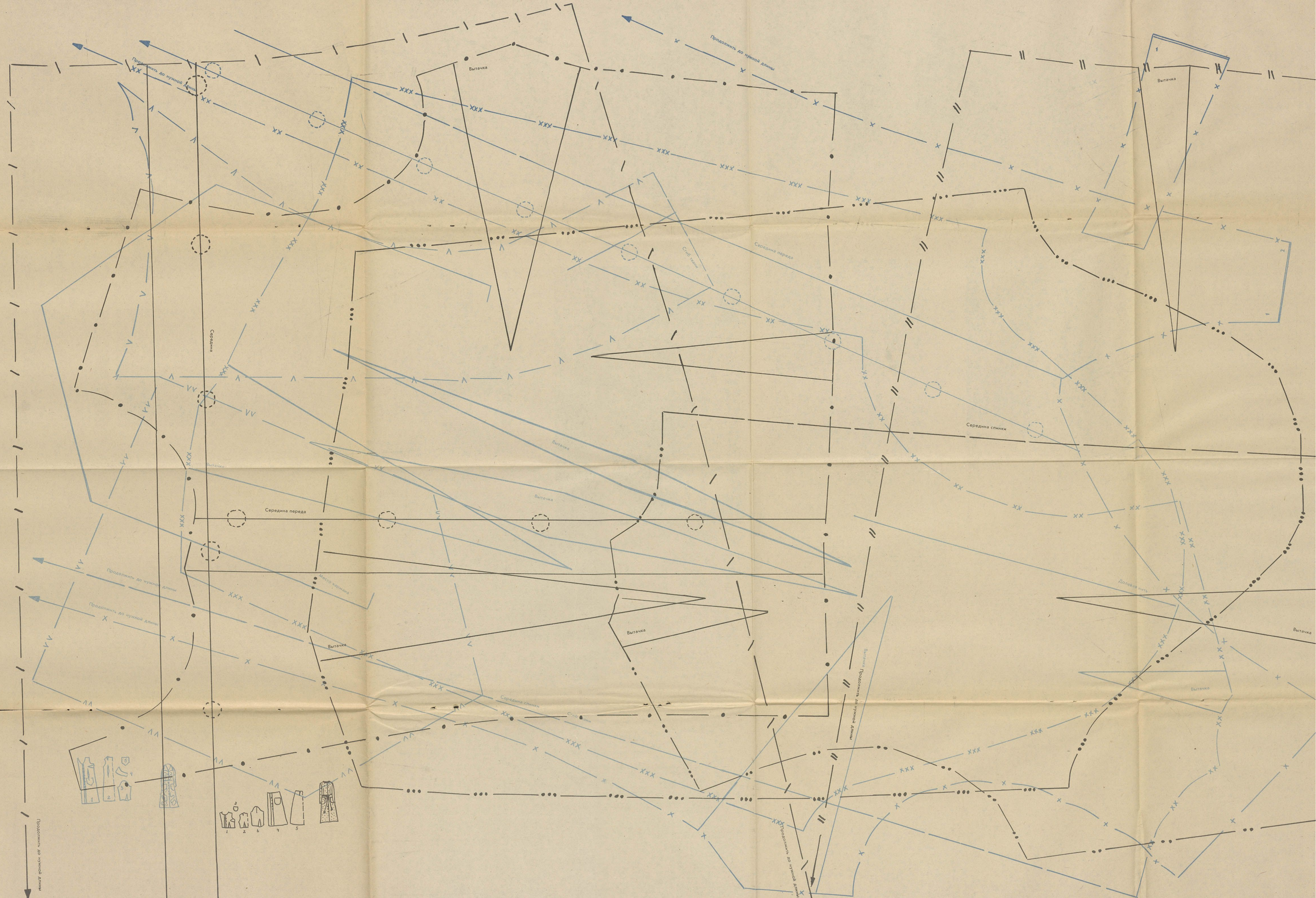






Домашний халат из сатина, фланели, ситца. Халат прямой, с поясом, с большими накладными карманами. Выкройка дана на 52 размер. Расход ткани для длинного халата 3 м 20 см при ширине 140 см, для короткого — 2 м 60 см при той же ширине.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

