

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
к ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА И СЯЛНКА“
№ 12 1967 г.

Платье из ткани в мелкую клетку, цельнокроеное, рукав — реглан (при желании рукав можно сделать коротким). Рукав втачан по краю переда и спинки по косой нити. Клапаны и манжеты втачаны по косой нити.

При раскрою середину переда к сгибу ткани по долевой нити, а середину спинки к сгибу ткани по долевой нити. Дать припуски на швы по всем срезам по 2 см, на подшивку низа 4—5 см. К припуску проймы поставить кромку. Пройму слегка приподнять и сутюжить.

После раскрою проложить силик по контурным линиям вытакки к вытачкам. Середину спинки и середину переда отметить прокладочным стежком. Сметать вытачки, пройму посадить на кромку, сутюжить. Сметать, сделать примерку. На примерке обратить внимание на плечевые срезы рукава. Все исправления перенести на левую сторону. Выметать петли.

1. Перед платья — х 2 дет.
2. Спинка — хх — хх — хх — 1 дет.
3. Перед рукава — — 2 дет.
4. Средина половины рукава — — 2 дет.
5. Клапан — 1 дет.
6. Воротник — 1 дет.
7. Манжета — — 1 дет.
8. Подборта для обработки застежки — — 2 дет.



ЗИМНИЕ ШАПОЧКИ

1. Высокая шапочка с отделкой мехом
Верх — — 2 дет.
Отделка — — 2 дет.



2. Меховая шапочка с козырьком
1. Клин — VV — VV — 4 дет.
2. Козырек V — V — V — 2 дет.

3. Шапочка типа берета с козырьком:
1. Клин — x — x — x — 6 дет.
2. Верх козырька — ххх — 1 дет.
3. Низ козырька — — 1 дет.

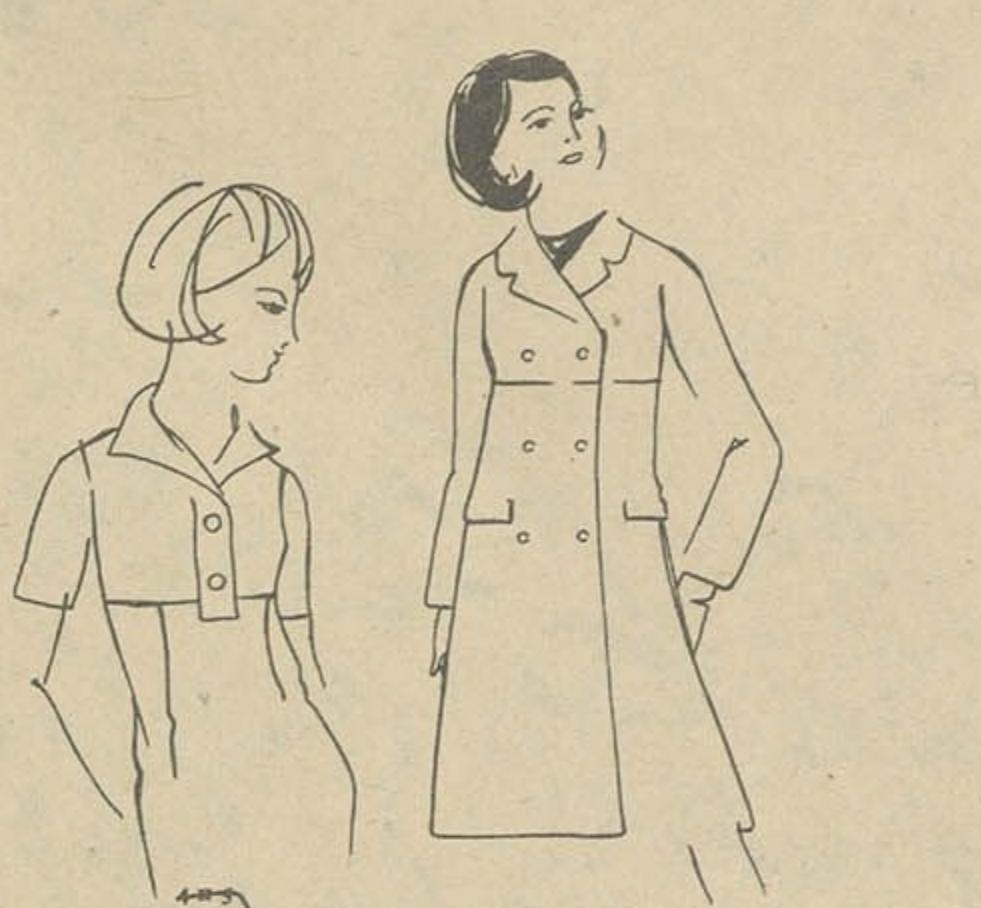
ХОРОШИЙ СОВЕТ ДОРОЖЕ ЗОЛОТА...

1 и 2. Длинная и тонкая шея очень красива, но все же чрезмерную длину следует несколько скрыть. Следует остерегаться больших вырезов, в этом случае больше подходит закрытая одежда, с широкими шарфами и меховой палантин. Хороши также фасонные воротники. Особенно подходят модные воротники-стойки и хомутики. Если вы любите спортивную одежду, то советуем вам носить пальто с высоким воротником.

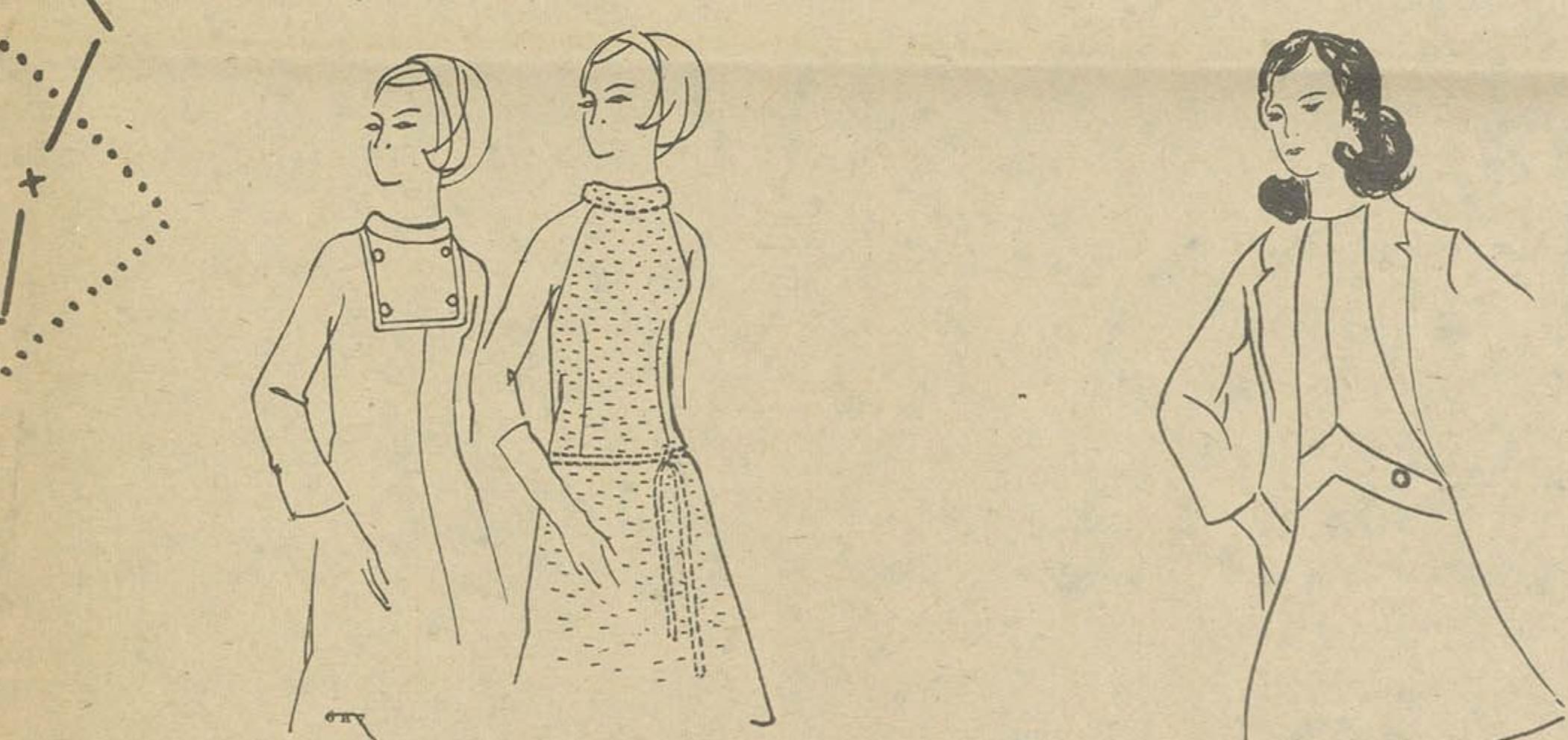
2. Если у вас короткая и полная шея, то не следует носить одежду с широкими вырезами, заходящими на плечи. В этом случае подходит узкий, острый и глубокий вырез. Подходит также платья с узкими и длинными отворотами и воротничками. Свободная застежка, размещенная посередине или сбоку, также удлиняет шею.



3. В случае чрезмерной полноты верхней части фигуры мы советуем покрой принцесс, так как расширяющиеся книзу платья скрывают полноту. Советуем также боковой шов сместить несколько вперед. Моделирование лифа не должно быть пластичным, а, наоборот, — прямым и плоским.



4 и 5. Для высокой и худощавой фигуры подходит одежда с небольшими кокетками. Лиф с кокеткой в сочетании с короткой прямой, расширенной юбкой оптически укорачивает фигуру.



6 и 7. В нынешнем сезоне модны воротники-стойки и отставшие бейки, которыми бывают отделаны вырезы. Они встречаются на спортивной одежде, на повседневных и нарядных платьях.

На первом рисунке показан отстающий двойной воротник, выкроенный по косой и дополненный вставкой с двубортной застежкой. Платье без пояса. Средний шов незаметно модифицирует одежду, поэтому это платье подходит для каждой фигуры. Нарядное платье с высоким воротником и узким удлиненным лифом. Юбка лишь незначительно расширяется.

8. Следующая модель также выкроена со средним швом. По линии бедер положена широкая декоративная бейка, дополняющая расклешенную юбку.



