

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

НАКАНУНЕ
ПРАЗДНИКА

...И вот закончены предпраздничные хлопоты. Наступило время заняться собой, ведь так хочется быть в новогодний вечер и моложе, и красивей. Приготовьте все необходимое заранее.

Если у вас сухая, шелушащаяся или увядающая кожа, на которой видны «веточки» кровеносных сосудов, вам надо сделать такой целебный состав: 1 чайную ложку геркулеса или отрубей залить крутым кипятком (полстакана).

Если кожа сальная, сделайте отвар ромашки: 1 столовую ложку травы залейте стаканом крутого кипятка. Имейте в виду, что такой отвар можно приготовить и в термосе.

Заранее позаботьтесь о том, чтобы в доме были лимон и яйцо, почистите и положите в холодную воду две небольшие карто-

Теперь можно принять ванну. Очень полезно с помощью ручного душа сделать массаж лица. Струю воды направляют таким образом, чтобы лицо массировалось строго по кожным линиям — от центра к периферии. После чего можно промокнуть лицо полотенцем и минут на пять расслабиться.

Затем те, у кого сухая кожа, могут положить компресс из охлажденного геркулеса. Имеющим жирную кожу полезно сделать перемежающиеся компрессы из настоя ромашки: на 2—3 минуты горячий и на минуту — холодный.

Снять отеки под глазами можно с помощью холодных примочек из раствора борной кислоты (чайная ложка на стакан воды) или некрепкого чая.

После компрессов высушите лицо и наложите, предварительно растерев между пальцами, питательный крем, подходящий к вашей коже. Пока крем впитыва-



фелины. Приготовьте две мягкие губочки — маленькую и большую, а также кремы, которые соответствуют характеру вашей кожи, необходимую и привычную для вас декоративную косметику, духи.

Поставьте варить картофель. Если вам предстоит пользоваться геркулесом, доведите до кипения замоченную крупу и добавьте полстакана кипящего молока. Если ромашкой — половину настоя разведите таким же количеством горячей воды.

Те, у кого сухая или увядающая кожа, должны слегка ополоснуть лицо водой и нанести на него тонкий слой жирного крема.

Если вы регулярно ухаживаете за ногтями, а можно не делать маникюр, а обильно смазав ногти кремом, отодвинуть лопаточкой кожицу. Промокнув крем, ногти подпилить и нанести на них сок лимона или жидкость «Кристалл».

ется — на это уйдет 10—15 минут, — можно снова заняться руками. Положите на руки маску из картофеля, размятого и смешанного с небольшим количеством жира. Если локти не очень гладкие, смажьте их коркой лимона. Через 15 минут вымойте руки и смажьте жирным кремом.

Отдых закончен. Бумажной салфеткой снимите излишки крема с лица и рук и приступайте к декоративной косметике.

Хочу напомнить о некоторых тонкостях. Если вы используете компактную пудру, наносите ее на лицо мягкой, слегка смоченной губкой, стараясь накладывать ее ровным слоем. Не забудьте напудрить и шею.

Губы, если вы не применяете губную помаду, протрите долькой лимона — они будут казаться ярче.

Врач-косметолог
Л. ГОРДИНА

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ



СШИЙТЕ,
ЕСЛИ НРАВИТСЯ!

Итак, подошел к концу первый год обучения в нашей Домашней академии. Те, кто хотел научиться шить, получил за это время первые, самые необходимые навыки, построил для себя выкройку-основу, по которой можно шить самые разные модели платьев и блузок. Некоторые читатели обращались к нам с просьбой дать выкройку понравившихся им моделей. Журнал не всегда имел возможность это сделать. Пользуясь своей выкройкой-основой, вы можете сами сделать выкройку нужного вам платья или костюма. На страничке моды этого номера помещены модели из последней коллекции Общесоюзного Дома моделей одежды. Мы расскажем, как самим построить эти выкройки.

Несколько общих замечаний. Выкройка-основа имеет втачной рукав. Построение других видов рукава — цельнокроеного, реглан и т. д. — в программе будущего года обучения. Но так как этот рукав теперь особенно моден, мы решили предложить вам модели с модными рукавами. Поэтому обратите внимание на советы по их конструированию и на готовые выкройки-основы модных рукавов. Предупреждаем, что полным и невысоким женщинам такой рукав не подойдет: он утяжеляет и укорачивает фигуру. Выкройка с цельнокроеным длинным рукавом дается без нагрудной вытачки и рассчитана только до 50-го размера.

Модель № 1.

Платье-костюм выполнен из гладкокрашеной ткани и ткани в полоску. Блузон с асимметричной супатной застежкой. Мягкая стойка скроена по косой, на уровне застежки завязывается бантом. Рукава втачены в углубленные проймы (как это сделать, мы рассказывали в «Домашнем калейдоскопе» № 4 за 1985 год). Те, кто только начинает шить, могут оставить свой втачной рукав без изменений. Самым сложным тех-

нологическим узлом является в этой модели супатная застежка. Воспользуйтесь следующим советом: начертите на листе бумаги полочку вразворот и наметьте на ней место застежки (пунктирная линия, рис. 1). По этой линии будут располагаться петли и пуговицы. Теперь разрежьте выкройку по этой линии и постройте выкройку правой и левой полочки (рис. 2; 3).

Потом, когда выкроите полочки из ткани, на правой — отлетней складке стачайте планку застежки, подборт перегните на изнаночную сторону, приутюжьте, сделайте петли и приутюжьте все вместе (рис. 3а). Затем на левой полочке перегните подборт наизнанку и приутюжьте. Подборт может быть отрезным, если не позволяет ширина ткани.

Делая выкройку, не забудьте о припусках для подплечников на спинке, полочках и рукавах. На рис. 4 показаны все необходимые изменения, которые нужно внести. Величину плечевой вытачки в этом случае можно несколько уменьшить (на 0,5 см), и тогда не придется добавлять к длине плеча спинки. Для упрощения схемы чертежа вытачки не нанесены, а показан принцип построения. Эти величины припусков рассчитаны на нормальную толщину подплечников. Если вы хотите сделать их небольшими и тонкими или, наоборот, утолщенными, припуски необходимо соответственно уменьшить или увеличить. Как изготавливать различные виды подплечников, рассказывалось в «Домашнем калейдоскопе» № 3, 1984 г.

Юбка прямая, но длиннее обычной.

Модель № 2.

Платье построено на сочетании тканей-компаньонов с рисунком в клетку и полоску. Отложной воротник, линия плеч удли-

Продолжение на стр. 4.



Модель № 1.



СОХРАНИМ В ТЕРМОСЕ

Мы используем термос, когда хотим иметь под рукой заранее приготовленные горячие блюда. Но сохраняются ли при этом пищевые качества, что можно хранить в термосе и как долго — такие вопросы интересуют многих наших читателей. Вот что сообщили нам в Институте питания АМН СССР.

Герметичность и тепло — то, за что мы ценим термос. оборачиваются порой нежелательной стороной, ведь в таких условиях легче всего идет размножение самых разных микробов.

Прежде чем загружать в термос супы, кофе или какао с молоком, кисели, компоты, их надо довести до кипения и ни в коем случае не остужать в кастрюле с открытой крышкой, а тем более на свежем воздухе. Их лучше сразу перелить в термос, чтобы не дать микробам попасть на продукты.

Что касается вторых блюд — мясных, рыбных, овощных — то надо прежде всего проследить, насколько готовы они — прожарены, проварены, протушены. В плохо прожаренной котлете или недоваренном мясе, помещенном в термос, вскоре появятся болезнетворные бактерии, грозящие серьезным нарушением пищеварения.

Используют термос и в качестве своеобразной миниплиты — для доведения до готовности блюд, для заваривания чая, кофе, какао. Но все же каши, гречневую, например, в термосе готовить не рекомендуется. Ни тщательное мытье, ни даже прожаривание не гарантирует стерильности — она достигается только длительным кипячением. Если вы решили получить в термосе топленое молоко — перелейте в термос молоко сразу же после закипания.

Можно ли заваривать в термосе лекарственные растения? Однозначного ответа специалисты не дают. Если хозяйка уверена в чистоте плодов шиповника, черносслива, малины, то их можно заварить и настоять в термосе. Лекарственные же травы более прихотливы в своем приготовлении: одни из них просто заливают кипятком, вторые кипятятся, некоторым достаточно для настоя 10—15 минут, а другие требуют нескольких часов. Несоблюдение этих правил может привести к нейтрализации их полезных свойств и даже, наоборот, к вредному влиянию на организм. Поэтому лекарственные травы лучше готовить на плите.

Словом, хозяйка, пользующаяся термосом, должна помнить главное правило: прежде всего чистота, и продуктов, и самого термоса.

Е. Каринская



ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С «АЛЕНКОЙ»!

«Аленка» и «Елена» — торты, придуманные кондитером из Сочи **Еленой Павловной Клепиковой**. О том, как приготовить их дома, по просьбе многочисленных читателей рассказывает автор.

«Аленка» — круглый торт. В нем три коржа — один бисквитный и два воздушных — безе. Склеены они между собой джемом (лучше клубничным) с жареными орехами (желательно фундук). Верх торта глазирован шоколадной помадкой и украшен кремом и надписью «Аленка». Бока смазаны кремом и обсыпаны жареными орехами.

Для бисквита понадобится 3 яйца, 2 столовые ложки муки и 3 столовые ложки сахара. Для безе (мы называем эти коржи воздушным полуфабрикатом) — 4 яичных белка и стакан сахара. Для начинки — 180 г джема, 100 г орехов, 20 г коньяка.

Приготовим бисквитное тесто: желтки отделим от белков, всыплем 2 ложки сахара, сотрем массу добела — она значительно увеличится в объеме. Отдельно взобьем охлажденные белки, в конце взбивания положим оставшийся сахар. К растертым желткам постепенно добавим взбитые белки (треть) и, слегка



перемешивая, всыплем муку. Затем введем остальные белки и опять очень осторожно (снизу вверх) перемешаем.