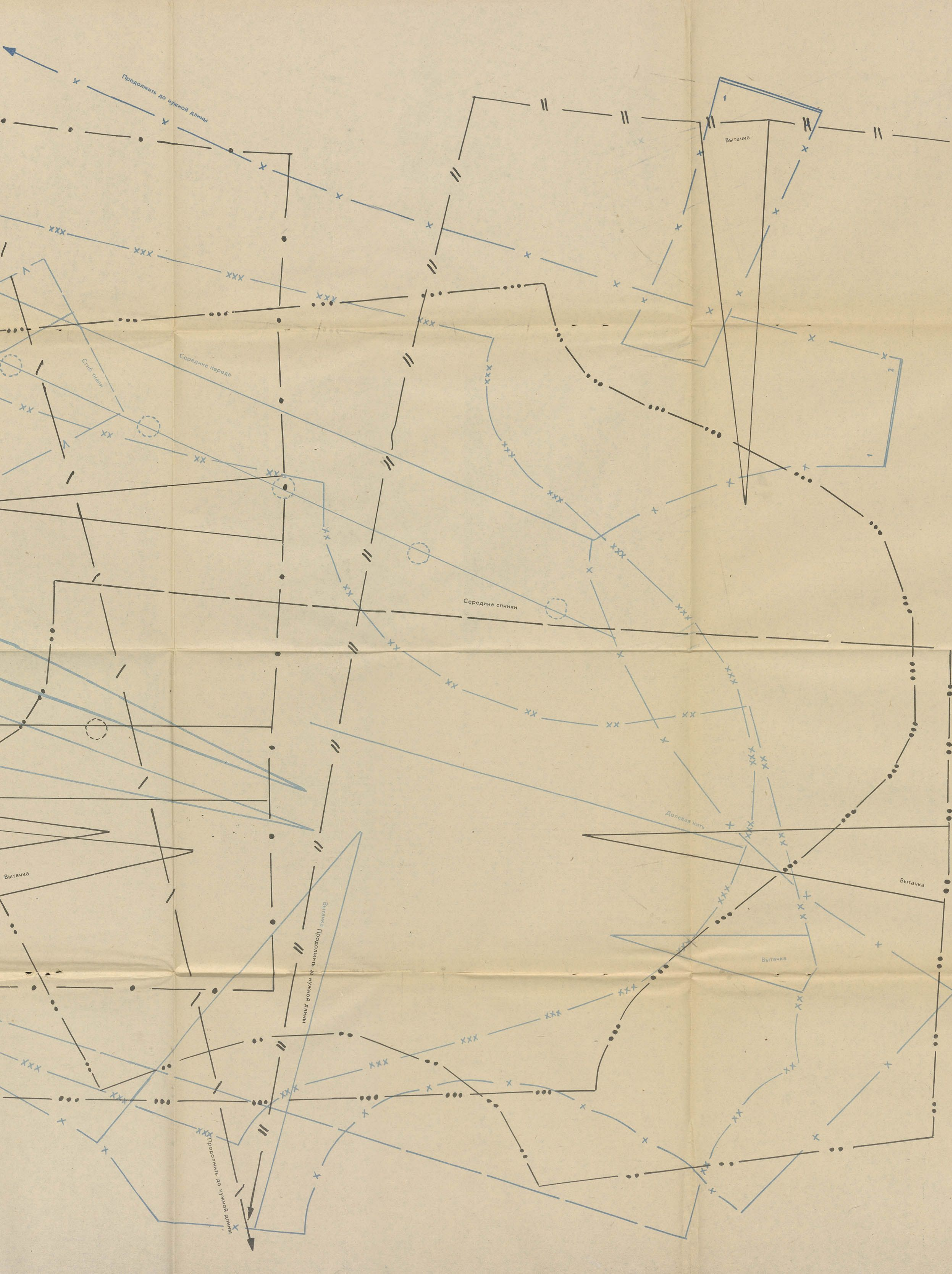
1. Перед —х—х—х— 2 дет.
2. Спинка —хх—хх—хх— 1 дет.
3. Рукав —ххх—ххх—ххх— 2 дет.
4. Воротник—v—v—v— 1 дет.
5. Карман—vv—vv—vv— 2 дет.