ВЫШИВКА НА ПЛАТЬЯ

Сейчас очень модна вышивка на платьях. Наша читательница Н. А. Кубицкая предлагает несколько таких рисунков. Вышивка выполняется простым стебельчатым швом на готовом

платье толстыми нитками (мулине или шерсть) в тон ткани платья или же контрастным цветом. При желании можно вышить на платье узор из ниток нескольких правильных тонов.



Рис. 1

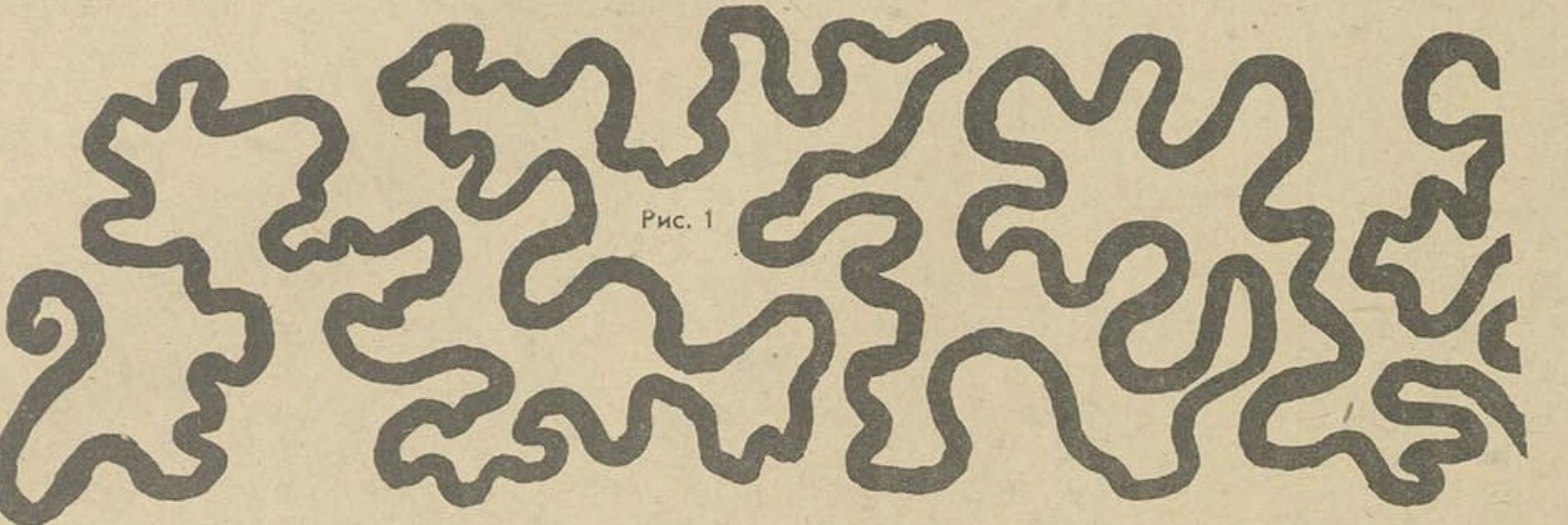


Рис. 2

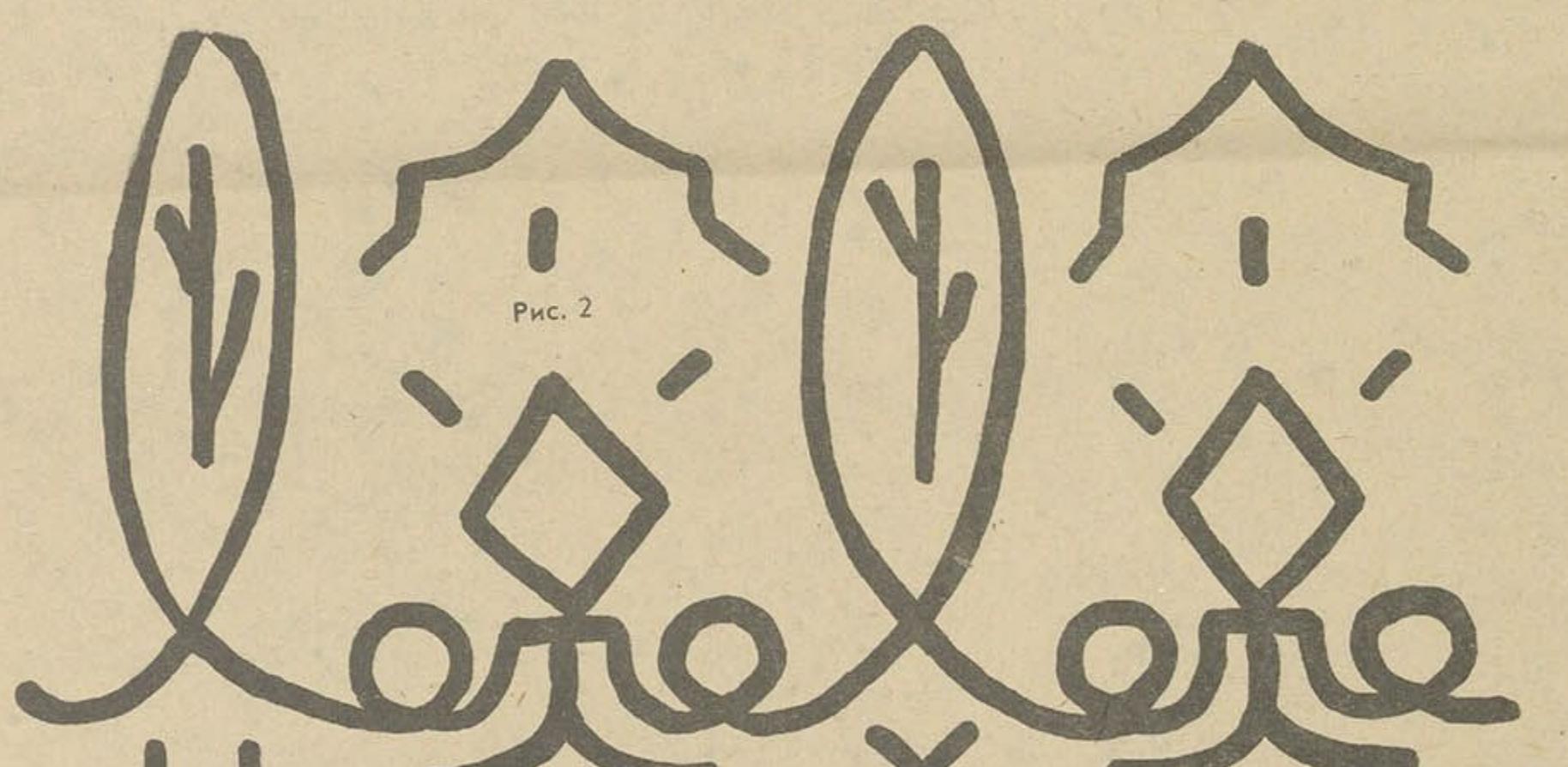


Рис. 1. Вышивка располагается по низу платья.
Рис. 2. Если так отделать блузку, то в ней можно пойти в театр, в гости.
Рис. 3. Отделку можно расположить на полосе, встроенной в комбинированное платье.
Рис. 4—5. Этот узор подходит для отделки платья-костюма.

