



в простоте свое очарование



МУЖСКОЙ ПУЛОВЕР

Размер 50—52. Требуется около 800 г грубой шерсти. Образец: 16 петель в ширину и 24 ряда в высоту дают квадрат 10 см.

Спицы №№ 4,5 и 5. Чупочные спицы № 4,5. Вязки: резинка 1х1—1 петля лицевая, 1 петля изнаночная. Чупочная вязка—1 ряд лицевыми петлями, 1 ряд изнаночными петлями. Вязка в полосу жгутами (для 1 полосы требуется 20 петель).

1 ряд—2 петли изнаночные, * 2 петли, скрещенные вправо (провязываем сперва 2-ю петлю, подхватывая сверху, затем, не снимая с левой спицы, провязываем также лицевой петлей 1-ю петлю, потом обе петли сбрасываем с левой спицы). 2 петли, скрещенные влево (провязываем лицевой петлей сперва 2-ю петлю, подхватывая сзади работы, затем 1-ю петлю также лицевой петлей, после чего обе петли сбрасываем с левой спицы), 2 петли изнаночные *. То, что находится между звездочек, повторяем еще 2 раза.

2 и 4 ряды вяжутся по рисунку, т. е. лицевые петли лицевыми, изнаночные изнаночными.

3 ряд—2 петли изнаночные, * 2 петли, скрещенные влево, 2 петли, скрещенные вправо, 2 петли изнаночные, * (повторяем находящиеся между звездочками еще 2 раза). Спина. На спицы № 4,5 набираем 94 петли и вяжем 4 см (10 рядов) резинкой 1х1. Далее меняем спицы на № 5 и вяжем чулочной вязкой 37 см в высоту (88 рядов) от резинки, после чего начинаем оформлять линию реглана. Через ряд, после первых двух петель в начале ряда и в конце ряда, перед двумя последними петлями, провязываем по 2 петли вместе.

Когда на спице останется 32 петли, закрываем их сразу.

Перед. На спицы № 4,5 набираем 94 петли и провязываем 4 см резинкой 1х1, причем в последнем ряду равномерно прибавляем 20 петель (первую петлю прибавляем, провязав 9 петель от края, и далее 19 раз, прибавляем по 1 петле через каждые 4 петли). Далее переходим на спицы № 5 и на вязку в полосу, распределив петли следующим образом: 21 петлю вяжем чулочной вязкой, 20 петель вяжем полосу, 6 петель чулочной вязкой, 20 петель—полосу и 21 петлю чулочной вязкой.

Так вяжем в высоту 37 см, считая от резинки, и начинаем вывязывать линию реглана так же, как и на спине, с той разницей, что когда закрытие попадает на полосу, где 2 петли изнаночные, мы провязываем не 2 петли вместе, а 3 петли вместе лицевой петлей.

Когда линия реглана достигнет 19 см, на вырез шеи закрываем сразу 12 средних петель и после этого каждую половину вяжем отдельно, закрывая также через ряд линию реглана, а со стороны шеи закрываем: 4 петли, 3 петли, 3 раза по 2 петли и 1 раз 1 петлю. Когда на спице останется 3 петли, закрываем их сразу.

Рукава. На спицы № 4,5 набираем 42 петли и вяжем 6 см резинкой 1х1, далее меняем спицы на № 5 и вязку на чулочную и вяжем рукав, делая с каждой стороны следующие прибавки: 8 раз по 1 петле через 6 рядов и 7 раз по 1 петле через 4 ряда (на спице должно быть 72 петли). Когда длина рукава достигнет 37 см (меньше от резинки), вяжем линию реглана так же, как и на спине. Последние 10 петель закрываем сразу.

Окончание. Все части работы (только чулочную вязку) проглаживаем через влажную ткань ишиваем их, вшиваем рукава.

По вырезу шеи на чулочные спицы набираем 94 петли и провязываем чулочной резинкой 1х1 в высоту 11 см, после чего закрываем все петли сразу, очень свободно, не затягивая. Воротник откладывается на наружную сторону.

Э. ГОРДИНА



ДВУХЦВЕТНЫЙ ДАМСКИЙ ДЖЕМПЕР

Размер 44—46. Для него требуется 200 г шерсти синего цвета и 125 г серого цвета. Нитки довольно толстые.