Форму для выпечки смажем маслом, дно застелим промасленной бумагой. Тесто должно заполнить форму не более чем на 3/4 ее высоты. Бисквит выпекается 25—30 минут при 200—220 градусах. В течение первых 10—20 минут нельзя открывать духовку и трогать форму: иначе тесто опадет.

Воздушный полуфабрикат готовят так. Охлажденные белки энергично взбиваем и добавляем в них постепенно половину положенного сахара, остальное всыпаем ложкой в конце взбивания. Массу выкладываем на хорошо смазанный лист. Из этой порции получатся две воздушные лепешки размером с десертную тарелку. Печется безе в негорячей духовке.

Теперь можно сложить коржи, смазав их джемом с орехами.

Для второго торта «Елена» понадобится 200 г сахара, 200 г маргарина, два яйца, две столовые ложки меда, 20 г пищевой соды, 2 г лимонной кислоты, 600 г муки, 25 г шоколада. Для крема: 120 г сливочного масла, 100 г сахара, 60 г сгущенного молока, 40 г воды, 200 г очищенных орехов.

В кастрюлю положим предназначенные для теста сахар, маргарин, яйца, мед. Поставим на горячую плиту. Будем помешивать смесь деревянной ложкой, чтобы не подгорела. Массу нагреем, затем снимем с плиты, положим соду, кислоту и хорошо перемешаем. Последней всыпаем муку.

Замесив тесто, оставим его минут на двадцать. Из него раскатаем 7—8 крутых тонких лепешек-коржей и выпечем их в горячей духовке при температуре 270—280 градусов.

Приготовим крем: в сгущенное молоко вольем воду, добавим сахар и все прокипятим. Поставим смесь остывать, вотрем в нее масло. В готовый крем всыплем измельченные жареные орехи.

Остывшие коржи склеим между собой кремом. Бока и верх тоже смажем кремом и обсыплем крошкой (на нее пойдут кусочки коржей после обрезки). Верх украсим шоколадом.

Буду очень рада, если ваше знакомство с «Аленкой» и «Еленой» окажется удачным.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ГЕОМЕТРИЯ

Сколько существует способов нарезки картофеля? Великое множество — ведь ломтикам картофеля можно придать самую неожиданную форму. Конечно, это потребует времени, но зато как красиво будет выглядеть блюдо!

Кружками и ломтиками разной формы нарезают вареный картофель для винегретов и салатов. Самые тонкие ломтики сырого картофеля используют для жарения в жире — так называемые «чипсы», а более тол-

стые — для жарения на сковороде.

Брусочками толщиной 0,5, длиной 3—4 см — сырой картофель для супов и жарения в жире (фри).

Соломка толщиной 0,2—0,3 см — таким должен быть сырой картофель, подготовленный для жарения в жире, так называемый «пай».

Дольками нарезают картофелины среднего размера для заправочных супов, как, например, рассольник и др., и тушения в молоке. Вареный картофель нарезают дольками, если затем хотят его поджарить.

Кубиками готовят картофель

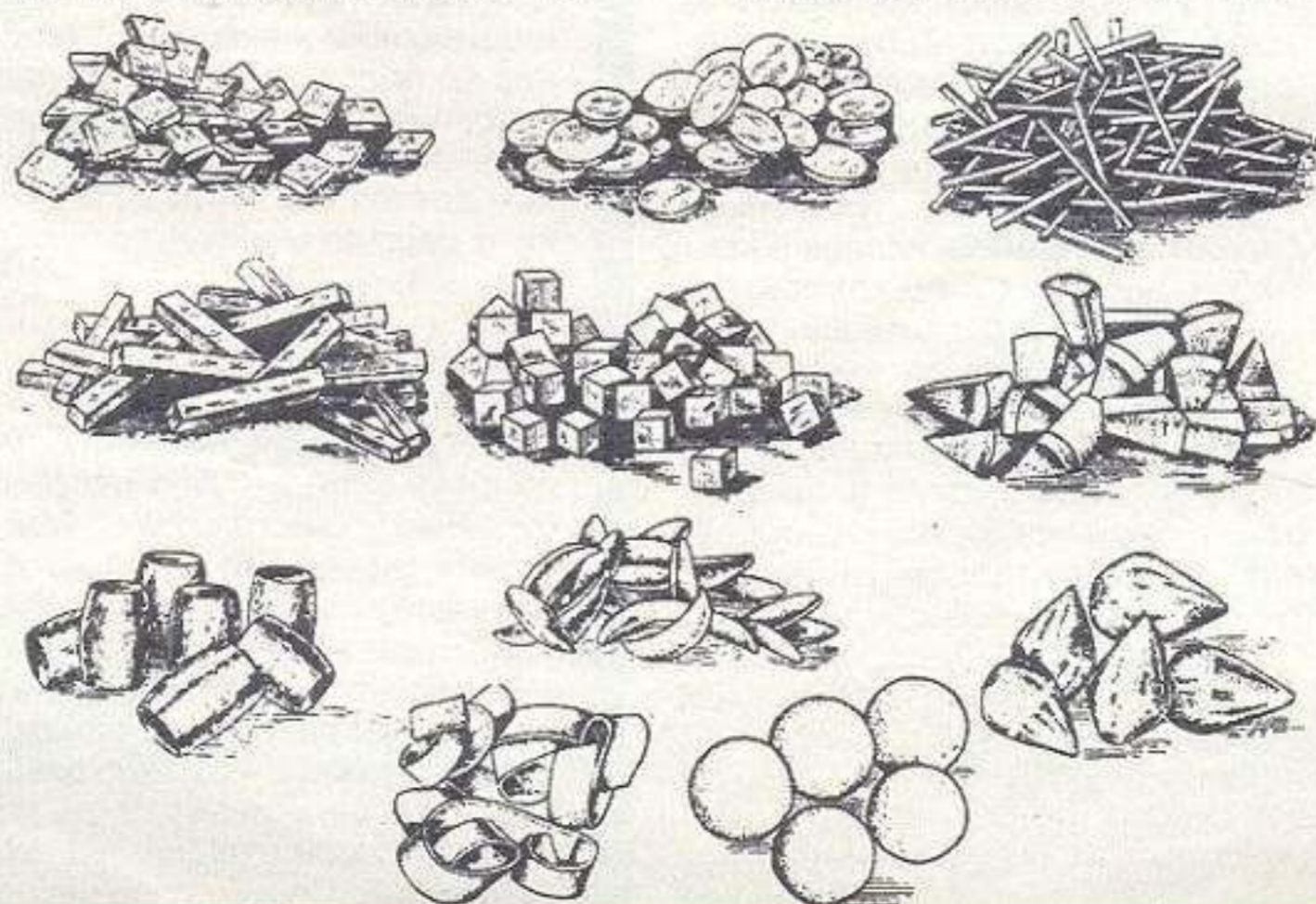
для тушения (размер ребра 1,5—2 см); более мелкие кубики — для салатов, но и сырой картофель можно нарезать так, если собираетесь затем его обжарить. Картофель, предназначенный для украшения блюда, можно сделать фигурным.

Картофель шариками, обычно крупными — диаметром 2—3 см — их называют «шато», готовят для жарения; его используют в качестве гарнира к порционным мясным блюдам. Средние шарики диаметром 1,5—2 см — «нуазет» жареными подают к блюдам из птицы и мяса. И, наконец, мелкие шарики (около 1 см диаметром) вырезают из вареного картофеля, используют в качестве гарнира к холодным блюдам.

Бочоночки («англез») вырезают из сырого картофеля, варят и подают как гарнир к отварной и припущенной рыбе. Для бочоночков можно отобрать очищенные клубни среднего размера и срезать их сверху.

Чесночки — получают, разрезая бочоночки и слегка закругляя ножом грани. Картофель, нарезанный чесночком, используют для приготовления супов для праздничного обеда.

Стружкой и спиралью нарезают сырой картофель, пользуясь ножом или специальным приспособлением, жарят такой картофель в жире и подают на гарнир к порционным блюдам.





Трудно представить новогодний стол без прохладительных, безалкогольных напитков. Их — по правилам — подают не до и не после еды, а вместе с нею.

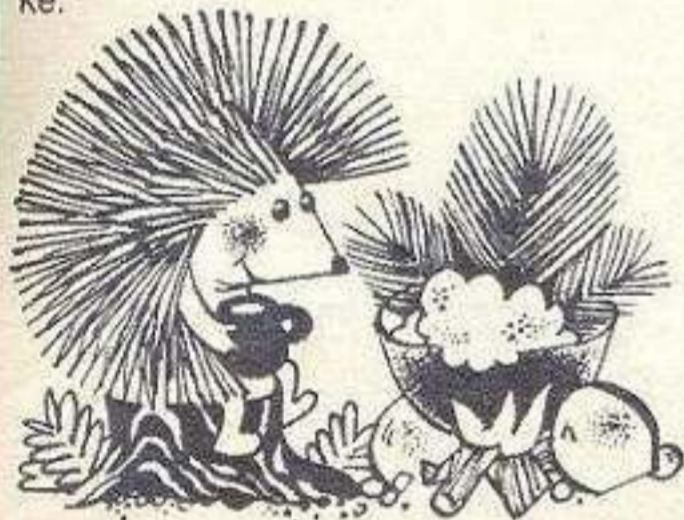
Но не спешите закупать в огромных количествах лимонад и минеральные воды. Неужели мы с вами не придумаем ничего более интересного? Думаю, что вы, как заправские кулинары, не побойтесь чуточку похлопотать, чтобы истинным украшением праздничного стола явились...

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

МОРС АПЕЛЬСИНОВЫЙ ИЛИ ЛИМОННЫЙ

На 3 л воды: 4 апельсина (или 3 лимона), 350 г сахара для апельсинового, 400 г — для лимонного, корицы на кончике ножа.