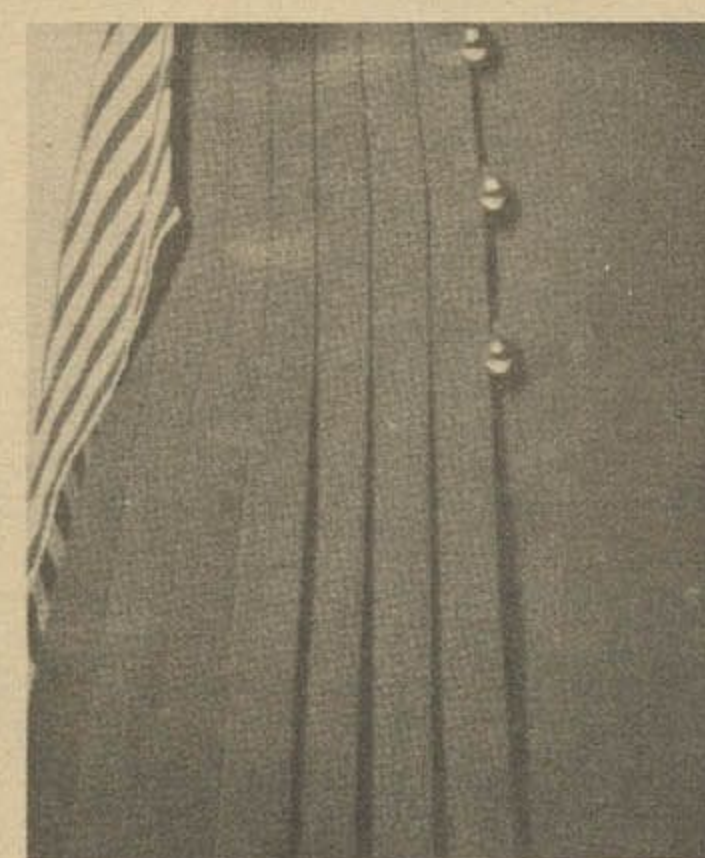
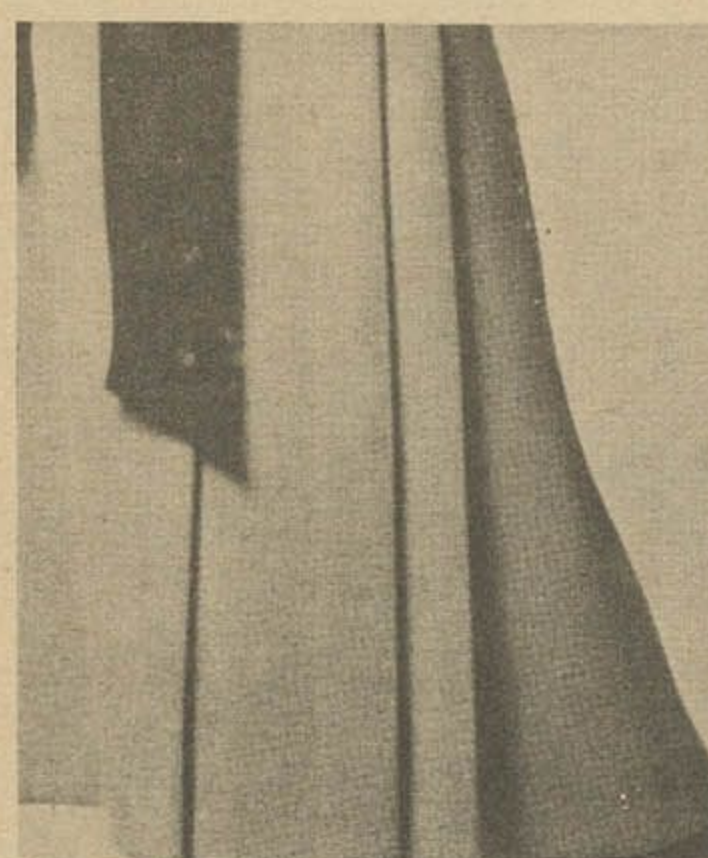
Домашний халат, отрезной по талии. Выкройка дана на 48 размер. Расход ткани для длинного халата — 3 м при ширине 140 см, для короткого — 2 м 30 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Полочка ———— 2 дет.
2. Спинка ———— 1 дет.
3. Карман ———— 2 дет.
4. Переднее полотнище юбки ———— 2 дет.
5. Заднее ———— 1 дет.
6. Рукав ———— 2 дет.



