

Technical drawing of a shoe pattern. It includes a side view of a foot with a shaded heel area labeled '9' and a separate piece labeled '10'.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
[Продолжение. Начало смотри в приложениях к №№ 3, 4 за 1965 г.]

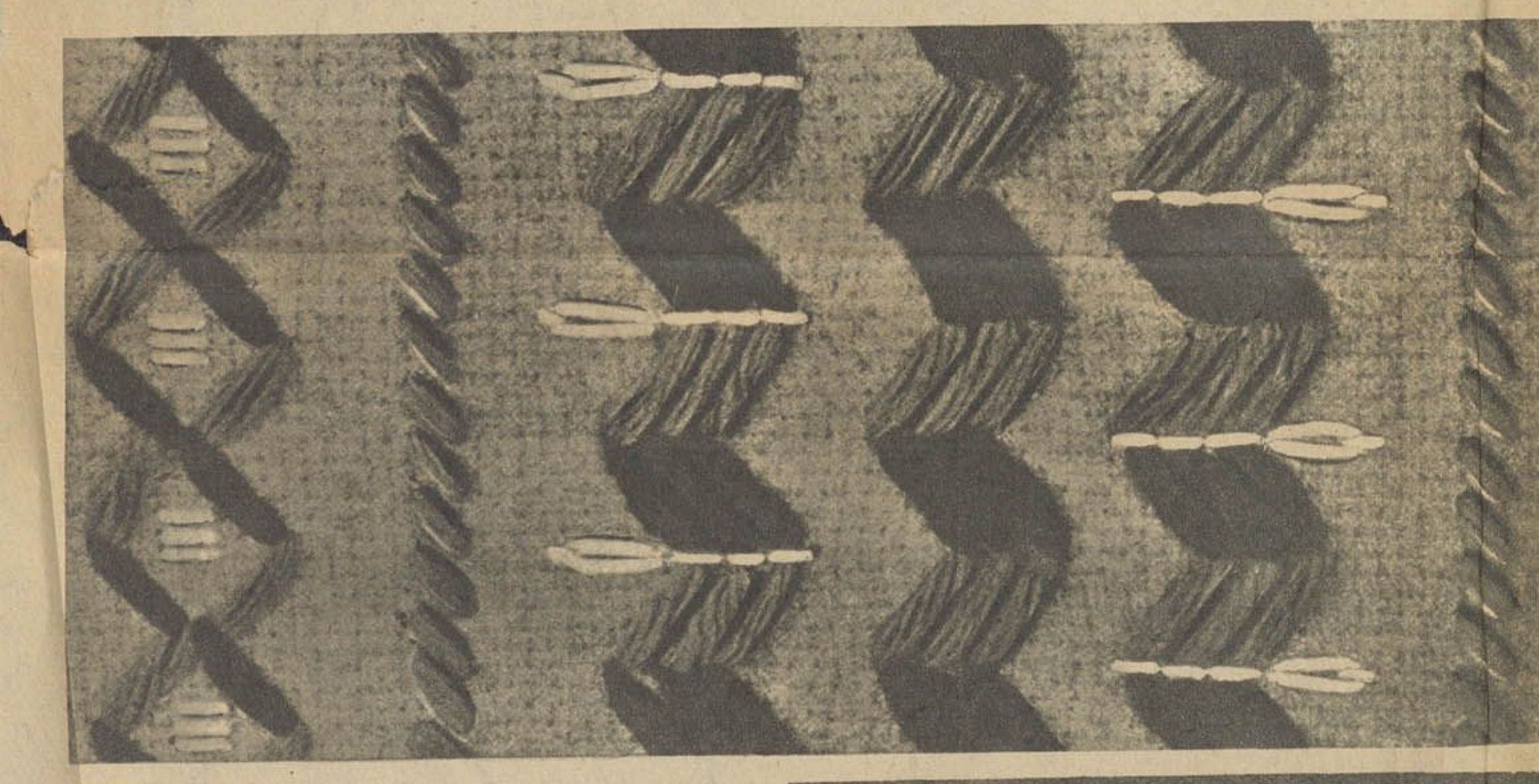
МАССАЖ ЛИЦА
Поклонавание—самая безобидная форма массажа, и при некоторой познаниях и осторожности вы можете это делать сами. Поклонавание нужно делать подушечками пальцев. Ритмические движения вызывают спазмы мышц, при этом кровь проникает в самые малейшие капилляры. Массаж лица всего делать маслом или жирным кремом, но не питательным, потому что он сейчас же всасывается и делает кожу вязкой и липкой.

