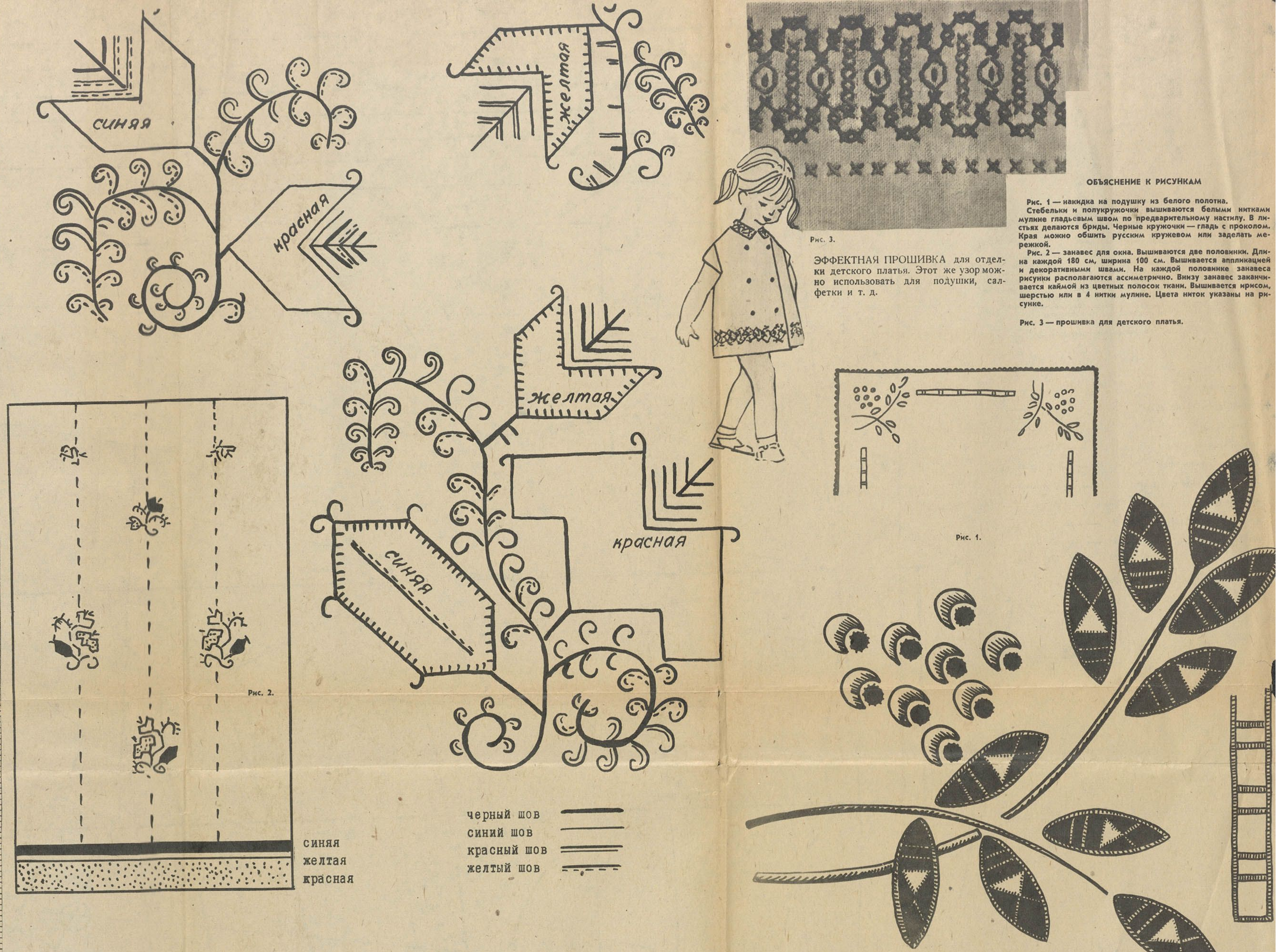