[Из журнала «Здоровье»]



КОСМЕТИКА В НЕНАСТЬЕ

Холодные ветреные погоды иссушают кожу, усиливают шелушение, а в наиболее тяжелых случаях могут образоваться трещинки. На сухой шелушащейся коже быстрее возникают морщины. Из трех основных требований по уходу за кожей — очищение, питание и защита — в холодное время особое значение приобретает защита.

Прежде всего, разумеется, следует выяснить, о какой коже идет речь, ибо за сухой кожей следует ухаживать совсем не так, как за нормальной или жирной.

Нормальная кожа — чистая, гладкая, с едва заметными порами, содержащая достаточное количество влаги и жиров. Загрязненных пор (черных точек, т. е. угрей) нет. При нормальной коже лицо и шею утром ополаскивают прохладной водой. Это закаляет кожу, делая ее менее восприимчивой к внешним раздражителям. 2—3 раза в неделю можно использовать мыло (детское, ланолиновое, спермацетовое). Жесткую воду следует смягчить бурой или пищевой содой (1 чайная ложка на 1,5 литра воды).

После умывания на влажную кожу лица и шеи наносят немного дневного смягчающего крема. В этом случае хороши эмульсии «Рассвет», «Бархатный», «Утро», «Питательный». Если вам предстоит провозить большую часть дня на улице, то лучше использовать «Лечебные», т. е. защитные, кремы: «Молодость», «Луч», «Крем от загара», «Земляничные», «Красный мак», «Манона» и др. При склонности к веснушкам и пигментным пятнам пользуйтесь кремами «Луч» и «Крем от загара», причем начинать смазывания надо с появлением первых солнечных лучей, в феврале — марте. Поверх крема легко наносится пудра. Крем и пудра образуют на лице прочный защитный слой.

Защитные кремы отличаются от эмульсий тем, что не впитываются глубоко в кожу, проникая лишь в верхние клетки эпидермы и оказывая таким образом лишь внешнее защитное действие.

Вечером кожу непременно надо тщательно очистить. Это удобно и целесообразно делать с помощью туалетной воды. Для нормальной кожи подходят розовая и медовая вода, а также очищающие эмульсии, например, крем «Бархатный». Очищенную кожу можно смазать питательным кремом. Их выбор при нормальной коже особенно обширен, так как практически пригодны и кремы, предназначенные для сухой и жирной кожи (например, «Люкс», «Орто», «Питательный», содержащий пчелиное молочко, «Радикал», «Эмбрион»). Не забывайте смазывать кремом шею.

Хороших питательных кремов в продаже много. Но необходимо помнить, что к каждому новому крему нужно подходить с некоторой осторожностью. Даже от хорошего качества крем по индивидуальной сверхчувствительности может вызвать раздражение (особенно при сухой и чувствительной коже). Поэтому новый крем рекомендуется опробовать на небольшом участке кожи.

Очень важна техника нанесения крема на лицо. Многие косметологи не считают правильным оставлять жирный слой крема на всю ночь, так как это мешает коже дышать. В последнем случае крем на лицо рекомендуется наносить с помощью ватного тампона, наносится немного питательного крема, который распределяется по лицу легкими похлопывающими движениями. Так на коже не остается толстого слоя, и кожа, одновременно с жирами, получает необходимое количество влаги.

При нанесении крема нельзя растягивать кожу. Дневные кремы наносятся подушечками пальцев, причем сначала крем тщательно растирают между пальцами. Крем распределяют похлопываниями в соответствии с основными линиями массажа. При этом к лицу прижимают не только кончики пальцев, но и пальцы во всю их длину и часть ладоней. Вокруг глаз размещаются лишь легкие надавливающие прикосновения.

Сухая кожа у людей молодого и среднего возраста обычно врожденная. Кожа нежная, тонкая, поры незаметны. Из-за недостатка жиров сухая кожа бывает матовой, нередко склонной к шелушению. В зрелом возрасте сухая кожа может выглядеть иначе. Если раньше она была жирной и крупнопористой, то заметные поры остаются и в пожилом возрасте. Кожа уплотняется, становится шершавой, сухой, с малым содержанием влаги. В отличие от сухой кожи в молодом возрасте, с годами кожа сохнет не только из-за небольшого количества кожных жиров, но и из-за недостатка воды (к старости кожа словно утрачивает способность удерживать влагу).