Спицы № 4—обычные и чулочные (5 штук), № 5—обязательно заостренные с обеих сторон или на тростике. Вязка—резинка 1х1—1 петля лицевая, 1 петля изнаночная.

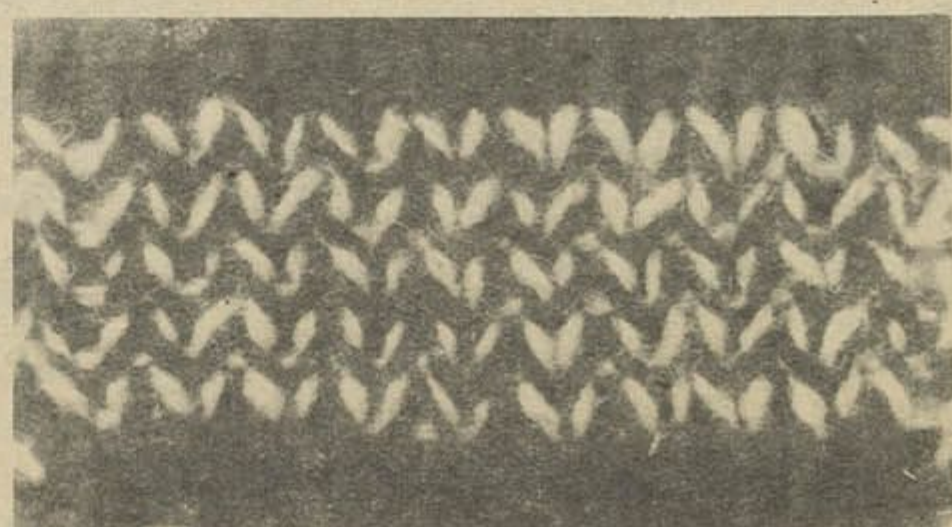
Особенность этой двухцветной вязки состоит в следующем: вяжем один ряд резинкой 1х1 ниткой синего цвета. Окончив вязание ряда, все петли сдвигаем обратно к другому концу спицы и отсюда с этого места начинаем вязать резинку 1х1, но уже ниткой серого цвета. Так продолжаем вязать все время с одного края, по два ряда.

Спина. Набираем 80 петель на спицы № 4 и вяжем синей нитью резинку 1х1, высотой 5 сантиметров, затем переходим на спицы № 5 и на двухцветное вязание и вяжем ровно в высоту 56 см, после чего начинаем закрывать плечи. С обеих сторон через ряд закрываем 2 раза по 4 петли и 4 раза по 5 петель. Остальные петли (24) закрываем сразу.

Перед. Вяжем так же, как и спинку, но только набираем 86 петель и вяжем в высоту 30 см, после чего работу делим пополам и начинаем вязать каждую половину отдельно. Со стороны декольте закрываем через каждые полтора—два см 17 раз по одной петле. Доведя до высоты 57 см, начинаем закрывать плечи—4 раза по 4 петли и 2 раза по 5 петель.

Рукава. На спицы № 4 набираем 30 петель и вяжем 6 см резинкой 1х1 нитками синего цвета, далее переходим на двухцветную вязку и на спицы № 5. Вяжем рукав в высоту 48 см. Для расширения рукава прибавляем по 17 петель с каждой стороны. Прибавки делаем один раз через 2 см, а один раз через 3 см. Провязав нужную высоту (48 см), все петли закрываем сразу.

Окончание. Сперва сшиваем плечи и по вырезу декольте на чулочные спицы набираем 157 петель, 20 петель на спинку и по 68 петель на каждую сторону переда, 1 петля в середине переда. Вяжем нитками синего цвета резинку 1х1 шириной 4 см.



АЖУРНЫЕ ЧУЛКИ

Требуется 200 г шерсти, 5 чулочных спиц 3 мм. Плотность шерсти: 31 петля и 32 ряда=10 см в квадрате.

Образец вязки. Набрать число петель, кратное 11. 1-й круг: * 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 3 изнаночные, 1 накид, 2 петли провязать вместе, 3 изнаночные. Повторять от *.

2-й круг: вязать лицевые петли над лицевыми, а изнаночные над изнаночными (накиды вязать, как лицевые петли). 3-й круг: * 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 3 изнаночные, 2 петли провязать вместе, 1 накид, 3 изнаночные. Повторять от *.

