

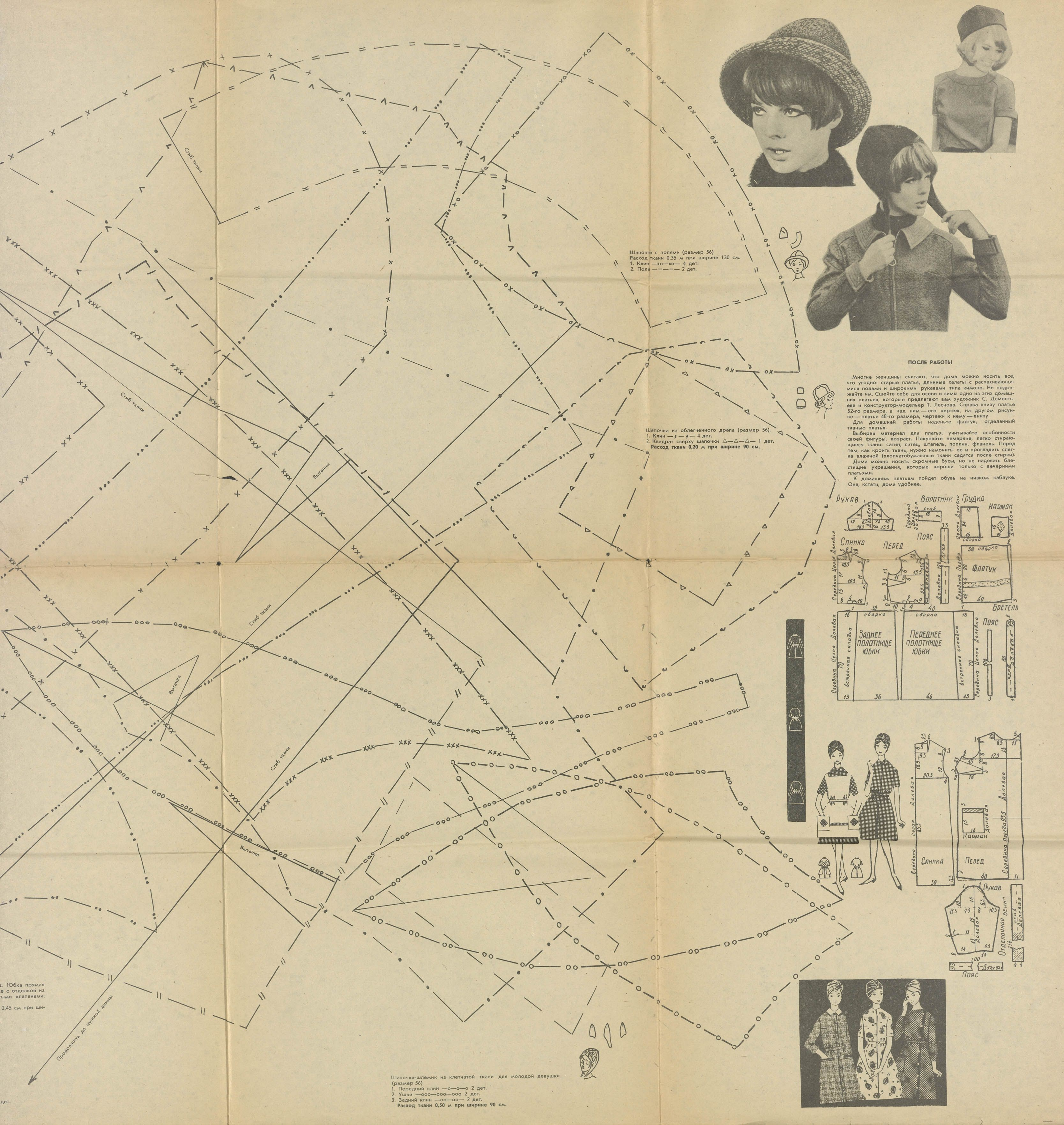
Костюм для улицы из облегченного драпа. Юбка прямая с небольшими вытачками. Жакет на подкладке с отделкой из гладкого меха. Карманы с небольшими косыми клапанами. Рукав двухшовный.

Выкройка дана на 50 размер. Расход ткани 2,45 см при ширине 145 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.

1. Перед — 2 дет.
2. Подкожной бок — 2 дет.
3. Подборт — 2 дет.
4. Внутренний карман — 2 дет.
5. Плянка к карману — 2 дет.
6. Перед юбки — 1 дет.
7. Зад юбки — 1 дет.
8. Спинка жакета — 1 дет.
9. Подбородок — 1 дет.
10. Рукав (верхняя половина) — хх хх 2 дет.
11. Рукав (нижняя половина) — хххххххх 2 дет.
12. Воротник — 1 дет.
13. Плянка к рукаву — 2 дет.