Сухая кожа часто очень чувствительна, легко раздражима, не переносит мыла, легко реагирует на изменение температуры воздуха. Иногда вызывают раздражение даже смягчающие питательные кремы.

Зимой сухая кожа особенно нуждается в уходе. Утром, за несколько минут до ополаскивания лица и шеи прохладной водой, кожу надо смазать растительным маслом, сметаной или жидким кремом (например, «Утро» или «Бархатный»). После умывания на слегка влажную кожу наносят смягчающий питательный крем (например, «Люкс», «Янтарь», «Биоактивный», «Медовый») и припудривают специальной т. е. жирной пудрой.

По вечерам сухую кожу лица и шеи следует очищать растительным маслом или жидким кремом («Рассвет», «Роза», «Утро») и смазывать питательным кремом («Восторг», «Люкс», «Атласный», «Нектар»). В пожилом возрасте особенно важно наносить крем влажным способом, т. е. смоченным водой тампоном.

При длительном пребывании на свежем воздухе (например, при лыжной прогулке) необходимо покрывать лицо слоем защитного крема («Луч», «Крем от загара»). На лыжах рекомендуется надевать темные очки, потому что белизна и блеск снега заставляют щуриться не меньше, чем летнее солнце.

Питательные маски (примерно раз в неделю) полезны для всякой кожи, особенно же для сухой. Лучше всего их сделать вам в косметическом кабинете, но простейшие можно сделать и в домашних условиях.

Жирная кожа с крупными порами, нередко блестит от избытка кожных жиров, часто угреватая. При жирной коже по утрам следует умываться прохладной водой с детским мылом (можно использовать спермацетовое или косметическое). Теплой водой можно мыться один раз в неделю (в ванне или бане). Теплая вода хорошо очищает жирную кожу, но зато раздражает жировые железы. Холодная же вода тонизирует кожу, уменьшает жирность, сужает поры. В ванне или бане после мытья горячей водой необходимо ополоснуть холодной.

Днем жирную кожу можно смазать кремами «Идеал», «Улыбка», «Маска», «Лимонный». Крем наносится на слегка влажную кожу. Излишки крема удаляются с помощью бумажных салфеток. Шею и при жирной коже лица смазывают кремом-эмульсиями («Роза», «Бархатный»).

Если на жирной коже есть сухие шелушащиеся пятна (т. е. комбинированная кожа), то их следует смазывать кремами для сухой кожи.

По вечерам жирную кожу очищают туалетной водой или лосьоном («Огуречный», «Старт», «Утро»). Питательный крем наносят только на шею и вокруг глаз, а при комбинированной коже и на сухие пятна. При жирной коже следует ограничить потребление животных жиров, сладостей и приностей. Не следует злоупотреблять и мучными изделиями. Предпочтительнее молочного-растительная пища. Необходимы поливитамины.

Жирная кожа легче переносит холод, чем нежная сухая, но при длительном пребывании на воздухе ее также следует защищать. Перед тренировкой можно использовать специальный крем «Спортивный». Под его влиянием расширяются кровеносные сосуды, и кожа в течение 1—2 часов как бы излучает тепло, таким образом крем предохраняет ее от охлаждения.

Если нужно пробыть длительное время на сильном морозе, надежнее всего смазать лицо гусиным жиром, так как вода, которую содержит любой крем, может замерзнуть, а гусиный жир не застывает.

И в конце концов ничего так не освежает женские лица, как хорошая прогулка или гимнастика на свежем, в меру морозном воздухе. Нередко от них розовеют даже вечно бледные щеки бабушек.

Уместно отметить также тот факт, что несмотря на холодные зимы, северянки в общем-то дольше сохраняют молодость, чем женщины юга. И кожа северянок дольше хранит упругость и свежесть. Поэтому, правильно ухаживая за кожей, очищая, питая и защищая ее, вполне можно избежать неприятностей, которыми грозит нам непогода.

Журнал «Силуэт».