4-й круг: вязать, как 2-й. Далее рисунок повторяется с 1-го круга. Набрать на 4 спицы 66 петель и вязать 3,5 см резинкой 1х1. Затем распределить на 1-ю и 3-ю спицы по 16 петель, а на 2-ю и 4-ю—по 17. На 31 см от начала работы 4-ю и 5-ю петли первой спицы и 2 последние петли четвертой спицы провязать вместе, как изнаночные. Такое убавление повторить еще 1 раз через 5 кругов, провязав 5 кругов без изменений, затем провязать 3 первые петли 1-й спицы вместе, как изнаночную (задний шов). Провязать еще 5 кругов, затем провязать вместе последнюю петлю 4-й спицы с двумя первыми петлями 1-й спицы, как изнаночную. Провязать еще 5 кругов, затем 2-ю и 3-ю петли первой спицы провязать вместе и последние 2 петли 4-й спицы также провязать вместе, как лицевые. В 6-м круге провязать вместе 1-ю петлю 1-й спицы и последнюю петлю 4-й спицы (накиды считать, как петли). Далее работа по образцу продолжается на 35 петлях, и рисунок не нарушается. На 54 см от начала работы, считая от шва, распределить на 1-ю и 4-ю спицы по 13 петель, на 2-ю—14, а на 3-ю—15 петель и вязать пятку на 26 петлях 1-й и 4-й спицы. Закончив выполнение пятки, набрать по 9 петель с обеих ее краев и снова вязать по кругу на 55 петлях; из них средние 29 петель вязать по образцу. Когда длина стопы будет равняться 19 см, провязать 4 круга лицевыми петлями и начать выполнение мыска; закончив его, затянуть рабочую нитку и закрепить ее на изнанке яблу. Второй чулок вяжется так же.

ГИМНАСТИКА МОЛОДЫХ МАМ

И вот он, ваш первенец! Вы горды и заняты им и своим материнством. Но завтра, послезавтра инстинкт женщины подведет вас к зеркалу. Оно бесстрастно покажет, что роды не прошли бесследно для фигуры. Но не стоит огорчаться. Через неделю-две вы сможете вернуть себе девическую гибкость и стройность. Уделите для этого полчаса.

Вот несколько гимнастических упражнений, рекомендуемых молодым мамам.

1. Ложитесь на спину, согните ноги в коленях, раздвиньте их, а потом, напрягая все мышцы ног, сведите колени вместе.

2. Так же, лежа на спине, приподнимите попеременно то одну, то другую вытянутую ногу и делайте ступнями вращательные движения то вправо, то влево.

3. Так же, лежа на спине, вытянув руки вдоль тела, попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу.

4. Это упражнение можно делать только, когда кончики кормить ребенка грудью. Оно очень укрепляет спинные и шейные мышцы. Ложитесь на живот, носки пропустите под шкаф или быструю движениями отводите голову назад.

5. Лежа на спине, закиньте руки за голову. Сведите ноги вместе, согните их в коленях и балансируйте ими то вправо, то влево, касаясь бедрами пола.

6. Сядьте на пол, носки пропустите под шкаф или под комод, положите руки на затылок и, не сгибая колен, опустите тело быстрым движением назад. Затем, также не сгибая колен, поднимитесь в первоначальное положение.

7. Сидящее упражнение «обратное»: лежа на спине, поднимайте скрещенные и вытянутые ноги вверх под прямым углом, а затем медленно их опускайте.

8. Последние упражнения укрепляют мышцы рук и груди. Сожмите распрямленные ладони и постепенно поднимайте локти до высоты плеча. Проделайте это пять-шесть раз подряд.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Какая женщина не мечтает о красивых и стройных ногах! Но очень часто у одних ноги слишком тонкие, с неразвитой мускулатурой, не соответствующей поплывшей с годами фигуре. У других же—слишком толстые, почти ровные сверху до низу, с распухшими щиколотками. Всем женщинам, считающим, что у них не идеальные ноги, мы предлагаем следующие гимнастические упражнения.

1. Исходное положение—руки на затылок. Пятку правой ноги поставьте перед левой. При этом пальцы ног должны быть наружу.