Снимите с апельсинов (лимонов) цедру, удалите альbedo (белую мякоть), отожмите сок. Выжимки измельчите, залейте водой, добавьте сахар, цедру, корицу и при слабом кипении проварите 5—10 минут. Дайте настояться не менее получаса, процедите, влейте сок. Пусть стоит в закрытом сосуде в холодильнике.



ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

На 3,2 л воды: 600 г сосновой хвои, 120 г сахарного песка, цедра и сок половины лимона. Напиток самый настоящий новогодний!

Тщательно промойте зеленые иглы хвои. Изрубите их, положите в кипящую воду, добавьте сахар, цедру и варите, закрыв крышкой, полчаса. Отвар процедите. Когда остынет, влейте лимонный сок.

Готовьте напиток в день праздника, потому что долго его не хранят.

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

На 3 л воды: 700 г яблок, 300 г сахарного песка, 30 г дрожжей.

Нарезанные произвольно яблоки варите 3—5 минут, в конце добавьте сахар. Остынет отвар до комнатной температуры — процедите и положите разведенные в теплой кипяченой воде дрожжи. Оставьте отвар для брожения на 12—14 часов. Затем квас разлейте. Храните в плотно закрытой посуде на холоде.



КВАС «ПЕТРОВСКИЙ»

В перебродивший квас (готовьте его, уменьшив на треть количество положенного по рецепту сахара) положите мед и натертый на крупной терке хрен. Перемешайте и охладите. Не забудьте процедить его перед тем, как подавать к столу.

На 3 л русского кваса: 150 г меда и 70 г хрена.

«МОСКОВСКИЙ КВАС»

Жаль, что этот квас незаслуженно забыт, — настолько он прост в приготовлении, полезен и вкусен. Судите сами.

Называется этот напиток по традиции «квасом», но получается он не от брожения дрожжей — обязательного компонента всякого кваса.

Какую-нибудь большую емкость (ее служит эмалированная кастрюля, бачок, бутылка или банка) заполните либо яблоками, либо грушами, либо рябиной, либо брусникой. Берется какой-то один вид фруктов или ягод. Если воспользуетесь рецептом летом, возьмите малину, клубнику, барбарис, вишню, красную смородину, важно лишь, чтобы были ягоды или фрукты спелыми, свежими, без повреждений. Емкость заполните почти полностью, залейте холодной кипяченой водой и поставьте на холод. Вот и все.

Когда понадобится напиток, часть жидкости с ягод слейте и добавьте в нее по вкусу сахар. К ягодам же долейте столько холодной кипяченой воды, сколько взяли.

Московский квас хранят несколько недель, но он все время должен стоять на холоде. Если в первые дни напиток покажется слишком насыщенным, разбавьте его водой. А когда с течением времени квас станет слишком слабым и невкусным, замените ягоды на новые.

Хоть и готовят московский квас из любых ягод и фруктов в общем-то одинаково, иные фрукты все же имеют свои особенности. К яблокам, например, хорошо добавить немного лимонной цедры, рябиной лучше заполнить не всю емкость, а лишь треть ее — иначе напиток окажется горьким. А в квас из красной смородины в старину клали для особого аромата лепестки розы...

ДЖУЛЕП

Это ароматный, освежающий напиток. Интересен он тем, что

компоненты его могут меняться, неизменным остается только один — мятный сироп. Чтобы его получить, сухие листья мяты (5 г) заварите крутым кипятком (50 г) и оставьте настояться 20—30 минут. После этого процедите, растворите в мятном настое сахар (65 г) и варите сироп при слабом кипении 7—10 минут.

Вот несколько вариантов джулепа (на 200 г напитка):

100 г сока черной смородины, 80 г такого же морса (его готовьте из мезги, оставшейся после выжимания сока), 20 г мятного сиропа, пищевой лед.

160 г лимонного сока, 30 г лимонного сиропа и 10 г мятного, пищевой лед.

180 г яблочного или вишневого сока, 20 г мятного сиропа, пищевой лед.

СЛИВОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК

На 1 литр напитка: 3 яичных желтка, 0,5 стакана сахарного песка, 300 г апельсинового сока, 0,5 л сливок.

Желтки отделите от белков, разотрите с сахарным песком, а затем смешайте с апельсиновым соком. Налейте в бокалы и добавьте холодные пастеризованные сливки.

ОРЕХОВЫЙ НАПИТОК

На 1 л напитка: 250 г очищенных грецких орехов, 0,8 л молока, до 120 г сахарного песка.

Истолките орехи, растворите в горячем молоке сахар, положите орехи в молоко. Теперь варите 10—12 минут на слабом огне и охладите.



ИЗЮМНЫЙ НАПИТОК

На 3 л воды: 800 г изюма, цедра и сок половины лимона. Промытый изюм залейте водой, добавьте лимонную цедру и при слабом кипении варите 20—25 минут. Отвар процедите, отожмите изюм. В конце влейте в напиток лимонный сок.

НАПИТОК «МЕДОК»

На 3 л воды: 2 ст. ложки сухой перечной мяты, 350 г меда, 2 ст. ложки лимонного сока.

Заварите мяту крутым кипятком, дайте 15 минут настояться, затем процедите настой. Разведите в нем мед, охладите и добавьте лимонный сок.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



● Быстро можно приготовить пищу в посуде с утолщенным дном, диаметр которого должен быть чуть меньше окружности конфорок газовой или электрической плиты.

● Для варки каш малоприспособленная эмалированная посуда, так как каши в ней пригорают, посуда плохо очищается, эмаль трескается и может попасть в пищу.

● Овощи лучше отваривать в эмалированной посуде. Посуду с отколовшейся эмалью для этой цели использовать нельзя.

● Квасить небольшое количество капусты (5—10 кг) можно в стеклянных, фаянсовых и керамических банках, а также в эмалированной кастрюле с неповрежденной эмалью.

● Молоко не пригорит, если его кипятить в кастрюле с толстым дном, предварительно ополоснув ее холодной водой.

● Чтобы закалить новые стаканы, нужно уложить их в кастрюлю с водой, проложив между ними бумагу, и поставить на огонь. Когда вода закипит, кастрюлю снять, но стаканы не вынимать, пока вода не остынет.

● Чтобы дольше сохранить молоко в зимнее время, перед кипячением в него нужно добавить немного сахара (пол столовой ложки на 1 л молока), а летом — соды (на кончике ножа).

● Брынза сохранится дольше, если посуду, в которой она находится, сверху накрыть намоченной в холодной воде и хорошо отжатой тканью.

● Если сметана плохо взбивается, в нее следует добавить яичный белок, охладить и потом уже взбивать сметану.

● Часто для приготовления блюд требуется отделить белок от желтка. Для этого надо разбить яйцо над чистой воронкой: белок соскользнет вниз, желток останется в воронке. Воронку можно сделать и из бумаги.

● Если нужен только белок, а желток надо сохранить на несколько дней, проткните яйцо толстой иглой с двух противоположных сторон. Белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

● Для того чтобы желтки или белки яиц, не использованные сразу, оставались свежими, надо положить их в чашку, залить холодной водой и поставить в холодное место.

● Если яйца варить на сильном огне, белок становится твердым, а желток — более мягким. А если варить на медленном огне, желток приобретает твердость, а белок остается рыхлым. Поэтому лучше варить яйца на умеренном огне.



Окончание. Начало на 1-й стр.

ненная. Рукава рубашечные. Правая фигурная часть переда — отлетная. Те, кто давно шьет и разбирается в конструировании, без особого труда смогут построить рубашечный рукав на основе втачного, воспользовавшись нашими рекомендациями. Для тех, кто только начинает пробовать свои силы в кройке и шитье, рекомендуем сделать такое платье с обычным втачным рукавом, лишь смоделировав отлетную деталь и воротник.

Не забывайте о том, что если у вас большой размер (обхват груди больше 96 см), необходимо сделать нагрудную вытачку. После построения переведите ее в боковой шов (см. «ДК» №8, 1985), так она в рисунке ткани не будет заметна. Перечертите основу спинки, переда и рукава на отдельный лист бумаги и внесите изменения соответственно рисунку (см. рис. 5). Для того, чтобы изделие не тянуло назад, необходимо перевести плечевой шов вперед на 0,5 см и сделать подъем горловины спинки (пунктирная линия). Вытачка на полочке может быть на 1—1,5 см уменьшена (а в небольших размерах, до 46-го, ее можно не делать совсем), так как изделие значительно увеличивается по ширине, что обеспечивает достаточную свободу по линии груди. Закройте вытачку на полочке и выведите плечевой шов по линейке, уравняв его длину соответственно спинке. После этого откройте вытачку и продолжайте построение бокового шва и проймы. Для ориентира можете воспользоваться следующими величинами: ширина спинки и полочки в самом узком месте для 46—48-го размеров равны соответственно 21 и 19 см. На рисунке места этих измерений намечены тонкой сплошной линией.

В рукав также необходимо внести изменения. Окат рукава понизить на 4 см, переместить при этом верхнюю надсечку на 0,5 см



Модель № 3.

вперед. Осевую горизонтальную линию необходимо переместить вниз на 2—2,5 см, то есть на половину величины углубления проймы. Через полученные точки на боковых срезах рукава и верхнюю точку оката проведите плавно новую линию оката и продолжите ее на несколько сантиметров за боковые швы. Измерьте длину проймы на участках спинки и полочки и отложите эти величины от верхней надсечки на окате рукава. Рукав может быть без сборок или с небольшой посадкой, не больше 0,5 см. Внизу рукав на манжете, с небольшой сборкой и напуском.

Для моделирования отлетной фигурной детали переда начертите перед вразворот и выведите фигурную линию (рис. 6). В верхней части деталь пристегивается на пуговицы. В боковых швах расположены карманы. Застежка платья по середине переда, закрыта отлетной деталью.

Уточняя выкройку при примерке, не забудьте подложить подплечники.

Модель № 3.

