



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»

Можно и научиться

Вот и окончился еще один учебный год в нашей Домашней академии. Мы продолжали осваивать азы и тонкости кулинарии, учились красиво оформлять кушанья. Многие читатели поделились секретами приготовления семейных, фирменных блюд, активно участвовали в объявленном нами конкурсе «Находка». Мы получили много интересных рецептов, часть из которых была опубликована, другие ждут своей очереди. Как и обещали, в новом году мы познакомим слушателей академии с национальными кухнями народов нашей страны.

Те, кого интересовало шитье, смогли построить по своей выкройке-основе выкройку модного сейчас цельнокроеного рукава, изучить в подробностях технологию обработки жакетов, платьев, костюмов, блузок, юбок и брюк. Мы рассказали также, как за счет старых взрослых вещей можно пополнить гардероб маленькой дочки. В будущем году мы продолжим эти публикации, в частности намерены рассказать, как переделать старые меховые вещи. Для любителей вязания открыли новый курс — «Уроки машинного вязания».

В будущем году он будет продолжен. Мы рассчитываем

больше давать моделей, так как, судя по письмам, многие наши читательницы имеют машины. Намерены больше публиковать различных образцов, узоров для вязания и описаний вязки детских вещей.

«Берем в руки пальцы» — надеемся, что этот курс займет в «Домашнем калейдоскопе» больше места, чем прежде.

В разделе «Твоя программа здоровья» выступают врачи, ученые-медики, будут публиковаться советы, комплексы гимнастических упражнений, которые помогут сохранить здоровье и красоту.

Много полезной информации получают те, кто интересуется садоводством и огородничеством, разведением цветов.

Читатели просят публиковать больше материалов о том, как сделать свой дом уютнее и красивее. Они найдут в «Домашнем калейдоскопе» такие советы.

Впрочем, не будем прежде времени раскрывать все свои секреты — Домашняя академия продолжит свою работу, и мы постараемся не обмануть ожиданий наших читателей.

Л. Орлова

ПИР

НА ВЕСЬ МИР

Рецепты новогодних блюд предлагают студенты разных стран, обучающиеся в Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева.

МАРИЦА САНЧЕС (НИКАРАГУА) предлагает приготовить курицу, фаршированную свиной и овощами.

На курицу средней величины потребуется: 300—400 г свинины, 2—3 картофелины, 3 морковки, 5—8 редисок (если есть), 6 помидоров, зубчик чеснока, 3 головки лука, 10 маслин, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сахара, 3—4 ст. ложки томатного соуса, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 чайная ложка соли, перец по вкусу.

Курицу натрите сверху черным молотым перцем и солью, а изнутри — только солью, обжарьте на сковороде в растительном масле или маргарине (не более 5 минут). Приготовьте фарш: свинину отварите, порежьте мелкими кусочками. Картофель, лук, перец, морковь, чеснок, помидоры нарежьте, перемешайте и

жарьте в течение 15 минут, добавив немного бульона, томатный соус. Все это смешайте с мясом, изюмом и маслинами. Посолите, добавьте сахар и жарьте еще 10—15 минут. Начините курицу фаршем, выложите в кастрюлю и залейте ее бульоном, закройте крышкой и поставьте в духовку на час. Готовую курицу украсьте редисом, помидорами, но можно обойтись и зеленью петрушки.



СИМИН (АФГАНИСТАН) рассказывает, как готовить плов кабили.

Нужен длинный рис. На 1 кг его берут 1 кг мяса, 330 г маргарина, 100 г растительного масла, 3—4 морковки (300 г), 6—7 луковиц (300 г), 200 г изюма, тмин, черный перец и соль — по вкусу.

Сначала поджарить морковь в растительном масле и репчатый лук (до красного цвета), затем положить нарезанное кусочками мясо, залить водой и все посолить. Отдельно отварить в подсоленной воде рис. Когда он будет почти готов, добавить мясо с луком и морковью, изюм, перец и тмин и все тушить на медленном огне 15—20 минут.

УМА ШАРМА И ПОКХРЕЛ БИДЖАЯ РАДЖ (НЕПАЛ) пред-

лагают кушанье под названием алу-гобхи. В Непале его готовят под Новый год, у нас зимой трудно найти свежую цветную капусту и зеленый горох, но можно воспользоваться свежеморожеными, консервированными.

На 1 кг цветной капусты потребуются 0,5 кг картофеля и столько же зеленого гороха, луковица, 100 г растительного масла.

Сначала надо поджарить до золотистого цвета лук, затем добавить к нему ломтики сырого картофеля и жарить еще некоторое время. Добавить цветную капусту, разобранную на соцветия. И уже под конец положить зеленый горох и приправы. Посолить.

ДО ТХИ НГА ТХАНЬ (СРВ) рассказывает, как приготовить знаменитый вьетнамский нэм, или блинчики из рисовой бумаги.

По этому рецепту мы можем приготовить — и без рисовой бу-



маги — необычные фаршированные блинчики.

Для фарша потребуется 100 г мелкой вермишели, 200 г свежей капусты, 0,5 кг свиного фарша, луковица, яйцо, 200 г свиного жира, соль, черный перец. Вьетнамцы, кроме этого, добавляют еще и свои особые специи.

Мелко нарезав капусту и лук, к ним добавляют сырую вермишель, свиной фарш, сырое яйцо, соль, перец, специи и этой

смесью в сыром виде заполняют размоченные листики рисовой бумаги (или поджаренные с одной стороны тонкие блинчики). Свертывают их трубочкой и жарят на тихом огне, переворачивая с боку на бок.

САКЛОХАМ СИЛИНТХАН (ЛАОС) предлагает приготовить и попробовать лаосское национальное кушанье лап.

На полкило мяса надо взять 200 г капусты, 100 г лука, полкило риса, 150 г растительного масла, перец, соль, уксус; приправы — по вкусу.

Нарезать мелкими кусочками мясо и поджарить. Отдельно поджарить мелко нарезанную капусту и лук. Потом все это смешать, добавив соль, перец и специи, и потушить. Подавать с отварным рисом.

АЛИЦИЯ МАЛЕЦ (ПНР) рекомендует бутерброды, которые у них в Польше называют кокильки.

Из хлеба и сыра вырезают цветы, звездочки, сердечки. Хлеб намазывают маслом, сверху кладут сыр или колбасу. Кусочки огурца, редиски, помидора, грибы, надев на маленькие палочки, располагают, как кому нравится. Главное, чтобы было красиво и вкусно.

МИНКА ИВАНОВА И ВЕЛИНА МАНИЛОВА (НРБ) рассказывают, как испечь традиционный новогодний пирог баницу.

Потребуется продукты: 1 кг муки, 5 яиц, 0,5 стакана кислого молока или кефира, 300 г брынзы, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, немного соды.

Замесить тесто из муки, кислого молока, 3 яиц, сахара, соли. Раскатать его толщиной 0,5 см и разрезать на 10 кусков. Брынзу размять, перемешать с 2 яйцами и взбить. Эту массу равномерно

разложить на подготовленные куски теста, свернуть конвертом, как блинчики, и уложить их на большую сковороду, смазанную жиром. Запечь в духовке, как обычный пирог.

АНДОН АНДОНОВ И ЭВЕЛИНА ДИМИТРОВА (НРБ) приготовили кушанье, которое называется мусака.

Понадобится: 0,5 кг картофеля, 250 г мясного фарша, 2 яйца, 3 ст. ложки кислого молока, 2—3 столовые ложки растительного масла, 1,5 стакана воды.

Очистить и нарезать картофель кусками, добавить фарш и приправы, посолить, все перемешать, залить водой, добавить растительное масло и, выложив на сковороду или противень, запекать в духовке 30—40 минут до полного испарения воды. Затем залить запеченную массу яйцами, взбитыми вместе с молоком, и поставить в духовку еще на 15 минут.

