



Эти два качества удачно сочетаются в платье, которое мы сегодня предлагаем вам сшить.

ЖЕНСТВЕННОСТЬ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Вы уже, несомненно, заметили, что мода сейчас возвращает нам женственность, романтичность. И наряду с объемными, удобными юбками и блузонами, которые по-прежнему популярны хотя бы благодаря своей функциональности, модные коллекции и журналы все чаще демонстрируют изящные платья со множеством мягких, женственных деталей.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Легкая приталенность, модный крой низа со вставными клиньями, уже идущий на смену годе, вставка-пластрон на груди, которую можно видоизменять по своему желанию и вкусу, объемное плечо — все это придает платью своеобразный стиль. Мы предлагаем также несколько вариантов, которые вы можете использовать, если не являетесь новичком в искусстве шитья: чертежи строятся на основе базовой модели, а детали — воротнички, пояса, вставки и т. д. — вы выберете сами.

Обратите особое внимание на низ платья: его можно легко превратить в юбку, если на основе наших чертежей определить длину и оформить верх юбки притачным поясом. Из верхней же части при желании легко сделать блузу, несколько удлинив ее, обработав низ и дополнив пояском.

Ткань? Здесь выбор также велик. Шерстяной или шелковый креп, хлопок, трикотаж любого цвета,

лучше однотонные. Интересные варианты дает использование двустороннего материала, например, креп-сатина и т. п. Возможно и комбинирование тканей.

Размер 164—92—100. Расход ткани — 3,5 м при ширине полотна 1 м 40 см.

Кокетка или вставка спереди опущена ниже линии талии — это удлиняет фигуру, стройнит. Вытачки-рельефы на спинке — они продолжают линии кокетки — опущены до краев подола. Расширенный силуэт платья создается клиньями или воланами, втачанными по низу в рельефы полочки и спинки. Их можно заменить вставками из крупных или мелких складок, плиссе, гофре.

Шьем платье в такой последовательности:

- * Соединяем кокетку платья с полочкой.
- * Сметываем спинку по рельефам.
- * Сшиваем обе эти подготовленные детали по плечевым и боковым швам.
- * Приметываем воланы.
- * Головку рукава соблаживаем на нитку, сметываем рукав по внутреннему шву и вшиваем в пройму.
- * Горловину, низ рукава и подол обрабатываем, как обычно.
- * Швы застрачиваем, обрабатываем.
- * Вшиваем планку для застежки, располагаем на ней кнопку или пуговицу.



шьем, вяжем, вышиваем...

* Когда платье будет готово, обязательно подшейте подплечики — о том, как их сделать, мы подробно рассказывали в 9-м номере нашего журнала за этот год.

Те, кто шьет давно и хорошо, могут, взяв за основу предложенные лекала, сделать платье с центральной или асимметричной застежкой, опустить линию втачивания волана ниже линии бедер — силуэт станет особенно модным. Кокетку можно украсить ап-