Выполнение: медленно двигайтесь вперед на пальцах, попеременно сменяя положение ног. Проделайте десять шагов вперед и десять назад. Отдохните и повторите упражнение еще два раза. Дыхание во время ходьбы должно быть медленным и ритмичным.

Упр. 2. Исходное положение—встаньте прямо, ноги врозь, руки—на бедра.

Выполнение: на счет раз сделайте вдох и поднимитесь на цыпочках. На счет два присядьте слегка на правую ногу, опираясь о левую пятку. Выдох. Повторите те же движения, сменяя положение ног. Проделайте упражнения 6—8 раз.

Упр. 3. Исходное положение—встаньте прямо, руки на бедра.

Выполнение: на счет раз слегка присядьте на правую ногу, сделайте выдох и вытяните левую ногу влево, опираясь о пол пальцами. На счет два медленно скользите ею со стороны вперед—выдох. На счет три примите исходное положение. Повторите упражнение 6—7 раз, меняя положение ног.

Упр. 4. Исходное положение—основная стойка.

Выполнение: на счет раз поднимитесь на пальцах и слегка присядьте, вытянув руки вперед—вдох. На счет два выпрямитесь и вытяните левую ногу вперед, а левую руку назад—выдох. На счет три и четыре повторите те же движения другой ногой. Проделайте упражнения 4—6 раз.

Упр. 5. Исходное положение—основная стойка.

Выполнение: на счет раз вытяните левую ногу, опираясь о пол пальцами, вперед, поднимите руки вверх и поверните тело от поясницы вперед налево—вдох. На счет два слегка обогните на правую ногу, вытяните руки вперед и скользите левой ногой, опираясь пальцами о пол, назад—выдох. Проделайте те же движения, сменяя положение ног и рук. Повторите упражнения 6—8 раз.

Упр. 6. Исходное положение—встаньте прямо, руки, согнутые в локтях, сложите перед грудью.

Выполнение: на счет раз поднимитесь на цыпочки и слегка согните ноги в коленях. Старайтесь держаться как можно прямо.

На счет два наклоните туловище вперед и руки вытяните вперед—выдох. Постарайтесь задержаться на пальцах. Повторите упражнение 5—6 раз.

Упр. 7. Исходное положение—встаньте прямо, руки на бедра.

Выполнение: на счет раз поднимите левую ногу, согнутую в колене, и присядьте на нее, выноса а то же время левую ногу на пальцах назад—выдох. Проделайте те же движения правой ногой. Повторите упражнение 6 раз для каждой ноги.

Упр. 8. Исходное положение—встаньте прямо, правую ногу поставив перед левой и ухватившись руками за перила или спинку стула.

Выполнение: на счет раз поднимитесь на пальцах ног, хорошо выпрямив тело—вдох. На счет два ступите на ступню правой ноги и присядьте на нее, выноса а то же время левую ногу на пальцах назад—выдох. Смените положение ног и проделайте те же движения. Повторите упражнение 6—7 раз.

Упр. 9. Исходное положение—встаньте прямо, ухватившись руками за перила, спинку стула и др.

Выполнение: на счет раз присядьте на правую ногу и поставьте пятку левой на колено правой ноги. На счет два опустите ноги. На три—примите исходное положение. Проделайте те же движения, сменяя положение ног. Повторите упражнение по 5 раз для каждой ноги.

Упр. 10. Исходное положение—сядьте на перила.

Выполнение: на счет раз вытяните ноги вперед и старайтесь двигать щиколотку правой ноги вверх, а левой вниз, меняя 10 раз положение ног. Дыхание ритмичное. На счет два начните делать ногами движения, напоминающие езду на велосипеде, также 10 раз. Отдохните и повторите все движения 2—3 раза.

ВОЛГОГРАДСК

Музыка И. ПО

Ты тоже роди

В краю полес

У нас в каждо

Берега под ка

На каждой ве

Их белый живи

Но есть в Волг

Посмотришь, и

Ее привезли и

В края, где о

Как трудно он

К огню волгор

Как долго она

О милых пол



ВЕСЕННЯЯ КАПЕЛЬ

Слова В. ОРЛОВА

Музыка Ю. САУЛЬСКОГО

Снег за окном,
Свет за окном.
Первое чудо капели —
Ласковый свет,
Ласковый звон,
Ночью и белым днем...