Платье-костюм построено на сочетании тканей-компаньонов с различным размером клеток. Блузон с короткими цельнокроеными рукавами, застежка по середине переда на пуговицы и петли. Внизу напуск, зафиксированный резинкой. Воротник и обтачки накладных карманов выполнены из гладкокрашеной отделочной (белой) ткани. Юбка прямая, двухшовная. Мы помещаем основу блузона в уменьшенном виде, в масштабе 1:10. Вы можете использовать ее на размеры 46—50 (рис. 7). Но попробуйте построить аналогичную основу сами, внося изменения в основу с втачным рукавом (рис. 8). В спинке приподнимите линию горловины, перенесите плечевой шов (с учетом величины подплечников), удлините его, углубите пройму и сделайте небольшое расширение по линии



Модель № 2.

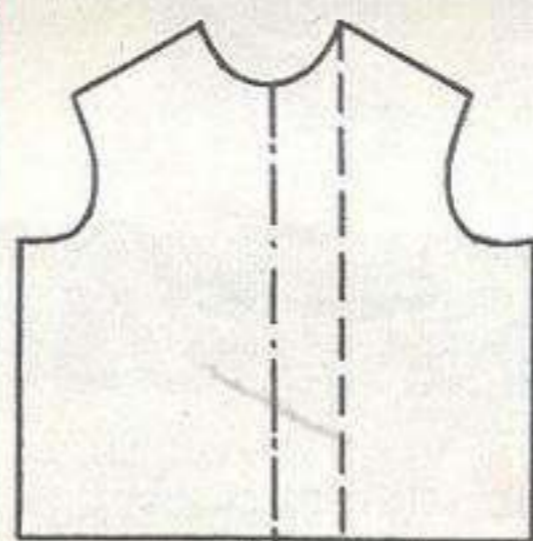


Рис. 1.

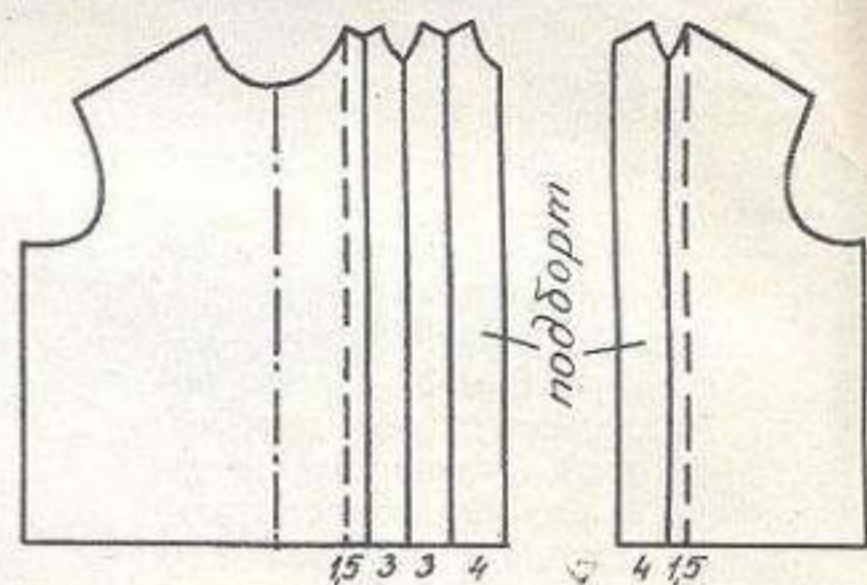


Рис. 2.

Рис. 3.

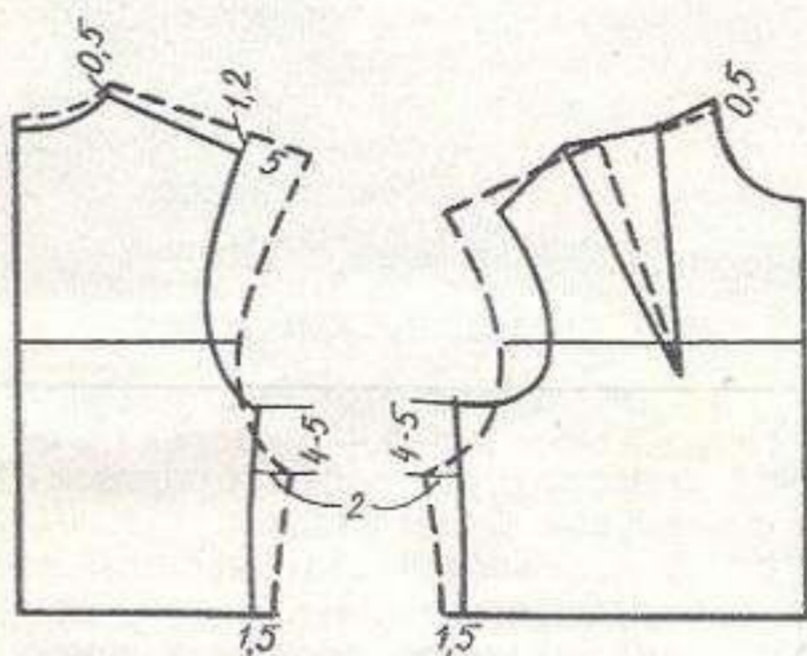
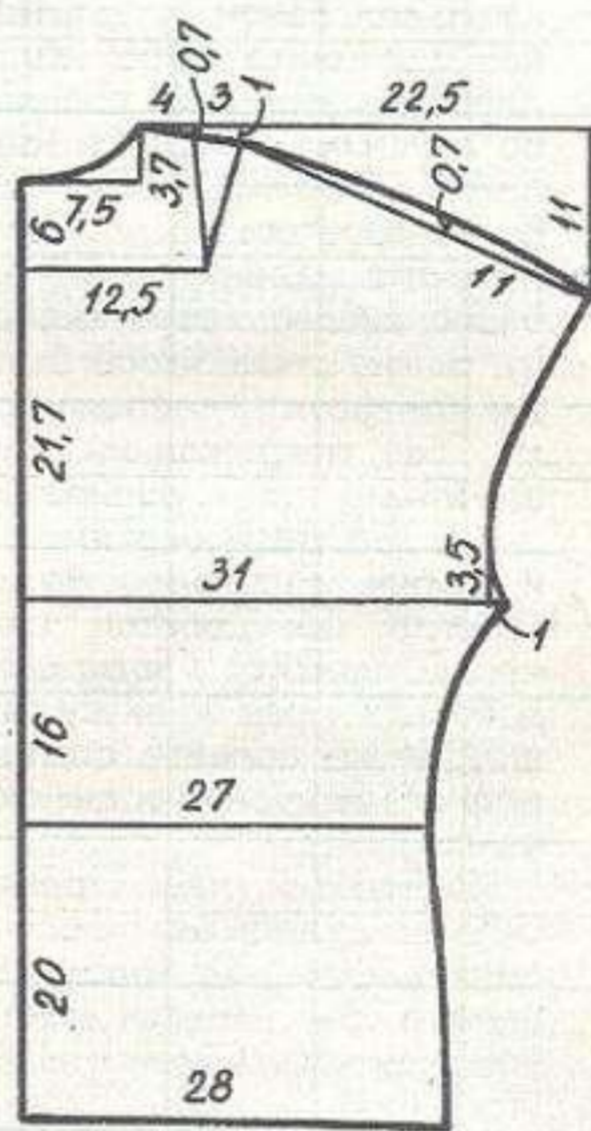
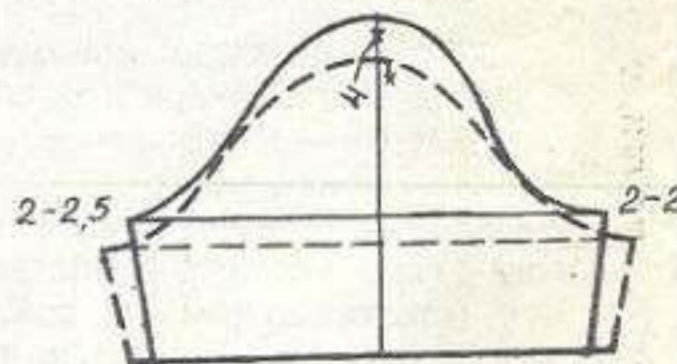
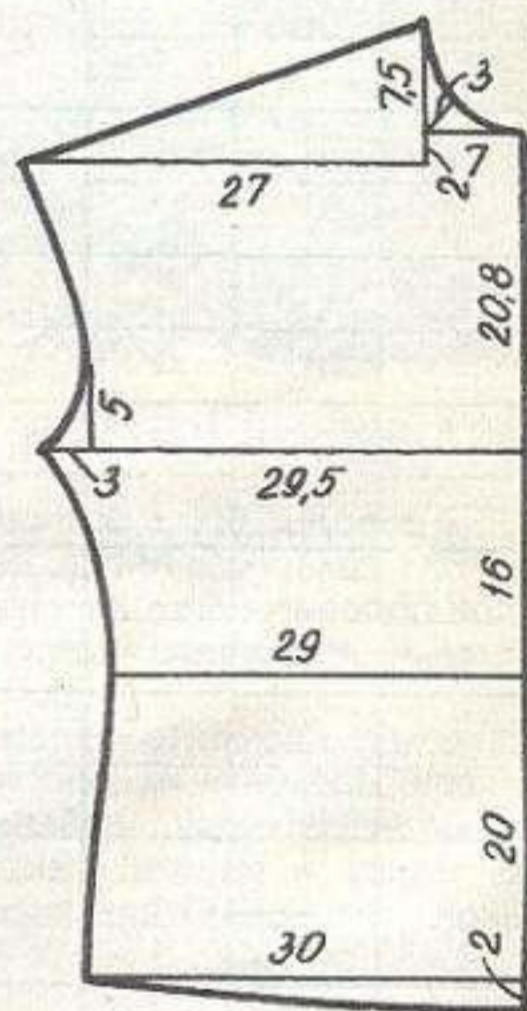


Рис. 5.



Спинка.



Перед.

Рис. 7.