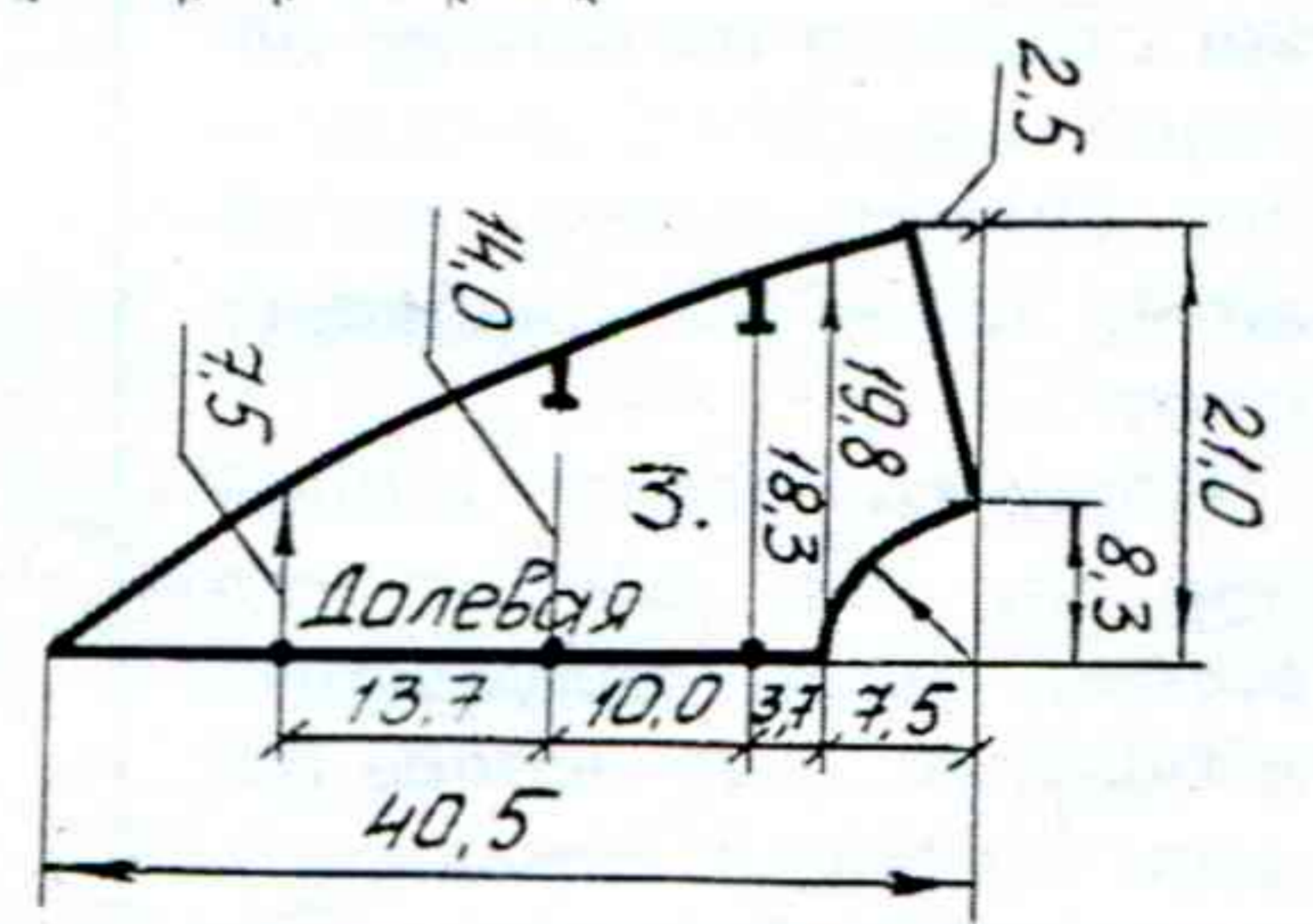
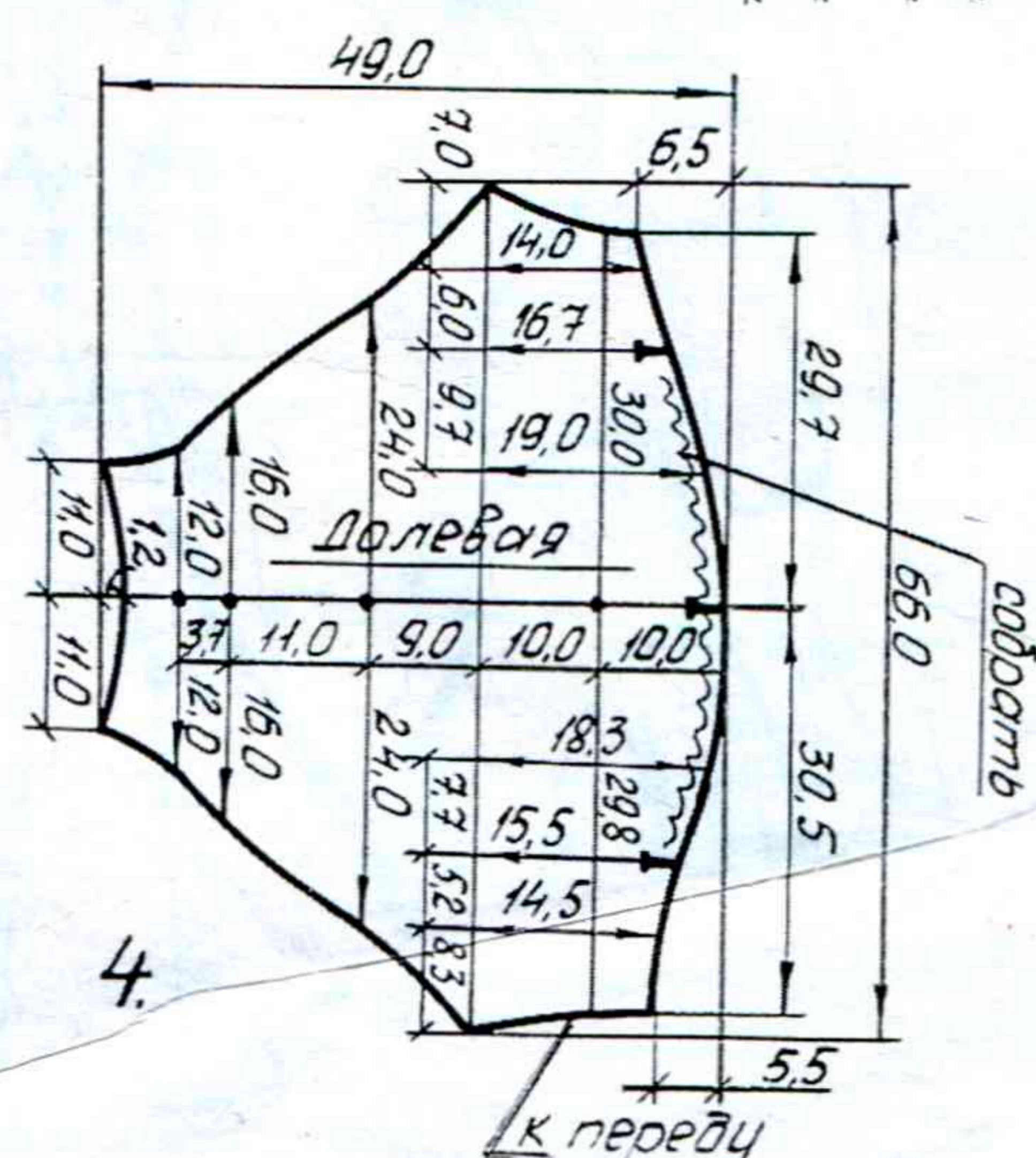
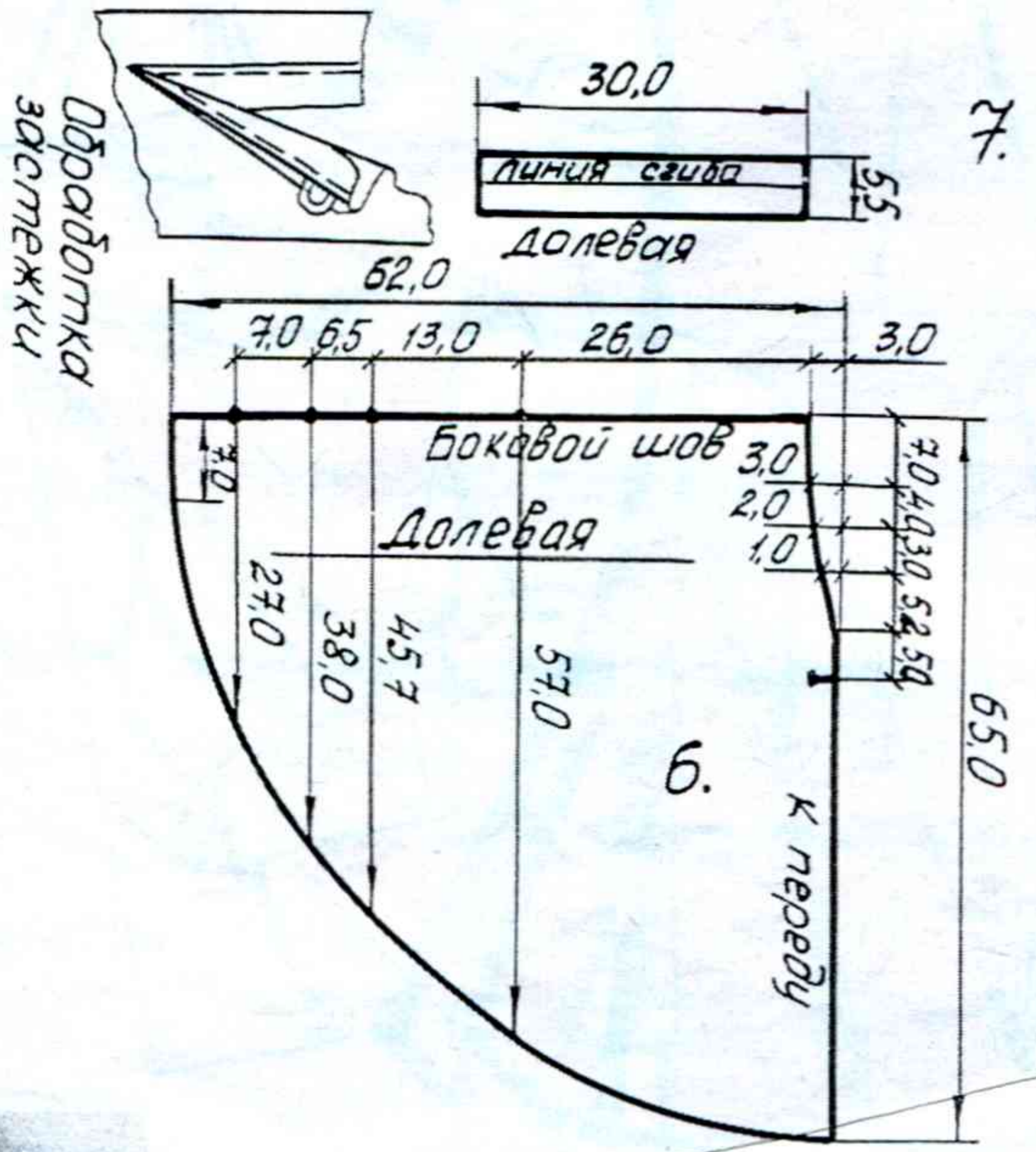
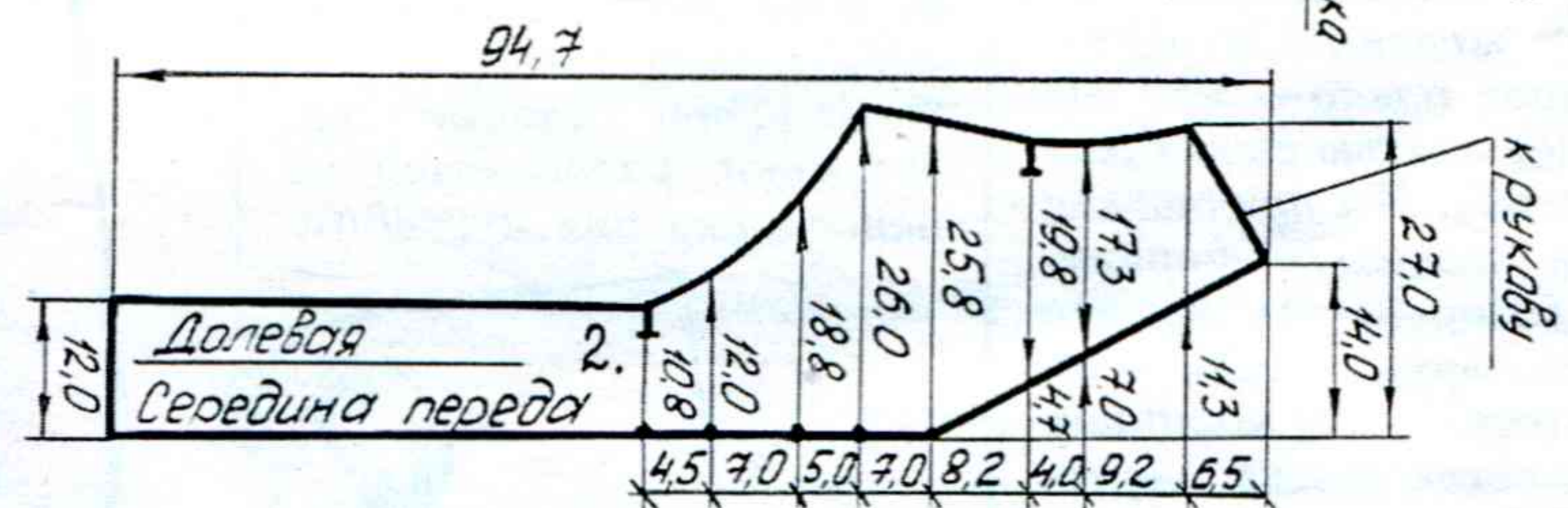
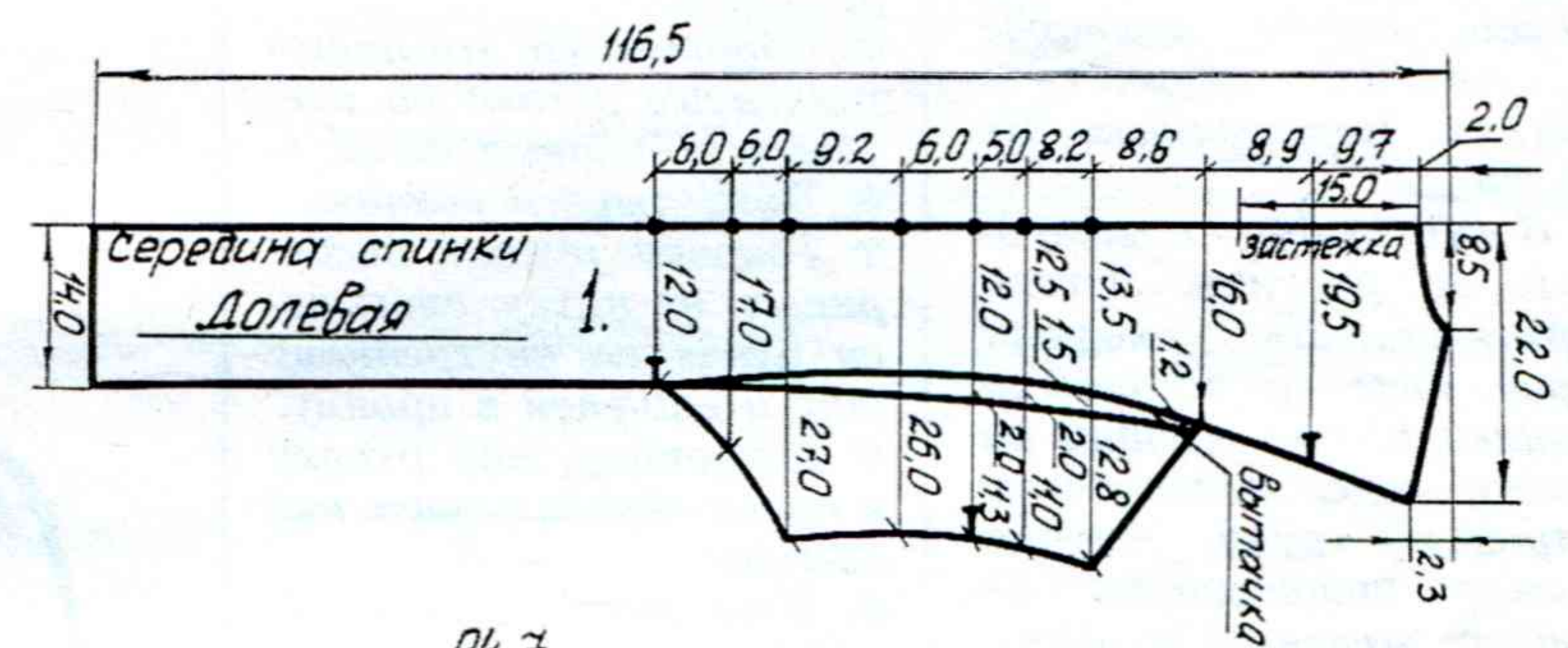