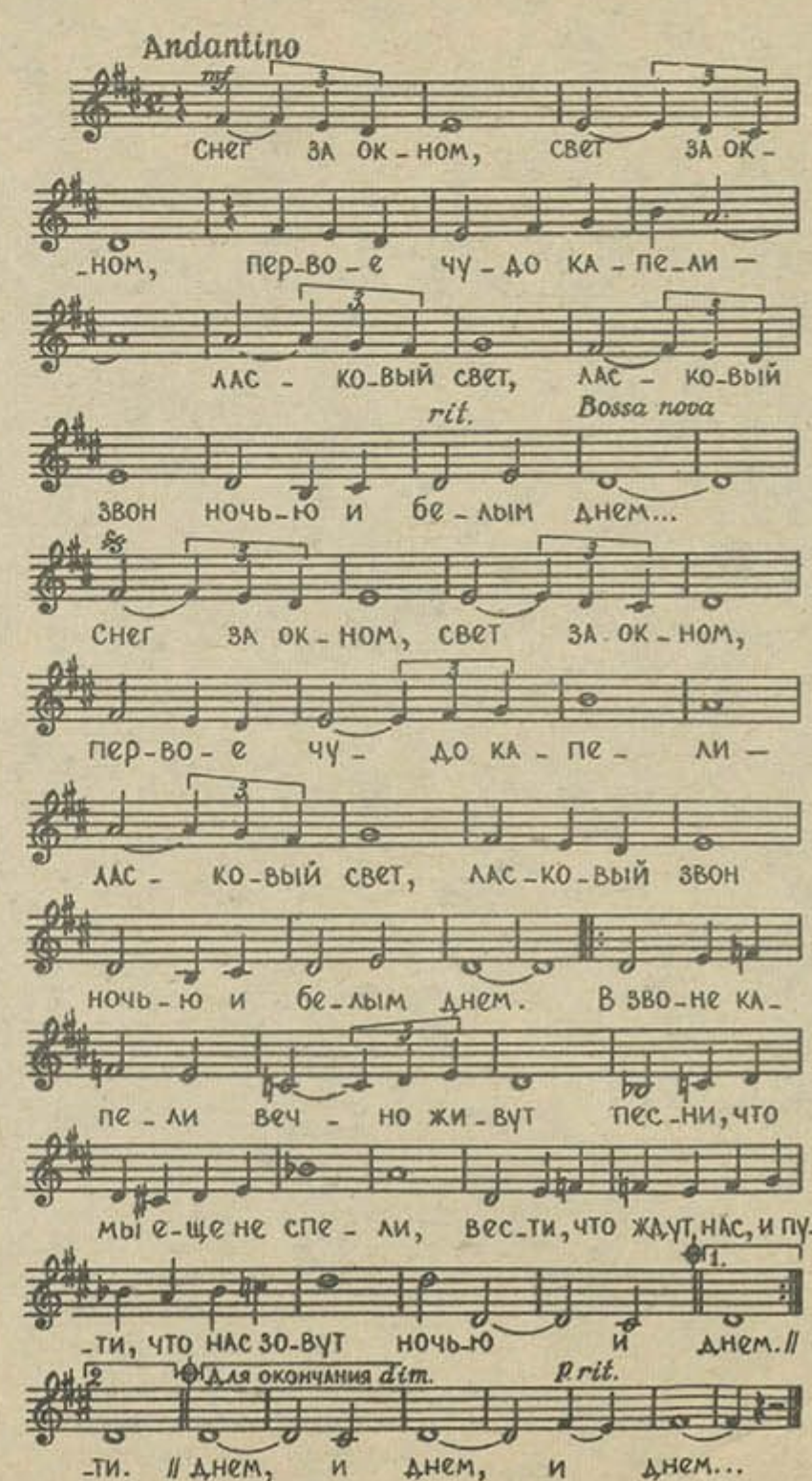
В звоне капели вечно живут
Песни, что мы еще не спели,
Вести, что ждут нас,
И пути, что нас зовут
Ночью и днем...

Как нам найти
Эти пути,
Эти сырые тропинки,
Как до весны,
Как до весны
Нам поскорее дойти!