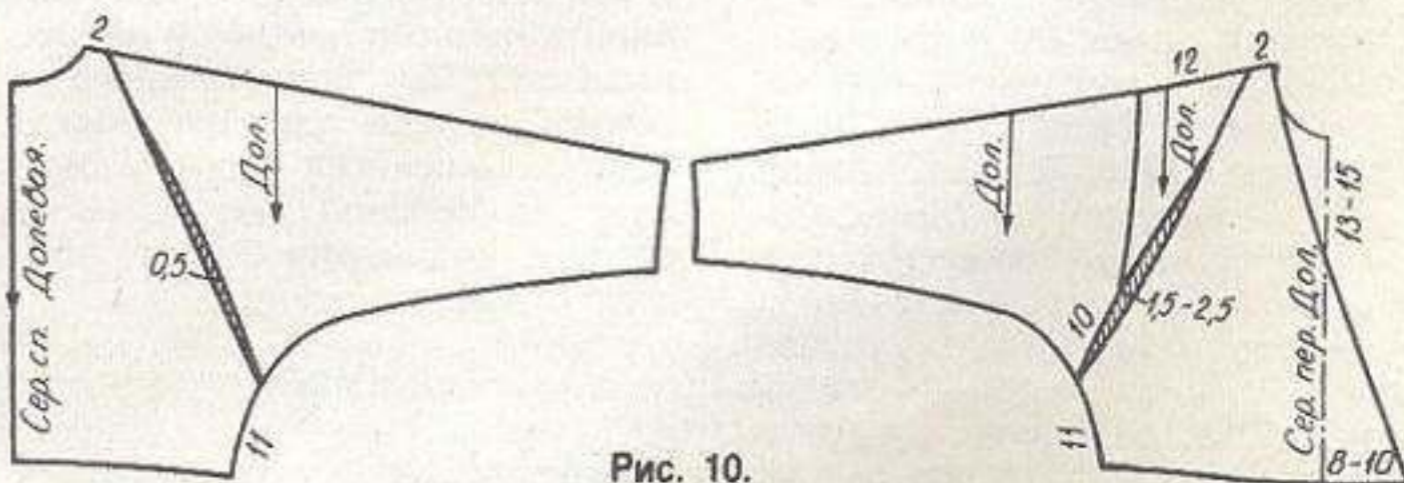


Рис. 10.

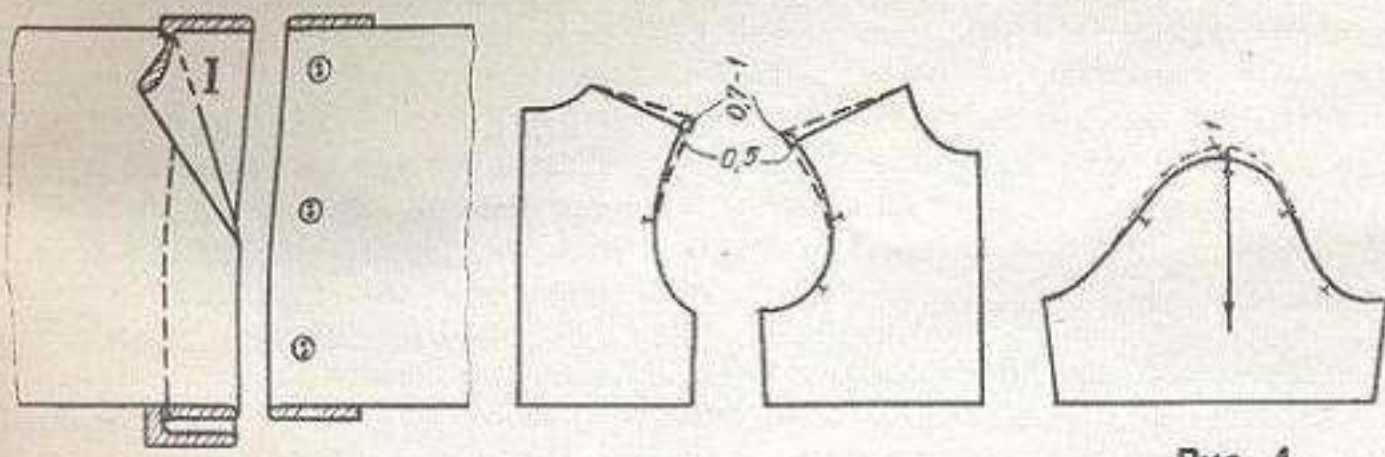


Рис. 3а.

Рис. 4.

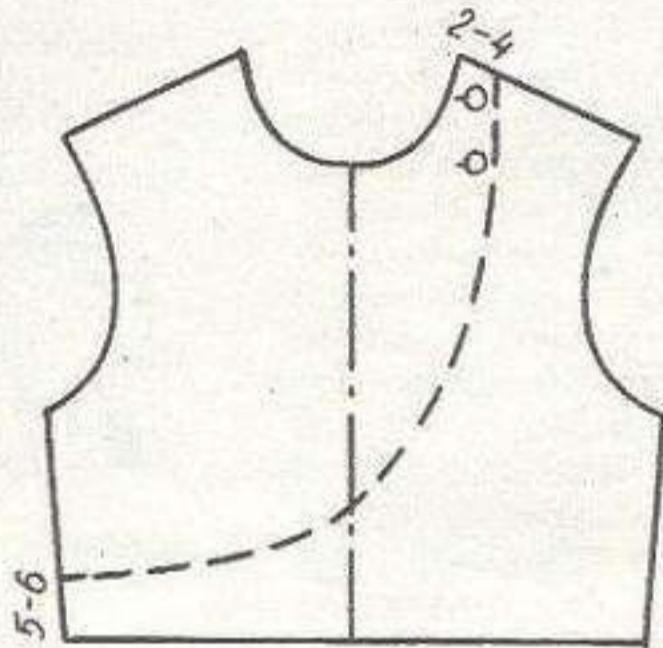


Рис. 6.

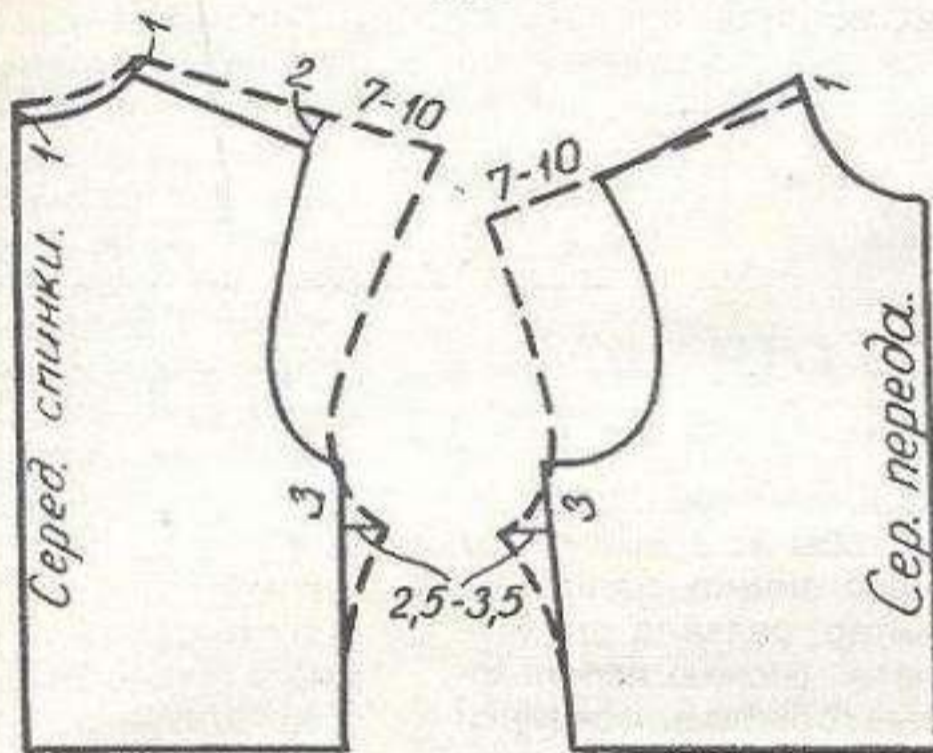


Рис. 8.