СУХАЯ КОЖА
Сухая кожа нежная, гладкая, но она быстро стареет, шелушится и трескается, увядает, появляются морщины и складки, на носу и на щеках—расширенные жили. Она очень чувствительна, не выносит много косметических средств, особенно тех, в которых содержится глицерин. Такой коже вредны резкие смены температур: паровые ванны, солнце, горячий душ и ванна. Она легко раздражается от мыла. Поэтому умываться надо теплой кипяченой водой или в воду добавлять буру.
Умывательная вода не должна содержать алкоголя. Лучше всего употреблять растительные экстракты или молоко, ланолиновое или миндальное. Очищать кожу можно оливыковым маслом, которое наносится так: от подбородка и рта к вискам, от основания носа на лоб, вокруг глаз—от внутреннего угла через верхнее веко к виску и обратно по нижнему веку. Избыток крема удаляют туалетной салфеткой. Для питания сухой кожи выбирают кремы, изготовленные на холестерине и лецитине. Используют и хорошо взбитое яйцо. Им намазывают лицо и шею. Через 15—20 минут смывают теплой водой и смазывают кремом. Младенцы готовят ванну из желтка и теплого оливыкового масла, в который можно добавить несколько капель лимонного сока. Младенца должен иметь консистенцию крема. Затем его наносят на лицо, дают высохнуть и смыть через полчаса. Для сухой кожи полезны также маски из фруктовых и овощных соков, особенно из помидоров и мелко натертой моркови, из сухого молока, масляные компрессы.

УГРИ
Угри появляются на коже от разных причин: от наследственных предрасположений, влияния гормонов, от повышенного салоотделения, от недостаточного удаления ороговевших клеток, а также от неправильного питания. Кожное сало задерживается в выводных протоках сальных желез, и на поверхности видны черные точки и комодоны. Поскольку сало не может выйти через закупоренные выходы протоков сальных желез, то образуются белые сальные пробки. Разлагающиеся сало создает благоприятную почву для микробов. Возникают воспалительные прыщи, угри, которые нагнаиваются. Иногда они увеличиваются в размерах, а после выдавливания заживают в виде оспанных рубцов. Угри относятся к косметическим недостаткам, так как след от них надолго остается, особенно если их плохо лечили. Соответствующее лечение в каждом отдельном случае назначает только врач. За правильным образом жизни, воздержанием от еды и уходом за кожей можно проследить самим.

Что значит правильный образ жизни? Самое главное—нормальный сон, прогулки, спорт, зарядка. Все это в свою очередь улучшает питание. Если нужны сбалансированные средства, то прежде всего естественные: фрукты, овощи, горькие минеральные воды, стакан теплой воды натощак за час перед завтраком. Фрукты и овощи составляют важную часть диеты.

ТЕХНИКА ВЫШИВКИ ПОДУШКИ



ЧТО ИДЕТ ДЕВЧОЧЕ-ПОДРОСТКУ!

Вопрос естественно, что молодые люди стремятся модно одеться. Однако девочки-подростки часто не обладают достаточно развитым эстетическим вкусом и элементарным пониманием о культуре одежды. Поэтому нередко они подхватывают беззастенчивую, а то и просто вульгарную манеру одеваться. Современная мода отличается элегантно-простотой и лаконичностью [никаких перерезок], но вместе с тем и большим разнообразием силуэтов, форм и линий. Есть из чего выбирать. Одно из ценнейших свойств хорошего вкуса заключается в умении выбрать для себя именно ту форму платья, костюма, пальто, которая соответствует вашему возрасту, фигуре, лицу. Это в полной мере относится и к девочкам-подросткам.

Хорошо, если выбор руководят и дома и в школе. Однако зачастую выбор всецело предоставляется девочкам, и в результате действительно трудно разобраться: девочка что или что?