Эти тропинки в каждом дворе,
В каждом лесу, где плещут
Льдинки.

К солнцу и людям
Нас уводят на заре
Эти пути.

В звоне капели вечно живут
Песни, что мы еще не спели,
Вести, что ждут нас,
И пути, что нас зовут
Ночью и днем...



КРАСИВЫЕ СЛОВА

Слова К. РЫКОВА Музыка А. КОЛКЕРА

1. Есть много слов красивых,
Только вот очень важно
В жизни произносить их —
Эти слова — однажды.
Если бы слов заветных
Люди не повторяли,
Этим словам, наверно,
Больше бы доверяли.

Припев: Шорох трав,
Плеск волны,
Первый вальс
И свет луны,
Завыл гроз,
Дым костров —
Все без слов,
Все без слов.

2. «Любишь или не любишь» —
Лучше смолчать об этом.
Слово затерли люди,
Будто оно монета.
Слов никаких не надо,
Ты их оставь за дверью.
Я бы поверить рада,
Только словам не верю.

Припев.

УЛИЧНЫЕ ФОНАРИ

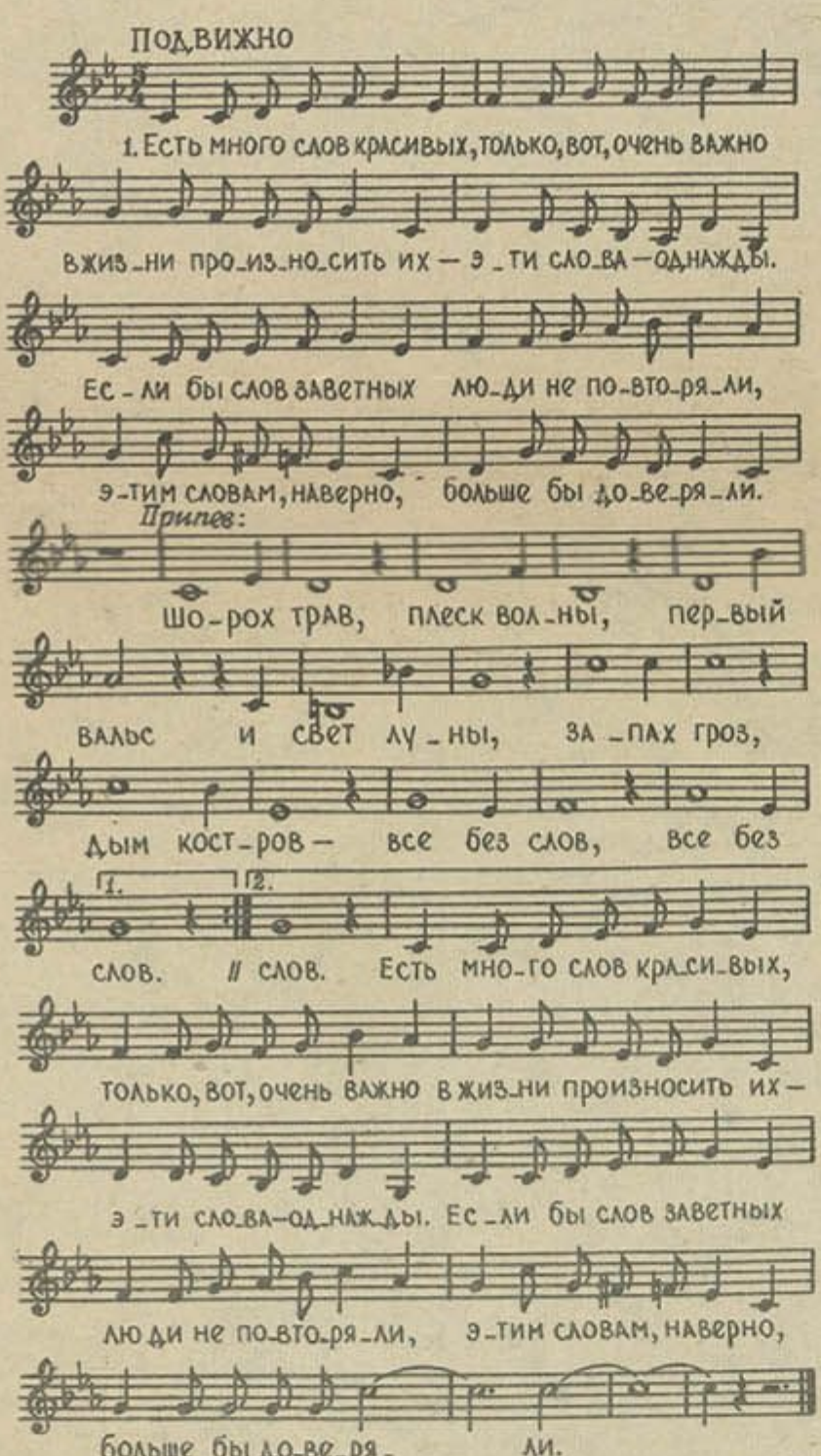
Слова Ю. ГАРИНА Музыка Ж. ТАТЛЯНА

Обработка Ю. ЧИЧКОВА

Где-то вдали догорят закат,
И фонари ярче горят.
И не дают они
Людям сблизиться с путями,
Ночные спутники — фонари.

Город ночной серебрится в реке...
Арки мостов в сказочном сне.
Окна больших домов
Погасили огни.
Лишь неустанно горят фонари.

Как не любить свет ночных патрулей,
