем новую бытовую тех-

Окончание на стр. 2 «ДК»

В ВЫПУСКЕ:



Маргарита Васильевна Максимова—автор популярной книги «Азбука вязания». Долгое время работала редактором «Журнала мод», преподавала. Много лет публикуется в нашем журнале. В Домашней академии ведет курс вязания.



Эту блузку из мужской рубашки большого размера придумала для будущих мам художница Екатерина Позднякова. И не только придумала. Сама сшила, сама демонстрирует.



Попробуем переделать!
—стр. 2

Как носить бижутерию—стр. 8

Украшения должны украшать, это само собой разумеется. Но всегда ли получается именно так? Многие здесь зависит от того, как и с чем их носят.



Верстак для сына—стр. 3



К сожалению, детских верстачков нигде не изготавливают и купить их невозможно. Попробуйте сами смастерить его.

Стирает автомат—стр. 2

«На стирку всегда уходит масса времени. А как грубеют руки! Не доверить ли стирку автомату?»—решил инженер Валерий Белоусов.



А ВЫ КАК СЧИТАЕТЕ?

Окончание.
Начало на стр. 1 «ДК»

нику? Мы слишком мало знаем о ней, о ее возможностях и преимуществах — отвечают из зала. Учет: нужна такая информация.

По общему мнению присутствующих, очень нужны материалы о домашнем бюджете, советы по интерьеру, по садоводству и огородничеству.

Члены клуба «Заводчанка» познакомились с выставкой вязаных вещей, разработанных и выполненных Тamarой Витальевной Федоренко, с коллекцией моделей одежды Специального художественно-конструкторского бюро. Ведущий в академии курс кулинарии Александр Терентьевич Морозов рассказал о том, как приготовить блюда для праздничного стола. Специалист по декоративной косметике из Московской косметологической лечебницы («Институт красоты») Гусанна Григорьевна Благодатских пригласила из зала трех желающих и наглядно продемонстрировала, как может преобразиться женщину правильно сделанный макияж. Слушатели пришли с блокнотами и многое из услышанного законспектировали.

Словом, учеба началась...

СТИРАЕТ АВТОМАТ

Я купил «Вятку-автомат-12» год назад. Не только потому, что знаю и люблю новую домашнюю технику, но и оттого, что времени на стирку мне, мужчине, всегда было жаль. Идешь в прачечную: дорога туда и обратно, очереди. Стирать дома? Того хуже...

Словом, оформил кредит на год — и купил. Сложность установки пугала меньше всего — машина укомплектована всем необходимым для подключения к водопроводной и электрической сети, устанавливается в любом доме, где есть водопровод (причем горячая вода необязательна) и напряжение 220 вольт. Но где поставить? Поставил в кухне. Сделал «Вятку» еще и разделочным столом — по габаритам вписалась отлично, и своей высотой она как раз соответствует стандартному кухонному столу.

Расскажу об автомате подробнее. У «Вятки» две основные программы работы. Первая для белого хлопчатобумажного белья. У нее десять последовательных операций: предварительная стирка, стирка с кипячением, стирка после кипячения, пять отполаскиваний с промежуточными отжимами, причем тут можно и подкрахмалить, конечный отжим.

Вторая программа — для синтетики и шерсти. Тут операций поменьше, семь: предварительная стирка в холодной воде, основная в горячей, стирка в теплой воде из двух этапов, три отполаскивания.

Начать стирать можно с любой операции, остановить — тоже.

Но главную ценность «Вятки» я, как человек, ее имеющий, определил бы прежде всего авто-



матизацией. Что это значит? Я затрачиваю своего, личного, очень нужного мне, кстати, времени пять с половиной минут. Не замочив рук!

Вот как они распределяются: снимаю чехол с машины, открываю водопроводный кран, засыпаю порошок — минута. Укладываю белье — полторы минуты. Включается установка программы и встает машина.

Дальше просто не подхожу к машине — занимаюсь своими делами. Иногда о «Вятке-автомате» пишут так: включайте и забудьте о ней на три часа, идите в кино. В кино, когда работает машина, все-таки не хожу. Во-первых, мощность нагревателя «Вятки» два киловатта, во-вторых, она использует до ста пятидесяти литров воды — это почти пятнадцать ведер. А говорят, даже на работа иногда нужно поглядывать. Да и мало ли дел дома!

Но вот программа закончена. Вынимаю белье, закрываю кран, вынимаю и чищу фильтр, сливаю остатки воды, устанавливаю фильтр на место. На это уходит две с половиной минуты, еще полминуты — зачехлить. И все. Осталось добавить, что в один прием «Вятка» стирает 4 килограмма белого белья, 2,5 — шелкового или синтетического, 1 килограмм — шерстяного.

В. Белоусов, инженер

ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА

ПОПРОБУЕМ ПЕРЕДЕЛАТЬ!

Бывает, лежат дома мужские сорочки: мужу надоели либо расцветка кажется неподходящей. Сделайте себе из мужской рубашки (особенно большого размера) нарядную блузку.

1. Для такой блузки лучше использовать рубашку в полоску. Так как размер у нее больше вашего, можно заложить складку по полочкам и спинке так, чтобы пройма рукава оказалась на месте. В эту складку можно вставить, а затем и застрочить оборку, сделанную из ткани, которую можно срезать от низа сорочки. Воротник отпаривается — остается только стойка. По горловине, в линию втачивания воротника, вставляется оборка. Оборку можно пришить и к манжетам. Дополнит блузку бант из шелковой или трикотажной ткани.

2. Для этой блузки подойдет рубашка в мелкий цветочный или геометрический рисунок. От плеча закладываются встречные складки, которые оформляются треугольными «монашками». Пройма уменьшается за счет плечевого среза на 3—4 см. Рукава остаются прежними, но при втачивании их в пройму в верхней точке оката закладывается встречная складка. Воротник выпаривается, горловина углубляется, и в нее втачивается мягкий шарф из другой ткани. Концы его завязываются.

3. Блузка пойдет будущим мамам — она просторна и хорошо скрадывает полноту. Только надо выбрать сорочку большого размера. Воротник выпаривается, горловина сильно углубляется. На полочках и спинке застрачивается 4—5 складочек. После чего горловина обрабатывает-

ся цветной бейкой. Рукава срезаются по локоть (срезанные части пойдут на карманы), сосбариваются, ставятся на манжеты. В боковых швах делаются разрезы.

Можно сшить юбку из мужских брюк, которые почему-либо лежат без употребления.

1. Брюки распарываются, но не полностью, а только по шаговому шву и срезу банта. Брючины срезаются так, как показано на схеме. К переднему среднему шву и шву на спинке притачивается пластрон, образующий встречную складку.

2. В этой юбке, кроме брюк, используется вторая ткань контрастного или родственного цвета. В боковые и средние швы спереди и на спинке под встречные складки втачиваются пластроны. Карманы и верхние боковые части срезаются — здесь делаются вставки или карманы.

3. Ткань брюк в этой юбке комбинируется с другой подходящей тканью. Верхняя часть срезается, выкраивается кокетка из новой ткани. В боковых швах делаются глубокие встречные складки, начинающиеся сразу от кокетки юбки. В средний шов на спинке вшивается «молния». Пояс юбки — в форме высокого корсажа с декоративными пуговицами.

Художник Е. Позднякова



ПУСТЬ ПОМОГАЮТ!

Прочитала я об уборке. Одиннадцатилетний сын матери совсем не помогает. А скажите, пожалуйста, когда вырастет такой Женя и будет у него своя семья, будет он помощником жене? Нет! Вот так и начинаются разлады: слышит жена от мужа ласковые слова, а вот чтобы пожалеть ее, сделать что-то по дому — извини. И пишу, чтобы сказать: «Мамы, у кого сыновьям еще несколько месяцев и у кого они школьники, давайте думать об их семейном счастье!» Расскажу о своей семье. Уборку делаем в субботу. Муж полностью прибирает большую комнату, восьмилетняя Катюша и шестилетний Алешка — свою. А среди недели обязательно дети по моей просьбе чистят палас, моют полы и посуду. Не говоря уж о том, что сами убирают за собой.