Любую форму современной одежды можно охарактеризовать. Возьмем, например, очень красивые и удобные модные платья и юбки прямой формы. Стоят, однако, их чрезмерно укоротить и заузить, не сделать внизу [как обычно делается] одну или несколько складок для свободного шага, и вот платье некрасиво обтягивает еще не сложающуюся фигуру подростка, собирает спереди складками, стесняет и связывает движения.

Среди разнообразных современных форм женской одежды больше всего молодежи подходят платья и юбки, расширенные книзу в виде «колокольчика», юбки, зауженные к талии односторонними или асимметричными складками, а также плиссированные. Это легкие изысканные формы, они не стесняют движений, выгодно подчеркивают стройность и легкость фигуры подростка.

Очень идут молодежи платья, костюмы и пальто спортивного стиля, свободной прямой формы или слегка расширяющиеся книзу. Для этих вещей характерны швы, жесткие, с поясами, пальто с карманами разной формы и эластичными, платья с лифами мягких линий, иногда с небольшими напуском, и юбки, зауженные в складку или расширяющиеся книзу. Красивы и практичны комбинированные комплекты. Например, юбку в складку из ткани в клетку с блузкой прямой формы типа «двухлава» [носит поверх юбки] из яркой однотонной ткани можно дополнить жакетом или коротким, слегка приоткрытым жакетом из ткани в клетку, как юбка. Такая костюм легко разнообразить.