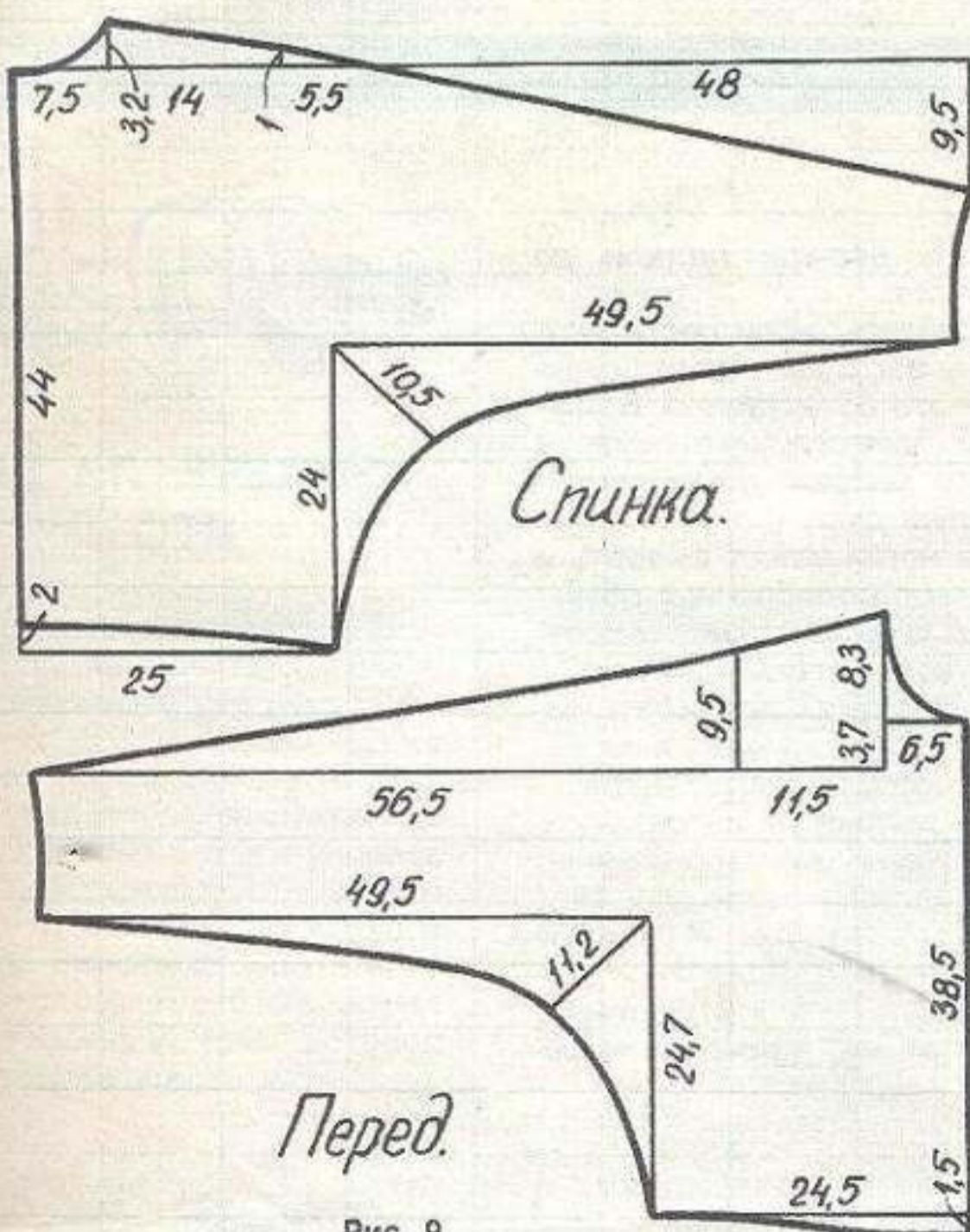


Рис. 9.



Модель № 4.

груди. На полочке необходимо переместить плечевой шов вперед на 1 см (плечевая точка не перемещается, так как учтено наличие подплечников), остальные изменения сделайте так же, как на спинке.

Модель № 4.

Нарядное платье из мягкой и тонкой светлой шерсти. Отрезное по линии талии, с цельнокроеными длинными рукавами, небольшим отложным воротником и супатной застежкой. На полочке асимметрично расположенная плиссировка.

Помещаем готовую основу цельнокроеного рукава в уменьшенном виде, в масштабе 1:10 (рис. 9). Ее вы можете использовать на размеры 44—50. Как уменьшить для 44-го и увеличить для 50-го размеров эту основу, вы можете прочесть в «Домашнем калейдоскопе» №3 за 1984 год. Используйте рекомендации, данные для спинки и полочки. Уменьшить или увеличить ширину рукава внизу очень просто.

Прежде чем кроить такое платье, необходимо рассчитать припуск на плиссировку, которую вы можете сделать в ателье или мастерских службы быта. На плиссе при раскрое необходимо прибавить тройной объем участка, который оно занимает. Таким образом, левую полочку и переднее полотнище юбки скроите прямоугольниками, ширина которых равна ширине соответствующих деталей основы и припуску на плиссировку. На этих прямоугольниках ткани наметьте расположение первой складки плиссе соответственно модели (приблизительно на 8 см от середины переда) и заплиссируйте или аккуратно вручную заутюжьте складки. Только теперь можно приступить к раскрою — перенесите на ткань детали основы (складочки при этом не должны расходиться), сделайте необходимые припуски на швы.

Как обработать супатную за-

стежку, рассказывалось в описании к модели №1. В шов по талии продерните узкую резинку, зафиксировав тем самым напуск лифа, а незастроченные вытачки юбки образуют при этом небольшую сборку. Клапаны над плиссировкой втачайте в плечевой шов и шов талии. Конструкция рассчитана на подплечники. Как построить воротник, мы рассказывали в «Домашнем калейдоскопе» №11 за этот год.

Модель № 5.

Отрезное по линии талии платье с рукавом реглан, построенном на основе цельнокроеного рукава. Юбка полусолнце, в шов талии продернута резинка, с помощью которой образуется сборка и фиксируется напуск. Для того чтобы сшить это платье, вы можете воспользоваться основой, предложенной для предыдущей модели, сделав в ней некоторые изменения (см. рис. 10). На плечевом и боковом швах спинки отметьте на указанном расстоянии точки и соедините их прямой линией, получив линию проймы спинки. Линия проймы рукава вогнута относительно проймы спинки на 0,5 см. Разрежьте деталь по полученным линиям, долевая нить на рукаве должна проходить параллельно долевой нити спинки.

На полочке также отметьте точки на плечевом и боковом швах и соедините их слегка вогнутой в сторону середины переда линией. Прогиб проймы рукава на полочке несколько больше, чем на спинке, и может составлять 1,5—2,5 см. Начертите линию отделочной вставки, нанесите долевые и разрежьте деталь по проведенным линиям. Перед лифа с запахом — на рисунке даны все необходимые размеры. Как построить юбку-полусолнце, рассказывалось в «Домашнем калейдоскопе» №9 за этот год. Объем талии юбки должен соответствовать размеру талии выкройки лифа.

Как и предыдущие, эта модель рассчитана на подплечники.



Модель № 5.



ВОДА — ИЗО ЛЬДА

В утюг с пароувлажнителем рекомендуется заливать дистиллированную или кипяченую воду, чтобы в бачке не образовывалась накипь. Но и кипяченая вода все же накипь дает, а дистиллированную не всегда найдешь под рукой. Растопите немного льда или снега, который образуется на стенках холодильника. Это и есть та вода, которая не дает никакой накипи. Размораживая холодильник, я делаю запас этой воды, и проблема глажения у меня решена.

Москва.

А. Яшков

ГЛАЗУ СКАЛКОЙ

При стирке шерстяные вещи, особенно из пуха или мохера, часто теряют форму. Да и гладить их порой очень рискованно.

Я же обычно, выстирав вещи, аккуратно раскладываю их на полотенце, расстеленное на столе, и полотенцем же закрываю. Потом полотенце наворачиваю на скалку и с усилием прокатываю. Полотенце можно заменить, если станет очень влажным. Скалка разглаживает, но не сминает мягкие шерстяные ворсинки. Остается только слегка досушить вещь, расстелив ее на столе.

Б. Корешкова

Москва.

СЕКРЕТЫ БРИТЬЯ

Прочитал я в «Работнице» советы косметолога о том, как надо бриться и ухаживать за лицом нам, мужчинам, и подумал: сразу видно, что женщина советует.

Мне 75 лет, на лице нет старческих морщин, оно всегда имеет свежий, здоровый вид. Лично я думаю, это потому, что лицо мое не знало горячей воды (разве только когда голову мою), не делал я себе ни компрессов, ни примочек и кремами никогда не пользовался. А ведь смолоду кожа была очень нежной, легко раздражалась, после бритья кожу стягивало. Один добрый человек научил меня, как надо за ней ухаживать, и с тех пор я не знаю забот.

Секрет вот в чем. Перед бритьем надо вымыть лицо с мылом, обязательно холодной водой. Побрившись, умыться холодной водой еще раз. Стоит мне нарушить это правило и воспользоваться водой горячей, кожу тут же стягивает, появляется раздражение.

Бреюсь я безопасной бритвой и не представляю, как можно хорошо выбриться только по ходу роста волос — для меня это значения не имеет. И еще одно: разводить пену для



бритья — только лишняя трата времени. Достаточно нанести на лицо выдавленную из тюбика пасту и размазать ее кисточкой, смоченной в теплой воде.

Умывшись холодной водой, растираю лицо полотенцем — и тут мой опыт идет вразрез с советами косметологов. Только

последние годы стал применять крем после бритья.

Мне кажется, не стоит «изнеживать» лицо — оно открыто и в жару, и в холод. У мужчин оно должно быть мужественным.

М. Горячев

Москва.

Мужской туалет короткий — и обязательно надо побриться. Но как часто эта нехитрая процедура оборачивается для тебя заботами и неприятностями. В бритвах «Микма» («Москва» — такая же) очень часто лопается сетка. Отнесешь в мастерскую, починят — в продаже сетки бывают не всегда, но снова жди аварий.

Между тем причина поломок одна: на внутренней кромке головки — острый зубец, он хорошо виден. Обычно здесь и рвется сетка. Поэтому даже у новой бритвы советую сразу же аккуратно плоским, бархатным напильником сгладить заостренную кромку.

Конечно, могли бы сделать это и на заводе: знают же, наверное, что сетки быстро выходят из строя.

В. Кунин

г. Свердловск.

И НЕ СТРАШЕН МОРОЗ...

Мои две внучки ходят в детский сад. Чтобы во время прогулок в рукава зимних пальто не задувал ветер, связала шерстяные манжеты (можно использовать готовые гольфы или резинки от варежек) и пришила их с внутренней стороны рукавов. И снег в рукав не попадает, да и варежки лучше держатся на детских ручонках.

С прогулки дети приходят мокрые: вываливаются в снегу, набегая по сугробам. Иной раз к утру и не высушишь их одежду. Я сшила своим внучкам из старых болоньевых плащей простенькие брючки: резинка по поясу и по низу брючин. Надеваем их поверх обычных шерстяных брюк. Очень удобно!

В. Иванкина

г. Пермь.



КАК ВЫСТИРАТЬ ДОРОЖКУ

Все знают, как трудно стирать ковровую, шерстяную или тканую дорожку, которая так быстро пачкается на полу. Ее не засушишь в стиральную машину...

Воспользовавшись моим способом, вы избавитесь от многих хлопот. Сворачиваю дорожку в рулон, кладу на дно ванны, поливаю водой. Через несколько минут, постепенно разворачивая рулон, посыпаю дорожку стиральным порошком и тру одежной щеткой. Для удобства чистые участки дорожки вновь сворачиваю в рулон. Вымыв дорожку по всей длине, таким же образом разворачивая рулон и тут же свертывая его, прополаскиваю.