ВАЛЯ ШЕЛЕР (ГДР) угощала всех печеньем.

Надо взять 200 г муки, 2 неполных стакана воды, 100 г маргарина, 4—5 яиц, 200 г растительного масла.

Воду слегка посолить, добавить маргарин и вскипятить. После этого всыпать муку, уменьшить огонь и месить тесто до тех пор, пока оно не отделится от дна кастрюли. Снять кастрюлю с огня, тесто слегка охладить и вбить в него яйца — одно за другим (каждое новое яйцо вбивать только после того, как предыдущее будет окончательно размешано). Податливую, мягкую массу выложить в шприц или конверт и, выдавливая, зажарить в кипящем растительном масле.

КАТРИН БИР И ХРИСТИАНЕ АУСТ (ГДР) испекли новогодний кекс.

Понадобится: 250—300 г маргарина, 200 г сахара, 4 яйца, 400 г муки, 100 г крахмала, 6—8 ст. ложек молока, 2 ст. ложки сахарной пудры, тертая лимонная цедра, ванильный сахар, сода, погашенная уксусом.

Сначала перемешать маргарин, яйца, сахар, ванилин и цедру. Потом добавить муку, погашенную в уксусе соду, молоко. Массу выложить в форму, смазанную жиром и обсыпанную сухарями. Выпекать около часа в средне нагретой духовке. Готовый кекс, не вынимая из формы, остудить. Потом перевернуть и снять форму. Посыпать кекс сахарной пудрой.

ПЕН ВИМУОЛЬ И МАО НАРА (КАМПУЧИЯ) рассказывают, как приготовить любимые в их стране сладости — деб.

Из 0,5 кг сахара и 0,5 л воды сварить сироп. Взбить 15 желтков и ввести в горячий сироп, после чего его сразу снять с огня, хорошо перемешать и ложкой аккуратно выложить на тарелку. Должно получиться 15 порций.

Попробуйте, может быть, эти экзотические кушанья придутся по вкусу вам и вашим близким.

Л. Стасенко

Коктейль-петушинный хвост

«Петушинный хвост» — так переводится с английского слово «коктейль».

Предполагают, что изобрели коктейль примерно двести лет назад приехавшие в Америку испанцы и португальцы. Они научили своих новых земляков «благородной забаве» — петушиным боям, которые очень скоро стали в Америке популярными. Каждый раз после завершения петушиных состязаний устраивались веселые пирушки, их участники смешивали все попадавшееся под руку напитки. Коктейль искрился разными красками и чем-то напоминал яркое оперение петуха.

Безалкогольные коктейли — изобретение наших дней. Они в равной степени нравятся взрослым и детям, давая широкие возможности для импровизации. Для составления коктейля можно взять самые разные компоненты: фруктовые соки, мед, молоко, сливки, яйца, кофе, шоколад, мороженое, пряности, ягоды и фрукты. Продукты для коктейля охлаждают, лед обычно не кладут, хотя бывают и исключения, которые в рецепте оговариваются. Компоненты должны сочетаться так, чтобы в совокупности они создавали новый, оригинального вкуса напиток. Коблер — так называется коктейль, в котором содержатся фрукты или фруктовый сок. Флип — это напиток, в составе которого среди других компонентов есть свежее яйцо или только желток, растертый с сахаром.

По правилам, коктейли готовят в специальном смесителе, который называется шейкером. Но для взбивания компонентов можно использовать миксер, можно взбить коктейли венчиком.

Подают коктейли в рюмках, высоких стаканах или широких бокалах. Пьют через соломинку. Если в коктейле содержатся фрукты, надо подать маленькие кофейные или чайные ложечки, пластмассовые «пики».

Оформляют коктейли по-разному. Можно по кромке бокала расположить «иней». Для этого край бокала смачивают соком — лимонным, апельсиновым, а потом, опрокинув бокал, погружают его в сахарный песок. Только после этого наливают готовый напиток. «Инеем» обычно украшают десертные коктейли и коктейли с фруктами.

Можно на край бокала надеть кружочек лимона, надрезанный по радиусу. Или использовать спираль — кожицу лимона или апельсина, срезанную длинной лентой. Один конец ленты зацепляют за край бокала, а другой опускают на дно.

И последнее. Для коктейлей лучше использовать прозрачные, а не цветные бокалы — в них коктейли выглядят более эффектно.

Яичный коктейль

Компоненты взбейте в миксере до пены и вылейте в высокий бокал.

Лимон (для сока) — 1, яйцо — 1, сахарный песок — 1 ст. ложка, вода — 100 г, лед.



Апельсиновый коктейль

Выжать сок из апельсина, налить в миксер, добавить сахар или мед, желток, яблочный сок, взбить. Налить в стакан, всыпать толченые орехи.

Апельсин — 1, сахара или меда — 1 чайная ложка, желток — 1, яблочного сока — 0,5 стакана, толченых орехов — 1 ст. ложка.

Чайный коктейль

Чай, соки и приправы тщательно перемешать, дать постоять в холодном месте 20—30 минут, налить в стаканы, положить туда вишню или сливу, сбрызнуть соком лимона.

Крепкого чая — 0,25 стакана, сливового сиропа — 0,25 стакана, гранатового экстракта или острого соуса — 1 чайная ложка.



Кофейный коктейль

Продукты взбить венчиком или в миксере, налить в стакан, сбрызнуть апельсиновым или лимонным соком. При желании посыпать мелко размолотым кофе.

Холодного кофе — 0,5 стакана, сахара — 1 чайная ложка, мороженого — 0,5 стакана, лимонного или яблочного сока — 2 чайные ложки.

Смородиновый коктейль с яйцом

Яйцо растереть с сахарным песком, добавить холодное молоко и черносмородиновый сок, тщательно перемешать и охладить в холодильнике. Подавать коктейль с кубиками пищевого льда.

Черносмородинового сока — 0,5 л, холодного пастеризованного молока — 0,5 л, яйцо — 1,

сахарный песок по вкусу, пищевого льда — 4—5 кубиков.

Коктейль «Золушка»

Отделить желтки от белков и растереть их с сахарным песком до бела. Молоко вскипятить и кипящим залить растертые желтки, быстро перемешать и охладить. После охлаждения, помешивая, влить тонкой струей соки.

Подавать коктейль хорошо охлажденным.

Земляничного сока — 0,5 стакана, малинового сока — 0,5 стакана, черносмородинового сока — 0,5 стакана, пастеризованного молока — 0,5 стакана, яичных желтков — 3, сахарного песка — 4 ст. ложки.

Коктейль «Чебурашка»

Положить в миксер мороженое, земляничное варенье, влить холодное молоко и взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. Перед подачей на стол в бокал с коктейлем сверху положить взбитые



сливки, посыпать натертым на терке шоколадом.

Земляничного варенья — 4—5 чайных ложек, холодного молока — 1 стакан, сливочного мороженого — 40 г, взбитых сливок — 20 г, шоколада, натертого на терке, — 20 г.

Коктейль молочно-кофейный

В смеситель влить охлажденное кипяченое молоко, прибавить сахарный песок, желтки и растворимый кофе. Взбивать в течение 30 секунд. Подавать напиток в высоких стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

Молока — 3 стакана, желтка — 3, сахарного песка — 3 ст. ложки, растворимого кофе — 3 чайные ложки.

Коктейль шоколадный

Молоко вскипятить с ванилью, прибавить какао, размешанное с сахаром и несколькими ложечками холодного молока, охладить, процедить. Влить в миксер, добавить желтки, размешать. Можно напиток охладить. Можно положить в каждый бокал по кусочку пищевого льда.

Молока — 3 стакана, какао — 2 ст. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, ванили — 0,5 чайной ложки.