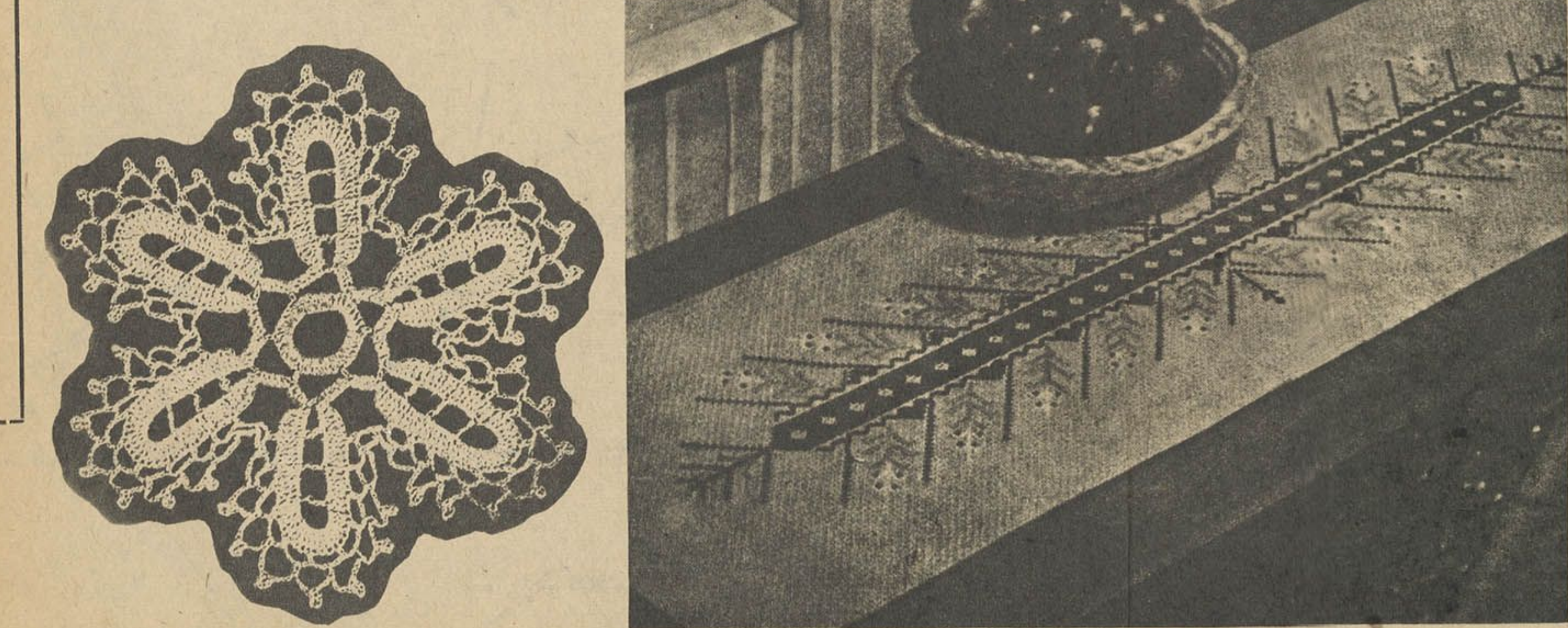
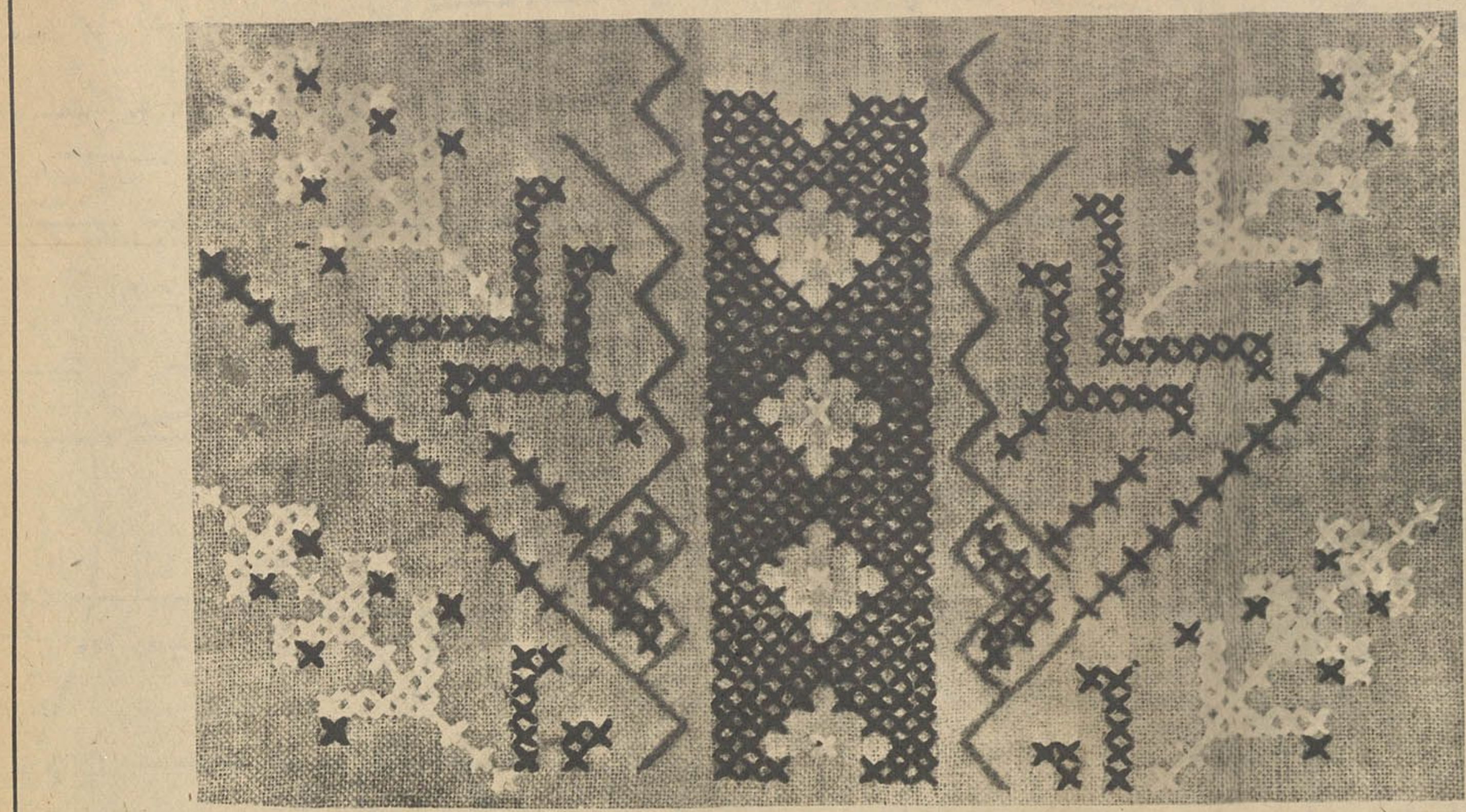
Из модных выходов платья девушкам-подросткам можно выбрать платья с завышенной линией талии, юбки слегка приоткрытые и расширяющиеся книзу. Верхняя часть платья мягких линий эстетично скрывает фигуру. И наконец, и летние платья следует делать с небольшими вырезами.