Шапочка-шлемик и
(размер 56)
1. Передний клин —
2. Ушки — ооо—оо
3. Задний клин — о
Расход ткани 0,50



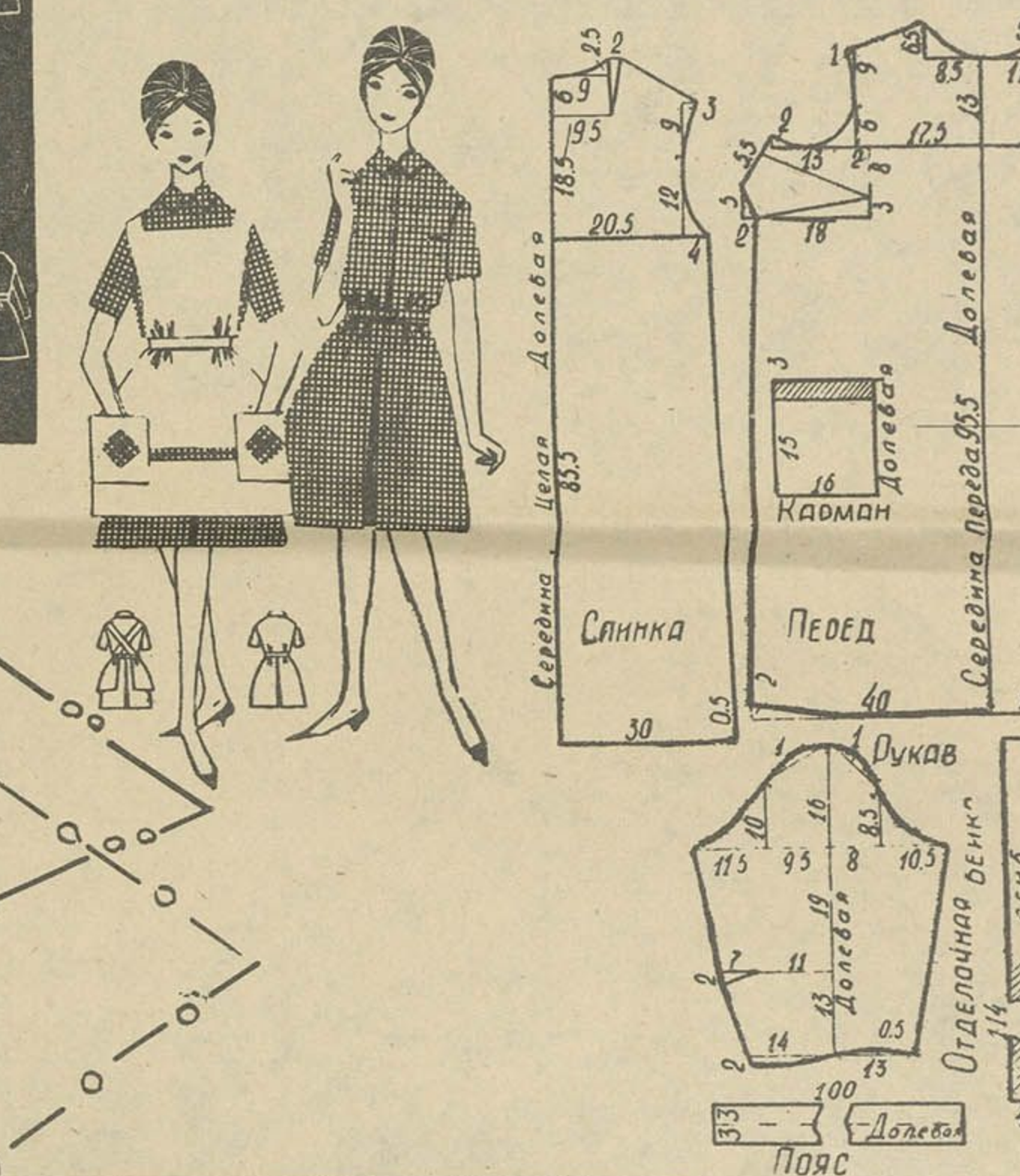
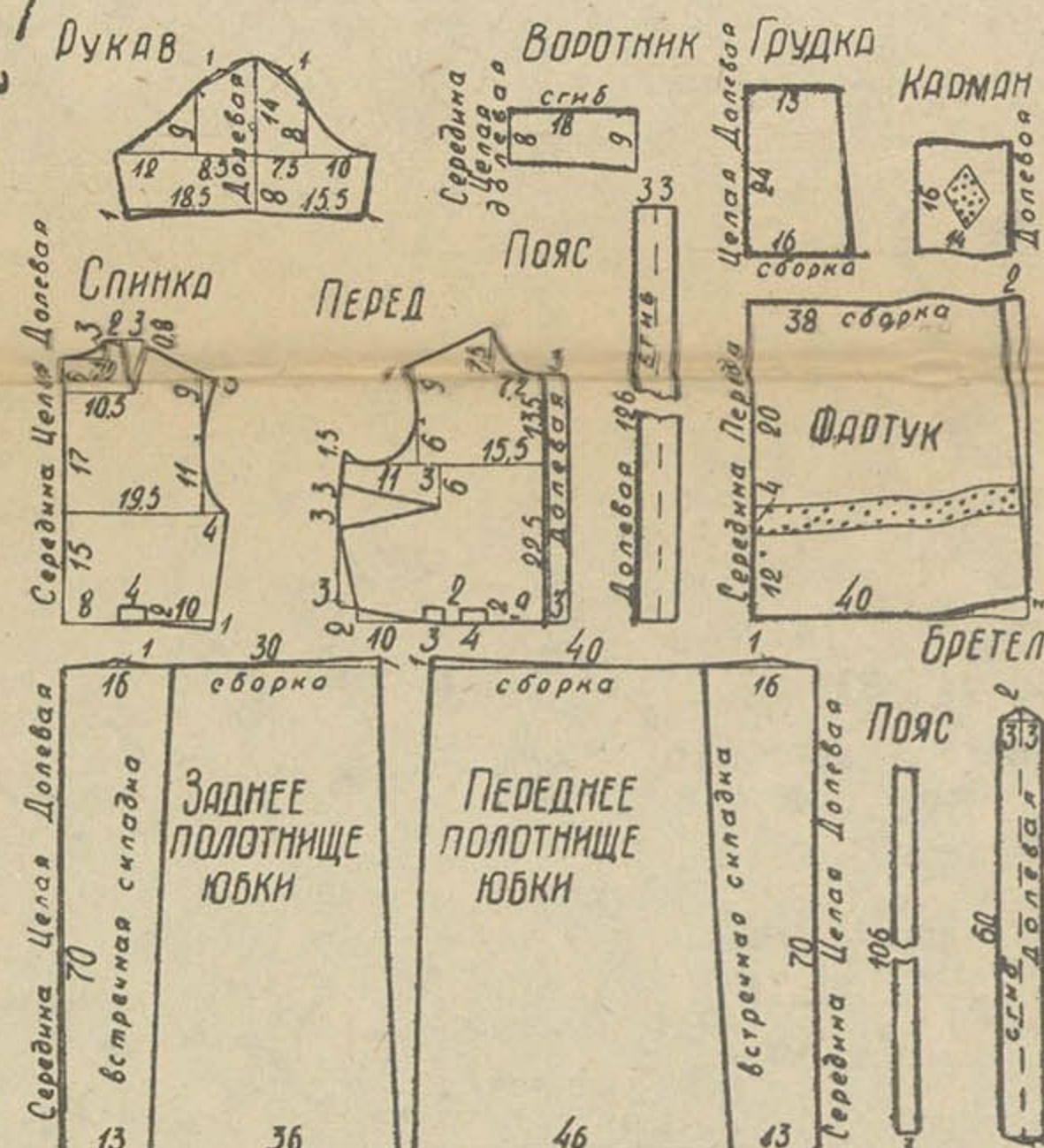
Шапочка с полями (размер 56)
Расход ткани 0,35 м при ширине 130 см.
1. Клин —хо—хо— 4 дет.
2. Поля ———— 2 дет.