Ж. Орлова

Жакет

Удлиненный жакет прямого силуэта, без воротника, с крупными лацканами и двубортной застежкой. На полочках — большие накладные карманы. Рукава покроя реглан-погон, внизу на манжетах. Выкройка дана для размера 164—100—104, но может быть использована практически без изменений и для меньших размеров. На чертеже выкройка дана, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Локтевая половинка рукава — 2 детали.
3. Передняя половинка рукава — 2 детали.
4. Полочка — 2 детали.

Манжета к рукаву 26 × 10 см (4 см — запас под застежку).

Расход ткани: при ширине 150 см — 2 м 15 см.

Вычертите детали в натуральную величину и по ним раскроите ткань. Сметайте жакет для примерки, не забудьте приметать подплечники. Внесите в детали необходимые изменения и приступайте к шитью. Сначала втачайте рукава в проймы: локтевые половинки рукавов в проймы спинки, передние половинки рукавов в проймы полочек, швы заутюжьте в плечевой области вверх, в сторону плечевого шва, по пройме — «на ребро». Стачайте плечевые швы и одновременно верхние швы рукавов, не доходя до линии низа 7—8 см, оставляя тем самым разрез для застежки манжеты. Швы заутюжьте в сторону спинки, в месте разреза разутюжьте.

После этого сметайте и стачай-

Для деловой женщины



Эти две модели болгарской художницы И. ЧЕРНАЕВОЙ отличаются элегантностью и изяществом.

те боковые швы и нижние швы рукавов. Заутюжьте их в сторону полочек. По выкройкам основных деталей скроите обтачку горловины спинки и подборта. Стачайте эти детали по плечевым срезам, швы разутюжьте. Сложите подборт и жакет лицевыми сторонами и стачайте швом 0,7 см по горловине и краю борта. Если это необходимо (тонкая,

рыхлая ткань), одновременно притачайте прокладку. Срез подбортов и обтачки обметайте. По горловине шов в нескольких местах надсеките, выверните подборт на изнаночную сторону. Шов выметайте, выправляя с лицевой стороны кант шириной 0,2 см (в области лацкана кант выметывается из подбортов).

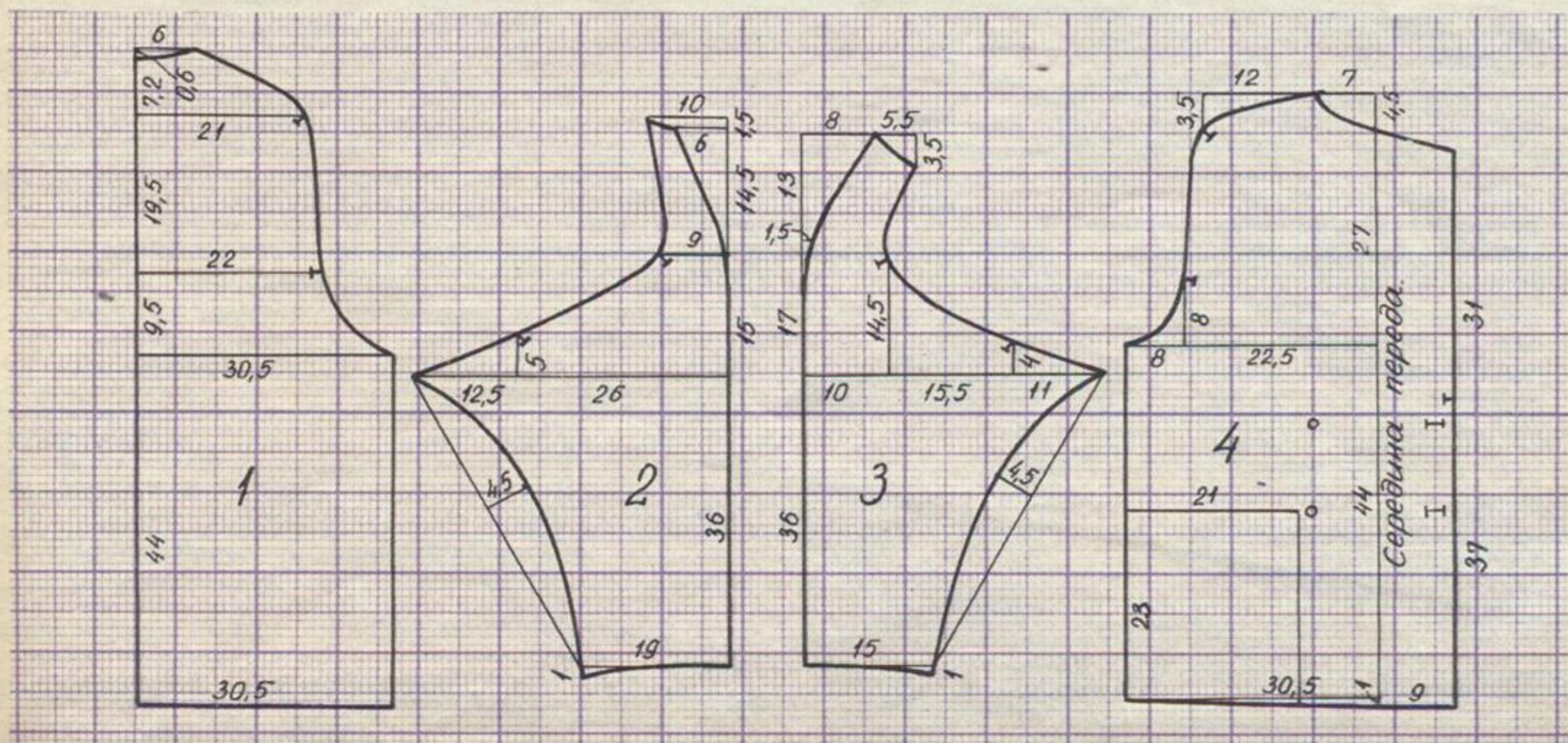
Приутюжьте. Подборт пришейте вручную к плечевым швам, чтобы не выворачивались.

Вытачайте боковые швы манжет и припуск на застежку (рис. 1). Притачайте манжеты, шов обметайте и заутюжьте «на ребро», в готовом виде поверните к рукаву вверх (рис. 2).

Выкройку кармана переснимите с детали полочки, прибавьте 4 см на обтачку. Вытачайте обтачку уголки верха кармана (рис. 3), выверните, заутюжьте стороны кармана внутрь на 1 см и настрочите вкрай на полочки по намеченным линиям, как показано на рис. 4, подогните низ жакета, подшейте, после этого перегните подборт и прикрепите его вручную к подшивке низа. По краю борта и горловине проложите отделочную строчку вкрай (рис. 5).

Прометайте петли и отутюжьте жакет. Пришейте пуговицы, подшейте подплечники. Для рукава полуреглан нужно изготовить подплечники такой формы, которую мы рекомендовали для цельнокроеного рукава.

Если данный здесь размер жакета вас не устраивает, попробуйте смоделировать его сами, используя основу цельнокроеного рукава, которую вы построили по нашим рекомендациям (см. «ДК» №9 за 1986 г.). На рисунке 6 показано, какие изменения надо сделать. Исходная основа показана пунктирной линией, а окончательный вариант — сплошной. Для того, чтобы правильно нанести линию проймы, используйте данную здесь выкройку модели, скорректировав ее в соответствии с вашими размерами. Переснимите с выкройки модели детали лацкана, форму карманов.





Платье

Повседневное платье-пальто, отрезное по линии талии, выполнено из плотной ткани с рисунком в полоску. Платье двубортное, узкий воротник шалевидной формы, на левой полочке прорезной карман с листочкой. Спинка и полочки по линии талии слегка присборены. Рукава втачные, проймы немного углублены. В нижней части рукава заложена небольшая складка, закрепленная пуговицами. На юбке — группы односторонних заутюженных складок. Дополнено платье отделочным бантом и кожаным поясом. Конструкция рассчитана на подплечники.