Выходные и летние платья из прозрачных тканей не носят больше на прогулки, кривизны, мелких юбок, а делают на чепчике, выходящем по форме платья.

Внимания требует и выбор ткани. Со своим цветом лица девочки хорошо гармонируют ткани ярких сочных расцветок, выходящих из узкого неглубокого кружка, приспосабливаемого в виде рюши, а также воротники, завязывающиеся спереди в виде ленточки или пышного банта. Все это придает нарядность любому спорному платью и отлично подходит для девочек-подростков.

При выборе фасона любой одежды для девочек основано—это простота и сдержанность, скромность, отделка. Прическа также должна соответствовать возрасту и костюму. Нередко девочки соотносят себе сложные изысканные прически, которые непереносимы для их фигуры, увеличивают голову. Тонкая девочка с огромной головой производит комичное впечатление. Такие прически подходят девочке, и то лишь к вечернему платью, а не для каждого дня. Менее всего такие прически гармонируют со спортивной блузкой или платьем. Истинно, они выходят из моды, их сменяла короткая

УЗОР ДЛЯ ДОРОЖКИ. Вышитый рисунок с указанием точек ниток



СОЧЕТАНИЕ КРАСОК

Какой цвет вам идет... Ткань интенсивного лилово-синего цвета может носить только высокая женщина с хорошей фигурой. Дополнения (перчатки, шляпа, сумка, шарфики) того же тона или черные, а также белые.

С лиловой, более теплым индиго-синим хорошо сочетаются холодные розовые тона, желтый цвета чайной розы и лилово-синий. Например, костюм индиго-синего цвета, а блузка цвета чайной розы и т. д. Такие цвета может носить женщина маленького роста.

Для молодых женщин спортивного типа хорош зеленый цвет сосны. Он примет более глубокий тон, если надеть и нему черные или лилово-синие перчатки, шарфики.

Цикламеново-красный, более темные оттенки которого идут только темноволосым женщинам, особую выразительность приобретает с черным или белым. Например, пальто цикламеново-красного цвета, а шарфик и перчатки—белого, или шляпа и перчатки—черного цвета. Возможно и такое сочетание: платье-костюм черного цвета, а перчатки цикламеново-красного или шляпа такого цвета, а перчатки серые.

К костюму абрикосового цвета лучше всего подойдут блузки кукурузного и лимонно-желтого цвета.

Коричневые цвета кориды (от которой и произошло его название) вместе с черным, например, коричневые костюм, черная шляпа, перчатки и черные меховые воротники, хороши на каждой фигуре.

В качестве дополнений к бутылочно-зеленому подходят индиго-синий и блочно-зеленый. Например, костюм бутылочно-зеленого цвета и зеленая блузка, синий берет.

Яблочно-зеленый, который особенно к лицу блондинкам и рыжим, как и другие яркие тона, могут носить только молодые с хорошей фигурой женщины.

МАШИННАЯ ВЫШИВКА

[Продолжение. Начало смотри в приложениях к № 4 за 1965 г.]

Мережка
Все мережки вышиваются белыми катушечными нитками № 80. Натяжение ниток в машине сильнее, чем при шитье, и совершенно одинаково как для верхних, так и для нижних ниток.

Столбики мережки должны быть плотно стянуты; при слабом натяжении ниток они будут туго, то нитки будут часто рваться, а нитки могут сползаться. Мережка «столбиком» [рис. 1] вышивается шириной от 3 до 5 миллиметров. Сначала выдергиваются нитки, после этого материал зашивается в пылью лицевой стороной кверху. Стержень, на котором была укреплен нижний материал, лопка, при вышивке должны быть обязательно открыты, иначе не будет натяжения верхних ниток.