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Здоровые волосы должны быть блестящими, пушистыми, эластичными. Но мы часто забываем, особенно летом, что даже здоровые волосы нужно хранить надлежащим образом. Подвержение волос длительному и сильному облучению солнечным светом приводит к их высушиванию, ломкости и потере блеска. Этот процесс особенно сильно проявляется на крашенных, обезжиренных пережиром волосах и на волосах после перманента.

Волосы делятся на три основные группы: волосы нормальные, сухие и жирные. Нормальные волосы имеют естественный блеск, они эластичны, не секутся, не просаливаются слишком быстро, они не пересушенные и не ломкие. Такие волосы являются украшением каждой женщины. Нормальные волосы моем каждые 10—15 дней, лучше всего шампунями или разведенными травяными и жирными мылами, как например ланолиновое или ромашковое мыло. При выборе шампуня руководствуемся не только типом, но и цветом волос. Для блондинок рекомендуется шампунь ромашковый, яичный, для более темных волос — шампунь питательный или «Дуэт».

При мытье волос очень важно соблюдать надлежащий способ применения моющих средств. Нельзя выливать шампунь на одно место головы (например, макушку), так как это может вызвать раздражение кожи и ослабление волос. Вою голову спрыскиваем равномерно шампунем, а если моющее средство имеет консистенцию густой эмульсии, можно небольшое количество развести в воде, а потом равномерно натирать, легко массируя кожу головы до появления обильной пены. Все лечебные шампуни применяем двукратно: первый раз моем кожу и волосы, споласкиваем, а вторично нанесенный слой шампуня оставляем на несколько минут, чтобы кожа могла свободно впитать лечебные или косметические средства. Волосы нужно хорошо прополаскивать, чтобы на коже не задерживались щелочные остатки моющих средств. Травяные растворы для споласкивания придают волосам красоту. Для светлых волос: ромашка, шалфей, а для темных: дубовая кора или корневые вира.

Нормальные волосы нужно ежедневно утром и вечером расчесывать волосной щеткой. Расчесывая волосы, разделяем их на небольшие пряди и чешем во все стороны. Такой массаж является процедурой, превосходно укрепляющей и оживляющей волосы и кожу головы.

Все волосы, в том числе и нормальные, требуют применения время от времени питательных средств. Для этого служит специальный универсальный питательный препарат — регенеративная эмульсия. Пользование питательным препаратом очень простое. На чистые, но еще мокрые волосы наносим эмульсию и втираем ее в кожу и все волосы. Затем надеваем не пропускающий воздух чепчик и, если имеем «фен», легко обогреем голову. По истечении 30 минут споласкиваем теплой мягкой водой остатки питательного препарата, который придает волосам естественную мягкость, облегчает их укладку, питает и регенерирует.

Сухие волосы обыкновенно очень тонкие, тусклые, хрупкие и секутся. Очень чувствительны к солнечным лучам, морской воде, окраске, обезжириванию перекисью водорода и перманенту. Сухие волосы следует мыть каждые 15—20 дней. Но не чаще, так как каждое мытье волос уменьшает подкожно-жировой слой, являющийся естественной защитой кожи головы. Для мытья применяем очень деликатные и оживляющие шампуни, а именно: желточный, яичный, лецитиновый. Способ мытья такой же, как и при нормальных волосах. Для ополаскивания рекомендуются настои трав.

При сухих волосах необходимо чаще применять питательные и оживляющие средства, которые наносим на кожу перед мытьем. Волосы нужно обильно и тщательно смазывать оливковым или касторовым маслом, покрыть голову не пропускающим воздуха чепчиком на несколько часов, затем вымыть. Рекомендуется ежедневно расчесывать волосы волосной щеткой, но не очень жесткой.

Жирные волосы. Уход за такими волосами очень трудный. Основной их гигиены является частое мытье, примерно каждые 4—7 дней, с применением обезжиривающих шампуней, таких как крапивный, виро-хмелевый, для полоскания травяные настои. Очень хорошо действует на жирные волосы настой из хвоща, который при продолжительном применении уменьшает себорею. Жирные волосы не следует мыть слишком горячей водой, так как она еще более побуждает к действию сальные железы.