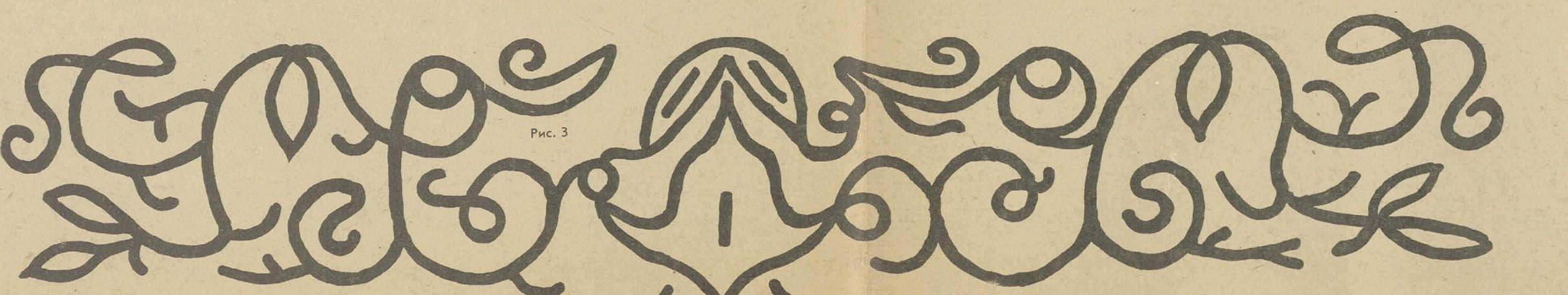
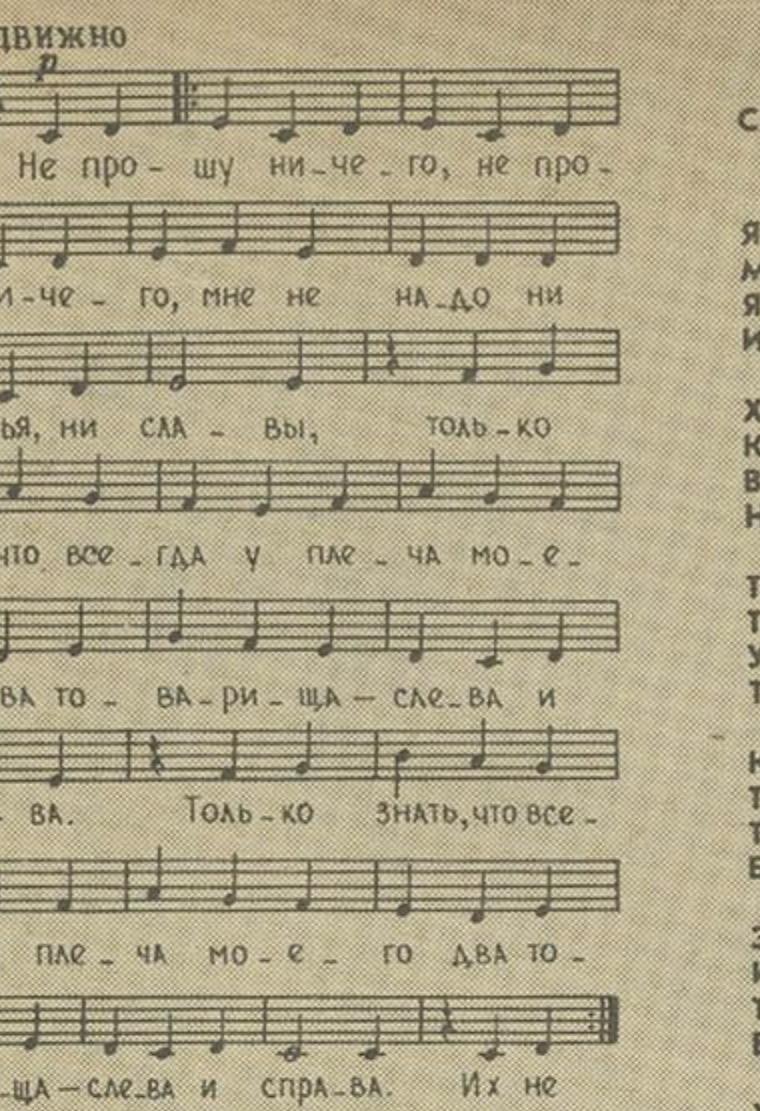
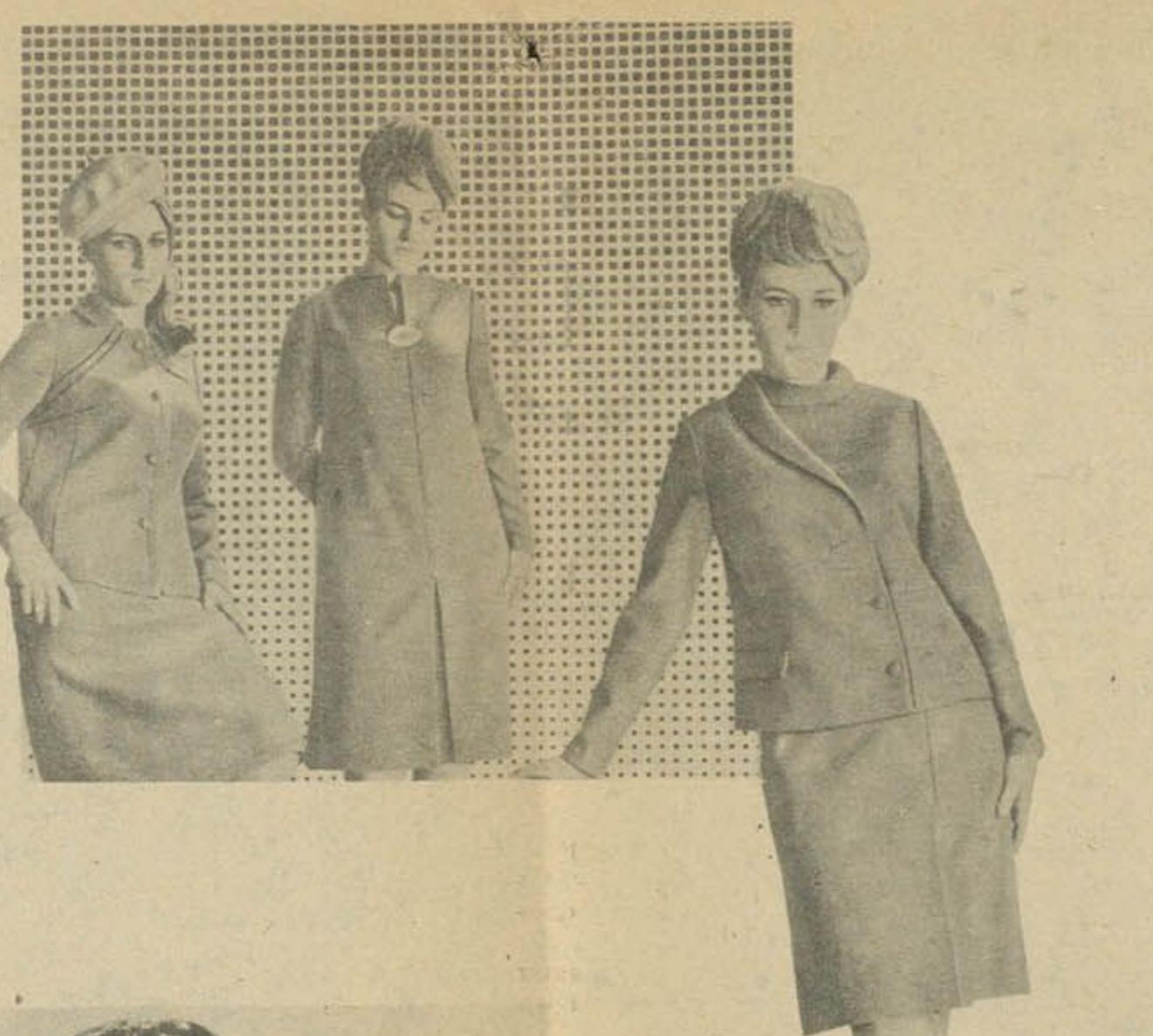


Рис. 3



РУСЬ
Слова С. ГРЕБЕННИКОВА и Н. ДОБРОНРАВОВА
Музыка А. ПАХМУТОВОЙ

Я иду по заре,
Мой рассвет не погас...
Я иду по земле
И как будто вижу землю в первый раз...

Хорошо услыхать,
Как кричат поганки,
В первый раз прочитать
На ветру рифмы багряные стихи...

Ты любовь и весна,
У меня боль и грусть,
У меня ты одна,
Ты одна, моя застенчивая Русь...

Кто твой друг, кто твой враг,
Ты пожми и реши,
Только мне нужен шаг
Быть с тобой, родная, рядом разреши.

Знала ты зыльные дни,
И тоски, и печаль,
Ты теперь отдохни,
Все свои заботы мне ты передай.

Улечу я тот свет
И назад возвращусь,
И еще много лет
Буду я с тобой, моя родная Русь...
Родная Русь... Родная Русь...

ТРИ ТОВАРИЩА

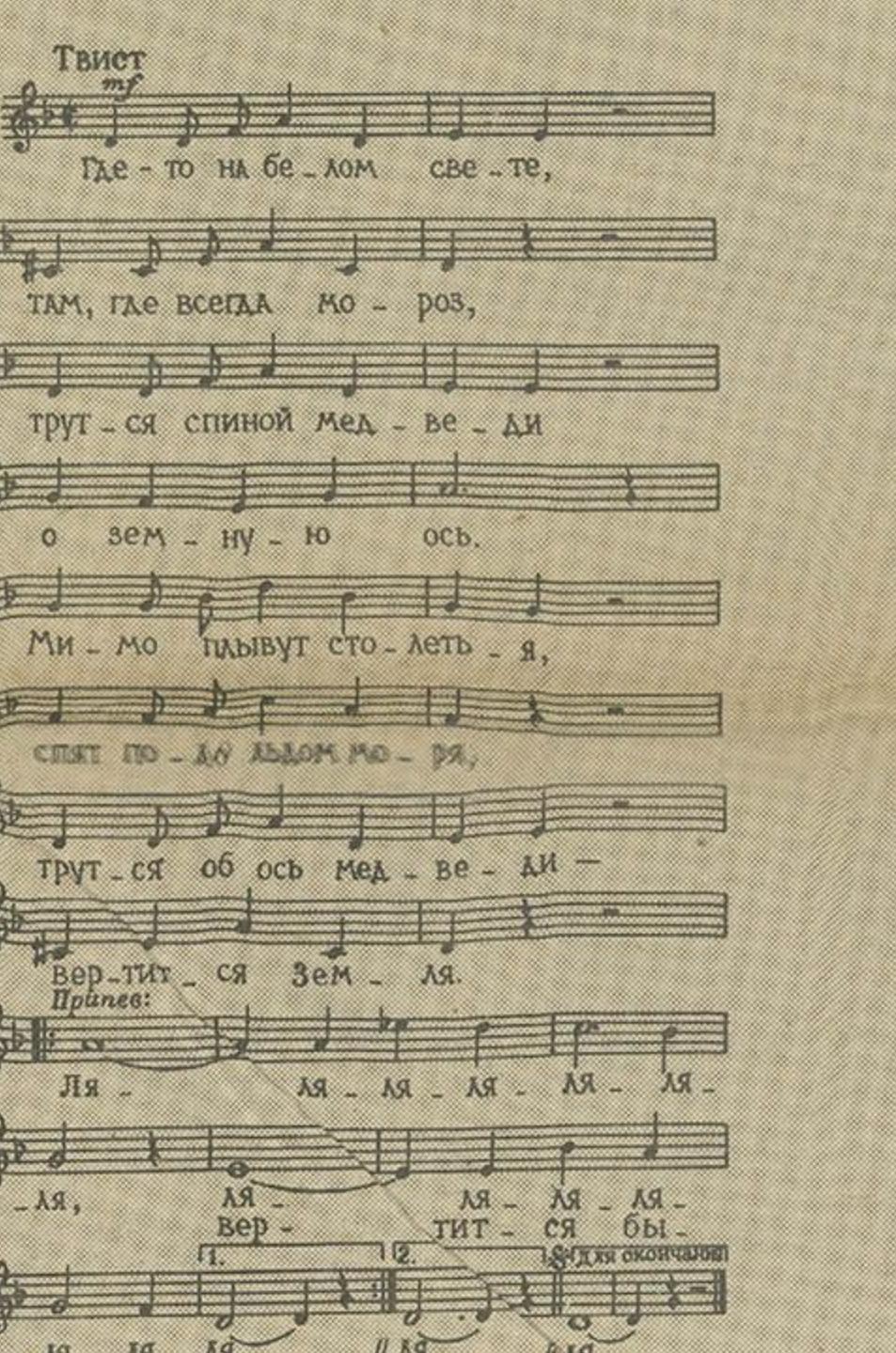
Из кинофильма "Чистые Пруды"

Слова Б. АХМАДУЛИНОЙ Музыка Ю. ЛЕВИТИНА

Не прошу ничего, не прошу ничего,
Мне не надо ни счастья, ни славы,
Только знать, что всегда у плеча моего
Два товарища — слева и справа.

Их не тронет война, их не тронет война,
Обойдет их беда стороной.
Пусть всегда, словно музыка и тишина,
Два товарища будут со мною.

Дальний отблеск годов, дальний отблеск годов
Не страшит меня, честное слово.
Лиши бы знать, что в беседе у Чистых Прудов
Двух товарищей встречу я снова.