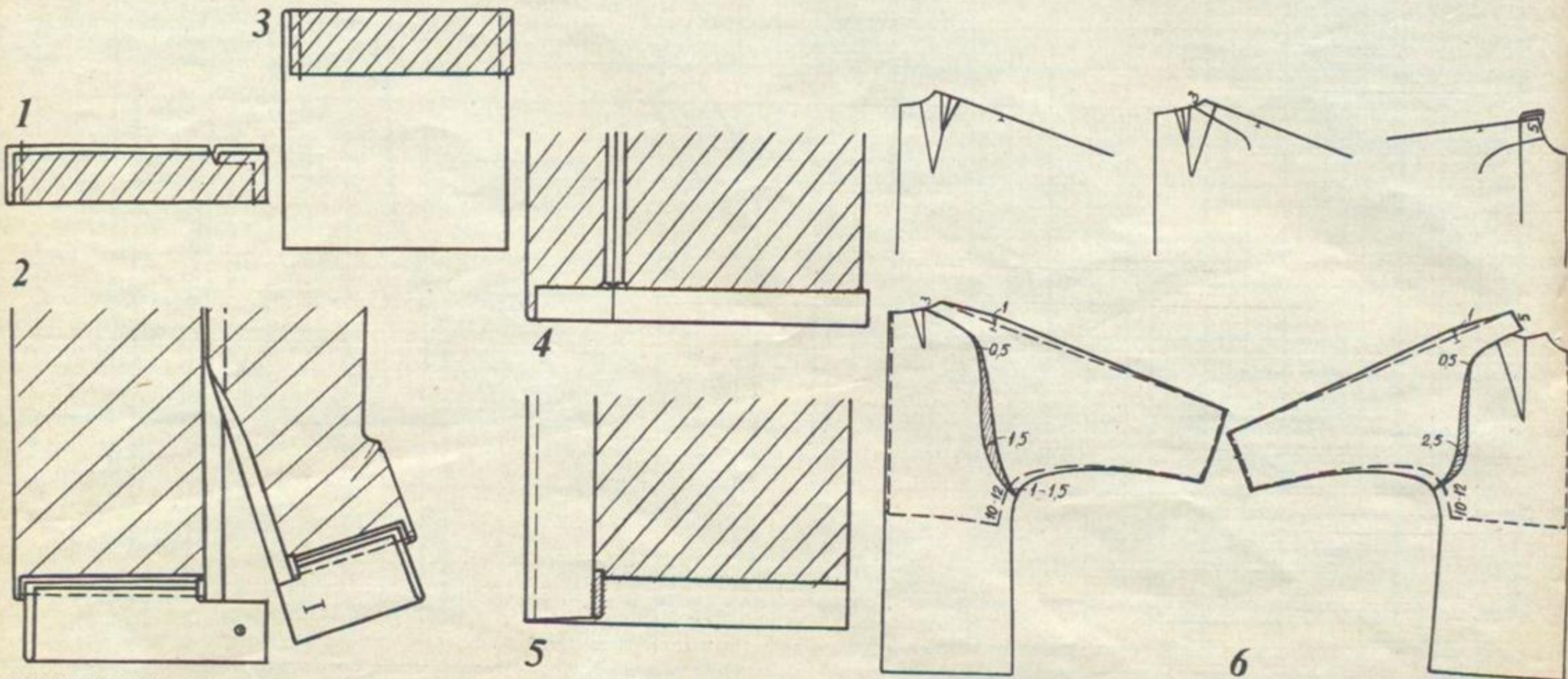
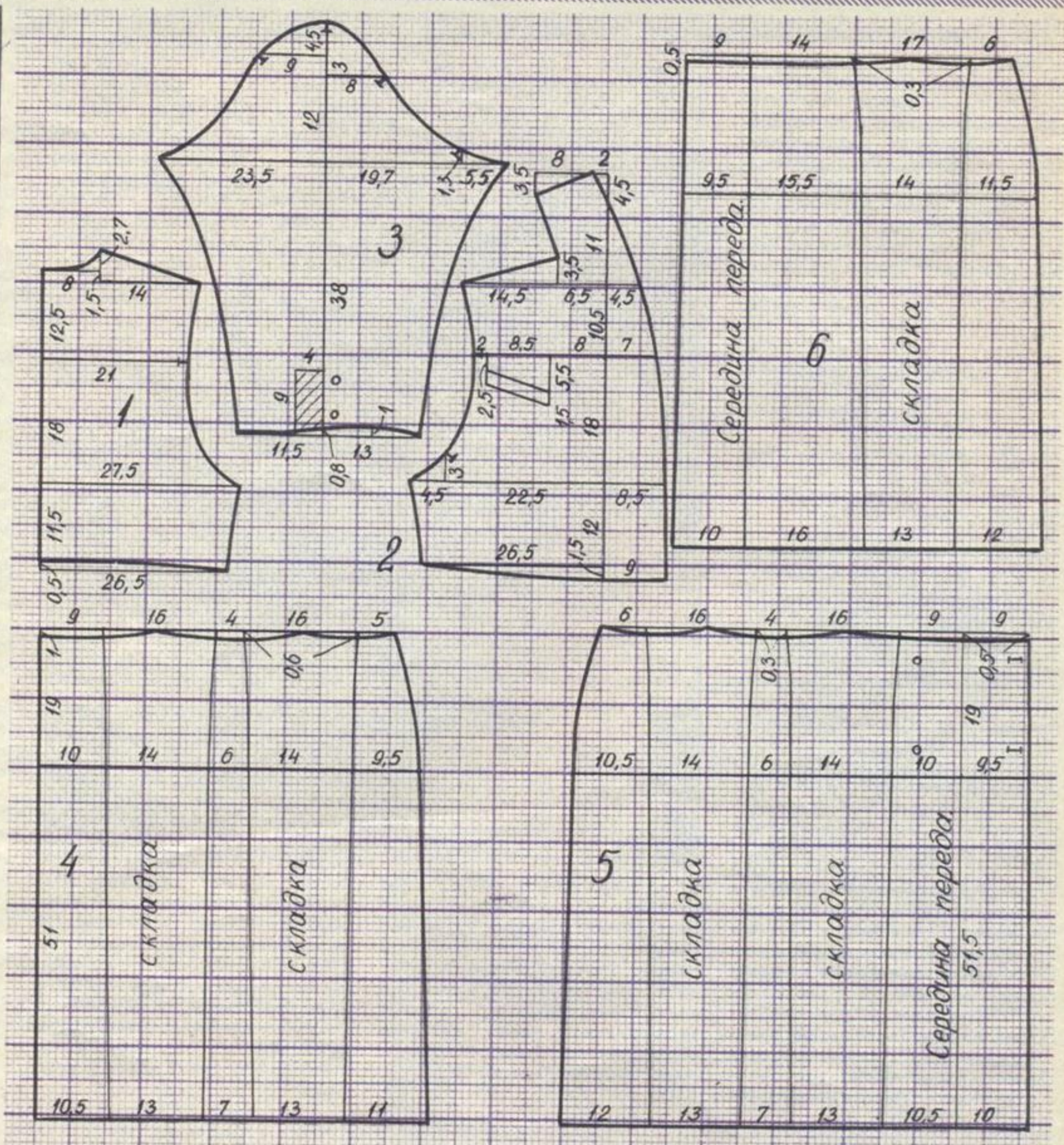
Выкройка дана для размера 164—92—100, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка — 2 детали.
3. Рукав — 2 детали.
4. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Правое переднее полотнище юбки — 1 деталь.
6. Левое переднее полотнище юбки — 1 деталь.