Я не могу сказать, что наша семья идеальна во всем. Но в одном я уверена твердо: мой сын не будет праздным наблюдателем в своей будущей семье.

Е. Чижова, 26 лет

г. Киров.

ВЕРСТАК ДЛЯ СЫНА

Дети любят мастерить, строить макеты кораблей, космических аппаратов... Но часто в доме им не находится для этого места. Работать на обеденном или кухонном столе неудобно — негде закрепить деталь, которую надо обработать, некуда положить необходимый инструмент.

Как вы видите на рис. 1, верстак, который мы предлагаем, предназначен не только для работы, но и для школьных занятий — в нем есть для этого специальная доска. Собран стол из двух стандартных книжных полок, поставленных вертикально, — они являются не только опорами, но служат одновременно и местом для хранения инструмента и материалов. Опоры скрепляются с крышкой при помощи четырех болтов (гайки соединения ставятся внутрь опоры). Чтобы приглушить звук, который неизбежно возникает во время работы, между крышкой и опорами проложите резиновую пластину. Такие пластины или еще лучше крупные ластики подклейте к опорам снизу. Чтобы верстак был более устойчивым (при ширине крышки более 500 мм), заднюю долевую кромку крышки верстака обоприте на брусок сечением 30×60 мм, прикрепленный шурупами к щиту, который, в свою очередь, крепится к стене. На этот щит можно навесить и полку для книг, и полку для самоделок, лампы. На щите можно разместить и наиболее часто употребляемый инструмент.

Верстачная крышка снабжена переставным упором, выполненным из твердых лиственных пород древесины, а кроме того, еще и съёмным эксцентриковым при-

жимом для закрепления деталей из древесины при их обработке. Эксцентрик крепится к крышке сквозным болтом, а полукруглая прижимная колодка перемещается своим хвостовиком (снизу) по канавке, выбранной в крышке.

При работе с металлическими деталями на верстачной крышке укрепляются слесарные тиски, а переставной упор и эксцентриковый прижим убираются.

Опоры верстака спереди можно закрыть дверками или шторками, как показано на рис. 1 и 3 (в разрезе). Дверки изготавливают из древесностружечной плиты и навешивают на картонные петли. Еще проще изготовить шторки. Для этого заготовьте (на одну шторку): одну планку из сосны (1) сечением 20×40 мм, около 90 планок из клееной фанеры (2) или древесноволокнистой плиты (оргалита) сечением 5×12 и длиной 350 мм, отрезок парусины (3) длиной 900 и шириной 300 мм. На разрезе (рис. 3) показано, как шторка монтируется в опору. Расправив парусину, наложите на нее предварительно смазанные клеем: планку сечением 20×40 мм, а за ней узкие планки, прижимая их друг к другу. После этого кладете сверху равномерно распределенный груз. Когда клей высохнет, шторку обрежьте по ровной линии с двух долевых кромок в соответствии с размером между направляющими, укрепленными на опоре. В таком виде все планки по толщине должны входить в направляющие без дополнительной обработки. В широкой планке с двух торцов вырежьте шипы — они должны входить в направляющие. Чтобы заправить шторку в направляющие, надо вначале срезать их внутренние стенки на 60 мм, затем ввести широкую планку и под-

шторку подвести с 2 сторон планки (4) с закругленными торцами сечением 20×40 мм. Последние прикрепляются к боковым стенкам опоры шурупами.

Когда шкафчик открывают, шторка опускается вовнутрь, и, чтобы она не болталась, ее направляют планками (5), сечение их 20×20 мм. Их прикрепляют гвоздями к боковым стенкам шкафа-опоры. Впоследствии к широкой планке прикрепляется ручка-скоба.

При работе на верстаке доску для занятий опускают (на рис. 2 она показана пунктирной линией) и фиксируют стандартной задвижкой. Когда бывает нужна доска для занятий — задвижку освобождают, доску поднимают до горизонтального или наклонного положения и фиксируют другой (упорной) задвижкой, прикрепленной к нижней плоскости доски (см. узел «А» 7). Осью поворота доски является третья задвижка, прикрепленная к доске сверху (см. узел «А» 6). Для фиксирования упорной и осевой задвижек в соответствующих местах на боковых стенках опор просверливаются отверстия так, чтобы можно было устанавливать доску на трех уровнях в зависимости от роста ребенка.

Так, при росте 1,2—1,29 м — высота доски от пола — 580 мм, при росте 1,3—1,4 м — 650 мм, при росте 1,5—1,6 м — 710 мм.

Рекомендуем такие размеры основных элементов: верстачная крышка — длиной 1200 мм, шириной — 600 мм; длина доски для занятий равна расстоянию между опорами, а ширина — не более 750 мм.

Для щитовых элементов можно использовать древесностружечную плиту и облицевать ее самоклеящейся пленкой. А можно окрасить нитроэмалью зеленого или коричневого цвета.

А. Белорусский,
архитектор



ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

Д. Воробьевой, г. Сызрань.

Пуговицы часто отрываются не потому, что мы слабо пришиваем их, а, наоборот, потому, что их слишком крепко пришили. Чем туже притягиваем мы пуговицу к ткани, тем быстрее она оторвется. Для того, чтобы правильно пришить пуговицу, нужны, кроме нитки и иголки, еще кусочек воска и спичка. Воском потрите нитку, и она станет гораздо прочнее. Только самые маленькие бельевые пуговицы можно пришивать без спички. Под все остальные подкладывайте спичку таким образом, чтобы она оказалась между нитками, которые держат пуговицу. Прошив достаточное количество раз, вытащите спичку. Нити, держащие пуговицу, обмотайте, чтобы получилась «ножка». Пришивая пуговицы к пальто, нужно подложить с изнанки еще одну маленькую пуговицу. Если пуговицу пришивают к халату или платью, с изнанки подкладывают маленькие кусочки ткани, чтобы одежда не рвалась.