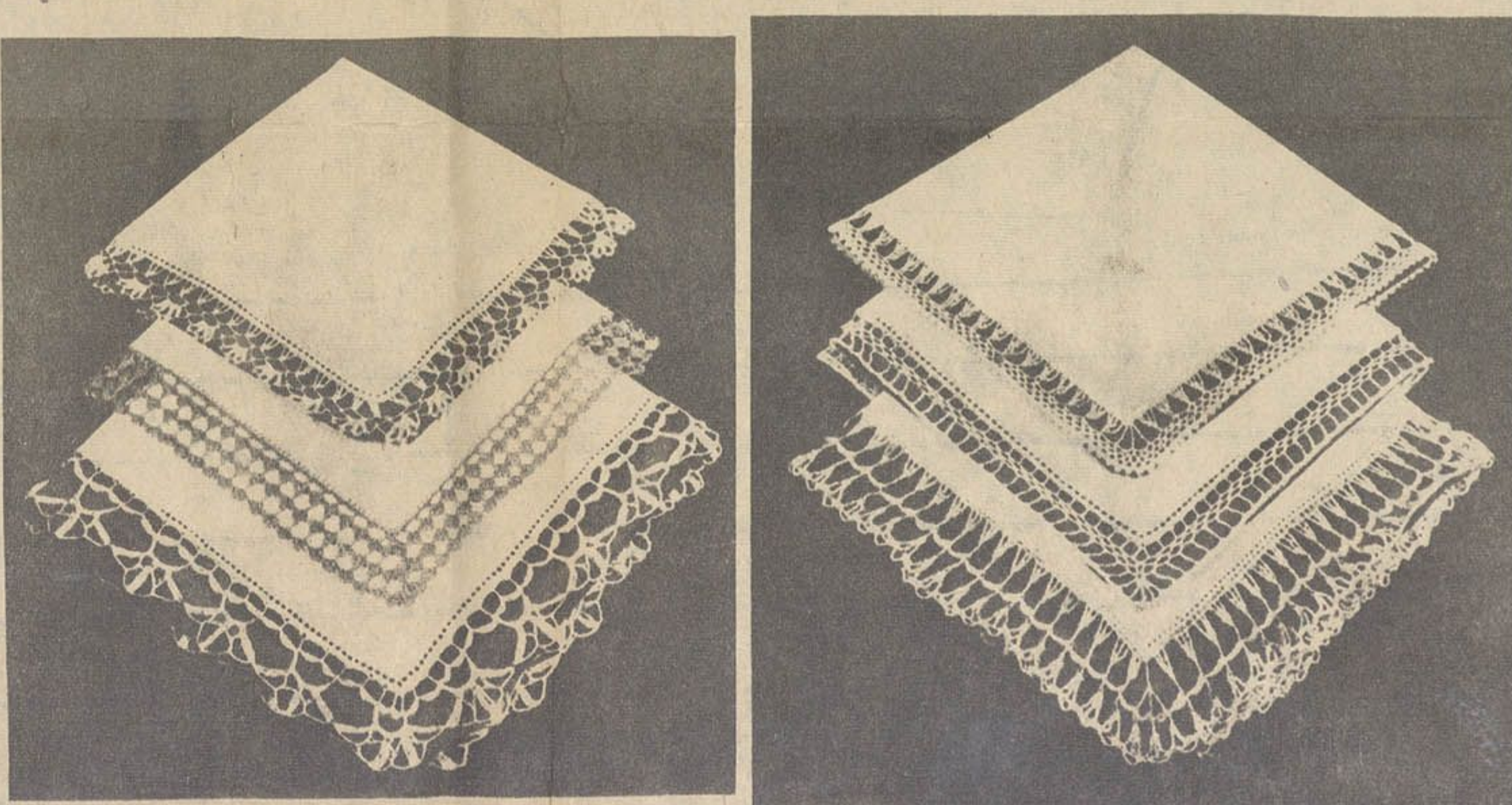




