

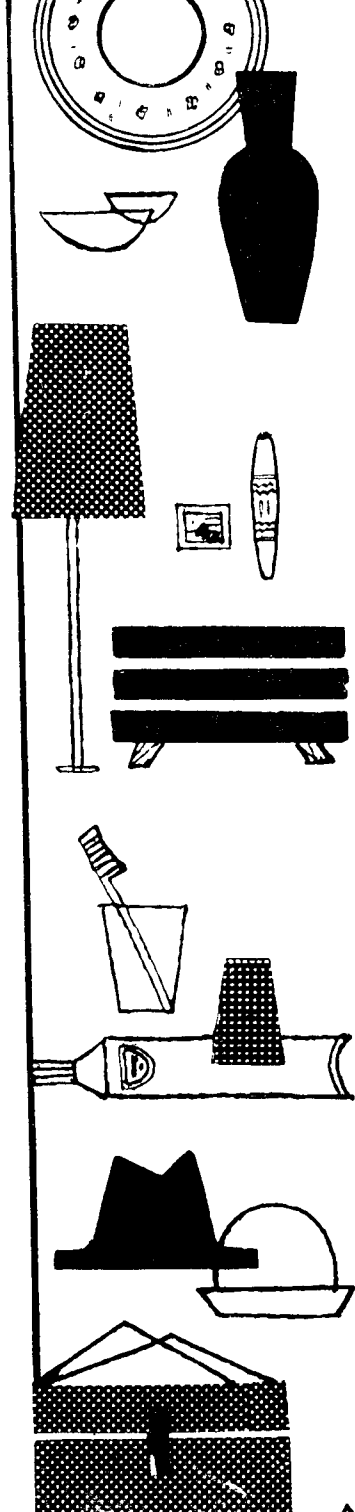


Полезные Советы

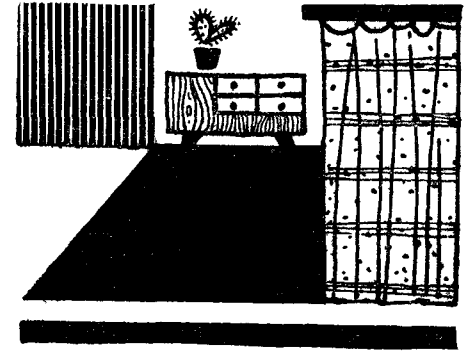
ИЗДАТЕЛЬСТВО „ЛЕГКАЯ ИНДУСТРИЯ“
1 9 6 5

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО · ЛЕГКАЯ ИНДУСТРИЯ · 1965



В книге даны полезные советы по уходу за квартирой, мебелью, одеждой, кухонной утварью и т. п., а также личной гигиене. Она составлена из материалов, ранее опубликованных в брошюрах и периодической печати. Книга, безусловно, не дает исчерпывающих сведений по домоводству, однако окажет некоторую помощь хозяйкам в повседневной домашней работе.



Наша КВАРТИРА

Составитель
АЛЕКСАНДРА УС

ОФОРМЛЕНИЕ КВАРТИРЫ

При оформлении современного жилища надо учитывать, что оно должно отвечать как утилитарным, так и эстетическим требованиям. Основной задачей является создание ансамбля, т. е. единства архитектурного пространства и элементов убранства квартиры.

Общий вид квартиры во многом зависит от рациональной распланировки, от того, какое место в ней займет каждая вещь. Чтобы комната была красивой, надо найти правильное соотношение между площадью комнаты и находящимися в ней вещами — мебелью, декоративными тканями, осветительными приборами.

Укоренившееся размещение мебели вдоль стен теперь все чаще заменяется новым, более свободным. При этом функционально связанные между собой предметы следует группировать так, чтобы оставлять в комнате как можно больше свободного пространства. Для этого рекомендуется ставить мебель торцом к стене. Такое размещение позволит создать уютные уголки для чтения, отдыха, беседы.

В этом разделе книги мы не ставили задачу дать исчерпывающих сведений по оформлению жилой квартиры. Ниже будут приведены лишь некоторые рекомендации по отделке стен, освещению комнат, использованию декоративных тканей и вышитых изделий, а также по уходу за жилым помещением и кухонной утварью.

Как лучше отделать стены квартиры

Цвет обоев следует выбирать в зависимости от освещенности комнаты, ее размера, высоты и конфигурации (квадратная или вытянутая). Но главное здесь следующее,— если комната обращена на южную сторону, цвет обоев может быть более насыщенным, если на северную,— то лучше светлых тонов.

Так, например, комнату, слабо освещенную, обращенную на север, лучше оклеить обоями теплого цвета, например, кремового, светло-желтого, золотистого или розоватого. Холодные цвета — светло-зеленые, голубоватые и зелено-коричневые — больше подходят для комнаты с хорошей освещенностью, обращенной на южную сторону. В районах, где преобладают солнечные дни, зеленые, голубые и коричнево-оливковые цвета могут быть более густыми, насыщенными.

Для квартир с низкими потолками рекомендуются обои светлых тонов. Но для комнат, расположенных на южной стороне, обои могут быть несколько темнее.

Небольшие комнаты с невысоким потолком хорошо оклеить обоями с мелким рисунком с вертикальным расположением полос. Это зрительно увеличивает высоту комнаты. Для больших комнат могут быть подобраны обои с крупным рисунком.

Продают обои по 12 м в куске. Покупать обои нужно из расчета на 2 м² пола один кусок обоев, учитывая, что на площадь окна или двери расход обоев уменьшается на полкуса. Оставшиеся обои в дальнейшем можно использовать для ремонта поврежденных или загрязненных мест на стене.

Комнату нетрудно оклеить самому. Работу начинают с подготовки стен. Старые обои в тех местах, где они отстали, снимают. Стены проклеивают старыми газетами. Углы комнаты и места соединения стены с потолком и полом смачивают предварительно клеевым раствором. Места соединения стен с карнизом промазывают олифой и затем дают просохнуть в течение одного-двух дней. После такой подготовки обои приклеиваются прочно.

Длину полотен определяют в зависимости от высоты комнаты. При этом необходимо учитывать повторяемость рисунка и найти место соединения рисунка на двух полотнах.

Для приклеивания обоев применяют крахмальный клей, клей, сваренный из ржаной или пшеничной муки, а также готовый казеиновый клей.

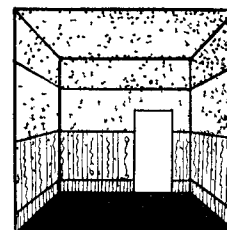
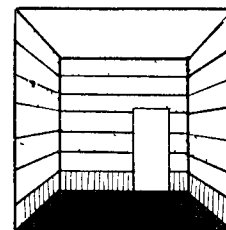
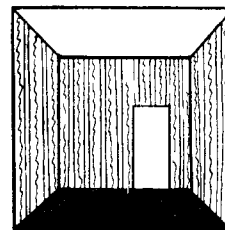
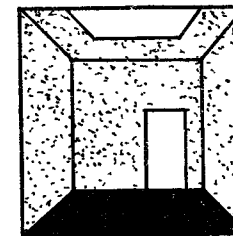
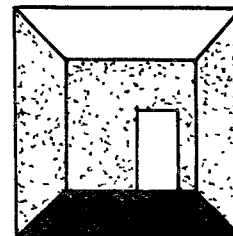
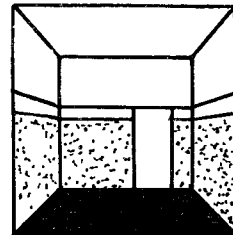
Стены комнаты можно окрасить. Причем необходимо также цвет стен выбирать в зависимости от освещенности, размера комнаты, ее высоты и т. д. В комнатах, обращенных на южную сторону, хорошо освещенных, цвет стен может быть зеленый, синий, оранжевый, фиолетовый, т. е. более насыщенный. Если окна выходят на северную сторону, то стены лучше красить в светлые тона — желтый, розовый, голубой, серый. Эти цвета отразят свет, и в комнате будет светлее.

На выбор цвета влияет даже размер помещения. Если комната небольшая (10—14 м²), то не рекомендуется выбирать насыщенные или темные тона, от этого она зрительно уменьшится в объеме. Светлые же стены создадут впечатление большего пространства.

Последнее время практикуется окраска стен в одной комнате в разные цвета. При этом обычно выделяют стену, которая зрительно становится главной. Это связано с естественной освещенностью интерьера. В прямоугольной комнате с одним окном освещенность стен различна. Покрасив их в разные цвета, можно усилить контраст освещенности или, наоборот, привести все плоскости к равновесию.

Цвет способен иллюзорно изменять пропорции помещения. Если боковые стены прямоугольной комнаты окрасить в холодные светлые цвета, как наиболее «отступающие», а для торцевой стены использовать насыщенный цвет как наиболее «выступающий», то комната станет как бы шире. Зрительно изменит размеры помещения также окраска стен на небольшую высоту — только до верхнего края двери — это делает комнату как бы ниже и шире. Для создания впечатления большого пространства можно окрасить потолок и стены в один цвет. Граница между ними как бы исчезает, и зрительно увеличивается высота. Если мы имеем две смежные комнаты, то, окрасив их в один цвет, создадим впечатление единого пространства.

При окраске стен полосами нужно учитывать, что вертикальные полосы делают комнату как бы выше, а горизонтальные — шире. Окраска стен на небольшую высоту и панель делают помещение зрительно ниже, особенно если потолок и верхняя часть стен окрашены более темной краской.



Также не следует забывать, что для разного рода занятий требуется различная цветовая гамма. В рабочей комнате или кабинете нельзя допускать сильных контрастов — интерьер этих комнат следует решать в приглушенных тонах. Стены общей комнаты можно окрасить в более интенсивные цвета. Необходимо помнить, что применение цвета в интерьере связано с предметами внутреннего оборудования и убранства.

Освещение квартиры

Обстановка, в которой живет человек, оказывает определенное влияние на его настроение, работоспособность, отдых. К обстановке относятся не только мебель, декоративные ткани, различные художественные изделия и т. п. Немалую роль в благоустройстве жилища играет правильно устроенное освещение. Светильники являются важным элементом оборудования интерьера и в значительной степени способствуют тому, чтобы квартира была удобна для жилья и красиво выглядела.

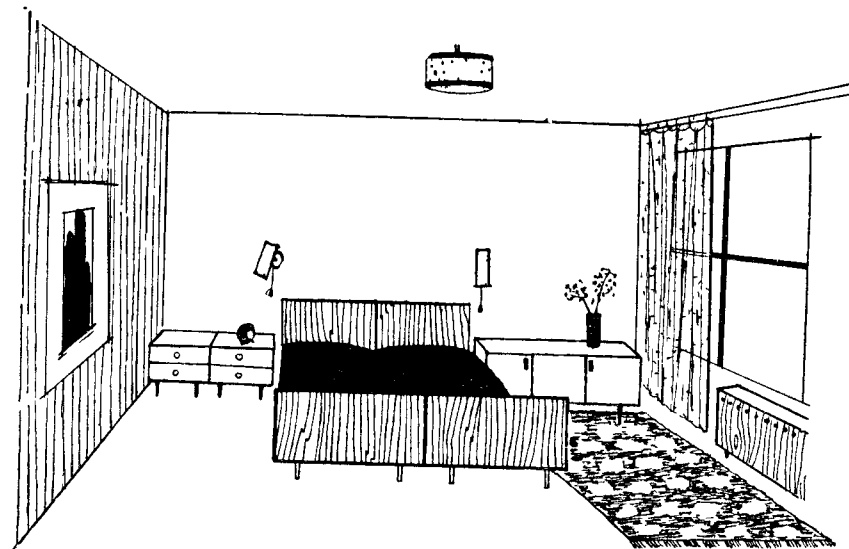
От выбора освещения и направления светового потока лампы зависит зрительное восприятие всей окружающей обстановки.

Кроме того, необходимо учесть, что неправильное освещение отрицательно сказывается на зрении человека, особенно ребенка.

Казалось бы, не все ли равно — подвесить светильник немного выше или ниже, прикрепить к стене бра или же поставить торшер. В действительности это не такой уж пустяковый вопрос. Самое небольшое удаление или приближение источника света к освещаемой поверхности очень сильно влияет на ее освещенность. Если лампа слишком удалена от письменного стола или высоко висит бра над диваном, читающему приходится напрягать зрение. А поставьте около дивана торшер, который направит на книгу ровный поток света, и чтение не будет утомлять глаза.

Комната с высоким потолком, освещенная красивой по форме люстрой, но с короткой штангой или с абажурами из непросвечивающих и малопросвечивающих материалов, не обеспечивает достаточной силы света и не украсит жилище. Иногда торшеры или бра располагаются по отдаленным углам комнаты, втискиваются в промежутки между мебелью и способны освещать только самих себя и небольшую площадку, где свет зачастую не нужен. В этих условиях светильники, ничего не освещая, только поглощают электроэнергию.

Слишком сильное освещение является не меньшей ошибкой, чем недостаточное. Большая яркость света и резкие светотени вредны для глаз. И, кроме того, зачастую жилые помещения, освещенные слишком ярко, выглядят неуютными.



Подбирать светильники нужно сообразно размерам комнаты и ее обстановке.

Освещение каждой комнаты определяется прежде всего ее назначением. Светильники подбирают в зависимости от высоты потолка, цвета обоев, расположения и стиля мебели. В пределах одной и той же комнаты может потребоваться различное освещение.

Разумеется, нельзя дать универсального исчерпывающего рецепта, как и какими светильниками следует освещать ту или иную комнату. Но существует ряд общепринятых положений, из которых можно исходить, решая вопрос о размещении светильников в жилых помещениях. Светильники нужно стараться подобрать так, чтобы освещение создавало условия для отдыха и различных домашних занятий, придавало жилищу привлекательный вид и вместе с тем было достаточно экономичным.

Общая комната. В общих комнатах, в столовых желательно иметь и общее и местное освещение. В комнатах, где люди проводят большую часть свободного времени, светильники не только освещают, но и украшают интерьер. Поэтому для таких комнат светильники и способы их подвешивания разнообразны.

Для общего освещения столовой или места отдыха в общей комнате хорошо применить плафоны различной формы с пластмассовыми рассеивателями, подвесные светильники из молочного стекла с лампами накаливания, подвесы, расположенные рядами или группами на одном или разных уровнях.

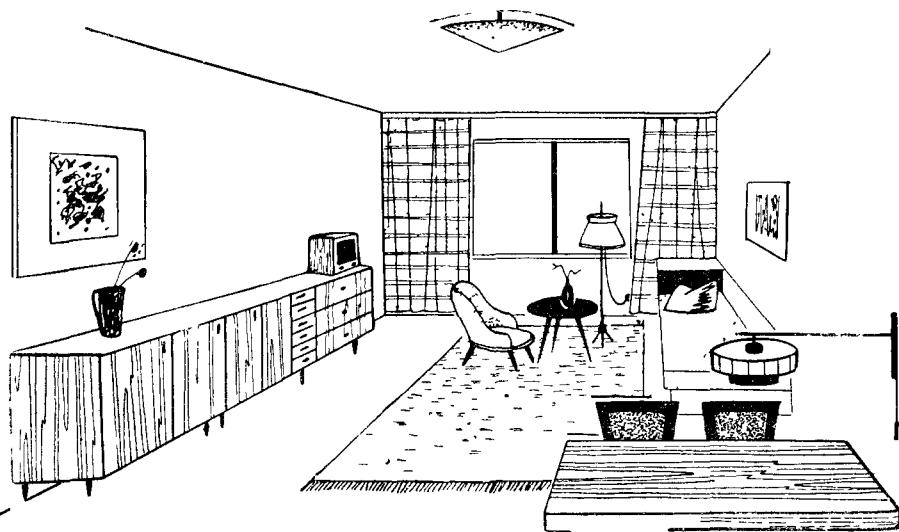
Для местного освещения используются настольные лампы, различные типы торшеров и подвесные светильники с абажурами из пластмассовых пленок и стекла с молочным подслоем.

В таких комнатах обычно собирается вся семья или большая ее часть. Иногда люди здесь заняты каким-то общим делом — обедают, смотрят телевизор или просто беседуют. Тогда достаточно только общего освещения, так как подобные занятия (исключая, конечно, телевизор) не требуют никакого напряжения, и глаза в это время в какой-то степени отдыхают, не сосредоточиваясь ни на каком определенном предмете.

Кстати о телевизоре. Неправильное освещение при просмотре телевизионных передач отрицательно влияет на глаза. Для зрения лучше, если во время телевизионной передачи комната немного освещена, так как не всегда телевизор бывает идеально отрегулирован, а дополнительное искусственное освещение смягчает резкость изображения. Но светильник должен быть установлен таким образом, чтобы свет лампы не отражался в экране телевизора и не попадал в поле зрения. Такое освещение может быть создано с помощью торшера, бра или настольной лампы.

Обеденный стол, особенно если он имеет удлиненную форму, удобно освещать несколькими светильниками.

Можно, например, над столом расположить два-три одноламповых подвеса с абажурами из молочного стекла или из прозрачного стекла с окрашенной поверхностью. Закрепляют их на одном уровне или на разных.



Подвесы украшают комнату и создают необходимое освещение. Хорошо выглядят в современном интерьере подвесы, у которых вместо штанги используется цветная пластмассовая трубка или же абажур прикрепляется непосредственно на шнуре.

Таким же образом можно осветить журнальный столик. Подвесы не обязательно располагать в одну линию — их можно разместить группой.

Общую комнату можно также освещать отраженным светом, используя, например, подвесной светильник для ламп накаливания в комбинации с боковым люминесцентным освещением.

Если стол стоит у стены, его можно осветить консольным светильником или подвесом.

Около кресла уместно поставить торшер с большим абажуром из светорассеивающего материала с открытым верхом. Такой абажур обеспечит мягкое рассеянное освещение.

Наличие в комнате нескольких светильников не только усиливает интенсивность света, но и очень оживляет весь интерьер. Освещение комнаты светильниками, расположенными на разных уровнях, с абажурами различных оттенков, создает выразительное и приятное распределение света и живой колорит, отвечающий вкусам живущих здесь людей.

Удобнее всего, чтобы светильники местного освещения были переносными, а не стационарными. Это позволяет переносить их с места на место и из одной комнаты в другую.

Детский уголок. Неправильное освещение легко может испортить зрение ребенка. Поэтому детский уголок в комнате должен быть освещен особенно продуманно. Очень важно не потерять в этом чувство меры, так как и недостаточное освещение и слишком большая яркость света одинаково вредно влияют на глаза детей.

Не следует также забывать, что неудачное освещение оказывает отрицательное психологическое воздействие на ребенка. Неоформившийся детский организм особенно чутко реагирует на степень и цветовые оттенки освещения. Слишком яркий свет, беспокойная окраска абажуров в красные, оранжевые тона, яркие цветные стекла действуют на ребенка раздражающе. Поэтому для освещения детского уголка нужны светильники со спокойным, равномерным распределением света. Общее освещение детского уголка или комнаты обязательно.

Потолочные светильники прямого света для этой цели не годятся, так как создаваемое ими освещение будет недостаточно равномерным и, кроме того, в некоторых участках комнаты они будут создавать повышенную блескость. Посмотрев вверх, ребенок может видеть ничем не прикрытую нить накаливания лампы, а это вредно для глаз. Поэтому в комнате, где выделен детский уголок, применять потолочные светильники прямого

света не рекомендуется. Рассеянный и отраженный свет наиболее благоприятный для зрения и нервной системы ребенка.

Нередко дети боятся темноты. Поэтому желательно, чтобы в ночное время комната, где спят малыши, освещалась слабым отраженным светом. Для этого можно использовать бра с малогабаритной лампочкой. Форма его должна быть очень простой, не напоминать собой игрушку, чтобы она не привлекала внимания ребенка в то время, когда ему нужно спать.

Способ освещения детского уголка или комнаты зависит от возраста ее маленьких обитателей.

Если в семье есть дети дошкольного возраста, светильники нужно размещать на такой высоте, чтобы малыши не могли до них дотянуться. Не следует перегружать детский уголок большим количеством светильников. Лучше всего, если светильники будут иметь абажуры из пластмассовых светорассеивающих пленок или молочного стекла.

Торшер в детском уголке ставить не следует. Играя, ребенок может раскачать его и повалить на пол. Это прежде всего опасно для малыша. Повреждение провода или других токоведущих частей светильника может вызвать несчастный случай.

Очень важно правильно осветить рабочее место школьника. Взрослые часто не замечают, что ребенок готовит уроки при тусклом свете лампочки, находящейся под потолком, и со временем все ниже и ниже склоняется к тетрадке. Бывает и так, что горит достаточно сильная лампа, но глаза подростка не защищены от ее слепящего действия. Это тоже очень вредно для зрения и может вызвать близорукость.

Школьник должен делать уроки, сидя за столом. Слева от него нужно поставить настольную лампу прямого света. Но иногда даже и в этом случае освещение все-таки продолжает оставаться неправильным: сквозь тканевый абажур просвечивает нить накаливания лампы (что совершенно недопустимо!) или же абажур украшен ненужной бахромой, которая мешает прямому попаданию света на книгу или тетрадь. В этих случаях ребенок постоянно напрягает глаза и портит зрение.

При правильном освещении свет должен равномерно падать на книгу или тетрадь слева, чтобы не мешала тень от правой руки. В то же время лицо ребенка должно оставаться в тени. Наиболее благоприятное для работы освещение создает настольная лампа с абажуром, имеющим четкую нижнюю границу.

Лучше всего пользоваться настольной лампой с металлическим отражателем или зеленым стеклянным абажуром, внутренняя поверхность которого имеет подслои из молочного стекла. Можно рекомендовать также абажуры из светотехнической бумаги, пластика желтых или зеленоватых тонов. Эти цвета наиболее благоприятны для зрения.

Расстояние от глаз до предмета работы должно быть 30—40 сантиметров.

Место для работы. Освещение рабочей комнаты или места, выделенного для работы в одной из комнат, нужно начинать с освещения письменного стола или чертежной доски.

Для чертежных работ очень удобна рычажная лампа или светильник с гибким шлангом. Светильники с подвижными устройствами позволяют перемещать источник света над чертежом в любом направлении.

Письменный стол освещается и подвесными светильниками. Это может быть подвес прямого света с металлическим отражателем или абажуром из стекла с молочным подслоем с внутренней стороны или из пластмассовой светотехнической пленки. Подвес может спускаться с потолка или крепиться к стене с помощью кронштейна.

В некоторых семьях рабочее место в комнате оборудуют солидной «серьезной» мебелью, массивным письменным столом, выдержанным обязательно в сумрачных тонах. Принято считать, что это способствует сосредоточенности. Но едва ли можно согласиться с подобными утверждениями.

Перенасыщать рабочее место темными красками не следует. Заполненные книгами полки уже сами по себе создают определенную затемненность, поэтому не нужно усиливать этого впечатления темной мебелью.

Именно рабочий уголок требует максимальной освещенности. Поэтому сейчас письменные столы, книжные шкафы и полки большей частью изготавливают в светлых тонах.

Там, где находится место для работы, недостаточно иметь один светильник. Если осветить только рабочее место на письменном столе, да еще лампой с абажуром из непросвечивающего или малопросвечивающего материала, то противоположный угол комнаты потонет во мраке.

Поэтому нужно иметь дополнительное освещение. Например, книжные полки можно осветить небольшими симметрично расположенными бра. Это удобно и красиво.

Однокомнатная квартира. Благоустроить однокомнатную квартиру не просто. В ней требуется присутствие предметов самого различного назначения, так что даже при наличии удобной и компактной современной мебели нужно все тщательно продумать, чтобы квартира получилась уютной и красивой.

В однокомнатной квартире необходимо общее и местное освещение. Для этого требуется несколько различных по своему назначению светильников. Освещение такой квартиры во многом сходно с освещением общей комнаты. Однако оно имеет и свои особенности. Здесь люди и отдыхают, и занимаются своими делами, и спят. Таким образом, в однокомнатной квартире нужно еще предусмотреть место для сна и соответственно

осветить его. Оно в большинстве случаев совмещается с местом отдыха.

Наличие нескольких светильников удобно еще и потому, что освещение связано не только с конкретными условиями данной комнаты, но и с тем, чем занимаются хозяева.

Для общего освещения однокомнатной квартиры применяют подвесы с обычными электролампами. Абажуры подбирают из молочного стекла или пластмассовой светотехнической пленки и реже из металла.

Для местного освещения наиболее удобны настольные светильники с абажурами из металла, пластмассовой светотехнической пленки и светотехнической бумаги, бра для ламп накаливания с абажурами из молочного стекла и металла, прикрепляемые над рабочим столом и у изголовья кровати.

В такой квартире особенно удобны переносные светильники, а также светильники с шарнирным устройством или гибким шлангом. Их световой поток может быть уменьшен, увеличен или обращен в другую сторону. Например, хорошо поместить у дивана-кровати торшер с гибким шлангом на две-три лампы. При разной степени изгиба шланга он может быть использован как для общего, так и для местного освещения. При этом интенсивность света может регулироваться. Красиво, когда абажуры на лампах изготовлены из одного и того же материала с одинаковой фактурой, но различного цвета. В этом случае с изменением наклона шлангов меняется и световой колорит комнаты.

Очень удобна в пользовании лампа-бра. Меняя положение патрона этой лампы, ее можно использовать в одном случае как бра, в другом — как настольную лампу.

Бра подвешивают к стене проволоочной петлей, которая может служить основанием лампы. Патронодержатель, поворачиваясь на нужный угол, принимает вертикальное положение. Кроме того, абажур, закрепленный на лампе при помощи подвижного проволоочного зажима, может быть повернут под любым углом, что изменит направление светового потока.

Уютный уголок в комнате легко создать, осветив его мягким светом подвесного светильника. Можно также осветить его большой декоративной настольной лампой на керамическом или стеклянном основании, с красивым абажуром из светотехнических пластиков. Такую лампу легко сделать самому, используя для этой цели керамическую вазу.

К вазе подобрать абажур в соответствии с цветовым оформлением комнаты. Можно, например, поставить абажур в тон с одним из основных оттенков комнаты или же сделать его одного цвета с драпировками или диванными подушками. Но цвет абажура должен сочетаться с цветом вазы.

Хорошо дополнит комнатную обстановку торшер со столиком. Такой торшер красив и обладает дополнительными удобствами.

Декоративные ткани и вышитые изделия

Уходят в прошлое диваны и кресла, обитые тканями с пестрым крупным тяжеловесным рисунком. Для мебельных тканей становится характерной ворсистая или рельефная поверхность без рисунка, сочной и яркой, либо спокойной и мягкой окраски.

Уходят в прошлое тяжелые суконные или плюшевые занавеси, портьеры из жестких гобеленовых тканей, сплошь затканых рисунком. Вместо них применяют тканые (ручной или машинной техники) занавеси. Наряду с такими тканями для украшения комнаты, квартиры применяются декоративные набивные ткани с разнообразными рисунками, недорогие и практичные в употреблении.

Выбирая ткань, нужно исходить из общего цветового решения комнаты. При едином цветовом решении обычно берут ткани неярких, светлых оттенков того или иного цвета. Они образуют гармоничное сочетание, единую гамму красок, например золотисто-зеленую, голубовато-серую, розовато-коричневую и др.

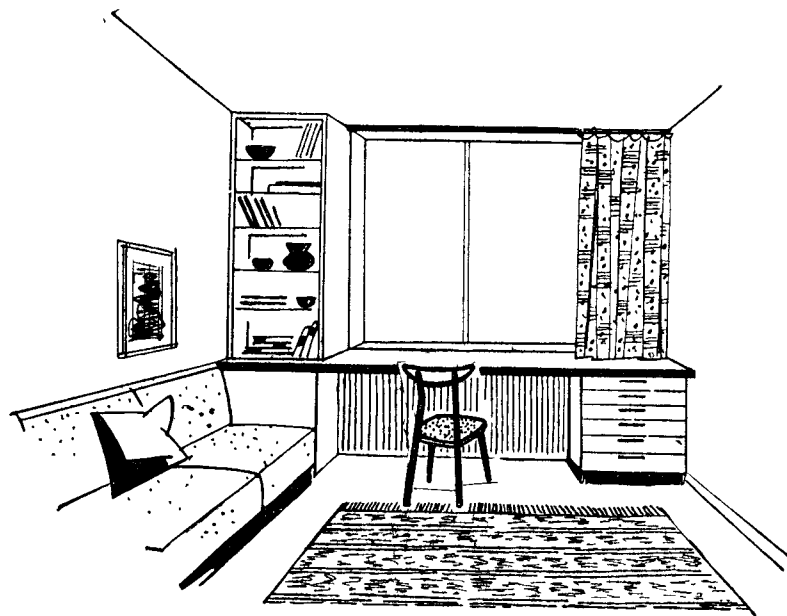
При контрастном решении группа одних предметов выделяется в комнате, создавая сильный цветовой акцент и подчиняя себе все остальные цвета убранства.

При выборе ткани надо помнить общее правило: если одна из тканей — портьера, обивка мебели или ковер — имеет крупный цветочный рисунок, то остальные должны быть гладкие, полосатые или с мелким геометрическим рисунком. Даже красивый ковер будет выглядеть аляповатым в комнате, где уже висят портьеры с крупным рисунком или на столе лежит скатерть с ярким узором. Полосатые, клетчатые или с геометрическим орнаментом ткани больше подходят одна к другой, если они гармонируют по цвету.

Если в комнате одно большое окно, стены однотонные, без рисунка, а обивка мебели и скатерть полосатые или с геометрическими рисунками, портьера может быть яркой, с цветным рисунком. Рисунок должен согласовываться с размерами помещения и его деталей (окон, дверных проемов). Для двух окон, расположенных рядом, можно сделать одну портьеру из двух половин, а в простенке поместить полочку для цветов, зеркало или полку для книг.

Когда окна расположены на разных стенах, портьеры лучше сделать в тон окраски стен или полосатые, а для мебели выбрать яркую обивку.

Распространены и очень удобны занавеси, состоящие из двух частей: гардин из легкой прозрачной ткани (белой или кремовой)



или из простой сетки редкого плетения и занавесей из декоративной ткани. Гардины, легко пропускающие свет, обычно не раздвигают и днем. Они в какой-то мере предохраняют комнату от пыли, проникающей с улицы, их можно часто стирать. Поверх них задегивают портьеры — занавеси из более плотной ткани, гладкой или с рисунком. Вечером эти портьеры придают комнате уют, а ночью оберегают спящих от света фонарей и шума.

На лето занавеси (и те и другие) лучше снять и повесить специально летние — из цветной бязи или ситца, так как летом окна открыты и занавеси надо чаще стирать.

Если в комнате имеются ниши или альков — сделайте для них занавеси из легкой хлопчатобумажной декоративной ткани.

Для занавесей, отделяющих одну часть комнаты от другой, обычно используют более тяжелые ткани.

Ткани используются и как легкие подвижные занавеси-перегородки, когда необходимо в комнате выделить какую-то часть или изменить ее пропорции. Таким образом, и в сильно вытянутой комнате можно создать более благоприятные условия для организации пространства. Ткани-перегородки легко изменяют планировку жилья и его внешний вид. Кроме того, это очень активный декоративный прием в художественном оформлении ансамбля.

Ткани-перегородки играют роль декоративного панно в комнате. Поэтому они часто имеют рисунок с изобразительными мотивами пейзажа, архитектуры, сенок из народных сказок и другие.

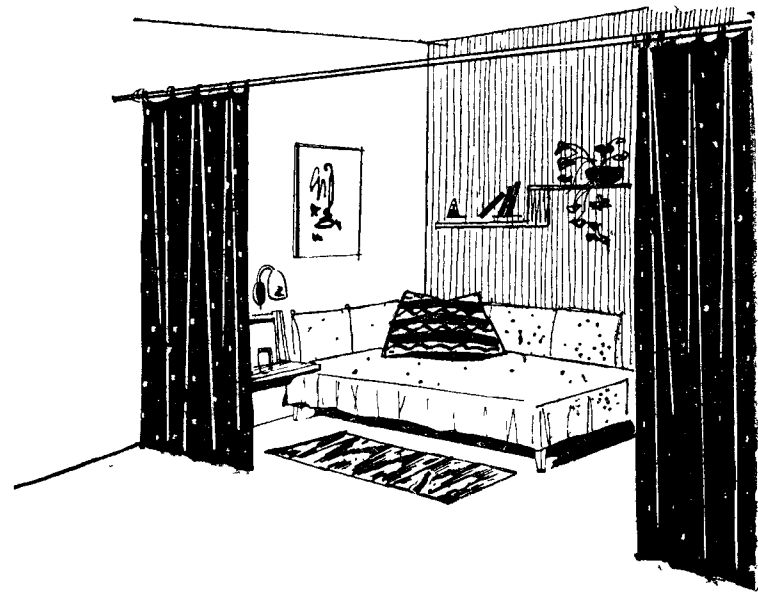
При выборе ткани следует учитывать также и степень освещенности квартиры. Для малоосвещенной комнаты выбирают светлые ткани, не насыщенные узором, имеющие много свободного фона. Такая ткань оживляет комнату, делает ее радостнее, уютнее.

Следует обращать внимание и на композиционное построение рисунка ткани, так как рисунок может зрительно изменить внутреннее пространство. Например, занавес с поперечными полосами зрительно расширяет пространство, и поэтому хорошо подходит для узких комнат. Вертикальный рисунок зрительно увеличивает высоту помещения с невысоким потолком.

Вышивка — один из видов художественного оформления квартиры.

Образцы новых вышивок значительно отличаются от прежних по форме, материалу, расцветке, по общему стилистическому решению.

Чуждыми для современного убранства квартиры оказываются вышитые подзоры, думки, дорожки, салфетки и другие изделия из белой ткани со старомодной вышивкой «ришелье»



или всевозможными пестрыми цветами, выполненными то крестом, то так называемой «художественной гладью».

Каковы же вещи, которые в наше время можно украшать вышивкой? Это — занавеси на окна, чайные скатерти, небольшие салфетки и дорожки, диванные подушки. Для большинства из этих вещей лучше всего подходит особая ткань из льняных крученых ниток — редина. По редине и льняному полотну как натурального цвета, так и окрашенным в различные цвета, легко и удобно вышивать. Эти ткани дешевы и благодаря простой фактуре хорошо гармонируют со всей обстановкой современного жилища. Для диванных подушек или коврикков можно использовать более грубое полотно, а также шерстяные ткани и вышивать их шерстяными нитками. Это придает изделию мягкость, пушистость, особую фактуру.

Чайные и столовые скатерти остаются в современном обиходе, но нередко вместо них применяется набор маленьких салфеточек, которые кладут под каждый прибор. Сочетание цвета полированного дерева и ткани бывает иногда очень интересным. На столе из светлого дерева очень нарядно выглядит комплект ярких салфеток, одинаковых по размеру и отделке, но сделанных из тканей разных цветов. Особенно хорош такой комплект в сочетании с однотонным сервизом. Если сервиз имеет яркий рисунок или состоит из разноцветных чашек, к нему больше подходит набор белых и кремовых салфеток.

Дорожка и салфетка на столе, серванте, полке или прикроватной тумбочке смягчает строгие очертания современной мебели, оживляет ярким пятном обстановку комнаты.

К светлой мебели подходят салфетки насыщенных или темных тонов, к темной — более светлые.

Диванные подушки применяются и сейчас в убранстве комнат, но далеко не в таком количестве, как раньше. Если на диване или тахте лежат две-три подушки — этого вполне достаточно, причем вышита пусть будет лишь одна из них, а другие сделаны из гладкой яркой ткани.

Вышивкой можно украсить также и детский коврик, его не обязательно вешать над кроватью, а можно поместить на любой свободной части стены.

Каково должно быть художественное решение вышитых вещей, их орнамент, подбор цветов, расположение узора, чтобы эти вещи могли органично войти в комплекс современного интерьера?

Очень многие, занимающиеся вышиванием, считают, что чем точнее вышивка будет передавать то, что видит наш глаз, тем лучше. Они стараются, чтобы цветы на подушке или салфетке получились «как живые», а на ковриках вышивают иллюзорные пейзажи с домами, лесом, небом и облаками. Такое «правдопо-

добие» вообще чуждо вышивке, как одному из видов декоративно-прикладного искусства.

В современной вышивке продолжают встречаться, правда в значительно переработанном виде, элементы узоров, которые тысячелетиями жили в народной среде и приобрели удивительную ясность и законченность.

Но сейчас отношение к этим узорам стало иным, чем несколько лет назад. Еще недавно изделие чрезмерно перегружали вышивкой, не соблюдая чувства меры. Но в последние годы начались поиски более строгой и выразительной композиции вещи, заметно стремление к ритмической собранности орнамента, к выявлению фактуры материала.

Узоры современных вышитых изделий, как и народных вышивок, располагаются чаще всего по прямой нитке.

Многие из старинных счетных швов (счетная гладь, роспись, набор, крест) и сейчас продолжают применяться в вышивке. Наряду с ними используются новые, облегченные швы и вышивка на машине. Машинным способом сейчас выполняют те же узоры, что и ручным. Края современных вышитых изделий делаются почти всегда ровными, без всяких зубцов и фестонов. Нередко они отделяются цветной каймой или короткой бахромкой; это смягчает переход от фактуры ткани к фактуре дерева.

В новом интерьере находят место вышитые изделия, различные по характеру и количеству орнаментации. Они имеют, главным образом, практическое, утилитарное назначение (столовые салфетки, оконные занавеси); вышивка в них занимает иногда очень скромное место. Хотя такие изделия несут одновременно и декоративную функцию, т. е. служат для украшения комнаты, их декоративность достигается обычно не за счет вышивки, а за счет яркого выразительного цвета ткани или приятного сочетания тканей двух цветов. Вышивка в данном случае применяется лишь в виде соединительных декоративных швов, полос цветной продержки или мережек.

Утилитарные вышитые изделия играют в художественном решении интерьера подчиненную роль, приобретая выразительность, главным образом, в сочетании с другими вещами (например, вышитые салфетки в сочетании с чайным или столовым сервизом).

Роль декоративных салфеток и скатертей, диванных подушек и настенных коврикков несколько иная. Такие вещи обычно украшают большим количеством вышивки.

Очень различна роль вышивки в оформлении диванных подушек; они могут быть сшиты из кусков тканей разных цветов и лишь чуть-чуть тронуты узором, в других случаях вышивка является их главным украшением.

Рассматривая рисунки различных вышитых современных изделий, мы видим много общего в их декоративном решении. Изобразительные мотивы трактуются в них очень условно. Растительные формы, фигуры людей и животных сильно геометризованы, контуры их очерчены часто прямыми линиями. Кайма на дорожках и скатертях обычно делается только с двух сторон. В занавесях, где орнамент чаще всего строится из поперечных полос, боковые стороны ничем не обрамляются. Такое незамкнутое построение орнамента позволяет лучше связывать вещь с окружающим ее пространством.

Современной вышивке свойственна ясность рисунка, облегченность композиции, преобладание фона над орнаментом, выявление фактуры ткани и самой вышивки, подчеркивание этой фактуры сопоставлением различных швов.

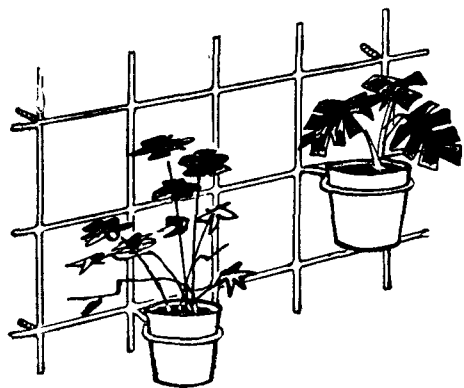
Работая над любыми рисунками для вышивок, надо стремиться не перегружать ту или иную вещь узором, избегать дробности, пестроты, излишней детализации орнамента, искать для каждого мотива максимально четкий, простой и выразительный силуэт.

Роль вышивки, как самого распространенного в быту способа украсить различные вещи, очень велика. Но при этом необходимо помнить, что чрезмерное количество вышитых вещей не украшает квартиру, а наоборот, является признаком дурного вкуса.

Цветы

Цветы и растения всегда очень оживляют и украшают комнату, а к тому же еще и доставляют истинную радость тому, кто любит ухаживать за ними.

Цветы могут стоять на столе, на подоконнике, даже на полу. А могут и висеть на стене или стоять на специальных полочках.



Эти небольшие полочки легко сделать самому. Места они занимают мало, выглядят оригинально. Вешать полки лучше, конечно, так, чтобы на них падало больше света. Размер их зависит от величины цветочных горшков.

Однако при скупой дневной освещенности помещения не рекомендуется ставить цветы на подоконник, так как боль-

шое количество зелени создаст лишнюю преграду для солнечных лучей.

При размещении цветов на настенных полках не надо забывать о цветовой гармонии с фоном — стеной. На стеллаже тоже можно поставить вазу, но только тогда, когда находящиеся на нем остальные предметы (книги, статуэтки и т. д.) расставлены свободно. Если же стеллаж, заменяющий книжный шкаф, плотно заставлен книгами, лучше подыскать для цветов другое место.

Вазы, в которые ставят букеты, должны быть просты по форме. Их размеры, форма и окраска должны соответствовать характеру букета.

Составлять букеты — это целое искусство. Красивее выглядят цветы, если в вазе их немного.

Хорошие сочетания получаются в букетах, составленных из разных сортов одного и того же вида растений, например из разных сортов георгинов, из сортов душистого горошка, из сортов флокса, гладиолусов, левкоев, роз и т. д. Если букет составляют из цветов разных видов, то лучше сочетать не больше двух-трех разновидностей цветов, например:

- 1) темно-красный восточный мох и белые и синие ирисы;
- 2) незабудки и кремово-желтые примулы;
- 3) светло-голубые анютины глазки и темно-красные маргаритки — в плоском сосуде;
- 4) незабудки и жасмин;
- 5) белая лилия и синие сибирские ирисы;
- 6) ландыш и белые и темно-фиолетовые фиалки;
- 7) белые колокольчики и темно-синие дельфиниумы;
- 8) желтая настурция и резеда.

Маленькие неяркие цветы хорошо смотрятся в хрустальных и стеклянных сосудах. Букетики фиалок, ландышей или подснежников можно поставить в плоскую и бесцветную вазу-чашу из стекла. Два таких букета украсят праздничный стол. Красоту крупных цветов с длинными стеблями, например ирисов, гладиолусов, выгодно подчеркивает узкая





стеклянная ваза. Ее нельзя перегружать, лучше всего поставить один или несколько крупных цветов.

Летние полевые цветы прекрасно смотрятся в керамических вазах, а вот розам или гвоздике больше подходит стеклянная, хрустальная или фарфоровая посуда. Можно поставить розы и в глиняный горшочек, но только не пестрый, так как эти нежные цветы не будут гармонировать с нарочито грубоватым рисунком керамики.

Крупные ветки с распускающимися почками можно поставить в массивную напольную вазу в углу комнаты.

Своеобразным украшением комнаты в зимнее время может послужить букет, составленный из высушенных цветов, листьев, веток и трав.

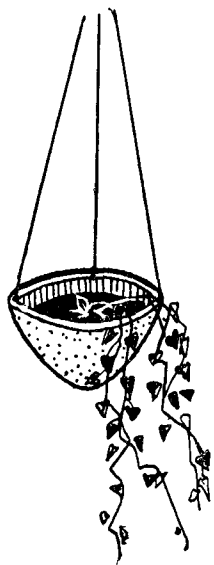
Если квартира состоит из нескольких комнат, ее можно украсить разными цветами. Интерьеру спальни соответствуют букетики незабудок и фиалок, ландышей и подснежников в маленьких вазах.

Пышные букеты садовых цветов хороши для столовой. Кабинет или рабочий уголок можно украсить небольшим букетом неярких цветов или зеленых веток.

Вовсе не обязательно ставить цветы в специальные сосуды. Нежный букетик белых подснежников в бокале или ландыши в тонком стакане выглядят ничуть не хуже, чем в настоящей вазе.

Однообразие комнаты могут оживить вьющиеся растения, установленные так, чтобы их стебли ниспадали, отбрасывая узорчатую тень.

В квартире с узкими подоконниками и большим количеством мебели можно использовать подвесные вазы-ампли, особенно для растений с ниспадающими стеблями. Такую вазу можно подвесить на цепочке или малозаметном шнурке.



Помимо эстетического удовольствия, цветы и растения в комнате могут принести и практическую пользу. Не говоря уже о том, что они очищают воздух, цветы могут служить и очень удобной, красивой перегородкой: легкая решетка из дранки, обвитая какими-либо вьющимися растениями, или же стоячая полка из нескольких секций, на которой расставлены горшочки с пышными растениями. Такая перегородка удобна тем, что, во-первых, ее можно переносить и передвигать; во-вторых, отделяя часть комнаты, она все же не лишает этот уголок света.