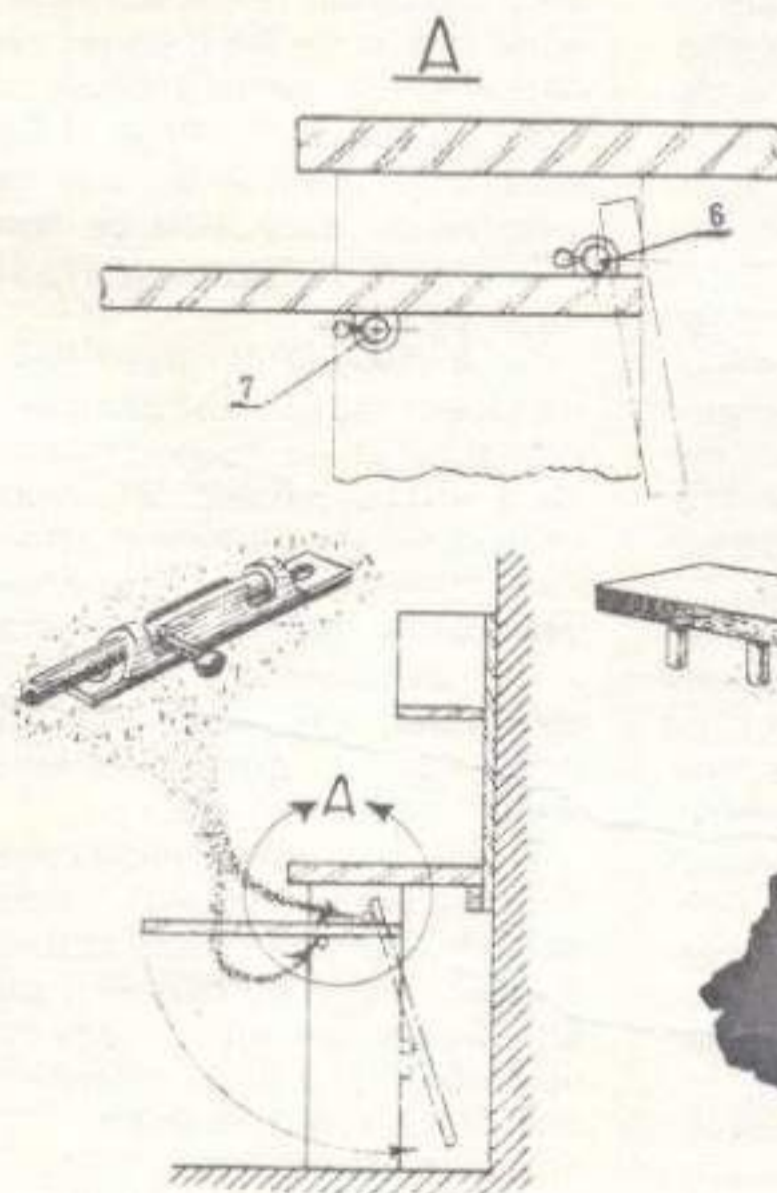


Рис. 2

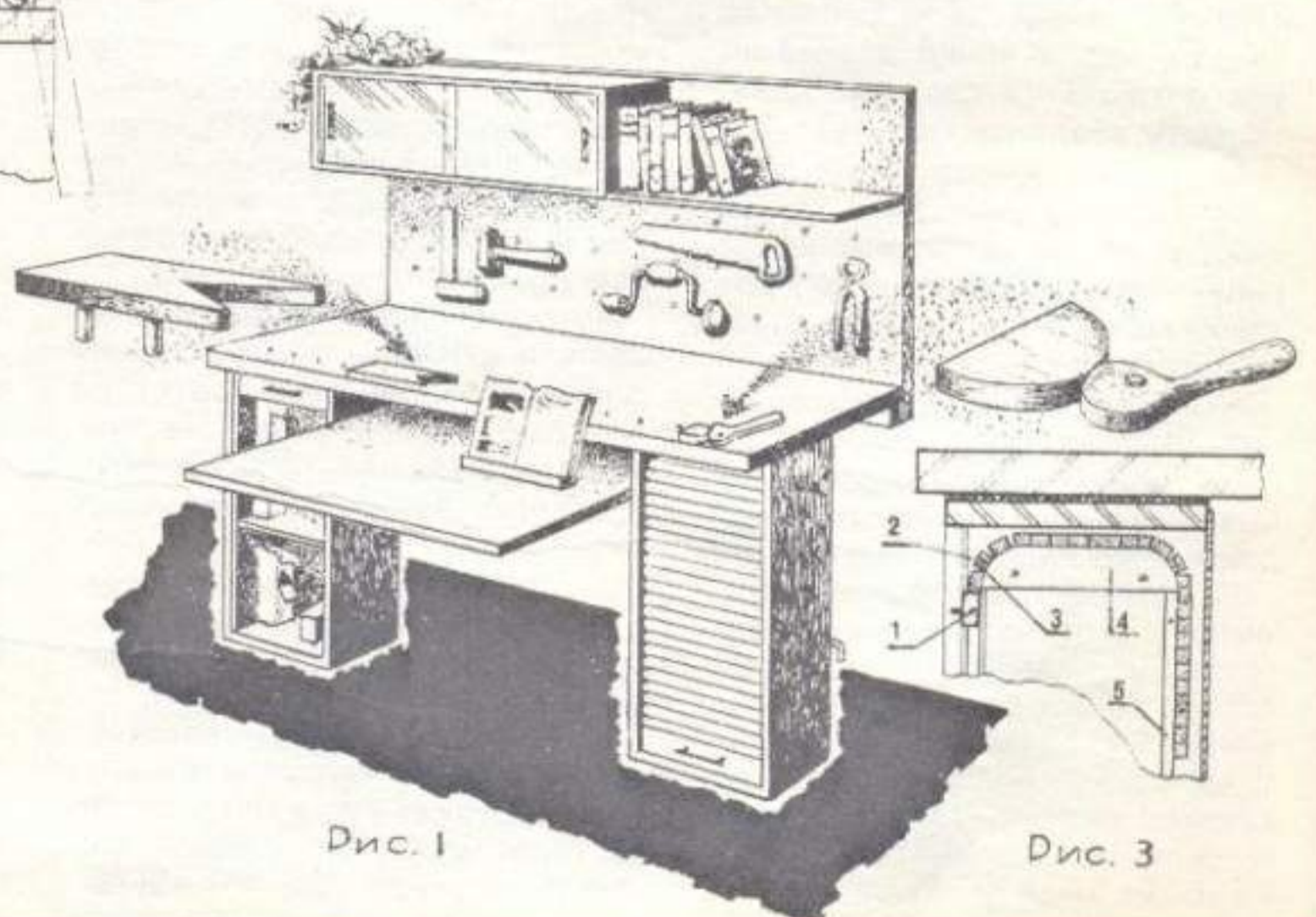


Рис. 1

Рис. 3

НАША КАША

У славян-землепашцев зерно и крупы не случайно стали символом домовитости, семейного очага.

О кашах говорится в пословицах, поговорках, песнях, былинах, сказках. Помните: «С ним каши не сваришь» — это о несговорчивом и упрямом человеке. Каша была непременным атрибутом пиров, символом богатства и благополучия.

«Щи да каша — пища наша». А только все равно каши любят все — не молочную, так рассыпчатую, не с маслом, так с другой вкусной добавкой: луком, сыром, тыквой, фруктами... Добавок много, и об этом мы обязательно поговорим.

● Как варить кашу? Что, не сложно? Согласен. Но все-таки упрощать слишком не советую: надоедят домашним однообразные и пресные каши. Результат, увы, знаком: из меню взрослых они изгоняются вовсе, а детям полезную кашу скармливают чуть ли не насильно. А ведь что нужно? Немного знаний, терпения, фантазии — и каша станет праздником. Ничуть не преувеличиваю: кашей пшенной в горшочке или знаменитой гурьевской можете смело угощать гостей.

● Какие каши бывают? Говорите, манная, рисовая, гречневая? Все так, но только главное

не это. От того, как именно каша сварена, она прежде всего бывает вязкой или рассыпчатой. Вязкие каши обычно молочные; рассыпчатые варят на воде или на бульоне.

● Посмотрим, в чем вы собираетесь варить рассыпчатую кашу. Кастрюльки? Не годятся — не станет каша такой, как нужно, а то и пригорит. Лучше всего чугунок! В нем готовая каша станет рассыпаться по зернышкам, а сами зернышки будут хорошо проварены и сохранят форму.

● Рассыпчатую кашу (гречневую) лучше варить из обжаренной крупы: быстрее сварится, будет очень ароматной. Как это сделать? Крупу насыпать слоем 2—3 см (не больше!) на чугунную сковороду или на противень и обжарить в духовке несколько минут. Если жарим на плите — непрерывно помешиваем.

● Наверное, никто из вас не забывает перебрать и промыть крупу перед варкой. Все равно, несмотря на это, на поверхность всплывают пустотелые зерна и пена. Их обязательно удаляем.

● Главный вопрос: сколько брать жидкости на рассыпчатую кашу? Общее правило: объем жидкости должен в 2 раза превышать объем крупы. стакан крупы — 2 стакана воды. Если есть отклонения от правила, это в рецепте оговаривается.

● Крупу засыпаем в кипящую, уже подсоленную воду, а не когда вспомним, что, кажется, забыли посолить...

● Итак, мы договорились варить рассыпчатые каши в чугунке, и никак иначе. Но если просто поставите чугунок на плиту и сочтете дело сделанным — ошибетесь. На плите варим кашу только до загустения, сделав огонь совсем слабым. Давайте-ка сюда крышку — накроем чугунок.