РИСУНОК К НАРОДНОЙ СКАЗКЕ  
«ЗОЛОТОЕ ЯБЛОЧКО».

### Условные обозначения:

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. ■ — Черная             | 15. ■■ — Темн. зеленая      |
| 2. ЖЖ — Темн. серая       | 16. ++ — Зеленая            |
| 3. ЛЛ — Серая             | 17. оо — Светл. зеленая     |
| 4. \ \ — Светл. серая     | 18. \ \ — Болотн. зеленая   |
| 5. ■■ — Темн. коричневая  | 19. ^ ^ — Изумрудн. зеленая |
| 6. ▲▲ — Коричневая        | 20. ZZ — Бордовая           |
| 7. ●● — Светл. коричневая | 21. KK — Красная            |
| 8. :::: — Бежевая         | 22. II — Оранжевая          |
| 9. 00 — Золотистая        | 23. NN — Темн. розовая      |
| 10. XX — Темн. синяя      | 24. TT — Розовая            |
| 11. III — Синяя           | 25. — — Темн. сиреневая     |
| 12. * * — Голубая         | 26. << — Сиреневая          |
| 13. * * — Светл. голубая  | 27. — — Светл. сиреневая    |
| 14. * * — Желтая          |                             |



В редакцию поступают многочисленные просьбы читателей поместить больше советов по косметике. С этого номера в каждом приложении к журналу «Работница и сельчанка» будут печататься советы по косметике доктора Я. Томашевского из брошюры «Красота и здоровье» (перевод с чешского).

**КАКАЯ У ВАС КОЖА!**

Правильно ответить на этот вопрос очень важно. Но определить, какая у вас кожа, не так легко. Вы, например, заметите, что кожа у вас сухая, потому что после каждого умывания она стягивается. Вы слышите ее шелест, но безрезультатно. Кожа краснеет, шелушится и зудит. Впечатление о сухости кожи было вызвано применением слишком едкого мыла. Лучше всего посоветоваться со специалистом, который определит, какая у вас кожа, и предпишет соответствующие косметические средства для ухода.

**НОРМАЛЬНАЯ КОЖА** — свежая, натянута, эластичная, к ней хорошо поступает кровь, нет больших пор и она не блестит от жира. Непоскоко переносит большинство косметических средств, так как может поддерживать равновесие своих свойств и функций. Витамины и растительные экстракты обеспечивают ей нормальное состояние. Уход за нормальной кожей прост: для этого используют теплую воду и пережиренное нежирное мыло. Мыло можно заменить пшеничным и мидальным трубам.

После умывания лицо ополосните холодной водой, в которую добавьте буру (на кончике ножа). Буру можно купить в аптеке. Идеальной для кожи лица является дождевая вода. Не забывайте, что прогулка во время дождя и тумана улучшает кожу! Естественный душ полезен и для нервов. Туман, снег и сырой воздух очищают кожу: недаром говорят, что у жителей, живущих у Балтийского моря, кожа — черная с молоком. Не мойтесь мылом или губкой, которую вы не можете промывать, и не вытирайтесь слишком грубым полотенцем. Полотенце слегка приподнимайте к лицу.

**СУХАЯ КОЖА** — обычно нежная, вялая, малокровная, бледная, с морщинами, шелушится. Для улучшения питания такой кожи нужны витамины, животные и растительные экстракты, гормоны. Они не выносят резкой смены холода, горячих компрессов и паровых ванн, чрезмерного загара. Для умывания используйте только дистиллированную воду. Для умывания чистой бурой водой, мыло не применяйте, так же как и спиртовые лосьоны (туалетная вода — спиртовые растворы дезинфицирующих веществ). Тщательно очищайте кожу оливковым маслом.

**РАЗДРАЖИТЕЛЬНАЯ КОЖА** отличается ускоренной реакцией на различные внешние раздражители и изменения общего состояния здоровья. Кожа болезненно реагирует на лекарства и некоторые продукты. Она очень чувствительна к нервным расстройствам. Часто появляются покраснения, расширенные поры. Иногда при соприкосновении с водой или яду покраснеет, покроеется пятнами, начнет зудеть, а иногда появляются и волдыри. Раздражение может быть длительным. Надо избегать мыла, очищающих средств, крема, или туалетной водой, в которой немало спирта (если кожа не слишком сухая). Успокаивает дождевая или дистиллированная вода, теплые влажные компрессы из борной воды. Лучше употреблять легкие крема, чем мази.

Соблюдайте диету, не употребляйте острых блюд, избегайте алкоголя, черного кофе, не курите.