ПЕСЕНКА О МЕДВЕДЯХ

Из кинофильма "Кавказская пленница"

Слова Л. ДЕРЕБЕНЕВА Музыка А. ЗАЦЕПИНА

Где-то на белом свете,
Там, где всегда мороз,
Трутся спиной медведи
О землю ось.

Мимо плывут стопы,
Спят подо льдом моря,
Трутся об ось медведи —
Вертишься Земля.

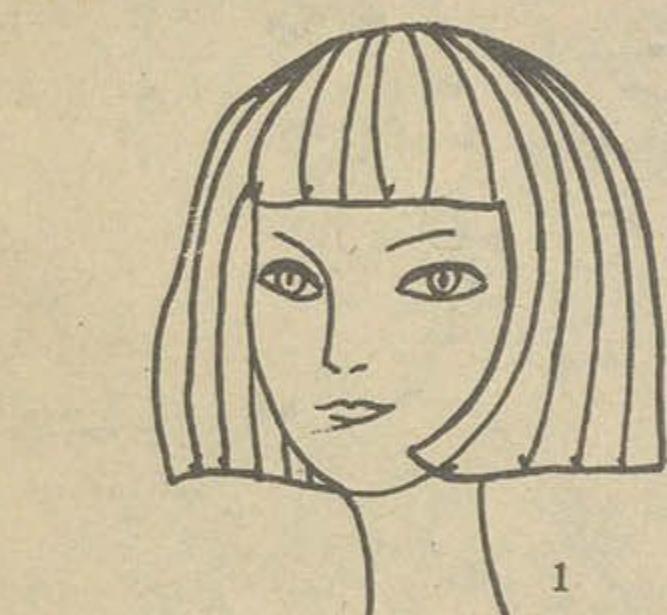
Припев: Ля-ля-ля-ля-ля-ля,
Вертишься быстрой Земля.

Крутят они, стараясь,
Вертишь землю ось,
Чтобы влюбленны, раньше
Встретиться пришлось,
Чтобы однажды утром
Раньше на год иль два,
Кто-то сказал кому-то
Главные слова.

Припев:

Вслед за весенним пливом
Раньше придет рассвет,
И для двоих склонных
Много-много лет
Будут сверкать заринцы,
Будут ручки звенеть,
Будет туман клубиться,
Белый, как медведь.

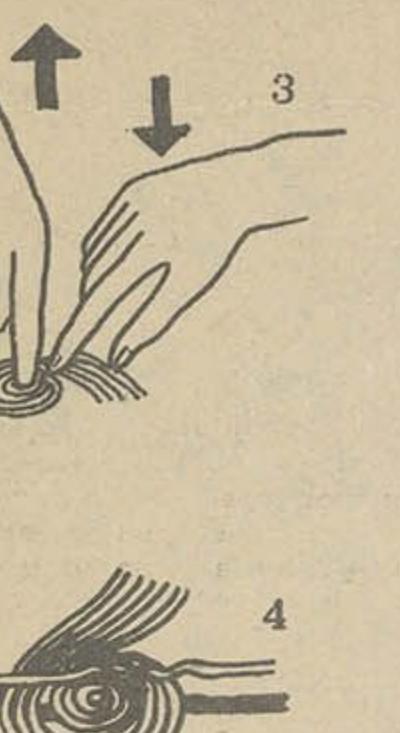
Припев: Ля-ля-ля-ля-ля-ля,
Вертишь быстрой Земля.



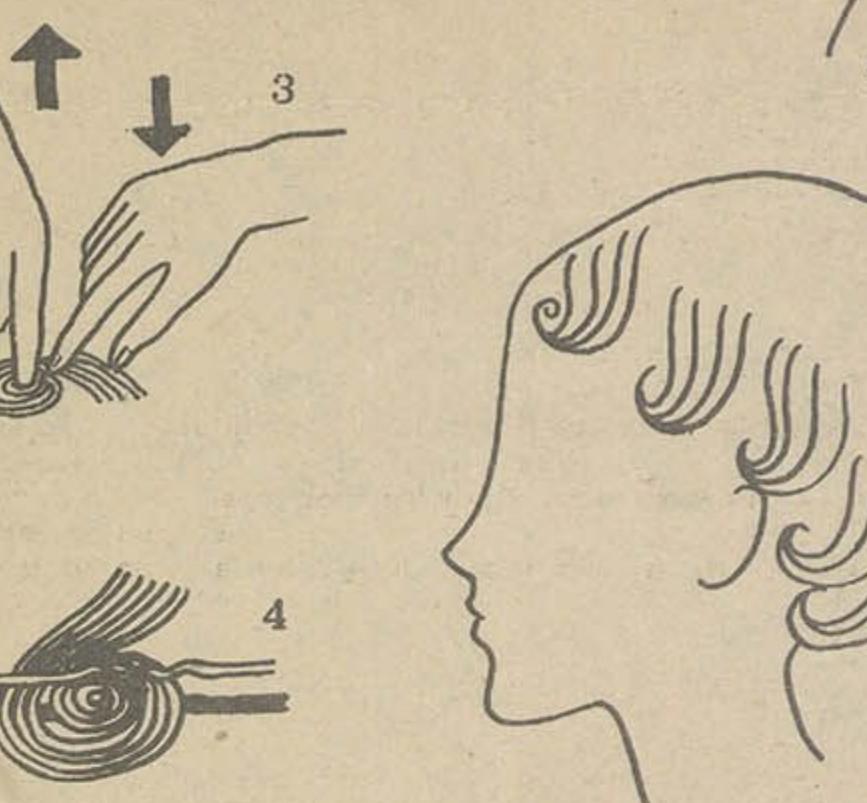
1



1



3



4

Любые волосы — длинные и короткие, мягкие и жесткие — можно уложить на заколках без замков «кневидик». Но их нужно иметь много, почти 100 штук, и желательно крепких, большого размера. Этую укладку можно делать на ночь: заколки и создают такого неудобства для сна, как будто.

Влажные волосы надо расчесать и разделять прядями. Укладывать будем сначала одну сторону, потом другую. Начиная от макушки, ко бoku отдельно небольшую прядь волос (квадрат 3×3 см, если мягкие волосы, то можно и меньше). Эту прядьолос держим правой рукой, если укладываем правую сторону, и, наоборот, укладываем левую сторону, держим прядь левой рукой. Это непременное условие. А накручивать прядь надо на указательный палец другой руки. Делаем это так: отдельную прядь держим за конец, а палец другой руки кладем под прядку, под корень, и накручиваем вперед до конца пальца волосы. Образовавшееся из волос колечко надо снять с пальца и аккуратно уложить на поверхность головы, не давая ему распуститься. Затем закрепляем колечко. Если заколка крепкая, достаточно одной, если же «кневидик» слабая и маленькая, то двумя — одна настремле

После того как волосы будут уложены спереди, начинаем накручивать колечки от макушки к затылку. Делаем это так

О ВЕСНУШКАХ

веснушки бывают в основном у людей, имеющих очень нежную и тонкую кожу, такая кожа плохо переносит воздействие солнечных лучей и, как бы защищаясь от них, образует глубоко в коже пигментные скопления.

Очень часто предрасположение к веснушкам передается по наследству.

В домашних условиях при удалении веснушек можно пользоваться молочно-кислыми продуктами 2—3-дневной давности (кефир, простокваша и пр.). На чистое лицо густым слоем наносится простокваша, а через 20—30 минут все смывается теплой водой. Эта процедура безвредна, и проводить ее можно длительное время. Эффективно также противление 3-процентным раствором перекиси водорода, соком лимона, огурца или смесью этого состава: 1/4 стакана столового уксуса, сок 2 лимонов, 1 столовая ложка перекиси водорода и 1 столовая ложка лимонного сока (смазывать веснушки водой 2—3 раза в день).

При веснушках можно пользоваться кремами «Бесенки», «Мечта», «Метаморфоз», «Чистотел».

Если же в весенний период количество веснушек резко увеличивается, нужно обратиться к врачу, который сможет порекомендовать более сильно действующие средства.

ПОЛЕЗНО ЗАПОМНИТЬ, ЧТО...

...Венчиком конку лица нужно тщательно очистить от пыли, крема и пурпур.

Если кожа хорошо переносит воду, можно умыться, лучше кипяченой водой, при жирной коже — обязательно с любым

жирным кремом. И слегка смазать кремом. Если кожа плохо переносит умывание, можно ее очистить лосьоном типа «Лилия», «Бриджит», любым жидким кремом или теплым растительным маслом, меняя тампоны до тех пор, пока они не будут чистыми.

Нормальная кожа не нуждается в ночных кремах.

Часто у девушек и молодых женщин при неблагоприятном климате, сухости воздуха, ветрах, длительном пребывании на солнце могут появляться мелкие морщинки, легкое шелушение кожи. В этих случаях показано применение жидким эмульсионным кремом. Эти кремы наиболее эффективны.

Жирные кремы хорошо наносить на влажную кожу, после нее горячей паровой ванны) или тампоном из влажной ваты.

Рекомендуют кремы «Люкс», «Ромашка», «Людмила», в состав которых входит сок клубники, достаточно одной, если же «кневидик» слабая и маленькая, то двумя — одна настремле

*

У многих вызывает настоящий отвращение различные недостатки кожи: угревая сыпь, веснушки, пигментные пятна. Огромные бывают так велико, что девушки, а порою и юноши избегают общества, не ходят в кино, ни вечера. Им кажется, что это недостаток.

А ведь все это поправимо, нужно только своевременно обратиться к врачу. Лечение таких заболеваний длительно, но эффективно, они требуют большого упорства как от больного, так и врача.