Как не любить свет фонарей!
Пусть же всегда они
Людям светят в пути,
Мои ночные друзья — фонари...



ВОЛГОГРАДСКАЯ БЕРЕЗКА

Музыка И. ПОНОМАРЕНКО

Ты тоже родился в России,
В краю полевод и лесном,
У нас в каждой песне береза,
Береза под каждым окном.

На каждой весенней полянке
Их белый живой хоровод.
Но есть в Волгограде березка —
Посмотришь, и сердце замрет.

Ее привезли издалека
В края, где шумят ковыли.
Как трудно она привыкала
К огню волгоградской земли!

Как долго она тосковала
О милых полях на Руси!

Лежат под березкой солдаты —
Ты лучше у них расспроси.

Трава под березкой не спит:
Никто из земли не вставал.
Но как это нужно солдату,
Чтоб кто-то о нем горевал.

И плакал светло, как невеста,
И помнил навек, как мать,
Ты тоже родился солдатом,
Тебе ли того не понять.

Ты тоже родился в России,
В березовом милом краю,
Но где б ты ни встретил березу,
Ты вспомнишь березку мою.

Ее молчаливые ветки,
Ее терпеливую грусть.
Растет в Волгограде березка —
Попробуй ее позабудь!



ВЫШИВКА

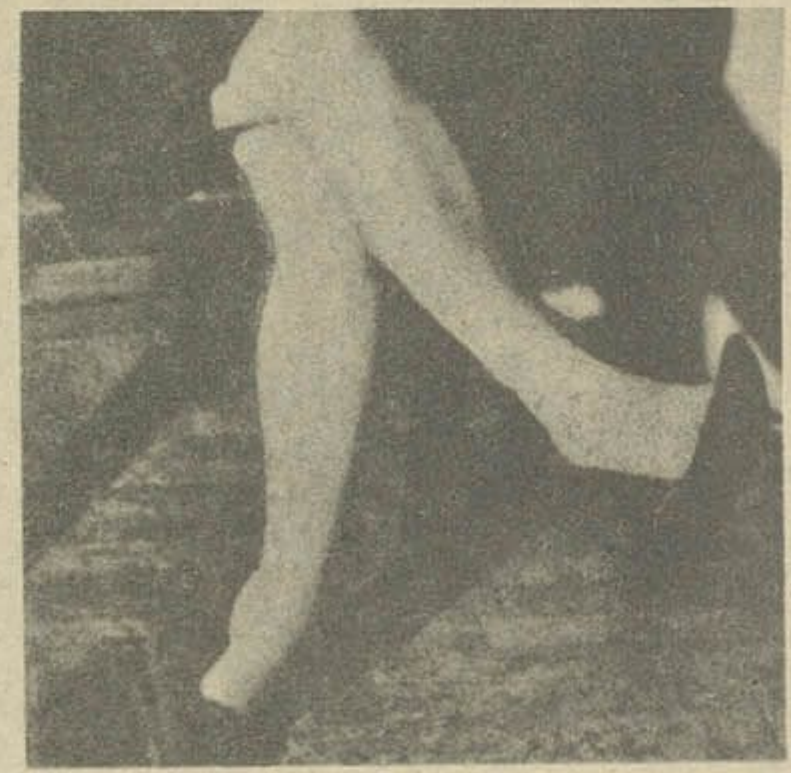
Эти рисунки вышиваются стебельчатой или тамбурным швом,
а также гладью, контрастными нитками из мулине или шерсти.