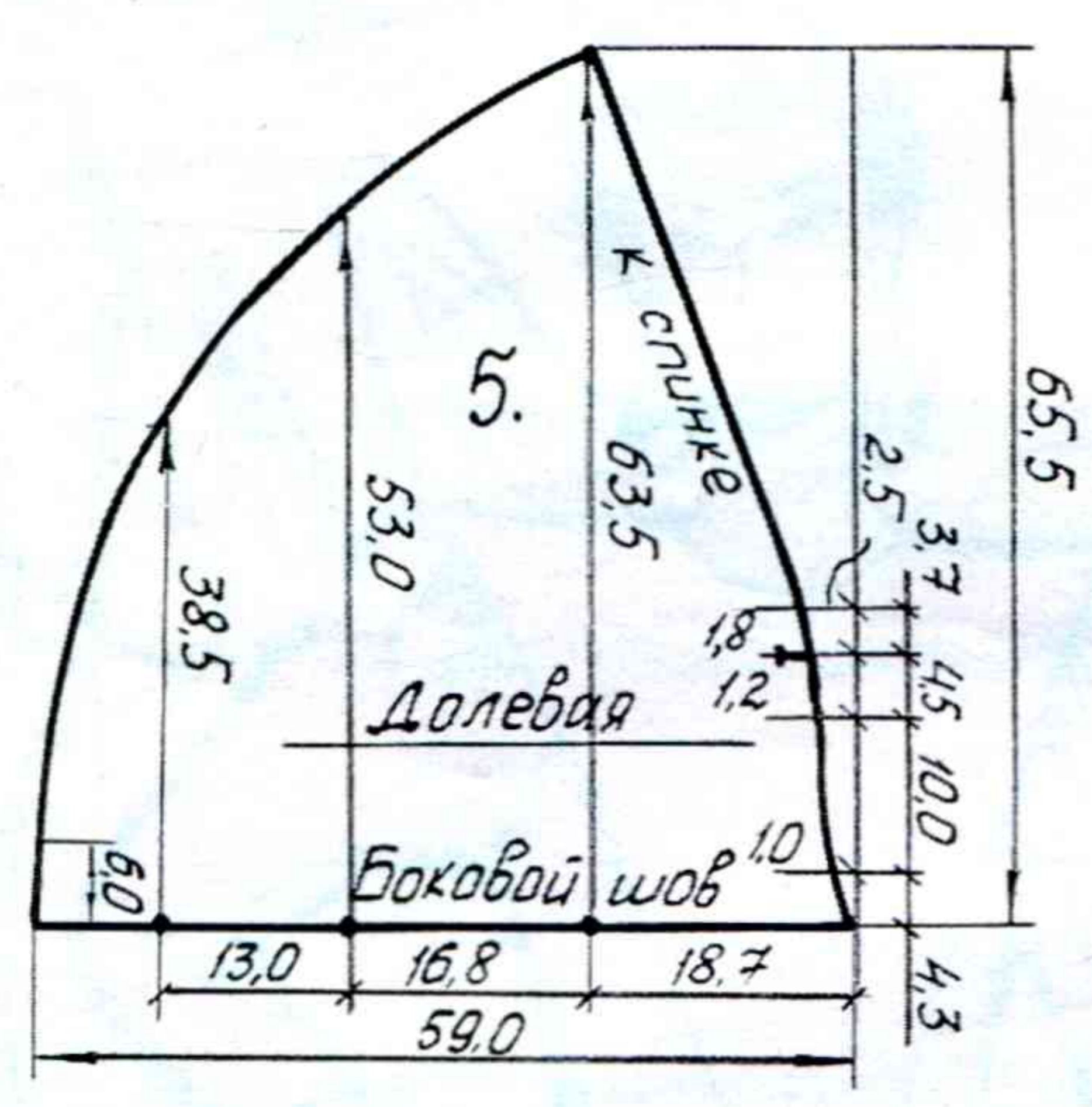
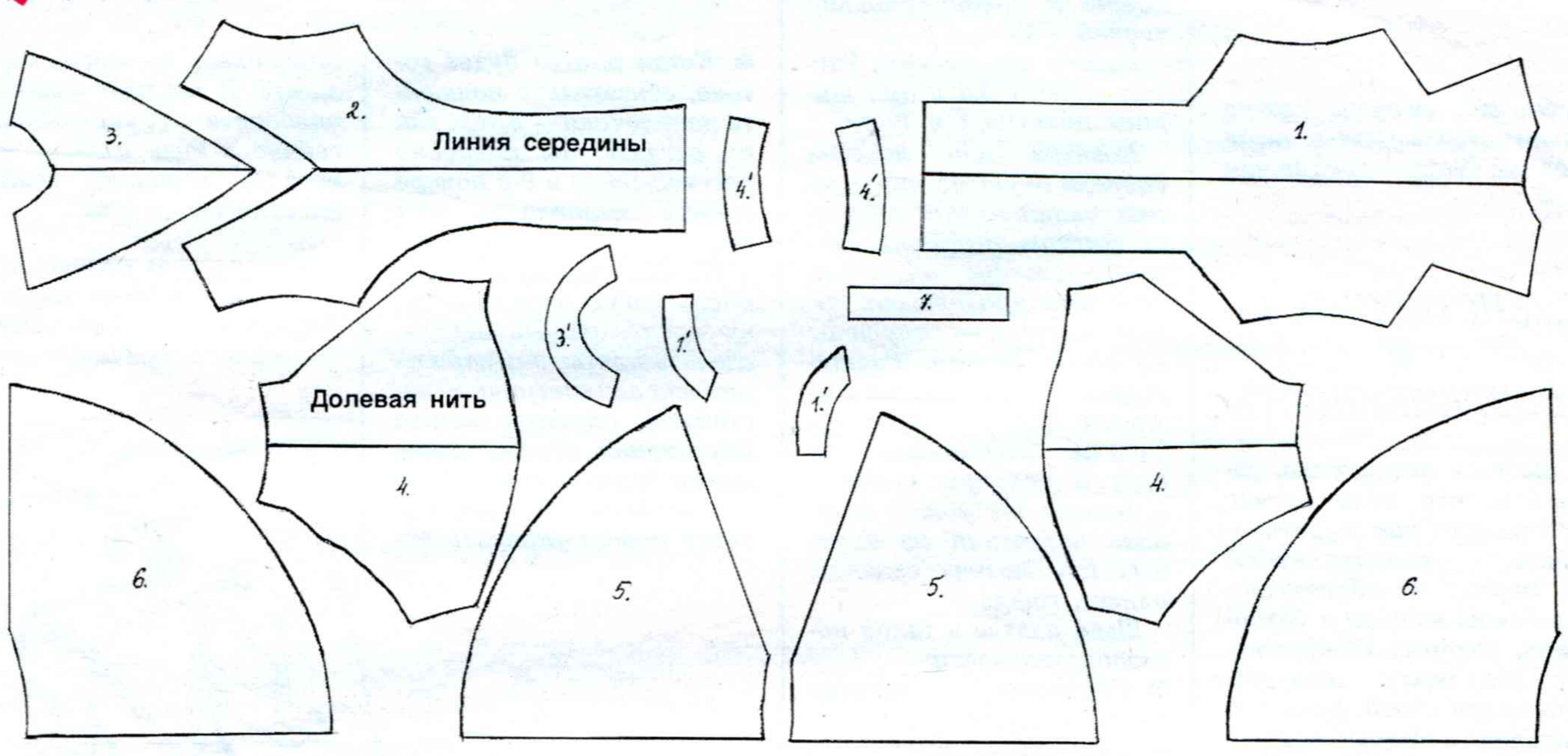
пликацией, вензелем, кружевом. К гладкой кокетке подберите украшения: сейчас в моде изделия из металла, керамики, кожи, пластмассы, дерева...