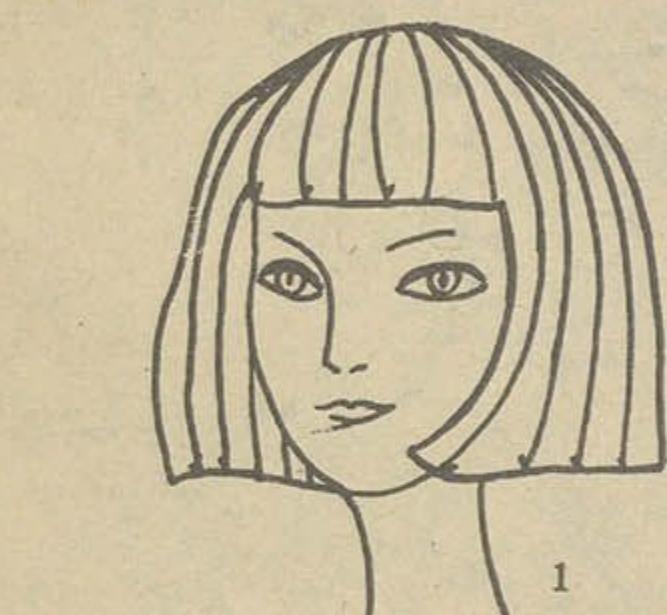
В домашних условиях также можно провести процедуры, благоприятно воздействующие на кожу.

Жирная кожа, особенно если есть угри, требует постоян-

ного ухода. Для тех, у кого тонкая, длинная шея, удлиненный овал лица, рекомендуются более пышные прически и такая стрижка, когда волосы опускаются к шее, к плечам (рис. 1). Тем, у кого короткая, плюсная шея, широкое лицо, можно носить более короткую стрижку. На шее вянут дуги, а к ушам раковины — волосы более длинные (рис. 2).

Сейчас модна короткая стрижка. Длина волос 8—12 см от теменной части головы. Они постепенно укорачиваются книзу и заканчиваются удлиненным мыскиком на шее (рис. 3). Ни теменной или затылочной части волосы не укладываются произвольно, в пышную прическу. В прическах этого сезона появилась своя особенность — замысел, вытканный формой зигзага. Для теменного угла — легкий подъем.

Самой женственной и модной стрижкой сейчас считается стрижка ровная, но разной длины. Из нее всегда можно сшить разнообразные модели — как повседневные, так и вечерние.



1

Стрижка — основа основ каждой прически. Надо использовать все возможности ваших волос — жестких или мягких, густых или редких — для того, чтобы в прическе и не «ломать», а только помочь им «жить» себя» (конечно, учитывая черты и особенности лица).

А то, что вы делаете с вашими волосами и косами? Русская коса никогда не выйдет из моды.

Этот сезон обещает быть особенно интересным для причесок из длинных волос. Так что, если у вас хорошие, густые волосы, не торопитесь их стричь. Длинные волосы придут возвращению еще большую женственность.

Есть много вариантов укладки длинных волос. Можно переплести волосы жгутом и красиво в любой форме выложить их на затылке, завив кончики в локоны и дополнить этим прискосу.

Если волосы разделить на две части, одну из них заплести в косу, а из другой сделать свободы, падающие ровную прядь или удлиненные локоны, обвязав розеткой из косы, получится еще одна изящная и интересная прическа.

Повседневную прическу, прическу к гороху, гармонирующую с вашими длинными волосами, можно сделать не заходя в парикмахерскую. Но позаботиться об этом нужно с вечера.

Наконите волосы, затем коротко их расчешите с вправо направлением. Разделите на пряди.

После этого накрутите 5 бигуди на затылке в том направлении, в котором вы задумали: кончики волос соответственно должны быть либо кверху, либо вниз. Челку следует накручивать на лоб, кончики волос вниз. Сбоку волосы накручиваются еще на 3 бигуди.

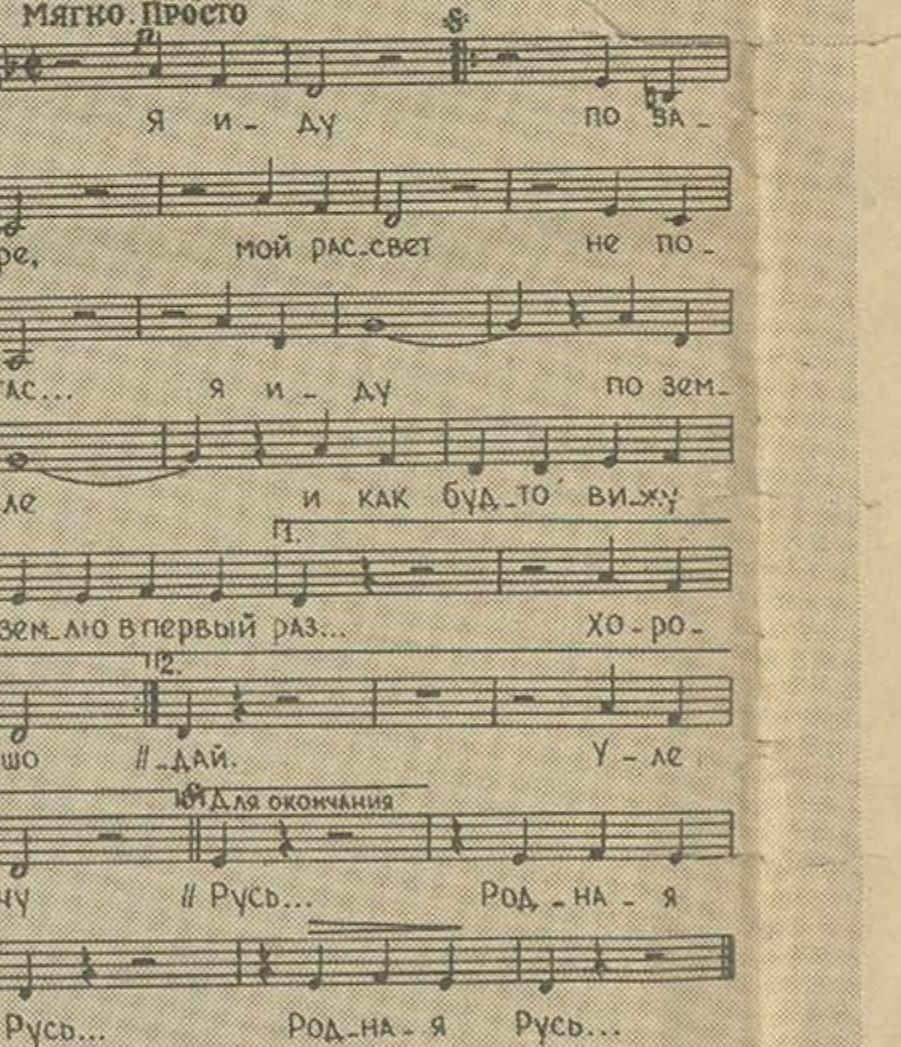
Если стрижка короткая, накручаются все волосы, только около ушей волосы остаются гладкими, их зачесывают в нужном направлении и закрепляют заколкой-невидимкой.

После этого волосы высоки, расчешите их щеткой и подправьте гребенкой.

Прическа готова!

Из простой, элегантной прически «на каждый день» можно всегда сделать вечернюю.

Для тех, кто красит волосы, хочется порекомендовать носить их тоном светлее собственных — ведь волосы с возрастом темнеют. Светлый тон освещает цвет лица, выделяет глаза,



ПЕСЕНКА О МАЛЫШКАХ

Из кинофильма "Кавказская пленница"

Слова Л. ДЕРЕБЕНЕВА Музыка А. ЗАЦЕПИНА

Где-то на белом свете,
Там, где всегда мороз,
Трутся спиной медведи
О землю ось.

Мимо плывут стопы,
Спят подо льдом моря,
Трутся об ось медведи —
Вертишься Земля.

Припев: Ля-ля-ля-ля-ля-ля,
Вертишься быстрой Земля.

Крутят они, стараясь,
Вертишь землю ось,
Чтобы влюбленны, раньше
Встретиться пришлось,
Чтобы однажды утром
Раньше на год иль два,
Кто-то сказал кому-то
Главные слова.

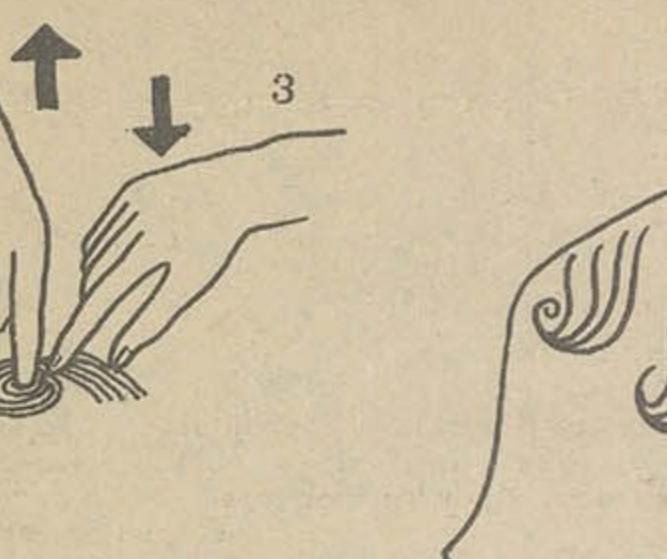
Припев:

Вслед за весенним пливом
Раньше придет рассвет,
И для двоих склонных
Много-много лет
Будут сверкать заринцы,
Будут ручки звенеть,
Будет туман клубиться,
Белый, как медведь.

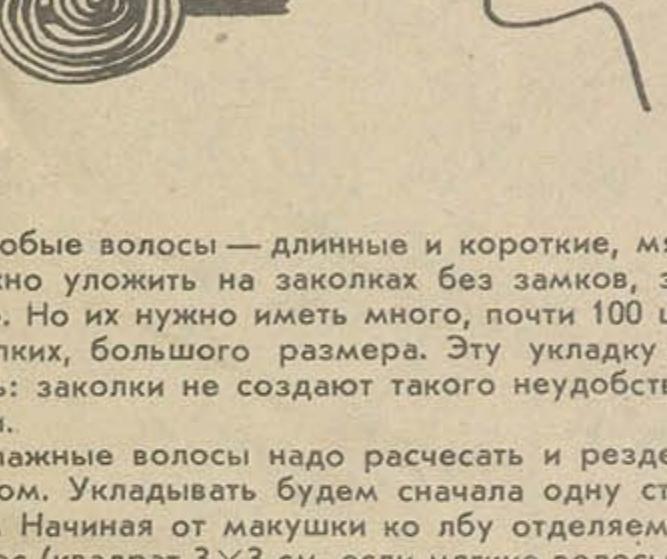
Припев: Ля-ля-ля-ля-ля-ля,
Вертишь быстрой Земля.