Шапочка из облегченного драпа (размер 56).
1. Клин —у—у— 4 дет.
2. Квадрат сверху шапочки —△—△—△— 1 дет.
Расход ткани 0,20 м при ширине 90 см.

ПОСЛЕ РАБОТЫ

Многие женщины считают, что дома можно носить все, что угодно: старые платья, длинные халаты с распахивающимися полями и широкими рукавами типа кимоно. Не подражайте им. Сшейте себе для осени и зимы одно из этих домашних платьев, которые предлагают вам художник С. Дементьева и конструктор-модельер Т. Лескова. Справа внизу платье 52-го размера, а над ним — его чертеж, на другом рисунке — платье 48-го размера, чертежи к нему — внизу.

Для домашней работы наденьте фартук, отделанный тканью платья. Выбирая материал для платья, учитывайте особенности своей фигуры, возраст. Покупайте немаркие, легко стирающиеся ткани: сатин, ситец, штапель, поплин, фланель. Перед тем, как кроить ткань, нужно намочить ее и прогладить слегка влажной (хлопчатобумажные ткани садятся после стирки). Дома можно носить скромные бусы, но не надевать блестящие украшения, которые хороши только с вечерними платьями. К домашним платьям пойдет обувь на низком каблуке. Она, кстати, дома удобнее.



Шапочка-шлемик из клетчатой ткани для молодой девушки (размер 56)
1. Передний клин —о—о—о— 2 дет.
2. Ушки —о—о—о—о—о— 2 дет.
3. Задний клин —о—о—о— 2 дет.
Расход ткани 0,50 м при ширине 90 см.