Н. САЛКОВА,
художник-модельер.
Чертежи Ю. УЛЫБИШЕВОЙ,
конструктора-модельера.

швы, бажан, вышивал...

Детали 1', 3' — обтачки выреза горловины.

Детали 4' — обтачки низа рукавов.



Детали края выполнены без припусков на швы. Детали 1, 2, 3 изображены наполовину, так как вторые половины их симметричны.

ЛЬВЕНОК... ИЗ ВЕРЕВКИ

Макраме,
занятие седьмое

Нам понадобятся пеньковая веревка диаметром 4 мм, две бусинки для глаз львенка, бусинка (или пуговка) для носа.

1. Для ГОЛОВЫ возьмем 20 нитей длиной по 1,8 м, 15 нитей длиной по 1,5 м, еще 15 по 1 м, одна нить длиной 4 м.

Вырезаем из бумаги круг диаметром 18 см — это «выкройка» головы. Нить длиной 4 м сматываем в моток — это основа. Крепим на основу нить длиной 1,8 м замочком наизнанку, отступив от конца нити 2 см (рис. 1). Накальваем на подушку выкройку головы и прикалываем кончик нити к центру круга. Двумя концами закрепленной нити завязываем горизонтальные узлы на продолжении основы (рис. 2). Продолжаем закручивать нить основы по спирали, крепим новые нити для того, чтобы завершить первый ряд по кругу.

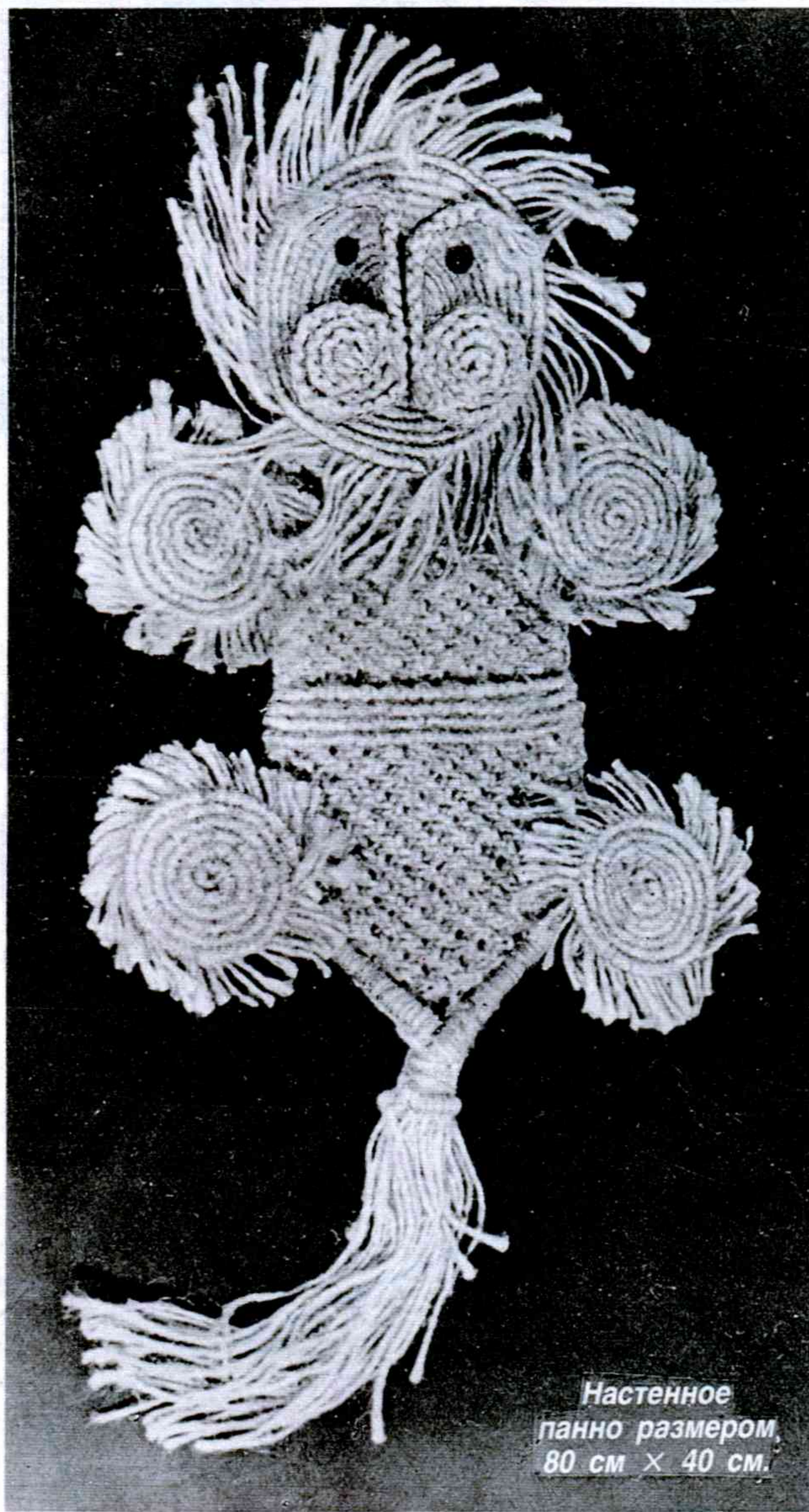
Выводим основу на второй круг, завязываем на ней горизонтальные узлы рабочими нитями. По мере расширения круга крепим на основу дополнительные нити — сначала длиной 1,8 м, потом 1,5 м и, наконец, 1 м. Все нити крепим замочком наизнанку.

Когда диаметр круга будет равен 18 см, нити обрезаем, оставив бахрому длиной 10 см.

2. Плетем НОС, БРОВИ

лов укладываем по спирали и сшиваем, концы длиной 15 см оставляем свободными. Укладываем спирали в нижней части головы, концы выводим по центру вверх, укладываем дугой — брови готовы!

и включаем ее в работу над квадратным узлом с левого края. То же самое



Настенное
панно размером
80 см × 40 см.