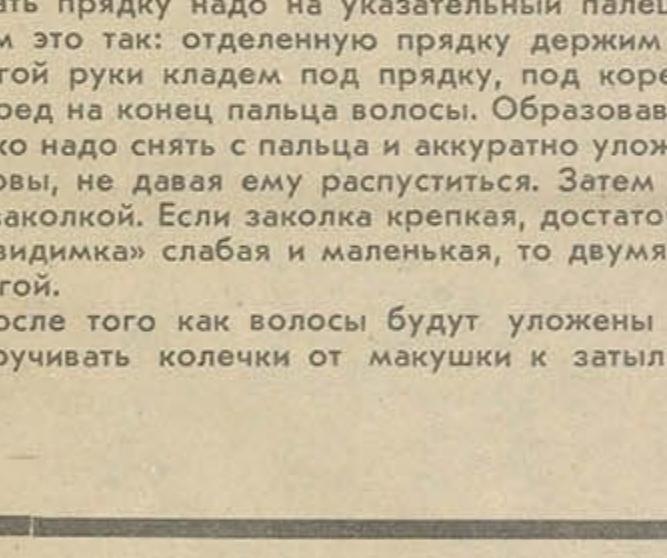
1



1



3



4

Любые волосы — длинные и короткие, мягкие и жесткие — можно уложить на заколках без замков «кневидик». Но их нужно иметь много, почти 100 штук, и желательно крепких, большого размера. Этую укладку можно делать на ночь: заколки и создают такого неудобства для сна, как будто.

Влажные волосы надо расчесать и разделять прядями. Укладывать будем сначала одну сторону, потом другую. Начиная от макушки, ко боку отдельно небольшую прядь волос (квадрат 3×3 см, если мягкие волосы, то можно и меньше). Эту прядь волос держим правой рук

РУСЬ

Слова С. ГРЕБЕННИКОВА и Н. ДОБРОНРАВОВА
Музыка А. ПАХМУТОВОЙ

Я иду по заре,
Мой рассвет не погас...
Я иду по земле
И как будто вижу землю в первый раз...

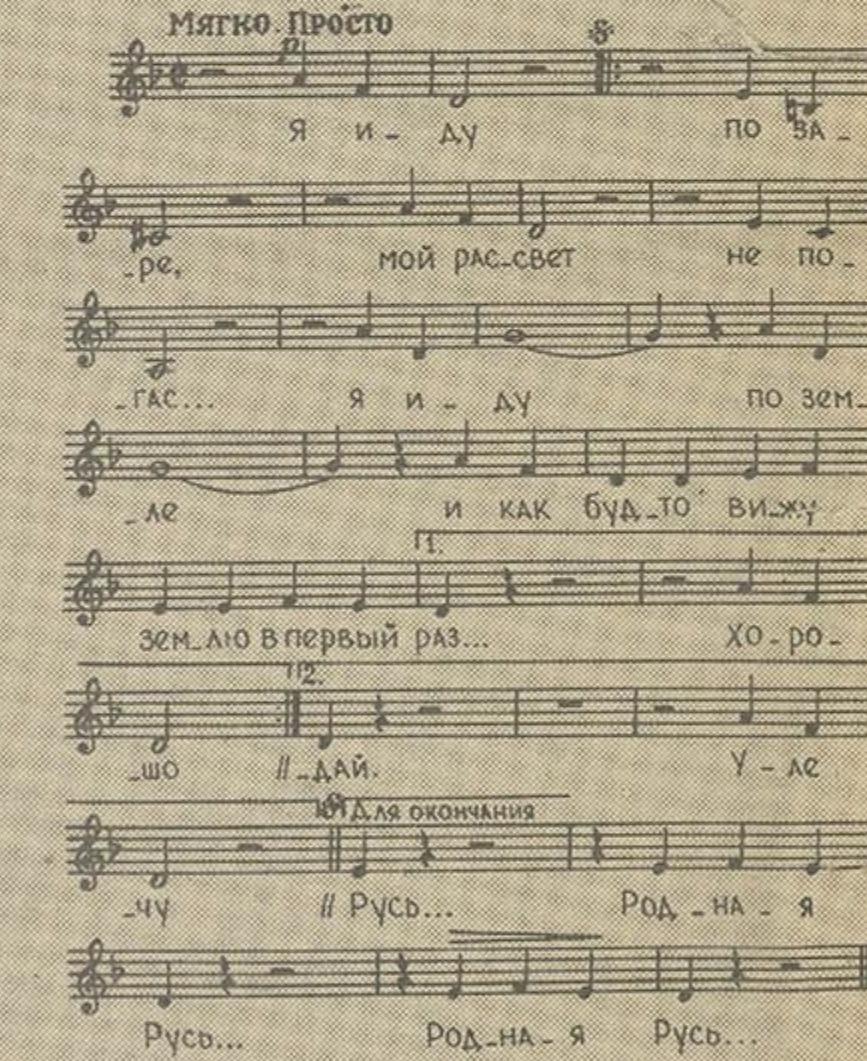
Хорошо услыхать,
Как кричат петухи,
В первый раз пронитать
На ветру рабы багряные стихии...

Ты любовь и весна,
У меня боль и грусть,
Ты одна, моя застенчевая Русь...

Кто твой друг, кто твой враг,
Ты покинь и реши,
Только мне каждый шаг
Быть с тобой, родина, рядом разреши.

Знам я тот свет
И назад возвращусь,
И еще много лет
Буду я с тобой, моя родная Русь...
Родная Русь... Родная Русь...

Учену на тот свет
И назад возвращусь,
И еще много лет
Буду я с тобой, моя родная Русь...
Родная Русь... Родная Русь...

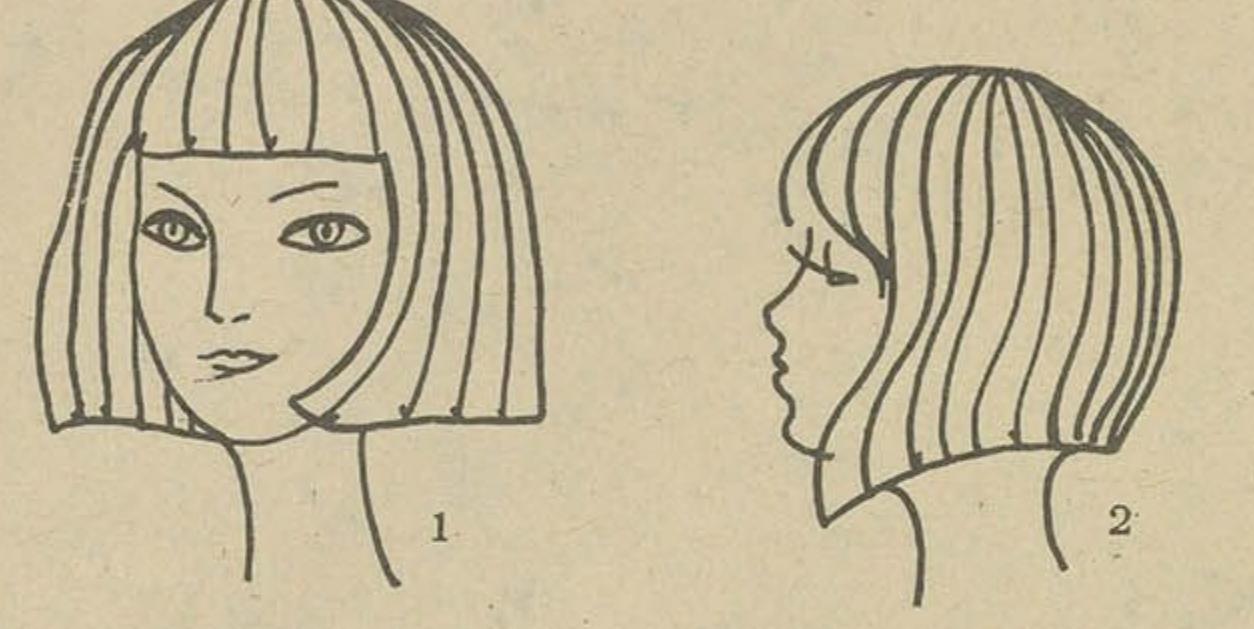


ЗАДЕРЖИТЕСЬ У ЗЕРКАЛА

Модны прически с естественными, свободными линиями. Для тех, у кого тонкая, длинная шея, удлиненный овал лица, рекомендуют более пышные прически и такая стрижка, когда волосы опускаются к шее, к плечам (рис. 1). Тем, у кого короткая, полная шея, широкое лицо, можно носить более короткую стрижку. На шее выпущена дуга, а к ушам раковинами — волосы более короткие (рис. 2).

Сейчас модны различные стрижки. Длина волос 8—10—12 см от теменной части головы. Они постепенно укорачиваются книзу и заканчиваются удлиненным мысиком на шее (рис. 3). На теменной или затылочной части волосы можно укладывать произвольно, в пышную прическу. В прическах этого сезона прописалась свою особенность — заметно вытянулась форма затылка. Для вечера хорошо сделать легкий подстриг.

Самой женственной и модной стрижкой сейчас считается стрижка ровная, но разной длины. Из нее всегда можно сделать разнообразные модели — как повседневные, так и вечерние.



подчеркивает их выразительность. Для лиц со смуглым оттенком кожи идут светло-золотистые тона, для более бледных — от золотистых до коричневых

Иногда девушки, носившие пучки, замечают, что волосы у них теряют упругость — приобретают «устальный вид» — становятся ломкими, тусклыми, прическа не лежит, да и пропадает на следующий день.

Как вернуть волосам былой блеск, а себе хорошее настроение?

Это возможно, если систематически повторять полезные процедуры.