и лацканов занимают все более прочное место в повседневной одежде. Брюки из темно-зеленой с коричневым шерстью с лавсаном. Размеры любые.

Прямое цельнокроеное платье, его можно шить из шерсть любого цвета, красиво сочетающегося с белым. Но лучше, если это будет синяя, черная или белая. На небольшом воротнике белой шерстью вышить вышивку можно заменить отделочной тканью. Платье шьется из шерстяной ткани, удлинено выражающее на уровне моды: слегка приталенный и раскошенный силуэт, тонкая ткань в мелкую контрастную клетку («пье-де-пуль»), трапезная отделка (черные пуговицы и бант, белые манжеты и воротник). Двубортная, широко расставленная застежка — формы пластрона. Размеры 44—50.

И. Нарядное цельнокроеное платье из мягкой шерсть, тонкий и рукава отделаны репсовой лентой цвета ткани. Платье, против каждой пуговицы-шарика, встроены тонкие сложенные отрезки ленты. Размеры 44—52.



инный полуприталенный лиф с цельнокроенными рукавами, переходящий в юбку мягкой формы. Центральная часть лифа выкроена с погончиками, которые зрительно расширяют круглую плечи. Отделочная строчка, утопая в рыхлой ткани, создает рисунок. Модель рекомендуется молодым девушкам, стройным женщинам. Размеры 44—48.

В. Платье из шерстяной ткани, удлинено выражающее на уровне моды: слегка приталенный и раскошенный силуэт, тонкая ткань в мелкую контрастную клетку («пье-де-пуль»), трапезная отделка (черные пуговицы и бант, белые манжеты и воротник). Двубортная, широко расставленная застежка — формы пластрона. Размеры 44—50.

И. Нарядное цельнокроеное платье из мягкой шерсть, тонкий и рукава отделаны репсовой лентой цвета ткани. Платье, против каждой пуговицы-шарика, встроены тонкие сложенные отрезки ленты. Размеры 44—52.



1. Платье-костюм из шелковой ткани для женщины с пол-фигурой.

2. Цельнокроеный сарафан из светлой шерсть, слегка приталенный. На спинке две выточки.

УБЕРИТЕ ЖИВОТ!

Большой живот не только делает некрасивой фигуру человека, но и ограничивает подвижность позвоночника, уменьшает жизненную емкость легких, смещает сердце вверх и приводит его в болезненное положение. Это затрудняет деятельность сердечно-сосудистой системы. Слабые мышцы брюшного пресса способствуют опущению внутренних органов, расположенных в полости живота.

Чтобы избавиться от излишнего веса, «убрать» живот и сохранить фигуру, необходимо строго соблюдать режим дня, регулярно и правильно питаться, больше двигаться, систематически заниматься физкультурой.

Включите в свои ежедневные занятия предлагаемые упражнения. Выполняйте их не ранее чем через 1,5—2 часа после еды и не ранее чем за 1,5—2 часа до сна. Каждое упражнение делайте по 8—10 раз в обе стороны.

Лежа на спине, поднять ноги — выдох, опустить — вдох. Затем, согнув ноги, обхватить их руками, стараясь при этом сесть, — выдох. Исходное положение — вдох. Это укрепляет прямые мышцы живота.

Сесть на стулья, закрепив ноги, руки на поясе. Поворачивая корпус налево, наклониться назад — выдох. Поворачивая корпус направо, сесть прямо — выдох. Упражнение укрепляет брюшной пресс.

Лечь на спину. Опираясь на локоть левой руки, правой рукой коснуться носка согнутой левой ноги — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Это укрепляет косые мышцы живота.