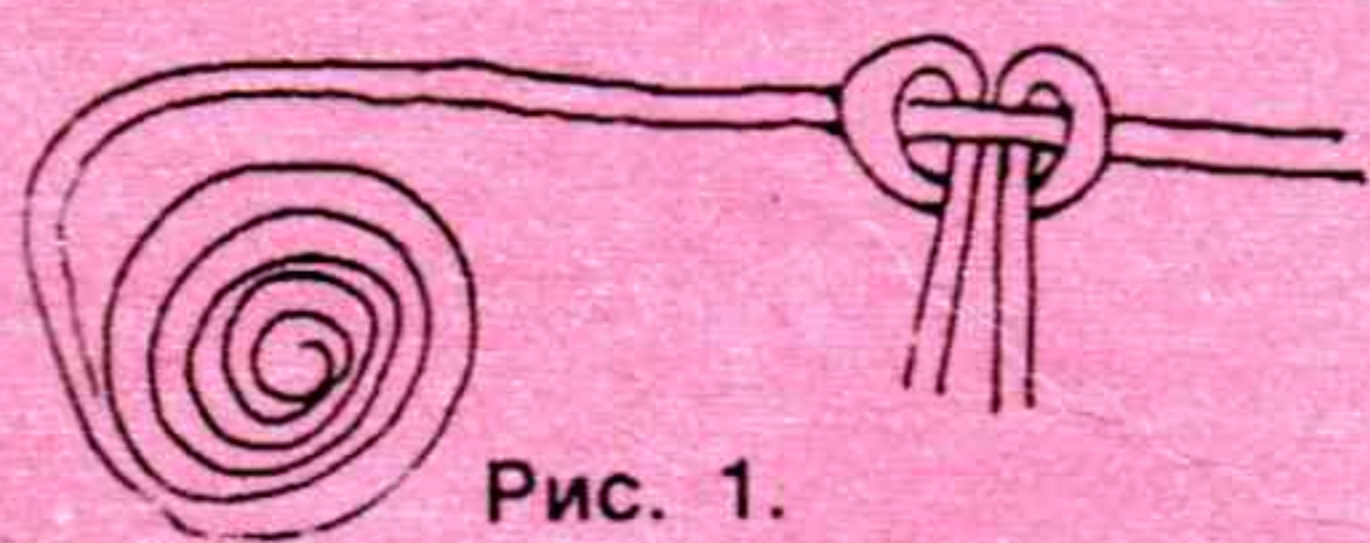


Рис. 1.

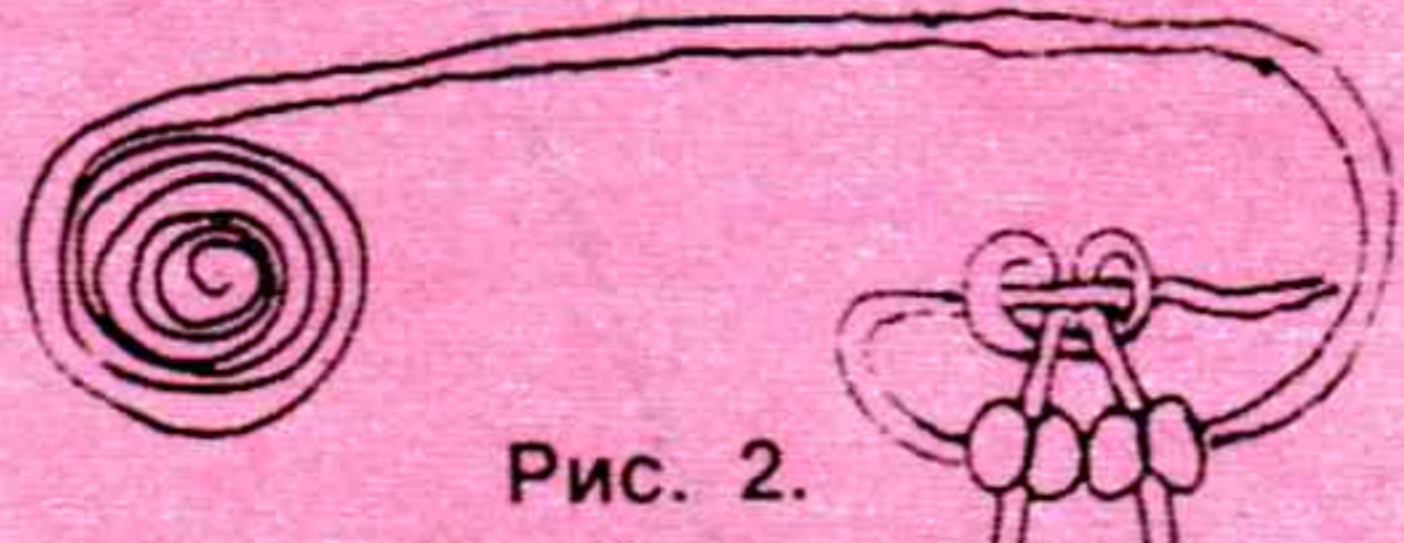


Рис. 2.

И УСЫ. Берем для этого 2 нити длиной по 2,5 м, 6 нитей длиной по 65 см для каждой цепочки. Всего плетем 2 цепочки.

Короткие нити укладываем на подушке по вертикали, концы их закалываем — это нити основы; рабочие нити укладываем по бокам. Плетем цепочки длиной 60 см. Готовые цепочки из квадратных уз-

Пришиваем глаза и нос.

3. Чтобы выплести ТУЛОВИЩЕ, крепим горизонтально нить длиной 2,5 м и на ее средней части вертикально — 19 нитей той же длины, получаем 40 концов. Плетем 18 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

Готовим основу для набора новых нитей: берем крайнюю нить справа

делаем с крайней нитью слева: завязываем с ее помощью квадратный узел справа. Готова двойная основа, на которой мы будем крепить рабочие нити для кармана.

Плетем с изнаночной стороны работы. Выполняем еще 15 рядов шахматки, далее плетем на уголок до одного квадратного узла.

4. Переходим к КАРМАНУ. Работаем с лицевой стороны. На подготовленную двойную основу крепим 20 нитей длиной по 1,5 м замочком наизнанку.

а) Плетем 4 ряда гори-

зонтальных узлов, беря за основу каждый раз крайнюю нить справа (слева).

б) Плетем 15 рядов квадратных узлов в шахматном порядке. Далее плетем на уголок до одного квадратного узла. При плетении кармана пропускаем крайние нити сквозь плетеное полотно.

Нити туловища и нити кармана (концы их) находятся на одном уровне. Закрываем уголок, используя прием «чистый край»: берем за основу нить кармана (крайнюю сверху) и провязываем на ней диагональный узел крайней верхней нитью туловища. Берем в основу обе нити (добавляем к основе рабочую), провязываем диагональный узел следующей нитью. Вводим в работу поочередно нити туловища и кармана. Так как число нитей у нас в два раза больше, чем необходимо для выполнения приема «чистый край», часть нитей берем в основу без провязывания.

Теперь выполняем прием «чистый край» и с другой стороны уголка.

5. Плетем ХВОСТ. Крайние нити — рабочие, все остальные — в основе (для рабочих выбираем нити подлиннее).

Украшение львиного хвоста, конечно же, кисточка. Провязываем один ряд горизонтальных узлов по кругу. Подрезаем нити, оставив концы длиной 28 см, — это кисть.

6. Осталось сделать ЛАПЫ. Вырезаем из бумаги круг диаметром 9 см. Накальваем его — вы уже догадались, что это выкройка лапы, — на подушку. В основу берем нить длиной 2 м. Рабочие нити понадобятся такие: 15 нитей длиной по 0,8 м, столько же — длиной по 0,6 м, еще 15 нитей длиной по 0,5 м и столько же — длиной по 0,4 м.

Лапы плетем по кругу, как и голову. Оставляем бахрому длиной 5 см.

7. К туловищу пришиваем голову и лапы.

М. СОКОЛОВСКАЯ

швы, вязан, вышиваеи...

И СНОВА — РИШЕЛЬЕ НА БЕЛОМ ФОНЕ

Сегодня мы предлагаем вам некоторые фасоны модных белых воротничков, украшенных белой же вышивкой ришелье.