● Но вот наша каша загустела. Хотите перемешать по привычке? Ни в коем случае! На поверхность кладем сливочное масло, кружок из пергамента и снова прикрываем крышкой. Дальше делаем вот что. Чугунок ставим в глубокую сковороду и наливаем до половины водой. Теперь — в духовку. Разогрета она должна быть средне, а томиться в ней каша — полтора-два часа.

● Вот и сварили мы с вами настоящую рассыпчатую кашу. Охлажденную, ее можно хранить 1—2 дня в холодильнике. Молочные каши так долго не хранят.



Можно ли разнообразить такие знакомые каши?

Конечно, можно.

ПШЕННАЯ КАША
В ГОРШОЧКЕ

Пшено тщательно промыть в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и засыпать в кипящую подсоленную воду, при этом воды по объему должно быть в 5—6 раз больше, чем пшена. Поварив кашу при слабом кипении 5—6 минут, воду сливают, а кашу перекладывают в керамический порционный горшочек, добавляют масло, молоко или сливки, все перемешивают и, накрыв крышкой, ставят в средне разогретую духовку.

Подают на стол в тех же порционных горшочках. На три порции: 170 г крупы, 40 г масла, 80 г молока или сливок.

ПШЕННАЯ КАША
С ЧЕРНОСЛИВОМ

Чернослив промывают и варят в небольшом количестве воды, пока не станет мягким, затем отвар сливают в отдельную посуду. Добавляют к нему воду, сахар и доводят до кипения. В кипящий отвар засыпают крупу и варят кашу на слабом огне полтора часа. В конце варки в кашу кладут масло, подают к столу украшенной вареным черносливом.

На 3 порции: 150 г крупы, 450 г воды, 15 г сахара, 120 г чернослива, 30 г масла.

ТВОЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

ЕСЛИ ПИТАТЬСЯ ПО ПРАВИЛАМ, ТО...

Если вы помните, наш предыдущий разговор о модных «диетах» оборвался на этом месте. Кандидат медицинских наук, доцент **Анатолий Иванович Горшков**, и.о. заведующего кафедрой гигиены питания 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова, сказал, что, с точки зрения науки, питание прежде всего должно быть сбалансированным.

— Что вы имеете в виду?

— Это вещь очевидная, но, думаю, о ней стоит напомнить: с пищей человек должен получать такое количество энергии, какое он тратит.

— Сейчас вы предложите считать килокалории. Но, может быть, можно говорить об основных тенденциях в организации домашнего питания?

— Можно. Прежде всего надо иметь в виду, что величина энерготрат человека зависит от его образа жизни, характера работы. Если она связана с большими физическими нагрузками — энерготраты больше. Так, например, мужчина тридцати — сорока лет, занимающийся умственным трудом — педагог, врач, инже-

нер, — в среднем тратит в день 2700 килокалорий. Если он работает в горячем цехе, занимается тяжелым физическим трудом, его энерготраты достигают 4100 килокалорий. Видите, какая большая разница! У женщин, имеющих большую физическую нагрузку — к примеру, работающих на стройке или в деревообрабатывающей промышленности, — энерготраты составляют около 3050 килокалорий, а у педагогов, врачей, воспитателей — 2300 килокалорий. Разрыв все-таки достаточно велик.

— Но что же получается: женщины и мужчины, занимающиеся одинаковой работой, тратят на нее разное количество энергии. Педагог-женщина — 2300, а педагог-мужчина — 2700 килокалорий!

— Это вызвано физиологическими особенностями женского организма, характером обмена веществ.

— Следовательно, калорийность питания женщины при равных нагрузках с мужчиной должна быть несколько меньше. Может быть, из-за того, что женщины не знают об этом, среди них

полных гораздо больше, чем среди мужчин...

— Возможно. Хотя это — только одна из причин. Надо быть объективными: домашние нагрузки у женщины очень велики. Так, если она в течение часа стирает белье — 130 килокалорий, а потом час убирает — еще 110 килокалорий... Женщина чаще тратит энергии больше, чем ее муж...

— Тогда он должен отдать ей свой ужин?

— А почему бы нет? Все, что человек тратит, он должен восполнить. И не получать больше того, что истрачено. Это главное. Мы редко считаемся с этим, так как привыкли к определенным семейным традициям в питании.

— Традиции эти нам известны: мужчине, как водится, порция побольше, детям — поменьше, жене — что останется...

— Не скажите. В иной семье на первом месте ребенок, особенно если он единственный, самый любимый... Но я не склонен давать рекомендации, как делить семейный обед: это дело самой семьи, сложившихся традиций. Но мне кажется, стоит посмотреть на семейный рацион с точки зрения тех факторов, которыми располагает наука о питании. Исследования показали, что энерготраты

человека, помимо того, о чем я уже говорил, зависят еще и от возраста. Так, например, растущий организм требует дополнительного поступления пластического материала (белка) на формирование мышечной ткани, у него другая интенсивность обмена, нежели у взрослого. И эта трата энергии довольно высока. Приведу примеры. Юноши 18—20 лет, даже не занятые тяжелым физическим трудом, студенты, допустим, в день тратят энергии примерно на 400 килокалорий (целый ужин!) больше, чем их отцы — мужчины 40—59 лет, также не занимающиеся тяжелым физическим трудом. Девушки, естественно, нуждаются в большем количестве энергии, чем их мамы, если характер труда у них одинаков.

— А школьники?

— Вы уже знаете примерные энерготраты взрослых людей, сравните сами. Ребенку 4—6 лет требуется 1970 килокалорий, меньше взрослого. Но у школьника 11—13 лет энерготраты больше, чем у его матери, если она, конечно, не занята тяжелым физическим трудом. Впрочем, мы и сами видим, какой прекрасный аппетит у наших растущих детей... Надо иметь в виду, что дети

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Готовим ее обязательно в чугунке. В кипящую подсоленную воду или молоко кладут очищенную и нарезанную мелкими кубиками тыкву и варят 7—10 минут. Высыпают пшено, добавляют сахар и варят на слабом огне час-полтора.

На 3 порции: 150 г крупы, 300 г тыквы, 450 г воды или молока, 15 г сахара, 30 г масла.

ОВСЯНАЯ КАША НА МЕДУ

Стакан воды и стакан молока вскипятить, посолить, добавить 1 столовую ложку меда, всыпать 0,75 стакана геркулеса и варить на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет. В конце варки кашу можно минут 10—15 «потомить» в духовке. Полить растопленным маслом и медом.

РИСОВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Грибы промыть и замочить на 1—1,5 часа в двух стаканах холодной воды. Затем еще раз промыть от песка в воде и сварить в той воде, где грибы замачивались, только перелить ее в другую посуду, чтобы в нее не попал осадок.

Когда грибы будут готовы, вынимаем их, мелко рубим, а грибной отвар (его останется примерно 1—1,5 стакана) доводим до



кипения, солим. Затем закладываем масло, поджаренный репчатый лук и рис.

После 15 минут варки добавляем грибы. Теперь пусть варится до готовности на медленном огне, можно в слабо разогретой духовке.

На три порции: 200 г риса, 6—10 штук небольших сушеных грибов, 40 г масла, небольшая луковица.

РИСОВАЯ КАША С СЫРОМ

В процеженный кипящий говяжий бульон, сваренный со специями и кореньями, положить рис и сварить до готовности, следя за тем, чтобы рис не слишком разварился. Бульона должно быть в 2 раза больше, чем риса, тогда каша получится рассыпчатой, а не вязкой.

Отваренный рис переложить в порционную сковороду с разогретым маслом или маргарином, перемешать и посыпать мелко натертым сыром.

На три порции: 200 г риса, 430 г бульона, 25 г масла или маргарина, 30 г сыра.

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Молоко или сливки нальем в неглубокую кастрюлю и поставим в горячую духовку. Когда образуется румяная пенка, тотчас осторожно снимем ее (лучше лопаткой). Главное — не повредить форму пенки! Положим ее на плоскую тарелку. Немного терпения — и вот у нас уже есть 4—5 пенок.