Горшки с декоративными растениями можно украсить, нарисовав на них акварельными красками (или в коем случае масляными) самый примитивный узор, например разноцветные продольные или поперечные полосы или горошины.

УХОД ЗА КВАРТИРОЙ

Чтобы летом воздух в комнате был свежим и прохладным

Чтобы в комнате в летнее время было прохладно, рано утром откройте двери и окна и устройте сквозняк. К 8 часам, когда солнце еще не сильно греет, закройте все окна и опустите шторы. Окна, которые находятся с южной стороны (непосредственно стекла), закройте пергаментной или толстой белой бумагой. В комнате разбрызгайте пульверизатором воду с добавлением нескольких капель одеколона или ароматической эссенции. Окна открывайте тогда, когда наступит вечерняя прохлада. Так воздух в комнатах сохраняется свежим и прохладным даже в самые жаркие дни.

Мытье дощатых полов

Дощатые некрашеные полы моют горячей водой с содой и мылом.

Для мытья применяют жесткую щетку или прутьяной венник — голик. Легко и удобно мыть пол специальным приспособлением (палка, на одном конце которой устроен зажим для тряпки).

Сильно загрязненные полы при мытье трут песком или тонкой металлической щеткой. Песок должен быть предварительно прокален на огне и промыт в воде; лучше пользоваться чистым речным песком.

Мытье крашенных полов

Загрязненный крашенный пол моют водой с добавлением небольшого количества мыла, мыльной пасты или синтетического моющего состава, а затем смывают чистой водой. Сухой пол

можно покрыть тонким слоем прозрачного лака. Это придаст поверхности пола особый блеск. Крашенный пол можно также покрывать мастикой и натирать.

Как замазать трещины в полу

Трещины прочищают, удалив грязь. Самую простую замазку готовят из 5 весовых частей древесных опилок, 5 частей цемента, 14 частей воды и 2 частей столярного плиточного клея. Клей замачивают в воде в течение 12 часов, затем распускают его легким нагреванием. При помешивании добавляют цемент, затем опилки и сухую краску под цвет пола.

Замазкой заполняют трещины с помощью шпателя и тщательно разравнивают. Когда замазка высохнет, ее зачищают грубой наждачной бумагой (шкуркой).

Замазку используют в день ее приготовления в теплом виде. Чтобы она не остыла, ее ставят в посуду с горячей водой. Затвердевшая замазка не размягчается.

Окраска пола

Перед окраской имеющиеся между досками трещины заделывают сухими рейками, застрогав их на уровне досок пола. После этого пол моют и, когда он высохнет, покрывают олифой с добавлением небольшого количества масляной краски.

Когда олифа просохнет, пол покрывают шпаклевкой, состоящей из 1 кг олифы оксоль, 100 г сиккатива, 20 г столярного клея (10%-ный водный раствор), 20 г хозяйственного мыла и просеянного мела. В олифу вводят сиккатив и клеевой раствор, размешивают и добавляют мел до получения вязкого теста.

Готовую шпаклевку наносят тонким слоем, тщательно разравнивая ее шпателем. Как только высохнет первый слой шпаклевки, ее шлифуют наждачной бумагой или пемзой, а потом вторично покрывают олифой. По высохшей олифе производят повторное шпаклевание и грунтовку. Затем пол покрывают краской два раза. Оба слоя краски кладут на высохший пол. После высыхания краски пол протирают сухой тряпкой.

Окрашенный пол рекомендуется покрыть масляным лаком один-два раза.

Чистка паркетных полов

Чтобы сохранить блеск, паркет нужно систематически натирать специальной щеткой или электрополотером и шерстяной тряпкой.

Жировые пятна с паркета удаляют, потеряв их мягкой тряпкой, смоченной бензином или скипидаром.

Если на пол прольется теплый жир, надо тут же полить это место холодной водой: жир застынет и его легко будет снять ножом.

Свежие пятна от подсолнечного масла удаляют с паркета мыльной водой, затем вытирают шерстяной тряпкой.

Пятна от чернил, крови и т. д. смачивают водой, посыпают хлоркой и оставляют ее до тех пор, пока пятно не исчезнет. Такие пятна смывает также 3%-ная перекись водорода, в которую добавляют немного нашатырного спирта.

Следы, которые остаются на паркете от воды и грязной обуви, можно удалить тряпкой, смоченной скипидаром. Через несколько минут вычищенное место следует смазать мастикой и натереть.

Для освежения блеска ранее натертого пола применяют парафиновый порошок, который готовят, натирая парафин на обычной терке. Этот порошок равномерно рассыпают на чисто подметенный пол и растирают его щеткой или электрополотером. Избыток порошка сметают в кучу и убирают для использования при последующей натирке.

Слегка загрязненный паркет можно освежить, вымыв его горячей мыльной водой. Воду нужно быстро собрать, чтобы дерево не впитало ее. Спустя несколько часов пол смазывают мастикой и натирают.

Чтобы не поцарапать натертый пол, ножки мебели перед тем, как расставить ее по местам, надо натереть парафином.

Загрязненный паркет можно очистить также древесными опилками, слегка смоченными скипидаром. Ими покрывают пол и час спустя подметают его чистой щеткой и натирают до блеска.

Если паркет сильно загрязнен и на нем образовался темный жирный слой, то его следует циклевать. После циклевания пол подметают и протирают чистой влажной тряпкой, чтобы не осталось пыли, затем намазывают мастикой и натирают.

Чистка линолеума

Чтобы линолеум находился всегда в хорошем состоянии, необходимо каждый день вытирать его влажной тряпкой. Один раз в неделю линолеум моют теплой мыльной водой, затем смывают чистой водой и вытирают насухо тряпкой.

Чистый линолеум следует покрыть тонким слоем мастики и через несколько часов натереть до блеска шерстяной тряпкой.

Побелка кирпичных печей

Кирпичные печи можно так побелить, что они не будут пачкать одежду. Предварительно печь нужно зачистить металлическим шпателем или куском кирпича, а затем щеткой удалить пыль.

Белить можно известковым или меловым составом. Известь применяют в виде теста. На 100 г известкового теста кладут 35—40 г поваренной соли, которую предварительно растворяют в воде.

Вместо известки можно взять сухой мел, просеять его через сито, развести снятым молоком и все тщательно перемешать до получения однородной массы. Если приготовленный состав имеет желтоватый оттенок, то в него добавляют немного синьки.

Поверхность печи смачивают водой и наносят побелочный состав два-три раза тонкими слоями так, чтобы каждый последующий слой ложился на высохший.

Мытье оконных стекол

Стекла моют раньше оконных рам. Сначала теплой мыльной водой с них смывают плотно приставшие наслоения пыли и другие загрязнения. После этого стекла дочиста отмывают небольшим количеством теплой мыльной воды, к которой, чтобы придать стеклам блеск, добавляют нашатырный спирт (чайная ложка на 1 л воды) или керосин (2—3 столовые ложки). Вымытые стекла протирают сначала чистой влажной тряпкой, а затем сухой и чистой газетной бумагой.

Если при мытье стекла не удалось очистить от следов мух, его протирают ватой, смоченной уксусной эссенцией. При мытье стекол не следует применять много моющей жидкости, так как от нее образуются потеки на оконных рамах.

Вместо мыла для мытья стекол можно применить синтетическое моющее средство ОП-7 ($\frac{1}{2}$ чайной ложки на 1 л воды) или другое, но при этом надо следить, чтобы состав не попал на рамы.

Если чистые стекла протереть раствором медного купороса (чайная ложка на 1 л воды), они приобретут красивый зеленоватый оттенок. Раствор сухой ультрамариновой синьки придает стеклам голубоватый оттенок.

Чтобы стекло не запотело, его нужно протереть тряпкой, смоченной составом из 1 части очищенного глицерина и 20 частей денатурата. Через каждые две недели стекла тщательно протирают сначала сухой мягкой тряпкой, а затем смоченной глицериновым составом.

Как очистить стекла от льда

В теплом растворе поваренной соли или квасцов (на $\frac{1}{2}$ л воды 2 столовые ложки соли) смачивают губку или мягкую щетку и водят ею по замерзшему стеклу, отчего лед быстро тает. Когда ледяная корка исчезнет, нужно стекло вытереть насухо тряпкой.

Мытье оконных рам и дверей

Рамы, подоконники, двери, покрытые масляной краской, лучше всего мыть теплой водой, добавив в нее немного нашатырного спирта (1—2 столовые ложки на ведро воды).

Чтобы двери, окрашенные масляной краской, сохранили свой блеск, после мытья их следует протереть тряпкой, слегка смоченной растительным маслом. Потускневшую краску полируют до блеска опилочным составом (2 столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок).

Засохшую на рамах замазку легко снять, если смазать ее машинным маслом и оставить на ночь. К утру замазка станет мягкой и легко отстанет от рам. Полоски бумаги на окнах можно смыть теплой водой, смягченной пищевой содой (чайную ложку на 1 л воды).

Чистка обоев

Пыль с простых обоев удаляют чистой сухой тряпкой. После этого обои протирают сухой овсяной крупой, которая способствует удалению загрязнений из пор обоевой бумаги.

Отдельные пятна удаляют мягкой стиральной резинкой. Пятна от плесени можно удалять только с сухих обоев, протирая их сухой тряпкой. Жирные пятна протирают кашицей из бензина и порошка магнезии или мякишем свежего хлеба.

Сильно загрязненные места на обоях следует заменять или заклеивать кусками обоев, оставшихся после оклейки. Эти куски подбирают по рисунку.

Линкрустовые обои моют теплой мыльной водой без применения соды. При мытье следует избегать избытка воды. Лучше всего их мыть губкой. Вымытые обои вытирают сухой тряпкой. Сильно тереть обои нельзя.

Уход за мебелью

Мебель, особенно полированную, не рекомендуется ставить близко к печам, отопительным батареям, а также у окон.

Туго входящие ящики в столах, буфетах и комодах можно сделать более подвижными, если смазать трущиеся поверхности сухим мылом.

Пыль с полированной и лакированной мебели удаляют сухой байковой, суконной или бархатной тряпкой. Если мебель имеет резные украшения, то пыль с нее удаляют мягкой щеткой.

Полированная мебель хорошо очищается, если вытереть ее мягкой тряпкой, смоченной чаем, а затем нагреть бархоткой или суконкой.

Загрязненную лакированную мебель протирают керосином или теплой водой, в которую добавляют немного скипидара.

Пятна от пальцев исчезнут, если по ним провести сырой очищенной каргофелиной.

След, оставленным горячим предметом на полированной мебели, можно уничтожить, если натереть его парафином, покрыть промокательной бумагой и придавить теплым утюгом. Если пятно не сойдет, процедуру повторяют.

Жировые пятна (следы пальцев) с полированной поверхности можно удалить, потерев их тальком.

Дубовую мебель лучше всего чистить лоскутом шинельного сукна, смоченным в воде и хорошо отжатым, после чего натереть до блеска сухой суконкой. Дубовую мебель можно чистить также пивом, а затем протереть ее суконкой.

Мебель, забрызганную известью или меловой краской, вытирают тряпочкой, смоченной уксусом с несколькими каплями растительного масла.

Поблекшую полировку мебели можно освежить следующим образом. С мебели стереть пыль, затем слегка вымыть чуть теплой водой и сразу же тщательно протереть сухой тряпкой. Чистую сухую мебель следует протереть ватой, слегка смоченной раствором, состоящим из 2 частей скипидара, 2 частей льняного масла и 1 части уксуса.

Существует и другой способ освежения полировки. Можно взять кусочек мягкой ткани, свернуть его в комоч, который обернуть мягкой хлопчатобумажной тканью. Полученный тампон обмакнуть в раствор, состоящий из равных частей пива и подсолнечного масла, и протереть им мебель, но не сразу всю поверхность, а небольшими участками.

Царапины на мебели из дуба, ореха и красного дерева можно сделать незаметными, если их смазать слабым раствором йода.

Мебель, окрашенную в белый цвет, можно освежить, если после мытья протереть ее смесью зубного порошка с водой и добавлением небольшого количества бельевой синьки.

Плетеную мебель можно чистить мягкой щеткой, смоченной крепким раствором поваренной соли в воде. Затем мебель вытирают чистой тряпкой. Такой мебели можно придать блеск, покрыв ее бесцветным лаком.

Если гостниковая мебель очень загрязнена, ее можно вымыть теплой мыльной водой с нашатырным спиртом. Таким же образом моют и китайские циновки, из которых предварительно выбивают пыль.

Уход за пианино

Чтобы сохранить внешний вид и качества музыкального инструмента на длительное время, за ним необходим постоянный уход. Его нужно ставить к внутренней стене, причем рас-

стояние между стеной и инструментом должно быть не менее 10 см. Влага приводит к порче инструмента — струны и болты покрываются ржавчиной, молотки впитывают влагу и при ударе о струны издают глухой звук. Подобное повреждение молотков считается неустранимым. Влага портит и полировку инструмента. Инструмент нужно держать подальше от печи или радиаторов парового отопления, от дверей и особенно от окон, открываемых для проветривания помещения.

Мягкая мебель, тяжелые занавеси и ковры поглощают часть звука. Не следует подстилать ковер под инструмент. Если же этого нельзя избежать, то под ножки рояля или пианино подкладывают твердые подставки для изоляции.

Скапливающаяся со временем пыль очень портит механизм инструмента. Чтобы предохранить молотки от поражения молью, нужно на деку пианино подвесить несколько маленьких марлевых мешочков с нафталином. Разместить их так, чтобы они не мешали движению молотков. Нафталин в мешочках следует менять примерно 2 раза в год.

Не реже одного раза в год рекомендуется настраивать инструмент.

Незначительные дефекты можно устранять самим. Если, например, скрипит педаль, снимите нижнюю крышку, осторожно удалите скопившуюся пыль и, нажав рукой педали, установите, откуда именно исходит скрип. Смажьте это место вазелином, и неприятный звук исчезнет.

Если при ударе одной и той же клавиши слышится звон, это значит, что на инструменте или поблизости от него находится металлический предмет. Если звенит металлическая сетка на задней стенке инструмента, к этому месту прикрепляют кусок мягкой ткани.

Клавиши из слоновой кости желтеют от времени. Поэтому рекомендуется время от времени протирать их влажной тряпкой и сразу же вытирать досуха. Клавиши можно протирать перекисью водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Эта жидкость не должна попадать на черные клавиши, так как от нее портится полировка.

Чтобы полировка инструмента всегда оставалась блестящей, ее нужно протирать сухой мягкой тканью.

Как навести порядок в платяном шкафу

Чтобы не тратить время на поиски какой-либо вещи, заведите строгий порядок в платяном шкафу: рассортируйте белье и положите на определенные полки отдельно постельное, детское, мужское, женское; мелкие вещи — носки, воротнички, носовые платки — лучше держать в коробках, тогда они не буду

теряться. Белье каждого из членов семьи нужно укладывать в отдельном месте.

Прежде чем уложить на определенные места все белье, полки и внутренние стенки шкафа необходимо протереть влажной тряпкой и некоторое время подержать дверцы открытыми, чтобы шкаф просох и проветрился. Белье, требующее починки, надо отделить и держать его в специальном чемодане и только после того как оно будет приведено в порядок, положить в шкаф.

В платяном шкафу должны лежать только чистые и хорошо выглаженные вещи. В шкафу держат такую одежду и белье, которые нужны в текущем сезоне.

Верхнюю одежду вешают на плечики. Она должна быть хорошо выглажена, готова к носке. Юбки и брюки вешают на отдельные плечики.

Обувь, особенно цветную, хорошо хранить в полиэтиленовых пакетах.

На одну из створок шкафа нужно повесить шнур для галстуков и поясов, а на другую — кусок белой материи с пятью карманами для чулок и перчаток.

Периодически необходимо основательно убирать шкаф. Верхние вещи выносить на воздух и чистить. Непроветренные вещи имеют неприятный запах и, кроме того, их быстрее повреждает моль. Белье, которым не пользуются, время от времени нужно стирать, так как от долгого лежания в шкафу оно начинает портиться.

Берегите книги

Пыль и сырость — большие враги книг. Поэтому не реже двух раз в год книги надо чистить щеткой или тряпкой. Если в книжных шкафах появилась сырость, книги следует перетереть сухой тряпкой, а шкафы оставить открытыми, чтобы они хорошо проветрились. Если несколько дней вас не будет дома, оставьте двери книжного шкафа открытыми.

В книгах, которые продолжительное время не чищены, заводятся паразиты, поедающие переплеты. В этом случае переплет нужно протереть изнутри байкой, смоченной скипидаром.

Как удалить пятна с книг?

Чернильные пятна смачивают 10%-ной перекисью водорода. Смоченное место оставляют для высыхания между двумя листами промокающей бумаги.

Пятна от пальцев слегка натирают мылом, затем протирают чистой влажной тряпкой. Мокрый лист сушат между двумя листами промокающей бумаги.

Пятна от мух удаляют денатуратом.

Свежие жировые пятна удаляют, проглаживая переплет теплым утюгом через промокающую бумагу. Прodelывайте это

до тех пор, пока промокающая бумага полностью не впитает жир.

Старые жировые пятна счищают смесью, состоящей из чайной ложки жженой магнезии и нескольких капель бензина. Некоторые пятна сходят, если их потереть мякишем свежего белого хлеба.

Если вы найдете загнутые страницы в книге, положите сверху и снизу на загнутый край влажную промокающую бумагу. Оставьте ее так на некоторое время, чтобы загнутая часть страницы увлажнилась. Затем уберите промокающую бумагу, а книгу положите на ровное место и на нее — какую-нибудь тяжесть.

Если нужно продезинфицировать книгу, на дно ящика с плотно закрывающейся крышкой ставят сосуд с формалином. В верхней части ящика укрепляют веревочку, на которую вешают раскрытую книгу на двое суток. Затем хорошо проветривают ее на чистом воздухе.

Чистка ковров

Новые ворсовые ковры первые 1,5—2 месяца после их укладки нельзя чистить пылесосом, их следует обметать чистым веником, обернутым влажной тряпкой. Пользоваться пылесосом для чистки ковров можно не чаще, чем один-два раза в неделю. При пользовании пылесосом нельзя сильно прижимать его насадку к ковру и чистить следует сначала с изнанки, чтобы пыль с нее не всасывалась в ковер.

Выколачивать ковер следует также с изнанки, после чего лицевую сторону ковра очищают щеткой или веником. Для освежения красок тщательно выколоченный и вычищенный ковер протирают с лицевой стороны смоченной уксусом и отжатой тряпкой. После влажной протирки ковер просушивают.

Ковер можно очистить, если рассыпать по нему влажный после заварки чай и затем смести этот чай веником.

Ковры можно также промывать водным раствором нашатырного спирта (2 чайных ложки на 1 л воды). Вместо нашатырного спирта можно применять уксус пополам с водой. Раствор наносят на ковер тряпкой; после этого ковер надо вытереть сухой тряпкой и повесить для просушки.

Зимой хорошо чистить ковры во дворе снегом. Но если снег влажный, этого делать нельзя: смешиваясь с пылью, снег превращается в грязную воду, которая впитывается в ковер.

В приморских городах ковры можно мыть морской водой.

Загрязненные ковры и дорожки чистят следующим способом. В 1 л теплой кипяченой воды растворяют 1/2 чайной ложки стирального порошка «Новость» или мыльной стружки и добавляют немного скипидару. Этот состав наносят на лицевую

сторону ковра, после чего ковер тщательно вытирают сначала мокрой, а потом сухой тряпкой и сушат на весу.

Сильно загрязненные старые ковры с пятнами замачивают в воде, в которую добавляют нашатырный спирт (столовую ложку на 1 л воды). Вынув ковер, дают воде стечь и сначала с изнанки, а потом с лицевой стороны чистят его щеткой. Потом ковер два-три раза протирают теплой водой, причем в последнюю воду добавляют немного уксуса.

Пятна снимают кашицей из жженой магнезии и бензина. Кашицу накладывают на пятно и после того как бензин улетучится, оставшийся порошок счищают щеткой. Если пятно не сошло, чистку повторяют.

Жировое пятно на ковре сначала протирают просеянными древесными опилками, смоченными бензином, затем опилки на некоторое время оставляют на пятне.

Жировые пятна удаляют также кашицей из бензина и синтетического моющего порошка «Новость», «Астра», «Лотос» и др. Эту кашицу втирают в пятно, оставляют на ночь, а утром смывают горячей водой. При застарелых пятнах чистку повторяют.

Застарелые чернильные пятна на ковре можно вывести спиртом, свежим соком лимона или лимонной кислотой, смачивая ватку и прикладывая ее к пятну. Вычищенное место промывают мыльной водой и насухо протирают полотняной тряпкой.

Чтобы уничтожить образовавшиеся на ковре замины ворса, портящие его внешний вид, надо поддержать эти места несколько минут над паром, а затем поднять ворс, ударяя по коврику с изнанки выбивалкой из прутьев. После этого примятые места проглаживают с изнанки утюгом на весу, пока они не высохнут.

Если на ковре появились небольшие вытертые места, подбирают по цвету шерстяные некрученые нитки и аккуратно делают штопку соответственно рисунку ковра.

Чистка портьер

Бархатные портьеры не рекомендуется чистить пылесосом. Их очищают от пыли сухой мягкой щеткой и протирают мягкой шерстяной тряпкой, смоченной бензином, а после просушки для придания блеска их снова протирают шерстяной тряпкой, смоченной денатуратом.

Чистка мягкой мебели

Если нет пылесоса и некуда вынести мягкую мебель (кресла, мягкие стулья, диван) для выбивания пыли, ее можно выбить в комнате, предварительно покрыв смоченной в воде с уксусом (столовую ложку уксуса на 1 л воды) и хорошо отжатой про-

стьюней. Так пыль не будет разноситься по комнате. Сполоснув простыню, выбивание мебели повторяют. Таким образом мебель очистится от пыли и ткань от уксуса станет ярче.

Отбеливание тюлевых занавесей

Пожелтевшие от времени тюлевые занавеси можно отбелить порошком «Персоль» (2 порохка на ведро горячей воды). В этот раствор погружают на несколько часов уже выстиранные занавеси. Для придания им блеска в крахмальный раствор добавляют на каждый литр столовую ложку талька (продается в аптеках).

Некоторые предпочитают белым занавесям кремовые, так как они дольше сохраняют свой нарядный вид. Придать занавеси кремовый оттенок можно процеженным отваром кофе (2 чайных ложки кофе на 1 л воды). Отвар кофе вливают в раствор для крахмаления занавесей.

Прежде чем опустить всю штору в приготовленный раствор, пробуют сначала окрасить маленький кусочек тюля. Если краска окажется слишком темной, ее разбавляют горячей водой, если светлой, то увеличивают количество кофе до получения требуемого оттенка.

Мытье пера (пуха)

Перо следует мыть в летнее время. Для этого его пересыпают в просторный мешок из марли, чтобы оно лежало свободно, и моют в мыльной воде, меняя воду 2—3 раза. Затем в мешке перо прополаскивают несколько раз и сушат на солнце, часто перетряхивая перья. Наволочки стирают отдельно обычным способом.

Уход за комнатными растениями

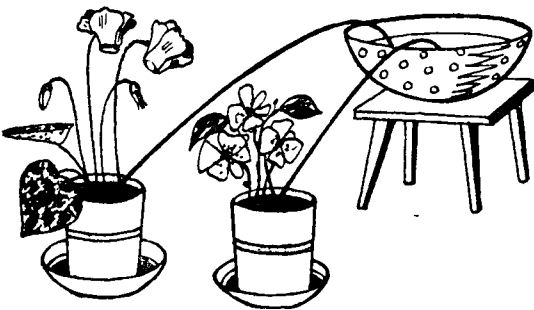
Для ухода за комнатными цветами и растениями необходимо знать следующее.

Большинство комнатных растений любит прохладную температуру и не переносит яркого света.

Независимо от регулярной поливки необходимо хотя бы раз в неделю опрыскивать листья и стебли водой из пульверизатора, следя за тем, чтобы не намочили бутоны и цветы.

Фикус требует много света и воздуха, но не любит перемены места. Летом необходимо ежедневно поливать его и опрыскивать листья теплой водой.

Зеленые вьющиеся растения нужно держать в более прохладном месте, они не требуют большого количества света. Их



не надо часто поливать, землю следует удобрять и менять ее весной раз в четыре года.

Срезать листья с комнатного лавра лучше всего с декабря по март. В это время листья наиболее ароматны, а сбор их не вредит деревцу.

Комнатные растения подкармливают только в период роста (март—август). Зимой растения подкармливать не следует, а поливать их в это время года рекомендуется утром, а летом — в вечернее время.

Как уберечь цветы от высыхания, если вас долгое время нет дома?

Существует очень простой способ.

Возле каждого горшка с цветком ставят стеклянную банку, наполненную водой, накрывают ее крышкой — деревянной или металлической, в которой проделано отверстие. Скручивают фитилек из ваты или нескольких ниток, опускают один его конец в банку с водой через отверстие в крышке и обертывают фитилек два-три раза вокруг цветка, но так, чтобы круги лежали на земле. Вместо нескольких банок можно использовать ведро или какой-либо другой сосуд.

Пересадка комнатных растений

Приобретать комнатные растения лучше молодые и весной. Тогда они легче привыкнут к тем условиям, в которых им придется жить.

Молодые растения нужно пересаживать каждую весну, а крупные, если они хорошо себя чувствуют, — раз в два-три года.

Цветы, у которых корни оплетают весь ком земли в горшке, требуют ежегодной пересадки. Лучшим временем для этого является март. Такие цветы, как герань, фуксия, можно пересаживать и в августе, а азалии, камелии, рододендроны и растения, цветущие весной, — после цветения.

Окружность нового горшка должна быть больше прежней на толщину пальца. Нельзя брать слишком большие горшки: это задерживает рост и развитие цветов. Во время пересадки нужно тонкой, заостренной палочкой туго набивать землю между стенками горшка и земляным комом растения, чтобы в горшке не оставалось воздушной полости.

У растений с сильно ветвистыми корнями концы корней обрезают острым ножом. Это вызывает появление множества новых корешков и ускоряет рост растений. У пальмы, кактуса и других растений, имеющих неветвистые корешки, обрезать их не следует: у них очень медленно идет заживление ран.

После пересадки растение нужно поливать водой, подогретой до 30°. Кактусы после пересадки примерно в течение недели не рекомендуется поливать, чтобы не дать поврежденным корням загнить во влажной почве.

Пересадку цветущих растений или растений с бутонами можно делать лишь в исключительных случаях. После пересадки и полива такой цветок следует положить набок, укрыть несколькими слоями мокрой бумаги и оставить в таком положении на три-четыре дня. Горизонтальное положение тормозит рост, а сырая бумага уменьшает испарение воды. Только так можно уберечь растение от сброса листьев и бутонов.

После пересадки примерно в течение десяти дней не следует выставлять цветы на солнечный свет.

Для посадки и пересадки растений можно использовать горшки, бывшие в употреблении. Но их надо сперва очень хорошо вымыть горячей водой и подержать в кипятке, чтобы уничтожить плесень. Новые горшки надо также подержать полчаса в горячей воде, тогда свежая земля не будет поглощать много влаги.

Избыток влаги для растения вреднее, чем ее недостаток, поэтому нельзя поливать цветы больше, чем им требуется. Если земля сухая, постукивание пальцем по горшку будет звонким; если земля влажная, звук получится глухим.

Как продлить жизнь цветов в вазе

Чтобы продлить жизнь срезанных цветов, нужно соблюдать всего несколько правил.

Дольше всего живут цветы, срезанные ранним утром. В это время клетки растения наполнены самым большим количеством соков.

Кроме астр и георгинов, цветы нужно срезать не совсем распустившимися. Так они не только будут дольше жить, но и не повредятся при переноске. Не рекомендуется срезать цветы во время дождя.

Цветы не следует рвать руками — это наносит вред проводящим тканям, и растение трудно всасывает воду из вазы. Срезают цветы острым ножом, оставляя по возможности более длинные стебли.

Срез на стебле следует делать под углом: это увеличивает поверхность, через которую растение всасывает воду. Если же

срез сделать перпендикулярно стеблю, растение будет плотно прилегать к дну вазы, закрывая доступ воде. Стебли древесных растений — сирени и других — рекомендуется расщеплять ножом. Это также облегчит проникание в них воды. Срезы на цветочных стеблях следует время от времени возобновлять, так как, простояв в воде несколько дней, концы стеблей начинают гнить, места срезов покрываются слизью, которая препятствует прониканию воды.

Растения, выделяющие молочный сок, после срезки следует поставить в теплую воду. В противном случае сок затвердевает и будет препятствовать всасыванию воды.

Воду следует менять не менее одного раза в день. Температура воды также имеет большое, иногда даже решающее значение для жизни цветов. В слишком холодной воде цветы теряют свою свежесть.

Чтобы освежить увядшие розы, их нужно положить на один-два часа в холодильник. После этого обрезать концы стеблей и поставить цветы в большой сосуд с водой, погрузив их в воду до основания лепестков. Через несколько часов розы опять станут свежими.

Свежесть увядшей мимозы можно восстановить так. Завернуть цветы в бумагу, а стебли погрузить в глиняный горшок с горячей водой. Оставить цветы в этом горшке на ночь. На следующий день мимоза снова будет выглядеть свежей.

Чтобы сохранить цветы более продолжительное время, в воду рекомендуется прибавлять некоторые питательные вещества. Так, например, половина таблетки аспирина, растворенная в трех литрах воды, значительно продлит жизнь хризантем, георгинов и других цветов. Десятипроцентный раствор тростникового сахара в два раза продлевает жизнь астр. Однако универсального раствора для продления жизни цветов пока еще нет.

Срезанные цветы сохраняют свежесть различное время — от 2 до 15 дней. Самая продолжительная жизнь у гладиолусов — до 15 дней; хризантемы живут 10—12 дней, пионы — до 8 дней.

Чистка люстр, ламп и бронзовых предметов

Люстры чистят при выключенном токе. Сначала моют теплой водой с содой и мылом, при этом не должно быть избытка воды, так как можно замочить электропроводку. Если после мытья и просушки будут заметны следы от мух, их удаляют денатуратом или водкой.

Вымытую бронзовую люстру или лампу чистят кашицей из зубного порошка и нашатырного спирта. Этот состав наносят на металл и стекло щеткой и после высыхания удаляют сухой жесткой тканью (мешковиной).

Чистка абажуров из ткани

Абажур из ткани можно помыть, если есть уверенность, что он не полиняет. Для этого его надо снять, очистить от пыли щеткой и поставить в большой таз или корыто, в котором предварительно в чуть теплой воде взбивают мыльную пену. Мягкой щеткой легко протирают этой пеной абажур, а затем обливают его 2—3 раза чистой тепловатой водой.

Чистка бумажных абажуров

Бумажные абажуры чистят чернильной резинкой. Очищенные абажуры покрывают бесцветным спиртовым лаком.

Чистка картин

Картины, написанные масляными красками, хорошо очищаются сырым картофелем. Их можно также осторожно протирать мокрой тряпкой. Отдельные пятна смывают мыльной водой.

Стекло на картине или репродукции протирают денатуратом или уксусом и насухо вытирают.

Уход за зеркалами

Зеркала боятся сырости и солнца. Яркие солнечные лучи из окна не должны падать прямо на зеркало.

Зеркало лучше всего вытирать сухой мягкой тряпкой, а раз-два в месяц протирать не оставляющей волокон полотняной тряпкой, смоченной уксусом. Зеркало будет блестеть, если в воде, которой их моют, развести немного синьки.

Если задняя сторона зеркала ничем не защищена, ее нельзя вытирать сырой тряпкой; с нее нужно осторожно, чтобы не поцарапать, стереть или смести пыль.

Способ чистки рам зависит от материала, из которого они сделаны.

Зеркало быстро портится, если находится в помещении с повышенной влажностью. Для продления срока службы зеркала следует создать герметическую прослойку между ним и рамой. Делают это так: зеркало вынимают из рамы, на пазы намазывают тонкий слой стекольной замазки, после чего зеркало вставляют на прежнее место и осторожно прижимают. Избыток замазки разравнивают по пазу и зеркало укрепляют в раме гвоздиками без шляпок. Затем сверх защитного слоя, имеющегося на оборотной стороне зеркала, наносят еще два слоя масляного лака. Второй слой наносят после высыхания первого.

Чистка газовых плит

Чугунные конфорки можно чистить металлическими щетками с тонким ворсом или грубой тканью тертым кирпичом, просеянным через частое сито, мелким сухим песком или любым порошком для чистки металлов. К любому из этих порошков надо добавлять питьевую соду ($\frac{1}{4}$ часть объема) и слегка увлажнять.

После чистки конфорки споласкивают водой, вытирают досуха и, слегка подогрев, втирают в их поверхность тонкий слой олифы. Для придания металлу красивого черного цвета к олифе добавляют незначительное количество черной масляной краски (продается в тюбиках). После такой чистки конфорки часов двенадцать должны сохнуть.

Металлические листы из духовок чистят увлажненным порошком для чистки металлов или пищевой содой, после чего их моют, вытирают досуха и прогревают в духовке до полного испарения влаги.

Если на поверхности плиты появилась ржавчина, плиту протирают горячим растительным маслом.

Чтобы предохранить от ржавчины кухонные железные листы, нужно протереть их жиром и накаливать на огне. Ржавые листы очищают разрезанной сырой картофелиной, вывалянной в мелком просеянном песке.

Чистка ванн

Необходимо ежедневно проводить влажную уборку ванной комнаты. Перед использованием ванной и после мытья следует тщательно промыть ее с помощью специальной пасты для чистки ванн или каким-либо другим порошком. Можно пользоваться также раствором из стиральной соды и мыла. Хорошо удаляет грязь мыльно-керосиновая эмульсия, которую легко приготовить, смешав 20 г жидкого мыла и 100 г керосина.

В многонаселенной квартире рекомендуется, кроме того, дезинфицировать ванну. Для этого ванну ополаскивают осветленным пятипроцентным раствором хлорной извести или двухпроцентным раствором хлорамина.

Чистка унитазов

На поверхности унитазов отлагается желтоватый слой солей. Это наслоение не смывается горячей водой. Лучшим средством для растворения его служит техническая соляная кислота. Работать с этой кислотой надо осторожно, чтобы не получить ожогов и не испортить одежду. Удобнее всего сделать так: на палку

намотать какую-либо ткань и прочно привязать ее шпагатом. Затем смочить ткань над унитазом соляной кислотой и протереть унитаз, а затем смыть два-три раза водой.

Удаление неприятного запаха от кухонной раковины

В сточной трубе кухонной раковины обычно скапливается большое количество жировых отложений, которые, разлагаясь, выделяют неприятный запах.

Для устранения этого запаха следует не реже одного раза в неделю промывать сточную трубу раковины кипящим раствором стиральной соды (2 столовые ложки соды на 1 л кипятка).

ЧИСТКА КУХОННОЙ УТВАРИ

Алюминиевая и эмалированная посуда. Посуду сначала моют горячей водой с содой и мылом. Для придания блеска посуду чистят любым порошком для чистки посуды или кашицей из пищевой соды и холодной воды.

Алюминиевые сковороды после промывки чистят сухой горячей солью.

Полированную поверхность алюминиевой посуды следует мыть теплой мыльной водой мягкой тряпкой или губкой. Блеск полировки сохранится, если посуду периодически чистить сухим зубным порошком. Такую посуду нельзя протирать стиральным порошком, содой, золой, наждачной бумагой, песком и другими твердыми веществами.

Если в кастрюле подгорела пища, в ней нужно прокипятить воду с добавлением пищевой соды (чайную ложку на 2 л воды), или двух-трех луковиц. Таким же способом очищается кофейник.

Коричневые пятна, возникающие при употреблении посуды в духовке, счищают влажной солью. Почерневшую изнутри алюминиевую посуду можно высветлить, прокипятив в ней воду, подкисленную уксусом.

После продолжительного пользования кастрюли приобретают неприятный запах. Чтобы устранить его, кастрюли время от времени нужно протирать толченым древесным углем.

Неприятный запах от рыбы исчезает, если посуду протереть уксусом, лимонным соком, кофейной гущей или порошком горчицы.

От воды на стенках ведер образуется осадок, который можно удалить тряпкой, смоченной в уксусе. После этого ведро моют горячей водой с мылом или содой и несколько раз прополаскивают.

Столовые приборы. Ножи и вилки из нержавеющей стали хорошо чистить любым порошком для чистки металлов, мелким просеянным песком или увлажненной пищевой содой.

Пятна от кислот или фруктов исчезнут, если нож протереть разрезанной сырой картофелиной.

Ржавчину на ножах и вилках устраняют пробкой, смоченной в подсолнечном масле, или керосином с золой.

Серебряные и мельхиоровые предметы моют холодной водой с добавлением небольшого количества нашатырного спирта.

Серебряные предметы чистят также массой из зубного порошка с водой. Когда масса высохнет, ее стирают мягкой тряпкой.

Запах селедки и лука с ножей легко удалить, протерев их морковью, картофелиной или тряпкой, смоченной растительным маслом или уксусом.

Вилки и ножи с черенками из дерева или пластмассы нельзя надолго оставлять в горячей воде, так как от этого ослабляется крепление черенка.

Изделия из стекла. Эти изделия моют теплой водой с добавлением соды.

Грязная стеклянная посуда хорошо отмывается водой с древесной золой или толченым древесным углем. Для мытья графинов и бутылок рекомендуется измельченная бумага или тертый сырой картофель. Их кладут в бутылку, заливают водой и сильно взбалтывают.

Бутылки из-под растительного масла, керосина хорошо мыть горячей водой, в которую добавлена известь или 1—2 чайные ложки стирального порошка и немного мелкого песка.

Такие бутылки хорошо отмываются также раствором сухой горчицы в теплой воде.

Бутылки из-под вина, водки, пива моют водой с пищевой содой.

Если посуда сохранила неприятный запах керосина, денатурата, скипидара, растительных масел, ее моют водой с добавлением сухой горчицы.

Налив в посуду до краев воду с размешанной в ней горчицей, надо взболтать ее и дать постоять 15—20 минут, затем прополоскать теплой, а потом холодной водой.

Стеклянные абажуры и плафоны моют содовой водой, после чего ополаскивают их в воде с добавлением нашатырного спирта, что придает стеклу блеск.

Стекло с позолотой моют теплой водой без мыла, после чего тщательно вытирают льняным полотенцем.

Чтобы предохранить от растрескивания стеклянную посуду, которую мы употребляем на кухне, ее нужно «закалить». Делают это так: кладут ее в кастрюлю, дно которой выстлано

толстым слоем бумаги или соломы, наливают холодную воду, ставят на слабый огонь и нагревают до кипения. Затем огонь постепенно уменьшают. Стаканы держат в воде до тех пор, пока она не остынет.

Хрустальные предметы. Предметы из хрусталя моют холодной водой с мылом, в которую добавляют немного синьки или буры. Затем хрусталь хорошо протирают льняным полотенцем, шерстяной тряпкой.

Фарфор, фаянс, мрамор. Фарфоровые, фаянсовые и мраморные предметы моют теплым мыльным раствором с добавлением нашатырного спирта (чайную ложку на 1 л жидкости). Очищенные от загрязнения предметы полируют. На них наносят кашицу из зубного порошка и воды и дают высохнуть, после чего белый порошок удаляют сухой мешковиной.

Потемневшую фарфоровую посуду протирают пищевой содой или уксусом с солью.

Для позолоченной фарфоровой посуды содовую воду употреблять нельзя.

Глиняная посуда. Глиняную посуду после употребления моют горячей мыльной водой и протирают древесной золой или мелким песком. В глиняной посуде не рекомендуется долго держать жир или масло — они приобретают неприятный запах.

Чугунная посуда (котелки, гусятницы, сковородки). Такую посуду надо хранить в сухом месте, чтобы она не ржавела. Новые и заржавевшие сковороды следует хорошо прокалить на огне и оттереть крупной солью. Чугунную посуду чистят золой, тертым кирпичом, моют щелоком. Оставлять в ней надолго пищу не следует.

Жесть. Формы для печенья обычно бывают из жести. Чистят их специальным порошком или солью, или кашицей из мелкого песка и растительного масла. Если на форме много жира, ее моют водой с содой.

Бронзовые изделия чистят сырым тертым картофелем, затем полируют фланелью.

Деревянная утварь. Моют деревянную посуду горячей водой со щелоком или содой, хранят в сухом месте, иначе она будет пахнуть плесенью.

Чтобы придать подставке, доске для резки хлеба желтый цвет, их моют отваром луковой шелухи.

Чтобы вымыть бочку, на дно ее кладут несколько крупных кусков негашеной извести, заливают водой и покрывают крышкой. Образовавшийся обильный пар пропитывает древесину бочки, извлекает из нее кислоты. Затем, прибавив еще несколько литров воды, бочку сильно раскачивают, чтобы отмылись ее стенки. Через 2—3 часа известковую воду выливают и бочку хорошо прополаскивают. Бочки, вымытые известью, долго не плесневеют.

В том случае, если необходимо очистить бочку от плесени, надо взять 100—200 г стиральной соды или золы, растворить в горячей воде, залить в бочку и хорошо промыть ее. После этого бочку надо обязательно пропарить.

Новые бочки сначала пропаривают, наливая в них кипящую воду; бочку раскачивают, чтобы клепки намокли, и оставляют воду до остывания, после этого бочку промывают холодной водой.

Обручи на кадках надо ежегодно чистить наждачной бумагой, затем красить суриком и олифой или масляной краской.

Всю бочку красить нельзя, так как продукты питания впитывают в себя даже слабый запах краски и становятся непригодными к употреблению.

Чтобы бочки не рассыхались, в них время от времени надо наливать воду.

Если протекает бочка, наполненная капустой или огурцами, можно временно заткнуть в ней щель чистой хлопчатобумажной тряпкой, пропитанной горячим говяжьим жиром. Когда бочка опорожнится, надо обручи «подтянуть», т. е. продвинуть с более узкого места на более широкое.

Удаление накипи в чайниках и самоварах. Для удаления накипи кашицу из питьевой соды и холодной воды втирают в рыхлую сухую поверхность накипи, после чего ее при помощи чистой тряпки смачивают крепким уксусом. Сода весьма активно соединяется с уксусом и разрушает слой накипи. После такой обработки слабо держащуюся рыхлую накипь без особого труда удаляют деревянной палочкой или смывают сильной струей воды. При толстых, очень плотных наслоениях накипи чистку повторяют несколько раз.

УНИЧТОЖЕНИЕ ГРЫЗУНОВ И НАСЕКОМЫХ

Крысы и мыши. Для борьбы с крысами и мышами пользуются капканами разных размеров. Приманкой могут служить черный хлеб, смоченный подсолнечным маслом, копченая рыба. Эти приманки несколько дней подряд нужно раскладывать в местах, где водятся грызуны. Капканы ставить пока не надо. Когда грызуны привыкнут к лакомой еде, ею заряжают капканы. Ставить капканы надо длительное время, потому что, когда одно поколение грызунов будет уничтожено, на его место поселяется другое.

Для ловли мышей можно устроить несложное приспособление: горловину стеклянной банки с водой накрывают плотной пергаментной или другой бумагой. Предварительно бумагу размачивают в воде и по краю банки завязывают шпагатом. Высы-

хая, она натягивается. Когда бумага высохнет, в средней части ее лезвием от безопасной бритвы делают надрез крест-накрест и в центре кладут приманку. Мышь поднимается на верх банки за приманкой, края прорезанной в центре бумаги прогибаются, и мышь падает в банку с водой, а бумага возвращается в прежнее положение.

Для грызунов применяют еще следующее средство, безвредное для домашних животных, но смертельное для грызунов. Три четверти стакана муки смешивают с четвертью стакана скульптурного или медицинского гипса. К этому порошку для приманки добавляют немного подсолнечного масла или остатки какой-либо копченой рыбы. Порошок насыпают на бумагу и кладут в места, где водятся грызуны. Грызуны охотно поглощают эту смесь. При попадании в желудок она затвердевает. Крысы в поисках воды для утоления возникающей у них сильной жажды уходят из жилья и погибают вне дома.

Тараканы. Для уничтожения тараканов существует несколько средств.

1. Смешивают буру и сахарный песок в равных количествах и этой смесью посыпают места, где водятся тараканы. Для домашних животных и птиц бура не ядовита.

2. В стакане кипятка растворяют чайную ложку борной кислоты. Черный или белый хлеб смачивают этим раствором и сверху посыпают сахарным песком или смазывают вареньем. Для птиц и животных эта приманка не вредна.

3. Приманки для тараканов посыпают порошком силфтон.