В. РИЧНЯК

г. Махачкала



ВРЕМЯ НАДЕВАТЬ КОНЬКИ

Что мешает нам, как говорится, тряхнуть стариной и вновь встать на коньки? Конечно, если вы еще не потеряли этого умения и если ваш врач не возражает против подобных экспериментов. Польза от катания на коньках огромна — и радость, которую испытывает конькобежец, вполне объяснима с медицинской точки зрения. Ощущение раскованности, например, связано с тем, что это снимает нервное напряжение, благоприятно действует на нервную систему. В бодрящем, мороз-

ном воздухе на 15—18 процентов больше кислорода, чем в жарком, душном воздухе летнего дня, а отрицательных ионов, которые называют ионами бодрости, больше в несколько десятков раз. А ведь именно они лучше любого лекарства тонизируют наши нервные центры, снимают сосудистые спазмы. Исследования, проведенные сотрудниками отделения медицинских проблем отдыха Центрального института курортологии и физиотерапии, показали благотворное влияние катания на коньках даже на больных начальными стадиями гипертонической и ишемической болезни. Показаны они и при многих видах неврозов, при нарушении жирового обмена.

Не переусердствуйте в первые дни. Если вы регулярно не занимались бегом или плаванием, то в первый день ограничьтесь получасовым пребыванием на льду. Постепенно увеличивайте время катания на 15—20 минут, доведя

его через две-три недели до 1,5—2 часов.

Не пугайтесь, если после тренировки у вас будут болеть мышцы ног — это естественно. В раздевалке помассируйте ноги и повторите массаж дома, принимая теплый душ.

Боли в ногах может вызвать и неправильно подобранная обувь.

Сейчас специалисты считают, что на коньки можно ставить даже 3—5-летних детей. Но им, как и малокаленным, и пожилым людям, следует воздерживаться от выхода на каток, если температура воздуха ниже минус 20 градусов, а при ветре до -15°.

Словом, дерзайте! И коньки подарят вам здоровье.

В. Сергеев,
кандидат медицинских наук



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● Лимоны надолго сохранятся свежими, если держать их в большой банке с водой и менять воду ежедневно.

● В течение нескольких месяцев можно сохранить лимон, если завернуть его в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок.

● Чтобы сохранить начатый лимон, положите его срезом на политое уксусом блюдечко или заверните в салфетку, смоченную в уксусе.

● Чтобы получить из лимона побольше сока, перед тем, как выжать, положите его в горячую воду на 5 минут.



А Я ДЕЛАЮ ТАК...

ПОСМОТРИТЕ НА РУКИ

● Чтобы кожа рук не темнела при чистке картофеля и других овощей, нужно протереть их предварительно уксусом. А можно и во время чистки ополаскивать руки водой, в которую добавлено немного уксуса.

● Если же не уберечься и руки почернели после чистки картофеля, моркови, свеклы? Возьмите корочку лимона и потрите потемневшие участки кожи. Нарезая лимон для чая, не выбрасывайте верхушки — их можно несколько раз использовать для рук.

● Почистив и нарезав лук и чеснок, протрите руки влажной солью, а затем вымойте — запах тут же исчезнет.



ВИТАМИНЫ НА ОКОШКЕ

Посылаю вам фотографию помидорного куста — такие растут у меня зимой на окне, как, впрочем, и лук, и редис, и огурцы, салат и укроп. Есть у моего помидорного куста одна особенность — выращен он не из семян, а из пасынка. На одном из старых кустов даю отрасти двум пасынкам до 10—12 см, а потом срезаю. Ставлю в стакан с водой — через некоторое время он дает корни. Высаживаю пасынок в горшок, и довольно скоро он начинает плодоносить.

На подоконнике умещается до 20 таких горшков. Это позволяет собирать довольно приличный урожай.

О. Сараев

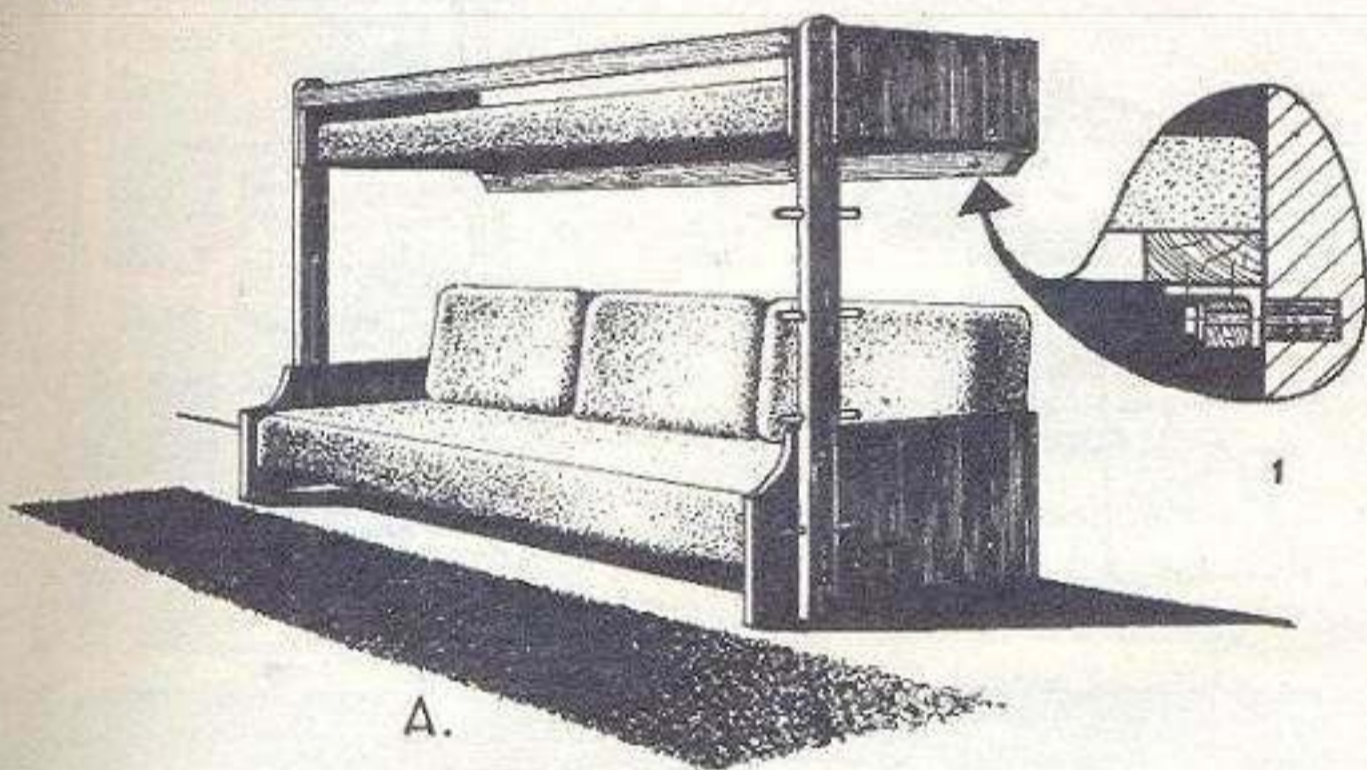
г. Чита.

ЗЕРКАЛА НА СТЕНУ

Даже самая узкая комната будет казаться просторнее, если на одной из стен повесить зеркала.
Архитектор А. Абанин.



МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!



КРОВАТЬ В ДВА ЯРУСА

Такая кровать удобна во многих отношениях: она позволит высвободить в комнате место, хороша для детских игр, да и спать ребятишкам на втором этаже обычно нравится.

На рисунке А — двухъярусная кровать, сделанная на основе уже имеющейся дома тахты или дивана. Над тахтой надстраивается второй ярус — одинарный стандартный матрац на деревянном каркасе (раме или коробке). Длина матраца, как и длина тахты, но по ширине он должен быть уже — 700 или 800 мм, тогда кровать не будет казаться громоздкой.

Прежде всего надо заготовить два щитка — ширина их должна быть на 20 мм шире матраца, а высота — на 200 мм выше. Щитки прикрепляются к боковым сторонам матраца болтами диаметром 10 мм. К щиткам на уровне их верхних кромок прикрепляют заготовленную заранее ограждающую планку сечением 50 × 30 мм. Для крепления используются металлические уголки и шурупы

(см. узел 2 на рис. Б). К нижней кромке рамы матраца прикрепляют два металлических уголка так, чтобы их свободные полки были обращены вниз (см. узел 1 на рис. А). К стене на высоте 1700 мм от пола болтами диаметром 10 мм прикрепляют заранее обработанный брус сечением 50 × 30 мм. В нем заранее делают выемки для полок уголков (см. узел 1 на рис. А).

К верхнему матрацу болтами прикрепляют заготовленные стойки (см. узел 3 на рис. Б) и устанавливают матрац на место. Внизу стойки прикрепляются болтами к боковым стенкам тахты или дивана, а задняя сторона верхнего матраца опирается на брус, в пазы которого входят полки уголков. Благодаря этому матрац прочно держится на своем месте. Стойки делают из твердых лиственных пород, их сечение 50 × 30 мм. На одной из стоек заделываются штырьки для того, чтобы было легче забираться наверх.

Если трудно укрепить опорный брус на стене, можно установить для матраца такие же стойки, как спереди. В таком случае

они дополнительно крепятся к стене хотя бы одним болтом.

Вместо тахты или дивана можно использовать стандартный матрац, большей, чем верхний, ширины — от 900 до 1200 мм. К нему прикрепляют болтами боковые щитки, которые одновременно служат для него опорами. В таком виде матрац закрепляется между стойками.

На рисунке Б — двухъярусная кровать, сформированная на основе двух стандартных матрацев: нижний размером 1900 × 700 мм (может уместиться и взрослый) и верхний — 1600 × 700 мм. Оба матраца должны быть выполнены на деревянном каркасе (раме или коробке). Верхний матрац может иметь выдвижную рамку, позволяющую удлинить спальное место.