На молоке сварим вязкую манную кашу, добавив 30 г сахара и чуть соли, как обычно. В горячую кашу, непрерывно ее помешивая, положим масло, взбитые до крепкой пены яичные белки, растертые с сахаром желтки, мелко рубленные и обжаренные любые орехи.

Подготовленную массу тщательно перемешаем, часть ее выложим на порционную чугунную сковороду тонким слоем (0,5—1 см) и закроем пенкой, на пенку — вновь слой каши, снова закроем пенкой, повторим так 3—4 раза. Верхний слой каши пенкой не прикрывают. Его посыпают сахаром и немедленно — так, чтобы сахар не успел раствориться на поверхности каши, — прижигают раскаленным металлическим шампуром, на котором обычно жарят шашлык. Сахар при этом закарамелизуется до золотистого цвета. После этого кашу поставим в не очень горячую духовку на 5—7 минут.

Перед тем как подавать, на горячую кашу укладывают оспа-

ренные, а затем прогретые в густом сиропе, нарезанные дольками яблоки, груши, персики, другие фрукты. Свежие они будут или из компотов — неважно. А кому-то понравится, возможно, украшение из варенья...

На три порции гурьевской каши берем 180 г манной крупы, 750 г молока, 120 г сахара, 40 г масла, одно яйцо, 50 г орехов, 150 г фруктов или варенья.

ГРЕЧНЕВИКИ

В. А. Гиляровский в книге «Москва и москвичи», описывая Охотный ряд, замечает: «На мостовой перед палатками ходили пирожники, блинники, торговцы гречневиками, жаренными на постном масле».

Приготовим же гречневики!

Гречневую кашу сварим так, чтобы была она не рассыпчатой, а вязкой: возьмем больше воды. Будет готовой — охладим примерно до 60°. Пока каша остывает, взбиваем сырые яйца, затем смешиваем их с кашей. Теперь нужно выложить массу ровным слоем на противень или сковороду, смазанную жиром. Когда застынет — острым ножом нарежем на небольшие куски и обжарим с обеих сторон на подсолнечном масле. Глядятся гречневики словно маленькие пирожные.

На 10—12 штук потребуется 130 г гречневой крупы, 400 г воды, одно яйцо, соль и 30 г растительного масла.

начинают расти в разном возрасте — одни раньше, другие позже. Мать сама увидит, настал ли этот период, и увеличит калорийность питания. Тут не может быть одинакового подхода ко всем детям, и лучше полагаться на аппетит ребенка, если, конечно, обмен у него не нарушен. При излишнем весе постарайтесь снизить калорийность питания.

— Нередко говорят, что полнота «не от котлет, а от лет». Очевидно, мы делаем ошибку, когда не учитываем, что характер энерготрат меняется с возрастом...

— Несомненно. Если пик энерготрат для женщин и мужчин относится к десятилетию от 18 до 29 лет, то в каждое последующее десятилетие энерготраты уменьшаются в среднем на 200—250 килокалорий. Вы скажете, это немного. Но если питаться традиционно, за годы накапливается довольно большой излишний вес, и к годам пятидесяти вы неизбежно приобретете нежелательную «солидность».

— Медики рекомендуют людям пожилым особенно внимательно следить за весом, избавляться от лишних килограммов...

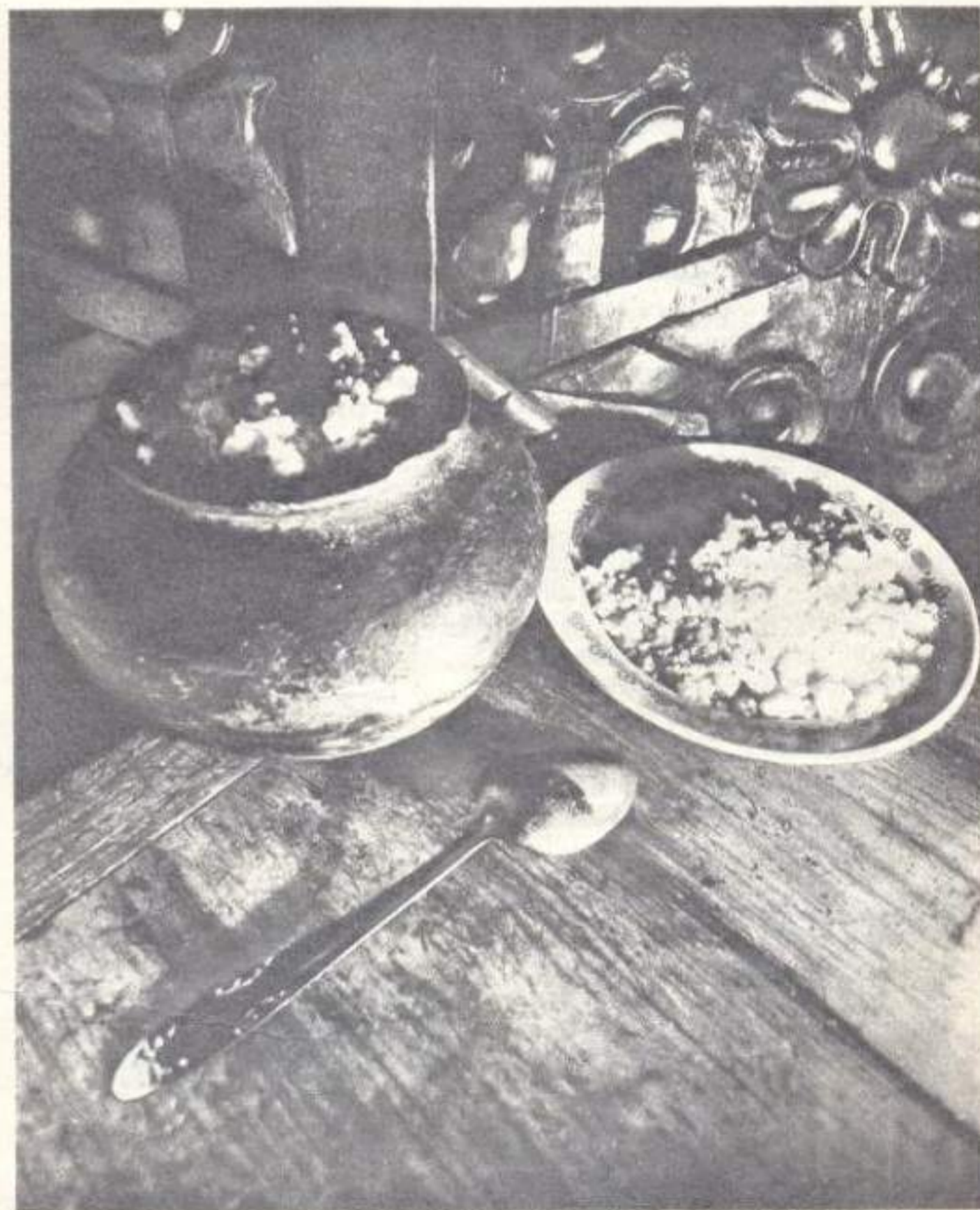
— Это, безусловно, пойдет им только на пользу. Облегчит рабо-

ту сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Опорно-двигательный аппарат будет испытывать меньшую нагрузку, а суставы у пожилых обычно деформированы. К тому же и физиологическая потребность в питании у пожилых снижается. Если же пенсионер работает в саду, делает что-то по дому, его энерготраты выше. Тут, мне кажется, каждый человек сам должен определить отношение к питанию.

— Значит, все-таки надо считать калории?

— Я вижу, вам не хочется заниматься подсчетами. Но почему бы все же однажды и не посчитать их? Посмотреть, сколько энергии вы и ваши домашние тратите на все — рабочие и домашние дела и какое количество калорий получаете за завтрак, обед и ужин. В первом номере журнала «Здоровье» за этот год дается счетчик калорий А. А. Покровского, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Посмотрите этот материал, возьмите в библиотеке нужные книги. Дело это вполне реальное, уверяю вас...