Вредители муки, круп и концентратов. Этими вредителями являются летающие жучки, мелкие червячки, живущие в мучных продуктах, и многие другие. Для борьбы с вредителями муку и крупу надо просеять и прогреть, можно также в зимнее время выставить зараженные мучные продукты на мороз или заморозить их в холодильнике. Шкафы и ящики, где хранятся эти продукты, тщательно вымыть теплой водой и хорошо просушить. Продукты, сильно зараженные вредителями, применять в пищу нельзя, их следует уничтожить.

Для того чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, применяется очень простое средство. В каждый кул муки или риса кладут 2—3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока, строго следя за тем, чтобы верхние покровы долек при очистке не были повреждены, так как чеснок от этого загнивает.

Для долгоносика, вредителя крупяных продуктов, можно приготовить смесь из буры, сахарной пудры и измельченного пшена (взять равные части) и положить ее в буфете в разных местах. Надо учесть, что насекомое погибнет не сразу, поэтому такую «подкормку» следует ставить несколько раз. Крупы, пораженные долгоносиками, в пищу употреблять нельзя.

Муравьи. Прекрасным средством против муравьев являются дрожжи. Размочив в воде, их смешивают с вареньем и, намазав на хлеб или другую пищу, раскладывают на дорожках, по которым двигаются муравьи (обычно они передвигаются по одним и тем же путям). Муравьи также не переносят запаха помидорной ботвы, табака, скипидара и селедки.

Места проникания муравьев в дом нужно смазывать подсолнечным маслом. Такие продукты, как сахар, мед, варенье и др., следует хранить в плотно закрытых банках или смазать края посуды подсолнечным маслом.

Мухи. Лучшим средством от мух является ДДТ. Им посылают занавески, куда обычно садятся мухи, и опыляют стекла окон, стены и потолки. После такой обработки мухи надолго исчезают. Посыпать порошок ДДТ надо систематически в течение всего летнего периода. Смахивать насыпанный порошок не следует.

Появившихся мух можно уничтожить с помощью липкой или ядовитой бумаги. Ядовитую бумагу кладут в тарелку и заливают горячей водой, в которой разведен сахар или сахарный сироп. По мере высыхания бумагу смачивают водой.

Липкую бумагу можно приготовить самим. Для этого толкут канифоль, затем подогревают растительное масло, высыпают в него канифоль и держат смесь на небольшом огне до полного растворения канифоли. В остывающую кашку добавляют мед или сахарный песок. Полученной массой намазывают бумажные ленты и развешивают их в нужных местах.

Ядовитую бумагу готовят и так. Черный перец растирают в порошок. Затем смешивают 2 вес. ч. перца с 2 вес. ч. сахара и 3 вес. ч. молока. Полученным составом пропитывают бумагу.

Моль, сверчки, мокрицы, черви-короеды и осы погибают, если места, где они водятся, посыпаны порошком ДДТ.

Жук-древоточец. В мебели, полах, деревянных перегородках нередко обнаруживают мелкие отверстия, возле которых можно заметить желтоватый порошок. Это говорит о том, что в дереве завелся жук и точит его, проделывая многочисленные ходы. Жук быстро размножается, и если его своевременно не вывести, мебель будет испорчена.

Хорошим средством против древоточцев является раствор ДДТ или гексахлорана в керосине или скипидаре с добавлением столовой ложки нафталина. Этот состав впрыскивают в отверстия масленкой или шприцем.

После трех-четырекратной обработки отверстия промазывают размяченным парафином или воском. Если через 2—3 недели не появятся новые отверстия, борьбу с жуком можно считать законченной.

Обработку лучше проводить в летнее время, когда начинается вылет жуков.

При обнаружении в строительных материалах (досках, брусах и т. п.) или в отдельных конструкциях здания жуков — вредителей древесины необходима консультация специалиста-энтомолога.

Домовый гриб. В сырых местах, скрытых от солнечного света, древесина подвергается разрушению домовым грибом. Для защиты древесины от вредителя употребляют раствор железного или медного купороса с десятикратным количеством горячей воды, этот раствор наносят на пораженную древесину. К раствору можно добавить глины до образования вязкой массы, ею смазывают древесину и дают высохнуть — глина увеличивает срок действия яда.

Средства от комаров, мошек и других насекомых. Комары, мошки и другие насекомые не выносят запаха гвоздики, аниса. В обычный одеколон можно влить несколько капель гвоздичного или анисового масла и протереть им кожу, это защищает от укусов насекомых. Если гвоздичного масла нет, его можно заменить водным отваром гвоздики (10 г на 0,5 л воды), которая продается в продуктовых магазинах как пряность.

Зуд от укусов комаров можно успокоить протиранием кожи нашатырным спиртом или раствором питьевой соды (1/2 чайной ложки на стакан воды).

Средства против укусов пчел и ос. После укуса пчелы или осы прежде всего вытаскивают жало и место укуса протирают нашатырным спиртом. Это место можно также потереть зеленью петрушки, срезом красного помидора, луковицы, долькой чеснока или кашицей из поваренной соли.





ОДЕЖДА
и ОБУВЬ

УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ

О вкусе в одежде

Одежда человека должна соответствовать своему назначению, быть простой и удобной, изящной и красивой, и в то же время разнообразной.

Хорошо, когда человек одет по моде, просто и элегантно, но слепое подражание модному силуэту, чрезмерное подчеркивание модных линий без учета характерных особенностей своей фигуры, может привести к крикливости, утрированности и вместо того, чтобы украсить человека, — сделает его смешным.

Чтобы платье было модным, красивым и удобным, оно должно соответствовать фигуре не только по своим линиям, пропорциям, отделке и силуэту, но и по ткани, по цвету, по рисунку. Цвет одежды, например, должен сочетаться с цветом волос, глаз, кожи человека. Одежду нельзя также рассматривать вне ансамбля, т. е. без сочетания с головным убором, обувью, перчатками, украшениями.

Основой для правильного решения этой задачи является хороший вкус человека, умение выбрать форму и цвет, правильные пропорции и сочетания линий и элементов одежды. Стало быть, умение разобраться в том, пойдет ли женщине то или иное платье, — это прежде всего дело вкуса. Поэтому мы ограничимся изложением некоторых, на наш взгляд, полезных советов.

Чтобы найти лучшее сочетание всех факторов (модели, ткани, цвета, рисунка, отделки), способствующее выявлению достоинств фигуры и скрытию ее недостатков, надо знать особенности своей фигуры не только в фас, но и в профиль.

Для различных фигур нельзя подобрать единого фасона. Поэтому, выбирая фасон платья, надо учитывать не только моду, но и особенности своей фигуры, свой возраст, рост и комплекцию.

Не менее тщательно чем к выбору фасона надо относиться к выбору ткани по ее фактуре, цвету и рисунку. Имеет

значение не только цвет, но и его оттенки, а также сочетание с другими цветами.

При покупке тканей необходимо принять во внимание, что многие из них выглядят очень красиво и приятно при дневном свете и сильно проигрывают при искусственном освещении. Так, например, цвета, приближающиеся к синему, при искусственном освещении теряют силу и при естественном — выигрывают, а приближающиеся к желтому — наоборот. Поэтому ткань по цвету надо стараться выбирать при освещении, соответствующем условиям носки изделия из нее. Цвет юбки или блузки должен соответствовать не только ее назначению и сезону, но также и сочетаться с теми вещами, с которыми их будут носить.

Синие тона хорошо сочетаются с голубым, серым, белым, красным, малиновым, желтым; коричневые тона — с зеленым, желтым, бежевым и серым; темно-зеленые — с кремовым, а если зеленый светлый или яркий, — с серым или черным. Предметы комплекта, а также основная ткань и отделка могут быть одного цвета разной насыщенности.

Так как общий облик фигуры определяется не только формой, но и цветом одежды, необходимо при выборе ткани учитывать и зрительное впечатление от цвета одежды. Черный цвет и темные цвета скрадывают полноту фигуры, а белый, наоборот, зрительно увеличивает ее объем.

Теплые цвета — красный, коричневый, желтый и мягкие пастельные — несколько полнят фигуру, а холодные цвета — синий, зеленый, лиловый — зрительно делают фигуру стройнее.

Можно отметить, что женщине почти всегда идет цвет ткани платья, подобранный под цвет ее глаз.

Белый цвет идет всем женщинам, исключая женщин с бледной кожей лица. Сочетается со всеми цветами.

Серый цвет идет всем женщинам в любом возрасте (независимо от полноты) и может сочетаться почти со всеми цветами в различных оттенках, но лучше всего — с черным и красным.

Черный цвет также идет женщинам любого возраста, независимо от их фигуры. Гармонизирует со всеми светлыми тонами.

Красный цвет больше всего идет брюнеткам с матовой кожей лица. Они могут носить красное платье или красный жакет, блузку в комбинации с белой, серой или черной юбкой. К летнему красному платью хорошо подойдут белые или черные перчатки и сумка.

Однако красный цвет не является исключительно привилегией брюнеток. Если блондинка молода, со свежим, нежным цветом кожи лица, то красный коралловый или рубиновый цвет еще более оттенит ее естественные краски.

Синий и голубой цвета ткани идут блондинкам со светлой кожей. Они хорошо гармонируют с белым, серым, бледно-желтым, иногда с черным цветами.

Желтый цвет подходит брюнеткам с матовой, но не бледной кожей лица, может сочетаться с коричневым различной интенсивности, зеленым и синим.

Желтый цвет иногда очень идет к блондинкам. В этом случае желтый цвет должен подходить к самому светлому тону волос и необходимо, чтобы он был дополнен другим контрастным цветом.

Зеленый цвет идет и брюнеткам и блондинкам. Удачно сочетаясь, темный и светлый тона гармонируют с желтым, серебристо-серым, цветом слоновой кости и всеми оттенками коричневого. Последние комбинации больше подходят темноволосым женщинам.

С рыжими волосами всегда хорошо сочетаются лиловые тона и зеленый цвет средней силы.

Женщины с каштановыми волосами могут использовать цвета и брюнеток и блондинок, но при условии, чтобы тона одежды и украшений соответствовали по теплоте природной окраске волос этих женщин. Чистый желтый и ярко-красный нельзя рекомендовать шатенке, даже темной, но смягченные — бледно-желтый, соломенный — соответствуют по характеру средней окраске шатенок.

Женщинам с седеющими волосами можно рекомендовать ткани слабых теплых тонов.

Труднее подобрать ткани, имеющие рисунок. Однако и здесь надо учитывать такое правило: рисунок, направленный горизонтально, — полнит, а вертикально — создает зрительное впечатление более худой фигуры.

Ткани с мелкой клеткой или в горох на темном фоне идут женщинам всех возрастов и с любой фигурой.

Для платьев и костюмов из ярких набивных тканей не следует выбирать сложных фасонов, так как ни декоративные линии, ни фигурные детали на платьях из таких тканей не видны, основную роль здесь играет силуэт. Большое количество мелких деталей на таких тканях разрушает рисунок ткани.

Отделочные строчки, различные декоративные детали, сложные линии покроя больше подходят для платьев и костюмов из однотонных тканей.

Для платьев и костюмов из тканей с выработкой следует подбирать модели со строгими, четкими линиями.

Легкие пестрые ткани хороши на летние платья; на домашние платья, а также халаты из байки, фланели, ситца лучше применять ткани некричащих расцветок.

Для блузок, в основном, кроме гладкокрашеных тканей можно использовать ткани, имеющие мелкий нечастый рисунок, лучше орнаментальный, ткани с рисунком в клетку, полоску.

Летние хлопчатобумажные платья-костюмы можно делать из ткани с мягким, не очень ярким рисунком.

Нужно избегать излишней пестроты в рисунках ткани, нельзя, например, носить юбку в клетку с блузкой в горох, в полосу или с пестрым орнаментом.

Большую роль играет хорошая, со вкусом подобранная отделка. Отделка должна быть строго согласована с фасоном, цветом, покроем и назначением. Здесь особенно важно проявить чувство меры, не перегрузить костюм. Даже небольшая перегрузка может совсем испортить одежду.

Для домашних платьев, платьев-костюмов, повседневных платьев и подобных изделий нерационально применять отделки, требующие значительной затраты времени на их исполнение. Большого эффекта можно добиться, применив несложные и дешевые отделки:

- сутаж, выюничик — для изделий гладких и с набивным рисунком;

- цветная строчка — на светлых цветных однотонных платьях; строчка должна сочетаться с цветом основной ткани;

- рулик, кант, шнур, бейка из материала платья или из ткани другого цвета;

- шелковый или хлопчатобумажный цветной кант;

- белый воротник, который может быть не только гладким, но и вышитым под гипюр или отделанным строчкой, сутажем, шнуром в цвет платья;

- пуговицы, пряжки, пояса и т. п.;

- оборки, воланы;

- комплекты вставок, отделок, воротничков, манжет и т. д., различных по цвету и форме;

- материал, сочетающийся с цветом ткани основного изделия. Например, гладкая ткань — с тканью другого цвета гладкой, полосатой, клетчатой, в горох, а набивная — с гладкой в тон одного из цветов рисунка.

Большую роль в общем ансамбле туалета играют детали, дополняющие костюм: обувь, сумка, бусы и пр., но в употреблении их также следует соблюдать чувство меры. Так, например, если платье украшено бисером, к нему нельзя надевать ювелирные украшения.

Обувь надо выбирать строго по назначению: простая, на среднем или низком каблуке — для каждого дня, летом легкая, зимой более тяжелая; к выходному платью нужна более изящная обувь, на высоком каблуке.

Итак, в каждом ансамбле должен быть заложен элемент творчества, все его детали должны быть тщательно продуманы и найдено гармоничное сочетание модных форм с индивидуальностью человека.

Одежда для работы

В современных условиях к рабочей одежде предъявляются требования не только утилитарные, но и эстетические, т. е. мы стремимся к тому, чтобы человек на работе выглядел красиво.

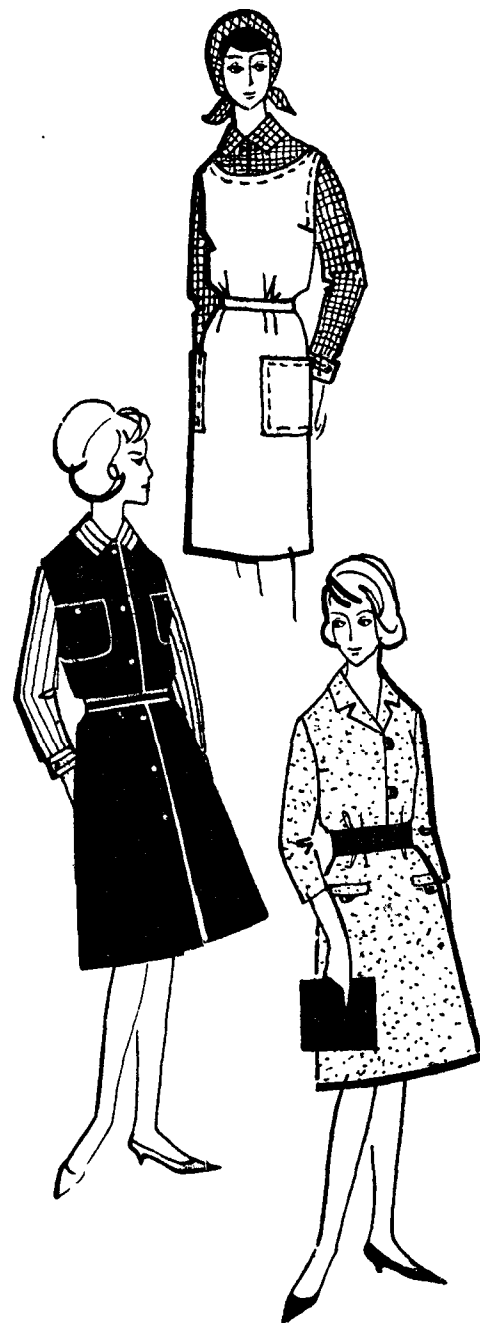
Спецодежда должна быть сшита по фигуре из прочной нелиняющей ткани. Ее хорошо украсить различными отделками, строчкой, кантом, пуговицами.

Комбинезоны на бретелях можно носить с блузками разных расцветок: однотонными, в клетку, в полоску, в горошек, из хлопчатобумажных тканей. Этот костюм можно дополнить косынкой из ткани, соответствующей блузке.

Тем, кому приходится большую часть времени работать под открытым небом, необходима одежда из тканей с водоотталкивающей пропиткой.

Обстановка, в которой трудятся служащие, работники умственного труда, обычно не требует специальной одежды. Однако платье для работы должно быть приятным на вид, строгим по цвету, фасону и фактуре ткани.

Практичны и красивы для работы костюмы и платья-костюмы, сарафаны с блузками, а также





комплекты из юбки, блузки и прямого жилета. Они особенно подходят для полных женщин.

Новый подход к современной одежде, основанный прежде всего на простоте решений, позволяет создать строгий и изысканный, удобный и красивый повседневный костюм. Такой костюм легко превратить из повседневного в нарядный, если дополнить его красивой брошью, серьгами или декоративной подвеской.

Домашняя одежда

Необходимо, чтобы домашнее платье — мужское и женское — было удобным для различных домашних дел, занятий и отдыха. Поэтому нужны и спальные пижамы, и халаты, которые носят, встав с постели и во время утреннего и вечернего туалета; и брюки, и домашние платья для работы, и фартуки.

Хозяйством можно заниматься, надев на домашнее платье фартук. Заменяя фартук поясом, в этом платье можно будет выйти на улицу, в магазин и т. д.

Платье-халат скромной расцветки (в полоску, в горошек или какого-либо другого спокойного узора в два цвета) в летнее время годится и для дома, и для пляжа.

Домашнюю одежду лучше шить из легко стирающихся материалов: ситца, сатина, фланели, а также поплина, полотна, штапельных тканей.

О нарядных платьях

В нарядных платьях всегда наиболее ярко выражены черты моды. Но именно в нарядной одежде нужно особенно внимательно и разумно относиться к новым предложениям моды. Утрирование моды: вычурная форма, крикливый цвет, бросакая отделка — признаки плохого вкуса.

Большую роль в вечернем туалете играют аксессуары. Назначение одежды должно подчеркиваться и выбором украшений. Прежде всего необходимо помнить, что умеренное количество украшений — это верный признак хорошего вкуса. Иногда достаточно одного или двух предметов — браслет или брошь с серьгами, — чтобы украсить костюм.

Одежда для посещения выставок, музеев, театров и концертов серьезной музыки должна быть строгой, элегантной и сдержанной по цвету.

Одежда, в которой мы ходим в ресторан или на танцевальный вечер, может отличаться от театральной или концертной и тканью и фасоном. Здесь предоставляется гораздо больше свободы в выборе модной ткани. Платье для бала может быть с большим вырезом. Допустимы блестящие украшения. Такое платье хорошо шить на чехле, для которого используются однотонные ткани.

К бальному платью можно шить простое вечернее пальто из той же ткани или какой-либо другой, например репсовой или жаккардовой. Цвета пальто и платья должны хорошо сочетаться между собой.

Для платья к выпускному балу подойдут различные виды нейлоновых тканей, одноцветная тафта, набивные шелковые ткани. Цвет ткани следует



выбирать в зависимости от фигуры, цвета волос и кожи лица. Но в любом случае девушке следует предпочитать ткань пастельных тонов — голубого, розового, нежно-сиреневого, фиашкового и т. д.

Платье для выпускного вечера должно сочетать в себе нарядность, торжественность с простотой формы, оно не должно быть вычурным, крикливым.

Что касается украшений, то здесь не следует забывать, что к юному лицу, к стройной девичьей фигуре не идут массивные ожерелья и серьги, блестящие украшения. Небольшой букетик живых цветов, бусы из мелкого жемчуга в один ряд или тонкая цепочка вокруг шеи будут служить красивым дополнением к платью для выпускного бала.

Обувь лучше выбрать белого цвета, на небольшом каблучке. Какая бы теплая погода ни стояла, необходимо надеть чулки. Перчатки надевать не следует.

Свадебное платье должно быть светлым и, безусловно, скромным. Его форма зависит от ткани и моды. Для такого случая хороши натуральный или искусственный шелк, плотный капрон или прозрачный на чехле, новые синтетические ткани с выпуклым рисунком, имитирующим кружево, и, конечно, всеми признанные хлопчатобумажные ткани: пике, кружевное полотно, шитье.

Фасон платья зависит не только от ткани, но и от фигуры невесты. Возможно свадебное платье с шарфом. Он придает торжественность. Если же шарф снять, платье вполне подойдет для танцевального вечера.

Не всем идут пышные юбки. В таком случае прямое платье (с тюникой или без нее) или платье-костюм из плотного шелка или кружевного полотна — самый подходящий наряд.

Основное украшение свадебного платья — цветы. И, конечно, много внимания надо уделить обуви, так как самое нарядное платье потеряет свою привлекательность, если обувь будет подобрана неправильно. Светлые туфли на каблучке — высоком или среднем — необходимая деталь свадебного туалета.



Универсальные платья женского гардероба

Костюм. Костюм — это одежда, которая идет всем женщинам независимо от возраста и особенностей фигуры, его можно носить круглый год: летом с легкой блузкой, весной с теплой вязаной кофточкой. Зимой костюм носят под пальто.

Черный костюм (правда, надо оговориться, что для повседневного обихода современная мода его не рекомендует) носят с нарядными блузками из красивой ткани. В наиболее парадных случаях предпочтительнее белые блузки.

Красивая черная обувь из кожи, лака или замши и тонкие чулки — необходимая принадлежность этого туалета. Обычно к такому костюму подбирают и черную сумочку.

Кроме английских, широкое распространение получили костюмы так называемого спортивного типа. Их отличает менее строгий покрой, большая свобода в рисунке деталей — карманов, воротников. Они очень идут молодым женщинам и девушкам. Их шьют из плотных и мягких тканей различных цветов, гладкокрашенных и с рисунком.

Платье. Шерстяное платье необходимо всем женщинам.

Если у вас одно шерстяное платье, оно должно быть сшито из хорошей шерсти и хорошо сидеть на вашей фигуре; оно может быть строгого, но не будничного фасона. Такое платье одинаково удобно как для приема гостей дома, так и в тех случаях, когда не заходя домой после работы, вы хотите пойти в гости или в театр. Оно не обязательно должно быть темным; но нельзя его шить из яркой, пестрой ткани. В таком случае платье быстро надоест, его трудно будет разнообразить различными аксессуарами, не говоря уже о том, что оно не годится для деловой обстановки. Следует обращать внимание и на качество материала, избегать слишком ворсистых тканей: одежда из таких тканей выглядит заношенной даже после непродолжительного употребления.

Очень приятно и гигиенично шерстяное платье, под которое можно надевать блузку; совсем не обязательно платье-костюм, это может быть платье с застежкой спереди. Чистый воротничок блузки всегда придает свежий и опрятный вид; кроме того, блузка избавляет от неприятного прикосновения шерсти к телу и предохраняет платье от частой химической чистки.

В последнее время шерстяные ткани с успехом заменяет шерстяной трикотаж. Платья из шерстяного трикотажа не растягиваются, не теряют форму. Такой трикотаж особенно хорош для повседневных платьев: он мягок, хорошо сидит, не стесняет движений. Трикотаж могут носить женщины любого возраста.

Юбки и блузки. Юбки и блузки — необходимая принадлежность гардероба женщины. Юбки носят с джемперами, свитерами, разнообразными вязаными кофточками и самими

различными блузками. Как и всякая другая одежда, юбка должна соответствовать принятому модой силуэту.

Очень идут юбка и блузка к стройным и высоким женщинам. При излишней полноте, а в особенности при низком росте, такой туалет не всегда пригоден, так как он подчеркивает эти особенности телосложения.

По своему покрою юбки делятся на прямые, клеш, расширяющиеся книзу. Для прямых юбок наиболее пригодны плотные шерстяные или хлопчатобумажные ткани; для юбок клеш — любая невытягивающаяся ткань. Юбки, расширенные книзу, можно шить из четырех и более клиньев из любого материала.

Для плиссированных юбок рекомендуется тонкая шерсть. Очень удобны для них также ткани из синтетического волокна, которые сохраняют плиссировку даже после стирки и не нуждаются в глажке.

Летняя одежда

Для летней одежды выбирают ткани, обладающие высокой теплопроводностью, гигроскопичностью, легкие, особенно прочно окрашенные, мало выгорающие на солнце и не линяющие от частой стирки. К таким тканям относятся прежде всего хлопчатобумажные: ситец, поплин, сатин, пике и другие. Они прочны, их легко стирать и гладить.

Вечернее платье можно шить из более дорогого материала, например из шелка или из синтетической ткани.

Летние платья могут быть ярких цветов и всевозможных рисунков. Такие ткани прекрасно сочетаются с летним пейзажем, яркой окраской зелени. Они особенно хороши на природе, во время загородной прогулки, на курорте. Но летом цвета должны быть преимущественно светлые, полутональные или белые, так как в одежде таких цветов менее жарко.

Летнее платье для работы должно быть, конечно, менее ярким.

Одеждой для летнего отдыха, пляжа может служить платье-халат или сарафан с маленьким жакетом из хлопчатобумажной ткани. Купальный костюм для полных лучше делать закрытым и сдержанным по цвету, а на молодых и стройных фигурах одинаково хорошо выглядят и цельные купальники и отдельно лифчики с трусами любого цвета.

Для вечернего времени рекомендуются платье-костюм или ансамбль из платья и пальто. Их можно выполнить из любой ткани. Если ткань не очень плотная, например штапель или креп-марокен, изделие следует шить на подкладке. В этом случае форма изделия будет более устойчивой.

Одежда для полных

Женщина любого возраста с любой фигурой может выглядеть модно, современно.

Начнем с цвета. Принято считать, что теплые тона (желтый, оранжевый и красный) полнят, а холодные (синий, зеленый) зрительно уменьшают объем фигуры. Значит, одна и та же фигура будет выше и тоньше в темном и ниже и полнее в светлом.

При излишней полноте следует избегать разноцветности в костюме. Даже светлые перчатки при темном костюме могут зрительно сделать фигуру более широкой, а яркая поперечная отделка или пояс укоротить рост.

Полной женщине нужно исключить из употребления ткани ярких расцветок и в крупную полоску, клетку или крупный рисунок. Они еще больше увеличат объем фигуры. Блестящие ткани полнят, а матовые делают фигуру стройнее. Легкие ткани идут к молодым и хрупким женщинам. Ткань с резким и крупным горохом полнит. Использовать можно все цвета, но в приглушенном, мягком варианте.

Для полных женщин рекомендуется одежда свободного покроя, полуприлегающая, не повторяющая линий фигуры, не слишком подчеркивающая ее формы. Затянутое платье в талии сделает бедра еще шире, а сильно обтягивающий лиф увеличит бюст. Но в очень широком платье полная женщина будет казаться еще полнее.



Если у женщин длинная талия и короткие ноги, не нужно шить платья с удлинённой талией. Также не следует делать узких юбок при полных ногах, чрезмерно пышных рукавов при широкой, приземистой фигуре. Цельнокроеный рукав или спущенное плечо в платье также зрительно расширяют плечи, а рукав реглан делает их уже.

Линии покроя, застежки должны быть вертикальными. Они как бы удлиняют фигуру и сокращают ее объем. При широких бедрах и узких плечах нужно выбирать такие линии фасона, которые зрительно расширяют плечи или суживают бедра. Например, светлая блуза и темная юбка (не слишком узкая) зрительно расширят верх и сократят бедра.

Вырез горловины нужно делать, учитывая овал лица и длину шеи. Узкий длинный вырез горловины удлинит шею, вырез широкий, но не глубокий расширит ее, а плечи сузит.

Хороши для полных женщин платья цельнокроеные со строгими вертикальными линиями, небольшими воротниками, прямыми или слегка расширенными книзу юбками, жакеты однобортные с застежкой.

Как одеваться женщинам маленького роста

Не много найдется моделей, которые совсем не могла бы носить женщина небольшого роста. Но есть и некоторые ограничения.

Прежде всего необходимо подчеркивать вертикальную линию, которая оптически удлиняет фигуру, и избегать поперечного членения одежды (оборки по подолу, ярких поясов и т. д.). Не следует выбирать для платья ткани с крупным рисунком.

Джемперы и пуловеры должны быть тонкой вязки. Платье лучше носить прямого покроя, зауженное или несколько расширенное книзу. Линию талии можно подчеркнуть кроем. Платье без рукавов также удлиняет фигуру.

Ни в коем случае не следует носить широкую верхнюю одежду. Пальто должно быть простым, неотрезным по талии, без пояса и хлястика, одним словом — без горизонтальных акцентов.

Слишком высоких каблуков следует избегать, так как они лишь подчеркивают малый рост.

Важен и выбор головного убора. Широкие поля, направленные книзу, уменьшают рост. Больше подойдет высокая шапочка или шляпа, поля которой отогнуты вверх. Вообще следует воздерживаться от всего слишком большого или слишком широкого, явно прогиворечащего размерам фигуры: от больших воротников и накладных карманов, широких рукавов, крупных пуговиц и, как уже говорилось выше, от тканей с крупным рисунком. Даже крупные бусы, серьги и другие украшения могут скорее испортить, чем улучшить общее впечатление.

Для женщин старше среднего возраста

Существует ли особая, не подчиняющаяся требованиям современной моды одежда для старшего возраста?

Нет. Каждая из них должна одеваться соответственно своему типу и фигуре, но обязательно с учетом современной моды.

Немолодым женщинам идут все мягкие, пастельные тона. Женщины с седыми волосами идут почти все цвета, особенно аквамариновый, сиреневый, серый, вишневый, черный с белым. Женщинам с темными волосами подходят охристые цвета и все тона коричневого цвета, а также зеленый, белый и серый цвета. Розового, оранжевого, красного цвета в одежде, как слишком ярких расцветок, лучше избегать.

Для вечера рекомендуется иметь одежду из ткани более темных тонов и прежде всего черного цвета, так как черный цвет всегда моден и многим идет.

При худощавой, сравнительно сохранившейся фигуре, можно носить платье любого фасона, но слишком короткую одежду и открытые платья носить не рекомендуется, какой бы ни была фигура. Даже в нарядных платьях нельзя делать слишком смелых вырезов. К хорошей фигуре больше всего подойдет полуприлегающее платье строгой формы, юбка может быть слегка расширена книзу.

Полные женщины должны стараться носить одежду из неярких однотонных тканей или с мелким рисунком. Слишком полную фигуру скрадывает юбка с прямой блузой одинаковые или близкие по цвету, или прямое платье без пояса, слегка приталенное. Отделкой на платьях и украшениями злоупотреблять не следует. Пальто и жакеты к костюмам лучше носить прямого покроя, туфли на более толстом каблуке высотой 3—5 см.

Костюм английского покроя подходит к любой фигуре.

О мужской одежде

Мужская одежда в значительно меньшей степени, чем женская, нуждается в украшениях.

Красивые ткань и фасон, соответствующие сложению, — главные условия ее привлекательности. Ее нарядность во многом зависит от выбора ткани, так как костюмы для каждого дня и для праздничной обстановки мало отличаются по фасону.

Однако нужно учитывать некоторые особенности. Очень худым мужчинам не рекомендуются брюки узкие в верхней части, в обтяжку. При таком сложении предпочтительнее в летнее время носить поверх рубашки легкий пиджак, блузу или куртку с хлястиком.

Высокие и худые мужчины должны носить не слишком длинные и не слишком короткие пиджаки.



Мужчинам невысокого роста не рекомендуются сильно укороченные пальто.

Полным идет одежда строгого покроя. Им следует избегать коротких и широких курток, излишне коротких пиджаков.

Сутулым и узкоплечим хороши свободные куртки и блузы спортивного типа и пиджаки свободного покроя. Им не стоит носить вязаные свитеры и пуловеры, облегающие фигуру.

При кривизне ног не пригодны очень узкие и короткие брюки.

Брюки и пиджак разных оттенков не рекомендуются невысоким мужчинам, так как зрительно такое сочетание укорачивает фигуру.

Элегантность мужской одежды во многом зависит от того, насколько правильно выбраны дополнительные предметы туалета и насколько гармонично они сочетаются с основной одеждой.

К вечернему нарядному костюму хороша белая рубашка. Кроме белых, можно рекомендовать для синих костюмов светло-серые, светло-голубые рубашки, для коричневых — кремовые и светло-бежевые, для зеленых — жемчужно-серые, для серых — жемчужно-серые, светло-сиреневые и светло-салатные.

В зависимости от цвета костюма и рубашки подбирают галстук. К одноцветной рубашке идет любой галстук: одноцветный, в горошек, в клетку и т. д. Большую осторожность нужно проявлять, если рубашка с ярко выраженным узором. В таком случае выразительный орнамент рубашки нейтрализуют одноцветным галстуком.

Рубашка-апах, несомненно, практична, удобна, особенно в жаркие дни. Она имеет спортивный характер, а поэтому ее можно носить либо к брюкам (без пиджака) с пуловером, спортивной курткой и даже с пиджаком спортивного покроя. Но она абсолютно недопустима при двубортном выходном костюме, так как здесь смешиваются два противоположных стиля: строгий костюм и свободного покроя спортивная рубашка.

Рубашки из пестрой ткани или в клетку (типа ковбоек) носить с галстуками не принято.

Шляпа должна сочетаться с цветом пальто.

Круглолицым мужчинам лучше шляпы с высокой тульей, при удлинненном лице рекомендуются низкие тульи и более широкие поля.

Люди очень высокого роста должны избегать шляпы в цвет пальто, так как зрительно это увеличивает их рост. При таком сложении мало пригодны и высокие меховые шапки.

Шапку для зимнего пальто лучше всего выбрать из того же меха, что и воротник.

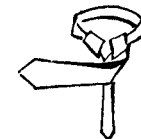
С курткой или полупальто спортивного типа лучше сочетаются спортивные шапочки, береты, кепи.

Обувь на толстой так называемой каучуковой подошве удобна для улицы, но не годится к вечернему праздничному костюму. Черную обувь из мягкой кожи скромного фасона можно носить с костюмом почти любого цвета.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ

Как выбрать обувь

Умело выбранная обувь зрительно улучшает форму ног. Напротив, неподходящая обувь еще больше подчеркивает недостатки.



Каблуки-гвоздики и переплетение из тонких ремешков не годятся для полных ног и плотной фигуры. При полной ноге лучше носить туфли на более низком, широком каблуке, с широкими ремешками или более закрытые туфли.

Слишком тонкую и худую ногу высокий каблук делает еще тоньше. В этом случае рекомендуется низкий тонкий каблук.

Короткие и равномерно округленные ноги на высоком каблуке выглядят стройнее, на низком каблуке они кажутся еще короче и приземистее.

При выборе зимних ботинок нужно помнить, что в полувысоких или низких сапогах с широкими голенищами тонкие ноги будут казаться еще тоньше, а короткие — еще короче. Для тонкой голени выбирайте сапоги с узким голенищем. Женщинам с короткими ногами предпочтительнее ботинки с продольными разрезами (например, замок «молния»).

Ремешки и разрезы, которые идут вдоль ступни, а также глубокий вырез в открытых туфлях (лодочках) подчеркивают длину ступни и вместе с тем оптически делают ее уже; такой фасон хорош для короткой голени и маленькой широкой ступни. Поперечные разрезы, поперечные ремешки, подчеркнутый поперечный вырез, а также закрытые туфли делают ногу короче, а ступню шире.

Относительно цвета обуви нужно помнить основное правило: чем светлее обувь, тем крупнее и сильнее кажется ступня, и наоборот. Покупая светлую обувь, нужно выбирать модель, которая делает ногу меньше и уже. Очень важно также соотношение тона обуви и чулок: чем оно контрастнее, тем короче кажутся ноги.

Уход за обувью

Придя домой, обувь снимают и удаляют с нее грязь и пыль.

Хорошо вытертую сухой тряпкой обувь ставят на колодку или набивают газетами, чтобы она сохранила свою форму и не сжималась при сушке. Обувь нельзя сушить близко от отопительных приборов, так как от этого кожа высыхает, теряет эластичность и трескается, а подошва сжимается.

Прежде чем приступить к чистке желтой, коричневой или красной кожаной обуви, ее очищают от пятен, если таковые имеются. Для этого пятна смывают мылом и холодной водой, после чего хорошо вытирают сухой тряпкой.

Застарелые и более стойкие пятна счищают бензином, лимонным соком или луком, а чтобы вернуть коже эластичность, ее протирают тряпкой, смоченной в молоке.

Жирные пятна на кожаной обуви можно удалить раствором соды в воде (чайная ложка соды на $\frac{1}{2}$ стакана воды). Пятно

протирают раствором до образования пены. После этого обувь вытирают сухой мягкой тряпкой.

Белая обувь хорошо очищается, если ее намазать свежим молоком и после высыхания обтереть чистой мягкой тряпкой. Отдельные пятна можно удалить, потерев их мягкой резинкой. Сильно загрязненную белую обувь чистят бензином, в который добавляют немного порошка жженой магнезии.

Кожу старой обуви желтого, коричневого или красного цвета можно освежить, если хорошо ее натереть мягкой тряпкой, смоченной в скипидаре с добавлением нескольких капель свежего молока. После этого обувь надо намазать кремом и чистить щеткой или бархоткой.

Чтобы обувь на кожаной подошве не скользила в зимние дни, подошву нужно легко потереть крупнозернистой наждачной бумагой.

Если обувь скрипит, на подошву следует нанести несколько капель растительного масла, растереть и оставить на ночь.

Лакированные туфли летом, в жаркую погоду, теряют свой блеск, становятся мягкими и быстрее изнашиваются. Зимой лак твердеет от холода и быстро трескается.

Лакированную обувь нельзя чистить кремом, так как лак тускнеет. Такую обувь после снятия с ноги всегда ставят на подходящую колодку или набивают мягкой бумагой, после чего хорошо вытирают от пыли. Чтобы лак не коробился, обувь, даже если ее не носят, время от времени слегка смазывают глицерином, вазелином или свежим молоком. Глянец лакированной обуви можно поддерживать, если ее время от времени смазывать яичным белком.

Замшевую обувь, если она влажная, надо сначала высушить и лишь после этого счистить грязь, затем, чтобы восстановить ворс, потереть мелкой наждачной бумагой, коркой хлеба или резиновой щеткой.

Загрязненную текстильную обувь надо высушить и почистить щеткой, а пятна удалить бензином.

Полотняную обувь после удаления пыли щеткой протирают водным раствором нашатырного спирта (чайную ложку на $\frac{1}{2}$ стакана воды) и вытирают чистой тряпкой, смоченной в воде. Белую полотняную обувь чистят кашицей из бензина и жженой магнезии.

Спортивную обувь перед укладкой на хранение приводят в порядок: чинят, чистят, ставят на колодку или же набивают газетами, после чего смазывают вазелином, льняным или каким-нибудь другим маслом или жиром, чтобы обувь оставалась мягкой.

Спортивную обувь, которая долгое время не была в употреблении и сморщилась, смазывают касторовым маслом. После

этого ее ставят на газеты и держат так, пока масло не впитается в кожу, которая снова становится мягкой.

Если обувь хранилась во влажном помещении и покрылась плесенью, плесень снимают бензином.

Чтобы подошва на обуви медленнее снашивалась, осторожно, чтобы не запачкать верх обуви, смажьте ее несколько раз льняным или касторовым маслом или глицерином.

Как сделать обувь непромокаемой

Чтобы спортивная обувь была водонепроницаемой, ее смазывают специальной мазью, которую можно приготовить самим из бараньего жира и льняного масла, смешанных в равных частях. Смесь разогреть на слабом огне, затем снять и добавить немного скипидара или растительного масла или парафина.

Мазь можно приготовить и из других компонентов.

На легком огне расплавить 50 г парафина и 200 г натуральной олифы. К теплой смеси добавить 100 г резинового клея. Все смешать и к полужидкой массе добавить 100 г скипидара и для увеличения эластичности обуви 100 г касторки. Этим составом пропитывают подошву и верх обуви. После пропитки обувь должна сохнуть несколько дней.

Обувь пропитывают два раза в сезон.

Если обувь тесная

Если обувь немного жмет, заверните ее на несколько минут в полотенце, смоченное перед этим в кипятке и хорошо отжатое. Затем слегка смажьте ее растительным маслом и оставьте в таком виде сутки. После этого обувь вам жать не будет.

Уход за одеждой

Уход за одеждой необременителен, если заниматься им ежедневно.

Уход за одеждой начинается с момента ее приобретения, когда нужно решить, насколько практична та или иная вещь, трудно или легко содержать ее в порядке. Решив это, можно избежать тканей, фасонов и отделок, которые будут только отнимать у вас время и причинять лишние заботы.

Есть еще одно правило бережного отношения к одежде: носите платья, костюмы и обувь только в тех случаях, для которых они предназначены. Находитесь вы вне дома целый день или выходите на два часа, приходя домой переоденьтесь. Мятая шерстяная одежда расправляется, повисев на влажном свежем воздухе или над паром. Ношенные шерстяные вещи нельзя вешать в шкаф, не проветрив их предварительно (лучше всего на

балконе или у окна) и не вычистив, даже если на них не заметна пыль.

Мокрую шерстяную одежду нельзя сушить у плиты или батареей центрального отопления. Если верхняя одежда промокла, то пальто или пиджак надо свободно повесить на крепкие плечики. Внутрь пальто в верхнюю его часть нужно вложить маленькую подушку, прикрепив ее булавками, и застегнуть пальто.

Рукава следует набить свернутой бумагой. Сушить лучше в прохладном помещении при большом доступе воздуха.

Вид и прочность чулок и перчаток значительно выиграют, если дыры и лопнувшие швы зашивать сразу же. Расправляйте пальцы перчаток после того, как вы сняли их с рук.

Мелкие шерстяные вещи лучше всего завертывать в газету: моль не любит типографской краски.

Плиссировка на юбке дольше сохранится, если сняв юбку, вы вложите ее в чулок. В таком виде юбку можно положить в чемодан, не беспокоясь, что она изомнется.

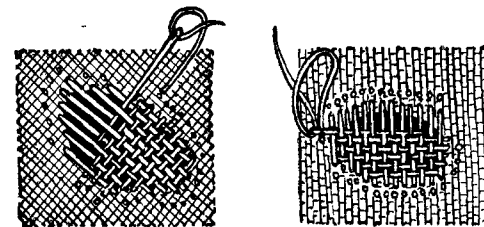
Меховые вещи можно хранить в специальном мешке. Нужно только раньше их проветрить, выбить, вычистить, обсыпать ДДТ и завернуть в простыню, а затем в несколько слоев газетной бумаги; хранить меховые вещи лучше в прохладном сухом месте. Перед тем как начать носить меховую вещь, ее следует на несколько дней повесить на плечики для проветривания.

Починка суконных и шерстяных изделий

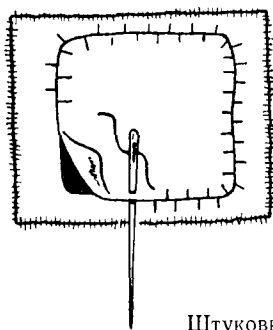
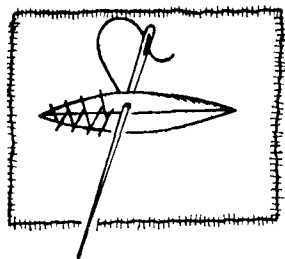
Протертую ткань (драп, сукно, шерсть) штопают с изнанки. Нитка по толщине и цвету должна соответствовать ткани. Лучше всего ее выдернуть из края того же изделия.

Стежки при штопке располагают так, чтобы они примерно совпадали с направлением нитей ткани, т. е. продолжали их в том месте, где они порвались или вытерлись.

В тех случаях, когда сукно порвано, его штокут: где-нибудь с краю изделия выдергивают нитку и сшивают ею оба края порванного изделия. Вкалывать иглу нужно не насквозь, а захватывая половину толщины ткани. Штуковкой можно незаметно вставлять заплаты на суконных вещах. Для прочности с изнанки подшивают кусок шелка размером немного больше заплатки. При шитье нужно следить, чтобы не проколоть насквозь материал. Заплаты на шерстяные изделия лучше вшивать четырехугольной формы.



Штопка



Штуковка

Для этого порванное место подрезают, в углах делают надрезы, подбирают соответствующую ткань для заплат, размер которой должен быть на полсантиметра больше дыры, заплату приметывают и стачивают на машине или на руках. Шов разглаживают через увлажненный проутюжильник с обеих сторон. Углы заплат срезают, чтобы не образовались складки.

Как освежить шерстяной костюм

Разложите костюм на мягкой подстилке, покрытой тряпкой. Почистите костюм щеткой, смоченной в воде с нашатырным спиртом (2 столовые ложки нашатырного спирта на 1 л воды). Повесьте костюм на несколько минут на плечики, затем прогладьте через чистую белую тряпку и легкими движениями щетки снизу вверх (против ворса) расправьте ворсинки ткани. Если костюм чистить регулярно, то он дольше сохранит хороший вид.