Вот несколько полезных советов.
Нормальные и сухие волосы желательно мыть один раз в 10 дней. Мыть голову можно, как всегда, теплой или холодной шампунем. Слегка просушите волосы вспомогательной парой (можно налить воды в бидон и вскипятить ее) и в течение 20 минут втирайте в кожу головы подушечками пальцев подогретое миндальное, касторовое или оливковое масло. После

Рис. 6

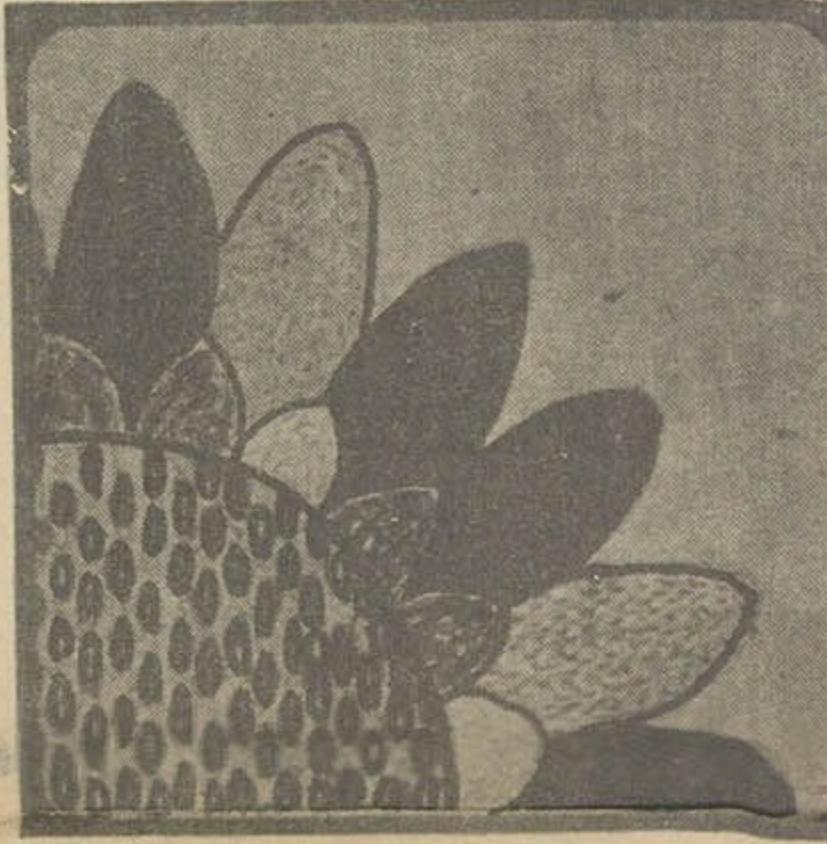
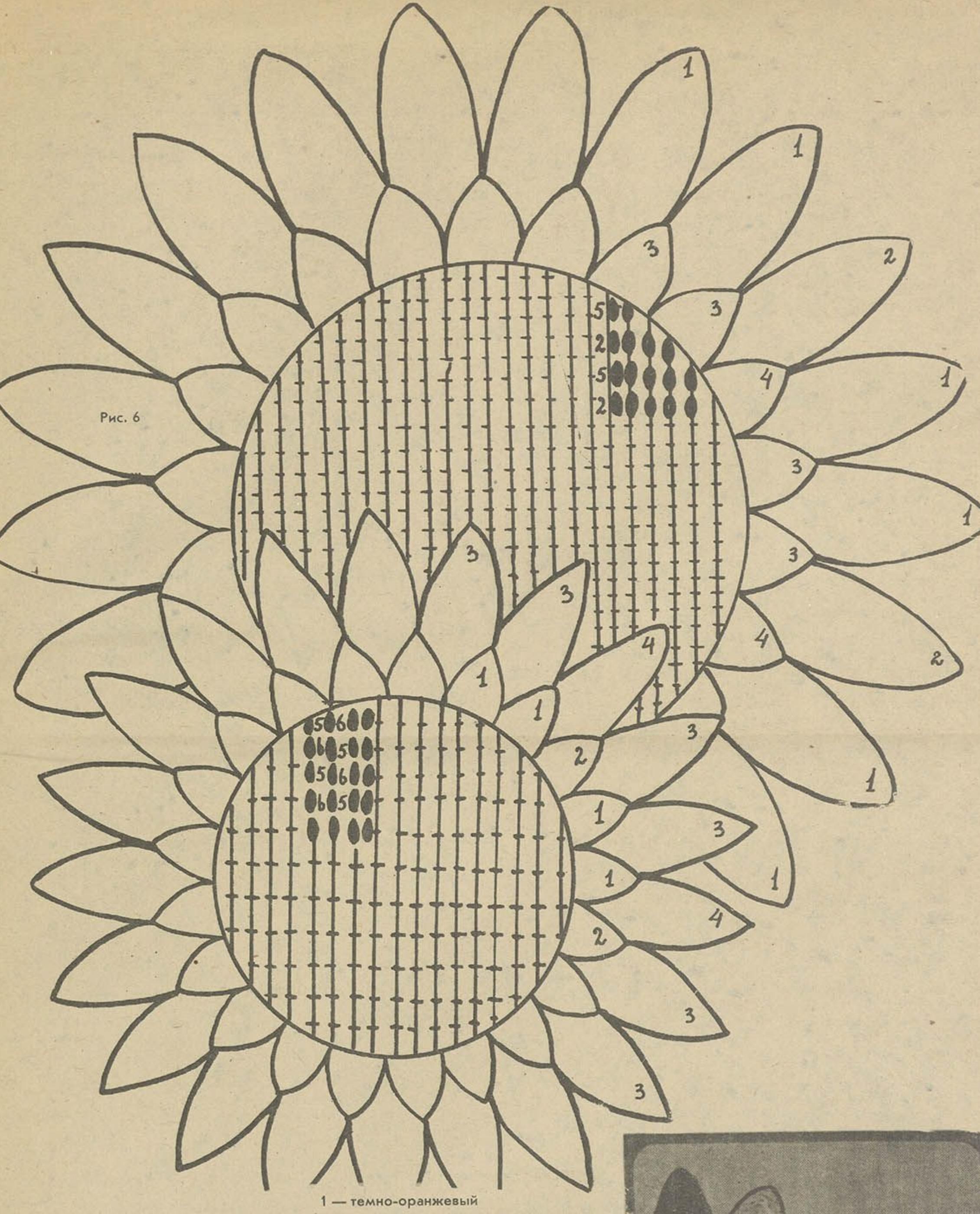


Рис. 6 — «подсолнухи». Для подушки. Рисунок располагается в углу или в середине. Все лепестки вышиваются тамбурным швом и обшиваются стебельчатым. Середина — редко разбросанные петли.

ПЕСЕНКА О МЕДВЕДЯХ

Из кинофильма «Кавказская пленница»

Слова Л. ДЕРБЕНЕВА

Музыка А. ЗАЦЕПИНА

Где-то на белом свете,
Там, где всегда мороз,
Трется лапка медведя
О землюю ѿс.

Мило пылит спотыка,
Сият подо льдом моря,
Трутся об ѿс медведи —
Вертишь Земля.

Примесь: Ля-ля-ля-ля-ля-ля-
Вертишь быстрой Земля.

Крутят они стараясь,
Вертишь землюю ѿс,
Чтобы влюбленным раньше
Сстретиться приились,
Чтобы однажды утром
Раньше на год или два,
Кто-то сказал кому-то
Главные слова.

Примесь.

Вслед за весенним ливнем
Раньше придет рассвет,
И для двоих счастливых
Много-много лет
Будут сверкать зарницы,
Будут ручьи звенеть,
Будут туман клубиться,
Белый, как медведь.

Примесь: Ля-ля-ля-ля-ля-ля-
Вертишь быстрой Земля.



Любые волосы — длинные и короткие, мягкие и жесткие — можно уложить на заколках без замков, заколках-«невидимках». Но их нужно иметь много, почти 100 штук, и желательно крепких, большого размера. Этую укладку можно делать на ночь: заколки не создают такого неудобства для сна, как бигуди.

Влажные волосы надо расчесать и разделить прямым прорубом. Укладывать будем сначала одну сторону, потом другую. Начинаем от макушки к концу волос, наращивая на каждую заколку 3×3 см края волос (то есть можно и можно). Это придется держаком правой рукой, если укладываете правую сторону, и наоборот, укладывая левую сторону, держаком левой рукой. Это непрерывное условие. А накручивать прядку надо на указаный пальцем другой руки. Делаем это так: отделенную прядку держим за конец, а палец другой руки кладем под прядку, под корень, накручиваем вперед на конец пальца волосы. Образовавшееся из волос колечко надо снять с пальца и аккуратно уложить на поверхность головы, не давая ему распуститься. Затем закрепляем колечко заколкой. Если заколка крепкая, достаточно одной, если же «невидимка» слабая и маленькая, то двумя — одна настремле

После того как волосы будут уложены спереди, начинаем накручивать колечки от макушки к затылку. Делаем это так

же, лишь с той разницей, что палец кладем не под прядку, а сверху.

Теперь повяжите голову платочком и можете спокойно спать. Волосы за ночь просохнут, а утром сняв заколки, хорошо расчесать, начиная с затылка, и только после этого нанести прическу, которую вы носите, которая вам нравится. После укладки волос на заколках можно сделать любую прическу: волосы становятся очень послушными, и все будет зависеть от вашей фантазии.

Если вам придется делать укладку не на ночь, а днем, то волосы не нужно смачивать обильно, так как за короткое время они не успевают просохнуть и хороший прически не получится.

Чтобы прическа лучше и дольше держалась, надо перед укладкой намочить волосы пивом, если волосы темные, а если светлые, то — молоком с добавлением заваренного чая. Во всех случаях очень хорошо смачивать волосы соком лимона. Они приобретают тогда красивый естественный блеск.

Обратите внимание на рисунки: они помогут вам освоить этот способ укладки волос.

(«Ромашка»)

ногого ухода. Ее нужно дезинфицировать, обезжиривать. Такая кожа обычно хорошо переносит воду, поэтому можно умываться утром и вечером, лучше кипяченой водой комнатной температуры с любым туалетным мылом (предпочтительно «Лесное», «Борно-тикопное», «Детское»). Эффективны контрастные умывания, попеременно теплой и холодной водой. Если кожа лица шелушится, достаточно одного вечернего умывания с мылом. На протяжении дня (если есть возможность) нужно еще несколько раз пропертить лицо обезжиривающими и вязкими растворами: 1—2-процентным нашатырным спиртом, 2-процентным содовым раствором, 3-процентным раствором борной кислоты, раствором календулы (1—2 столовые ложки на 1 стакан воды).

Хорошо действует на жирную кожу присыпки и компресссы из трав: ромашки, розмарина, маты, полевого хвоща, липового дна, сушеной столовой ложки яблонки из перечисленных трав заварить думкой стаканами кипятка и настоить в течение 10—15 минут. Рекомендуется пропаривание отваром дубовой коры: 1 столовую ложку коры заваривать 1 стаканом кипятка и держать на огне, не доводя до кипения, затем 2/3 стакана настоя смешивать с 1/3 стакана водки.