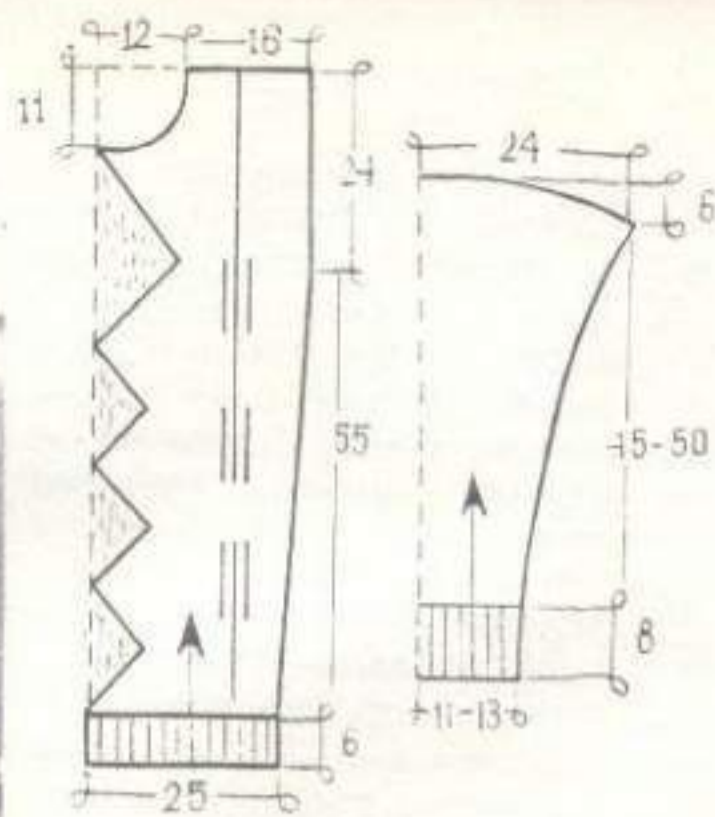
Вела беседу Л. Орлова.



Фотохуд А. ЖМУЛЮКИНА.

МУЖСКОЙ СВИТЕР

Модель М. Максимовой.



Чертежи даны на 50—52-й размеры.

Материал: 700—800 г толстой деревенской пряжи. Спицы № 3; 3,5; 4.

Вязка: английская и полуанглийская резинка (воротник); резинка 1×1 (манжеты и низ модели); платочная (все ряды—лицевые петли) с отделкой из снятых петель: по лицевой стороне вяза-

ния петлю снимать, не провязывая (рабочая нить за петлей), по изнанке эту петлю вязать изнаночной (между снятыми петлями провязывать по одной лицевой петле); спинка, рукава и ромбы связаны буклированным узором.

Для образца узора букле наберите нечетное количество петель.

1-й ряд—1 лицевая, 1 накид, 1 снять. Повторять с начала ряда.

2-й ряд—1 изнаночная, 1 лицевая (провязывать накид вместе с петлей, как одну петлю). Повторять с начала ряда.

3-й ряд—1 накид, 1 снять, 1 лицевая. Повторять с начала ряда.

4-й ряд—1 лицевая (провязывать накид вместе с петлей, как одну петлю), 1 изнаночная. Повторять с начала ряда.

5-й ряд—узор повторять с 1-го ряда.

Спинку, перед и рукава вяжите по выкройке снизу вверх, начиная на спицах № 3 или № 3,5, и, провязав резинку, спицы поменяйте на № 4 и вяжите ими до конца. Петли горловины оставьте

открытыми. Готовые детали сшейте (левое плечо до половины), открытые петли горловины переснимите на круговые спицы № 3,5 и вяжите воротник: по лицевой стороне свитера, начиная от левого плеча, свяжите один ряд лицевых петель, одновременно вывязывая дополнительные петли там, где большие промежутки между открытыми петлями горловины (общее число петель должно быть нечетное). Со следующего ряда вяжите резинку 1×1 на высоту 4—5 см, затем 4—5 см полуанглийской резинкой (как 1-й и 2-й ряды буклированного узора). Далее—4—5 см английской резинкой:

1-й ряд—1 лицевая, 1 накид, 1 снять. Повторять с начала ряда.

2-й ряд—1 накид, 1 снять, 1 лицевая (провязывать вместе накид и петлю, как одну петлю).

3-й ряд—узор повторять с 1-го ряда.

Закончите воротник 2—3 рядами лицевых петель (спицы № 4), закройте петли последнего ряда и сшейте воротник.

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет Н. А. Малькова.

ПРИМЕРКА МАКЕТА

На предыдущем занятии вы узнали, как сделать выкройку и сметать макет. Шов по середине спинки или левое плечо оставьте несметанными. Наденьте макет швами наружу (рис. 1). Несметанные швы сколите булавками, расправьте. Макет должен прилегать к фигуре свободно, без натяжек и слабину. Если в фигуре нет значительной асимметрии, то изменения вносят по одной правой стороне.

Прежде всего скорректируем спинку. Если образуется излишек ткани в верхней части проймы спинки, углубите плечевую вытачку. Для этого распорите плечевой шов, переведите излишек ткани вверх и заберите его в плечевую вытачку. Если слабина небольшая, ее можно устранить, забирая ткань в конце плечевого среза в пройму.

В случае, когда плечи очень высокие, поперек спинки (там, где проходит линия ширины спинки) образуются натянутые поперечные складки (рис. 2). Распорите плечевой шов и переделайте его, уменьшая наклон плечевого среза. Имейте в виду, что это повлечет за собой изменение длины проймы. Если длина проймы была правильной, достаточно просто изменить ее положение на выкройке, целиком перемещая вверх. В том случае, если наклон плеча ниже нормального, нижняя часть проймы должна точно таким же образом перемещаться вниз (рис. 3). Все эти изменения вносятся одновременно на спинке и передней части лифа.

Теперь посмотрите, не отстают ли макет от шеи по горловине

переда (рис. 4а), а возможно, тут он излишне натянута. Переместите ткань по плечу (рис. 4б), отодвигая или приближая к шее линию горловины. Распорите плечевые швы, разгладьте рукой ткань у основания шеи, сколите плечевые срезы. После этого наметьте на макете точное положение горловины.

Проверьте, как на макете размещается линия груди—она должна проходить по наиболее выступающим точкам. Если у вас получилось иначе, обозначьте ее новое положение. Если вытачка недостаточна глубокая, у проймы образуется слабина (рис. 5). Распорите конец плечевого среза и верхнюю вытачку. Излишек ткани переведите вверх, осторожно разглаживая ткань сбоку от груди к плечу—на

рис. 6а это показано стрелкой. Наметьте новое положение вытачки (рис. 6б). Если приходится сильно увеличивать вытачку, запас ткани у проймы может оказаться недостаточным. Примечайте в этом месте кусочек ткани, чтобы получить необходимую прибавку. Если вытачка оказалась излишне глубокой, таким же образом переколите перед, уменьшив раствор вытачки. После уточнения положения вытачки вам придется выровнять плечевой срез (рис. 7). Делается это при закрытой вытачке.

Обратите внимание, достаточно ли глубина проймы—рука должна располагаться вдоль фигуры или быть слегка приподнята. Проверьте, достаточно ли ширина проймы: нормальной считается ширина, если под рукой

можно заколоть складку глубиной 4 см. Уточните линию проймы, срежьте излишки ткани, чтобы не было заломов. Приколите рукав. Проверьте, нет ли заломов по линии талии, и если надо, переколите вытачки.

Может быть, вы обнаружите еще какие-либо дефекты в вашем макете—устраните их: макет должен прилегать к фигуре, повторяя ее очертания. После этого разложите макет на столе и нанесите пометки мелом или булавками в местах исправлений. Распорите сметку. Макет наложите на детали выкройки и перенесите на них все исправления.

Теперь-то наконец у вас есть своя выкройка. О том, как с ее помощью можно сшить себе платье нужного фасона, мы расскажем в следующих номерах.