Хорошим средством для чистки и освежения одежды служит бензиновое мыло. Его можно приготовить в домашних условиях. В кастрюле надо нагреть пол-литра воды, растворить в ней полкуса детского мыла и раствор слегка остудить. Затем в теплый раствор следует добавить при помешивании последовательно две столовые ложки денатурата, полстакана чистого бензина и три столовые ложки нашатырного спирта.

Залосненные места на шерстяных изделиях можно чистить также бензином с эфиром, крепким чаем, горячим кофе или денатуратом. Изделие затем высушивают и гладят через влажную тряпку.

Блеск с одежды можно удалить сухой поваренной солью. Затем отутюживают одежду через влажную тряпку и чистят щеткой.

Сильно загрязненные шерстяные и полушерстяные костюмы стирают в растворе порошка «Новость».

Стирка изделий из искусственного волокна

Вязаные изделия из вискозы и другого искусственного волокна при стирке обычно растягиваются и теряют свою первоначальную форму. Чтобы избежать этого, их следует стирать в теплой мыльной воде, причем нельзя тереть, выкручивать и сильно мять. Затем изделие нужно хорошенько прополоскать также в теплой воде и обсушить махровым полотенцем. Сушить на столе в расправленном виде на махровом полотенце или сложенной в несколько раз простыне.

Чистка прорезиненных изделий

Прорезиненные изделия (плащи, накидки и т. п.) моют щеткой в растворе порошка «Новость» или в теплой мыльной воде. При чистке очень загрязненных вещей рекомендуется в мыльную воду добавлять небольшое количество нашатырного спирта (столовую ложку на 1 л воды). Прополаскивают несколько раз в теплой воде. В последнюю воду добавляют уксус (столовую ложку на 1 л воды). При чистке прорезиненных изделий не рекомендуется применять растворители (бензин и др.), так как резиновая проклейка может раствориться.

Сумка требует ухода

Сумки и чемоданы из натуральной и искусственной кожи, из клеенки или пластмассы не должны находиться возле батареи или печки.

Чтобы сумка дольше сохранилась, из нее нужно чаще вынимать содержимое и протирать ее внутри.

Загрязненную сумку или чемодан можно слегка помыть мыльной водой, затем ополоснуть и протереть сухой тряпкой. Если после мытья краска слегка потускнеет, сумку нужно слегка натереть парафином, и она примет свой прежний вид.

Однако нужно помнить, что клей, который применяется при изготовлении сумок, очень чувствителен к воде, поэтому необходимо сразу же вытереть сумку досуха. После того как сумка высохнет, ее смазывают бесцветным кремом для обуви и натирают до блеска шерстяной тряпкой.

На сумке из замши водяные пятна выводят так: вещь держат несколько секунд над кипящей водой (от пара следы исчезнут), а потом протирают резиновой щеткой или губкой.

В сумку, которую вы зимой не носите, нужно вложить немного мягкой бумаги, чтобы она не потеряла формы, сумку завернуть в бумагу и положить в шкаф.

Если вы не пользуетесь чемоданом, его следует накрыть чехлом или завернуть в кусок ткани.

Если галстук запачкался

Проще всего чистить галстук бензином. Галстук свободно скатывают, кладут в кружку, наливают туда столько бензина, чтобы галстук был покрыт им, и оставляют так на час или два. При необходимости более загрязненные места можно осторожно потереть мягкой щеткой. Загрязненный галстук нужно, кроме того, прополоскать в чистом бензине. Затем мокрый галстук отжимают, не выкручивая, вешают для просушки на открытом воздухе, подальше от огня, так как бензин очень огнеопасен.

После чистки галстук нужно отутюжить. Для этого используют прокладку из картона, которую вкладывают в галстук. Иначе на галстуке загладится длинная вертикальная черта, которая образуется от шва на изнанке галстука. Утюжить надо через влажную ткань.

Чистка фетровой шляпы

Мужские фетровые шляпы чистят теплой водой с добавлением нашатырного спирта или скипидара (1 столовую ложку скипидара или нашатырного спирта на $\frac{1}{2}$ л воды). Сильно смачивать водой шляпу нельзя, иначе после высыхания она потеряет форму.

Чистка перчаток

Лайковые перчатки чистят в бензине. Для этого их погружают на 20 минут в сосуд, наполненный бензином, затем промывают в бензине и вытирают тряпкой. Для ускорения сушки и придания им большей белизны перчатки можно протереть тальком или картофельной мукой. После этого их подвешивают для окончательной просушки и выветривания запаха.

Замшевые перчатки моют в теплой мыльной воде. Если перчатки очень загрязнены, добавляют 2—3 капли нашатырного спирта. После мытья перчатки закатывают в полотенце, затем вывертывают наизнанку для просушки. Сушить перчатки нужно вдали от источников тепла.

Уход за меховыми изделиями

Меховые изделия носят и в снегопад, и в оттепель. В такие дни, вернувшись домой, шубу встряхивают, вешают на плечики для просушки, но подальше от нагревательных приборов; мех боится скорой сушки, от этого он становится жестким и ломким. Просушенный мех следует осторожно расчесать расческой или щеткой. Мех с завитками (каракуль, мерлушку) расчесывать не следует. Его приглаживают мягкой щеткой. Меховые шапки

после просушки, чтобы восстановить ворсистость меха, можно поколотить изнутри тонким прутиком.

Светлые меха быстро грязнятся. Для чистки изделие из такого меха кладут на стол и посыпают горячей манной крупой либо картофельной мукой. Энергично протирают руками ворс, все время заменяя крупу или муку, а закончив чистку, мех встряхивают и легко расчесывают железной гребенкой с редкими зубьями.

Для чистки сильно загрязненного меха применяют бензин. Иногда к бензину прибавляют раствор «Новость» или жидкость «Универсол» (чайная ложка на стакан воды). Сначала растворяют порошок «Новость» или «Универсол» в небольшом количестве теплой воды, а затем смешивают с бензином. Смесью смачивают щетку и чистят мех. После улетучивания бензина мех натирают сухим крахмалом, затем крахмал счищают, а мех расчесывают.

Белый искусственный мех чистят раствором порошка «Новость». Щетку или ватный тампон смачивают в пене растворенного порошка и осторожно протирают загрязненные места, а затем промывают (не сильно смачивая) чистой водой и промокают белой тканью. Сушить лучше на воздухе.

Как отбелить соломенную шляпу

Соломка, из которой делают шляпы, очень прочна, но быстро желтеет. Отбелить ее можно несколькими способами.

1. В теплой воде разводят трехпроцентную перекись водорода (2 чайные ложки перекиси на стакан воды), добавляют несколько капель нашатырного спирта и этим раствором с помощью жесткой щетки чистят шляпу.

2. Шляпу чистят щеткой, смоченной в мыльном растворе с добавлением нашатырного спирта (чайная ложка на стакан мыльного раствора), затем промывают теплой, а потом холодной водой. Влажную шляпу смачивают раствором марганцовки фиолетового цвета. При этом соломка становится бурой. Через 8—10 минут ее покрывают раствором кислого фотографического фиксажа. Шляпа становится светлой, и ее снова промывают сначала теплой, а затем холодной водой.

3. Вымытую шляпу помещают в большую кастрюлю с водой, всыпают туда порошок «Персоль» и ставят кастрюлю на огонь. Перед закипанием воды кастрюлю снимают с огня, и шляпу хорошо прополаскивают.

Мокрые шляпы набивают до отказа чистыми тряпками, чтобы она приняла прежнюю форму. Поля тщательно расправляют, и поверх белой тряпки кладут на них груз. Сушить шляпу лучше всего на солнце.

Крашение текстильных изделий

В домашних условиях не все ткани можно хорошо окрасить. Почти невозможно получить ровную окраску набивных и пестротканых тканей, а также чесучи и нейлона.

Вещи темных цветов можно окрашивать в тот же, но более темный цвет или же в черный цвет. Черной краской можно окрасить вещи различных цветов, но изделие будет иметь оттенок первоначального цвета. Чтобы получить хороший черный цвет при перекраске изделий красного, бордо и коричневого цвета, на каждый пакет черной краски надо добавить $\frac{1}{3}$ пакета зеленой или темно-зеленой краски. При перекраске зеленых тканей на 1 пакет черной краски необходимо добавить $\frac{1}{3}$ пакета фиолетовой или коричневой краски.

Для определения цвета, который можно получить при перекрашивании изделий, окрашенных в тот или иной цвет, может служить прилагаемая таблица.

Цвет изделия до перекрашивания	Цвет употребляемой краски	Цвет, получаемый после перекрашивания
Желтый	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Ярко-зеленый Зеленовато-синий Светло-коричневый Зеленый Оранжевый Черный Грязно-коричневый Красный
Светло-голубой и светло-фиолетовый	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Голубой Ярко-синий Коричневый Голубовато-зеленый Темно-красный Черный Фиолетовый Бордовый
Светло-коричневый	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Грязно-серый Темно-серый Коричневый Хаки Красно-коричневый Темно-коричневый Грязно-фиолетовый Коричневато-красный
Красный	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Лиловый, фиолетовый Грязно-фиолетовый Кирпичный Грязно-серый Красный Темно-коричневый Лиловый Темно-красный

Продолжение

Цвет изделия до перекрашивания	Цвет употребляемой краски	Цвет, получаемый после перекрашивания
Оранжевый	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Фиолетовый Бордовый	Грязно-серый Грязно-серый Кирпичный Темно-серый Оранжево-красный Коричневый Бежевый Красный
Салатный	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Светло-бирюзовый Синий Коричневый Зеленый Красный Черный Фиолетовый Бордовый
Зеленый	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Темно-бирюзовый Зеленовато-синий Хаки Зеленый Грязно-серый Зеленовато-черный Грязно-фиолетовый Бордовый
Синий	Темно-голубой Темно-синий Коричневый Темно-зеленый Красный Черный Темно-фиолетовый Бордовый	Светло-синий Синий Грязно-серый Грязно-зеленый Фиолетовый Черный Сине-фиолетовый Темно-фиолетовый

Светло-розовые и светло-сиреневые изделия можно перекрасить в любые цвета.

Вещи красят в эмалированной посуде. Посуда для краски должна вмещать в 30 раз больше воды, чем весит сухая вещь.

Краску предварительно растворяют. Пакетик краски рассчитан на окраску 400 г материала. Для одежды и тканей из натурального шелка краски берут вдвое больше — пакет на 200 г вещей. Необходимое количество краски всыпают в небольшую эмалированную кастрюлю с неотбитой эмалью и, медленно помешивая, наливают кипящую воду до тех пор, пока не получится жидкая кашица. Потом, не переставая помешивать, добавляют по 0,5 л кипяченой горячей воды на 1 пакетик красителя. Полученный раствор процеживают через чистую тряпку

и выливают в приготовленную для крашения воду, подогретую до 40—50°.

При крашении шерстяных и шелковых вещей в раствор краски добавляют глауберову соль (50 г на 8 л раствора), а после закипания раствора материал вынимают и в раствор добавляют 2 столовые ложки уксуса. Раствор размешивают и материал опять погружают в него.

При крашении натурального шелка в краску также добавляют глауберову соль (столовую ложку на пакет красителя). Соль предварительно растворяют в 1 л горячей воды и затем вливают в красильный раствор.

Перед крашением вещь очищают от пыли и пятен. Загрязненные вещи стирают и хорошо прополаскивают. Новую ткань или чистую вещь перед крашением смачивают в теплой воде.

Если вещь после крашения подлежит переделке, то ее предварительно распаривают, иначе ткань по швам не прокрасится. Металлические молнии, пряжки, пуговицы, крючки перед крашением нужно отпороть.

Смоченный, отжатый предмет погружают в нагретый до 40—50° красильный раствор. Затем, непрерывно помешивая чистой палкой, ждут, когда раствор закипит (15—20 минут). Крашение начинается с момента закипания. Крашение хлопчатобумажных и шелковых тканей длится 30—40 минут, а шерстяных тканей — 1 час при непрерывном кипении. После окончания крашения материал оставляют в растворе до остывания.

Выкрашенный материал несколько раз прополаскивают в теплой воде, а потом в холодной. Натуральный шелк и шерсть последний раз прополаскивают в холодной воде с уксусом (на 5 л воды $\frac{1}{4}$ л уксуса).

Стирка сильно загрязненного белья

Для стирки сильно и особо загрязненного белья, которое плохо отстирывается обычными способами, применяют силикат натрия (жидкое стекло), нашатырный спирт, денатурированный спирт, скипидар, керосин, гидросульфит. Эти средства употребляют вместе с мыльным раствором или обрабатывают ими вещи до или после обычной стирки мылом. Приводим три способа стирки особо загрязненного, в том числе застиранного белья.

1. Белье замачивают в течение нескольких часов в умягченной содой воде комнатной температуры или немного выше (20—30°) и намыливают в сильно загрязненных местах. После замочки белье выжимают и кипятят в мыльно-щелочном растворе. На 2—2,5 кг белья берут 100 г мыла, 50 г соды и добавляют силикатный клей.

2. На ведро воды берут 100 г измельченного мыла, добавляют 2 ложки чистого керосина, опускают туда белье и кипятят 1—1,5 часа. Затем белье вынимают и опускают в другой бак с водой, в котором оно должно кипятиться еще 40—50 минут.

3. Тщательно смешивают 100 г нашатырного спирта и 100 г очищенного скипидара и выливают в бак на 2 ведра воды. Опускают в бак 4 кг сухого белья и замачивают около часа. Затем белье простирывают с мылом, промывают, отжимают и сушат. Оставшуюся жидкость можно использовать для стирки другой партии белья.

Перед полосканием белье надо как следует отжать.

Белье необходимо полоскать несколько раз, постепенно снижая температуру промывной воды.

Для первого полоскания после стирки требуется более горячая вода в небольшом количестве (примерно столько же, как и при стирке). Затем белье промывают теплой водой, причем берут ее уже больше. Если белье после такой промывки все же будет содержать значительное количество грязи и мыла, его необходимо промыть еще раз теплой водой. Последнее полоскание производят в холодной воде.

Стирка вязаных шерстяных изделий

Прежде чем приступить к стирке шерстяной одежды, с нее снимают мерку, чтобы после стирки, пока волокно еще мокрое и эластичное, придать вещи правильную форму и размер. Вязаные на спицах и крючком шерстяные изделия наматывают на марлю или тонкую ткань. По низу изделия и краям бортов, воротника, низа рукавов можно втянуть крепкую белую хлопчатобумажную нитку, которая будет препятствовать вытягиванию и деформации изделия.

Наиболее загрязненные места и отдельные пятна обметывают белой ниткой, чтобы видеть их во время стирки.

Изделия стирают в теплой воде (40—45°) с порошком «Новость» или мыльной стружкой и добавлением одной-двух ложек нашатырного спирта. Трикотажные изделия нельзя тереть. Полоскать их нужно только в теплой воде с уксусом (холодная вода делает шерсть жесткой). Выстиранное изделие закатывают в чистую ткань, хорошо впитывающую влагу. Ткань меняют несколько раз, а затем изделие расправляют и кладут для просушки на махровое полотенце.

Гладят изделие по лицевой стороне через тряпку, смоченную в воде с уксусом. Утюжку не доводят до конца, а просто делают «запарку», затем для окончательной сушки вешают на плечики. Если изделие с начесом, после просушки ворс прочесывают щеткой.

Если изделие деформировалось в носке, ему можно придать прежнюю форму, если на деформированную часть положить смоченную в воде и отжатую марлю. А когда марля совсем просохнет, слегка прогладить по ней это место.

Глажение изделий

Перед глажением сухое белье увлажняют, опрыскивая из пульверизатора, затем его закатывают и дают ему полежать некоторое время для равномерного увлажнения. При пользовании электрическим утюгом с подпаривателем, дополнительное опрыскивание не требуется.

Некоторые ткани нельзя опрыскивать водой, так как в этом случае получаются водяные пятна. К таким тканям относится чесуча из натурального шелка (дубового шелкопряда). Изделия из чесучи разминают руками, расправляют и гладят с изнанки. Иногда их гладят в недосушенном виде, но это можно делать только в том случае, если они недосушены равномерно.

Подкладочные ткани (сатин, саржа, шелк) также не выдерживают влажной обработки, так как при этом теряют свой блеск. На этих тканях, кроме того, могут образоваться водяные пятна. Шелковые вещи обычно немного не досушивают и гладят без дополнительного увлажнения.

Вещи из марокена гладят только во влажном виде. Вещи из панамы надо равномерно вытянуть, иначе они дают большую усадку и уже не вытягиваются.

Приступая к глажению, проверяют, не слишком ли нагрет утюг.

Чтобы утюг во время глажения не приставал к белью, его протирают парафином. Для этого берут тряпку и складывают в несколько раз, кладут в нее несколько кусочков парафина и проводят по ней горячим утюгом. Перед тем, как гладить белье, проверяют, не оставляет ли утюг следа.

Платки, салфетки, полотенца, постельное белье, скатерти гладят по правой стороне, но там, где есть вышивки,— по левой. Темные хлопчатобумажные материалы гладят по левой стороне. Шерстяные и полушерстяные ткани гладят также по левой стороне через влажную тряпку. Можно их гладить также и по правой стороне, но в этом случае нужно следить, чтобы тряпка не высыхала до конца под утюгом, иначе на материале появится блеск.

Выглаженное белье не следует сразу укладывать в шкаф. Оно должно полежать и остыть.

Сильно измятое платье порой бывает трудно отгладить. В этом случае его следует подержать несколько минут над паром, затем повесить на вешалку, чтобы оно чуть подсохло. После этого платье можно легко выгладить.

Выведение пятен

Как удалять пятна. Пятна удаляют следующим образом. Запачканную ткань, смотря по величине пятна, натягивают на стакан, чашку или пиалу, а если большое пятно, то и на тарелку, берут нужное пятновыводное средство—раствор или кашицеобразную массу—на ватный тампон или тряпочку и осторожно протирают пятно. Всякий раз после обработки пятна очищенное место надо промывать теплой водой, поливая ее сверху и слегка намыливая это место. Так делают до полной очистки.

При удалении жировых пятен с габардина, шерсти, трико, крепов и т. д. растворителями рекомендуется границы пятна обкладывать мокрой ватой или картофельной мукой. Это будет препятствовать расплыванию пятна.

На вещах из легких цветных тканей при чистке пятен следует вначале проверить действие рекомендуемого состава на прочность окраски. Это надо сделать на незаметном месте: на шве или подшивке. Если окраска не будет менять своего цвета, тогда можно приступить к удалению самого пятна.

Искусственные шелковые ткани и изделия из них нельзя без пробы на невидном месте подвергать чистке растворителями, в особенности ацетоном. Точно так же нельзя без пробы применять на цветных шелковых тканях такие окислительные средства, как перекись водорода и кислоту, например уксусную, лимонную или щавелевую.

Пятна от грязи. Запачканное место почистите мокрой щеткой, после чего дайте ткани просохнуть. Если ее можно стирать, то загрязненное место лучше всего застирать в теплой мыльной воде. Если пятно все-таки не исчезнет, опустите его в столовый уксус. Для чистки изделий из нейлона уксус употреблять нельзя.

Жировые пятна. Если на платье упала капля жира, а под рукой нет никаких средств, посыпьте пятно солью и тщательно вытрите его. Соль меняйте несколько раз, пока пятно не исчезнет.

Свежие жировые пятна на светлых и темных тканях можно вывести и так. Промокательной или папиросной бумагой, сложенной в несколько раз, покрывают ткань с лицевой и изнаночной сторон и проглаживают нагретым утюгом. Бумага будет впитывать жир, поэтому ее нужно менять.

Старые жировые пятна на шерстяных тканях смачивают бензином, оставляют на 1—2 часа, а затем проглаживают через бумагу (только не угольным утюгом, так как бензин огнеопасен).

Трудноудаляемые жировые пятна выводят бензином, очищенным скипидаром. Ткань вокруг пятна смачивают водой,

чтобы после удаления пятна не образовалось круга. Под ткань с пятном подкладывают промокательную бумагу или вату, смачивают тряпку, например, бензином, и трут пятно от краев к середине. Загрязнившиеся тряпку и бумагу заменяют новыми.

Вычищенные вещи стирают в теплой воде с мылом. Если выстирать вещь нельзя, ее сушат и проглаживают. Жировые пятна с плюша, бархата и панбархата можно удалить бензином, смешанным с сухим картофельным крахмалом (берут равные части). Эту кашицу втирают в пятно и после употребления бензина белый порошок счищают сухой щеткой. Если пятно не исчезнет, нужно втереть кашицу еще раз.

Пятна от стеарина, воска, парафина. Сначала пятно осторожно соскабливают с поверхности ткани ножом. Затем под ткань с пятном подкладывают тряпку, пятно покрывают промокательной бумагой и проглаживают горячим утюгом.

Пятна от дегтя. Пятно смазывают маслом, а затем выводят, как жировое.

Пятна от масляной краски. Лучшее средство для всех тканей — смесь бензина и скипидара. Можно также протереть пятно чистым керосином, а затем промыть это место нашатырным спиртом, если окраска ткани не изменится от нашатырного спирта. Свежие пятна смачивают скипидаром, выдерживают некоторое время для того, чтобы они размягчились, а затем протирают бензином или крепким раствором пищевой соды.

Застарелые пятна на белых тканях сначала протирают скипидаром, а через 1—2 часа крепким раствором стиральной соды. Можно смазать пятно густой кашицей из пищевой соды, смешанной с теплой водой. После такой обработки пятно обычно исчезает. Место, на котором было пятно, протирают скипидаром, а затем смывают мыльной водой. Иногда для размягчения засохшей краски пятно смазывают вазелином, оставляют на некоторое время, а затем удаляют бензином.

Пятна от фруктов, фруктовых соков и вина. Пятна удаляют смесью глицерина и водки, взятых в равных частях. Застарелые пятна сойдут, если держать ткань над сосудом с кипящей водой и протирать пятно уксусом или подогретым лимонным соком. Лимонный сок можно разбавить наполовину водкой или денатуратом. После удаления пятна материю протирают тряпкой, смоченной раствором воды с нашатырным спиртом. Пятна от фруктов можно удалить уксусом, взятым в равных частях с водой. Пятно следует смочить и через некоторое время выстирать вещь. Свежее пятно от вина сойдет, если полить это место крутым кипятком.

Пятна от травы (зелени). Пятна на одежде, если они свежие, можно вывести теплым мыльным раствором с небольшим

количеством нашатырного спирта. Более застарелые пятна выводят денатуратом, смесью денатурата и уксусной эссенции (на 8 частей денатурата 1 часть уксусной эссенции), а также водкой или раствором поваренной соли (чайную ложку на $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды). После удаления пятна ткань прополаскивают в теплой воде. С белых тканей пятна можно удалить 3%-ным раствором перекиси водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Пятна от пота отходят, если при стирке добавить в теплую мыльную воду немного нашатырного спирта (чайную ложку на 1 л воды). Пятна можно удалить, и не стирая всю вещь, а протерев загрязненные места смесью водки с нашатырным спиртом (в равных частях).

На цветной рубашке или кофточке эти пятна можно удалить следующим образом: подогреть утюг, перевернуть его, наложить на него ткань с пятном и потереть пятно мылом, после чего вычистить мокрой щеткой.

Пятна от мороженого и молока. Смешивают глицерин, нашатырный спирт и теплую воду в равных частях. Этой жидкостью протирают пятно, после чего ткань простирывают в теплой воде.

Пятна от кофе. С хлопчатобумажных и льняных тканей такие пятна выводят 5%-ным раствором поваренной соли в воде. На шерстяной ткани залитые кофе места смазывают глицерином и отмывают теплой водой, после чего влажную ткань проглаживают через тряпку. Для удаления пятен с шелковых тканей применяют смесь из 20 частей глицерина, 20 частей воды и 1 части нашатырного спирта. В этой смеси держат ткань в течение нескольких часов. Затем обтирают места, где есть пятна, чистой тряпкой и промывают водой.

Пятна от какао. Пятно натирают смесью яичного желтка и глицерина, затем промывают теплой водой и во влажном состоянии проглаживают с изнанки утюгом. С белья эти пятна выводят смесью из 3 частей денатурата и 1 части нашатырного спирта; смывают мыльной водой и прополаскивают.

Пятна от чая. Пятна надо удалять немедленно, простирив вещь в теплом мыльном растворе. Хорошо выводятся такие пятна смесью глицерина с нашатырным спиртом (на 4 части глицерина одна часть нашатырного спирта). Застарелые пятна на белой ткани лучше удалять раствором щавелевой кислоты ($\frac{1}{2}$ чайной ложки на стакан воды). После того как вещь вычищена одним из этих средств, ее следует выстирать в мыльной воде, добавив на 1 л воды 2 чайные ложки нашатырного спирта, и хорошенько прополоскать в теплой воде.

С белой ткани пятна от чая выводят перекисью водорода, затем ткань стирают и прополаскивают в теплой воде.

Пятна плесени счищают аптечным нашатырным спиртом.

Пятна плесени с белья можно удалить следующим образом. Смочить пятно смесью сока лимона с водой (1 часть сока и 2 части воды), посыпать на пятно мелкой соли, дать просохнуть и затем выстирать.

Пятна от табака. Пятно натирают яичным желтком, смешанным с денатуратом до состояния кашицы, затем промывают ткань в теплой, а потом горячей воде.

Пятна от мастики для пола и обувных кремов. Ткань сначала стирают в мыльном растворе с нашатырным спиртом, после этого вещь промывают в теплой мыльной воде.

Пятна от марганцовки. С белой ткани пятна можно удалить раствором щавелевой кислоты (чайная ложка на $\frac{1}{2}$ стакана воды), затем ткань промыть горячей и, наконец, теплой водой.

Пятна от сажи, золы и угля. Свежие пятна выводят скипидаром, затем ткань промывают в мыльной воде и хорошо прополаскивают. Если пятна застарелые, скипидар смешивают с яичным желтком до состояния сметаны. Смесь подогревают на водяной бане (в кастрюле с горячей водой) и легко протирают пятно этой смесью, потом ткань стирают в мыльной воде и хорошо прополаскивают.

Пятна от смолы, асфальта, нефти. Застарелые пятна удаляют составом из белой глины, сухого картофельного крахмала, взятых по одной чайной ложке и смешанных со скипидаром с добавлением нескольких капель нашатырного спирта до кашеобразного состояния. Эту кашу осторожно втирают в пятно и оставляют так до высыхания, после этого очищают ткань платяной щеткой. Если пятно не исчезнет, обработку повторяют. Если осталось желтое пятно, его снимают перекисью водорода. Действие перекиси водорода предварительно проверяют на кусочке ткани, чтобы убедиться, что первоначальная окраска ткани не исчезнет.

Пятна от анилиновых красок (красители для окраски тканей). Пятна протирают денатуратом. Если и после этого пятно осталось, его обрабатывают раствором щавелевой и лимонной кислот (по столовой ложке щавелевой и лимонной кислот на стакан воды). Затем ткань прополаскивают сначала теплой, а затем холодной водой.

Пятна от яичного желтка. Пятно смачивают глицерином, подогретым до 35° ; который через каждые 15 минут смывают теплой водой с мыльным спиртом или обычным мылом.

Пятна от духов и одеколона. Пятна на шелковых и шерстяных тканях смачивают винным спиртом или чистым глицерином, а затем протирают тряпкой, пропитанной серным эфиром.

Пятна с белых тканей выводят нашатырным спиртом, затем раствором гидросульфита (4 г на стакан воды) и через 2—3 минуты — раствором щавелевой кислоты (5 г на стакан воды).

Пятна от керосина. Под ткань, на которой находится пятно, кладут промокательную бумагу, смачивают пятно чистым бензином, посыпают его жженой магнезией, прикрывают такой же бумагой и кладут под грузик. Через некоторое время бензин улетучивается, а магнезию удаляют щеткой.

Чернильные пятна. Участок ткани, запачканный чернилами, несколько раз опускают в горячий уксус до полного растворения чернил, затем это место застирывают и прополаскивают.

Смоченное уксусом пятно можно также прогладить через мокрую тряпку горячим утюгом. Так делают до тех пор, пока растворенные чернила полностью не перейдут на тряпку.

Пятна от туши. Жидкая черная тушь представляет собой соединение сажи с водным раствором шеллака. Высохшую тушь растворяют бурой, разведенной в воде (буры на кончике ножа на столовую ложку воды) или нашатырным спиртом. Затем пятно несколько раз промывают теплой мыльной водой с нашатырным спиртом. Пятна от цветной туши уничтожают тем же способом; окраску же пятна надо удалять, как и пятна от анилиновых красок.

Пятна от мух. Лучшим средством против таких пятен является нашатырный спирт в разбавленном виде. Он действует одинаково хорошо на ткани и на металлические вещи. Для полированной мебели нашатырный спирт употреблять нельзя. В этом случае пятна удаляют керосином.

Пятна от йода удаляют 10%-ным раствором йодистого калия.

Пятна от крови удаляют аптечным (10%-ным) нашатырным спиртом.

Пятна от рыбы, консервов, супа. Такие пятна протирают смесью, состоящей из столовой ложки глицерина, столовой ложки воды, $\frac{1}{2}$ столовой ложки нашатырного спирта, а затем промывают чистой водой.

Пятна от белого вина и пива. Пятна протирают смесью: столовая ложка настирганного ядовитого мыла, столовая ложка кальцинированной соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки силикатного конторского клея, $\frac{1}{2}$ стакана воды и промывают чистой водой.

Цветные пятна. Пятна, появившиеся на белье от соприкосновения с влажными цветными вещами, удаляются с трудом, особенно красные и желтые. Вывести пятна можно лимонной или щавелевой кислотой. 10—30 г кислоты растворяют в стакане горячей воды. Пятна протирают этим раствором и промывают теплой водой 2—3 раза. При последней промывке в воду добавляют несколько капель нашатырного спирта. Для удаления таких пятен с белого белья применяют перекись водорода (2 чайные ложки на стакан воды) или гидросульфит (10 г на стакан горячей воды).

Пятна ржавчины. Для выведения таких пятен применяют органические кислоты: щавелевую, лимонную, виннокаменную или смесь уксусной и щавелевой кислот. В зависимости от интенсивности пятен берут слабый или крепкий раствор кислоты (от 2 до 20 г на стакан воды). Кислоты надо растворять в эмалированной, фарфоровой или глиняной посуде. В подогретую кислоту опускают на короткое время ткань с пятном, а затем тщательно промывают водой. При промывке в воду добавляют немного нашатырного спирта или пищевой соды. Если пятно сразу не исчезнет, ткань с пятном опускают в кислоту несколько раз.

Ржавчину с окрашенных вещей удаляют пастой из смеси глицерина, тертого мыла (в равных частях) и воды. Этой пастой натирают пятно и оставляют на сутки, затем вещь простирывают и прополаскивают в воде.

Для удаления пятен ржавчины с белых тканей хорошим средством является раствор щавелевой кислоты (10 г на стакан воды). Раствор подогревают до 60—70°, опускают в него ткань с пятном и затем промывают теплой водой.

Если пятно ржавчины слабое, удалить его можно таким способом. Соком лимона несколько раз смочить загрязненное место, прогладить до неполного высыхания, после чего промыть водой.

Старые пятна ржавчины исчезают после обработки крепким раствором виннокаменной кислоты или уксусной эссенции (чайная ложка на полстакана воды). В подогретый раствор кислоты на несколько минут опускают загрязненную часть одежды, а затем хорошо прополаскивают водой.

Из других способов можно рекомендовать такие: смачивают ткань свежесжатым лимонным соком, затем посыпают слоем столовой соли и оставляют так на 20 часов; после этого все смывают водой.

Подпалины от горячего утюга. Подпалины удаляют следующими способами.

Ткань смачивают перекисью водорода, смешанной с несколькими каплями нашатырного спирта, и выставляют на дневной или еще лучше на солнечный свет. На цветной ткани подпалины предварительно потирают руками, затем их смачивают водой или слабым раствором буры.

На вискозном шелке подпалины протирают теплым денатуратом, а на белом хлопчатобумажном белье — раствором хлорной извести (4—6 г на стакан воды), после чего подпаленные места тщательно прополаскивают холодной водой.

Подпалины можно вывести раствором из 1 части хлорной извести и 100 частей холодной воды. Смеси дают отстояться, после чего тряпкой, смоченной прозрачным раствором, снимают пятна. Очищенное место промывают водой, потом 10%-ным

раствором гипосульфита и снова споласкивают водой. С шелковой ткани пригорелые пятна очистить невозможно.

Подпалины ослабляют прочность ткани в большей или меньшей мере. Поэтому все предлагаемые способы удаления подпалин следует применять очень осторожно, чтобы не допустить образования дыр.

РЕМОНТ ТРИКОТАЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Вывязывание заплат

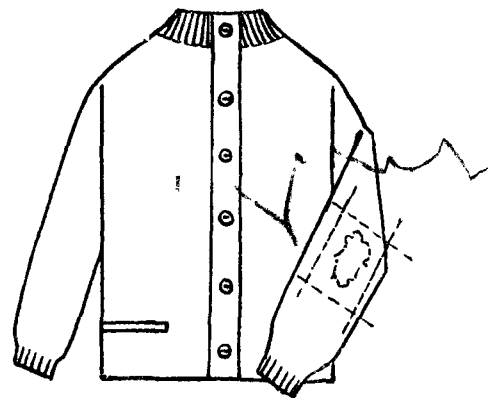
После длительной носки вязаные изделия теряют свою форму, у жакетов и свитеров растягиваются резинки, протираются локти, у перчаток рвутся пальцы. Обычная штопка или заплата портят вид изделий. И тут на помощь приходят спицы. Умея вязать, на спицах можно отремонтировать изделие так, что дефекты не будут заметны. Спущенную петлю можно поднять крючком.

Вязаные изделия можно отремонтировать различными способами в зависимости от степени изношенности.

Если вязаное изделие изношено только частично (например, протерлись локти), лучший метод ремонта — вязаные заплатки.

Приступая к ремонту, изделие распарывают по швам, очищают швы от концов ниток, а затем способом разъединения петель отделяют изношенную часть от целой. Для этого на 1 см выше и ниже изношенной части разрезают петлю и, подхватив пальцами конец нитки, осторожно вытягивают ее, как при вышивке мережкой. По вертикальным линиям изношенную часть вырезают острыми ножницами по петельным столбикам. Открытые петли верхней стороны разреза надевают на спицы и вяжут узором, каким выполнено изделие, используя распущенные нитки с добавлением для прочности одной новой.

Провязав необходимое количество рядов, все петли верхнего и нижнего краев осторожно освобождают от спицы, слегка приглаживают утюгом и соединяют способом «петля в петлю». Иглой с ниткой в цвет изделия начинают сшивать по лицевой стороне работы обе части детали справа налево следующим образом:



швейную иглу вводят с внутренней стороны в первую петлю нижнего края разреза, захватывают первую петлю верхнего края и выводят во вторую петлю верхнего края, затем снова вводят иглу в первую петлю нижнего края и выводят ее во вторую петлю нижнего края и т. д., пока все петли верхнего и нижнего края не будут соединены. После этого — обе стороны связанной заплаты сшивают по вертикальным линиям с боковыми сторонами, иглу вводят снизу в промежуток между петельными столбиками.

Способом «петля в петлю» можно также укрепить ослабленный участок изделия, не вырезая его. Для этого иглой с ниткой в цвет изделия прошивают новые петли поверх старых, изношенных. Этот процесс напоминает вышивание орнамента иглой.

Перевязывание отдельных изношенных деталей

Никогда не следует выбрасывать старые вязаные изделия, даже если они очень изношены и отремонтировать их нельзя. Из нескольких гармонирующих по цвету вязаных изделий, распустив их, можно связать новое.

Иногда путем частичной реставрации можно изменить фасон изделия. Например, из длинного жакета сделать короткий. Для этого прежде всего жакет распарывают на отдельные детали (спинка, полочки и рукава). Затем способом разъединения петель нижнюю часть полочки и спинки отделяют по линии талии от верхней. В освободившиеся петли верхней части вставляют спицы и вяжут вниз 6—8 см резинкой 1×1, а затем все петли закрывают в одном ряду.

Если джемпер или жакет короткий, его можно удлинить. Для этого отделяют методом разъединения петель нижние резинки у спинки и переда и, сохранив основной узор, вяжут вниз до необходимой длины, а затем переходят на вязку резинкой и вяжут примерно 5—6 см, или вяжут подшивку высотой 3—4 см, после чего все петли закрывают в одном ряду.

Таким же способом изношенные резинки рукавов и низа заменяют новыми. В случае недостатка шерсти можно связать полосатую резинку, используя для этого остатки шерсти другого цвета, красиво сочетающиеся с основной.

Изношенный воротник жакета можно снять и закончить ворот резинкой. Для этого набирают примерно 135—140 петель на спицы № 2 (расчет петель по окружности шеи делается без растяжки резинки) и вяжут резинку 1×1 высотой 3 см. Связанную резинку пришивают по вырезу горловины.

Если у джемпера или жакета сильно износились рукава, их выпарывают и распускают. Если джемпер выгорел, поблек, подкрашивают все детали и распущенные нитки от рукавов,

а затем вяжут новые рукава. Для прочности к распущенным ниткам добавляют новую нитку контрастного цвета (например, к черной — красную, к васильковой — черную, к терракотовой — зеленую и т. д.) или в тон кофточки. Если спинка и перед связаны чулочным вязанием, то рукава можно связать рельефной вязкой. Если изделие связано каким-либо узором, то рукава можно связать этим же узором или чулочным вязанием.

Изношенные рукава джемпера можно снять и сделать джемпер без рукавов, закончив пройму резинкой. Кольцевыми спицами (две спицы, соединенные между собой гибким тросиком) набирают по законченному краю проймы новый ряд петель и вяжут резинкой 1×1 полосу высотой 3 см, после чего все петли закрывают в одном ряду.

Если дыры на локтях небольшие, можно вязать заплату.

Если у джемпера износилась верхняя часть переда, можно исправить этот дефект, связав кокетку. В месте перехода от основной части джемпера к кокетке можно вывязать орнамент. Можно связать полосатую кокетку из остатков шерсти других цветов, красиво сочетающихся между собой. Полосы на кокетке могут быть расположены как в горизонтальном, так и в вертикальном направлениях. В последнем случае кокетку вяжут отдельно, начиная вязание со стороны проймы.

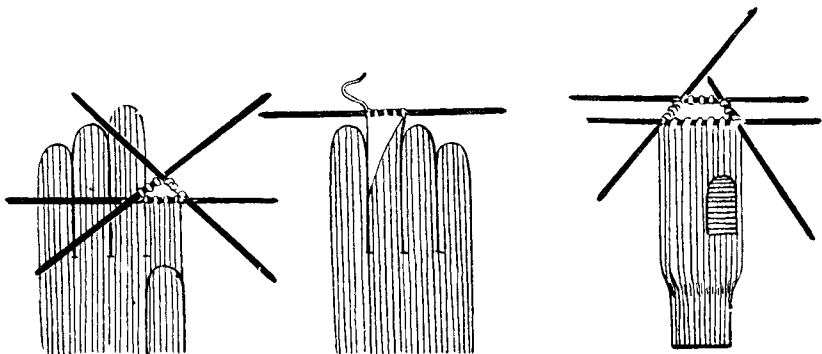
Ремонт рейтуз

В рейтузах чаще всего изнашивается ластовица. При износе ластовицы ее заменяют вновь связанной. Для этого выпарывают старую ластовицу и вяжут новую в соответствии с вырезанной изношенной. Обычно ластовицу вяжут, начиная с 3 петель и постепенно прибавляя по 1 петле с каждой стороны. Вывязываемую ластовицу периодически, по мере прибавления петель, прикладывают к старой вырезанной ластовице, чтобы она не отклонялась от заданных размеров. Когда ширина ластовицы будет соответствовать необходимому размеру, начинают убавлять постепенно по 1 петле до тех пор, пока на спицах не останется 3 петли, которые закрепляют сразу. Связанную ластовицу втачивают на место изношенной швом «впристык». На коленные части рейтуз чаще всего вяжут заплаты.

Ремонт перчаток и варежек

В зависимости от степени износа можно подвязать пальцы перчатки, мыс и палец варежки, а также манжеты.

При ремонте перчаточных изделий часто бывает трудно подобрать нитку в цвет ремонтируемого изделия. В таком случае можно соединить несколько ниток разного цвета, хорошо



сочетающихся с основным цветом перчатки. Ладонь можно подвязать пестрой ниткой, а пальцы ниткой основного цвета перчатки.

Пальцы ремонтируют следующим образом: отстраняют изорванную часть и освобождают петли от концов ниток. Надевают эти петли на 3 чулочные спицы и надвязывают палец до нужной длины, а затем убавляют петли провязыванием по две петли вместе в начале каждой спицы.

Перчатки, связанные на двух спицах (со швом), ремонтируют несколько иначе: распарывают боковой шов ремонтируемого пальца, отстраняют изорванное место так же, как и в первом случае, и подобрав освободившиеся петли на спицу, подвязывают палец, после чего снова сшивают боковой шов.

Если в варежке порван мыс и палец, то эти места хорошо надвязать также пестрой ниткой или ниткой контрастного цвета (васильковую — красной, черную — красной, зеленую — черной и т. д.).

Заканчивают мыс варежки, провязывая по две петли вместе в начале первой и в конце второй спиц, в начале третьей и в конце четвертой. Последнюю петлю туго затягивают ниткой и закрепляют по изнанке варежки.

Ремонт носков

Носки и чулки раньше всего изнашиваются на пальцах и пятках.

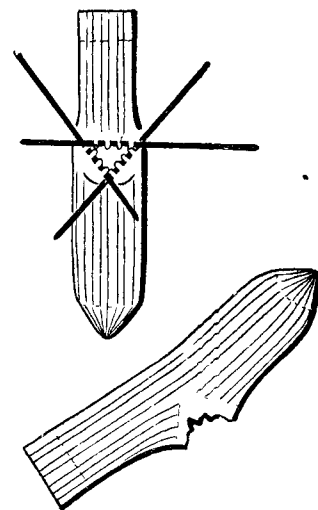
Если протерлась пятка, то края изношенного места обрезают и осторожно вытягивают обрезанные концы ниток по обеим линиям разреза и бокам пятки, пока не покажутся ровные ряды петель. Затем надевают освободившиеся петли нижней части разреза на одну спицу, а петли верхней части на две другие спицы. Кроме того, этими двумя спицами подхватывают еще по несколько петель с боковых сторон пятки в зависи-

мости от их высоты, после чего начинают вязать только петли нижней части разреза. Вязут лицевыми петлями по лицу и изнаночными — по изнанке работы. При этом каждый раз, прежде чем повернуть работу на другую сторону, последнюю в ряду петлю провязывают вместе с одной петлей, находящейся на рядом лежащей спице. Такое соединение нижней части разреза с боковыми сторонами пятки продолжают, пока в верхней части разреза не останется то количество петель, которое было надето вначале на одну спицу, после чего провязывают еще 10 рядов уже без соединения и начинают выполнение колпачка пятки.

Пятка вяжется следующим образом: отводят 30 петель для прямой части пятки, остальные две спицы по 15 петель на каждой временно оставляют открытыми. Петли, предназначенные для пятки, вяжут прямо 6 см чулочной вязкой, а затем приступают к спуску петель: по лицевой стороне работы провязывают 19 петель, а 20-ю и 21-ю петли провязывают вместе. Поворачивают работу наизнанку. Снимают первую петлю с левой спицы на правую без провязывания и с этого момента вяжут в каждом ряду только 9 средних петель, а 10-ю и 11-ю петли от края провязывают вместе лицевой или изнаночной петлей, как того требует сторона вязания, до тех пор, пока на спице не останется 10 петель, а пятка примет форму колпачка.

Закончив выполнение колпачка пятки, петли верхней части разреза надевают на одну спицу, отсчитывают такое же количество петель, какое осталось при вывязывании колпачка пятки, и соединяют их с петлями нижнего ряда. Оставшиеся по бокам петли сшивают с боковыми частями пятки.

Чтобы надвязать носок, изорванный на пальцах, отрезают неподходящий мыс носка и осторожно, стараясь не распустить петлю, вытягивают концы обрезанных ниток, складывают носок пополам и распределяют все петли поровну на четыре чулочные спицы. Вязут кругами, провязывая через каждые два круга по две петли вместе в начале первой и в конце второй спицы, в начале третьей и в конце четвертой спицы. Когда на спицах останется 10—12 петель, петли прошивают иглой с ниткой.