При черных точках лица хорошо пропарить составом глицерина и лимонного сока (в равных частях) — он их растворяет и обесцвечивает. Если на коже нет воспалений, ее можно смазать одним из жидких кремов или кремом для жирной кожи.

Парфюмерная промышленность выпускает специальные лосьоны, которые удаляют с кожи излишки кожного сала и придают коже свежий вид: «Утро», «Старт», «Арктика», «Огуречный», «Сигулда», «Аэлита», «Гундега» и др.

Жирные, сладкие и мучные блюда усиливают выделение кожного жира.

(«Ромашка»)

О ВЕСНУШКАХ

Веснушки бывают в основном у людей, имеющих очень нежную и тонкую кожу, такая кожа плохо переносит воздействие солнечных лучей и, как бы защищаясь от них, образует глубоко в коже пигментные складки.

Очень часто предрасположение к веснушкам передается по наследству.

В домашних условиях при удалении веснушек можно пользоваться молочно-кислыми продуктами 2—3-дневной давности (кефир, простокваша, йогурт). Нанесите лицо густым йогуртом, оставить на 15 минут, а через 20—30 минут все смываемо теплой водой. Эта процедура безвредна, и проводить ее можно до длительного времени. Эффективно также противные 3-процентным раствором перекиси водорода, соком лимона, огурца или смесью такого состава: 1/4 стакана столового уксуса, сок 2 лимонов, 1 столовая ложка перекиси водорода и 1 столовая ложка водки (смазывать веснушки 2—3 раза в день).

При веснушках можно пользоваться кремами «Бесенний», «Ментол», «Метаморфоз», «Чистотел».

Если же в весенний период количество веснушек резко увеличивается, нужно обратиться к врачу, который сможет порекомендовать более сильно действующие средства.

ПОЛЕЗНО ЗАПОМНИТЬ, ЧТО...

...Вечером кожу лица нужно тщательно очистить от пыли, пота, крема и пудры.

Если кожа хорошо переносит воду, можно умыться, лучше кипяченой водой, при жирной коже — обязательно с любым

туалетным мылом. И слегка смазать кремом. Если кожа плохо переносит умывание, можно ее очистить лосьоном типа «Линекс», любым жидким кремом или теплым растительным маслом, меняя тампоны до тех пор, пока они не будут сухими.

Нормальная кожа не нуждается в ночных кремах.

Чисто у девушек и молодых женщин при неблагоприятном климате, воздуха, ветрах, длительном пребывании на солнце могут появиться мелкие морщинки, легкое шелушение и сухость кожи. В этих случаях показано применение жидких эмульсионных кремов. Эти кремы наиболее эффективны.

Жирные кремы хорошо наносить на влажную кожу (после горячей паровой ванны) или тампоном из влажной ваты.

Рекомендован кремы «Люкс», «Ромашка», «Людмила», «Алешинка», содержащие настои трав; крем «Клубничный», состав которого входит сок клубники, «Лея», составной частью которого является хлор-карбонатная паста.

* * *

У многих вызывает настоящие отчаянне различные недостатки кожи: угревая сильн., веснушки, пигментные пятна. Огромное количество веснушек, как правило, что девушки, а порою и юноши избегают общества, не ходят в кино, на концерт. Им кажется, что во всем обращают внимание на их недостатки.

А ведь все это поправимо, нужно только своевременно обратиться к врачу. Лечением таких заболеваний длительное, но эффективно, оно требует большого упорства как от больного, так и от врача.

В домашних условиях также можно провести процедуры, благоприятно воздействующие на кожу.

...Жирная кожа, особенно если есть угри, требует постоян-

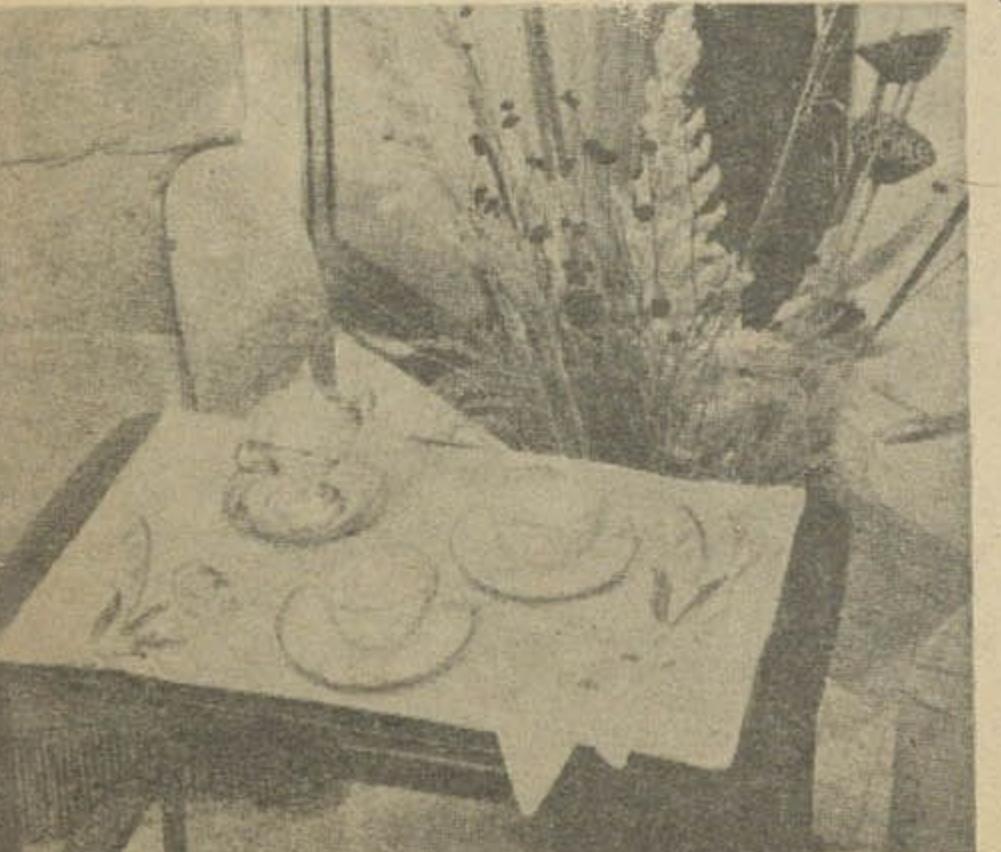
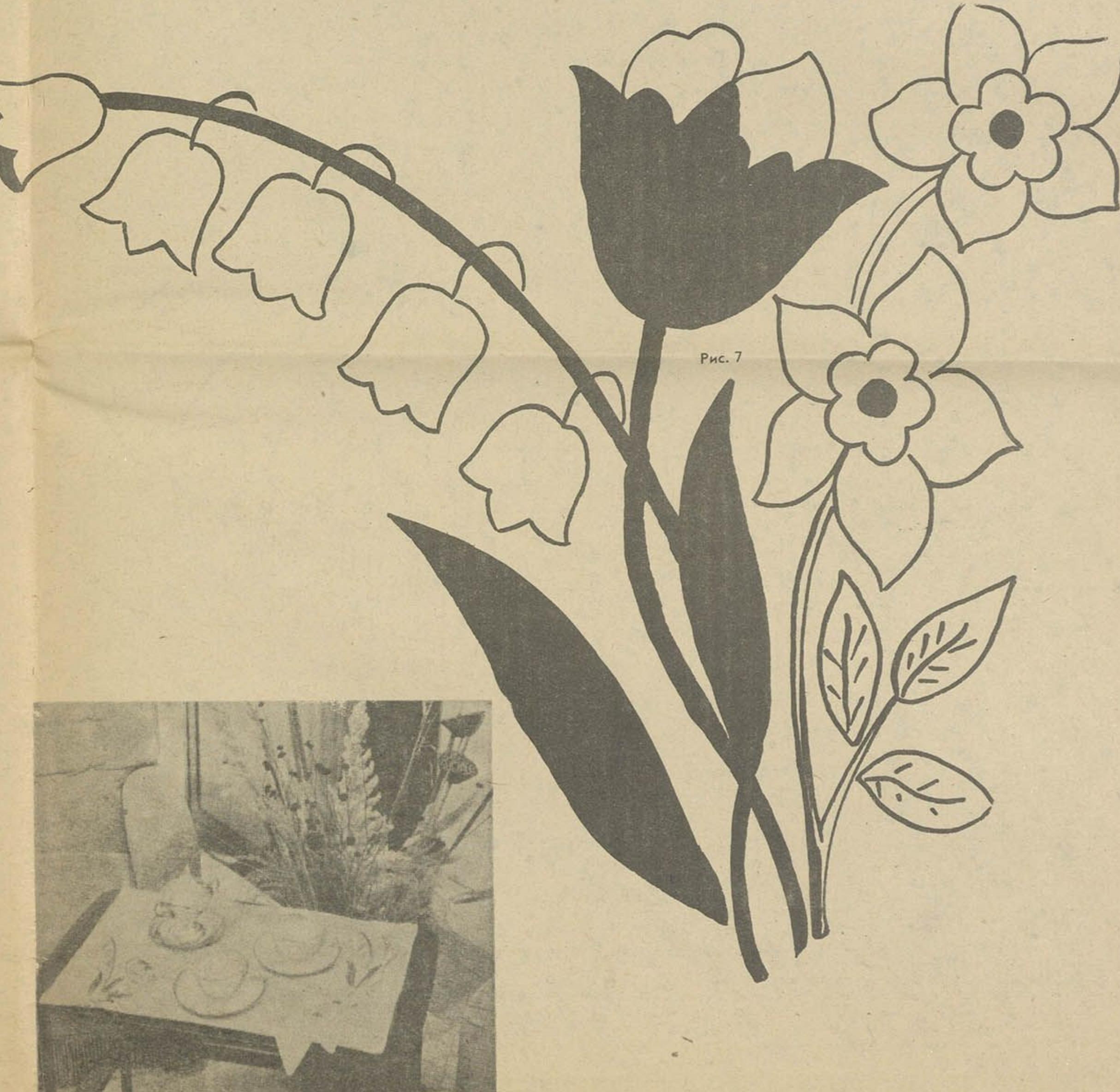


Рис. 7 — аппликация для салфетки. Размер 42×65 см. Рисунок располагается по углам, ландыш, нарциссы белые, колокольчик и лепестки голубые, середина — синяя. Все стебли вышиваются косой гладью белыми нитками.

Рис. 7