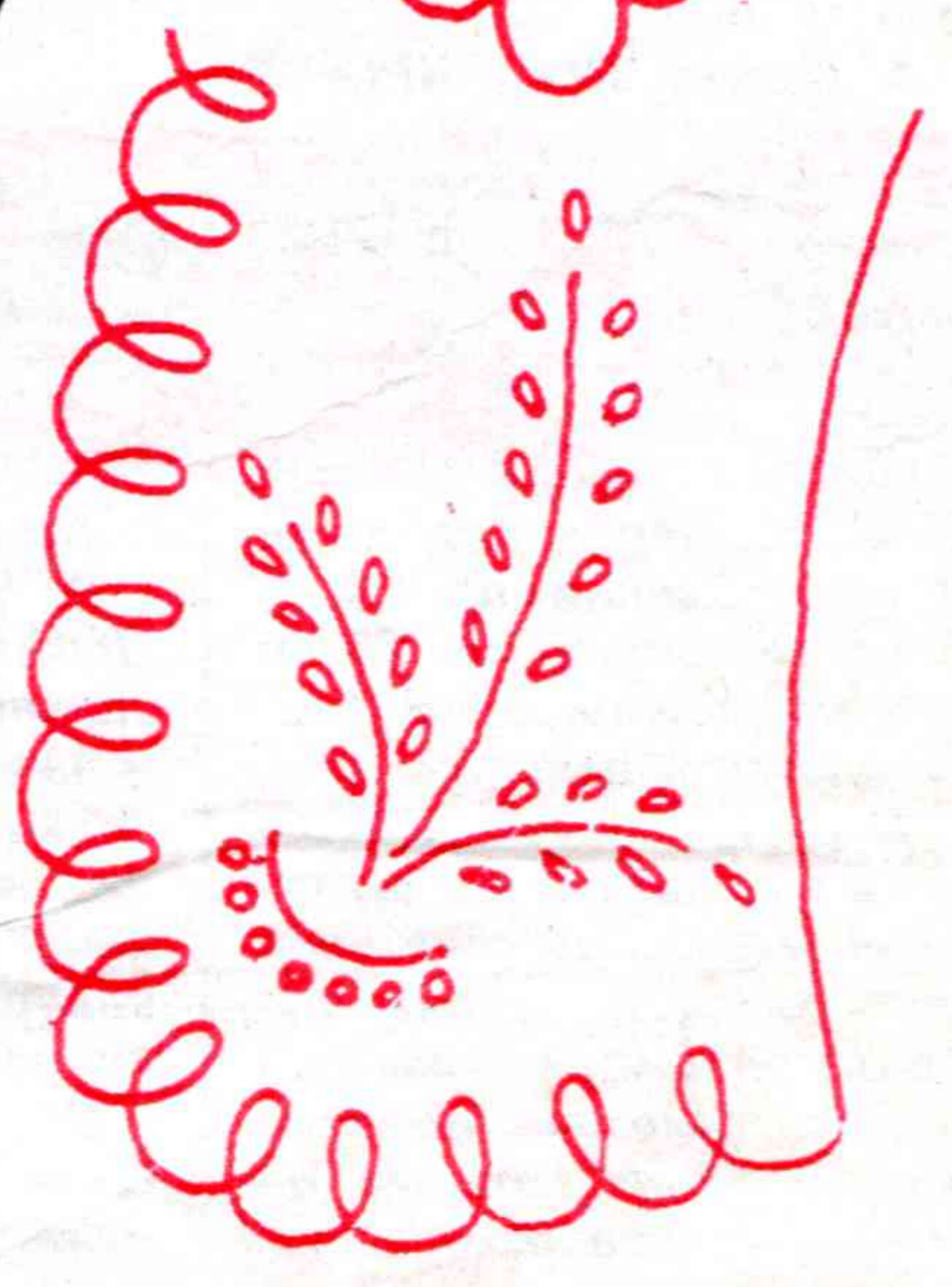
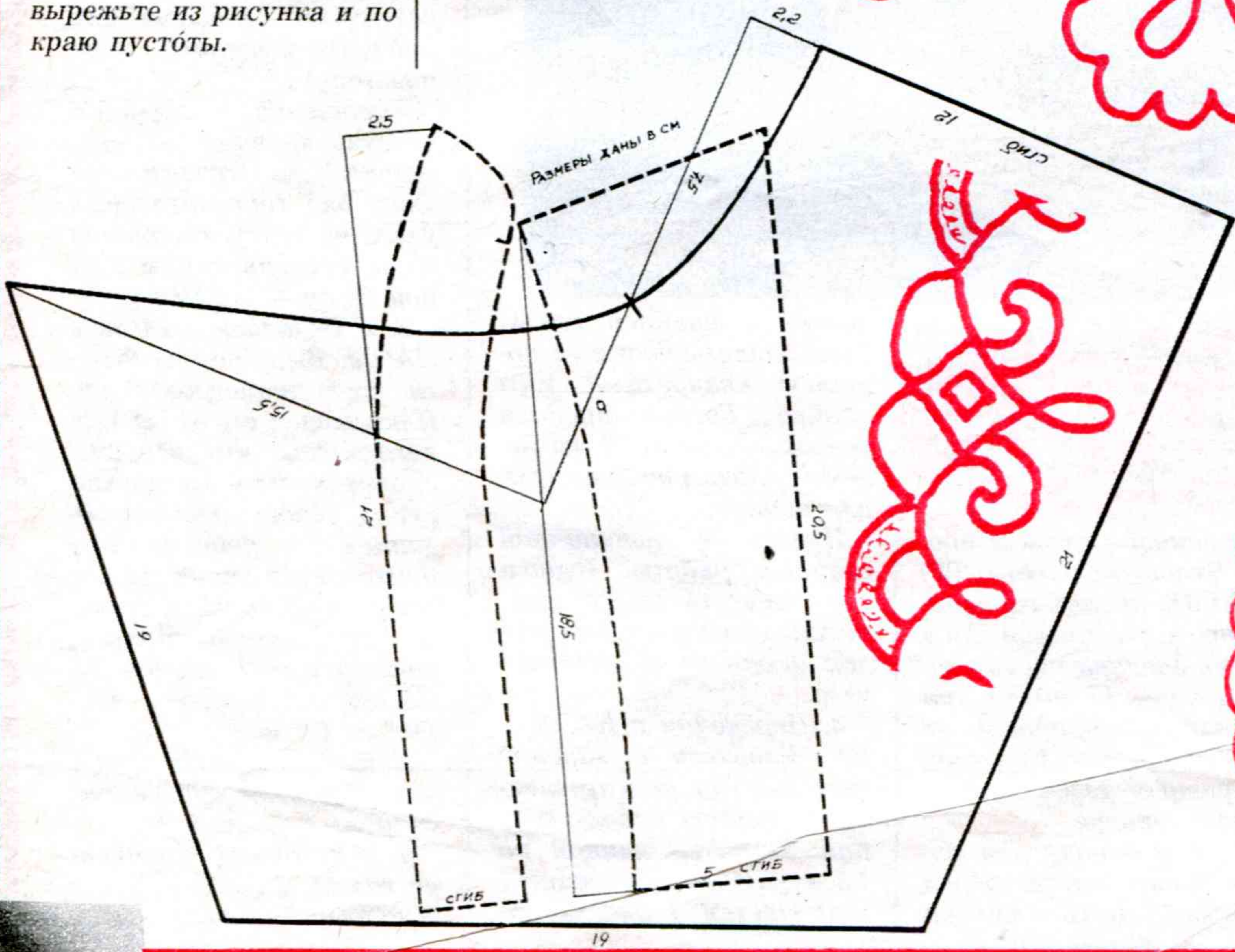
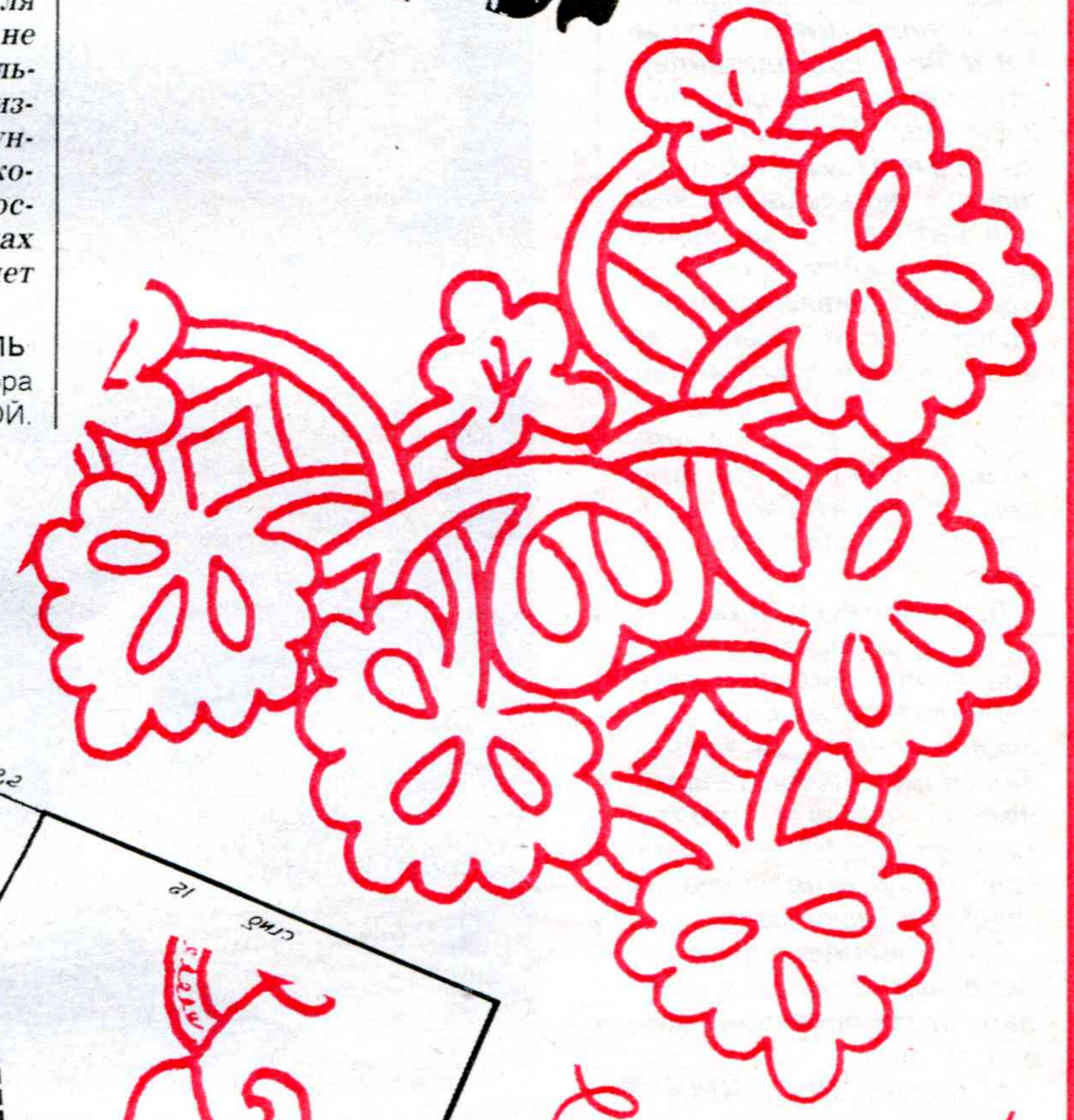
Выполнить вышивку можно на швейной машине швом зигзаг. Делается это так: рисунок с помощью копировальной бумаги переводят на ткань, зажимают ее в пальцы лицевой стороной наизнанку, так, чтобы ткань плотно легла на станок машины. Начинаем работу! Выбрав рисунок, прошейте его весь обычным швом нитками № 40, а затем прошивайте зигзагообразными стежками нитками №№ 50, 60. Лучше всего установить машину на минимальный шаг зигзага, тогда рисунок получится особенно тонким и рельефным.