Расход ткани при ширине 150 мм — 2 м 70 см.

После примерки внесите в детали необходимые изменения и приступайте к шитью.



На левой полочке обработайте прорезной карман с листочкой. Как это сделать, мы подробно рассказывали в «Домашнем калейдоскопе» №2 за 1986 год.

Сметайте и стачайте плечевые швы, обметайте и заутюжьте их в сторону спинки. Стачайте по среднему шву нижнюю часть воротника, которая выкраивается вместе с полочками.

Надсеките уголок в конце плечевого шва, возле горловины, и втачайте нижнюю часть воротника в горловину спинки швом, отстоящим от края на 0,7 см. Шов заутюжьте в сторону воротника.

Рукава лучше втачивать в открытую пройму; сначала втачайте рукав в пройму, совмещая контрольные надсечки, шов обметайте и заутюжьте «на ребро», затем стачайте шов рукава и одновременно боковой шов лифа. Шов обметайте и заутюжьте к полочкам.

Стачайте и заутюжьте складки на полотнищах юбки. Стачайте боковые швы юбки, обметайте и заутюжьте их в сторону переда. Приметайте лиф к юбке, присборивая спинку и полочки. Прострочите шов двойной машинной строчкой, обметайте и заутюжьте «на ребро», направьте шов к лифу, не приутюживая сильно.

По основным деталям выкройте подборт с верхней частью воротника, стачайте средний шов воротника. Сложите подборта с платьем лицевыми сторонами друг к другу и стачайте их по внешнему контуру. Выверните и выметайте шов, выправляя кант шириной 0,2 см — на лифе со стороны подборта, а на юбке со стороны переднего полотнища юбки. Приутюжьте.

Подшейте низ рукавов, отутюжьте, заложите складки по намеченным линиям и пришейте пуговицы. Подшейте низ платья и отутюжьте.

Осталось прометать петли, окончательно отутюжить платье и пришить пуговицы.

Выкройку этого платья на другие размеры можно построить по выкройке-основе. Для этого внесите следующие изменения. Немного углубите пройму рукава (см. «ДК» № 4 за 1985 г.), хотя можно этого не делать, если у вас возникают затруднения. Если вы делаете выкройку большого размера, сохраните нагрудную вытачку: плечевую или в пройме (см. «ДК» №8 за 1985 год).

Воротник переснимите с данной здесь выкройки. Совместите верхнюю плечевую точку с соответствующей точкой основы, также совместите линии середины переда (это важно сделать очень четко), а плечевая точка может отклониться по горизонтали вниз или в иную сторону на 0,5—0,7 см. Обведите контур воротника. Место кармана ориентировочно наметьте по предложенной выкройке и уточните на примерке.

Внесите коррективы в выкройку юбки в соответствии с вашими размерами.



В будни и праздники

Прически, которые я предлагаю, подходят для всех случаев жизни. Они практичны, так как не требуют специальной укладки, не понадобится и накручивать волосы на бигуди. Только в двух случаях — в моделях на фото 1 и 2 — может потребоваться легкая химия, хотя не исключено, что будет достаточно слегка уложить вымытые волосы феном. Волосы,

подстриженные, как показано на фото 3 и 4, достаточно еще влажными взбить руками, дать им свободно высохнуть — даже расческа может оказаться ненужной.

Во всех случаях стрижка такова, что форма прически сохраняется в любых условиях.

А. Хримян.
Фото Г. Абрамова.

«ГЛОБУС»

Сюрпризы фирмы «Бернер»

«Фей узнают по волосам — и ждут от них подарков люди. Но знаешь, кто счастливым будет? Кто им подарит что-то сам», — писал поэт. Такой подарок, помогающий сделать волосы блестящими и пышными, приготовила женщинам финская фирма «Бернер» — давний торговый партнер Советского Союза. Устойчивым спросом в наших магазинах пользуются кремы, шампуни, дезодоранты, лаки для волос, выпускаемые этой фирмой. А к Новому году «Бернер» предлагает советским покупателям 17 своих новых изделий. Среди новинок дезодорант «Рай» — его нежный, чуть терпкий аромат напоминает запах вишневых косточек, мужской одеколон «Баракуда». Но центральное место в коллекции занимают средства по уходу за волосами — шампуни, бальзамы, пена для укладки. Все они созданы по особым рецептам.

— Мне кажется, что скромным и в то же время уверенным в себе, элегантным женщинам вашей страны должны понравиться наши изделия, — говорит Маарит Нуутинен, специалист по экспорту в страны — члены СЭВ. — Могу порекомендовать вам шампуни серии «XZ». Мы выпускаем их более 30 лет, но постоянно со-

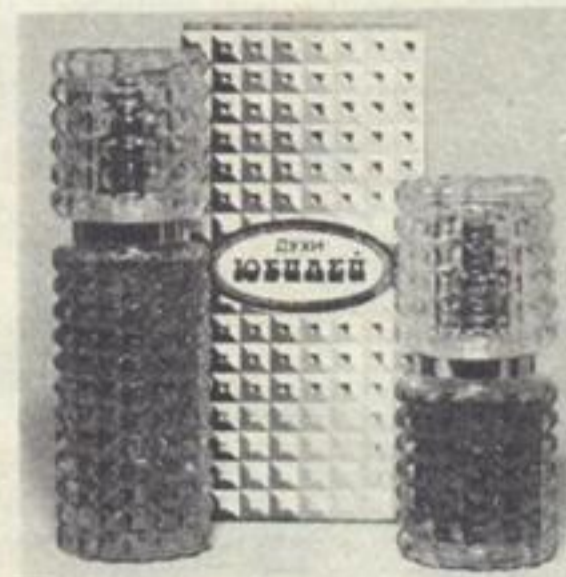
вершенствуем. Сейчас в шампунь включены так называемые катионополимеры, которые уменьшают наэлектризованность волос, повышают их эластичность, придают блеск. Кстати, «Бернер» участвует в проекте по разработке новых совместных шампуней с «Ленбытхимом», а также ведет сейчас переговоры о таких же работах с парфюмерно-косметическим комбинатом «Северное сияние».

Т. Басова



ДУХИ В ПОДСЯРОК

На весенней ярмарке в Пловдиве Золотой медалью были награждены концентрированные духи «ЮБИЛЕЙ». Их выпускает



ленинградский парфюмерно-косметический комбинат «Северное сияние», который совсем недавно отпраздновал свое 125-летие. Духи обладают теплым, фантазийным ароматом, в котором чувствуются запахи кожи, туберозы, бальзамов и слегка горьковатой зелени. Это духи экстра-класса и поэтому стоят недешево — 25 рублей флакон.

Несколько в другом, ретро-стиле выдержана композиция духов «БЕНЕФИС»: сандал, роза,



ландыш и горный нарцисс. Это духи также высокого качества. Цена — 25 рублей.

К группе «Экстра» относятся духи и одеколон «ЛЕНИНГРАД», в них гармонично сочетаются тонкие ароматы фиалки, ириса, розы, амбры и нежной зелени, поданные на теплом, изысканном фоне.

Флакон одеколona стоит 10 рублей, а духи выпускаются в разной упаковке и в зависимости от объема стоят 6 и 15 рублей.

Одна из новинок — парфюмерно-косметический набор «ЯБЛОНЕВЫЙ ЦВЕТ» стоимостью 6 рублей. Душистая вода и туалетное мыло, которые входят в набор, обладают нежным запахом, напоминающим аромат цветущих яблоневых садов.

ФИРМА «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ» — ЭТО ДУХИ, ОДЕКОЛОНЫ, ДУШИСТЫЕ ВОДЫ, ПОМАДЫ И ЛОСЬОНЫ — ВСЕГО БОЛЕЕ 130 НАИМЕНОВАНИЙ. ОНИ ПОПУЛЯРНЫ НЕ ТОЛЬКО В НАШЕЙ СТРАНЕ — ИХ ОХОТНО ПОКУПАЮТ ЕЩЕ В ТРИДЦАТИ СТРАНАХ МИРА.