При жирной коже расширены поры, особенно на крыльях носа. Около носа и на подбородке — черные точки (комедоны), кожа грубая, грязная и покрыта чешуйками.

Для ухода за жирной кожей используйте дезинфицирующие средства. Но не злоупотребляйте ими. Быстрое высыхивание может вызвать еще более активную деятельность сальных желез. Лучше всего умываться водой с мылом. Но после умывания ополосните лицо холодной водой, в которую добавьте уксус или лимон. Очистите кожу мягким мылом. Для жирной кожи полезны паровые ванны, примочки и разные мази для очищения и стягивания кожи.

Если у вас большие поры, надо на ночь тщательно очистить кожу от пыли и крема и стараться употреблять меньше косметики. Расширенные поры бывают также при жирной, покрытой угрями, коже. Они являются результатом горючих продуктов и чрезмерного пребывания на солнце. В этих случаях полезны крема и лосьоны с добавлением лимонной или огуречной сока, мази из белого бела с добавлением этих же примесей. Умываться лучше неополаскиваемым мылом.

**СМЕШАННАЯ КОЖА.** Чаще всего на лбу, вокруг носа и на подбородке она жирная и блестит, на щеках — стянутая и сухая, легко раздражается от умывания. В этом случае за каждую часть лица надо ухаживать по-разному. Лоб, крылья носа, подбородок обезжиривайте лосьоном, сухие места протирайте оливковым маслом или туалетным мылом. Даже самая хорошая кожа требует постоянного ухода, так как она должна противостоять воздействию возраста и внешних атмосферных влияний. Обновление клеток и кровообращение замедляются, кожа теряет упругость, грубеет и покрывается морщинами. Поэтому нужно вовремя подумать о том, как предотвратить преждевременное старение кожи лица. Займитесь о коже — не значит пользоваться только косметическими средствами. Однако выбирать и правильно применять косметические средства очень важно.

**УХОД ЗА КОЖЕЙ** — это каждодневная забота, которая может дать действительно хорошие результаты, идет ли речь о сохранении природной красоты или об исправлении мелких эстетических недостатков.

Косметика — не волшебство. Самые лучшие средства не помогут, если их использовать неправильно технически и не там, где надо. Не нужно целыми часами сидеть перед зеркалом. У работающей женщины на это нет времени. Но чтобы хорошо выглядеть и быть здоровой, каждая женщина ежедневно должна уделять несколько минут уходу за кожей лица.

**ВЕЧЕРНИЕ ПРОЦЕДУРЫ** являются основой ухода за кожей лица. Никогда не ложитесь спать с остатками крема, пыли и грязи на коже. Лучше всего ее очистить специальным кремом, который следует нанести толстым слоем на лицо и шею и через несколько минут стереть его ватой, при этом движения должны быть все время направлены вверх. Остатки крема смойте лосьоном («Лилия» для сухой и нормальной кожи лица, «Утро» для нормальной и жирной) и, наконец, ополосните лицо холодной водой.

**УТРОННИЕ ПРОЦЕДУРЫ.** Ополосните лицо теплой, а затем холодной водой. Протрите лицо тонизирующим лосьоном, при этом не нажимайте на кожу и не вытирайте ее. Питательная маска получает от разных витаминов, плацентарных и других кремов. Нанесите их тонким слоем на чистую кожу и оставьте на полчаса — час. Только в исключительных случаях оставляйте ее на всю ночь. Жирный крем пачкает белье и мешает коже свободно дышать. Крем сначала разотрите в ладони левой руки, чтобы он размягчился, потом нанесите его восходящими движениями от подбородка, уголков рта и крыльев носа к вискам. Вокруг глаз наносите крем, начиная от внутреннего уголка глаза по верхней веку и нижним веком возвратиться к носу. Лоб раскрываете равномерно, от середины носа к вискам и к волосам и в стороны. Чтобы не вытягивать кожу, надо работать одной рукой, а другой придерживать кожу. Можно также втирать крем, открыв рот или надавливая. Эти вы воспользуетесь образованной морщиной и выгнать ее. Крем, через полчаса избыток крема надо стереть.