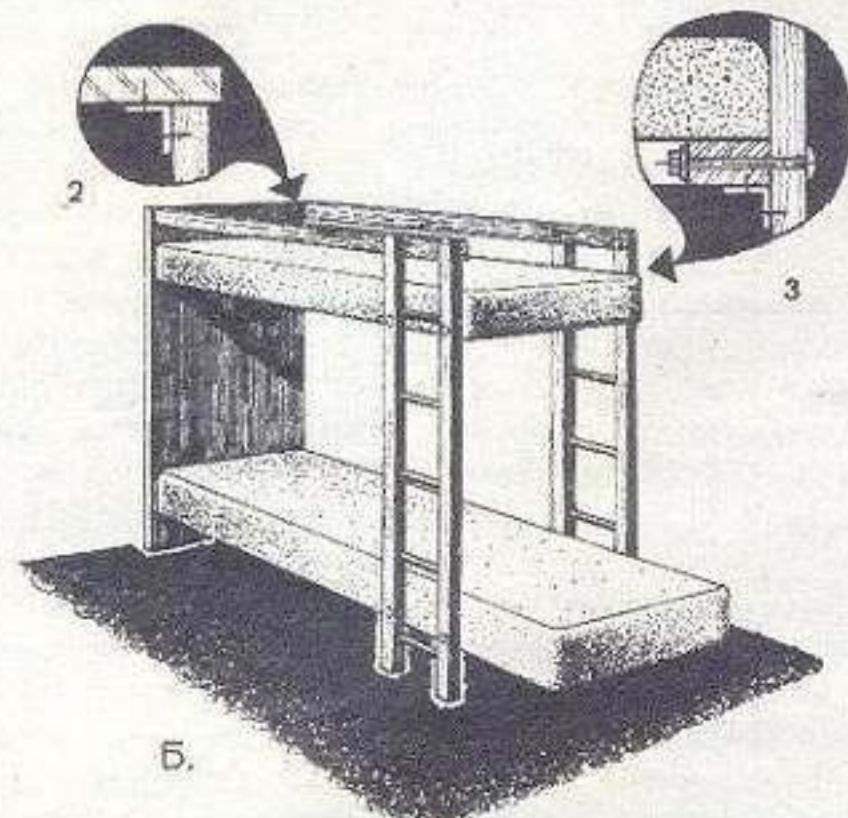
Опорой кровати служат стенка и две лесенки. Стенку изготовляют из древесностружечной плиты высотой 2100, шириной 730 и толщиной 20 мм. Лесенки — из брусков хвойных пород дерева сечением 50 × 30 мм. Их скрепляют при помощи палочек круглого сечения длиной 140 и диаметром 12—15 мм. Изготавливают их из

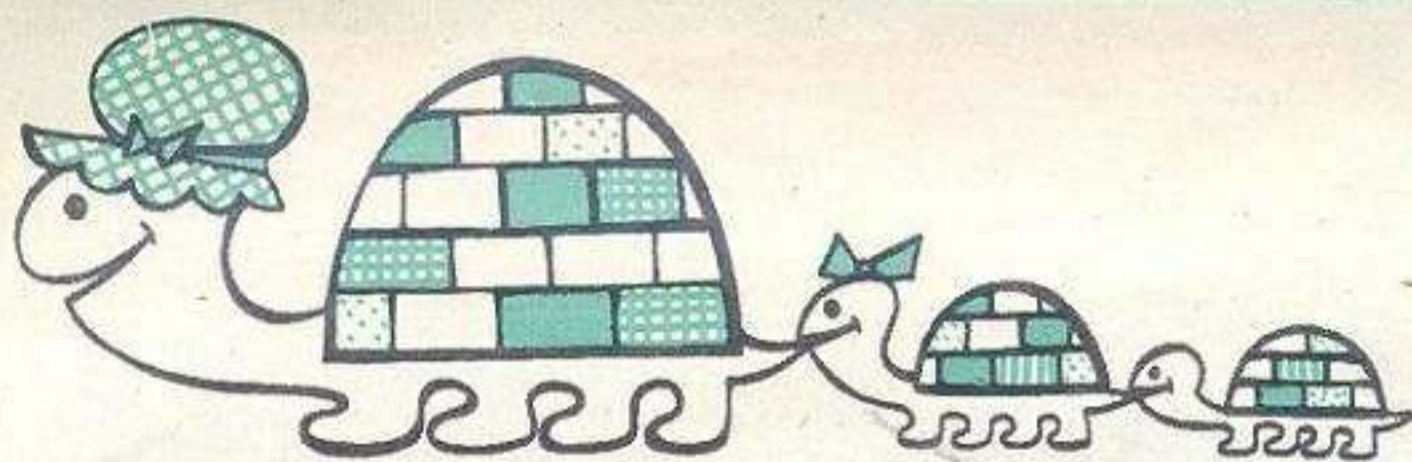
твердых лиственных пород и заделывают с клеем в гнезда брусков на глубину 20 мм (на всю глубину гнезда). Таким образом, высота лесенки 2100, ширина 200 и толщина 30 мм.

При сборке кровати надо учесть, что нижний матрац устанавливается на уровне 400 мм от пола до верхней поверхности. Верхний матрац — на уровне 1700 мм от пола до его нижней стороны. На этих уровнях оба матраца скрепляются со стенкой и лесенками болтами диаметром 10 миллиметров (см. узел 3) и дополнительно уголками на шурупах. После сборки к стенке и лесенкам на уровне верхних кромок прикрепляются ограждающие планки сечением 50 × 30 мм: к стенке — металлическими уголками на шурупах (см. узел 2), а к брускам лесенок — шурупами.

Щитовые элементы можно оклеить самоклеящейся пленкой или окрасить нитроэмалью в тон стоящей в комнате мебели. Бруски после тщательной зачистки можно покрыть мебельным лаком.

Архитектор
А. Белорусский





ДЕТИШКАМ В УДОВОЛЬСТВИЕ

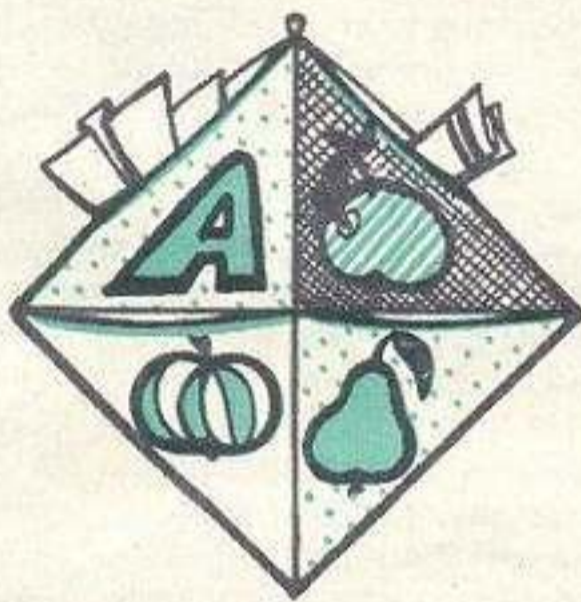
Посмотрите на эти рисунки художницы **Екатерины Поздняковой**. Такой коврик или одеяльце нетрудно сшить, обтянув новой тканью старое байковое одеяло и выполнив аппликации из разноцветных ситцев.

А если хотите, сделайте подвесную игрушку с карманами, в которые можно положить необходимые ребенку вещицы — расческу и носовые платки, карандаши и бумагу.

Нетрудно смастерить и эти ве-

сельные игрушки — черепаха с детишками, удивленный кокетливый петух. Они могут быть плоскими или выпуклыми — тогда делаются прокладки из ваты.

Если вы надумаете сшить что-либо из предложенного нами, сделайте это вместе с малышом. Возможно, он еще мал, чтобы держать в руках иголку, но пусть смотрит, как в маминых руках рождается веселое, радостное чудо. И в его комнате будет праздник.



ТАЙНЫ КРАСИВОЙ ПРИЧЕСКИ



Голова должна казаться причесанной в любой ситуации, даже если волосы мокрые или их треплет ветер. Ну, а то, что контуры прически, ее объем должны соответствовать типу лица и общему облику, — само собой разумеется. Не случайно, очевидно, что из всего, что было создано парикмахерами, мода выбрала практичные женские прически в стиле 20—30-х и 50—60-х годов. Многие из них основаны на стрижке по линии «каре». Снова популярна прическа типа «паж», которая родилась еще в Древнем Египте, пережила средневековье и благополучно дошла до наших дней. «Бубикопф» — так называ-

лась она в 20-е годы. Гладкие волосы, прическа напоминает шлем, слегка прикрывающий уши, короткая челка. Десятилетием позже волосы стали длиннее, достигали плеч, их подкручивали вовнутрь. В 50-е годы «паж» еще более видоизменился: волосы слегка завивали на бигуди, отчего они лежали более естественно. Эти ставшие классическими линии сейчас бывает трудно распознать в современной прическе: новые технические приемы в стрижке, завивке и окраске волос придали ей абсолютно новый облик. Появились различные прически со ступенчатой стрижкой на длинных воло-

сах, очень короткие прически, в которых объемная верхняя часть подчеркивается остриженными боками и затылком, а также различные асимметричные прически с любой длиной волос.

Стрижка придает форму, а объем прическе дает химическая завивка, которая делает волосы слегка волнистыми (слегка! — подчеркиваю). Волосы должны лежать естественно, как будто над ними не трудились умелые руки парикмахера.

На снимках — прически из коротких волос:

1. Прическа в романтическом стиле.
2. Асимметричная прическа на основе стрижки по линии «каре».
3. Короткая повседневная прическа.
4. Прическа с эффектом «мокрых» волос.
5. Базовая модель «Встреча».

В. ДЮДЕНКО,
художник-модельер.
Фото А. МОИСЕЕВА.

Модели художников
В. ДЮДЕНКО,
Т. МЕДОВАР,
Н. КОРНИЛОВОЙ.