ПЕРЕВЯЗЫВАНИЕ ТРИКОТАЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Приготовление шерсти к перевязыванию

Перед роспуском вязаного изделия распарывают все швы. Распускают трикотажные изделия чаще всего сверху вниз (от плеч, от ворота, от головки рукава). При роспуске старых вязаных вещей всегда получается много отходов. Это уменьшает количество годных к использованию ниток. Поэтому рекомендуется иметь в запасе белую шерсть, которую можно подкрасить в любой нужный цвет или использовать ее неокрашенной в сочетании со старой. В настоящее время получила распространение пестрая нитка (соединенная из двух, трех и более ниток разных цветов и разного вида — шерстяной, бумажной, штапельной и т. д.). Фактура вещей, связанных из пестрой нитки, напоминает шерстяную ткань букле.

При перевязывании старых вязаных вещей можно использовать имеющиеся в наличии нитки разных цветов.

Нитки, полученные после роспуска изделий машинной вязки, обычно очень тонкие, поэтому их соединяют в 4—5, а иногда и больше ниток в зависимости от того, какой толщины нужна нитка для выполняемой работы. Полученные при роспуске концы связывают так, чтобы до узла оставалось 2—3 см. При вязке узлы переводят на изнаночную сторону и концы их заправляют в разные стороны.

Чтобы распушенная шерсть стала мягкой и эластичной, ее надо выстирать. Для этого шерсть перематывают с клубков в мотки-пасмы весом 100—150 г.

Готовый моток свободно перевязывают в нескольких местах белой бумажной тесьмой.

Стирают шерсть в мыльной воде температуры 30° (1 столовая ложка стирального порошка «Новость» на 2 литра воды). Пену можно сделать и из мыла с добавлением одной столовой ложки нашатырного спирта. После стирки шерсть несколько раз прополаскивают в воде той же температуры. При последнем полоскании в воду добавляют столовую ложку уксуса.

Хорошие результаты дает также стирка в тертом картофеле. Для этого натирают 2 кг хорошо промытого картофеля и разводят теплой водой. Шерсть держат в растворе 2—3 ч, перемешивая каждые 0,5 ч. После этого слегка стирают и прополаскивают в теплой воде.

Чтобы шерсть после стирки не «кудрявилась», каждый моток встряхивают и подвешивают для просушки, прикрепив к нижней части мотка небольшой груз.

Когда шерсть просохнет, ее без натяжения снова перематывают в клубок. Если клубок сматать туго, нитка получится тонкой и потеряет свою эластичность.

Вязаные изделия стирают так же, как и шерсть. Только их не вешают на веревку, а закатывают в простыню, отжимают, не выкручивая, и, расправив, оставляют на простыне для просушки.

Вязаные изделия ручной работы перед стиркой лучше всего распороть. В этом случае можно исправить форму изделия. Для этого после стирки каждую деталь накалывают нержавеющими булавками на предварительно приготовленные выкройки изнанкой кверху и после просушки гладят через влажную ткань.

При правильной стирке шерстяной трикотаж не сядет и не сваляется. Если изделие село и свалялось, его восстанавливают так: в 10 л мыльной воды вливают 3 столовые ложки нашатырного спирта, 1 столовую ложку скипидара и 1 столовую ложку винного спирта. Испорченное изделие держат в этой воде сутки, а затем прополаскивают в теплой воде.

Для получения шерсти нужного цвета белую шерсть можно окрасить.

Красильный раствор для шерсти готовят из краски с добавлением 30 г глауберовой или поваренной соли и 1 чайной ложки уксусной эссенции на ведро красильного раствора. Соль способствует более ровной окраске изделия. Шерсть нужно красить только в эмалированной, с неповрежденной эмалью посуде, иначе на шерсти могут получиться пятна. Крашение начинают при температуре 30—40°, затем тщательно перемешивая в течение 15—20 мин, красильный раствор постепенно доводят до кипения и продолжают красить 30—40 мин. При крашении шерсть непрерывно поворачивают, чтобы она полностью была погружена в раствор.

После 30—40 мин крашения изделие вынимают из раствора, добавляют в раствор уксусной эссенции (2 столовые ложки на ведро воды), перемешивают и снова кипятят 10—20 мин. После окончания крашения шерсть оставляют в красильном растворе до остывания, затем ее вынимают и прополаскивают, сначала в теплой воде, а затем в холодной до тех пор, пока вода не станет чистой.

Разноцветная кофточка

Кофточка выполнена чулочным вязанием из остатков ниток фиолетового, ярко-зеленого и белого цвета. Перед кофточки связан полосами. Каждая широкая полоса одного цвета отделяется от другого узкой полоской. Цвет полос может быть и другим. Например, фиолетовый цвет можно заменить красным, а ярко-зеленый — серым и т. д. Спинка кофточки выполнена одной фиолетовой шерстью.

Размер 44.



Количество шерсти: 200 г фиолетовой, 75 г ярко-зеленой и 75 г белой.

Спицы № 2,5.

Плотность вязки: 28 петель на 10 см.

Перед. Набирают 131 петлю фиолетовой шерсти и вяжут 1 см чулочным вязанием для подшивки нижнего края кофточки. Для обозначения линии сгиба последний ряд подшивки провязывают изнаночными петлями по лицевой стороне работы и продолжают вязать чулочным вязанием.

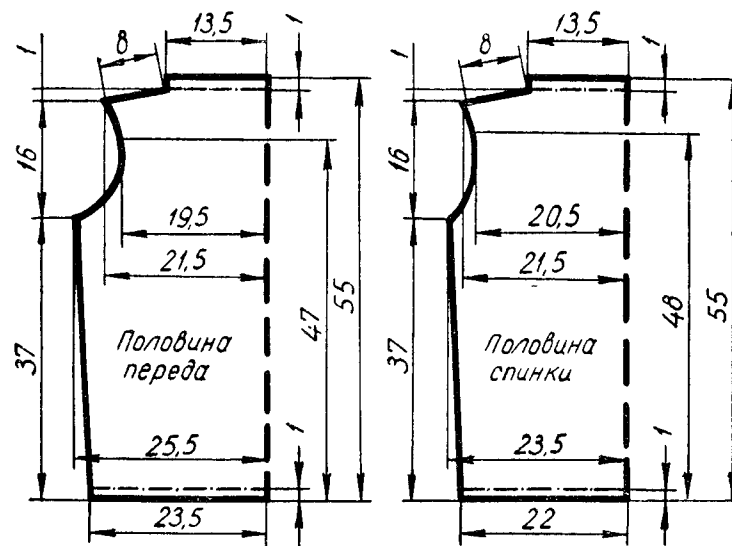
В процессе работы после 19-го см от низа провязывают 2 ряда белой шерстью, далее до 36-го см от низа вяжут ярко-зеленой шерстью, затем 2 ряда фиолетовой и далее до конца работы — одной белой шерстью.

Со стороны боковых краев вяжут вверх к пройме, прибавляя 5 раз по 1 петле через каждые 6 см вязания. После 37-го см от низа для образования проймы закрепляют в каждом ряду 1 раз по 5 петель, 1 раз по 3 петли, 1 раз по 2 петли и 6 раз по 1 петле. Далее пройму вяжут прямо и на 47-м см от низа для расширения плеч с обеих сторон прибавляют по 1 петле и еще 5 раз по 1 петле через каждый сантиметр вязания. После 53-го см от низа для получения скоса плеч закрепляют в каждом ряду 2 раза по 8 петель и 1 раз по 7 петель.

Оставшиеся средние 75 петель провязывают в одном ряду изнаночными петлями по лицевой стороне работы (для обозначения линии сгиба верхнего края). Далее вяжут чулочным вязанием подшивку для ворота высотой 1 см, после чего все петли закрепляют в одном ряду.

Спинка. Набирают 123 петли фиолетовой шерсти и вяжут 1 см чулочным вязанием для подшивки нижнего края кофточки. Для обозначения линии сгиба последний ряд подшивки провязывают изнаночными петлями по лицевой стороне работы и продолжают вязать чулочным вязанием, прибавляя со стороны боковых краев 4 раза по 1 петле через каждые 8 см вязания.

После 37-го см от низа приступают к образованию проймы, закрепляя в каждом ряду 1 раз по 2 петли и 6 раз по 1 петле.



Далее пройму вяжут прямо, а после 48 см от низа для расширения плеч прибавляют с обеих сторон 3 раза по 1 петле через каждые 2 см вязания. После 53-го см от низа для получения скоса плеч в каждом ряду закрепляют 2 раза по 8 петель и 1 раз по 7 петель. Для обозначения линии сгиба верхнего края оставшиеся средние 75 петель провязывают в одном ряду изнаночными петлями по лицевой стороне работы, далее вяжут чулочным вязанием 1 см подшивки для ворота, после чего закрепляют все петли в одном ряду.

Сборка. Сшивают плечевые швы. Для подшивки проймы спицей равномерно набирают новый ряд петель белыми нитками (спицу каждый раз вводят в законченный край проймы, захватывают нитку от клубка и вытягивают поочередно одну петлю за другой). Набрав таким образом 116 петель, вяжут подшивку, по обоим концам которой прибавляют 2 раза по 1 петле через каждые 0,5 см вязания. Связав 1 см, все петли закрепляют в одном ряду.

Сшивают боковые швы. Подгибают подшивку, пришивают их с изнанки.

Женский пестровязаный жакет с однотонной отделкой

Жакет прямого покроя с вшивными рукавами и отложным воротником. Карманы прорезные. Застежка на шести пуговицах. Связан чулочным вязанием из серой и черной ниток, соединенных вместе, причем красная нитка вдвое толще черной. Отделка жакета черного цвета.



Размер 50.

Количество шерсти: 380 г светло-серой и 300 г черной.

Спицы № 3,5 для основной вязки и № 2,5 для резинки 1×1.

Плотность вязки: 20 петель на 10 см.

Правая полочка. Набирают 54 петли черной шерсти (планку для застежки вяжут отдельно) и вяжут чулочным вязанием 3 см для подшивки нижнего края. Далее переходят на сдвоенную шерсть и продолжают вязать чулочным вязанием.

Для образования кармана на 14-м см от низа распределяют петли в таком порядке: крайние 10 петель со стороны застежки и последние 20 петель ряда оставляют открытыми, а вяжут только средние 24 петли, предназначенные на карман. Для обозначения

линии сгиба верхнего края кармана 1 ряд провязывают изнаночными петлями по лицевой стороне работы и далее вяжут чулочным вязанием подшивку кармана высотой 2 см, после чего эти 24 петли закрепляют в одном ряду. Образовалась прорезь для кармана.

Для той части полочки, которая будет служить нижней стороной кармана (подкармаником) набирают от нового клубка на другие спицы 24 петли и вяжут прямую полосу высотой 13 см. Затем открытые петли связанного подкарманника надевают на рабочую спицу, на место прорези кармана, и вяжут полочку дальше.

Со стороны бокового края вяжут вверх без прибавления и убавления петель до начала вытачки. На 34-м см от низа приступают к вывязыванию вытачки укороченными рядами, недовязывая со стороны бокового края через ряд 5 раз по 5 петель. Закончив вытачку, вяжут вверх без изменений еще 3 см. После 37-го см от низа для образования проймы закрепляют через ряд 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 2 раза 2 петли и 6 раз по 1 петле. Далее пройму вяжут прямо, а на 53-м см от низа для расширения плеча прибавляют 1 петлю и через 2 см еще 1 петлю.

После 57,5 см от низа для получения скоса плеча закрепляют через ряд 5 раз по 4 петли и 1 раз 6 петель.

Со стороны застежки вяжут прямо до выреза горловины. После 55-го см от низа одновременно с выполнением проймы и скоса плеча приступают к образованию выреза горловины, закрепляя через ряд 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 2 раза по 2 петли и 4 раза по 1 петле, а затем вяжут вверх без изменений до последнего закрепления петель на плече.

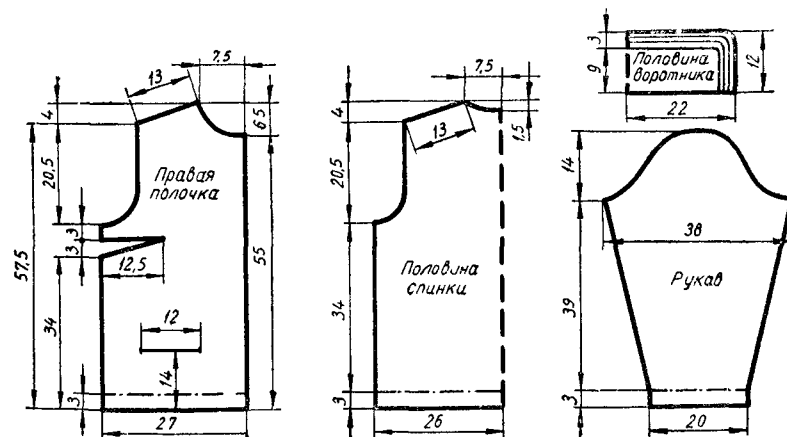
Левую полочку вяжут так же, как и правую.

Спинка. Набирают 104 петли черной шерсти и вяжут 3 см чулочным вязанием для подшивки нижнего края. Далее переходят на сдвоенную нитку и продолжают вязать чулочным вязанием без изменений до проймы. После 37-го см от низа приступают к выполнению проймы, закрепляя в каждом ряду 1 раз по 3 петли, 2 раза по 2 петли и 6 раз по 1 петле. Затем пройму вяжут прямо, а на 53-м см от низа для расширения плеч прибавляют с обеих сторон по 1 петле и через 2 см еще по 1 петле.

После 57,5 см от низа для получения скоса плеч закрепляют в каждом ряду 5 раз по 4 петли и 1 раз по 6 петель.

На 60-м см от низа одновременно с выполнением скоса плеч закрывают для образования выреза горловины средние 26 петель в одном ряду. Далее левую и правую половины спинки вяжут отдельно, закрепляя со стороны выреза горловины через ряд 2 раза по 1 петле.

Рукав. Набирают 40 петель черной шерсти и вяжут чулочным вязанием 3 см для подшивки нижнего края. Далее переходят на сдвоенную нитку и вяжут вверх чулочным вязанием 39 см, прибавляя с обеих сторон 18 раз по 1 петле примерно через каждые 2 см вязания. После 42-го см от низа приступают



к вывязыванию головки рукава, закрепляя через ряд со стороны переда 1 раз 4 петли, 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли, одновременно со стороны спинки 1 раз 3 петли и 2 раза 2 петли, далее с каждой стороны через ряд 11 раз по 1 петле и 5 раз по 2 петли. На 53-м см от низа оставшиеся 18 петель закрепляют в одном ряду.

Планка для застежки. Набирают 11 петель красной шерсти и вяжут резинкой 1×1 две полосы длиной 51 см каждая. На одной полосе делают 6 петель для пуговиц, причем нижнюю петлю для пуговицы располагают на высоте 1,5 см от начала (после 5 крайних петель закрепляют 2 петли, которые выполняют в следующем ряду), остальные 5 петель для пуговиц делают одну над другой на расстоянии 10,5 см.

Воротник. На спицы № 3,5 набирают 101 петлю красной шерсти и вяжут резинкой 1×1 прямую полосу. Петли распределяют так, чтобы после кромочной петли шла лицевая. Связав 9 см, средние 93 петли на левой спице оставляют открытыми, а вяжут только крайние 8 петель, предназначенные для окантовки воротника.

Чтобы придать воротнику закругленную форму, сначала вяжут только 8 петель окантовки (6 рядов), а затем в каждом лицевом ряду начинают закрывать 1 петлю из числа открытых петель на левой спице, т. е. провязав 7 крайних петель, 8-ю петлю окантовки и 1-ю петлю с левой спицы провязывают вместе лицевой петлей сзади (спицу вводят справа налево). Довязав таким образом до середины воротника, т. е. закрыв 42 петли с левой спицы, закрывают 8 петель окантовки в одном ряду и приступают к вязанию окантовки с другого края воротника. Для этого все оставшиеся открытые петли воротника переводят (не провязывая) с одной спицы на другую и вяжут 8 крайних петель окантовки тем же способом, с той лишь разницей, что 8-ю петлю окантовки и 1-ю петлю с левой спицы провязывают вместе изнаночной петлей.

Сборка. Пришивают планки для застежки к полочкам. Сшивают боковые и плечевые швы. На середине воротника сшивают оба конца окантовки. Пришивают воротник к спинке внутренним швом, а к полочкам так, чтобы шов был на лицевой стороне, тогда при открытом воротнике шов не будет заметен. Готовые рукава втачивают в пройму. Подшивают верхние края карманов и подкарманники. На правую полочку пришивают 6 пуговиц простой формы.

Жакет для девочки 11—12 лет

Жакет с разноцветными полосами выполнен резинкой 1×1 из шерстяных ниток светло-серого, темно-серого и белого цвета. Планка для застежки двойная, выполнена поперечным узором

вязания. Рукава вшивные. Небольшой круглый воротничок прилегает к шее.

Количество шерсти: 200 г светло-серой, 125 г темно-серой и 125 г белой.

Спицы № 3.

Плотность вязки: 25 петель на 10 см.

Левая полочка. Набирают 53 петли светло-серой шерсти и вяжут резинкой 1×1. В процессе работы цветные полосы шириной 3,5 см каждая повторяют в следующем порядке: светло-серая, белая, светло-серая, темно-серая и т. д.

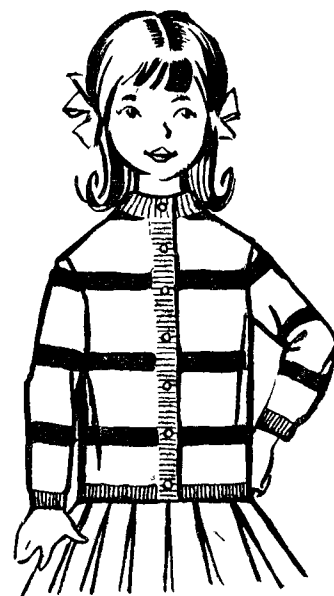
Со стороны бокового края вяжут вверх без прибавления и убавления петель до начала проймы. После 32-го см от низа для образования проймы закрепляют через ряд 3 раза по 2 петли. Далее пройму вяжут прямо. После 47-го см от низа для получения скоса плеча закрепляют через ряд 3 раза по 9 петель.

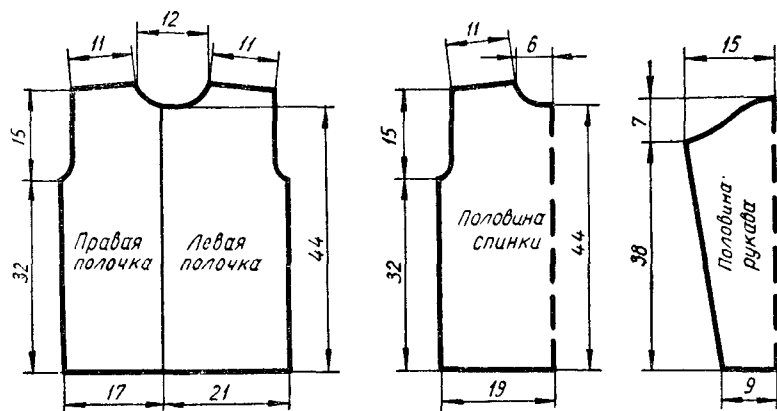
Со стороны застежки на 44-м см от низа одновременно с выполнением проймы и скоса плеча приступают к выполнению выреза горловины: закрывают 10 петель в одном ряду и далее через ряд 1 раз 3 петли и 5 раз по 1 петле, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Правая полочка. Набирают 43 петли светло-серой шерсти и со стороны бокового края и застежки вяжут так же, как левую полочку, до выреза горловины. После 49-го см от низа закрепляют через ряд со стороны горловины 1 раз 3 петли и 5 раз по 1 петле, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Спинка. Набирают 96 петель и вяжут вверх к пройме 32 см резинкой 1×1 без изменений. После 32-го см от низа для образования проймы закрепляют в каждом ряду 3 раза по 2 петли. Далее пройму вяжут прямо. Для скоса плеч после 47-го см от низа закрепляют в каждом ряду 3 раза по 9 петель.

Для образования выреза горловины на 44-м см от низа одновременно с выполнением проймы и скоса плеч закрывают средние 10 петель в одном ряду. Далее правую и левую половины спинки вяжут раздельно, закрепляя со стороны горловины через ряд 1 раз 3 петли, 1 раз 2 петли и 5 раз по 1 петле,





а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Рукав. Набирают 45 петель и вяжут резинкой 1×1 вверх, прибавляя с обеих сторон 15 раз по 1 петле примерно через каждые 2,5 см вязания. После 38-го см от низа приступают к вывязыванию головки рукава, закрепляя с каждой стороны через ряд 1 раз 4 петли и 1 раз 3 петли, 8 раз по 2 петли и 2 раза по 5 петель. На 45-м см от низа оставшиеся 9 петель закрепляют в одном ряду.

Планка для застежки. Набирают 110 петель светло-серой шерсти и вяжут резинкой 1×1 прямую полосу. Провязав 2 см, делают в одном ряду 6 петель для пуговиц, располагая нижнюю петлю для пуговицы после 4 крайних петель (закрывают 3 петли, которые восполняют в следующем ряду), а остальные 5 петель для пуговиц располагают одну от другой на расстоянии 15 петель. Провязав еще 4 см, делают снова в одном ряду 6 петель для пуговиц и располагают их над ранее сделанными петлями, после чего вяжут еще 2 см и закрепляют все петли в одном ряду.

Отделочная резинка для ворота. Набирают 90 петель светло-серой шерсти и вяжут резинкой 1×1 прямую полосу. Провязав 2 см, после 6 крайних петель делают петлю для пуговицы (закрывают 3 петли, которые восполняют в следующем ряду). Провязав еще 4 см, делают вторую петлю для пуговицы над первой, а затем вяжут еще 2 см и закрепляют в одном ряду все петли.

Сборка. К правой полочке пришивают планку для застежки и разглаживают шов, затем складывают планку вдоль пополам и подшивают с изнанки. Сшивают плечевые швы. Пришивают связанную резинку по вырезу горловины, разглаживают шов, складывают резинку пополам и подшивают с изнанки. Сши-

вают боковые швы. Готовые рукава втачивают в пройму. На левую полочку пришивают 7 перламутровых пуговиц светло-серой ниткой.

Джемпер для мальчика 2—3 лет

Джемпер выполнен из васильковой шерсти, оставшейся после роспуска старого трикотажного изделия. Для прочности добавлена новая серая нитка. Вместо шерстяной нитки можно добавить штапельную или бумажную. Ворот, манжеты и низ джемпера связаны резинкой 1×1 .

Количество шерсти: 150 г васильковой и 75 г серой.

Спицы № 4 для основной вязки и № 2,5 для резинки 1×1 .

Плотность вязки: 20 петель на 10 см.

Перед. Набирают 60 петель васильковой шерсти и вяжут 6 см резинкой 1×1 . Далее переходят на серую нитку и на чулочное вязание и на сером фоне вывязывают васильковой ниткой орнамент по представленной схеме. Закончив орнамент, вяжут рекомендуемым узором сдвоенной ниткой, состоящей из серой и васильковой ниток, сложенных вместе.

Со стороны боковых краев вяжут вверх без прибавления и убавления петель до плеч. Для получения скоса плеч после 30-го см от низа закрепляют через ряд 3 раза по 4 петли.

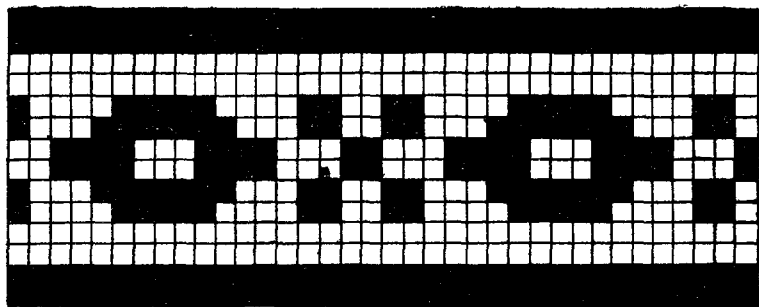
По линии середины переда вяжут прямо до выреза горловины. На 26-м см от низа для образования выреза горловины закрывают средние 24 петли в одном ряду. Далее правую и левую половины переда вяжут отдельно, закрепляя со стороны горловины через ряд 6 раз по 1 петле, а затем вяжут прямо до последнего закрепления петель на плече.

Спинка. Вяжут так же, как перед. Но для выреза горловины одновременно с последним закреплением петель на плече закрывают средние 36 петель в одном ряду.

Рукав. Набирают 36 петель васильковой шерсти и вяжут 6 см резинкой 1×1 . Далее переходят на серую нитку и на сером фоне вывязывают васильковой ниткой орнамент по представленной схеме. По окончании вывязывания орнамента переходят на сдвоенную нитку и вяжут вверх 20 см, прибавляя примерно через каждые 3 см вязания с обеих сторон 6 раз по 1 петле.

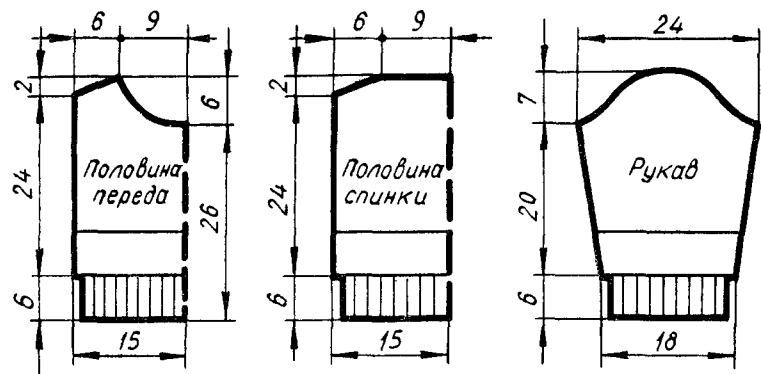
После 26-го см от низа приступают к вывязыванию головки рукава, закрепляя



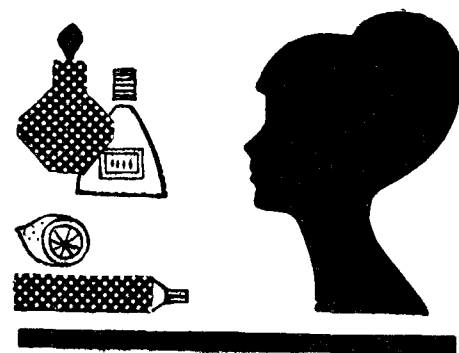
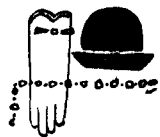


■ *васильковый* □ *серый*

с каждой стороны через ряд 1 раз 3 петли, 10 раз по 1 петле и 3 раза по 2 петли. На 33-м см от низа оставшиеся 10 петель закрепляют в одном ряду.



Сборка. Сшивают правый плечевой шов. Для отделочной резинки вокруг ворота спицей равномерно набирают по всей окружности горловины, начиная от левого плеча, новый ряд васильковой шерсти, состоящий из 100 петель (спицу каждый раз вводят в законченный край выреза горловины, захватывают нитку от клубка и поочередно вытягивают одну петлю за другой), и вяжут прямую полосу высотой 3 см. Сшивают левый плечевой и боковые швы до проймы. Готовые рукава втачивают в пройму



ТИГИЕНА
и КОСМЕТИКА

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Правильный режим, рациональное питание, содержание в чистоте тела и одежды, систематические занятия спортом — все это способствует укреплению здоровья и продлению жизни.

Однако и у здорового человека, имеющего хорошую кожу, нередко бывает плохой цвет лица. Это может быть от неправильного ухода за кожей.

Одним из важнейших условий ухода за кожей является соблюдение чистоты. Загрязнению кожи способствует множество причин. Так, на поверхности кожи оседают пылинки, скапливаются отпавшие чешуйки рогового слоя, пот, кожное сало.

Кожа лица непрерывно подвергается всевозможным влияниям внешней среды, которая может меняться в зависимости от климатических условий. Например, если влажный, теплый воздух благоприятен, то холод и ветер высушивают, грубят кожу, вызывают ее покраснение, особенно носа, а сухой, жаркий воздух и яркое солнце бороздят лицо преждевременными морщинами.

Неправильное умывание, пыль, загрязняющая кожу, нарушают кровообращение, делают ее шероховатой, серой; душевные переживания, излишняя мимика — все это может вызвать различные неприятные изменения даже здоровой кожи лица.

Некоторые косметические недостатки легче предупредить правильным уходом за кожей, чем устранить потом. Кожа не одинакова у всех людей, и уход за ней определяется ее состоянием. При уходе за кожей лица надо различать кожу нормальную, дряблую, сухую, жирную и смешанную.

Нормальная кожа. Нормальная кожа лица — эластичная, упругая, матовая. Она отличается гладкостью, бархатистостью, равномерно розовой окраской, на ней не видно пор. Это здоровая и красивая кожа. Но и за ней нужен уход.

Самое ценное гигиеническое и косметическое средство — вода. Вода в значительной степени способствует красоте кожи лица и ее сохранению в хорошем состоянии.

При умывании водой клеточки рогового слоя набухают и отторгаются вместе с осевшей на них пылью, грязью, жиром, остатками пота, микробами и другими веществами, попавшими на кожу. Теплая вода, похлопывание и поглаживание лица во время мытья усиливают это очищающее действие. Одновременно улучшается кровообращение и питание кожи. Очищаясь, она приобретает красивый вид.

Для умывания лица вода должна быть непременно мягкой, чистой, свободной от больших примесей солей. Самая идеальная по мягкости вода — дистиллированная. Можно употреблять и талый снег, речную или дождевую воду. Жесткая вода совершенно непригодна для косметических целей: в ней содержатся магниевые и кальциевые соли, которые, соединяясь с мылом, частично с кожным салом, дают нерастворимые соли. После мытья ею кожа делается жесткой и сухой, может появиться раздражение, шелушение. Высыхая, эта вода оставляет на коже серовато-белый налет.

Жесткую воду можно смягчить кипячением в течение часа, после чего надо дать ей отстояться, чтобы соли, выпавшие при кипячении, осели на дно. Можно уменьшить жесткость воды, положив в нее 1 чайную ложку питьевой соды или 2 чайные ложки буры на 1 л воды.

Для косметических целей нельзя применять ни слишком горячую, ни слишком холодную воду. Горячая вода при длительном применении вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов; кожа делается дряблой, вялой, увеличивается ее чувствительность к холоду.

При постоянном умывании холодной водой кожа делается сухой, безжизненной, бедной жиром и кровью, начинает шелушиться. Поэтому для умывания лица вода должна быть теплой, комнатной температуры.

Однако мыть лицо только водой недостаточно. Чтобы усилить очищающее свойство воды, надо применять мыло. Мыло следует употреблять только туалетное; в нем мало свободной щелочи и оно не раздражает кожу. Наша промышленность выпускает прекрасное по качеству туалетное мыло разнообразных сортов: «Детское», «Спутник», «Чайка», «Крымская роза» и др. При употреблении воды с мылом кожа в некоторой степени обезжиривается. Поэтому не следует мыть лицо с мылом более одного раза в день. Правильнее делать это перед сном.

Лицо в конце умывания надо ополоснуть прохладной водой и вытереть мягким полотенцем досуха, иначе вследствие испарения воды и охлаждения кожи наступает ухудшение кровоснабжения кожи, нарушение функций сальных желез, что может вызвать сухость и шелушение.

Вытирать лицо надо осторожно, прикладывая полотенце и прижимая его к лицу. Надо помнить, что подкожный слой на

лице очень рыхлый, легко может растягиваться, и поэтому энергичные процедуры могут привести к преждевременному образованию морщин.

Утром лицо умывают прохладной водой без мыла. Хорошо освежает кожу протирание кремом «Утро», который очищает и смягчает кожу.

Перед выходом на улицу полезно нанести на кожу один из защитных кремов, например «Белая ночь», «Снежинка», «Защитный», «Красная Москва», — они содержат глицерин и делают кожу мягкой и бархатистой. Это «безжирные» кремы, они приятны в употреблении и называются так потому, что быстро впитываются кожей, не оставляя на ней жирного следа, хотя и содержат жиры и воск в небольшом количестве.

Необходимо отметить, что в сухую и ветреную погоду, особенно осенью и зимой, надо употреблять более жирные кремы, например «Спермацетовый» или «Мечта».

После нанесения крема рекомендуется припудрить лицо. Для нормальной кожи можно рекомендовать такие сорта пудры, как «Кремль», «Красный мак», «Красная Москва», «Манон», «Подарочная», «Маскарад», «Сказка», «Балет». Такую же пудру применяют при сухой коже. Крем и пудра образуют тончайшую пленку, которая защищает кожу лица от воздействий внешней среды.

Если после умывания лица водой с мылом появляется чувство стягивания и небольшой сухости, то это значит, что кожа слишком обезжирена. В таком случае после умывания надо нанести на лицо небольшое количество одного из жирных кремов, лучше «Ланолиновый» или «Ночной крем» и начать умываться с мылом через день. Если и после этого будет появляться неприятное ощущение сухости кожи, то вместо мыла при умывании лица следует пользоваться густым рисовым отваром, протирая им лицо при помощи ватного тампона или миндальными отрубями.

Нередко женщины обращаются за советом, как стать румяной. Трудно достичь естественного румянца, тем не менее можно сделать кожу более розовой и несколько оживить цвет лица. Для этого надо систематически проделывать следующее: после обычного умывания вечером следует ополаскивать лицо попеременно бросками приятно горячей и холодной воды в течение 3—5 минут. Это вызовет расширение кровеносных сосудов, усилится приток крови к коже, образуется гиперемия кожи (небольшое покраснение), которую при надобности можно усилить, применяя различные маски.

Маска — одна из необходимых косметических процедур в уходе за кожей лица. Маски различаются по составным частям и по своему действию на кожу бывают смягчающие, тонирующие, освежающие, стягивающие, белящие.

Правила применения масок и методика нанесения их на кожу таковы: прежде всего надо тщательно вымыть лицо, шею и руки, веки защитить жирным кремом («Ланолиновым» или другим), так как они должны оставаться свободными от маски. Состав маски наносится на лицо деревянным или пластмассовым шпателем (продаются в аптеке) или палочкой с накрученной на ней ватой. После нанесения маски надо в течение полчаса сохранять полный покой; не разрешается есть, разговаривать или читать. Мышцы лица и тела должны быть расслаблены. Желательно принять полулежачее положение. Снимать маску надо осторожно, без усилий, ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Дряблая кожа. Дряблая кожа легко берется в складку, она бледной окраски, склонна к образованию морщин. В очертаниях лица обращает внимание даже у молодых впалость щек, преждевременные глубокие носогубные складки. Умываться при такой коже надо так же, как и при нормальной коже.

Для ухода за дряблой кожей следует применять тонизирующие и вяжущие средства; надо усилить кровообращение и питание кожи. Хорошо развитый подкожно-жировой слой кожи является результатом хорошего, полноценного и регулярного питания, правильной работы желудочно-кишечного тракта. Овощи, молочные продукты, яйца в данном случае приносят только пользу.

Кроме всего этого, необходим специальный уход за кожей лица. После обычного умывания надо протирать лицо специальной жидкостью (в косметике они называются лосьонами), уменьшающей расслабление кожи, оказывающей тонизирующее действие на кожу: 1) борной водой (2 г борной кислоты и 100 г кипяченой воды); 2) укропной водой (продается в аптеке); 3) айвовой водой или свежеежататым огуречным соком.

Айвовая вода и огуречный сок готовятся так: свежую айву нарезают мелкими ломтиками и заливают теплой кипяченой водой так, чтобы вода покрывала массу айвы. Через 2—3 часа надо слить настой и добавить в него 10 г водки на 100 г жидкости. Для приготовления огуречного сока надо свежий, вымытый, но неочищенный огурец натереть на терке, сок отжать и добавить в такой же пропорции водку. Обе жидкости могут быть заготовлены в достаточном количестве, при этом сохраняется их приятный освежающий аромат. Огуречный сок содержит фосфорную кислоту, витамины и клейкие вещества. Все это вместе тонизирует, очищает и смягчает кожу, делает ее гладкой, более упругой, бархатистой.

Лосьоном можно протирать лицо по утрам вместо умывания (глаза надо промывать водой). Протирание надо делать сочно смоченным ватным тампоном осторожно, без нажима, движениями от середины лба к уху, от кончика носа и сере-

дины подбородка в стороны, шею — легкими движениями вниз и в стороны.

После обтирания одним из лосьонов надо нанести на кожу какой-либо крем — «Атласный», «Янтарь», «Огни Москвы», «ВТО» или «Ленинград». Это надо делать не растирая кожи, а легким поколачиванием пальцами правой руки, с нанесенным на них кремом. Крем придает коже большую эластичность.

Для того чтобы улучшить питание кожи, полезно провести курс массажа. Массаж лица оказывает действие на кровеносные и лимфатические сосуды кожи, железы, а также на мышцы. Повышая местный обмен веществ, он улучшает питание тканей. Нормализуется состояние подкожно-жирового слоя и мышц лица, дряблость уменьшается, кожа делается более гладкой.

Лечение косметическим массажем следует проводить в косметических кабинетах.

Эффективны и полезны при дряблой коже тонизирующие маски. Они могут быть дрожжевые, желточно-лимонные, фруктовые.

Дрожжевая маска: 30 г дрожжей растереть в теплом молоке или растительном масле до густоты сметаны, нанести на лицо, держать 20 минут. После маски сохранять кожу в покое 30 минут, затем смазать ее одним из питательных кремов.

Дрожжевая кислая маска: 50 г дрожжей, 1 столовую ложку пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара размешать в теплой воде до консистенции густой сметаны; смесь стоит до появления брожения. Эта маска рекомендуется при дряблой коже с явлениями небольшой пористости. Применять так же, как дрожжевую.

Желточно-лимонная маска: 1 свежий желток растереть с 1 столовой ложкой лимонного сока, добавить 2 чайные ложки овсяной муки и столько же оливкового или арахисового масла. Взбить до образования густой массы. Эта маска особенно эффективна при дряблой коже, связанной с небольшой сухостью. Лимонный сок в сочетании с растительными белками овсяной муки будет оказывать вяжущее и тонизирующее действие на кожу; жироподобные вещества желтка и масло будут питать и смягчать кожу. Эту маску можно держать до 30 минут.

Персиковая маска: очищенный от кожицы персик размять, к нему добавить 3 г глицерина и 1 чайную ложку клейстера из картофельной муки. Все тщательно размешать. Органические кислоты, белки, крахмалистые вещества, входящие в состав этой маски, хорошо освежают и тонизируют дряблую кожу.

Огуречная маска: вымытый кипяченой водой огурец растереть на терке вместе с кожурой. Сок слегка отжать и собрать в чашечку. Огуречную массу наложить на лицо равномерным

слоем и слегка фиксировать полосками марлевого бинта. Одну полоску бинта наложить на лоб и завязать на затылке, другой охватить подбородок, щеки и завязать на темени. Маску оставить на лице на 20 минут. После снятия маски лицо надо протереть оставшимся огуречным соком и сразу же нанести жирный крем «Янтарь» или «Огни Москвы». Затем слегка припудрить лицо. Огуречная маска сглаживает кожу, делает бархатистой, эластичной и розовой.

Дрожжевые, желточно-лимонные, фруктовые маски содержат целый комплекс витаминов А, В, С, парааминобензойную кислоту, пантотеновую кислоту, биотин и многие другие и поэтому особенно ценны по своему благотворному действию.

Сухая кожа. Сухая кожа лица обычно тонкая, легко шелушится, иногда зудит, краснеет, на ней легко возникают морщины. Она чувствительна к солнечным лучам, ветру, не переносит умывания, напудривания.

При сухости кожи необходимы прежде всего режим, укрепляющий общее состояние организма, поливитамины с преобладанием витамина А.

Причиной развития сухости кожи могут быть и неблагоприятные атмосферные влияния (холод, ветер, слишком жаркое солнце и сухой ветер в летнюю пору), работа в горячих цехах, а также работа, связанная с частым смачиванием кожи водой.

Нередко сухость кожи появляется в результате неправильного применения косметических средств: протирания лица одеколоном, излишнего напудривания, применения румян, усиленного умывания лица водой с мылом.

Для поддержания сухой кожи в чистоте хорошо использовать животные и растительные жиры (сливочное масло, сметана, сливки, молоко и персиковое, оливковое, подсолнечное масла).

Для ежедневного вечернего умывания рекомендуется протирание лица ватным тампоном, смоченным в теплом растительном масле. Избыток масла надо удалить ваткой, смоченной в теплой воде. Вместо растительного масла можно взять сливочное масло, свиное несоленое топленое сало, сливки. Особенно полезна для очистки сухой кожи свежая сметана: она усиливает защитное свойство кожи.

При повышенной чувствительности кожи хорошо очищать ее отварным картофелем, смешанным с молоком: нанести пюре на лицо и концами пальцев протереть кожу, затем смыть, ополаскивая лицо водой. Крахмал картофеля будет действовать на кожу успокаивающе, а жиры молока — очищать и смягчать ее.

Прекрасно действует в этом случае протирание кожи свежим яичным желтком. Для этого кожу лица надо предварительно смочить теплой водой, затем поступить так же, как и в предыдущем случае.

Умывание водой с мылом рекомендуется один раз в неделю. Вода должна быть мягкой, лучше кипяченой, комнатной температуры. Мыло лучше «Детское»: оно меньше раздражает кожу, так как содержит борную кислоту, которая нейтрализует щелочь. Можно также применять мыло «Ланолиновое», «Спермацетовое» или «Косметическое». К кипяченой воде можно добавлять столовую ложку глицерина на стакан воды. Сухая кожа плохо переносит мыло, поэтому лицо лучше мыть отрубями. Миндальные отруби достаточно богаты жиром и совершенно не раздражают кожу. Способ применения миндальных отрубей несложен: столовую ложку миндальных отрубей смешивают с небольшим количеством горячей воды до образования кашицеобразной массы. Эту массу наносят на лицо, оставляют на 5—15 минут и затем смывают кипяченой водой. Умывание с миндальными отрубями очищает и смягчает кожу.

После умывания надо тщательно осушить лицо мягким полотенцем и дополнительно нанести на кожу жирный крем. Пропитывая кожу, он будет препятствовать ее высыханию, делать ее более сочной и мягкой.

Умывание утром не рекомендуется (следует промывать водой только глаза). Иногда можно освежить лицо утром эмульсией «Крем бархатный» или кремом «Утро».

При сухости кожи перед наложением пудры следует всегда смазывать лицо жирным кремом «Ланолиновый», «Восторг», «Атласный», «Спермацетовый», «Миндальный», «Янтарь», «Люкс», «Огни Москвы».

Хороший косметический эффект дает очистка сухой кожи вечером лосьоном из желтков и сливок. Приготовить его несложно: 2 свежих яичных желтка растирают с 10 г меда и добавляют, растирая, 100 г сливок; затем делают раствор из 4 столовых ложек водки и такого же количества лимонного сока и тонкой струей вливают, помешивая, в приготовленную смесь. Этот лосьон безупречно очищает кожу; находящиеся в желтках и сливках лецитин и холестерин смягчают и питают ее.

Уместны при сухой коже и дают хороший эффект смягчающие питательные маски. Наилучшие из них ланолиновая, банановая, желтково-масляная.

Ланолиновая маска: растворяют 0,25 г буры в 15 г кипяченой воды; отдельно растапливают 15 г ланолина с 15 г растительного масла и понемногу приливают, помешивая, раствор буры. Смесь надо растирать до посветления массы, затем добавить на кончике ножа любой жирной пудры белого цвета. Снова тщательно растереть. Эту маску можно готовить впрок и хранить в флаконе с широким горлышком и завинчивающейся пробкой в темном прохладном месте.

Применение ланолиновой маски: взять 1/2 столовой ложки смеси и нанести на кожу лица тонким слоем (напоминаем —

лицо должно быть вымыто); по мере высыхания состава нанести его вторично и оставить на 20—30 минут. Затем слегка протереть лицо ватным тампоном и припудрить.

Ланолиновую маску можно применять ежедневно в течение 10—14 дней. Затем по мере надобности повторять. Эта маска смягчает и успокаивает кожу; сглаживает мелкие недавние морщинки у углов глаз («гусиные лапки»).

Банановая маска: зрелый банан растирают со сливками; добавляют при помешивании картофельную муку до густоты сметаны. Банановая маска отличается своим особенно нежным действием на сухую кожу, успокаивает и смягчает ее.

Желтково-масляная маска: яичный желток растирают с 15 г персикового или оливкового масла (можно и подсолнечного рафинированного). При помешивании вливают 15 капель водки.

Состав может сохраняться несколько дней в прохладном месте.

При применении банановой или желтково-масляной маски на веки наносят питательный крем; при отечности век следует положить на них тонкий слой ваты, смоченной 2%-ной борной кислотой или укропной водой. Одну чайную ложку приготовленной для маски смеси наносят на кожу лица тонким слоем; по мере высыхания сверху накладывают второй слой, главным образом на участки, где имеются морщины (лоб, кожа вокруг нижних век, по носогубной складке). Сверху лицо следует прикрыть тонким слоем ваты. Держать маску на лице 30—40 минут, сохраняя полный покой. Снимать маску надо ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Применяются банановая и желтково-масляная маски через день 10 раз. Затем через 1—2 месяца полезно повторить курс.