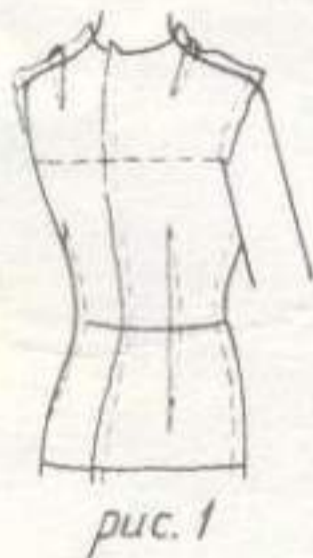


рис. 1



рис. 2



рис. 3

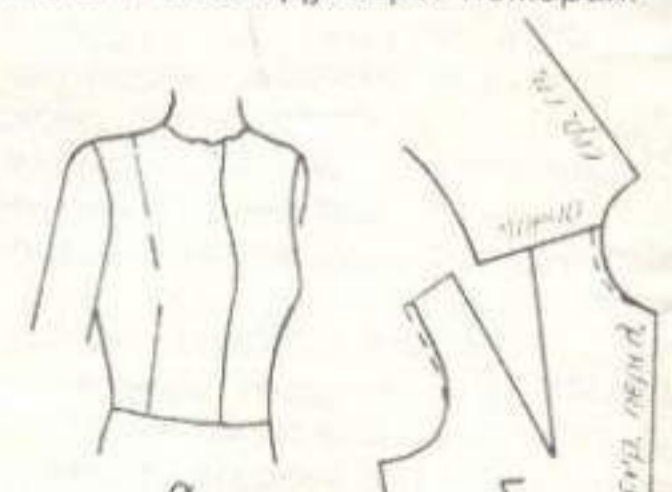


рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7

рис. 4а

рис. 4б

рис. 7

рис. 7

рис. 7

рис. 7

рис. 7

рис. 7

«ЧИТАЕМ» УЗОР

Любой узор для вязания на спицах или крючком можно «записать» с помощью знаков.

Для составления таких схем существует огромное количество знаков. Условимся, что мы будем изображать 3 основных элемента вязания на спицах так: лицевую петлю в виде вертикальной палочки, изнаночную — горизонтальной и накид — в виде круж-

ка. На наш взгляд, такие знаки как нельзя лучше соответствуют «натуре».

Условные знаки, которые мы рекомендуем, лаконичны, легки в начертании, быстро запоминаются. Прежде чем пользоваться ими, внимательно изучите основные приемы вязания, показанные на рис. 1—7, и уточните, совпадает ли ваша манера исполнения с предложенной. Учтите, что многие узоры при ином исполнении могут быть искажены.



Условные обозначения:

- 1 лицевая петля за переднюю стенку (классическая),
- 1 изнаночная петля (классическая),
- — 1 накид (к себе),
- ② — 2 накида: обмотать спицу по часовой стрелке 2 раза,
- ③ — 3 накида: обмотать спицу по часовой стрелке 3 раза,
- ∩ — снятая петля (нить за петлей),
- ∪ — снятая петля (нить перед петлей),
- ↘ — снятая петля с наклоном вправо: сначала связать 2-ю петлю лицевой за переднюю стенку, затем 1-ю,
- ↙ — снятая петля с наклоном влево: сначала связать 2-ю петлю лицевой за заднюю стенку, затем 1-ю — за переднюю,
- ∧ — 2 вместе лицевой за передние стенки (наклон вправо),
- ∨ — 2 вместе лицевой за задние стенки (наклон влево),
- ∧ — 2 вместе (без наклона): 1-ю петлю снять, 2-ю провязать лицевой за переднюю стенку и надеть на нее снятую,
- ∨ — 3 вместе лицевой за передние стенки (наклон вправо),
- ∧ — 3 вместе лицевой за задние стенки (наклон влево),
- ∧ — 3 вместе (без наклона): 1-ю петлю снять, 2 следующие провязать вместе лицевой за передние стенки и надеть на них снятую,
- ∨ — 5 вместе лицевой за передние стенки,
- ∧ — 5 вместе лицевой за задние стенки,
- ∨ — из одной петли вывязать нечетное число петель (5): вязать попеременно 1 лицевую, 1 накид, в конце 1 лицевая,
- ∧ — 4 лицевые (изнаночные) по-

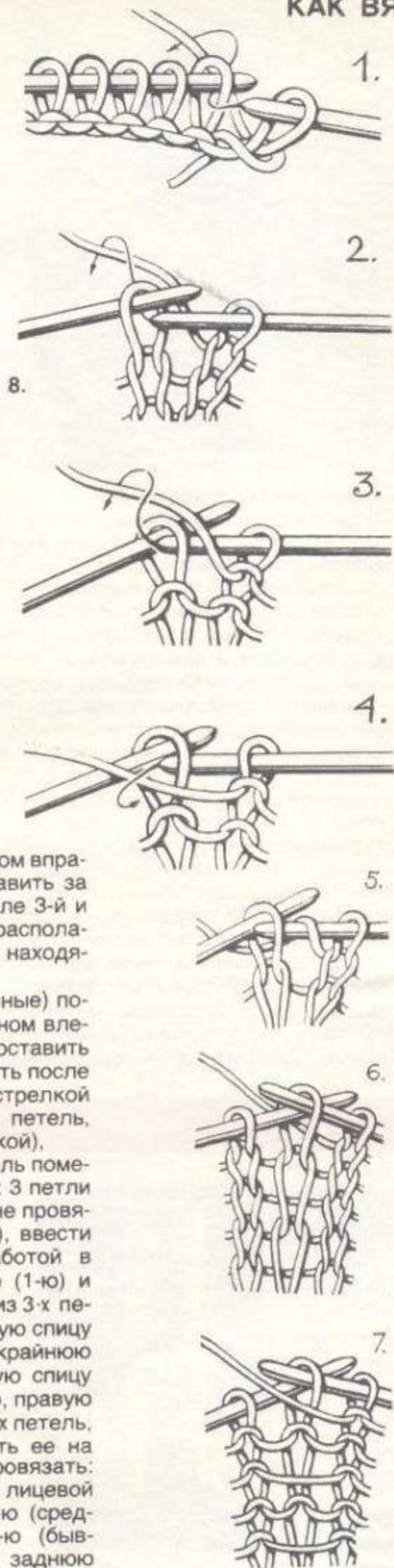
менять местами с наклоном вправо: 1-ю и 2-ю петли оставить за работой и провязать после 3-й и 4-й (петли над стрелкой располагаются поверх петель, находящихся под стрелкой),

— 4 лицевые (изнаночные) поменять местами с наклоном влево: 1-ю и 2-ю петли оставить перед работой и провязать после 3-й и 4-й (петли над стрелкой располагаются поверх петель, находящихся под стрелкой),

— в группе из 3-х петель поменять местами 2 крайние: 3 петли снять на правую спицу, не провязывая (нить за работой), ввести левую спицу перед работой в правую крайнюю петлю (1-ю) и вынуть правую спицу из 3-х петель, подхватить на правую спицу среднюю (2-ю) и левую крайнюю (3-ю) петли, затем левую спицу ввести в среднюю петлю, правую спицу высвободить из 2-х петель, ввести в 3-ю и посадить ее на левую спицу. Теперь провязать: 1-ю петлю (бывшую 3-ю) лицевой за переднюю стенку, 2-ю (среднюю) — изнаночной и 3-ю (бывшую 1-ю) лицевой за заднюю стенку,

— «шишечка» — по лицевой стороне работы из одной петли или протяжки связать 5 петель (1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая), вязанье повернуть изнаночной стороной к себе и провязать новые 5 петель по отдельности лицевыми (1-ю из них снимать как кромочную), опять вязанье повернуть и провязать 5 петель изнаночными, еще раз повернуть вязанье и провязать 5 петель лицевыми и, вновь повернув вязанье, провязать 5 петель вместе изнаночной.