Для защиты кожи от загрязнения рекомендуется слегка покрыть кожу пудрой. Однако прежде чем пудриться, надо нанести тонкий слой крема на кожу. Этот слой предупредит попадание пыли в поры, закупорит их и расширит. То же можно сказать и о частичках пудры. Поэтому женщины, не имея склонности к прыщам, должны пудриться, если у них нет враждебности к пудре. Неравномерно нанесенная пудра на неподготовленную кожу некрасиво выглядит и вредна для кожи. Крем придает натуральному лицу прозрачность, легкость и скрывает пудру. Очень хорошо, если дневной крем слегка подкрашен — розовый или коричневый (оттенки расщел).

Дневной крем надо наносить и, слегка постукивая пальцами, распределить по лицу. Не забудьте о морщинах, контурах лица, шеи, крае волосистой части головы и ушах. Через несколько минут промокните избыток крема туалетной салфеткой.

Нанесение крема на лицо имеет практическое значение как для домашней хозяйки, так и для женщины, работающей на производстве (паль, пар, химические вещества и т. п.). Ухаживать за кожей лица нужно не только для того, чтобы выглядеть лучше, но и для предохранения кожи от внешних воздействий.

**КРЕМЫ КОСМЕТИЧЕСКИЕ**

**ЖИРОВЫЕ КРЕМЫ** применяются для смягчения и защиты кожи от воздействия внешних факторов (дождя, ветра, холода). Некоторые жирные кремы окрашивают пищевыми безвредными красителями.

Крем «Земляничные» окрашен в розовый цвет пищевым красителем «аварант». Смягчает кожу и придает ей свежий вид.

Крем «Личная помада». Хорошо смягчает кожу.

Крем «Молодость». Смягчает кожу.

Все эти кремы защищают кожу от атмосферного влияния.

Кремы «Метаморфоза» и «Чистота» обладают способностью отшелушивать и таким образом отбелять пигментированную кожу.

Крем «Весенний» лучше всасывается кожей; это способствует более быстрой отшелушиванию.

Крем «Весна» обильно наносит крем, способствуя пожелтению веснушек и пигментных пятен.

Методика применения кремов «Метаморфоза», «Чистота», «Весенний» и «Весна». Небольшое количество крема наносит на ночь (необходимо глубокое воздействие) на предварительно вымытое лицо. Утром следует умыться и перед выходом на улицу, особенно в солнечные дни, нанести крем «Личная помада».

Крем «Спортивный» рекомендуется в качестве «разогревающего» средства перед спортивными выступлениями и тренировками. Крем «Спортивный», энергично втертый в кожу, через несколько минут вызывает ощущение тепла, которое сохраняется в течение 1—2 часов.

Перед тренировкой или спортивными выступлениями небольшое количество крема наносит на кожу, энергично втирая его ладонями и пальцами. Количество втираемого крема и продолжительность втирания зависят от чувствительности кожи. Крем «Спортивный» оказывает рассасывающее действие при ушибах, синяках. Этот крем рекомендуется как средство, способствующее росту волос.

**КРЕМЫ ЭМУЛЬСИОННЫЕ (ТИПА «МАСЛО В ВОДЕ»).** Крем «Снежинка» рекомендуется под пудру для жирной кожи.

Крем «Красная Москва» рекомендуется для смягчения нормальной и жирной кожи лица, а также под пудру.

Крем «Кристалл» рекомендуется в качестве крема под пудру.

Крем «Любимый» является денатуративным средством для маскировки дефектов кожи лица (рытщины, веснушки, угри); при применении крема кожа становится мягкой и приобретает блеск.

Крем «Снежинка» рекомендуется для нормальной и жирной кожи лица.

Крем «Лилия» рекомендуется для жирной и широкопористой кожи лица, а также при угревой сыпи.

Крем «Лилия» рекомендуется для нормальной и жирной кожи лица. Оказывает профилактическое действие при сухости и угревой сыпи. Рекомендуется крем слегка пудрить.

Крем «Лотос» рекомендуется для нормальной и жирной кожи при повышенной чувствительности.

Крем «Волосистый» смягчает кожу и придает ей блеск.