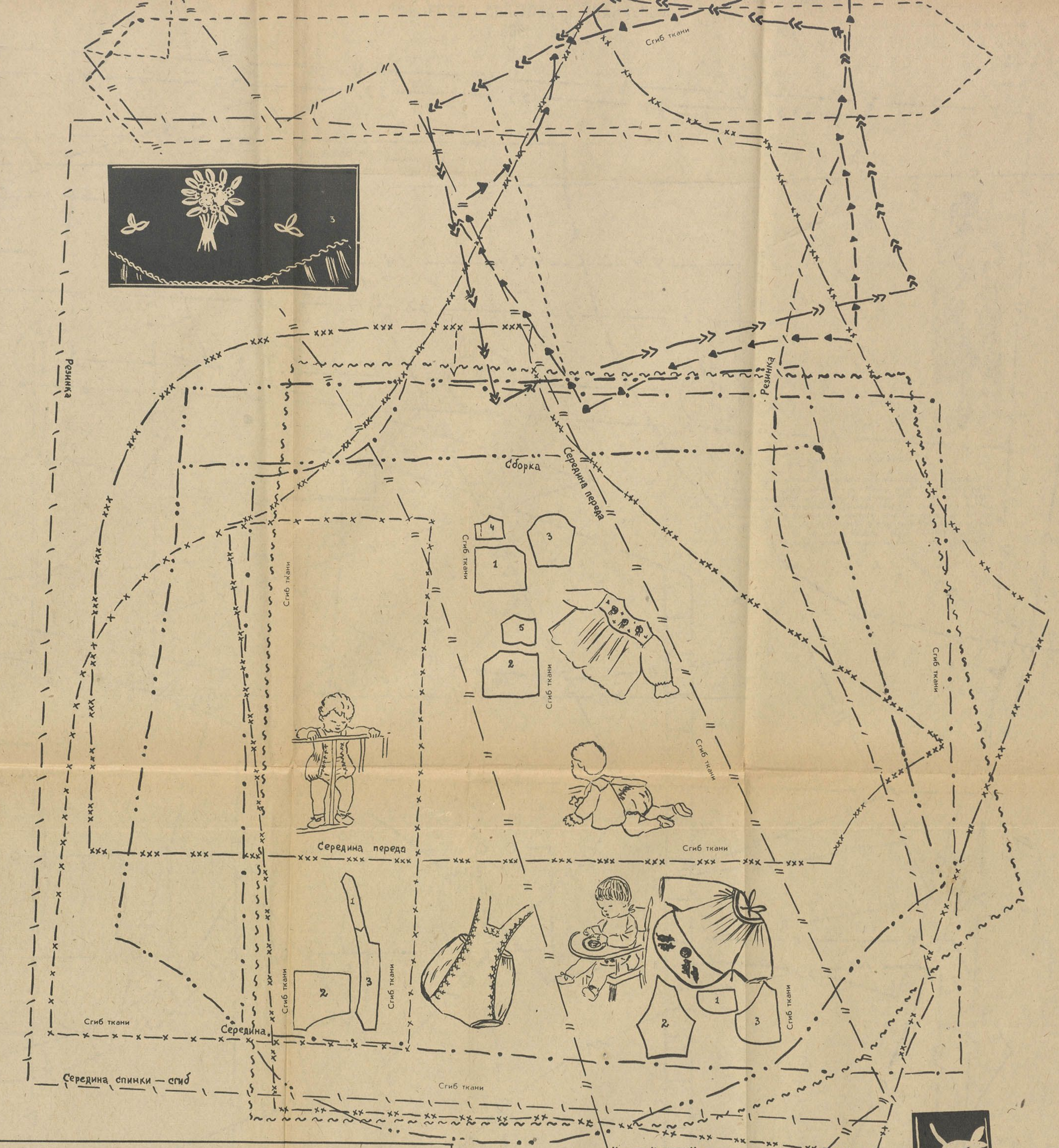
Ход процесса вышивки показан на рисунке. Первый удар делается с одного края начала мережки на расстоянии 2—3 ниток от края. После первого удара нижняя нитка вытаскивается вверх, и обе нитки прижимаются пальцем левой руки. Иногда для прочности закрепления нитки разор с первым делают еще три удара.

После этого делается следующие удары. В каждый столбик захватывается равномерно по 4—6 ниток, в зависимости от толщины материала. Чем толще материал, тем меньше захватывается нитей. Для ударов третьего, шестого и т. д. берется как можно больше нитей, обычно 3. Чем ближе они будут к краю, тем изысканнее будет мережка.

Концы мережки обматываются частым швом, чтобы материал не осыпался.