КАК ВЯЗАТЬ УЗОРЫ ПО СХЕМАМ



При составлении схем для ручного вязания следуют определенным правилам. Главное из них — изображать только лицевую сторону полотна. В этом случае схема бывает наглядной и выразительной.

На рис. 8 показан ажурный узор, схема которого (рис. 9) довольно типична, с ее помощью мы и познакомимся с правилами составления схем и вязания по ним. Вот основные из них:

1. Внимательно изучите схему и убедитесь, все ли условные знаки вам знакомы.

2. Определите число петель в мотиве узора и сколько их нужно для симметрии узора. Эти данные обычно помечают на схеме или дают в сопроводительном тексте. В мотиве нашего узора 10 петель плюс 1 петля для симметрии.

3. Наберите на спицы столько петель, чтобы их число составляло несколько мотивов (плюс петля для симметрии), и приплюсуйте 2 кромочные — их на схеме не изображают. Для нашего узора нужно набрать 23 петли (2 мотива плюс 1 петля для симметрии плюс 2 кромочные).

4. Вяжите 1-й ряд, читая знаки схемы справа налево (нечетные ряды всегда обозначены справа).

5. Поверните вязанье и вяжите 2-й ряд. В нашем примере все изнаночные (четные) ряды следует вязать «по рисунку», то есть вяжите петли так, как их видите на спице: лицевую над лицевой, изнаночную над изнаночной. Может встретиться относительно трудный вариант — когда четные ряды нужно вязать, читая знаки. Здесь необходимо учитывать, что знаки (петли) «смотрят» со схемы, изображая лицевую сторону полотна, а вязать их нужно так, как петли выглядят с изнанки. Например, если нарисована вертикаль (лицевая петля), то вязать нужно изнаночную.

6. Связав 2-й ряд, вяжите 3-й, читая знаки опять справа налево, и так продолжайте вязание, пока не прочтете все ряды схемы. Обычно число рядов соответствует высоте одного мотива или двух, если узор построен в шахматном порядке.

Вот, пожалуй, и все «трудности», которые вы можете встретить, пользуясь схемами.



9.

Мотив 10 п.

Бижутерия — бусы, серьги, броши, клипсы — наиболее популярные из украшений. Не слишком дешевые, но и не чрезмерно дорогие, они, как правило, изготавливаются из различных искусственных материалов, изящны по отделке и хорошо сочетаются с современным костюмом.

Бусы едва ли не самое древнее из украшений и, вероятно, вечное. Модны различные бусы: короткие и длинные, из одинаковых по величине бусин и из разных, бусы-колье, сочетающие разные формы и материалы. Короткие нити и бусы-колье носят на шее, не выпуская на одежду, а длинные — поверх одежды и под воротником, их можно завязать узлом на уровне груди. Молодежь может носить длинные бусы (иногда две-три нити) через плечо — так они не мешают движениям, например, в танце, да и выглядят по-новому. Бусы, имеющие замок, можно использовать как браслет; можно носить вместе с цепями, если они примерно одной длины; две и даже три короткие нити с одинаковыми замками можно соединить в одну длинную, надо только, чтобы они подходили друг к другу по цвету, по форме.

Серьги модны длинные или совсем маленькие, а **клипсы** — крупные и плоские, легкие, простые по форме, в том числе и неправильных геометрических очертаний. Молодые могут сочетать большую и маленькую серьгу в одном комплекте, носить длинные, «висячие» серьги вместе с клипсами.



Броши снова после некоторого перерыва широко используются в модной одежде. Чаще всего их носят справа или слева на груди, на лацкане жакета-пиджака, на уголке воротничка блузки или платья. Если на груди есть карман, то брошь прикалывают к нему, а чтобы он не провисал, его скалывают с полочкой. На объемном джемпере или платье без воротника брошь можно приколоть на плечо, а в нарядном варианте — на драпирующийся пояс в виде пряжки. Брошь скрепляют шарфы, платки, воротники, полочки жакета, если он не имеет застежки. В этих случаях других украшений, кроме серег и браслета, не носят, но в нарядном варианте, если брошь не приколотта у самой горловины, можно надеть бусы, цепи, колье.

Если у вас есть гарнитур украшений, пожалуй, все же лучше не

КАК НОСИТЬ БИЖУТЕРИЮ



носить его целиком. Браслет и брошь, браслет и клипсы, колье и серьги — вполне достаточно.

Как и в одежде, применение бижутерии требует фантазии, вкуса, понимания стиля, учета обстановки, ситуации. Блестящие цветные камни уместнее в праздники, вечером; металл, пластмасса, неграненое стекло — в будни; жемчуг, цепи и бисерные нити можно носить в любой обстановке. Крупные кольца хороши, когда на руках их не больше двух. Мелкие, тоненькие можно надеть и по два на один палец, но все равно их не должно быть слишком много. Яркие кольца элегантнее в сочетании с блед-



ным, светлым лаком ногтей, а с ярким — маленькие, тоненькие, малозаметные.

В любом случае имейте в виду: даже самых красивых предметов в одежде должно быть немного — только тогда они будут украшать человека.

И. Андреева,
главный искусствовед
Общесоюзного
Дома моделей одежды

ГЛОБУС



«ЛОРЕАЛЬ» — МОДНАЯ КОСМЕТИКА

Хорошо известная в нашей стране французская фирма «Л'Ореаль» — одна из крупнейших косметических фирм мира — привезла в Москву свои новые товары. На небольшой выставке, устроенной Торгово-промышленной палатой СССР, — духи, декоративная косметика для всех случаев жизни, средства для ухода за лицом, волосами, руками, краска для волос, лаки для ногтей...

— Наши новинки продиктованы модой, — сказал генеральный директор отдела департаментов «Л'Ореаль» Мишель Тома. — Так, сейчас в моде естественные тона — светлые волосы, загорелая, свежая кожа, значит, яркие тени для век — зеленые, синие, лиловые — вытесняются бежевыми, золотистыми, бледно-розовыми. 1700 наших ученых трудятся над разработкой новых рецептов различных кремов, дезодорантов,

шампуней, которые для женщин, пожалуй, важнее, чем декоративная косметика.

Наша фирма основана в начале века. И с первого дня для нас главное — высокое качество изделий и постоянное расширение ассортимента. Мы не только изучаем спрос наших милых женщин, но стараемся предугадать, что им понадобится в будущем, даже тогда, когда они еще сами не знают, чего хотят... Мы сотрудничаем со 120 странами мира. Семь лет назад нашим партнером стал и Советский Союз. Советские специалисты так же, как и мы, выпускают высококачественную продукцию и стремятся разнообразить ее. Вот и сейчас мы будем обсуждать выпуск новых совместных изделий.

С начальником технического отдела ВПО Союзпарфюмерпром Людмилой Васильевной Воскресенской осматриваем витрины.

— Каким образом вы выбираете изделия для совместного производства?

— Преимущество отдаем тем средствам, которые у нас пока не производятся, но очень нужны

женщинам, как, скажем, популярный красящий шампунь «Татьяна».

— Достоинства «Татьяны», тона и пудры «Жэмэ», одеколону «О'жен» наши женщины уже оценили. А что нас ждет теперь?

— В этом году в магазинах появится несколько новых советско-французских изделий. Так, например, одеколоны «Флер а флер» и «Л'Ориенталь». Известный у нас одеколон «О'жен» обладает запахом свежести, у «Флер а флер» — нежный цветочный аромат, а «Л'Ориенталь» предназначается тем, кто любит сладкие восточные духи. Во всем мире популярен светозащитный крем фирмы «Л'Ореаль» «Амбре Соляр». До сих пор мы могли предложить женщинам только кремы «Щит» и «Луч». Теперь будет выпускаться «Амбре Соляр». Уже поступает в продажу лак для волос «Эльнетт», заменивший жесткий, мало подходящий для нынешних модных причесок «Локон». Вскоре можно будет купить и средство для укладки волос «Кристалл Пли».

Т. Басова