Крем «Силиконовый» — специальный профессионально-защитный крем, предохраняющий кожу рук от воздействия воды, водных растворов солей, кислот, щелочей и водно-спиртовых растворов.

Крем «Идеал» рекомендуется для нормальной и жирной кожи лица.

Крем «Маска» рекомендуется для жирной кожи, склонной к заболванности угревой сыпью.

**КРЕМЫ ЭМУЛЬСИОННЫЕ (ТИПА «ВОДА В МАСЛЕ»).** Крем «Лилия» рекомендуется для нормальной и сухой кожи лица.

Крем «Сперматовит» рекомендуется для нормальной и сухой кожи лица.

Крем «Питательный» рекомендуется для смягчения нормальной и сухой кожи лица.

Крем «Атланский» предохраняет кожу от сухости, потерей эластичности и появления морщин. Рекомендуется при сухой коже лица.

Крем «Огни Москвы» рекомендуется для нормальной и сухой кожи лица.

Крем «Восторг» предохраняет от сухости, потери эластичности. Рекомендуется для сухой кожи лица и шеи.

Крем «Лилия» рекомендуется при повышенной сухости, вялости кожи лица.

Крем «Алоэ» рекомендуется при сухой и нормальной коже лица.

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЖИРОВЫХ И ЭМУЛЬСИОННЫХ КРЕМОВ.** Перед тем как наносить питательный крем, необходимо тщательно очистить кожу лица и шеи с помощью ватного тампона, смоченного одним из жидких кремов («Миндальное молоко», «Бархатный», «Утро», «Рассвет»). Затем крем легкими скользящими движениями наносит тонким слоем и подушечками пальцев «вбивает» в кожу. Через 20—30 минут избыток крема снимают бумажной салфеткой.

Крем «Рассвет» предназначен для смягчения и питания кожи лица.

Крем питательный «Утро» — витаминизированный препарат для питания кожи лица.

Крем питательный «Бархатный» хорошо очищает и смягчает кожу лица.

**ОЧИЩАЮЩИЕ СРЕДСТВА**

**ЛОСЬОНЫ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ТЕЛА.** Слово «лосьон» происходит от французского, что значит туалетная вода. Лосьоны представляют собой спирто-водные растворы различных дезинфицирующих, охлаждающих, укрепляющих, возбуждающих веществ.

**ЛОСЬОНЫ, ОЧИЩАЮЩИЕ КОЖУ.** Лосьон «Лилия» для сухой и нормальной кожи лица.

Лосьон «Утро» рекомендуется при нормальной и жирной коже лица.

Лосьон «Старт» применяется при жирной коже лица. Способствует сокращению расширенных пор кожи и предохраняет ее от появления угрей.

Лосьон «Кристалл» незаменим для домашних хозяйок; предназначен для очищения ногтей и кожи пальцев рук от загрязнений, образующихся особенно после чистки ягод, овощей, а также после других «домашних работ».

Лосьон «Кристалл» незаменим для домашних хозяйок; предназначен для очищения ногтей и кожи пальцев рук от загрязнений, образующихся особенно после чистки ягод, овощей, а также после других «домашних работ».

**ЛОСЬОНЫ, УМЕНЬШАЮЩИЕ ПОВЫШЕННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ПОТА.** Лосьон «Финиш», «Туалетный уксус» и «Туалетный уксус ароматный» уменьшают потогонное отделение, устраняют неприятный запах пота, не оказывая вредного действия на кожу и не вызывая обесцвечивания белья и одежды.

Лосьон «Гигиена» предназначен для понижения потливости кожи. После мытья ног следует 1—2 раза в день протереть подошвы и кожу между пальцами ног ватным тампоном, смоченным этим лосьоном.

[Продолжение следует.]

Рис. 1 — навидка на подушку из белого полотна. Стебельки и полукружочки вышиваются белыми нитками мулине гладким швом по предварительно нанесенному контуру. В листьях делаются брды. Черные кружочки — гладь с проколом. Край можно обшить русским кружевом или заделать мережкой.