Окончив работу, выстирайте ткань, накрахмальте и прогладьте с изнанки, а затем очень аккуратно маникюрными ножницами вырежьте из рисунка и по краю пустоты.

Вы предпочитаете ручную вышивку? Тогда вам придется закрепить контур узора таким швом, который удержит края материала от осыпания, после того как фон под ажурным рисунком будет вырезан. Надежнее всего в этом случае гладьевый шов (он был подробно описан в № 3 «Крестьянки» за этот год) и обычный петельный шов — тот, которым мы обметываем петли.

Еще один совет: для ручной вышивки ткань не стоит вставлять в пальцы. Работа ведется по изломанному контуру рисунка, мелкими стежками, которые не могут стянуть основную ткань. В пальцах при этом просто нет нужды.

Л. СТИБУЛЬ
Рисунки автора
и Е. ЕЛЕНИКОВОЙ.





**красота
и здоровье**

Мы уже не раз говорили о том, что настроение чаще всего тесно связано с самочувствием, а нередко и обусловлено им.

НАСТРОЕНИЕ? ОСЕННЕЕ...

В. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР,
доктор медицинских наук.

Об этом необходимо вспомнить сейчас, когда близятся самые длинные ночи и самые короткие дни, когда рано темнеет, а погода навевает грусть, уныние... После светлых и радостных летних дней организм с трудом перестраивается, не хватает свежего воздуха, мы быстро утомляемся, настроение падает, заметно снижается работоспособность. Можно ли помочь организму в этом случае? Конечно! Это делает точечный массаж.

Наиболее часто утомление начинает сказываться на глазах: понижается острота зрения, веки тяжелеют, глаза слезятся, появляется зевота, сонливость. Заметив эти признаки, сделайте, пожалуйста, точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на лице и на руках (рис. 1). Метод — возбуждающий, массаж проводится энергичными вращательными движениями. Выполнив растирание и разминание, не забывайте о необходимости легкого болевого воздействия на рефлексогенную зону (щипках, хлопках, толчках...).

Если ваша работа связана с длительным пребыванием в сидячем положении, раньше всего вы ощутите боль в пояснице. Она может развиваться, не

исключено возникновение радикулита, болезни длительной, выматывающей. Чтобы этого не произошло, рекомендую регулярно профилактически делать точечный массаж или самомассаж рефлексогенных зон пояснично-крестцовой области, которые расположены с обеих сторон позвоночника (рис. 2). Массаж надо делать большим пальцем или всеми остальными четырьмя пальцами, метод — возбуждающий.

Нередко люди, чья трудовая деятельность требует длительного пребывания «на колесах», жалуются на устойчивые головные боли. Причина их появления понятна: частая езда на транспорте, толчки, внезапные остановки и т. п. приводят

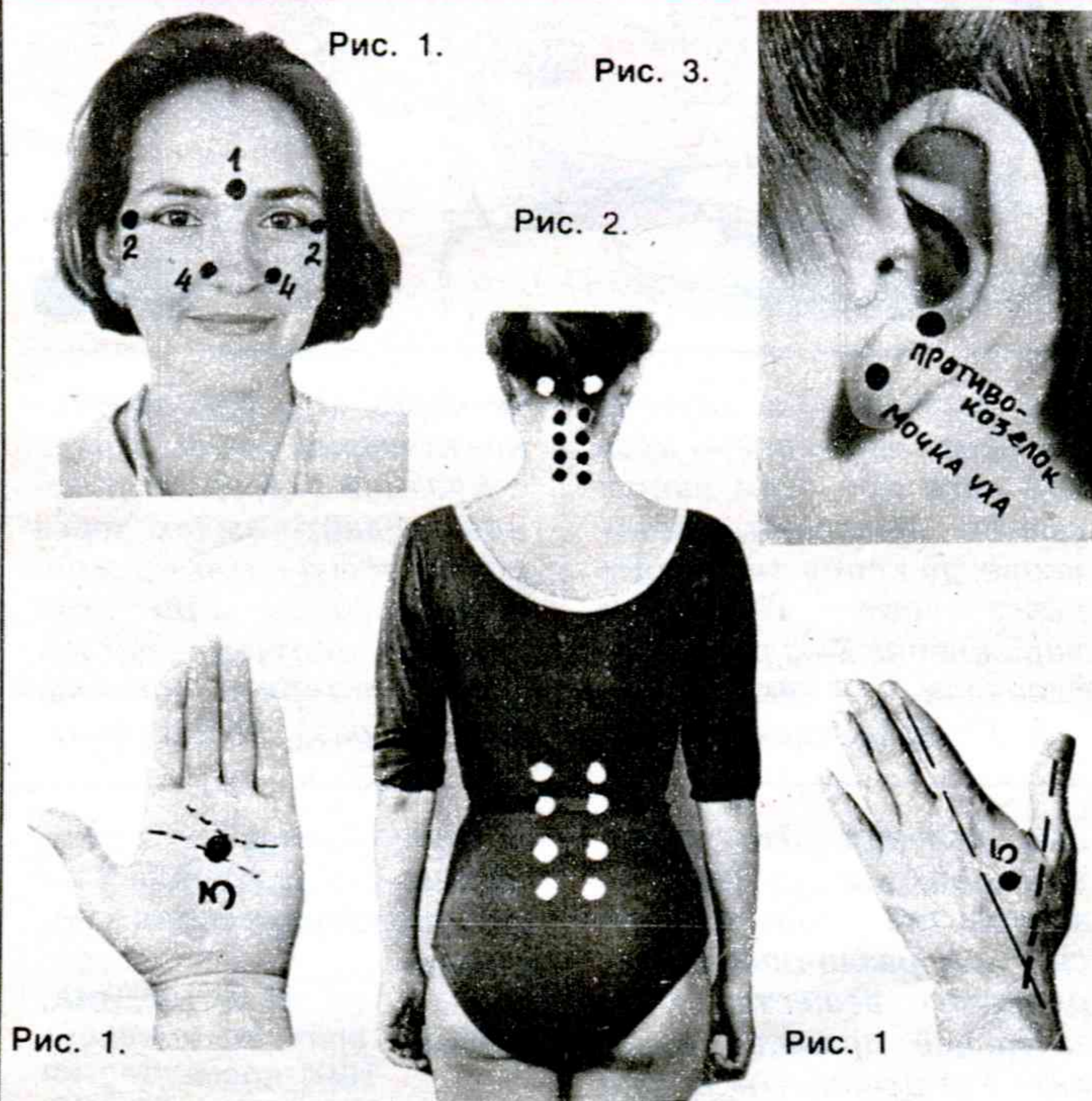
к таким осенним недомоганиям: общее утомление, сонливость, замедленность движений, нежелание предпринимать какие-либо усилия... Сделайте массаж рефлексогенных зон уха, расположенных на мочке уха и противокоселке (рис. 3), — и вы очень скоро почувствуете прилив сил. Метод точечного массажа — возбуждающий, при растирании и поглаживании движения должны быть легкими, осторожными, надавливание на рефлексогенные зоны — несильным.