Из яичного желтка можно приготовить маску и другими способами.

1. Смешать яичный желток и сок из половины лимона, ложечку оливкового масла и тертую лимонную корочку. Нанести эту смесь на лицо, оставляя свободными места под глазами и веки. Держать маску на лице в течение 20—30 минут, после чего смыть теплой водой, затем сполоснуть холодной. Эта маска оказывает сильное стягивающее действие.

2. Яичный желток растереть с чайной ложкой меда и чайной ложкой свежей сметаны или растительного масла. Смесь нанести на лицо и через 20 минут смыть водой комнатной температуры.

3. Желток смешать с одной столовой ложкой глицерина или меда. Маску наложить на 15—20 минут, а затем смыть ее холодной водой.

Маска из свиного сала: свежее свиное сало положить в маленький горшочек, который поместить в кастрюлю с кипящей водой. Когда сало растопится, маска готова. Теплое сало нане-

сти на лицо и оставить на 20 минут. Потом лицо можно не мыть, а лишь аккуратно стереть жир.

Маска из клубники: размять несколько вымытых ягод клубники, добавить по чайной ложке сметаны и меда и все это тщательно смешать. Полученной кашицей смазать лицо. Через 20 минут смыть маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Клубничная маска особенно полезна для сухой и шелушащейся кожи, она разглаживает морщинки и освежает.

При сухости кожи и ярко выраженных морщинах особенно благоприятный результат дают комплексные косметические процедуры: массаж, смягчающие маски и др.

Жирная кожа. Такая кожа неприятно блестит, поры расширены, и из них в обильном количестве выделяется кожное сало, которое, соединяясь с пылью и отпадающими роговыми клетками, образует пробки, которые закупоривают выводные протоки сальных желез. Цвет кожи лица приобретает серо-грязный оттенок. Пористость особенно заметно заметна на носу, прилегающей части щек, на подбородке.

Усиленное салообразование на коже развивается, как правило, в период полового созревания, а также зависит от ряда других причин: расстройства и нарушений нервной системы, заболевания желез внутренней секреции, хронического расстройства желудочно-кишечного тракта и т. д. Злоупотребление острой, пряной пищей, богатой животными жирами, нередко сочетается с усиленным образованием кожного сала. К тому же приводит и злоупотребление различными косметическими средствами, например, длительное и чрезмерное употребление жирных кремов и косметических мазей. С возрастом салоотделение уменьшается; у пожилых людей кожа почти вовсе лишена жировой смазки.

За жирной кожей необходим специальный уход. Для уменьшения салоотделения, помимо обычных умываний, следует несколько раз в день протирать кожу лица 1%-ным раствором нашатырного спирта или смесью спирта с эфиром в равных частях.

При уходе за жирной кожей лица необходимо прежде всего очистить ее от скопившегося сала и грязи. Ежедневно по утрам кожу следует мыть мягкой теплой водой с мылом. Хорошо действует борно-тимоловое или глицериновое мыло. Лицо с жирной кожей полезно мыть губкой или мягкой щеточкой; затем кожу следует вытирать насухо и смазывать нежирным кремом «Снегурочка», «Бархатный», «Красная Москва», «Московский», «Белая ночь». Такой крем можно приготовить и самому. Для этого взбивается 1 белок в пену, затем к нему добавляют 1 столовую ложку глицерина, полстакана воды, полстакана одеколona и 2 г буры.

Обмытую жирную кожу надо припудривать пудрой для жирной кожи («Сигулда», «Тайга» и др.). Пудра не только

защищает кожу, она впитывает также кожные выделения. Перед сном жирную кожу следует протирать одеколоном, разбавленным водой. Однако лучше использовать для этой цели раствор следующего состава: одеколону — 40 г, воды — 60 г, борной кислоты — 2 г.

Серовато-грязный оттенок кожи можно устранить белящими аппликациями (прикладываниями) следующего состава: горячая мыльная вода смешивается в равных частях с 3%-ной перекисью водорода (продается в аптеках). Этот состав употребляется только свежеприготовленным. Смоченную в этом составе и отжатую вату накладывают на пористые участки лица, вымытого горячей водой с мылом, и держат 10—15 минут. За это время слой ваты надо менять дважды.

Если поры резко выражены, хорошо действуют стягивающие и высушивающие маски: белковая, лимонно-белковая, каолино-квасцовая.

Белковая маска: взбить до пены белок из одного яйца.

Белок ватой нанести на чисто вымытое лицо (на веки — жирный крем). Маску оставить на 15 минут, затем смыть водой комнатной температуры, после чего лицо припудрить. Белковую маску полезно применять непосредственно после белящих аппликаций.

Лимонно-белковая маска: во взбитый до пены белок из одного яйца добавить чайную ложку лимонного сока. Эта маска хорошо стягивает поры и белил кожу лица. Применяется так же, как и белковая маска.

Каолино-квасцовая маска: 25 г каолина (белой глины) смешать с 10 г углекислой магнезии, 10 г талька, 5 г мела и 1 г жженных квасцов. Половину чайной ложки этой смеси поместить в маленькую фарфоровую чашечку и развести борным спиртом или 3%-ной перекисью водорода до густоты жидкой сметаны. Палочкой с намотанной на нее ваткой жидкость нанести на пористые участки лица и оставить на 15 минут. Удалить сухой ваткой.

Все указанные маски можно применять через день 5 раз; затем сделать перерыв на одну неделю; после этого снова повторять до сглаживания пористости кожи.

После всех указанных стягивающих масок перед напудриванием полезно иногда для смягчения кожи протереть лицо кремом «Бархатный» или «Утро».

Жирную кожу можно очищать также масками из молока, картофеля, дрожжей и др.

Маска из молока: размочить кусочек хлеба в молоке. Смесь нанести на лицо и оставить в течение 10—15 минут.

Маска из картофеля: сырой картофель натереть на терке и наложить на лицо на 20 минут. Хорошо очищает жирную и

прыщавую кожу смесь из протертого на мелкой терке картофеля, яичного белка и ложки меда.

Маска из овсяных хлопьев: две ложки овсяных хлопьев залить несколькими ложками молока или сливок. Когда хлопья набухнут, полученной кашей смазать лицо и оставить так на 20 минут. Смыть горячей и сполоснуть холодной водой. Эта маска разглаживает шершавую кожу, уничтожает избыток жирности, делает кожу матовой.

Маска из миндальных отрубей: чайную ложку липового чая заваривают на полстакана кипятка и заливают им миндальные отруби. Маску через день накладывают на 15—20 минут в течение двух недель.

Маска из дрожжей: 20 г дрожжей смешать с небольшим количеством молока. Полученной кашей смазать лицо, оставить на 25 минут, а затем помыть лицо горячей водой и, как обычно, ополоснуть холодной. Дрожжевая маска разглаживает морщины и освежает кожу. Особенно она рекомендуется при коже не очень чистой, в угрях и прыщах. Регулярное применение этой маски раз в неделю делает кожу чистой и матовой.

Нередко на одних участках кожи лица наблюдается повышенное салоотделение (нос и прилегающие части щек, подбородок), в то время как на других оно нормально или даже недостаточно. В таком случае необходимо для соответствующих участков лица применять правила ухода за жирной кожей и за сухой кожей.

Черные угри. Точечные угри обычно располагаются в центре лица — на носу, лбу и подбородке. Они напоминают точки черного цвета. Иногда черные точки могут появляться как результат втирания в кожу мазей или кремов, содержащих большое количество ртути и висмута.

Во избежание образования черных точек необходимо защищать кожу лица от пыли, смазывая ее смягчающими кремами, а также ограничить употребление висмутовых и ртутных мазей, засоряющих устья сальных желез.

Для удаления черных угрей, необходимо предварительно провести небольшое шелушение кожи лица. Можно сделать так называемую соленую процедуру: взять 2 чайные ложки тонко растертой поваренной соли и смешать ее с 3%-ной перекисью водорода или с мыльной водой до консистенции кашицы. Втирать эту смесь в кожу чисто вымытого лица кончиками пальцев до ощущения жжения. Затем смыть эту смесь теплой водой. Проводить эту процедуру следует в течение двух дней. В следующие 2 дня надо мыть лицо горячей водой с мылом 2 раза в день. На 5-й день, распарив лицо горячей водой, нанести на него тонким слоем мыльный крем для бритья и оставить на 3—5 минут. Смыть крем марлевым тампоном или губкой; ополоснуть лицо холодной водой и протереть 3%-ной перекисью

водорода. Солевая процедура позволит разрыхлить и свободно удалить во время умывания значительную часть мелких сальных пробочек.

Категорически запрещается выдавливать угри, если вокруг них имеется покраснение кожи (возможны серьезные осложнения). Для удаления оставшихся угрей (если их не удалось удалить солевыми процедурами) нужно обратиться в косметический кабинет, где это делают специальными инструментами (чистка лица).

Белые угри. Угри — это пробочки величиной от макового до просяного зерна, закупоривающие протоки сальных желез. Цвет угрей — бело-желтый. После удаления угря остается расширенное отверстие протока. Угри чаще наблюдаются при жирной коже.

Для удаления белых угрей, как и черных, можно применять солевые процедуры. Отшелушение белых угрей можно получить протиранием кожи в течение 6—7 дней по несколько раз в день 2%-ным салициловым спиртом до появления красноты. Перед этим лицо должно быть распарено горячей водой и вымыто с мылом.

Для очищения лица от угрей его можно протирать свежим помидором или накладыванием маски из спелого инжира, которую держат 20 минут.

Веснушки и другие пигментные пятна. Веснушки появляются чаще всего весной под влиянием первых солнечных лучей. Они бывают главным образом на лице, руках, иногда на груди и спине, т. е. на открытых частях тела.

Если вы хотите избавиться от веснушек, то прежде всего уже в первые весенние дни позаботьтесь о том, чтобы предупредить их появление. Оберегайте лицо от солнечных лучей, носите днем широкополые шляпы, косыночки с козырьками, зонты от солнца. Хорошо защищает кожу от солнца обильное припудривание лица розовой пудрой. Защитное действие розовой пудры можно усилить добавлением в нее 2—3% порошка салолла или хинина. Под пудру наносят защитные кремы: «Луч», «Белая ночь», «Молодость», «Аврора», «Манон», «Земляничный». Вместо этих кремов можно употреблять обыкновенную цинковую мазь.

Если все это не оказало нужного действия или было упущено время, можно применять отбеливающие средства.

Делается это так: смочив марлевые салфеточки смесью из 2 столовых ложек 3%-ной перекиси водорода и 1 столовой ложки лимонного сока, накладывают их на лицо на 15—20 минут. Процедуры применяют 2 раза в день до исчезновения веснушек.

Если кожа отличается сухостью, то лучше употребить другой состав: смешать взятые в равных частях сливки, лимонный сок и 5%-ную перекись водорода. Смесь намазать на лицо па-

лочкой, обернутой ватой, поглаживающими движениями снизу вверх. Через 30—40 минут смесь смыть теплой водой. Чтобы усилить действие белящих масок, надо предварительно вымыть лицо мылом и горячей водой, а поверх маски, когда она немного подсохнет, наложить тонкий слой ваты.

Прекрасное безвредное белящее средство — это систематическое умывание лица кислым молоком (кефир, ацидофилин, простокваша трехдневной давности). Делается это просто. Обильно смочив вату кислым молоком, надо протереть ею лицо, затем снова нанести кислое молоко на лицо и оставить на полчаса. Смыть теплой водой. Проводить это нужно 2 раза в день до исчезновения веснушек.

При небольшом количестве веснушек вполне достаточно ежедневно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, редиски или редьки. Редьку или редиску натирают на мелкой терке, отжимают. На чайную ложку сока добавляют несколько капель подсолнечного масла и смазывают лицо. Через 15—20 минут лицо моют. Хорошо отбеливают кожу маски из помидоров, земляники, красной смородины. Их разминают в кашу, которую накладывают на лицо не более чем на 15 минут. Смывают кашу сначала теплой, затем холодной водой.

Прекрасное действие оказывает огуречный сок: разрезать свежий огурец пополам и натереть лицо, дать соку подсохнуть, а затем смыть теплой водой. стакан огуречного сока можно смешать также с двумя стаканами водки. Этой смесью можно пользоваться круглый год. Для примочек смачивают в растворе вату или марлю и, слегка отжав, прикладывают к местам скопления веснушек. Примочки держат 5—10 минут. Делают их ежедневно, пока веснушки не побледнеют.

Хорошо отбеливает лицо ежедневное умывание настоем корня петрушки: нарубить корень свежей петрушки и залить водой, на следующий день воду процедить и использовать для умывания.

Для придания белизны кожу хорошо несколько раз в день протирать лосьоном.

Лосьон можно приготовить самим:

1. 1,5 столовых ложки лимона, 2 чайных ложки сахара, одну чайную ложку буры и 3 столовых ложки воды слить во флакон, взболтать и через 24 часа можно протирать кожу лица.

2. 20 г свежих цветов бузины залить двумя стаканами кипяченой воды, дать постоять, затем прокипятить 5 минут, процедить и слить во флакон с притертой пробкой. Лосьон может сохраняться продолжительное время.

При длительном пребывании на открытом воздухе веснушки быстро темнеют, делаются темно-коричневыми. Чтобы избавиться от таких веснушек, применяют отбеливающие кремы:

«Метаморфоза», «Чистотел», «Молодость», «Весенний», «Весна». Действие этих кремов предварительно пробуют на коже локтевого сгиба. Если через сутки кожа не будет раздражена, крем можно употреблять. Применять крем лучше вечером. Нанести его на вымытое горячей водой лицо, а через 2 часа снять сухим ватным тампоном.

Каждые 6—8 дней следует делать перерыв на 4 дня. Чтобы ускорить действие крема, следует предварительно протирать лицо борно-салициловым спиртом (имеется в аптеках) или раствором, состоящим из 2 столовых ложек камфарного спирта и 4 столовых ложек кипяченой воды. Днем необходимо применять защитные кремы и пудру, чтобы всячески оберегать лицо от солнца. Более 2—3 недель отбеливающие кремы не следует применять, так как они содержат ртуть и могут оказать вредное действие на кожу. Отбеливающие кремы нельзя наносить на лицо днем под пудру, так как под действием солнечных лучей они могут раздражать кожу и вызвать кожные заболевания. Этими кремами нельзя пользоваться беременным женщинам и кормящим матерям.

При помощи простых средств можно придать коже оттенок, похожий на загар. Для этого утром и вечером лицо протирают таким составом: две столовые ложки морковного сока смешивают со столовой ложкой глицерина.

Весной и летом у некоторых людей нередко появляются крупные пигментные пятна. Причины возникновения нарушений пигментации различны. Большей частью эти пятна возникают у женщин в период беременности, поэтому до окончания беременности лечение пятен бесполезно. Нередко они являются результатом нарушения обмена веществ или при гиповитаминозе.

При лечении пигментных пятен нужно прежде всего устранить причину их возникновения — основное заболевание. Хорошее действие оказывает продолжительное употребление витамина С.

Предупреждение и местное лечение пигментных пятен такое же, как и веснушек.

Можно применять еще мягкую белящую пасту, очень удобную для удаления пятен. Она имеет густую консистенцию, и ее можно наложить по форме пятна. Две чайные ложки рисовой либо пшеничной муки надо смешать с 1 столовой ложкой столового уксуса, 1 чайной ложкой меда и наложить на пятно ровным тонким слоем. Через 20—30 минут пасту снимают сухим ватным тампоном и обмывают лицо теплой водой. После этого можно сделать на пятна примочку из 3%-ной перекиси водорода, которую следует применять ежедневно в течение 2—3 недель.

Для тех, кто в поле

Ветер и солнце сушат кожу, которая покрывается преждевременными морщинами, волосы загрязняются от пыли, и выгорают от солнца. Как предохранить себя от действия солнечных лучей или, вернее, как ограничить это действие?

Чтобы предохранить кожу от сухости и от проникания в поры пыли, после умывания лицо нужно слегка намазать дневным кремом.

Во время работы разгоряченное лицо нельзя трогать руками и мыть холодной водой, особенно с мылом. Вернувшись вечером домой, нужно умыться по возможности теплой водой, тщательно вытереть лицо и намазать его простоквашей. При очень потливой коже в воду можно добавить 3—5 капель нашатырного спирта. Хорошо также протереть лицо помидорным или фруктовым соком, а затем умыться водой без мыла. На ночь лицо не следует смазывать кремом, чтобы дать возможность коже свободно дышать.

Если вы заметили, что кожа стала сухой, протирайте лицо слегка подогретым растительным маслом.

Если же кожа покраснела и раздражена, ее нельзя мазать вазелином и кремами, а следует припудривать картофельной мукой.

Чтобы не огрубели ладони, в кожу нужно втирать состав из равных частей глицерина, одеколona и нашатырного спирта или мазать на ночь руки кремом или каким-нибудь жиром.

От сильного солнца волосы меняют свой цвет, выгорают, поэтому перед уходом на работу рекомендуется покрывать голову белым тонким хлопчатобумажным платком. Избегайте пользоваться платками из очень плотной материи, чтобы голова не потела. Летом мыть голову следует не реже одного раза в десять дней. В воду хорошо добавить немного уксуса, яйцо или, если волосы светлые, отвар ромашки, чтобы придать им шелковистость.

В период летних работ кожа на ногах покрывается трещинами. Вечером, вернувшись с поля, на несколько минут опустите их в таз с горячей водой, затем вымойте с мылом, вытрите, потрескавшиеся места намажьте жиром и наденьте хлопчатобумажные носки.

О гриме

Отдельные недостатки в лице можно сделать незаметными с помощью косметических средств. Очень важно употреблять их в меру, чтобы лицо выглядело как можно естественнее. При неумелом пользовании косметические средства не только не украсят женщину, но могут сделать ее смешной.

Грим бывает дневной и вечерний.

Перед тем как наносить грим, нужно определить, какую форму имеет ваше лицо.

Круглое лицо зрительно будет выглядеть уже, если напудрить щеки более темной пудрой, а подбородок — более светлой пудрой, чтобы подчеркнуть его.

Квадратное лицо выглядит круглее, если запудрить более темной пудрой пространство от ушей до кончика подбородка. Румяна наносятся равномерно.

Сердцеобразное лицо гримируют следующим образом: темной пудрой пудрят лоб, виски и подбородок; справа и слева от подбородка запудривают более светлой пудрой.

Если на лице выделяются скулы, их припудривают более темной, а впадины щек более светлой пудрой. Румяна наносят в направлении к ушам, но не непосредственно на щеки.

Продолговатое и узкое лицо гримируют следующим образом: наружные части щек и виски пудрят более светлой пудрой, подбородок темной. На щеки наносят румяна ближе к вискам, а не к носу. Нижнюю губу нужно подчеркнуть сильнее верхней.

Двойной подбородок припудривается более темной пудрой, челюсть — светлой. Подбородок припудривают светлой пудрой, чтобы он лучше выделялся.

Короткий нос гримируют следующим образом: верхнюю часть носа по длине пудрят светлой пудрой, а с боков — темной. Верхняя губа подчеркивается темнее нижней.

Длинный нос будет казаться короче, если кончик и основание припудрить более темной пудрой.

Грим будет лучше лежать на лице, если предварительно сделать маску.

Умение гримироваться — это настоящее искусство и им следует хорошо владеть. Поэтому тем, кто не умеет пользоваться гримом, лучше его вообще не употреблять. Единственно, что в таком случае может себе позволить каждая женщина, это пудриться и красить губы.

Выбирают пудру в зависимости от цвета кожи, волос, глаз а также возраста, времени года. Брюнеткам пойдет пудра цвета рашель или загара, например «Южная», «Курортная»; шатенкам — рашель пополам со светло-розовой: «Рига», «Золотой колос», «Кремль», «Балет», «Восторг»; блондинкам — розовая. Летом лучше пользоваться пудрой цвета загара.

Глаза

Глаза очень легко испортить, если неумело пользоваться освещением: при плохом освещении, а также при очень ярком свете глаза устают.

Общее переутомление тоже вредно для глаз. В таких случаях необходим спокойный сон. Чтобы освежить вид глаз, надо лечь на несколько минут, прикрыв глаза, а ноги положить повыше. На лицо наложить компресс — махровое полотенце, смоченное в липовом чае. Ноздри и рот оставить открытыми. Таким образом отдохнут не только глаза, но и освежится лицо.

Для отдыха глаз полезно делать упражнения:

1. Встать прямо, широко открыть глаза, посмотреть перед собой и закрыть их.

Упражнение повторить 10—15 раз.

2. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и влево. Повторить 10—12 раз.

3. Не поднимая головы кверху, посмотреть вверх и затем вниз. Повторить 10—12 раз.

4. Передвигать медленно взгляд вверх, влево, вниз, вправо (по кругу) и обратно. Повторить 7—8 раз.

5. Вытянуть правую руку вперед, повернув указательный палец к лицу, и передвигать медленно руку, пока палец не упрется между бровями. Глазами следите за движением пальца, который то приближается, то удаляется. Упражнение повторить 7—8 раз.

6. Энергично моргать 10—12 раз.

Когда глаза сильно воспалены, а веки подпухли, можно делать компрессы.

1. В шитые из мягкой ткани мешочки величиной с глазную впадину всыпать немного китайского чая или ромашки. Поместите их в чашку с кипятком и оставьте на 5—10 минут. Затем, пока они еще теплые, наложите одновременно на оба глаза. Этот компресс предохранит ваше лицо и от раннего появления морщинок вокруг глаз.

2. Свежий картофель натереть на терке, завернуть в кусочки марли и приложить к глазам. Через 15 минут компресс снять и осторожно смазать веки и кожу вокруг глаз кремом.

3. Приложите на 3 минуты к глазам вату, смоченную в чистой теплой воде. На следующие три минуты приложите вату, смоченную в холодной воде. Проведите эту процедуру 6—7 раз. Этот компресс особенно хорошо действует после слез.

При увядших веках и сухой коже около глаз необходимо делать масляные компрессы. На закрытые глаза положить ватку или марлю, пропитанную растительным маслом, потом промыть глаза 2%-ным раствором борной кислоты и излишки масла удалить.

Если кожа лица сухая и около глаз появились морщинки, то вокруг них необходимо поддерживать кремом едва заметную влагу. Крем не намазывать, а легко вбивать кончиками пальцев.

Соблюдение следующих простых правил поможет долгое время сохранить глаза здоровыми и красивыми:



1. При писании, чтении и шитье пользоваться хорошим освещением средней силы, причем желательно, чтобы свет падал с левой стороны и немного сверху.

2. В ясные солнечные дни носить темные очки против солнца.

3. Не носить темных очков против солнца в мрачные, пасмурные дни и особенно вечером. Это утомляет глаза.

4. Носить предписанные врачом очки. Неправильно считать, что человек в очках выглядит старше. Нужно лишь умело подобрать к лицу соответствующую форму очков.

5. Не читать в трамвае и автобусе.

6. Телевизор следует смотреть не в полной темноте, а в полумраке — надо включить или настольную лампу, или какое-нибудь другое боковое освещение. Расстояние от экрана до зрителя должно равняться шести диагоналям экрана.

7. Когда во время работы вы почувствуете, что ваши глаза устали, прикройте их слегка на три-четыре минуты.

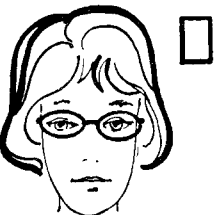
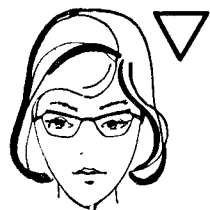
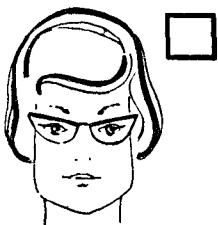
8. Регулярно делать упражнения для глаз и компрессы.

Очки. При выборе очков необходимо учитывать форму лица. Если форма лица овальная, рамка очков должна быть тонкой и слегка закругленной. Она не должна выходить за пределы глаз, а в точности их покрывать.

Круглому лицу идет тонкая рамка со слегка удлиненными и приподнятыми вверх углами. Эта рамка придает лицу овальную форму.

Лицо, сужающееся кверху и широкое внизу, требует расширения верхней половины. Такому лицу идет толстая рамка с удлиненными кнаружи и немного вверх углами.

К лицу с острым подбородком и широким лбом идет узкая рамка без острых углов, верхняя линия которой параллельна бровям. Эта рамка уменьшает выпуклость скул (щеки).



Узкое лицо можно зрительно расширить более толстой рамкой, верхняя линия которой должна быть прямой и горизонтальной, а нижняя — слегка закругленной.

Лицо квадратной формы можно зрительно удлинить. При таком лице лучше носить очки с почти круглой рамкой.

Брови и ресницы. Если ресницы длинные, густые, черные и загнутые, то они красиво оттеняют глаза и делают лицо более привлекательным.

Ресницы предохраняют глаза. На верхних веках ресницы более густые и длинные, растут в два, три или четыре ряда. На нижних веках — более редкие, короткие и растут в один или два ряда. Волоски ресниц постоянно, но не одновременно, и поэтому почти незаметно меняются. Одни волоски выпадают, а другие вырастают. Срок жизни волосков — 6—7 месяцев.

При некоторых заболеваниях век и нервных заболеваниях организма рост ресниц может нарушиться. В таких случаях ресницы становятся редкими, а иногда и совсем выпадают.

Для роста ресниц полезен легкий массаж краев век, которые предварительно осторожно намазывают подходящим жиром. Рыбий жир, касторка и миндальное масло стимулируют рост ресниц.

Обычно кончики ресниц более тонкие и светлые. Если их покрасить, то ресницы будут выглядеть более длинными и ярче выделяются на фоне век.

Окраску ресниц делать только краской хорошего качества. Цвет краски должен гармонировать с цветом бровей и волос. Ежедневную окраску можно делать специальной тушью для ресниц.

Чтобы придать глазам желаемое выражение, ресницы можно завить, однако при выпуклых глазах завивать ресницы не рекомендуется.

Красиво очерченные брови не должны быть ни очень широкими, ни очень узкими. Они широки у основания, в середине слегка приподняты, а края их, совсем суженные, заканчиваются у висков. Такие брови подчеркивают любую мимику лица. Хорошо, если цвет бровей чуть темнее цвета волос и светлее ресниц.

Брови, края которых опущены книзу по линии кости, ограждающей глазную впадину, придают лицу старческий вид. Такое лицо приобретает удивленное выражение, становится неестественным. Слегка укороченные брови делают лицо более молодым. Очень тонкие брови идут только пожилым женщинам с бледным лицом. Нехорошо совсем выщипывать брови, а потом рисовать новые карандашом. Это придает лицу неестественный вид.

Необходимо утром и вечером массажировать брови (предварительно намазав их кремом) щеточкой по направлению

волосков. Такой массаж укрепляет корни и стимулирует рост волос.

Подкрашивать брови можно карандашом или тушью. При пользовании карандашом следует наносить лишь черточки по направлению роста волос. Таким же образом надо подкрашивать брови и тушью. Брюнетки должны красить брови в черный цвет, а блондинки — в коричневый. Женщинам с рыжими и светлыми волосами лучше всего обращаться в косметический кабинет и окрашивать брови в каштановый, а не в черный цвет, придающий лицу старообразный, а иногда и неприятный вид. Синеглазой блондинке идут черные ресницы и брови.

Брови и ресницы будут темнее, если их смазывать ежедневно мягкой щеточкой или спичкой с намотанной на нее ватой, смоченной в касторовом масле.

Рот

Красивая линия рта и хорошие зубы украшают лицо.

Губы. Длительное воздействие высокой или низкой температуры, солнечных лучей, ветра высушивают кайму губ. Она шелушится и становится шероховатой, цвет ее приобретает сероватый оттенок.

Чтобы сохранить красную кайму губ мягкой и нежной, губы полезно смазывать смягчающими кремами, подсолнечным маслом, вазелином или бесцветной губной помадой.

Если на губах появились морщинки, губы нужно массировать любым питательным кремом, производя легкие круговые движения от середины к углам рта средними пальцами обеих рук. Губы при этом не напрягайте, а закончив массаж, кончиками пальцев сделайте легкое поколачивание. Такой массаж обязателен для женщин, не подкрашивающих губы.

Цвет губной помады нужно выбирать в зависимости от цвета волос, глаз, кожи лица.

Помада должна также гармонировать с одеждой, и, кроме того, соответствовать случаю, к которому вы готовитесь.

Днем губную помаду лучше применять пастельных тонов, а вечером — более ярких тонов.

Губную помаду нужно наносить умело, так как даже небольшое изменение формы губ может изменить выражение лица. Губной помадой в известной мере можно замаскировать форму и величину рта. Маленький рот может выглядеть больше, если контур очертить до углов рта и затем заполнить помадой.

Большой рот будет выглядеть меньше, если вначале губы напудрить, после чего очертить контурным карандашом желаемую форму губ, не доводя помаду до углов рта, и заполнить помадой.

Тонкие губы сначала очертите контурным карандашом, придав им необходимую форму. Покрасьте губы более светлой помадой, чем контурный карандаш.

Если стороны губ разной величины, помадой их можно выровнять.

Применяя губную помаду, следует учитывать и форму лица.

Если лицо круглое, верхнюю губу нужно красить так, чтобы она выступала яснее нижней.

При удлиненном лице увеличивают нижнюю губу.

Если у вас длинный нос, увеличьте нижнюю губу, а верхнюю уменьшите, подчеркните верхушечки губы.

Если у вас широкий нос, больше подчеркните верхушечки губы, а нижнюю губу не изменяйте.

Но не следует изменять форму губ, если в этом нет необходимости. Не красьте губы вне контуров, если они ярко выделены. Если губы сухие, перед наложением помады, смажьте их маслом какао. Всегда вначале очертите контуры губ, а затем закрасьте губы от внешней линии к внутренней, но не толстым слоем, дайте помаде впитаться, затем уберите лишнюю помаду, положив между губами бумажку.

Зубы. Чтобы предохранить зубы от разрушения; наслоения зубного камня и избежать неприятного запаха изо рта, необходимо регулярно поддерживать гигиену полости рта. Особенно важно чистить зубы вечером, так как ночью остатки пищи разлагаются, разъедают зубы, появляется плохой запах. Зубная щетка не должна быть ни слишком мягкой, ни слишком жесткой, чтобы она не поранила десны и хорошо чистила.

Чистить зубы нужно сверху вниз для верхней челюсти и снизу вверх для нижней. Вначале это очень болезненно, и десны кровоточат, но при продолжительной чистке зубов таким образом достигаются отличные результаты. Рекомендуется также для укрепления десен есть фрукты и сырые овощи, имеющие плотную структуру — яблоки, редьку, капусту и т. п.

Отсутствие зубов является серьезным косметическим и гигиеническим недостатком, оно делает человека не только некрасивым, но затрудняет пережевывание пищи, ухудшает пищеварение. Вот почему отсутствующий зуб следует сразу заменить новым.

Плохой запах изо рта нередко является серьезной косметической проблемой. Причины появления этого запаха бывают разными, чаще всего это из-за испорченного зуба, в котором происходит гниение, или некоторых заболеваний желудка, легких.

Наиболее часто плохой запах изо рта появляется у того, кто нерегулярно чистит зубы, особенно по вечерам. Во многих

случаях человек не замечает своего заболевания и приходится окружающим обратить его внимание на это. Чтобы проверить запах из собственного рта, нужно прикрыть нос и рот ладонями, ртом выдохнуть воздух в согнутые ладони и вдохнуть тот же воздух через нос.

Возможность устранения запаха зависит прежде всего от причины, которая его вызывает. Но, к сожалению, бывают случаи, когда ее трудно открыть. Для дезинфицирования полости рта и устранения запаха можно применять для полоскания следующие жидкие смеси.

1. Салол 1 г, спирта 90° 100 г, мятного масла 2 капли, розовой воды 150 г. На стакан воды для полоскания требуется 5—10 капель смеси.

2. Салол 10 г, спирта 90° 20 г, дистиллированной воды 1000 г. Одну столовую ложку на стакан воды для полоскания.

3. Тимол 3 г, борной кислоты 40 г, дистиллированной воды 1000 г. Одну столовую ложку на стакан воды для полоскания.

Если к этим дезинфицирующим смесям прибавить мятного масла (по одной капле на 100 г жидкости) или смесь наполовину развести розовой водой, то можно добиться уничтожения запаха изо рта.

Таким действием обладают некоторые зубные пасты, например «Хвойная», «Московская» и др., а также зубные эликсиры.

Если после продолжительного употребления этих средств плохой запах изо рта не исчезает, необходимо обратиться к врачу.

Уход за шеей

Иметь гладкую и красивую кожу, быть «всегда молодой» — желание каждой женщины. Многие женщины регулярно следят за лицом и забывают о шее. По ее виду легче всего установить возраст. Несмотря на то что ее кожа толще, чем на лице, она легко покрывается морщинами.

Чтобы предохранить шею от морщин, надо заботиться о ней так же, как и о лице. Вечером, перед сном, когда смазываете лицо ночным кремом, смажьте и шею. Утром после умывания сильно похлопайте шею губкой или мочалкой, смочив ее в холодной воде, в которой растворена поваренная соль (чайная ложка на стакан воды). Кроме этого, необходимо регулярно делать массаж. Массаж можно делать и самой.

Сначала сполоснуть шею горячей водой, потом намылить ее до тех пор, пока не образуется много пены. Двумя не очень твердыми щетками поглаживать снизу вверх (от верхней части груди до подбородка и от плеч до корней волос). Делать это в продолжение 3—4 минут.

После массажа шею сполоснуть теплой водой, а затем холодной. Воду лить нужно так, чтобы она всегда падала на одно и то же место на затылке и стекала вперед по подбородку.

Вымытую таким способом шею намазать питательным кремом и кончиками пальцев постукивать в том же направлении, как и при массаже щетками, пока она не порозовеет. Это указывает на то, что наступил самый благоприятный момент для массажа: двумя руками нужно поглаживать кожу, пока она не впитает весь крем. К концу массажа постукивать только место под подбородком внешней стороной пальцев.

Если кожа на шее очень вялая и растянувшаяся, необходимо делать раз в день следующие упражнения:

1. Вращение головой по кругу слева направо и справа налево (до 20 раз).

2. Лечь на кровать. Руки вытянуть вдоль тела, голова должна свешиваться с кровати. Медленно поднимать ее до тех пор, пока она не коснется груди. Потом медленно опускать ее, пока она не примет исходное положение. Повторить 5—6 раз.

3. Сесть на ладони рук. Медленно наклонить голову налево, пока ухо не коснется плеча. То же самое делать в обратном направлении. Упражнение повторить 5—6 раз, не поднимая плеч.

Хорошо действуют и различные виды компрессов. Два из них следующие:

1. Смочить специальную приготовленную тряпку в горячей воде. Отжать ее и быстро положить спереди на шею, перекинуть назад оба ее конца: правый — налево и левый — направо, стянуть их двумя руками и держать так 2—3 минуты.

Потом сделать такой же компресс с холодной водой. Так менять компрессы 5—6 раз.

Этот компресс можно делать с различными лечебными травами: ромашкой, листьями петрушки, анисом. Взять всего понемногу (всего одну пригоршню) и варить в 250 граммах молока. Этой еще теплой смесью намазать плотную тряпку и наложить ее вокруг шеи. Сверху положить клеенку и держать около 15 минут. После этого компресса шею не мыть, а вытереть полотенцем и намазать кремом.

2. Сложенный вчетверо кусок фланели смочить теплым растительным маслом, наложить на шею. Сверху положить маленькое полотенце, смоченное в теплой воде, и затем клеенку или кусок вощеной бумаги.

Компресс держать около часа, затем снять, вымыть шею теплой водой с мылом и сполоснуть холодной. Перед сном наложить на шею питательный крем.

Мытье, массаж и гимнастику желательно делать каждый день, а компресс — только один раз в неделю.

Двойной подбородок

Если у вас двойной подбородок, нужно систематически заниматься спортом. Большую пользу приносит ежедневная гимнастика и массаж лица и щек.

Перед началом гимнастики обнажите шею, протрите ваткой, смоченной лосьоном, и, сев поудобней перед зеркалом, проделайте следующие упражнения.

Открыв до отказа рот, запрокиньте голову назад и медленно подтягивайте нижнюю челюсть к верхней. Просчитайте мысленно до четырех, сделайте вдох, опустив голову, — выдох; повторив упражнение, сделайте поворот головы в правую сторону, повторив еще раз — в левую; откинув голову назад, сделайте вдох, опустив голову на грудь — выдох; наклонив голову направо, сделайте вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Наклоните голову налево — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

Каждое упражнение сначала проделайте по одному разу, а после тренировки — до трех-пяти раз.

Для массажа шеи удобно пользоваться вибрационным электроприбором. Но можно делать массаж и проще. В этом случае тыльной поверхностью четырех выпрямленных сомкнутых пальцев слегка поколачивают кожу под подбородком от середины его к углам нижней челюсти. Затем поколачивание делают попеременно: правой рукой слева направо, а левой — справа налево.

Полезна в данном случае и следующая процедура. Смочите в подсоленной воде и отожмите салфетку, сложенную полосой в 6—7 сантиметров и похлопайте в течение одной-двух минут под подбородком, то натягивая, то опуская салфетку.

При дряблой коже лица, отвисающих щеках, двойном подбородке рекомендуются и такие упражнения:

1) вдох носом при сильном растягивании крыльев носа, выдох ртом;

2) вдох ртом при сомкнутых зубах (углы рта резко оттянуть в стороны), выдох носом;

3) вдох ртом при сомкнутых зубах, выдох — правым или левым углом рта;

4) вдох ртом при сомкнутых зубах, выдох ртом при надутых щеках;

5) вдох носом с одновременным втягиванием щек, выдох ртом;

6) запрокидывая голову, медленно вдохните воздух носом; приводя голову в нормальное положение, сделайте выдох ртом;

7) максимально наклоняя голову к правому плечу (не поднимая его), сделайте вдох носом, а при выдохе ртом голову

приведите в нормальное положение, затем повторите прием в противоположном направлении;

8) поворачивайте голову справа налево и слева направо;

9) сделайте вдох носом, поворачивая голову вправо, а при выдохе ртом приведите голову в нормальное положение. Повторите упражнение в противоположном направлении.

Все упражнения в первые дни надо повторить по 2—3 раза, а затем до 10 раз в сеанс.

Уход за кожей лица в пожилом возрасте

Чтобы кожа лица была свежей, упругой, нужно постоянно ухаживать за ней. Умываться надо водой комнатной температуры, не употреблять щелочных мыл, протираний спиртом или одеколоном. Можно пользоваться «Вазелиновым», «Глицериновым», а еще лучше «Детским» мылом. Умываться с мылом достаточно 2—3 раза в неделю; кожу не растирать, а осторожно осушивать мягким полотенцем. Вместо умывания полезно протирать лицо простоквашей или молоком с водой (одна часть молока на две части кипяченой воды).

Для защиты от ветра, сырости, холода, солнечных лучей кожу смазывают кремами — «Питательным», «Миндальным», «Ланолиновым» и припудривают. Крем можно заменить смесью из сырого яичного желтка, стакана сливок, сока одного лимона и стакана тройного одеколона. Эту смесь следует хранить в прохладном месте. На ночь хорошо протирать лицо подогретым растительным маслом.

Для улучшения состояния кожи в пожилом возрасте полезно применять питательные маски, не делая паровых ванн.

Медовая маска: одну столовую ложку меда смешивают с одним яичным желтком или с двумя чайными ложками молока и одной чайной ложкой пшеничной муки.

Масляная маска: смешивают одну часть касторового масла с 4 частями подсолнечного, персикового или миндального масла, смесь подогревают, а затем смоченную в ней вату тонким слоем накладывают на лицо.

Маски из смеси меда с желтком хорошо смывать водой без мыла; для удаления масляной маски снимают слой ваты, пропитанной маслом и протирают кожу сухим тампоном. Маски можно чередовать, делая их 2—3 раза в неделю.

Дрожжевая маска: 20 г дрожжей растирают с 100 г пшеничной муки, добавляя молоко, чтобы получилась кашеобразная масса, и оставляют на 1—2 часа для подъема. Как только масса подойдет, перемешивают и накладывают на лицо. Держат около 40 минут, пока она вторично не подойдет. Затем маску снимают, а лицо споласкивают.

Маски следует применять в течение 10—15 минут перед утренним умыванием или вечером, незадолго до сна.

При отвисшей коже хорошо действуют повязки: нижнюю часть лица фиксируют широким бинтом, который завязывают на макушке узлом. Такую повязку можно накладывать на несколько часов или на всю ночь. Для предупреждения отвисания кожи имеет значение положение головы во время сна. Спать лучше на спине или на правом боку, не подкладывая под голову высоко подушку и не зарываясь в нее.

Большую роль для сохранения правильных линий овала лица имеет уход за полостью рта, так как отсутствие зубов, атрофия челюстей вызывают появление резких складок, глубоких морщин.

Для сохранения хорошего состояния кожи лица недостаточен только уход за ней. Необходимо сочетать местное лечение с гигиеническими мероприятиями, укрепляющими общее состояние организма. Весьма полезна утренняя гимнастика с последующим обтиранием влажным полотенцем. Надо регулировать деятельность кишечника.

Женщины старше 40 лет должны избегать ожирения. Это вопрос не столько эстетики, сколько здоровья.

Нормальный вес должен равняться высоте в сантиметрах минус 100 с отклонением от определенной нормы на 10%.

Так, например, если рост 170 сантиметров, вес должен быть примерно 70 килограммов — не более 77 и не менее 63.

Чтобы не располнеть после 40 лет, надо заблаговременно принять меры. Питаться регулярно, но не переедать. Заменить животные масла (сливочное масло, свиное сало) растительным маслом. Избегать мучного, сладостей. Вообще пища должна быть менее калорийна, однако увлекаться и обречь себя на голод нельзя. Чтобы убить ощущение голода, рекомендуется принимать низкокалорийную пищу в большом количестве — овощи и фрукты, богатые солями и витамином С. Особенно важно раз в неделю устраивать разгрузочный день. В такой день нужно есть только фрукты, кроме винограда, и овощи или же полтора литра простокваши или молока в 5—6 приемов. Диета может быть также комбинированной.

Соблюдая указанные советы, можно предупредить раннее увядание кожи и сохранить в хорошем виде лицо и в пожилом возрасте.

Красивые руки

Руки подвержены постоянному воздействию внешних влияний — ветра, низких температур, солнца и т. д. Это портит кожу рук.

Что нужно делать, чтобы сохранить мягкость, нежность, красоту рук?

Прежде всего руки нужно мыть теплой водой с туалетным мылом.

Сильно загрязненные руки следует мыть специальной щеткой, которая хорошо очищает кожу и удаляет грязь из-под ногтей.

Чтобы предохранить ногти от загрязнения во время работы в поле, на огороде, при уборке квартиры, рекомендуется поскрести ими кусочек мыла, а после работы промыть щеткой.

Загрязненные руки, особенно после уборки и очистки овощей, молодого картофеля, хорошо очищаются, если после мытья опустить их на 5 минут в воду с уксусом (на 0,5 л воды столовую ложку уксуса). Дополнительно отдельные участки кожи можно протереть пемзой или кожей лимона.

Сильно загрязненные руки можно также протереть ватой, пропитанной растительным маслом, а затем тщательно вымыть горячей мыльной водой, добавив в нее несколько капель нашатырного спирта.

Для очистки рук можно пользоваться лосьоном «Кристалл», в состав которого входит щавелевая и лимонная кислота. Эти вещества хорошо удаляют грязь и темные пятна, появляющиеся после очистки овощей. Кроме того, лосьон «Кристалл» создаст на коже кислую среду, неблагоприятную для развития микробов.

Сейчас наша промышленность выпустила новое средство для ухода за руками — «Эффект». Добавив столовую ложку этой жидкости на литр воды, можно чисто вымыть даже очень загрязненные руки. После мытья руки нужно вытереть досуха, чтобы предупредить появление трещин и ссадин, а на ночь натирать руки жирным кремом, «Крем для рук» или специальным составом. Его вы можете приготовить сами, смешав 50 г глицерина с одной столовой ложкой одеколона и двумя ложками нашатырного спирта или 20 г глицерина, 30 г воды и 5 г лимонного сока.

Многих беспокоит потливость рук. Для уменьшения потливости рекомендуется добавлять в воду для мытья нашатырный спирт: одну чайную ложку на литр воды. Если потливость довольно интенсивна, можно делать для рук дважды в день ванну из холодной уксусной воды. Некоторым помогает раствор из 1/2 части глицерина, 1/4 части лимонного сока и 1/4 части водки, которым натирают руки после каждого мытья. Для этого можно также использовать 2—4%-ный раствор салицилового спирта или 2—5%-ный раствор квасцов и водки.