И. Алликас

Ленинград.

**СОБИРАЕМСЯ
В ГОСТИ**



В гости идти — не на работу. Нас ждет отдых, свободное, непринужденное общение, приятная обстановка дружелюбия и взаимного интереса. Хочется более нарядно, даже кокетливо одеться, лучше выглядеть, ведь это важно не только для собственного настроения.

Поэтому если есть возможность взглянуть домой хоть на полчаса, постарайтесь принять душ, сделать легкий самомассаж. Это снимет усталость, раздражение, поднимет тонус. Женщинам необходимо обновить макияж — смыть утренний и после душа нанести новый, даже если вы пользуетесь только пудрой. Заранее советуем приготовить мужу (или сыну) свежую рубашку и носки, а костюм, пиджак или джемпер можно менять или не менять, в зависимости от желания.

ИДЕМ ПОВИДАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ. Можно и не менять свой обычный наряд, только дополнить его клипсами, браслетом, бусами, шелковым платком. Большую сумку, с которой вы ходили на работу, заменить небольшой. Поправить прическу. Если вы носите теплые сапоги, захватить с собой туфли — ноги отдохнут, да и приятнее быть в туфлях, а не в сапогах, тем более в «дежурных» тапочках, которые вам могут предложить хозяева.

Если вы редко видите с этими людьми, имеет смысл одеться более нарядно. Можно заменить деловой костюм платьем, можно просто поменять блузку, выбрав более нарядную. Будут уместны красивая брошь, цепи золотого цвета. Не стоит придумывать сложные повязки на голову, прикреплять крупные искусственные цветы к одежде или прическе. А вот блестящая небольшая шаль (какие теперь модны) может заменить бижутерию. Не забудьте слегка пригладить волосы, но так, чтобы запах ваших духов никому не досаждал.

Мужу или взрослому сыну помогите выбрать свежий модный галстук и напомните об обуви — она должна быть легкой (может быть, туфли на толстой

подошве, но не теплые сапоги) и хорошо вычищенной.

Купите цветы хозяевам в знак благодарности за заботы, взятые ими на себя. Одна красивая роза будет не менее элегантна, чем букет из трех — пяти цветков.

ПРЕДСТОИТ ПРАЗДНИК, ТОРЖЕСТВО. Как правило, к празднику мы бережем обновку. И это правильно. Новая вещь, особенно модная, заставляет нас испытывать приятное волнение, стимулирующее хорошее настроение. Не только костюм, платье, юбка или блузка, но и новые туфли, новая сумка, даже шелковый платок или впервые надеваемые перчатки будут кстати в этот день. Если одежда не самая новая, то она к такому случаю должна быть приведена в идеальный порядок — почищена, подкрахмалена, хорошо отутюжена. Для праздничного вечера лучше выбрать одежду яркую, светлую или черную — конечно, в



соответствии с сезоном. Нужно тщательнее, чем в других случаях, собрать ансамбль по цвету и по стилю. К яркой и светлой одежде дополнения (обувь, сумка) могут быть светлыми, к черной — черные или контрастно-яркие. Серебристые, золотистые сумки и туфли идут к любому цвету; серые и беж только к таким же цветам одежды (даже и другого оттенка) или к мягким оттенкам белого.

Если вас позвали на торжество, не забывайте, что вы идете поздравлять, а не принимать поздравления. Юбиляр, лауреат, новобранцы — это они представили вам приятную возможность разделить с ними их праздник. Не посягайте на внимание собравшихся, не отвлекайте его на себя. Ваш наряд должен быть красивым, модным, но не очень экстравагантным, кричащим.

Сейчас модны жаккардовые шелковые ткани, которых много в магазинах. Для торжества очень подойдут вещи из них, особенно в ярких и светлых тонах или с цветным рисунком. Можно шить и платье, и блузку, и жакет, и

юбку или брюки (для молодых женщин). Платье и юбка могут быть удлиненными или короткими, до середины колен. Брюки лучше, новее выглядят, если они узкие или хотя бы сужаются книзу.



Мужчинам нужна белая или очень светлая рубашка (кремовая, голубая), нарядный, но, конечно, не аляповатый галстук, отутюженный выходной (то есть нечасто надеваемый) костюм, однотонные носки, туфли на тонкой подошве (возможно, вам предстоит танцевать). Очень элегантен аккуратно сложенный платок в нагрудном кармане. Для юношей и молодых мужчин удобен и



приличен даже на торжестве комбинированный костюм (пиджак и брюки из разных тканей), для подростка допустима и однотонная куртка или трикотажный джемпер, лучше одноцветный, без яркого и крупного орнамента.

НОВЫЙ ГОД. Торжество общее. На этот традиционный праздник принято одеваться легко и особенно нарядно, ярко, может быть, даже смело. Здесь уместны открытые платья облегчающего силуэта, большие банты,

блестящие пояса, крупные украшения, золотые и серебряные туфли, сумки, шали, ткани, блестящие заколки в волосах, искусственные цветы на плече, на поясе, в прическе. Один раз в году каждый может себе позволить одеться, как на эстраде. Единственное, чего следует избегать, — это чувствовать себя несвободно, стесненно, скованно в придуманном наряде. Лучше уж отказаться от каких-то деталей, одеться проще, но зато отдаться веселью всей душой. Не все умеют носить длинные платья, юбки с рискованно высокими разрезами, обращаться с нарядными перчатками (то ли снимать их время от времени, то ли быть в них всю ночь?) и т. д. Нет надобности себя мучить, отвлекаться мелочами от общего праздничного состояния.

Молодым не всегда удается к Новому году создать (купить, сшить) себе какой-нибудь особо нарядный туалет. По правде го-



воря, жаль и денег на одежду, нужную лишь раз-два в году. Для молодежного праздника есть хорошая традиция карнавалов. Совсем не обязательны детские медведи, крокодилы, волки и поросята. Почему бы не организовать карнавал мод? Мамины и бабушкины платья, юбки, блузки, шляпы, дедушкины жилеты, подтяжки, шарфы могли бы послужить замечательным идеям различных полуисторических и полулитературных героев. «Полу», — чтобы не было прямой театральности, а были бы юмор, фантазия, озорство. Если даже не все согласятся (или решатся) на это, то два-три человека в своей обычной одежде никому не помешают да и сами будут себя чувствовать свободно. Серпантин, конфетти, блестящая елочная мишура украсят и их одежду.

И. АНДРЕЕВА,
главный искусствовед
Общесоюзного
Дома моделей одежды



Гном, инопланетянин, король, пират, поросенок — такие маски вы можете сделать для веселого новогоднего карнавала. По чертежам, которые даны в масштабе 1:5, нетрудно вырезать маски из плотной рисовальной бумаги, а потом раскрасить красками. Можно — это даже лучше — сделать маски из разноцветной бумаги методом аппликации. На тонкую белую ткань или белую бумагу наклейте клеем ПВА детали маски. Вырежьте отверстия для глаз диаметром 16—20 мм на расстоянии 58—60 мм друг от друга.

Гном. Лицо вырезано из розовой бумаги, борода, нарезанная бахромой, — белая. Шапочка — цветная, причем с обеих сторон, так как ее конец с бахромчатым помпоном должен загнуться вперед (следите за тем, чтобы этот сгиб был мягким). Все остальное сделайте по своему усмотрению.

Инопланетянин. Маска делается из бледно-зеленой бумаги. Щеки и пяточок — ярко-розовые, обводки глаз — фиолетовые, так же, как и рот.