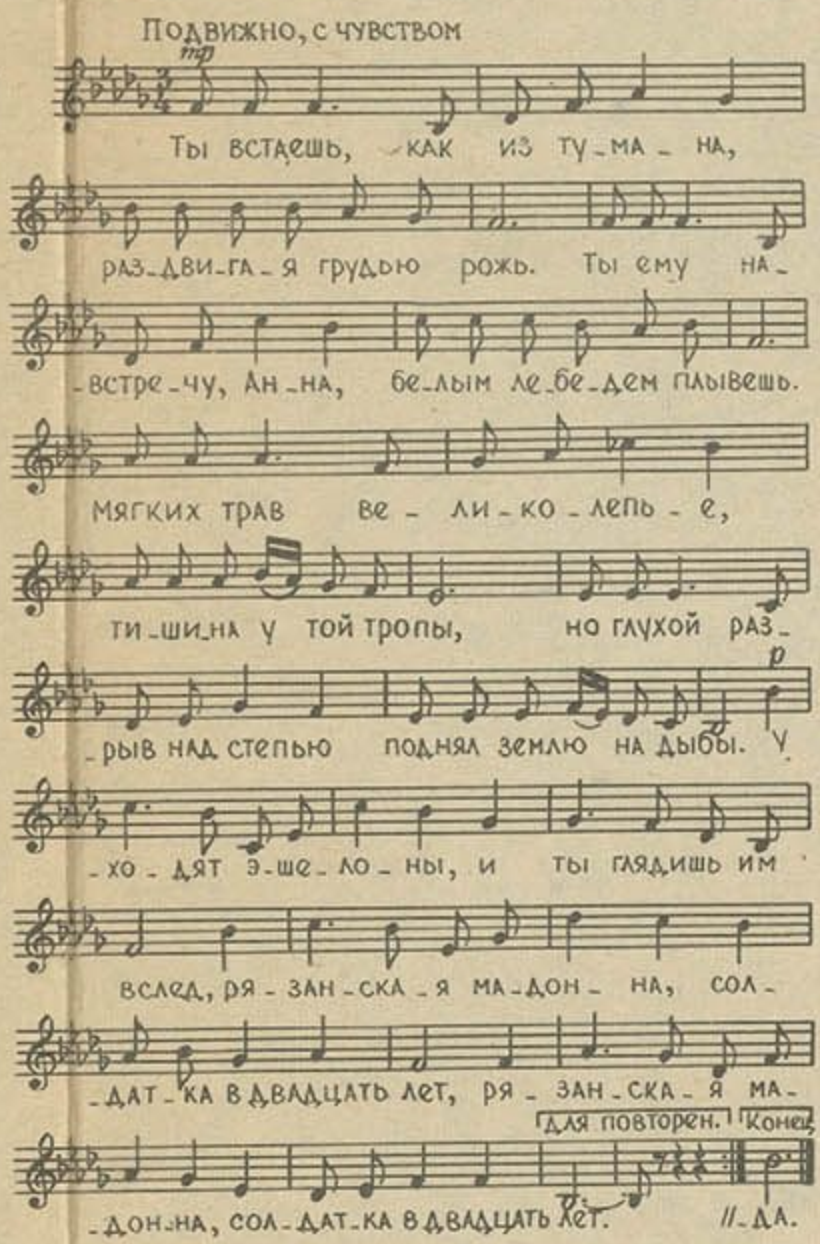
Став на шаг спиной к столу, повернуть туловище направо и взять со стола предмет. Повернуться налево и, не отрывая ступни от пола, положить предмет. Дыхание произвольное. Упражнение увеличивает подвижность позвоночника.

Лечь на спину, руки в стороны. Поднимая прямые или согнутые ноги влево и на себя, — выдох. Опуская их вправо, вниз, — вдох. Это — одно из действенных упражнений для укрепления брюшного пресса.

РЯЗАНСКИЕ МАДОННЫ

Музыка А. ДОЛУХАННА

Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО



Ты встаешь, как из тумана,
Раздвигая грудью рожь.
Ты ему навстречу, Анна,
Белым лебедом плывешь.
Мяжких трав великолепье,
Тишина у той тропы,
Но глухой разрыв над степью
Поднял землю на дыбы.

Уходят зшелоны,
И ты глядишь им вслед,
Рязанская мадонна —
Солдатка в двадцать лет.

И уже в дожди косые
Под прощальный перестук
Стали женщины России
Горькой памятью разлук.
На продыленных перронах
Да с грудным на руках
Наши матери и жены
В русских вязаных платках.

И матери и жены,
Дороги без конца...
Рязанские мадонны —
Прекрасные сердца.

Ни изменять, ни лгать не станут
И у смерти на краю.
Встань меж нами равной, Анна,
Твой солдат погиб в бою.
И какой на свете мерой
Нам измерить эту боль,
Пожилый солдатик веру
В невозвратную любовь!

Пустая стень перрона,
Далекая верста...
Рязанская мадонна —
Российская звезда.

СИНИЙ ПЛАТОЧЕК

Слова МАКСИМОВА

Помню, как в памятный вечер
Падал платочек твой с плеч,
Как провожала и обещала
Синий платочек собирать.