Если кожа рук шероховата, потеряла блеск, делайте на ночь ванночки из теплой воды с пищевой содой (чайная ложка на литр воды), из пены туалетного мыла или из отвара льняного

семени. Для смягчения кожи полезны также ванночки из теплой воды с добавлением глицерина и нашатырного спирта (по чайной ложке на литр воды). Но и в этом случае до и после ванночек надо смазывать руки питательным кремом и массировать их от кончиков пальцев к локтю.

Если на руках появились мозоли, руки нужно попарить в теплой воде с большим количеством мыла и после этого сделать последовательно ванны в очень горячей и очень холодной воде. Жесткой щеткой хорошо растереть мозоль и намазать ее кремом. После нескольких таких процедур мозоль исчезнет.

Если, кроме мозолей, образовались трещины, рекомендуется на ночь делать компрессы с 2%-ной салициловой мазью или с кремом «Атласный». В составе крема содержится витамин А, который регулирует процессы рогообразования кожи.

Компресс делают так: руки обильно смазывают мазью или кремом, затем кладут на них марлю или чистую полотняную тряпочку, а сверху слой компрессной бумаги. После этого кисти рук следует забинтовать.

При потрескавшейся коже помогают ванночки из горячего отвара ромашки, шалфея, липового цвета. После ванночки нужно также втереть жирный крем.

При появлении заусениц их надо аккуратно срезать, смазать йодом или бриллиантовой зеленью. Если заусеницы глубокие, нужно наложить повязку с синтомициновой эмульсией, пенициллиновой или стрептоцидной мазью.

Особенно тщательно надо ухаживать за руками зимой. Спортсмены, туристы, лыжники, люди, работающие на воздухе, в сильные морозы для предупреждения отморожений могут смазывать кожу рук топленым гусиным салом.

Озябшие руки нельзя растирать снегом, так как влага, испаряясь с поверхности кожи, пересушивает ее. На коже образуются мелкие трещины — «цыпки».

Красота рук во многом зависит от вида и формы ногтей.

От частых стирок ногти могут сделаться ломкими и хрупкими. В таких случаях после стирки растирают кожу рук и ногти смесью из 10—15 г столового уксуса, 20 г глицерина, 40 г воды, а на ночь смазывают ногти каким-либо жиром.

Как самой почистить ногти?

Очень длинные ногти укорачивают пилкой. Форму ногтей нужно выбирать с учетом гребований вашей профессии. Нельзя рекомендовать какую-нибудь определенную форму, подходящую для любой руки. Ногти должны быть не слишком длинными, но и не очень короткими, лучше всего овальной формы. Достаточно, если ногти на 3—4 мм длиннее пальцев, тогда они не обламываются. Очень низко срезанные или спиленные ногти не защищают пальцы, меняют их форму: пальцы кажутся короткими и грубыми.

После придания ногтям желаемой формы, кончики пальцев на 5—7 минут опускают в мисочку с теплой мыльной водой. Затем насухо вытирают чистой салфеткой, а основание ногтей намазывают жирным кремом. Отделяют размягченную кожу тупой лопаточкой от ногтя и срезают ее изогнутыми ножницами или щипчиками.

Естественного блеска ногтей можно добиться употреблением вяжущих средств, а окраски — лаками разных оттенков. Ногти покрывают лаком после того, как удален жир.

Путем удачного выбора цвета лака, способом его нанесения и подходящей формой ногтей можно создать впечатление, что ноготь короче или длиннее. Лак накладывают на ногти, начиная с основания, причем, если ногти широкие, то по бокам оставляют не покрытые лаком узкие полоски. Если же ногти очень длинные, то оставляют непокрытой только луночку.

Уход за ногами

Повреждения кожи ног — трещины, ссадины, потертости, мозоли — доставляют немало хлопот. Избежать всего этого не так уж трудно.

Каждый раз после мытья ног, пока ступни еще влажные, затвердевшие места рекомендуется потереть щеткой и пемзой. Это делается для того, чтобы сохранить эластичность кожи. Особенно необходимы подобные меры летом, когда женщины носят открытую обувь.

Желательно почаще делать для ног ванны. Вода должна быть комнатной температуры или слегка теплой, но не горячей. Такие ножные ванны, особенно с добавлением горсти соли и одной столовой ложки пищевой соды на таз воды, уменьшают чувство усталости, улучшают кровообращение. Кроме того, это — хорошее средство закаливания. После каждого мытья, после каждой ванны необходимо тщательно вытереть ноги, особенно между пальцами, затем помассировать, смазав предварительно кремом. Массаж надо делать с пальцев по направлению к бедрам.

Вместо ванны можно укутать ноги мохнатым полотенцем, смоченным в теплой воде с уксусом (3 столовые ложки уксуса на 1 л воды).

Если ноги отекли и покраснели, их нужно обернуть полотенцем, смоченным в горячей воде, а затем натереть камфарным спиртом.

Когда отечность стоп вызвана какими-либо временными причинами, длительными переходами, физическим напряжением, хорошо помогают холодные примочки из солевого раствора (столовая ложка на 1 л воды). Ноги во время этой процедуры должны быть приподняты.

Чтобы за ночь ноги лучше отдохнули, необходимо так постелить постель, чтобы они были слегка приподняты. Для этого лучше всего под матрац подкладывать жесткую подушку.

Если ноги потеют, их полезно мыть дегтярным мылом, добавив в воду немного буры и квасцов или же замочив в ней предварительно ореховые листья. Чтобы ноги не потели, рекомендуется ежедневно мазать их камфарным спиртом и присыпать тальком.

Способствуют уменьшению потливости ног прохладные ванны с добавлением в воду марганцовокислого калия (раствор должен быть розовым).

Полезно для высушивания кожи протирать ее лимонным соком, жидкостью «Финиш», а также смазывать один-два раза в неделю 5—10%-ным раствором формалина или «Карандашом от пота».

Особенно хорошо действует присыпка, приготовленная из порошкообразного уротропина с тальком. Применяют ее так: три дня подряд ступни ног и между пальцами присыпают этим порошком. Затем ноги тщательно моют и меняют носки или чулки. Следующие три дня — снова присыпают.

Если, несмотря на постоянный уход за ногами, на них образуются мозоли, необходимо удалять их. Для этого надо погрузить ноги в горячую воду, распарить их, затем вытереть и срезать мозоли маникюрными ножницами, предварительно продезинфицировав их в растворе спирта. После этого наложить мозольный пластырь. Спустя 3—4 дня мозоли размягчатся настолько, что можно будет без труда удалить их. Вместо мозольного пластыря, можно употреблять смесь порошка салицила с жиром или томатным соком. Можно применять (1 раз в день) также следующие смеси в граммах:

1	Салициловая кислота	1
	Молочная кислота	1
	Коллодий	8
2	Резорцин	1
	Молочная кислота	1
	Коллодий	8

Мозоль можно удалить и так. Распарить ноги в горячей мыльно-содовой ванне (1—2 чайные ложки пищевой соды на 1 л воды) и наложить на мозоли сырой натертый картофель или кусочек алоэ. Когда мозоль побелеет, вновь сделать горячую мыльную ванночку, а затем удалить мозоль.

Незастаревшую мозоль можно безболезненно удалить, если в течение 8 дней прикладывать компрессы из хлебного мякиша, смоченного уксусом (компресс держать всю ночь).

Чтобы предохранить ноги от волдырей, которые могут появиться во время продолжительной ходьбы, пятки и изнанку носок нужно натереть мылом.

Ногти на ногах подвергаются постоянному давлению обуви и часто деформируются. Иногда края ногтей врастают в кожу, причиняя сильную боль и нередко вызывая воспаление. Чтобы избежать этого, ногти, особенно на больших пальцах, следует обрезать только сверху. Нельзя срезать их слишком глубоко, особенно по бокам.

Неровные ногти можно подравнивать, если их регулярно подрезать и подпиливать, а затем намазывать кремом и хорошо растирать.

Чтобы избавиться от вросшего ногтя, надо вначале дать ему возможность вырасти за край пальца. Для этого между мягкой тканью пальца и ногтем надо прокладывать каждый день полосу бинта или фитилек из ваты, смоченной раствором риванола, 5—10%-ной синтомициновой эмульсией или 1—2%-ной биомециновой мазью.

Твердые и неровные ногти нужно каждый вечер держать в теплой воде с добавлением лимонного сока. Ломкие или мягкие ногти следует смазывать йодом утром и вечером.

Чтобы сохранить ноги здоровыми и красивыми, нужно носить обувь, соответствующую размеру стопы.

Летом лучше носить открытую или парусиновую обувь и чаще ходить босиком по песку или траве. Зимой для улицы желательна обувь на меху, на шерстяной или войлочной подкладке.

Излишняя волосатость

Если вы страдаете излишней волосатостью, то прежде чем применить какие-либо средства для ее удаления, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Одним из простых и эффективных средств против волосатости является выдергивание волосков. Выдернутые волоски растут медленнее, однако рост их не прекращается.

Волоски выдергивают специальными щипчиками для бровей или с помощью крахмальной маски. Щипчиками рекомендуется выдергивать лишь волоски около губ и подбородка (если их не так много), а также исправлять линию бровей. Перед употреблением щипчики дезинфицируют. Волосатые участки кожи смазывают вазелином, хорошо натягивают кожу и резким движением выдергивают волоски, по направлению роста волоска, таким образом он выдернется с корнем.

С помощью крахмальной маски удаляют волосы на ногах, щеках, подбородке. Однако делать это должен специалист.

Для удаления волос существует также ряд препаратов (депилятор, пасты и кремы). Однако этими препаратами ни в коем случае нельзя пользоваться для удаления волос с лица,

а употреблять их лишь для удаления волос под мышками и на ногах. Наносить эти препараты нужно точно в соответствии с инструкцией, затем смыть водой комнатной температуры, а участки кожи присыпать тальком.

Если волосы на ногах не слишком густые, их можно удалять пемзой. В этом случае кожу ног натирают мылом и держат так минут 10, затем смывают мыло водой и дают коже подсохнуть. После этого участки с волосами потирают пемзой, смывают водой, обсушивают и намазывают кремом. Эту процедуру повторяют раз в десять дней.

Волосы под мышками можно сбрить. Сначала моют их теплой водой с мылом, наносят толстый слой мыльной пены (как это делают мужчины при бритье) и осторожно сбривают, затем кожу снова моют и намазывают кремом. Бритые места не рекомендуется протирать одеколоном, так как это может вызвать раздражение кожи.

При лечении волосатости хороший результат дают следующие средства:

1. Смешать 100 г канифоли, 40 г белого воска, 10 г твердого парафина. Поставить на слабый огонь и помешивать, пока не образуется жидкая кашица. Часть кожи, где наблюдается избыточный рост волос, припудрить тальком и намазать кашицей. После того как кашица затвердеет, снимать ее рывками тупой стороной ножа в направлении, обратном росту волосков.

2. Смешать сульфид бария, окись цинка и крахмал (по 50 г). Прибавить воды до образования мягкой пасты, смесь нанести на кожу толстым слоем. Через 10—15 минут убрать пасту лопаточкой. Вымыть кожу и припудрить ее тальком.

Эти процедуры делают 1 раз в неделю и повторяют снова только через 2—3 недели.

Если волос немного, то лучше их обесцветить 5—10%-ной перекисью водорода. С этим раствором делают компресс в течение одного-двух часов, после чего кожу обильно смазывают кремом. Сначала компресс делают ежедневно, а после обесцвечивания волос — с промежутками в несколько дней. Если компресс применять систематически, волосы выцветают, становятся тоньше, суше, более ломкими. Для компресса можно употреблять также смесь перекиси водорода, нашатырного спирта и глицерина (равные пропорции), мазь, приготовленную из перекиси водорода (1—1,5 г), ланолина (6 г) и вазелина (10 г). Годность этой мази 3—4 дня.

Кожа лица очень чувствительна, поэтому смазывать волосы на лице нужно очень осторожно. Перед этим около губ и ноздрей следует наносить толстый слой вазелина. Если кожа плохо переносит воздействие смеси, то употреблять ее в дальнейшем не следует.

Уход за волосами

Волосы — естественное украшение женщины. С помощью прически можно изменить овал лица.

Однако любая прическа хороша лишь в том случае, если у вас хорошие волосы.

Чтобы сохранить красивый цвет, блеск, нормальную эластичность и густоту волос, следует в первую очередь обратить внимание на общее состояние здоровья и нервной системы, соблюдать правильный режим дня, есть обогащенную витаминами пищу, соблюдать режим сна. Кроме того, необходимое условие сохранения волос в хорошем состоянии — правильный уход за ними.

Если волосы здоровы и крепки, то их можно чистить специальной щеткой каждый день в течение 5 минут. Щетка не только снимает пыль, но и способствует приливу крови к клеткам кожи головы, а благодаря этому питание волоса становится более интенсивным. При этом волосы приобретают естественный блеск, чего нельзя добиться с помощью других косметических средств. Чем волосы гуще, тем жестче должна быть щетка. Если волосы нежные и слабые, щетка должна быть мягкой.

Волосы расчесывают в направлении их роста — от середины к ушам и вискам.

Хорошо, когда волосы открыты для доступа воздуха, но их нужно оберегать от действия солнца. Это особенно необходимо для крашенных волос, так как краска под влиянием солнца может вызвать раздражение кожи: при обесцвеченных волосах солнце усиливает высушивающее действие краски.

Различные завивки — горячая, «перманент», «химическая» также разрушают волосы. Чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие завивки, перед завивкой «перманент» волосы рекомендуется смазать каким-либо растительным маслом (лучше касторовым) или вазелиновым или делать завивку только через несколько дней после мытья головы, когда волосы станут жирными.

Не следует после окраски тут же делать завивку.

Мытье волос. Волосы нужно мыть регулярно, раз в 7—10 дней. Если условия работы требуют более частого мытья, необходимо смазывать их маслом для волос или бриллиантином. Частота мытья зависит от степени сальности и загрязнения, длины волос, чувствительности кожи, толщины волоса и т. д.

Обычно длинные волосы моют реже, так как частое мытье сушит их и делает ломкими, короткие чаще, раз в неделю. Очень жирные волосы также следует мыть чаще, сухие — реже, раз в 10—15 дней, так как от мытья они еще больше высушиваются, теряют свой блеск, секутся.

Перед мытьем волосы нужно тщательно расчесать. Расчесывать волосы нужно редким гребнем с тупыми зубьями. Длинные волосы следует расчесывать с концов, постепенно передвигая гребень выше, к корням. Рекомендуется также расчесывать волосы жесткой щеткой. При этом они не только хорошо очищаются от пыли и скопившихся чешуек кожи — расчесывание щеткой усиливает приток крови к коже, улучшает питание волос, регулирует деятельность сальных желез. Щетка равномерно распределяет кожный жир по всей длине волос.

Голову следует мыть мягкой водой. В жесткой воде мыло плохо растворяется, недостаточно пенится, волосы плохо промываются и делаются сухими и ломкими. Для умягчения воду кипятят или добавляют в воду питьевую соду или буру (чайную ложку на литр воды).

Для мытья головы нужно пользоваться туалетным мылом, содержащим мало щелочей, например «Ланолиновым», «Глицериновым», «Детским». Моют голову подушечками пальцев кругообразными движениями. Этим кожа одновременно очищается и массируется.

Женщинам с тонкими и сухими волосами рекомендуется употреблять вместо мыла яичный желток. Натереть желтком волосы, как мыльной пеной, затем смыть водой. Желток можно также добавить к мыльной пене, чтобы смягчить действие мыла. При мытье волосы лучше не намыливать, а промывать в мыльной пене — раздражающее действие мыла в таком случае гораздо слабее.

Хорошо мыть волосы шампунем. Он образует с водой эмульсию, которая хорошо промывает волосы и не раздражает кожу.

Чтобы нейтрализовать оставшуюся в волосах щелочь, содержащуюся в мыле и шампуне, при споласкивании шатенкам и брюнеткам хорошо добавлять в воду немного уксуса, блондинкам — лимонного сока или отвара ромашки. От этого волосы станут блестящими и шелковистыми.

Сушить волосы нужно медленно, постепенно отжимая влагу полотенцем. При пользовании для сушки электрическим прибором нужно следить, чтобы волосы не пересохли — это может вызвать их ломкость и расщепление.

Очень сухие волосы после мытья смазывают растительным маслом или бриллиантином. Наиболее подходящи для этого касторовое, миндальное и персиковое масло. Можно также за два-три часа до мытья смазать их касторовым маслом, а после мытья — бриллиантином.

Массаж и маски для волос. Массаж усиливает деятельность сальных и потовых желез и рост волос. Регулярное проведение этой процедуры дает хорошие результаты.

Каждая женщина может сама сделать себе массаж. Движения массажа следующие: большие пальцы обеих рук ставят на

виски, а кончиками остальных восьми пальцев делают круговые движения на голове в направлении от лба к затылку, продолжая растирание в течение 10 минут. При массажировании пальцы не должны скользить по коже головы.

Массаж можно делать и другим способом. Наклонить голову вперед. Соединить большие пальцы на затылке, охватив ладонями голову с обеих сторон. Остальными пальцами, плотно прижимая их к коже головы, совершать круговые движения. Сделав 10—15 движений на одном месте, переместить большие пальцы выше. Продолжать так массаж до тех пор, пока пальцы не дойдут до границы между волосистой частью и лбом.

Если волосы очень сухие, до начала массажа рекомендуется смазать их касторовым или оливковым маслом.

При сухих, ломких и истощенных волосах раз в неделю делают маску из смеси одного желтка и одной столовой ложки касторового масла или из смеси 10 г шампуня, 20 г касторового и 20 г оливкового масла.

Маску делают следующим образом: левой рукой делят волосы на пряди, а правой наносят маску при помощи маленькой щеточки или ваты, сначала на кожу головы, а затем на волосы. Затем покрывают голову пергаментной бумагой и полотенцем. При согревании улучшается кровообращение, поры расширяются, и активные вещества маски легче проникают в глубь кожи. Держат маску 30—60 минут, после чего волосы споласкивают водой, содержащей уксус (2—3 столовые ложки на литр воды). Уксус придает волосам блеск.

Удаление перхоти. Причина появления перхоти — в себорее, нарушении функции сальных желез кожи, которое может быть вызвано нарушениями функций других органов и систем организма, в частности нервной и эндокринной систем и различных внутренних органов.

Лечение в первую очередь должно быть направлено на устранение нарушений в организме. Наружными средствами можно устранить перхоть только на некоторое время.

Если себорея жирная, хорошо пользоваться для мытья волос шампунями. В их состав входят экстракты из трав, которые предохраняют волосы от повреждения.

Для удаления перхоти и уменьшения салоотделения кожи в промежутках между мытьем головы рекомендуется пользоваться патентованными препаратами парфюмерной промышленности: «Арником», «Биотолом» или туалетной водой импортного производства: «Кармазин», «Биокрин», «Гербасульфан» и др., которые представляют собой настои трав в комплексе с витаминами.

Препараты рекомендуется втирать мягкой щеткой или ватой в кожу головы, через день или два раза в неделю, в зависимости от степени сальности кожи и волос; втирание надо

проводить аккуратно по проборам, расчесывая волосы мелкими прядями.

Можно пользоваться и народными средствами. Хорошо обезжиривает и очищает волосы раствор сухой горчицы: берут столовую ложку сухой горчицы на литр воды и в этом растворе моют волосы без мыла.

Очень хорошо вечером втереть в кожу головы простоквашу, завязать голову платком, а утром вымыть волосы. Широко применяется в народной медицине мытье головы отваром трав, в состав которых входят дубильные вещества, различные витамины, эфирные масла и различные смолистые вещества, способствующие уменьшению салоотделения кожи и укреплению волос. Берут смесь сухих трав, например, цветы ромашки, листья шалфея, мяты, зверобоя, тысячелистника из расчета по одной столовой ложке сухих трав на литр воды. Смесь трав кладут в кастрюлю, заливают крутым кипятком, закрывают крышкой и ставят в кастрюлю большего диаметра, наполненную водой. Эту так называемую «водяную баню» подогревают в течение часа, затем отвар трав процеживают через марлю и используют для ополаскивания головы. Отвар можно втирать в кожу головы и в промежутках между мытьем волос.

При обильном образовании перхоти и большой жирности волос рекомендуются маски.

1. 5 столовых ложек оливкового масла подогреть, выжать в него сок половинки лимона. Кожу головы намазать вечером, утром голову можно вымыть. Повторить несколько раз.

2. 500 г крапивы залить кипящей водой и немного поварить. Ежедневно смазывать отваром кожу головы. Оставшуюся крапиву переложить в небольшую банку и залить водкой так, чтобы крапива была покрыта ею. Через 15 дней отцедить водку от крапивы и массировать ею кожу головы каждый день. При появлении сильного зуда к составу можно добавить несколько капель глицерина.

3. Смесью из двух яичных желтков, сока половины лимона и ложки чистого миндального масла намазать кожу головы. Через час голову вымыть.

При сухой себорее мыть голову следует не чаще одного раза в две-три недели. Длинные волосы перед мытьем расчесывают.

За два часа до мытья втирают в кожу головы слегка подогретое растительное масло (подсолнечное, оливковое, хлопковое и др.) и повязывают голову платком. Еще лучше втереть масло с вечера, завязать голову платком, а сверху полиэтиленовой косынкой или колпачком из клеенки, т. е. сделать теплое масляное укутывание, а утром вымыть голову.

Волосы надо мыть кипяченой водой с хорошим пережиренным мылом; «Любимое», «Косметическое», «Детское», «Русский

лес», «Голубь», «Кокосовое» и др. Больше двух раз намыливать волосы не следует, так как чрезмерное обезжиривание пересушивает волосы, они становятся тонкими и ломкими. Еще лучше применять мыльную пену. Чтобы придать волосам мягкость и блеск, можно для заключительного ополаскивания влить в кипяченую воду на 1 л воды 1 столовую ложку уксуса или сока лимона. Светлые волосы можно ополоснуть отваром ромашки, который придает волосам красивый золотистый оттенок. После мытья волосы можно слегка смазать смесью касторового масла с одеколоном в равных количествах. Можно воспользоваться «Бриолином» или «Фиксатором», которые продаются в парфюмерных магазинах.

При мытье очень сухих волос лучше вместо мыла использовать черный хлеб. Взять 100—150 г черного хлеба, можно черствого или корки. Мелко крошить и залить крутым кипятком; когда вода остынет до 55—50°, можно мыть голову. Образовавшейся кашицей из хлеба протирают волосы, затем ополаскивают чистой водой. Пусть вас не смущает, что волосы плохо промылись и в них остался хлеб. Когда волосы высохнут, хлебные крошки легко удалятся.

Для удаления сухой перхоти можно рекомендовать втирание «Бальзамина», «Эмульсия хинной коры», крема «Прима» или «Особый», которые приготовлены на хорошей жировой основе и легко всасываются кожей.

Втирание препарата проводится ежедневно через день или два раза в неделю, в зависимости от сухости кожи и волос.

Окраска волос. Для подкрашивания волос можно пользоваться растительными красителями: отварами или настоями ромашки, шелухи репчатого лука, ревеня, скорлупы грецких орехов.

Для приготовления отвара шелухи репчатого лука берут 25 г шелухи на стакан воды, кипятят 20 мин, а затем полученный отвар процеживают. Если несколько дней подряд утром и вечером этим отваром обильно смачивать и затем расчесывать волосы цвета блондин, то они получают желтоватый оттенок. Однако волосы, окрашенные отваром шелухи репчатого лука, сохраняют полученный цвет до первого мытья головы. Несколько дольше, до месяца, держится окраска настоем ромашки, для приготовления которого сухие цветы ромашки (в зависимости от необходимого оттенка — 100—150 г) заливают крутым кипятком (0,5 л) и настаивают 1,5—2 ч. После процеживания добавляют глицерин (50 г). Волосы, вымытые настоем ромашки, приобретают желтовато-золотистую окраску.

Отваром ревеня волосы окрашиваются более устойчиво. Для получения его корень ревеня (150 г) варят в вине (0,5 л) до получения половинного объема. Волосы, вымытые этим отваром, приобретают светло-русый цвет. Если в этот отвар добавить

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, то волосы получатся соломенно-желтые с красноватым оттенком.

Настойка из зеленой скорлупы грецких орехов окрашивает волосы в каштановый цвет. Настойку готовят следующим образом: к 15 г размельченной скорлупы зеленых грецких орехов добавляют 50 г воды, 25 г жженных квасцов и 75 г прованского масла. Смесь держат на слабом огне 15 минут и затем кисточкой смазывают волосы. Через 40 минут волосы тщательно промывают в теплой воде и ополаскивают, добавив в воду уксус (столовую ложку на литр воды).

Все перечисленные способы, однако, пригодны только для подкрашивания светлых волос, окраска ими недолговечна, причем никогда нельзя быть уверенным в получении нужных окончательных результатов окраски.

Хна и басма. Наиболее распространенными растительными красками являются хна и басма. В хне содержится дубящее вещество, которое благотворно влияет на волосы. Волосы, окрашенные хной, становятся мягкими, блестящими, не теряют естественную гигроскопичность и другие свойства.

В зависимости от первоначального цвета хна окрашивает волосы в цвета от морковно-красного до темного оттенка красного дерева. Волосы, обесцвеченные до белого цвета, получатся морковно-красными. Волосы светлой блондинки под действием хны станут ярко-рыжими, пепельные окрасятся в светло-рыжий цвет, а волосы светлой шатенки станут светло-каштановыми.

Хна не оказывает действия на черные и рыжие волосы. Чтобы окрасить такие волосы, их нужно предварительно осветлить перекисью водорода. Темным волосам, если они мягкие, можно придать каштановый оттенок, если кашицу хны, разведенную погуще, держать на волосах не менее 1,5 часа. Если же волосы жесткие, то их следует предварительно смягчить. Для приготовления смягчающего состава в 5%-ную перекись водорода (30—40 г) вливают 5 капель нашатырного спирта и одну чайную ложку жидкого мыла. Этой смесью смачивают волосы, а через 20—30 минут на них наносят хну. Чтобы цвет был более спокойным и красивым, хну ($\frac{2}{3}$ части) рекомендуется смешать с хорошо молотым натуральным кофе или какао ($\frac{1}{3}$ часть).

Чтобы шатенка после окраски волос стала блондинкой, хну с добавлением кофе или какао наносят на волосы на 15—20 минут, а затем смывают ее теплой водой. Если цвет оказался слишком рыжим, волосы немедленно промывают с мылом, что дает более спокойную и приятную окраску.

Для окраски седых волос хна применяется с басмой. При этом в зависимости от требуемого цвета рекомендуются следующие сроки выдержки в минутах:

	Хна	Басма
Блондин	5	Облить волосы жидким раствором
Светлый шатен	10—15	5—7
Шатен	20—25	15
Темный шатен	40	30
Светло-каштановый	25—30	20—25
Темно-каштановый	40	45
Черный	60—90	60—90

Женщина с темными волосами выглядит старше, поэтому, окрашивая поседевшие волосы хной и басмой, желательно придавать им цвет несколько светлее собственного.

Хну наносят на хорошо вымытые и просушенные волосы. Просушить волосы нужно с таким расчетом, чтобы к моменту окраски они оставались слегка влажными.

Перед тем как приступить к приготовлению краски, следует подготовить все необходимые материалы и инструменты, так как приготовленная кашица хны должна быть немедленно использована.

Для окраски хной и басмой необходимо подготовить посуду для приготовления хны и басмы, горячую воду, вазелин, гигроскопическую вату, кисточку, пергаментную бумагу, кальку или целлофан, две расчески и два махровых полотенца. Для разведения краски применяют стеклянную посуду или фарфоровую посуду, применять металлическую посуду нельзя.

Перед окраской волос лоб, виски и шею смазывают вазелином или кремом. Это предохраняет кожу от окрашивания и позволяет легко смыть подтеки краски. Нужно следить, однако, чтобы вазелин не попал на волосы, ибо места, покрытые жиром, не окрасятся.

Пакет порошка хны вскрывают непосредственно перед приготовлением краски. Высыпав нужное количество в сухую мисочку, порошок тщательно размельчают деревянной или пластмассовой палочкой, чтобы не оставалось комочков, затем добавляют воду температуры 60—70° и тщательно перемешивают до образования кашицы, которая должна быть густоты жидкой сметаны. Нельзя растворять хну кипятком, так как в кипятке хна заваривается и в значительной степени теряет свою красящую способность.

При приготовлении раствора нельзя также всыпать порошок в воду. В этом случае неизбежно возникнут комочки, которые, попав на волосы, оставят отдельные места неокрашенными. Слишком жидко замешанная кашица непригодна, потому что она будет стекать, и волосы по всей их длине не получат равномерной окраски. Также нежелательна слишком густая краска, так как волосы окрашиваются в водном растворе. При недостатке воды процесс окраски замедлится, хна высохнет раньше, чем волосы будут окрашены.

Чтобы каша не остывала, мисочку с хной ставят в другую миску с горячей водой.

Сделав пробор от лба до макушки, хну намазывают на волосы по обе стороны пробора тонким слоем. Кашу хны набирают на кончик кисточки небольшими порциями. Следующий пробор делают на расстоянии 1 см от предыдущего и так же обрабатывают хной. Обработанные пряди укладывают на уже выкрашенные ранее. Дойдя до правого виска, переходят к обработке волос с левой стороны. Пряди укладывают также на ранее окрашенные, т. е. в правую сторону. Далее обрабатывают волосы затылочной части головы. Сначала проборами посередине от макушки к шее волосы делят на две части, и затем каждую из них горизонтальными проборами делят на пряди и обрабатывают хной. Нанесение хны начинают сверху, с темени, пряди, лежащие ниже, также поднимают и укладывают на темя. Таким образом, на темя укладывают все волосы. Чтобы они не распадались, их можно закрепить шпилькой. Нужно следить за тем, чтобы не остались необработанными короткие волосы на висках и шее.

Краску следует наносить быстро, ибо пряди, окрашенные ранее, могут получить цвет, отличный от тех, на которые каша хны была нанесена много позднее.

Чтобы хна не стекала на кожу, после обработки волос на лбу, висках и шее под волосы подкладывают вату, затем волосы покрывают пергаментной бумагой или калькой, поверх которой связывают махровое полотенце. Укутанные таким образом волосы не охлаждаются, что способствует нормальному прохождению процесса окрашивания.

По истечении времени, достаточного для воздействия хны, волосы промывают теплой водой без мыла. Если на коже окажутся потеки хны, то на окрасившийся участок кожи наносят жидкий раствор басмы и через 4—5 минут смывают теплой водой с мылом, не задевая волос.

Для получения цвета светлее натурального волосы предварительно осветляют (на один-два тона светлее требуемого) перекисью водорода.

Получение нужного оттенка цвета волос регулируется только временем выдержки басмы. Время выдержки хны указано минимальное. Его желательно увеличивать, так как обработка волос хной является основной операцией, чем лучше они будут окрашены хной, тем лучше окрасит их и басма и тем прочнее будет окраска волос.

Если волосы недостаточно обработаны хной, то увеличение срока нахождения басмы на волосах может привести к образованию зеленоватого оттенка. Для устранения его волосы промывают и на 10—15 минут наносят на них хну или раствор красного стрептоцида, для приготовления которого $\frac{1}{2}$ чайной

ложки размельченного стрептоцида разводят в 100 г горячей воды (60—70°). Двадцати капель этого раствора с добавлением еще 50 г воды достаточно для снятия зеленоватого оттенка.

Если появляется неприятный ржавый цвет, значит басма была не свежей. В этом случае басму наносят на волосы повторно и оставляют на 3—5 минут, если волосы окрашивают в светлые тона, и на 15—20 минут при окраске в темные тона.

Волосы можно красить хной и басмой одновременно. Для этого перед окраской хну и басму смешивают. При окраске седых волос рекомендуется в зависимости от требуемого цвета соблюдать следующие пропорции хны и басмы (вес. ч.) и время выдержки раствора на волосах в минутах:

	Хна	Басма	Время выдержки
Блондин	2	1	15—20
Светлый шатен	1	1	45
Шатен	1,5	2	90
Черный	1	3	120

Кашу басмы готовят непосредственно перед применением. Для приготовления кашицы порошок тщательно размельчают, заливают водой и при этом тщательно перемешивают. Затем раствор басмы, помешивая, подогревают на медленном огне до кипения. Как только раствор начинает закипать, его снимают с огня. Правильно приготовленный раствор басмы имеет густоту сметаны, но не должен быть слишком жидким или слишком густым. Каша басмы быстро густеет, поэтому ее следует делать несколько более жидкой, чем кашу хны. В процессе работы в кашу басмы подливают горячую воду.

Красящего вещества должно быть достаточно, чтобы не пришлось готовить его добавочно во время работы. Краски требуется тем больше, чем гуще и длиннее волосы. Для волос длиной до 15 см при средней их густоте обычно хватает половины пакетика.

Кашу басмы наносят на голову таким же способом, как и хну. Укутывать волосы после нанесения басмы не требуется. Смывают басму теплой водой без мыла. Мыть голову с мылом можно только на следующий день. Если цвет волос оказался много темней, чем требовалось, то можно их вымыть сразу же с мылом. Однако промывка волос с применением мыла заметного посветления не дает. Снимать басму с волос очень трудно. Поэтому ее лучше не додерживать, чем передерживать.

При окраске корней ранее окрашенных волос волосы моют и просушивают досуха. Разведя хну и басму так же, как и для первичной окраски, кашу наносят только на неокрашенные участки волос. Голову покрывают пергаментной бумагой или калькой, поверх которой укутывают полотенцем (приминать волосы нельзя) на 20—30 минут. Затем волосы промывают

теплой водой без мыла. Окрашивать корни волос нужно очень осторожно, чтобы краска не попала на уже окрашенные волосы, иначе могут получиться пятна.

Хной и басмой можно окрашивать волосы, обесцвеченные перекисью водорода. В этом случае они окрашиваются очень быстро. Также следует уменьшать время выдержки хны и басмы при окраске волос после шестимесячной завивки. Однако если завитые волосы значительно отросли, то от окраски временно следует воздержаться, так как она получится неравномерной: незавитые волосы ближе к корням получатся более светлыми, а концы — темными. Если же красить волосы необходимо, то сначала следует окрасить отросшие волосы до цвета завитых концов волос, а затем окрасить все волосы.

Не рекомендуется окрашивать волосы басмой, если они ранее были окрашены восстановителем или краской хна-басмоль.

Лонда. Краска «Лонда» применяется для окраски волос в цвета от черного до светло-русого. Способ применения этой краски простой. Перед окраской волос таблетки гидропирита, находящиеся в комплекте краски, разводят в 20 г состава «Лонда», после чего из тюбика добавляют краску (крем) и тщательно перемешивают кисточкой до образования пасты. Состав приготавливают в стеклянной или фарфоровой посуде.

Пасту наносят на влажные волосы. Время выдержки краски на нормальных волосах 20—30 минут, на жестких — до 40 минут. После окончания процесса окраски волосы моют теплой водой с мылом и споласкивают подкисленной водой.

«Лондотон». Шампунь «Лондотон» цвета красного дерева окрашивает волосы в различные тона этого цвета. Перед окраской волосы моют теплой водой с мылом, а чтобы они лучше расчесывались, их затем споласкивают слегка подкисленной водой.

Для окраски черных волос в каштановый цвет с красноватым оттенком в 40 г краски добавляют 15 г пергидроля (30%-ной перекиси водорода) и 2 г нашатырного спирта. Раствор тщательно перемешивают и наносят на подсушенные волосы. Краску выдерживают на волосах 20—30 минут. Чем больше выдержка, тем светлее будет тон окраски. После окраски волосы промывают теплой водой без мыла.

При окраске «Лондотон» волосы цвета шатен не осветляют, т. е. не применяют пергидроль. Для окрашивания таких волос рекомендуется в 30 г «Лондотона» добавить 1 г нашатырного спирта.

Волосы блондинки под действием «Лондотона» приобретают красный цвет. Чтобы сделать такие волосы цвета апельсина, их нужно предварительно хорошо (в течение 20—30 минут) обесцветить пергидролем (20 г пергидроля, 10 г жидкого туалетного мыла, 10 г теплой воды и 5 капель нашатырного спирта),

а после мытья с мылом нанести на 20—25 минут «Лондотон», разведенный с водой в пропорции 1:10 (5 г краски на 50 г воды). Более темные тона получают увеличением концентрации краски. Темно-апельсиновый цвет получается при разведении краски водой наполовину.

О прическах. Правильная форма лица — овальная. Хорошо подобранная прическа может приблизить любые контуры лица к овальной форме. Поэтому выбор прически зависит прежде всего от формы лица.

Как определить, какой у вас тип лица и какая прическа вам подходит?

По форме лица делятся на: 1) овальные, 2) зауженные книзу, 3) широкие, 4) круглые и 5) зауженные сверху.

Лицо овальной формы. Женщинам с таким овалом лица не рекомендуется носить спущенные до плеч длинные волосы. Им не идут и коротко стриженные волосы. Лучше, чтобы волосы были не особенно длинными и покрывали частично уши. Если лоб высокий, часть волос в виде челки можно зачесать вперед.

Лицо, зауженное книзу. Коротко подстриженные волосы не подходят к такому лицу. Волосы могут быть средней длины и должны покрывать уши.

Лицо широкое и круглое. В этом случае не рекомендуется увеличивать ширину лица. Волосы должны быть коротко острижены и убраны с боков назад. Передние волосы могут быть слегка загнуты вперед. Уши лучше не закрывать.

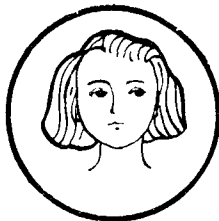
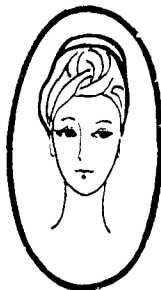
Лицо, зауженное сверху. При этой форме лица нужно, чтобы прическа придавала ширину верхней части лица. Нижняя часть лица имеет достаточную ширину, поэтому необходимо зачесывать волосы слегка назад. К такому лицу не идет прическа, в верхней части которой волосы гладкие, а концы волос волнистые. Это делает широкую нижнюю челюсть еще более широкой.

Покатый лоб. Гладко причесанные назад волосы увеличивают размеры лба. Несколько прядей, закрывающих лоб, в значительной степени маскируют этот недостаток. Нижняя часть волос тоже должна быть зачесана немного вперед, так, чтобы частично были закрыты уши.

Очень высокий лоб. Прическа не должна увеличивать размеры высокого лба. Челка или несколько прядей сбоку уменьшат его размеры.

Очень низкий лоб. Не рекомендуется гладко зачесывать волосы назад. Надо постараться придать лбу высоту, искусно взбивая волосы вверх.

Большой нос и покатый лоб. Часть лба следует закрыть небольшой челкой, а остальные волосы слегка зачесать вперед.



Кроме формы лица, при выборе прически нужно учитывать особенности черт лица, формы головы, цвет волос и особенности фигуры.

Удачно подобранная прическа молодит. Но то, что идет молодой девушке, может оказаться легкомысленным для пожилой женщины.

Часто выбор прически зависит от профессии женщины, от условий, в которых она работает. Прическа должна быть такой, чтобы, выполняя повседневные обязанности, женщина не боялась ее испортить. Выбирая прическу, следует учитывать и характер женщины. Например, женщине со строгими чертами лица и серьезным выражением глаз не идет короткая стрижка под мальчика.

Большое значение имеет цвет волос. Из светлых волос прическу делают более пышной, поэтому их лучше завить. Очень красивы завитые каштановые волосы.

Прическа из черных волос всегда выглядит строже, она не должна быть перегружена излишними деталями, а характерность ей придадут несколько удачно выбранных деталей.

Женщине высокого роста лучше выбрать округлую прическу с крупными деталями. Сильно приглаживать волосы не следует, голова от этого будет казаться меньше, а рост выше.

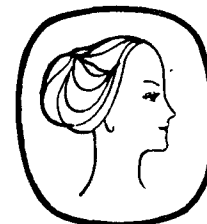
Женщине высокого роста рекомендуется избегать та-

ких деталей прически, которые зрительно уменьшают рост: прямой длинный пробор, прямая челка, пышно взбитые на висках волосы. Также не следует делать слишком высокую прическу, так как она будет как бы давить.

Женщинам с мелкими чертами лица идет более пышная прическа, с крупными — более гладкая.

Если лицо удлиненное, то в прическе должно быть больше горизонтальных линий укладки волос, челку лучше сделать короткую, прямую. Впечатление округлости лица создают также пышные локоны, закрученные внутрь. Уши могут оставаться открытыми, но в этом случае из-за них обязательно должны быть видны волосы. Это полнит лицо. Если удлинен нос, то, чтобы он не выделялся, волосы спереди нужно надвинуть несколько вперед и уложить пышной волной. Пробор лучше сделать короткий и косой, так как прямой пробор удлиняет профиль лица.

К круглому лицу идет пышная высокая прическа, круто поднимающаяся над лбом. Посередине можно сделать короткий пробор. Туго зачесанные волосы на висках удлиняют контур лица. Чем больше вертикальных линий в прическе, тем впечатление удлиненности будет достигнуто лучше. Хорошо в этом случае сделать низкую одностороннюю челку.



Если лицо плоское, его нужно больше открыть, а уши закрыть только наполовину. Так же поступают, когда нос слегка вздернут.

Если шея короткая и полная, то волосы на затылке можно зачесать вверх, уложить удлиненным вниз овалом или даже более остро, мысом. Впечатление удлиненности создается, если волосы на затылке постепенно сведены на нет или выстрижены за ушами.

На худой шее волосы лучше уложить опущенными пониже узлом или подстричь овалом. Делать острый мыс нельзя, так как он создает впечатление удлиненной шеи. Если на шее заметна впадина, то ее лучше прикрыть волосами.

Искусно сделанная прическа скроет отдельные недостатки и, наоборот, подчеркнет правильные черты лица.

Чтобы самостоятельно сделать прическу, надо накрутить волосы на бигуди. Направление накручивания волос, наружу или внутрь, зависит от характера выбранной прически.

Накручивают чистые, слегка влажные волосы и снимают бигуди, когда волосы просохнут. Затем каждую прядь волос расчесывают от корня к концу. Взяв в левую руку расческу, а в правую щетку, нужно последовательно расчесывать и разглаживать волосы до тех пор, пока не исчезнут следы от бигуди. Если после снятия бигуди завитки получаются одинаково мелкими, необходимо соединить вместе два-три завитка, расположенные рядом или один под другим, расчесать их и уложить.



РАЗНОЕ

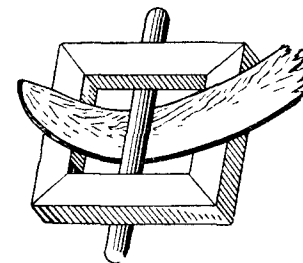
СДЕЛАЙ САМ

Лыжи

Лучший материал — прямослойная береза, ель, а на Дальнем Востоке маньчжурский орех, амурская сирень-трескун и прочие легкие, упругие и прочные на излом породы.

Отобранный отрезок дерева очищают от коры для более быстрого просушивания, а затем распиливают или раскалывают на бруски-плахи. Длина их должна быть 180—220 см (в зависимости от веса и роста лыжника). Затем на брусок-заготовку (обязательно без больших сквозных сучков) наносят чертеж лыжи и всю лишнюю древесину сначала начерно стесывают, а затем состругивают шерхебелем, рубанком и стамеской. В последующей обработке ширину лыж доводят до 10—15 см, толщину до 2,5—3 у ступни и 0,6—0,8 см ближе к заостренному концу лыж. На месте, где ставят ступню, делают сквозное отверстие для крепления ремня. При этом необходимо учесть, что задняя часть лыж должна немного перевешивать. Окончательно лыжи отделывают напильником и стеклянной шкуркой.

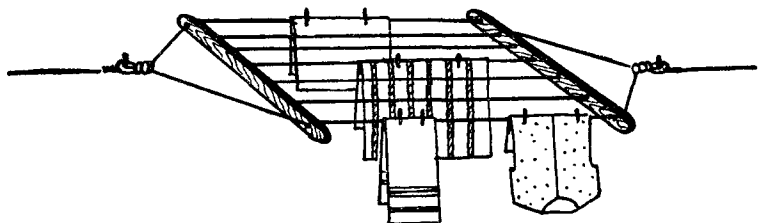
Чтобы придать носку лыжи необходимый изгиб, его в течение часа распаривают в горячей воде. Затем медленно выгибают и закрепляют на деревянной раме, в которой лыжи должны находиться 4—5 дней. Затем их желательно пропитать горячей олифой или смолой для предохранения от сырости.