Нос и рот вырезаются, нос в его широкой части загибается вверх (место сгиба отмечено пункти-

ром), в узкой части загибается вниз (см. линию пунктира). Пятачок приклеивайте таким образом, чтобы верхняя его часть (выше пунктира) оставалась свободной.

Король. Лицо у маски розовое, коричневые усы и борода, черным фломастером нарисованы глаза и нос.

Ресницы вырезаются таким образом, чтобы по линии пунктира их можно было отогнуть вверх. Золотую корону разрисуйте разноцветными фломастерами. Из узких полосок белой бумаги делаются локоны (длина их 27—30 см), их надо накрутить на-

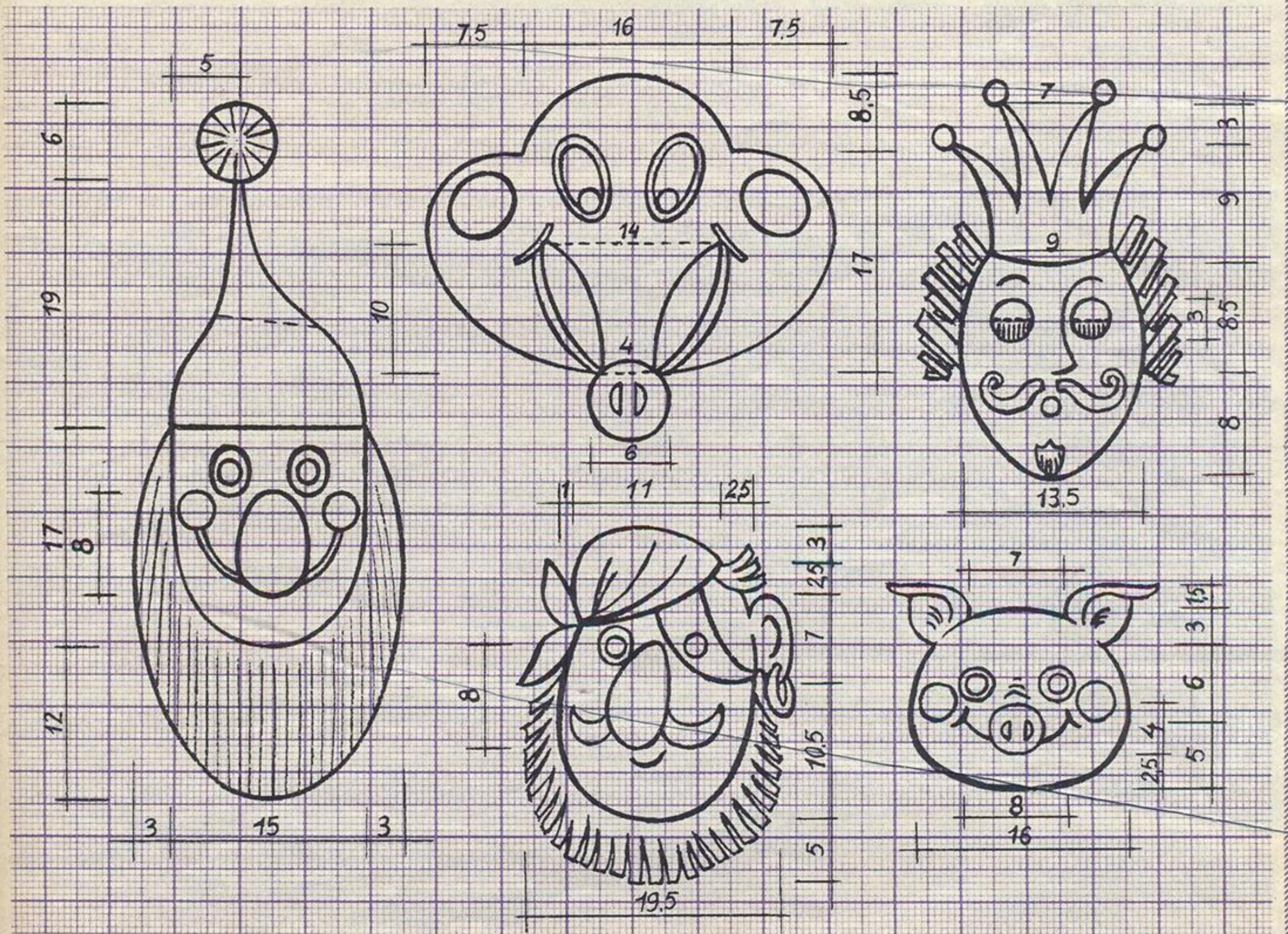
карандаш — как бы завить — и потом приклеить к маске с изнаночной стороны.

Пират. У пирата желтое или светло-коричневое лицо. Борода рыжая или черная. Один глаз закрыт черной повязкой.

Голубая косынка, из-под которой торчит клочок волос. Нос фиолетовый, а серьга желтая.

Поросенок. Для этой маски лучше использовать бархатную розовую бумагу. Щеки, и пяточок, и рот — ярко-красные. Контуры глаз обведены черным, так же как уши и складки на носу.

Приклейте к маскам резинки. Художник Т. ЕЛЕЦКАЯ



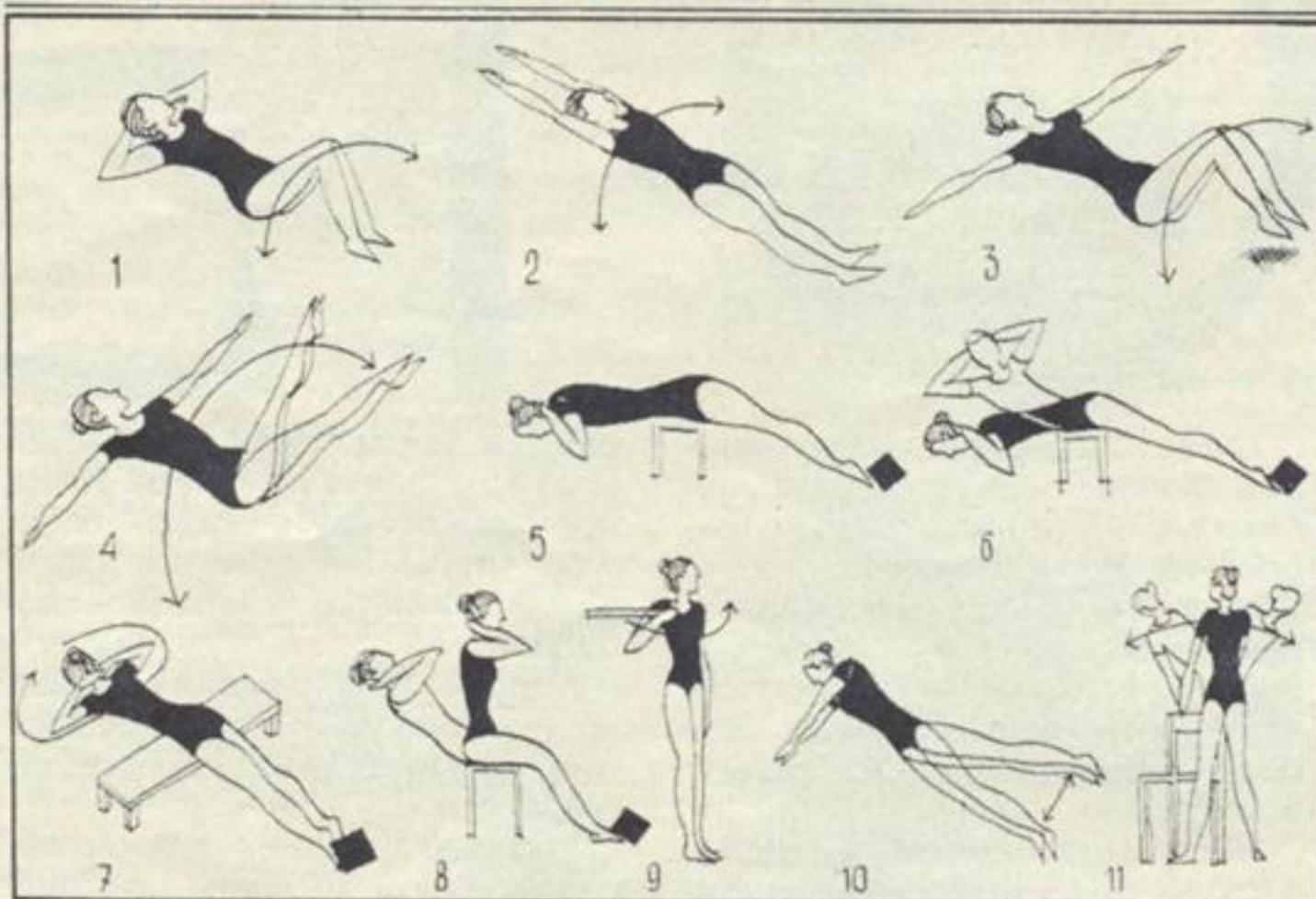
Какой должна быть окружность талии у женщины? У молодых, имеющих нормальное телосложение, окружность талии должна равняться росту минус сто. Например, женщине, имеющей рост 166 см, хорошо бы иметь окружность талии не более 66 см. У тонкокостных женщин этот показатель должен быть несколько меньше, а у ширококостных больше. Женщинам после 30 и даже после 40 лет также желательно иметь нормальную талию.