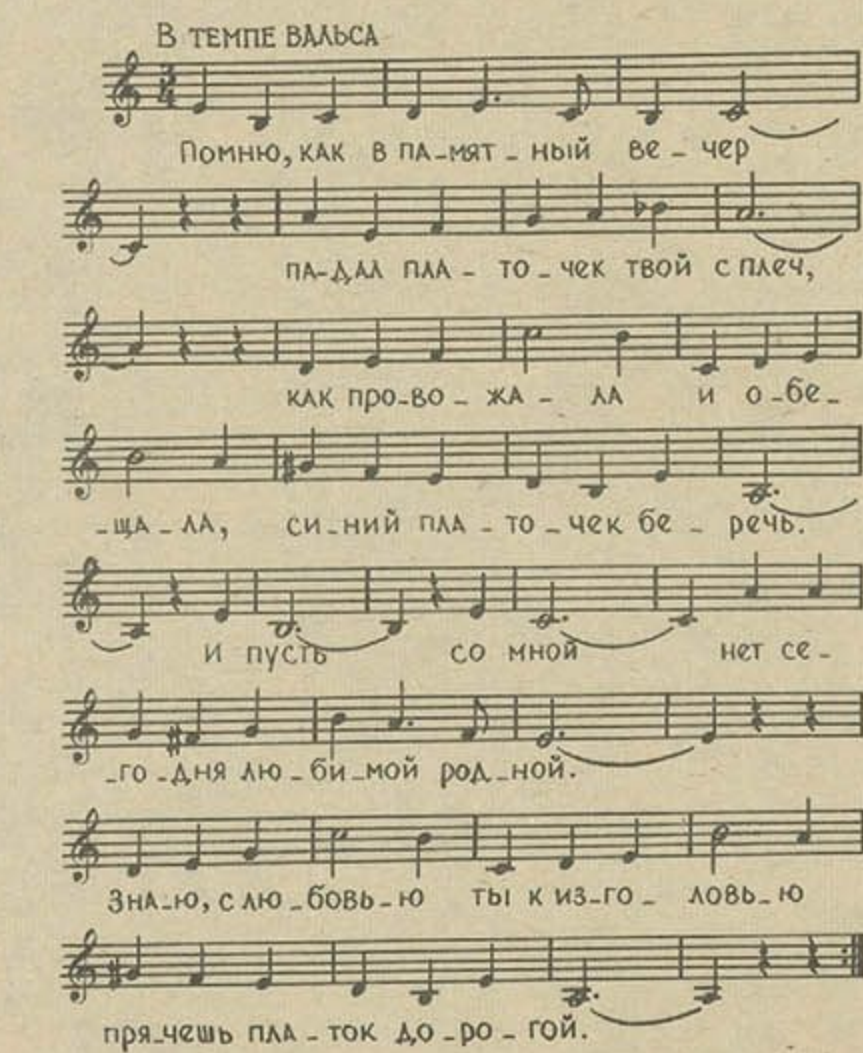
И пусть со мной
Нет сегодня любимой, родной.
Знаю, с любовью ты к изголовью
Прячешь платок дорогой.

Письма твои получаю,
Слышу я голос живой,
И между строчек синий платочек
Снова встает предо мной.

И часто в бой
Провожает меня облик твой,
Чувствую, рядом с любящим
Ты постоянно со мной.

Сколько заветных платочков
Носим в шинелях с собой,
Нежные речи, девичьи плечи
Помним в страде боевой.

За них, родных,
Желанных, любимых таких,
Строчит пулеметчик за синим
Платочек, что был на плечах дорогих.



Песня печатается по просьбе читателей

СБЕРЕЖЕМ ЛЕТНЮЮ СВЕЖЕСТЬ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ

Загар дает нам здоровый цвет лица, купание сберегает в коже влагу, которая очень нужна для сохранения ее эластичности и свежести. Летом все это очень просто. А как быть осенью и зимой, как ухаживать за кожей, чтобы она осталась по-летнему нежной и юной?

Об этом мы и поведем речь.

К сожалению, не всем работающим женщинам удастся выбрать время для посещения косметического кабинета, где лечебные процедуры по уходу за кожей производят опытные специалисты. Если случай не очень сложный, то уход за кожей можно вести и в домашних условиях. Для этого нужно всего каких-нибудь десять минут утром и вечером. Сперва, пожалуй, потребуются некоторые усилия, настойчивость и упорство, а потом регулярный уход за кожей станет привычной потребностью. И, конечно, нужно знать: для чего, что и как делается.

Какая у вас кожа — сухая, нормальная, жирная? Это нужно обязательно установить, прежде чем начинать любую процедуру. Спустя 2—3 часа после умывания приложите к лицу бумажную салфетку или шелковую бумагу (можно воспользоваться и маленьким зеркалацем): если на бумаге останется жирный след, значит, кожа жирная; если жирных пятен не будет — нормальная или сухая. Для кожи, от типа которой нужны свои кремы и лосьоны, найденные учеными опытным путем. Кроме того, нужно всегда считаться с возможными индивидуальными особенностями: иной рекомендованный препарат может все-таки раздражить чувствительную кожу. Поэтому для каждого типа кожи указываем косметические средства, представляющие возможность выбора: из 3—4 препаратов всегда легче выбрать именно тот, который в данном случае подойдет лучше всего.