Рама для лыж

Гамак для сушки белья

Эта удобная переносная сушилка для белья делается очень просто и требует лишь двух гвоздей (костылей) для подвески.

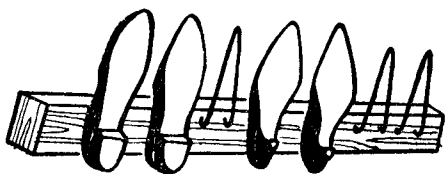


Для планок, через которые продергивают веревку, можно использовать обычные планки садового гамака или сделать их самим.

Количество веревок должно быть нечетным. Для соблюдения равновесия белье нужно начинать вешать с середины.

Подставка для обуви

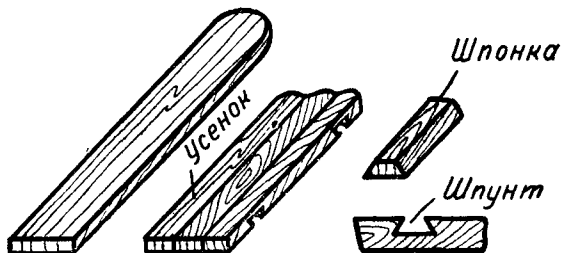
Подставку для обуви можно расположить под вешалкой. Для ее изготовления требуется деревянный брусок и толстая



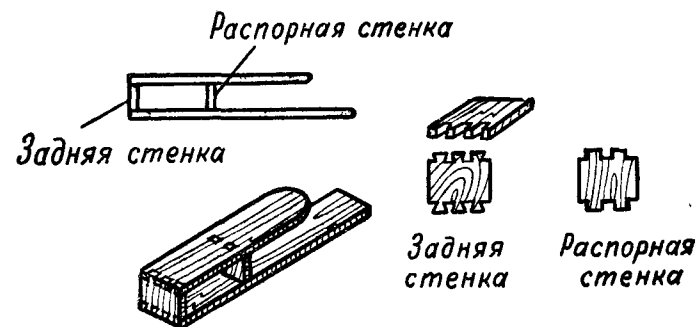
проволока. Толстую проволоку изгибают в виде петли и прикрепляют ее к деревянному бруску. На проволочные петли надевают обувь. В таком положении она не мнется и сохраняет форму.

Гладильная доска

Размеры досок бывают разные: в длину 1—2 м, в ширину от 10 до 35 см. Средние размеры доски—1,5 м в длину и 20—25 см в ширину. Изготавливают доски или массивные, или



Гладильная доска



Гладильная доска для рукавов

каркасные, причем массивную легче изготовить, чем каркасную.

Массивную доску можно сделать из одной широкой доски толщиной 4—5 см или нескольких узких досок. Широкая доска должна быть хорошо острогана.

Если доску делают из трех или четырех отдельных досок, то их соединяют между собой двумя-тремя шпонками. Сперва рекомендуется хорошо острогать ребра досок и нижние стороны, затем доски нижней стороной положить вверх, разметить места для шпунтов, расчертить их и пропитать. Далее стамеской выбрать шпунты, зачистить их, изготовить шпонки и, намазав их клеем, вставить в шпунты и крепко забить.

Как только клей хорошо высохнет, приступают к строжке лицевой стороны. Стругание ведут вдоль и поперек волокон с тем, чтобы получить как можно более ровную, гладкую поверхность. Окончив строжку, выступающие концы шпонок спливают, сострагивают. Конец доски делают несколько уже.

Для проглаживания рукавов и плечиков изготавливают специальную гладильную доску. Ширина ее должна быть такой, чтобы рукав легко мог надеваться на доску, длина рабочей верхней части доски должна равняться длине рукава. Она состоит из двух досок: рабочей, на которой производят глажение, и нижней, которую ставят на стол или стул. Подобные доски также могут быть массивными или каркасными. На рисунке показана массивная доска. Она сделана из двух досок и двух стенок: задней и распорной. Задняя стенка соединяется с верхней и нижней досками шипами «ласточкин хвост». Распорная стенка крепится между досками прямыми шипами.

Изготовленную доску тщательно застрагивают. Вместо шипов доски можно закрепить длинными гвоздями, но они держат менее прочно.

Гладильную доску следует обить мягкой материей (байкой, сукном, фланелью) в два-три слоя.

Как вбить гвоздь в кирпичную стену

Если стена каменная или кирпичная, в ней предварительно на некоторую глубину пробивают отверстие шлямбуром — металлическая трубка с зазубренными краями. По трубке бьют молотком, все время ее поворачивая. Затем в образовавшееся отверстие забивают цилиндрическую деревянную пробку, равную диаметру и глубине отверстия, и уже в эту пробку вколачивают гвоздь.

Чтобы не портить обоев, на них предварительно делают крест-накрест небольшой надрез и отгибают уголки обоев; если впоследствии гвоздь из этого места вынимают, уголки подклеивают на место и дыра будет незаметна.

Вставка стекол в оконные переплеты

Прежде всего, надев рукавицы, осторожно вынимают из переплета осколки. Потом выдергивают из переплетов все шпильки, которые удерживали стекло, и ножом или стамеской очищают фальцы переплетов от замазки и грязи.

Вставлять стекла можно только в сухие переплеты, так как отсыревшие фальцы под замазкой загнивают, и переплеты быстро разрушаются. Чтобы замазка лучше прилипла и прочнее держалась, фальцы переплета предварительно промазывают олифой или красят масляной краской и просушивают.

Вставлять лучше всего целое стекло. Но если такого нет, можно заменить его составным из двух или трех кусков.

Перед вставкой стекло режут по мерке. Длина и ширина его должны быть на 3—4 мм меньше расстояния между продольными и поперечными фальцами. Стекло протирают, делают метки, обозначающие длину и ширину стекла, приставляют к ним линейку так, чтобы зерно алмазного стеклореза или ролик стального был точно на метке. Линейку прижимают к стеклу и с нажимом проводят стеклорезом вдоль нее. На стекле остается едва заметная линия. Затем с обратной его стороны точно над линией нужно слегка постучать головкой стеклореза до появления на стекле трещины. Положив стекло на стол линией реза кверху и так, чтобы край стола и линия реза совпадали, отломить по трещине.

Замазку для стекол можно приготовить самим из мела и олифы. Лучше брать натуральную олифу. Мел должен быть сухим, просеянным через частое сито. Влажный мел плохо смешивается с олифой. Приготавливают замазку так. Мел насыпают кучкой, делают в нем воронку, вливают олифу, все перемешивают палочкой или руками, затем добавляют еще мела и месят руками до тех пор, пока тестообразная замазка не перестанет прилипать к рукам. Для цвета в нее можно добавить сухие или масляные краски.

Для приготовления 1 кг замазки требуется в среднем 220 г олифы и 800 г мела. На 5 погонных метров фальца расходуется примерно 900 г замазки. Если фальцы мелкие, то замазки нужно меньше.

Имея замазку, можно приступить к вставке стекол. Стекла в фальцах переплета закрепляют тонкими сапожными гвоздями (или граммофонными иглами). Их забивают не менее двух с каждой стороны стекла так, чтобы плотно прижать его к переплету. Затем берут в левую руку ком замазки, в правую нож, отрезают от кома полосу замазки, приставляют ее к фальцам, вдавливают и приглаживают, заполняя ею весь фальц.

Еще более надежно будут держаться стекла, поставленные на двойной замазке, т. е. когда они ложатся не прямо на фальцы, а на слой тонкой замазки, которая называется постелью. Постельную замазку приготавливают точно так же, как обычную, только делают мягче. Ее намазывают на фальцы тонким слоем в 2—3 мм.

Составные стекла можно вставлять как по вертикали створки, так и по горизонтали, впритык или внахлестку. При вставке впритык шва не образуется и стекло кажется целым. Для этого, правда, линия реза должна быть очень точной. Однако такое сочленение пропускает холодный воздух. Чтобы воздух меньше проходил, на линию сочленения можно наложить тонкий слой замазки, стекла хорошо сжать, выдавленные излишки замазки срезать.

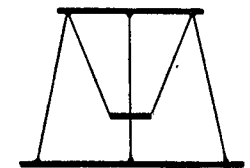
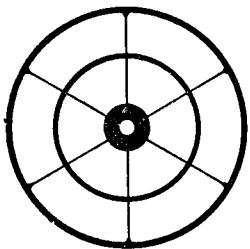
При наложении стекол внахлестку образуется шов. Для более плотного прилегания кромок стекла друг к другу первое, нижнее, стекло вставляют в переплет обычно. Перед вставкой второго стекла на фальцы кладут более толстый слой густой замазки, выравнивая ее с уровнем уже вставленного стекла. Тогда верхнее стекло плотно ляжет своей кромкой на кромку вставленного.

Во всех случаях сочленяемые стекла следует крепить шпильками к фальцам переплетов как можно чаще. Когда стекла составляют внахлестку по горизонтали, то под верхнее стекло следует обязательно вбить шпильки так, чтобы удерживать стекло от сползания вниз.

После вставки стекол следы замазки с них легко удаляются тряпкой, смоченной керосином или бензином. Потом стекла следует вымыть.

Как самому сделать абажур

Случается, абажур выходит из строя раньше, чем светильник, а в продаже не оказалось такого, какой хочется приобрести. Или, может быть, требуется заменить абажур



Каркас для абажура

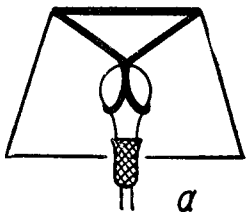
каса, зачистить пайку; окрасить каркас масляной краской или нитрокраской и просушить.

Для изготовления каркаса используется стальная проволока диаметром от 1,8 до 3,5 миллиметра. Выбор диаметра проволоки зависит от ее качества и размера абажура.

Каркас должен быть правильной формы и достаточно жестким.

На основаниях каркаса нужно предварительно сделать разметку и припаивать стойки в точном соответствии с ней. У каркаса с прямыми углами стойки следует припаивать с внутренней стороны. Концы стоек не должны выходить за пределы оснований.

Крепить к лампе абажур удобно при помощи проволочного зажима (рис. а) или кольца (рис. б), которое прижимается к патрондержателю съемным кольцом резьбового электропатрона. В первом случае абажуродержатель припаивается к верхнему основанию каркаса, во втором — к верхнему или к нижнему (в зависимости от размера и формы абажура).



Крепление абажуров

у светильника, приобретенного ранее. В таких случаях можно сделать абажур самому.

Изготовление каркаса. Каркас состоит из верхнего и нижнего оснований, стоек, которыми эти основания соединяются, и абажуродержателя — приспособления для крепления абажура к лампе.

Чтобы изготовить каркас абажура, нужно проделать следующее: заготовить шаблоны для нижнего и верхнего оснований каркаса; нарезать проволоку по размерам для оснований, стоек и абажуродержателя; согнуть основания по шаблонам, сделать пайку, зачистить ее; припаять стойки к нижнему и верхнему основаниям; согнуть абажуродержатель или изготовить его путем пайки; припаять абажуродержатель к верхнему или к нижнему основанию кар-

Готовый каркас рекомендуется покрасить светлой краской.
Абажуры из светотехнической бумаги. Из светотехнической бумаги можно изготовить абажуры двух типов — с гладкой поверхностью и гофрированные. Они обладают хорошими светотехническими качествами.

Чтобы сделать абажур с гладкой поверхностью, надо раскроить парафинированную светотехническую бумагу (по выкройке — в зависимости от формы абажура), после чего нанести отверстия на заготовку по ее периметру.

Присоединением светотехнической бумаги к каркасу (пластмассовой жилкой или нитками) заканчивается изготовление абажура.

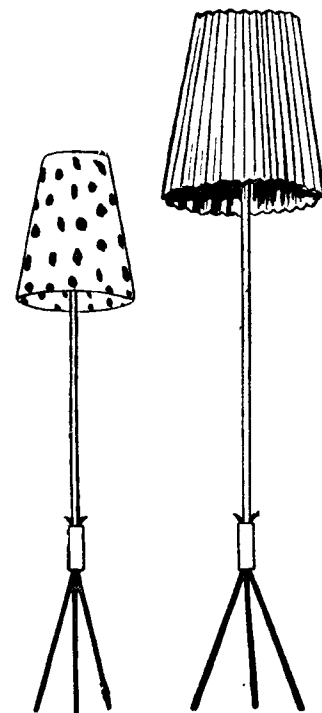
Для изготовления гофрированных абажуров из светотехнической бумаги — цилиндрических или конусообразных — отрезается ровная полоса бумаги. Длина полосы должна в 2,5 раза превышать размер наибольшей окружности каркаса абажура, а высота — на несколько сантиметров — длину стойки каркаса. Это и будет заготовка для абажура. Ее можно украсить цветными горизонтальными полосами по краям абажура; провести несколько сплошных или обрывающихся полос — горизонтальных или наклонных.

Для гофрирования абажура нужно запастись «ножом», шаблоном и длинной линейкой. «Нож» можно изготовить из пластмассовой рейки. При нажатии на бумагу заточенным концом «нож» должен оставлять четкий след, но не резать и не рвать бумагу.

Шаблон изготавливается из картона или плотной бумаги. Длина его должна равняться высоте абажура, а ширина — 10—15 мм.

Для гофрирования абажура на стол нужно постелить несколько листов бумаги и поверх них — заготовку абажура. Бумагу подкладывают под заготовку для того, чтобы «нож» оставлял на заготовке более глубокий след.

Повернув заготовку абажура неокрашенной стороной вверх, параллельно краям проводят карандашом по линейке без нажима две горизонтальные линии. По ним будут нанесены отверстия для крепления абажура к основаниям каркаса. Расстояние, на



Светильник с абажурами из светотехнической бумаги

котором эти линии проводят друг от друга, должно равняться размеру стоек каркаса. В данном случае каркас может быть без стоек, так как бумага достаточно плотная. Тогда линии проводят на расстоянии, равном расстоянию между основаниями каркаса.

Затем заготовку перевертывают лицевой стороной вверх и, накладывая шаблон на поверхность заготовки, «ножом» наносят вертикальные параллельные линии. После того как вся бумага разлинована, ее складывают в виде гармошки.

Отверстия прокалывают шилом по линиям, которые были проведены карандашом с внутренней стороны заготовки абажура.

Боковые стороны абажура склеивают, и готовый колпак надевают на каркас. Пластмассовой жилкой или нитками заготовку прикрепляют к основаниям каркаса через проколотые отверстия.

Абажур готов. Осталось покрыть его парафином.

Следует заметить, что парафинированная бумага при достаточно сильном рассеивании света обладает низкой теплопроводностью. Она слишком чувствительна к повышению температуры. Поэтому абажуры из такой бумаги рекомендуется делать открытыми сверху и снизу. Внутренняя поверхность абажура при лампе в 25 ватт должна находиться на расстоянии от колбы не менее чем на 30 мм. С увеличением мощности лампы на каждые 100 ватт расстояние следует увеличивать на 8—10 мм. Иначе такие абажуры очень скоро станут хрупкими и выйдут из строя.

Абажуры из других материалов. Абажуры можно изготовить из пластмассовой жилки. Для этого берут жилку двух или нескольких разных цветов и плетут ее по такому же принципу, как корзинку.

Простые абажуры с удовлетворительными светотехническими качествами делают из различных комбинаций пергамента с ацетатной пленкой. Процесс их изготовления такой же, как и абажуров из светотехнической бумаги.

В абажурах из пергамента и пленки следует выдерживать определенное расстояние от колбы лампы. Если лампа имеет мощность 75 ватт, это расстояние для подвесных светильников и плафонов должно быть 50 мм, для настольных светильников, бра и торшеров — 70 мм, при лампе мощностью 40 ватт для подвесных светильников — 30 мм и для настольных светильников, бра и торшеров — 40 мм.

Способы изготовления абажуров, о которых рассказано выше, далеко не исчерпывают всех возможностей. Красивые, оригинальные по форме абажуры можно, например, изготовить из светотехнической поливинилхлоридной пленки, светотехнической бумаги и других материалов.

Как сделать плиссе в домашних условиях

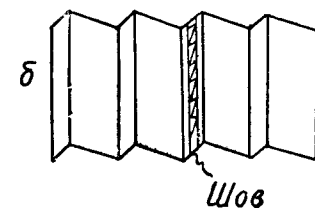
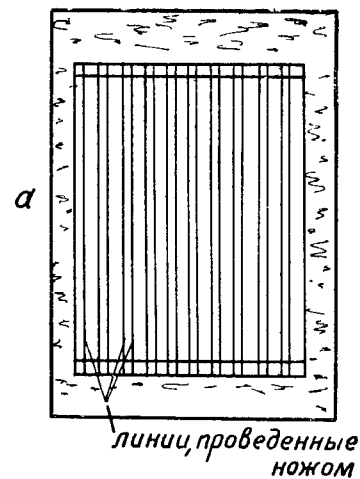
Сделать самой плиссе совсем нетрудно. Правда, в первый раз придется затратить несколько часов на изготовление формы, но зато она будет служить несколько лет.

Для изготовления формы для прямого плиссе надо разметить и заложить складками 12 листов плотной чертежной бумаги (60×80 см). Удобнее всего это делать на большом столе или на фанере. Сначала накладывают точно один на другой три листа бумаги, прикрепляют их к столу кнопками и проводят, отступив от краев на один сантиметр, две горизонтальные линии — вверх и вниз. Слева направо делают на них проколы, чередуя расстояния в один и два сантиметра. Точки соединяют вертикальными линиями. Это можно сделать по линейке тупой стороной ножа. Сняв верхний лист, проделывают то же с двумя остальными, затем каждый из них сгибают по намеченным линиям гармошкой. Таким образом готовят все 12 листов и сшивают или склеивают две формы по 6 листов в каждой. Соединяя листы, нужно следить за тем, чтобы на месте швов не нарушалась последовательность складок.

Подготовленные формы укладывают на столе гармошкой и проглаживают горячим утюгом через льняную тряпку, смоченную в мыльной воде (1/4 куска хозяйственного мыла на ведро воды).

Для плиссировки юбки в такой форме материала требуется в три раза больше, чем для обычной юбки, т. е. ширина края юбки должна соответствовать утроенному объему бедер. Этот крой сшивают по долевой нитке материала. Низ юбки должен быть подшит. Крой юбки декатирован и разглажен.

Для сборки юбки в форме одну из готовых форм растягивают и укрепляют тяжелыми грузами. На расправленное нижнее полотнище формы аккуратно накладывают юбку изнанкой вниз, следя за тем, чтобы не было морщин. Вертикальный шов юбки должен быть точно уложен в загиб формы. Сверху на юбку накладывают другую форму так, чтобы складки нижней и верхней



форм совпадали. Снова укрепив края, укладывают ткань вместе со складками бумажного плиссе и закрепляют подготовленную часть, чтобы ткань не двигалась.

Форму в собранном виде пропаривают утюгом с обеих сторон через тряпку, смоченную в мыльной воде с добавлением 1—2 столовых ложек уксуса на 3 л воды. Тряпка должна быть отжата. Плотную ткань пропаривают по 2 раза.

Затем ткань вынимают из формы. Кладут на стол одеяло, покрывают его листом бумаги, а на нее изнанкой вверх кладут ткань, поправляют складки и через газетную бумагу проглаживают не слишком горячим утюгом.

Плиссе готово.

Бумажную форму можно сохранить до следующего раза.

Чехол на чемодан

Прежде чем кроить чехол, нужно сделать выкройку из бумаги. Чемодан обертывают бумагой, бумагу, находящуюся снизу, загибают сверху и обрезают у края крышки, для ручки делают вырез. Верхняя часть чехла крышки должна заходить на нижнюю до начала ручки. Выкройку делают точно по чемодану.

Прежде чем приступить к раскрою материала, его нужно выстирать, иначе после первой же стирки чехол сядет. Материал кроют с припуском на швы.

Начиная шитье, прежде всего вытачивают вырез для ручки, стачивают боковые швы, затем края подшивают не уже, чем 2 см. Если материала не хватает на подшивку, ее делают из отдельного куска. На верхней части чехла выметывают петли, к нижней части пришивают пуговицы.

Как наточить и развести пилу

Точат пилу трехгранным мелким напильником. При этом важно, чтобы на каждый зуб приходилось одинаковое количество движений напильника. Если, например, первый зуб наточен тремя движениями, то и все остальные зубья нужно точить тремя движениями напильника.

Развести пилу — это значит отогнуть зубья попеременно в обе стороны так, чтобы при пилке полотно пилы меньше зажималось и терлось о дерево. Для разводки пилу зажимают в тиски и затем особым инструментом — разводкой — отгибают один зуб пилы в одну сторону, следующий — в другую и т. д. Разводка — это железная пластинка с пропиленной в ней щелью, по ширине несколько большей, чем толщина полотна пилы. Если разводки нет, можно пользоваться плоскогубцами. Отгибая зубья, надо следить, чтобы все они были отогнуты рав-

номерно. Когда все зубья отогнуты, правильность разводки пилы проверяют на свет по длине пилы, если какой-нибудь зуб отведен в сторону слишком сильно или отогнут недостаточно, его поправляют.

Если правильно заточенная пила все же заедает, ее натирают мылом.

Как окрасить металлическую решетку

Железную или чугунную решетку очищают от старой краски и ржавчины тонкой стальной проволокой или крупной шкуркой, а затем промывают керосином и после высыхания грунтовывают. Для грунтовки лучше всего применять сурик, разведенный на олифе. После высыхания грунтовки решетку покрывают дважды масляной краской.

Окраска металлических решеток бронзовым или алюминиевым порошком, разведенным смоляно-масляным лаком, получается прочной и без грунтовки.

Чистка погреба

В старых ледниках сохраняемые в них продукты кладут обыкновенно прямо на лед, покрытый сверху соломой или рогожей и т. п. материалом. При таких условиях поверхность льда плесневеет, приобретает затхлый запах, передающийся продуктам.

Эта плесень переходит на стены, плесневый грибок врастает в дерево сруба, и зимой, когда нет в погребе льда, плесень белыми нитями покрывает весь погреб.

Чтобы избавиться от плесени, погреб лучше просушить или заморозить, но это не всегда возможно, так как погреба и подвалы в зимнее время заняты запасами картофеля и овощей, а весной они набиты льдом.

Самым верным средством избавиться от плесени и затхлости является общая дезинфекция погреба. Дезинфекция производится так: из погреба или подвала выносят все металлические предметы и посуду, а деревянные бочки плотно закрывают, лежащие в погребе корнеплоды засыпают песком. Посреди погреба ставят возможно выше фаянсовый сосуд, насыпают в него 1 кг соли, а если погреб большой, то и больше, а поливают соль таким же по весу количеством серной кислоты. Из погреба затем немедленно уходят, плотно закрывая вход и все щели.

Через несколько часов погреб открывают и, когда выйдут пары — вытирают стены и потолок, вычищают пол.

Воздух в погребе после такой дезинфекции становится чистым и плесень долго не заводится.

Сервировка стола

Накройте стол белой, хорошо выглаженной скатертью.

Под скатерть рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую тяжелую мягкую ткань: скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится.

В зависимости от числа сидящих за столом, поставьте две-три тарелки с тонкими ломтиками черного и белого хлеба, расположив их так, чтобы хлеб находился, по возможности, близко к каждому прибору. Вино (за исключением шампанского) нужно поставить в откупоренных бутылках, с тщательно очищенными горлышками. Минеральные воды перед подачей на стол также необходимо откупорить. Водку и настойки лучше подавать в графинах.

Шампанское открывают перед тем, как наливать в бокалы. Закуски расположите в разных местах стола.

Количество судков с перцем, уксусом, соусами, горчицей, солью зависит от числа обедающих.

Судки с приправами лучше всего располагать ближе к средней линии стола.

Рекомендуется сервировать стол одинаковыми приборами и посудой однообразного фасона и расцветки.

Для каждого члена семьи и гостя поставьте мелкую столовую тарелку, на нее — закусочную, а с левой стороны от нее — пирожковую.

Справа от каждой мелкой тарелки положите ложку и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева — вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной вверх. Хорошо поставить у каждого прибора отдельную маленькую солонку или одну солонку на два прибора.

Салфетки, сложенные треугольником или колпачком, положить на закусочную тарелку.

За домашним обедом обычно не бывает разнообразия вин. Поэтому нет надобности ставить на стол лишние рюмки и стаканы. Если у вас праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды, фруктового и томатного сока.

Очень украшают сервированный стол живые цветы; их размещают (в невысоких вазах) посредине стола или в двух-трех местах по средней линии стола.

У обеденного стола, около места хозяйки, можно поставить столик, на котором удобно поместить миску с супом, чистые тарелки для супа и т. п.

Если за столом сидят 5—6 человек, хозяин или хозяйка могут свободно передать гостю тарелку с жарким, рыбой и пр.

При большом числе обедающих удобнее блюда разносить. При этом нужно иметь в виду следующее правило: когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его гостю с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость должен сам положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны.

При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, эти блюда можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют его размеры).

Приблизительно в центре стола поместите блюдо с жарким, справа и слева от него — блюдо с рыбой и другими закусками. Между блюдами расположите бутылки с винами и кувшины с томатным и фруктовыми соками. Соусники с подливкой расставьте в нескольких местах, в зависимости от величины стола и числа ужинающих.

Из столовых приборов положите только нож и вилку, так как суп за ужином обычно не подается. Если приготовлен бульон, то подайте его в бульонных чашках, положив на блюде десертную ложку.

Перед подачей сладкого надо убрать со стола ненужную посуду и судки с приправами и специальной щеточкой смести крошки в совок или на тарелочку.

Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируют несколько иначе. Накройте стол скатертью, лучше цветной. Самовар или чайник с кипятком поставьте на маленький столик, вплотную придвинутый к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай, у этого же края расположите чайную посуду — чашки и стаканы.

В центре стола поставьте вазы с вареньем и конфетами, около ваз — накрытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них — тарелочки с тонко нарезанным лимоном, графины с фруктовыми и ягодными соками, коньяк, сливки или молоко, сахар и розетки для варенья. К такому столу хорошо подать 1—2 бутылки десертного вина.

Если чай заменяет легкий ужин, разместите на столе масленки со сливочным маслом, тарелки с ветчиной, сыром, холодной телятиной и другими продуктами для бутербродов.

Графины с фруктовыми и ягодными соками, вино или коньяк разместите равномерно по всему столу.

Для каждого члена семьи или гостя поставьте десертную тарелку, а на нее положите чайную салфетку. Слева от тарелки положите десертную вилку, а справа — десертный нож.

Основная цель сервировки — удобство, опрятность и приятный вид обеденного или чайного стола. Каждый может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу.

Как приготовить кофе

Кофе по-турецки. Смешать молотый кофе с сахарным песком, положить в кофейник, налить определенное количество кофейных чашек холодной воды и поставить на огонь.

Сахар и кофе кладут по вкусу. Для приготовления более густого и сладкого кофе на кофейную чашку средней величины следует положить чайную ложку с верхом молотого кофе и 2—3 чайные ложки сахарного песка.

Кофе варить на слабом огне. Закипевший кофе снять с огня на несколько минут, чтобы он перестал кипеть, после чего снова довести его до кипения. Это повторить два-три раза. Чтобы кофе получился с пенкой, разлить его в чашки сразу же как только он закипит. Если же предпочитаете кофе без пенки, то в закипевший кофе, сняв его с огня, добавьте холодной воды из расчета 2—3 капли на чашку.

Кофе приготавливается непосредственно перед подачей к столу и подается в горячем виде.

Кофе черный. В фаянсовый сосуд с толстыми стенками и плотно закрывающейся крышкой положить на каждую кофейную чашку воды по полной чайной ложке мелко смолотого кофе (на 1,5 л воды 50 г кофе). На кончике чайной ложки добавить молотой обжаренной содовой лебеды, которая способствует улучшению цвета кофе. Щепотка соли усиливает аромат напитка. Кофе залить кипятком и перемешать. Сосуд закрыть крышкой и покрыть специально сшитым для этой цели колаком или мягкой шерстяной тканью. Спустя полчаса кофе готов. Разлить его в чашки и положить сахар по вкусу.

Безосадочный кофе. Кофе можно пить со сливками и без них. Способ приготовления безосадочного кофе без пенки очень прост: в стакан положить чайную ложку кофе, залить кипятком и добавить сахар по вкусу.

Безосадочный кофе с пенкой готовится следующим образом: чайную ложку кофе положить в чашку, добавить 2—3 чайные ложки сахарного песка, перемешать как следует, влить неполную чайную ложку холодной воды и взбивать ложкой до тех пор, пока не получится густой крем, напоминающий густой майонез, который затем залить кипятком. Чем дольше будете взбивать крем, тем больше пенки образуется на кофе. Однако нужно быть очень внимательным: если добавить немного больше холодной воды, чем нужно, крем не получится.

Черный кофе по-варшавски. Сварить черный кофе, как указано выше, и положить сахар по вкусу. Добавить по полной столовой ложке сливок или по 4—5 столовых ложек свежего молока на чашку и поставить на огонь, чтобы кофе закипел. Перед подачей на стол, сваренный кофе слегка взбить, чтобы на поверхности напитка образовалась пена.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

Если вы не можете открыть стеклянную банку с нарезкой, положите ее на несколько минут в горячую воду, после чего она откроется легко.

Чтобы стеклянная пробка не прилипла к стенкам флакона, перед тем как ее заткнуть, смажьте жиром.

Чтобы вынуть засевшую стеклянную пробку из горлышка графина, надо влить несколько капель растительного масла, согреть горлышко у огня или обернуть его горячей тряпкой.

Чтобы не пролить лекарства или духи при перевозке в чемодане на далекое расстояние, пробки флаконов нужно обмакнуть в расплавленный парафин.

Чтобы швейные иглы и вязальные крючки лучше скользили, их следует смазать жиром и потереть тальком. Обычно это приходится делать в тех случаях, когда швейные иглы или вязальные крючки (стальные, целлулоидные, деревянные) долго лежали без употребления.

Если нужно обметать петли на легко расползающемся материале, отверстие в одежде нужно прорезать нагретым и затем натертым воском ножом; воск соединяет нити ткани и облегчает обметку петель.

Чтобы пуговицы дольше не отрывались, нитку, которой пришивают пуговицу, натирают воском.

Чтобы стремянка не скользила по полу, прибейте к нижнему краю пожек по куску резины.

Если ломаются ногти, время от времени концы пальцев опускайте в размягченное масло.

Если вы прострачиваете на машине тонкую ткань (шифон, жоржет, крепдешин), подложите под материал лист тонкой белой бумаги. Будет гораздо удобнее шить.

Чтобы складка на брюках держалась дольше, натрите ткань с изнанки сухим мылом точно по линии складки, после чего выверните и отутюжьте.

Если у вас остались маленькие обмылки, положите их в 3-слойный мешочек из старых капроновых чулок или марли и завяжите его, получится удобная мочалка с мылом.

Обмылки можно сложить в бутылку с горячей водой. Полученное таким образом жидкое мыло можно употреблять для мытья посуды. Если в него капнуть нашатырного спирта и хорошо взболтать, мыло будет пригодно и для стирки.

Табачный запах исчезнет, если в комнате повесить или положить влажную губку или тряпку.

Чтобы дольше сохранились продукты в кладовке или буфете поставьте небольшой сосуд с измельченным древесным углем: он поглощает все посторонние запахи и предохраняет продукты от быстрой порчи. Время от времени меняйте уголь.

Если в буфете неприятный запах, положите туда на бумажке молотый кофе, и запах исчезнет.

Если вы делаете ремонт, перед началом ремонта покройте полы мыльным раствором: 20—30 г мыла на 1 л воды. После ремонта попавшая на пол краска легко отмоется. Этим же раствором можно покрывать стекла (когда красят рамы), кафель, чугунные плиты.

Чтобы предохранить водопроводные трубы от замерзания, охлаждающиеся части смазывают смесью растопленного парафина и глицерина в равных соотношениях.

При вязании можно обойтись без сантиметра, если лаком для ногтей нанести на одну из вязальных спиц деления на сантиметры.

Осенние красные и зеленые буковые и дубовые листья можно сохранить блестящими и свежими, если их поставить на 30 дней в смесь глицерина и воды (в равных частях).

Чтобы духовка не пахла горелым, в нее надо положить горсть соли.

Чистка гипсовых статуэток. Приготавливают клейстер из картофельной муки. Теплым клейстером намазывают статуэтку и дают ей высохнуть. Высохший клейстер снимают с поверхности гипса. При этом вместе с клейстером удаляются загрязнения.

Засохший крем для обуви можно восстановить, капнув в него несколько капель скипидара.

Чтобы обновить вытертую неэластичную губку, ее следует подержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

Если у одежной щетки щетина стала мягкой, ее надо погрузить на 2—3 часа в раствор квасцов, и ее твердость восстановится.

Чтобы опухоль от удара не посинела, на место ушиба нужно положить немного влажного крахмала.

Чтобы не было запаха после употребления чеснока, нужно пожевать небольшое количество петрушки.

ВСЕ ПОД РУКАМИ

Соль. Несколько крупинок соли, прибавленные в кофе перед варкой, усиливают его аромат.

Если нагретой солью потереть нож, которым резали рыбу или лук, неприятный запах исчезнет.

Стеклянные стаканы и бутылки становятся прозрачными и блестят, как хрустальные, если их вымыть в соленой и сполоснуть в холодной воде.

Чтобы вычистить дно сильно подгоревшей кастрюли или сковородки, посыпьте его слоем соли и оставьте постоять несколько часов.

Жирные пятна на кухонной плите можно удалить, обильно посыпав горячую плиту солью и потерев газетой.

Одежда из темного шелка и тафты дольше сохраняет блеск, если после стирки ее прополоскать в холодной воде с солью — на 5 л воды 125 г соли.

Чтобы выстиранное белье не замерзло в холодные зимние дни, полоскайте его в соленой воде.

Если вы капнули на одежду жир и у вас под рукой нет никакого средства для выведения пятен, посыпьте пятно солью. Меняйте соль несколько раз до тех пор, пока пятно не исчезнет.

Чтобы сырые дрова разгорелись, их нужно посыпать щепоткой крупной соли.

Веники становятся прочными и не ломаются, если перед употреблением их намочить на 2—3 часа в горячей соленой воде.

Уксус обычно используют для приготовления некоторых блюд, чтобы придать им остроту. Но его можно применять в хозяйстве и для иных целей.

Уксус совершенно удаляет запах рыбы: тряпкой, смоченной в уксусе, протрите посуду, а потом сполосните ее теплой водой.

У мочалки для посуды исчезнет неприятный запах, если ее ополоснуть теплой водой с добавлением уксуса.

Перед тем как чистить овощи и фрукты, смочите руки в уксусе, и тогда на руках не останется темных пятен, которые трудно отмываются. Но после готовки обязательно вымойте руки теплой водой с мылом.

Чтобы руки не замерзли, когда вы развешиваете белье на улице, разотрите их предварительно уксусом.

Если новый фитиль смочить в уксусе, просушить и после этого вставить в лампу или в керосинку, он будет гореть без копоти.

Загустевшие чернила снова станут хорошими, если добавить в пузырек несколько капель уксуса.

Небольшое количество уксуса, добавленного в воду, придает блеск и эластичность выстиранным кожаным перчаткам и трикотажным изделиям.

Уксус удаляет пятна от фруктов (до стирки), подновляет позолоченную раму, очищает ванну и умывальник. Смесью крупной морской соли с уксусом хорошо очищаются потемневшие графины и хрустальные вазы.

Нашатырный спирт применяют, чтобы: освежить замшевые туфли, протерев их тряпкой, смоченной в воде с добавлением нашатыря, а потом почистив их резиновой щеткой;

очистить воротник пиджака;
быстро вывести пятно от йода;
отбелить при кипячении белье, взяв столовую ложку нашатыря на 10 л воды;
почистить никель и серебро, протерев их шерстяной тряпкой, смоченной в нашатыре.

Растительное масло снимает пятна на линолеуме, обновляет клеенку.

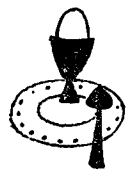
Кусочек картофеля снимает следы от пальцев с лакированной поверхности, чистит потемневшую медь, очищает картины, написанные маслом.

Сахар смягчает жесткую воду (вымытые в такой воде руки становятся шелковисто-мягкими).

Кофе (очень горячий) уничтожает блеск потертой одежды, очищает оловянные изделия.

Лимонный сок очищает лезвие ножа (намазать и сразу же вытереть); снимает ржавчину и чернильные пятна на белом белье, снимает пятно от чая на скатерти, придает блеск сумке из темной кожи. Очищает медные изделия, придает белизну пожелтевшему мрамору.

Луковица снимает пятна ржавчины с железных предметов, обновляет лакированную кожу.



ЛИТЕРАТУРА

- Никольские Е. и М. Книга о культуре быта, Профиздат, М., 1963.
Потапова С. Н. Советы врача косметолога, «Знание», М., 1964.
Фельдман С. С. Окраска и завивка волос, «Легкая индустрия», М., 1964.
Ерохова А. И. Свет в квартире, Госбытиздат, М., 1963.
Работнова И. П. Вышивка в современной квартире, Госместпромиздат, М., 1962.
Рубцов Л. И. Составление букетов и уход за срезанными цветами, Изд-во АН УССР, Киев, 1958.
Сысоева Н. Декоративные ткани в интерьере, Госместпромиздат, М., 1963.
«Для нашей семьи», Латвийское государственное издательство, Рига, 1963.
Краснов Н. П. и др. Дом и быт, Издательство Министерства коммунального хозяйства РСФСР, М., 1962.
«300 полезных советов по домоводству», Лениздат, 1957.
Гай-Гулина З. С., Вайнберг Б. М. Для тех, кто вяжет, «Легкая индустрия», М., 1965.
Попов И. П. Домашняя стирка белья, Издательство Министерства коммунального хозяйства РСФСР, М., 1963.
Маковер М. Д. Уход за жилищем, одеждой и обувью, «Советская Россия», 1960.
Голято Л. П. и др. Женское легкое платье, Госместпромиздат, М., 1961.
«За здоровый быт», Общество по распространению политических и научных знаний РСФСР, Л., 1956.
Георги Козловски, Надежда Вецова и Любен Хубев. Популярная косметика, София, 1962.
Фридман Р. А. Косметика, Пищепромиздат, М., 1959.
Коган Б. Полезные советы молодой работнице, Профиздат, М., 1959.
«Эстетическое воспитание в семье», «Искусство», 1963.

СОДЕРЖАНИЕ

Наша квартира

Оформление квартиры

Как лучше отделать стены квартиры	5
Освещение квартиры	8
Декоративные ткани и вышитые изделия	15
Цветы	20

Уход за квартирой

Чтобы летом воздух в комнате был свежим и прохладным	23
Мытье дощатых полов	—
Мытье крашенных полов	—
Как замазать трещины в полу	24
Окраска пола	—
Чистка паркетных полов	—
Чистка линолеума	25
Побелка кирпичных печей	—
Мытье оконных стекол	26
Как очистить стекла от льда	—
Мытье оконных рам и дверей	27
Чистка обоев	—
Уход за мебелью	—
Уход за пианино	28
Как навести порядок в платяном шкафу	29
Берегите книги	30
Чистка ковров	31
Чистка портьер	32
Чистка мягкой мебели	—
Отбеливание тюлевых занавесей	33
Мытье пера (пуха)	—
Уход за комнатными растениями	—
Пересадка комнатных растений	34
Как продлить жизнь цветов в вазе	35
Чистка люстр, ламп и бронзовых предметов	36
Чистка абажуров из ткани	37
Чистка бумажных абажуров	—
Чистка картин	—
Уход за зеркалами	—
Чистка газовых плит	38

Чистка ванн	38
Чистка унитазов	—
Удаление неприятного запаха от кухонной раковины	39

Чистка кухонной утвари

Алюминиевая и эмалированная посуда	39
Столовые приборы	40
Изделия из стекла	—
Хрустальные предметы	41
Фарфор, фаянс, мрамор	—
Глиняная посуда	—
Чугунная посуда	—
Жесть	—
Бронзовые изделия	—
Деревянная утварь	—
Удаление накипи в чайниках и самоварах	42

Уничтожение грызунов и насекомых

Крысы и мыши	42
Тараканы	43
Вредители муки, круп и концентратов	—
Муравьи	44
Мухи	—
Моль, сверчки, мокрицы, клопы, черви-короеды и осы	—
Жук-древоточец	—
Домовый гриб	45
Средства от комаров, мошек и других насекомых	—
Средства против укуса пчел и ос	—

Одежда и обувь

Умение одеваться

О вкусе в одежде	49
Одежда для работы	53
Домашняя одежда	54
О нарядных платьях	55
Универсальные платья женского гардероба	57
Летняя одежда	58
Одежда для полных	59
Как одеваться женщинам маленького роста	60
Для женщин старше среднего возраста	61
О мужской одежде	—

Уход за одеждой и обувью

Как выбрать обувь	63
Уход за обувью	64
Как сделать обувь непромокаемой	66
Если обувь тесная	—
Уход за одеждой	—
Починка суконных и шерстяных изделий	67
Как освежить шерстяной костюм	68
Стирка изделий из искусственного волокна	69
Чистка прорезиненных изделий	—
Сумка требует ухода	—

Если галстук запачкался	70
Чистка фетровой шляпы	—
Чистка перчаток	—
Уход за меховыми изделиями	—
Как отбелить соломенную шляпу	71
Крашение текстильных изделий	72
Стирка сильно загрязненного белья	74
Стирка вязаных шерстяных изделий	75
Глажение изделий	76

Выведение пятен

Как удалять пятна	77
Пятна от грязи	—
Жировые пятна	—
Пятна от стеарина, воска, парафина	78
Пятна от дегтя	—
Пятна от масляной краски	—
Пятна от фруктов и фруктовых соков и вина	—
Пятна от травы (зелени)	—
Пятна от пота	79
Пятна от мороженого и молока	—
Пятна от кофе	—
Пятна от какао	—
Пятна от чая	—
Пятна плесени	—
Пятна от табака	80
Пятна от мастики для пола и обувных кремов	—
Пятна от марганцовки	—
Пятна от сажи, золы и угля	—
Пятна от смолы, асфальта, нефти	—
Пятна от анилиновых красок	—
Пятна от яичного желтка	—
Пятна от духов и одеколона	—
Пятна от керосина	81
Чернильные пятна	—
Пятна от туши	—
Пятна от мух	—
Пятна от йода	—
Пятна от крови	—
Пятна от рыбы, консервов, супа	—
Пятна от белого вина и пива	—
Цветные пятна	—
Пятна ржавчины	82
Подпалины от горячего утюга	—

Ремонт трикотажных изделий

Вывязывание заплат	83
Перевязывание отдельных изношенных деталей	84
Ремонт рейтуз	85
Ремонт перчаток и варежек	—
Ремонт носков	86

Перевязывание трикотажных изделий

Приготовление шерсти к перевязыванию	88
Разноцветная кофточка	89

Женский пестровязаный жакет с однотонной отделкой	91
Жакет для девочки 11—12 лет	94
Джемпер для мальчика 2—3 лет	97

Гигиена и косметика

Уход за кожей лица	101
Нормальная кожа	—
Дряблая кожа	104
Сухая кожа	106
Жирная кожа	109
Черные угри	111
Белые угри	112
Веснушки и другие пигментные пятна	—
Для тех, кто в поле	115
О гриме	—
Глаза	116
Рот	120
Уход за шеей	122
Двойной подбородок	124
Уход за кожей лица в пожилом возрасте	125
Красивые руки	126
Уход за ногами	129
Излишняя волосатость	131
Уход за волосами	133
Мытье волос	—
Массаж и маски для волос	134
Удаление перхоти	135
Окраска волос	137
О прическах	143

Разное

Сделай сам

Лыжи	149
Гамак для сушки белья	—
Подставка для обуви	150
Гладильная доска	—
Как вбить гвоздь в кирпичную стену	152
Вставка стекол в оконные переплеты	—
Как самому сделать абажур	153
Как сделать плетсе в домашних условиях	157
Чехол на чемодан	158
Как наточить и развести пилу	—
Как окрасить металлическую решетку	159
Чистка погреба	—
Сервировка стола	160
Как приготовить кофе	162
Маленькие советы	163
Все под руками	165

Ус Александра Павловна

«ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ»

Редактор *Комарова В В*
Корректор *Диденко Н В*

Техн редактор *Золотарева И З*
Переплет художника *Сезионовой Т. В*

Т-06435 Сдано в набор 13/III 1965 г Подписано к печати 7/V 1965 г
Формат 60×90^{1/16} Объем 10,75 п. л Уч.-изд л 10,42 Тираж 50 000
Цена 52 коп Изд № 685 Заказ № 875
Сводный тем план 1965 г № 103

Ленинградская типография № 4 Главполиграфпрома Государственного
Комитета Совета Министров СССР по печати, Социалистическая, 14.