Как этого достичь? Чтобы талия стала тоньше, нужно прежде всего избавиться от лишнего жира, который откладывается на брюшной стенке, укрепить мышцы живота и спины. Важно поддерживать талию не только мышцами, но и с помощью пояса или ремня.

Используйте в своих самостоятельных занятиях динамические и статические упражнения. Ниже приводятся упражнения для укрепления только косых мышц живота, упражнения же для мышц спины и передней брюшной стенки описаны в предыдущих номерах журнала. Каждое упражнение повторяйте по 12—16 раз, сильно напрягая мышцы. Только в этом случае месяца через два можно надеяться на успех.

1. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Наклоните согнутые ноги в сторону так, чтобы они коснулись пола. Спину не отрывайте от пола.

„МНЕ СТАН ТВОЙ ИОНРАВИЛСЯ ТОНКИЙ...“



То же сделайте в другую сторону.

2. Ложитесь на ковер, поднимите руки вверх за голову, выполняйте повороты туловища, катаясь по полу сначала в одну сторону — на 1—1,5 м, затем в противоположную. Повторите 3—4 раза.

3. И.п. — лежа на спине, руки в стороны, согнутые ноги слегка подняты. Поворачивайте ноги, стараясь коснуться коленом пола, сначала в одну, потом в другую сторону.

4. И.п. — то же, но прямые ноги подняты вверх. Постарайтесь опустить прямые ноги сначала в одну сторону, положить их на пол, затем поднять и опустить в другую сторону (рис. 3).

5. И.п. — лежа, бедра на скамейке, ноги закреплены, лицо обращено вниз, руки согнуты в локтях, кисти лежат на затылке. Поворачивайте туловище в стороны, стараясь отводить локти назад.

6. И.п. — то же, но голова и пле-

чи опущены. Разгибая туловище, поверните его в сторону, посмотрите на потолок, наклоните голову и вновь разогнитесь, повернув туловище в другую сторону (рис. 4).

7. И.п. — то же. Выполняйте круговые движения туловищем в одном и другом направлении (рис. 5).

8. И.п. — сидя на скамейке, стопы закреплены, кисти на затылке. Отклоняйте туловище назад, обращая лицо то в одну, то в другую сторону.

9. И.п. — стоя спиной к стене или двери, на которой на уровне плеча закреплен одним концом эспандер или толстый резиновый жгут, другой конец жгута — в правой руке. Поворачивайте туловище влево, растягивая эспандер. Повторите, держа эспандер левой рукой и поворачиваясь вправо.

10. И.п. — лежа правым боком на ковре, руки на уровне головы. Постарайтесь, подняв обе ноги, отвести их влево. Повторите, лежа на другом боку.

11. И.п. — стоя ноги врозь, руки опираются на спинку стула. Делайте наклоны в стороны.

12. Крутите металлический обруч на поясе («хулахуп») в течение 3—5 минут.

13. Выполняйте повороты туловища на диске здоровья со слегка согнутыми ногами и разведенными в стороны руками в течение 3—5 минут.

ИОЗКАР ОТ ЕЛКИ

...И вот засверкала огнями нарядная новогодняя елка. Не хотелось бы говорить о грустном, но приходится: к сожалению, праздник иногда кончается пожаром. Анализ причин новогодних пожаров свидетельствует, что чаще всего они бывают вызваны бенгальскими огнями и хлопушками с огненным эффектом, свечами и самодельными электрогирляндами, беззаботной шалостью детей с огнем.

Вот какой случай произошел в прошлом году в г. Гатчине Ленинградской области. Первоклассник Андрюша Адгамов принес в школу хлопушку. Произвел из нее «выстрел», отчего на его однокласснице Оксане Китавцевой загорелось платье. Школьница получила ожоги второй степени и в тяжелом состоянии была доставлена в больницу.

В городе Вуктыл, Коми АССР, загорелся двухэтажный

дом, в котором в это время не было никого из взрослых, только дети. Причина — короткое замыкание проводов электрогирлянды, украшавшей елку. Дом сгорел, дети, к счастью, отделались испугом.

Хочу напомнить некоторые правила, соблюдение которых поможет избежать пожара.

Перед тем как установить елку, особенно в детском саду, школе и других общественных местах, необходимо проконсультироваться с работниками пожарной охраны. Елку разрешается устанавливать на устойчивой подставке в помещениях, расположенных не выше второго этажа и имеющих не менее двух самостоятельных выходов, которые позволяли бы эвакуировать находящихся в помещении людей. Проверьте, открыты ли они, не загромождены ли вещами. Проследите за тем, чтобы здания, где проводятся новогодние торжества, были обеспечены телефонной связью, а противопожарные средства были бы в исправности. В часы праздника в зале, где стоит елка, необхо-

димо организовать дежурство взрослых, которые следили бы за порядком.

Иллюминация должна выполняться надежно, с соблюдением правил устройства электроустановок. Их монтаж разрешается проводить только квалифицированному электромонтеру. Необходимо помнить: искусственные елки из синтетических материалов пожароопасны, а, кроме того, при горении они выделяют отравляющие вещества.

Не устанавливайте елку у стен, вблизи бытовых электронагревательных приборов и отопительных печей, не используйте для украшения легковоспламеняющиеся игрушки, не обкладывайте подставку и елку ватой, если она не пропитана огнезащитным составом. Опасно использовать свечи, самодельные электрогирлянды, вращающиеся елку устройства. Лучше обойтись без хлопушек, бенгальских огней и фейерверков, особенно если в празднике участвует много детей.

Маскарадные костюмы из ва-

ты и марли необходимо пропитать специальным огнезащитным составом. Это делают на производственных комбинатах и участках добровольных пожарных обществ.

И последний совет. Если все же что-то загорелось — елка ли, провода ли, — не теряйтесь, постарайтесь сохранить хладнокровие. Прежде всего отключите от электросети гирлянду. Елку из синтетического материала накройте плотной тканью — тушить ее водой не рекомендуется. Натуральную — тушите подручными средствами и водой. Тотчас же вызовите пожарную помощь.

Пожарные тоже очень любят новогоднюю елку. И они надеются, что эти несложные правила будут соблюдены и праздник принесет вам только радость.

В. СЕВАСТЬЯНОВ,
сотрудник Главного
управления
пожарной охраны
МВД СССР