По утрам ополаскиваем лицо и шею прохладной водой. Советуем добавить в воду немного лимонного или лимонного сока или туалетного уксуса (10—12 капель на стакан воды). Это позволит восстановить кислую реакцию кожи, под воздействием которой гибнет большинство вредных микробов. Мылом каждое утро можно мыть только жирную, крупнопористую кожу. В этом случае в кожу нужно сперва втереть сметану, простоквашу или какой-нибудь жидкий крем («Отгущенный крем», «Роза») — это предотвратит возможное шелушение кожи. Нормальную кожу можно мыть с мылом 2—3 раза в неделю. Лучше всего использовать жирное туалетное мыло — «Детское», «Ланолитовое», «Косметическое» и др. При сухой коже пользоваться мылом нельзя. А если кожа очень чувствительна, то, прежде чем освежить лицо и шею водой, нужно втереть в кожу растительное масло или жидкий крем («Утро», «Ланолитовое молоко»).

После умывания наносим на кожу под глазами и на веки жирный питательный крем или специальное масло. Делать нужно это очень нежно, потому что кожа вокруг глаз особенно чувствительна и здесь скорее всего появляются морщинки. Меньше растягивать кожу, если будем накладывать крем легким надавливанием в направлении от наружного угла глаза к носу (рис. 1). И восьмерку мы рисуем (рис. 2) легкими надавливающими движениями. Через пять минут излишки крема удаляем с помощью бумажной салфетки, остальную часть лица мажем каким-нибудь подходящим дневным кремом. Рекомендовать можем:



Для нормальной кожи — «Идеал», «Хрусталь», «Роза», «Вимала», под глазами — «Люкс», «Питательный», болгарский медовый крем, специальное масло или «Миндальное масло».

Для сухой кожи — «Утро», «Вимала», «Ланолитовое молоко», жидкий «Питательный крем», содержащий пчелиное молоко, которые производят тагилский химический завод «Орто»; под глазами — «Люкс», «Бю», «Миндальное масло».

В ветреную погоду и в сильный мороз для сухой и нормальной кожи вместо дневного крема лучше густо намазать лицо и шею каким-нибудь витаминным жирным кремом («Люкс», «Питательный», «Восторг»). Лишний крем через несколько минут снять бумажной салфеткой или лоскутом. Эта процедура — хорошее профилактическое средство против вредных климатических воздействий.

Для жирной кожи — «Лимонный», «Улыбка», «Маска», «Нежность»; под глазами — «Питательный», «Бю», «Миндальное масло».

От хорошего дневного крема кожа не блесит, он хорошо впитывается, защищает и оживляет кожу, давая ей также необходимое количество витаминов и влаги.



глазами, там, где кожа особенно нежна и опасна появления морщинок, таким образом, особенно велика, накладываем смоченные теплым маслом ватные тампоны. Примерно через десять минут снимаем лишнее масло и смазываем кожу под глазами питательным кремом, по возможности содержащим пчелиное молоко.

Для губ осенью и зимой можно 2—3 раза в неделю делать примочки из творога с медом. Смешать их в пропорции 1:1 и на 10—15 минут наложить на губы между двойной марлей.

Слишком сухие губы могут вызвать появление преждевременных морщинок. Предупредить их нам поможет своевременный легкий массаж. Выполняется он в два приема. 1. Средним и безымянными пальцами обеих рук, смазанными питательным кремом, делаем круговые массирующие движения от середины к уголкам губ; процедура повторяется для верхней и нижней губы по 10 раз. 2. Губы вместе с прилегающей к ним кожей захватываются большим и указательным пальцами обеих рук, зажимаются и пощипываются, движения — от середины к уголкам губ (рис. 3). Повторить для нижней и верхней губы по 10 раз.

Щея нуждается точно в таком же уходе, как и лицо! Дряблая шея под узким подбородком производит некрасивое впечатление и преждевременно старит женщину. Кроме поседения волос за щекой, раз в неделю для щей можно делать специальные маски или примочки.

1. Творожная примочка: две столовые ложки жирного творога смешать с соком мандарина или половиной апельсина и добавить одну чайную ложку растительного масла. Смесь кладем в сложенную двойную марлю и держим на шее 15—20 минут. Примочка прикрывается бинтом. Затем шея моется теплой водой.

2. Примочка из растительного масла: на кожу, смоченную содовой водой, накладывается марля в несколько рядов, пропитанная растительным маслом. Продолжительность примочки 15—20 минут. Когда примочка остынет, ее снова смачивают теплым маслом.

Для щей годятся все маски и примочки, предназначенные для нормальной и сухой кожи.

В последнее время для дряблой щей рекомендуются попеременно холодные и горячие водные примочки. Платок, смоченный в горячей воде, накладывается на две минуты на шею, затем платок опускается в холодную воду и кладется на шею на несколько секунд. Примочки меняются 5—6 раз. По окончании процедуры шею смазывают питательным кремом или делают питательную маску.

Холодные и горячие примочки не рекомендуются делать женщинам, подверженным ангины.

Крем на шею накладываем легкими надавливающими движениями всей ладонью; направление движения снизу вверх (рис. 4).