Жирные волосы менее чувствительны к различным раздражениям, они требуют много воздуха и не переносят тесных и громоздких головных уборов. Зимой головные уборы для всех видов волос должны быть, конечно, теплые, но легко пропускающие воздух и не тесные. В противном случае они затрудняют кровообращение, что отрицательно влияет на естественное питание волос.

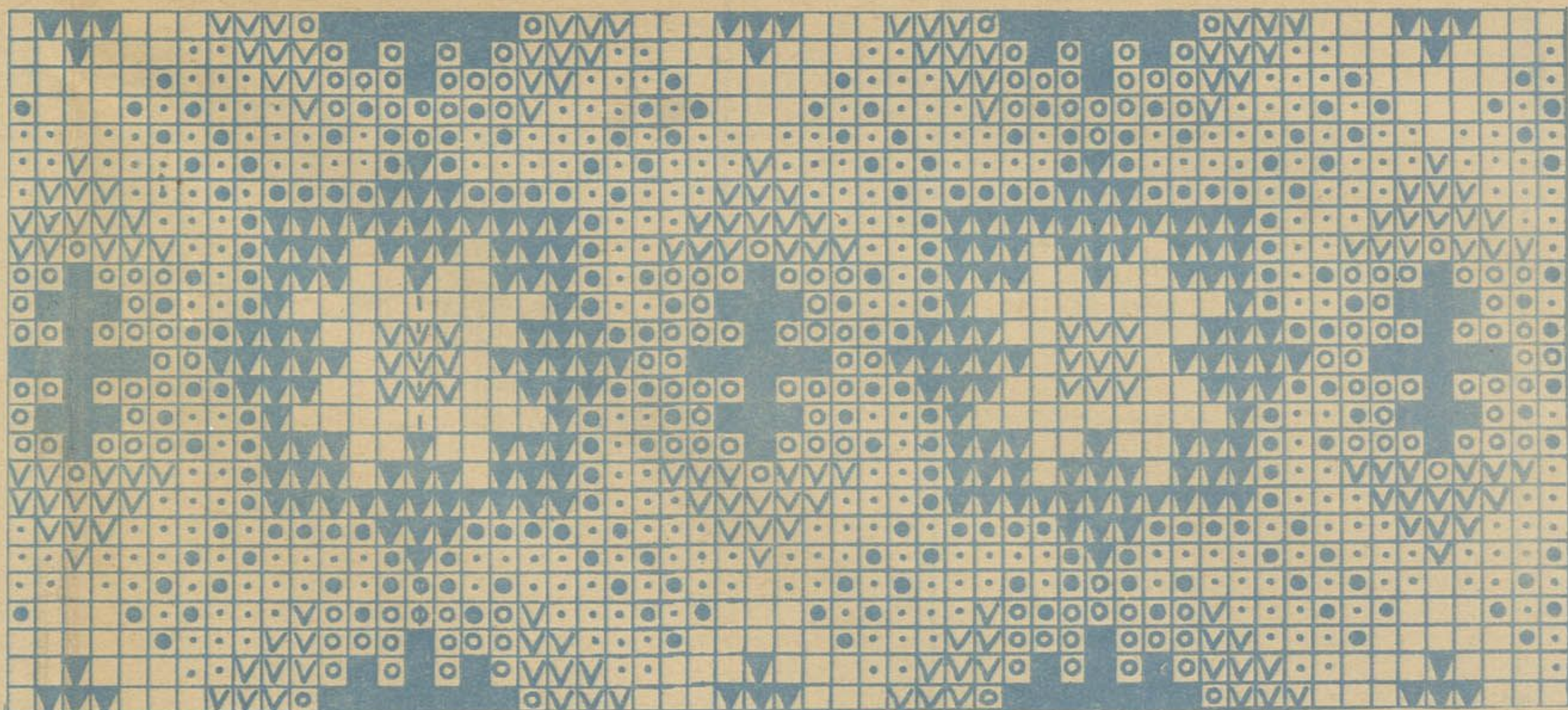


Рисунок для каймы. Его можно использовать для салфетки, подушки или коврика. Ширина рисунка зависит от величины крестика. Вышивается нитками: черные треугольники — темно-оранжевого цвета, точки — синего, маленькие точки — светло-розового, кружочки — золотистого, светлые (незаполненные) треугольники — светло-коричневого, черные квадратики — коричневого, белые (незаполненные) квадратики — бежевого.