Для наиболее эффективного предупреждения «осеннего настроения», для снятия усталости рекомендую, как всегда, подкрепить точечный массаж приемом отвара лекарственных растений. Особенно полезно воздействие тонизирующих чаев.

Для приготовления лечебных чаев используют всем известные и широко распространенные растения. Лучше всего приготовить чай из их смеси: например, взять сухие листья смородины, малины, земляники, траву чебреца в равных количествах, 3 столовые ложки смеси залить литром кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, пить по стакану 2—3 раза в день.

Хорош напиток из плодов боярышника, шиповника, рябины черноплодной, лимонника китайского (семена). Плоды берут в равных количествах, 3—4 столовые ложки смеси заливают литром кипятка, добавляют чайную ложку растертых семян лимонника, настаивают в закрытой посуде 2 часа, процеживают, пьют 2—3 раза в день вместо чая. Можно добавить мед или сахар — будет еще вкуснее. Для приготовления тонизирующих чаев советую пользоваться термосом, в нем же можно держать напиток в течение дня.

Схема расположения рефлексогенных зон, используемых для снятия утомления.



Глубокой осенью и зимой возрастает опасность простуды; насморк, головная боль резко снижают работоспособность, а уж о настроении и говорить нечего. Не лучше ли предупредить заболевание? Если вы почувствовали, что переохладились, сделайте точечный массаж или самомассаж соответствующих рефлексогенных зон 4 и 5, расположение их показано на рис. 1. Неприятные ощущения все-таки появились? Делайте массаж еще 3—4 раза в день. Видимого облегчения не наступило? Тогда придется повторять массаж через каждые полчаса. Уже к вечеру вы почувствуете себя значительно лучше.

к растяжению мышц шеи, частичному сдавливанию нервов и кровеносных сосудов, а впоследствии и к раннему развитию заболеваний позвоночника. Первые проявления подобных нарушений — головная боль, головокружение, онемение пальцев, отсюда — снижение внимательности, работоспособности.

В этом случае тоже может помочь точечный массаж, на этот раз в области рефлексогенных зон затылка и шеи (рис. 2). Выполняется массаж подушечками пальцев, мягкими, осторожными движениями, продолжительность процедуры 3—4 минуты, не более.

И, наконец, одно из ти-

ПОСМОТРИМ В ЗЕРКАЛО

...и в сотый раз подумаем: нет, пора приниматься за себя, так больше не может продолжаться! Вот уже и отеки под глазами, и второй подбородок намечается, и щеки начинают терять упругость.

Специалисты-косметологи разработали комплексы упражнений, которые укрепляют мышцы лица и шеи, помогают исправить некоторые появившиеся с возрастом недостатки, сохранить овал лица.

Перед тем, как начать занятия гимнастикой, умойтесь с мылом и очистите кожу лица лосьоном, только не смазывайте ее кремом — это вы сделаете после занятий, снова тщательно умывшись. Питательный крем наносите на влажную кожу на 5—7 минут, излишек промокните

бумажной салфеткой. Устройтесь удобно в кресле или на стуле перед зеркалом, расслабьтесь.



1. Спокойно и глубоко вдохните через нос — крылья носа при этом напрягаются. Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторите упражнение 2—3 раза с интервалом 3—4 секунды.

2. Глубоко вдохните че-

рез нос. Задержите дыхание — внутренние мышцы лица при этом напрягаются, к лицу приливает кровь. Не выдыхая, при сомкнутых губах надувайте щеки. Через 2—3 секунды с силой и напряжением, толчками, выдохните через рот; повторите упражнение 2—3 раза.

3. Снова глубоко вдохни-

те через нос, одновременно втягивая щеки. После секундной задержки дыхания сделайте выдох через рот — медленный, равномерный, губы при этом слегка сомкнуты, щеки надуты. Повторите упражнение два раза. Может быть,

оно не сразу получится, но постарайтесь освоить его: оно укрепляет мышцы верхней губы и таким образом помогает разгладить складки, идущие от носа к углам губ.

4. Упражнения для глаз лучше перенести на вечер, когда надо снять усталость. Перед тем, как делать их, прикройте глаза минут на 10, отдыхая. Положите на веки холодную примочку из однопроцентного раствора борной кислоты, настоя ромашки или укропа. Вот теперь приступаем к упражнениям.

Голову постарайтесь держать неподвижно, а глазами делайте круговые движения: поднимите их вверх, переведите направо в верхний угол, опустите вниз, в правый нижний угол и медленно переведите в левый верхний, а затем посмотрите прямо вперед. Теперь повторите упражнение в обратном порядке, а затем 10 раз поднимите глаза до отказа вверх и опустите вниз. В заключение посмотрите влево, затем вправо и еще раз повторите вращательные движения глазами.

ВЫ СПРАШИВАЛИ



КОМУ «ДЖИНА», КОМУ «ОРФЕЙ»

В последнее время на прилавках универмагов, аптек, промтоварных магазинов появилось немало различных дезодорантов отечественного производства. Если вы еще не приобрели такого флакона, рекомендуем это сделать: препарат предназначен для устранения неприятного запаха пота, но при этом не нарушает естественного хода обмена веществ, не вызывает побоч-

ных явлений. Эти полезные качества придают дезодорантам содержащиеся в них различные бактерицидные вещества. Обязательное правило: наносить эти препараты нужно только на чистую кожу, предварительно хорошо вымывшись с мылом.

«Джина», «Грезы» предназначены женщинам, «Орфей» — мужчинам. Эти средства содержат ментол, борную кислоту, календулу, придающие им дезодорирующие и дезинфицирующие свойства.

«Гигиена» обладает приятным запахом, не раздражает кожу, этот препарат предназначен для ухода за ногами.

Лосьон «МД» делают на лавандовом масле, отсюда его приятный горьковатый запах. Это эффективное гигиеническое средство для ухода за кожей тела и ног.

В качестве дезодорантов можно использовать и лосьоны «Розовая вода»,

«Утро», «Финиш», «Старт», «Лилия», обладающие слабым дезодорирующим действием.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач Московского
НИИ косметологии
Минздрава РСФСР.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

- Кремы, тушь и другие косметические препараты лучше держать в прохладном помещении или в холодильнике, тогда они надолго сохранят свежесть.
- Если тушь для ресниц в тюбике подсохла, влейте внутрь несколько капель одеколора, тушь еще послужит.
- У вас появились морщины? Откажитесь от матовой крем-пудры: она подчеркнет их.
- Некоторые женщины подбрасывают брови, чтобы придать им более аккуратную форму. Не делайте

этого — брови будут расти еще быстрее и гуще. Лучше выщипать лишние волоски пинцетом. Чтобы эта процедура не была слишком болезненной, предварительно можно поставить холодный компресс.

● Перед тем как пойти в баню или принять ванну, выпейте стакан воды: это способствует лучшей очистке пор кожи.

● Советуем отказаться от традиционной мочалки, губки и заменить их специальной щеткой, в меру жесткой: она очистит кожу от омертвевших клеток и улучшит кровообращение.



Рис. С. БОГАЧЕВА.