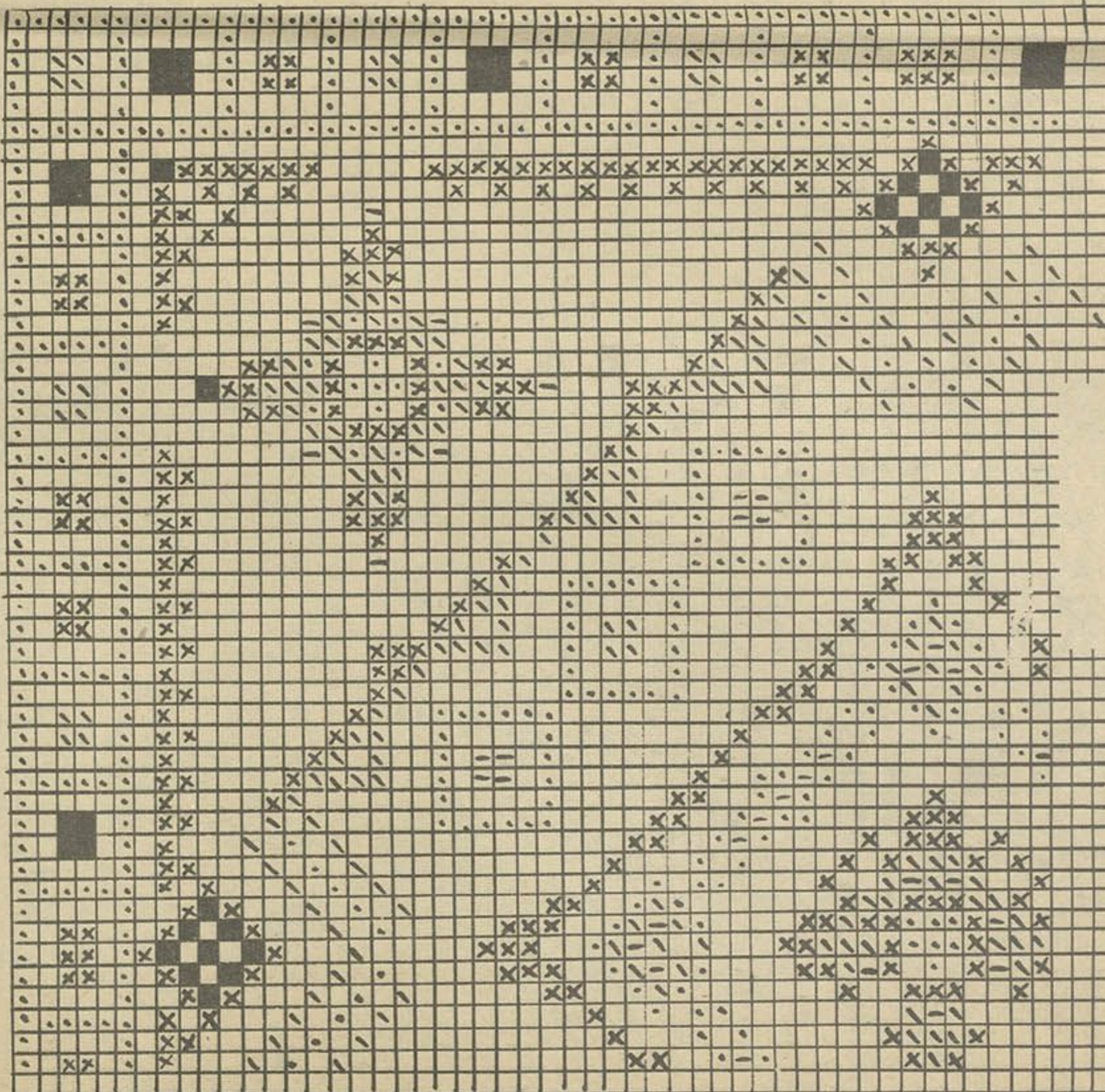
Некоторые питательные кремы вызывают покраснение сухой кожи, зуд, шелушение. Нередко это вызывается добавлением в крем ароматических веществ. В таком случае для питания кожи лучше употреблять растительные масла (миндальное, кукурузное, оливковое, подсолнечное) и кремы, в составе которых нет ароматических веществ («Лотос», «Детский»), или успокаивающие кремы, например «Ланолитовое молоко» (содержит эфирное масло азулен, имеющееся в ромашке), крем «Ромашка». Кроме того, к кремам «Люкс», «Атланский», «Питательный», «Ланолитовое масло» можно добавив сок алоэ. Такая смесь превосходно успокаивает кожу.

Для ухода за очень чувствительной и сухой кожей требуются специальные рецепты. Дать их в одной статье или в письменном виде невозможно. Женщинам с такой кожей правильное всего лично обратиться за советом и помощью к дерматологу или косметологу.

[Из журнала «Силуэт»].

Рис. 2 — для подушки. Вышивается крестом. Дана одна четвертая часть рисунка.

Белый
красный
желтый
синий
зеленый
фон серый



середина