По окончании вышивки концы ниток закрепляются несколькими ударами на месте и обрезаются.

Мережка «папава» [рис. 2]. Иногда приходится вышивать 2—3 мережки, лежащие очень близко одна от другой, на расстоянии 4—6 нитей. В таком случае столбики мережки вышиваются «папкой» [см. цифры рисунка].



Стану 4 нити с левой стороны мережки, делают 2 промежуточных удара вправо вдоль по ниткам столбика и производят пережат в столбик с правой стороны на расстоянии одной четверти от края мережки. При этом правый столбик в столбик к двум первым нитям еще две новые. Таким образом, столбики будут состоять из 4 нитей, как пережатыми столбиком и в ручной мережке [см. цифры рисунка].

Удары 1 и 6 — промежуточные. 2, 3, 4 и 5 — удары пережатыми столбиком. Пятый удар делается в нити столбика, чтобы избежать сползания пережата.

В этой мережке нитки в одном столбике заходят на месте пережатыми столбиком, а в другом столбике заходят на место пережатыми столбиком. Если мережки пережаты, то на месте пережатыми столбиком, а в другом столбике заходят на место пережатыми столбиком. Если мережки пережаты, то на месте пережатыми столбиком, а в другом столбике заходят на место пережатыми столбиком.

Угол заполнения после того как вышиты все мережки. Две его наружные стороны — попарно нитками, нитки обматываются обычным способом.

Существует несколько узоров для заполнения углов. Самое простое заполнение угла — первый узор [рис. 6].

Кроме имеющихся углы на пустоте угла двух пересекающихся строчек, прострачиваются еще две строчки через центр. Делая вторую строчку в центре на пересечении ниток, настраивают большой ленточный кружок. В зависимости от характера мережки эти строчки могут быть прямыми и второй раз, чтобы они не оказались слишком тонкими по сравнению с рисунком мережки.

Вокруг центрального плотного кружка делают линии по проведенным сторонам — маленькие плотные кружочки.

Второй узор [рис. 7] делается так: когда средние пересекающиеся строчки уже готовы, по бокам прострачивают строчки, сходящиеся к центру. Затем делают строчку от одного конца обматывающего крестика к другому через пустоту четверть угла, причем строчку эту делают чуть-чуть свободной. Потом выполняют второй ряд строчек. Дойдя до середины, скрепляют двумя дугами нитками с первой строчкой и идут к середине крестика, натягивая строчку. Возвращаясь крестиком, делают последнюю строчку и выходят на конец обматывающего крестика, отпуская нитки строчку.

Таким же образом делают и густо обматывают и остальные пережаты. Среднюю крестика зашивают в виде плотного квадрата.

[Продолжение следует]

МОДЕЛИ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ

[Четвертая страница обложки «Работница» и слайки, № 5]

1. Такое пальто можно шить для девочек четырех лет и старше. Рукава реглан. Воротник и карманы широко отстрочены.
2. Платье из легкой однотонной ткани. Кокетка вышивается вместе с лифом. Платье отделено тесьмой.
3. Детское платье из хлопчатобумажной ткани. Лиф длинный, расклешен, застежка на спинке. Юбка, выходящая по колено, присборенная.
4. Платье для девочек 7—12 лет. Спинка цельнокроенная, а перед отрезной. Юбка заложена в багетные складки.
5. Отрезное в талии платье для девочек 8—12 лет. Застежка двубортная. Широкая строчка воротника, клановая и планки придают платью спортивный вид.
6. Отрезное платье из однотонной ткани для девочек 6—8 лет. Застежка на спинке, юбка из шести клингов.
7. Цельнокроенный полукруглообъемный с накладными карманами вышитый из хлопчатобумажного материала. Рукавчики из набивного стана.
8. Летний комплект из набивного и гладкокрашеного хлопчатобумажного материала. Платье с удлинением, прямая юбка, приспосабливаемая к однотонной юбке, с грудкой.
9. Костюмчик из легкой шерсти. Двубортная курточка без воротника. Рукавчики майки из хлопчатобумажной ткани.
10. Сарафан с блузкой из хлопчатобумажной ткани двух цветов. Блузка маленькая, с лифчиком и бантиком. Сарафан — приставляющаяся грудкой, на юбку спереди и сзади группы складок.