Рис. 2 — занавес для окна. Вышиваются две половинки. Длина каждой 180 см, ширина 100 см. Вышивается аппликацией и декоративным швом. На каждой половине занавеса рисунки располагаются асимметрично. Внизу занавеса зашивается каймой из цветных полосок тканей. Вышивается нитками шерстью или в 4 нитки мулине. Цвета ниток указаны на рисунке.

Рис. 3 — прошивка для детского платья.





Сгиб ткани

56  
54  
52  
50  
48  
46  
44

Середина заднего полотнища юбки

Долевая нить

Вытачка

Длина бедер

Боковой срез

Боковой срез

Вытачка

44  
46  
48  
50  
52  
54  
56

Вытачка

44  
46  
48  
50  
52  
54  
56

Длина бедер

Середина переднего полотнища юбки

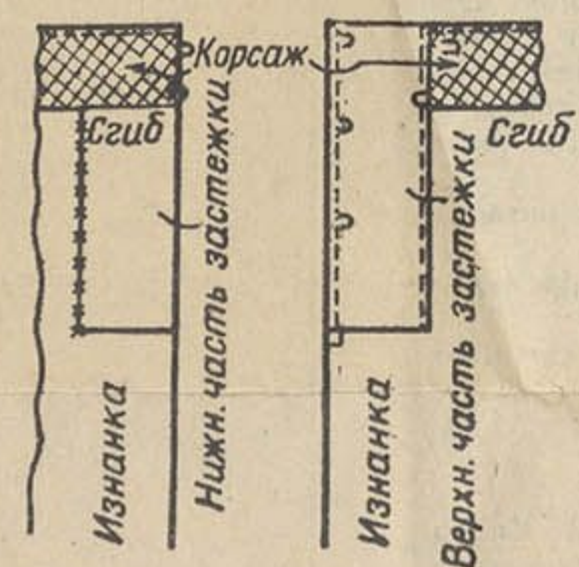
Сгиб ткани

Платье из клетчатой ткани: фланели, шотландки, штапеля. Платье отрезное в талии, рукав вшивной. На спинке заложена складка, которая переходит на юбку, застрочена до половины. К этой выкройке дается два варианта рукава. Один из них узкий с вытачкой, второй широкий, внизу собран и станет манжетой. Платье украшают накладные карманы. Пояс можно подобрать в тон платья кожаный или из кожзама.

Условные обозначения к платью:

- Перед (2 дет.) — X
- Спинка (2 дет.) — X X
- Воротник (2 дет.) — .
- Переднее полотнище юбки — /
- Карман (2 дет.) — //
- Клапан кармана (2 дет.) — V
- Заднее полотнище юбки — \
- Рукав узкий с вытачкой (2 дет.) — V V
- Манжета (2 дет.) — V V
- Рукав широкий (2 дет.) — o
- Манжета к широкому рукаву (2 дет.) — o o

Основная выкройка юбки 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56 размеров. [Окончание. Начало смотрите в приложении к № 2 «Работница и селянка».]



22. Обработка юбки. Стачать вытачки, заутюжить их к середине спинки и переда или разутюжить на обе стороны. Обработать застёжку в левом боковом шве, для этого с изнанки к верхней части застёжки по сгибу приметать кромок и пришить ее крестообразными стежками (кромок предохраняет край застёжки от растяжения). Срез окантовать косой или долевой полоской. К нижней части застёжки пришить долевую обтачку из подкладочной ткани (длина ее равна длине застёжки, по ширине обтачка должна быть шире припуска на шов на 2,5—3 см). Отогнуть обтачку наизнанку и подшить к юбке потайными или крестообразными стежками. Стачать боковые швы, в конце застёжки закрепить поперечной строчкой. Отогнуть припуск на шов верхней части застёжки, простроить по талии на ширину припуска, вывернуть и приутюжить. Пристрочить косую тесьму к припуску по талии, затем перевернуть тесьму пополам, закрывая срез, и простроить еще раз. Пришить кромок к верхней части застёжки, против них на нижней части — икотные воздушные петли (обработку застёжки и верха юбки см. на рис. 2). Срез юбки по линии низа подогнуть и подшить потайными стежками. В толстых тканях подшить крестообразными стежками без подгиба среза, в сыпучих — окантовать.

30к-2  
1844  
БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“  
№ 3, 1965 г.

1965