Рис. 1. Рекомендуется на низ платья в виде полосы.

Рис. 2. Советуем на карман или в виде эмблемы асимметрично на груди платья.

Рис. 3. Вышивается на кофточке.

Рис. 4—5. Украшает карман вашего платья или кофточки.



Культурное поведение в обществе

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СИДЕТЬ?

Да, да, именно так — умеете ли? Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что существуют десятки способов сидеть на стуле или скамье и что каждый из этих способов может выражать различные качества данной личности: скромность, самодовольство, простодушие, культурность или распушенность. Замечали ли вы, что женщина, которая не следит за своей осанкой, теряет свою привлекательность, что даже самая изящная фигура может выглядеть смешной в неподходящей позе, что грациозно присевшая на краешек стула девушка или седоволосая пожилая женщина, с достоинством откинувшаяся на

спинку кресла, могут доставить глазу большое удовольствие?

Следите ли вы за собой, пытаетесь ли себе представить, как выглядите со стороны?

Нравятся ли вам эти позы?

Видите, как неприятно выглядит женщина, когда она сидит развалившись, и некрасиво расставив ноги? Согласны ли вы, что недостаточно лишь прикрыть колени юбкой, чтобы выглядеть прилично? Считаете ли вы, что мы можем позволить себе всякие вольности, когда сидим?

Человек может выглядеть красивым потому только, что у него красивые движения. Искусство ходить, двигаться, сидеть — это часть культурного облика и личного обаяния. Не пренебрегайте им. Оно имеет немаловажное значение.

ПОЛНОТА НЕ МЕШАЕТ БЫТЬ ЭЛЕГАНТНОЙ

Каждая женщина хочет выглядеть модной и элегантной. Однако для полной фигуры нужно подбирать вещи с особым умением и чувством меры. Удачно найденный силуэт, покрой и даже какая-то деталь могут замаскировать любой недостаток фигуры.

При всем разнообразии полных фигур для всех существуют общие законы.

Никогда не выбирайте горизонтальных линий — ни в покрое, ни в орнаменте, ни в расположении деталей. Это расширяет фигуру. В нынешнем сезоне модны вертикальные линии. Оставайтесь верны им, даже если мода изменится.

Не соблазняйтесь тканями с крупным, четким орнаментом, цветами, клеткой. Ищите полосатые (узкая вертикальная полоска), в елочку и, разумеется, одноцветные.

Для вечерних туалетов можно позволить себе не только одноцветные шелка, но и эластичные узорчатые, на которых тонкий, мягко очерченный рисунок сливается с фоном. Жесткие, торчащие ткани полной фигуре не идут.

Не увлекайтесь яркими тонами, отдавайте предпочтение холодным, нежным и приглушенным. Это голубовато-зеленые, розовато-серые, фиолетово-желтые, серовато-голубые, цвета слоновой кости. Старайтесь избегать травянисто-зеленого, салатного, небесно-голубого и других «открытых» цветов. В выборе темных цветов можно чувствовать себя свободнее.

Самая подходящая одежда для любой полной фигуры — это модное сейчас прямое цельнокроеное платье и костюм или платье-костюм. Но полным женщинам не рекомендуется носить короткий жакет. При короткой шее и круглом лице выгоднее заостренное, удлиненное декольте. Большое, широкое декольте полнит.

Очень советуем легкие модные драпировки, особенно асимметричные.

Для равномерно полной фигуры рекомендуются два силуэта: прямое платье с узким, свободно повязанным чуть ниже талии пояском и прямой приталенный жакет с закругленными или прямыми полками, без пояса. Конструктивные линии — прямые, вытачки — мелкие и длинные; юбка — прямая или слегка расширенная, с вертикальными линиями покроя или заглаженными складками, направление которых сочетается с вытачками жакета, рельефной строчкой или какой-нибудь другой вертикальной линией.

Женщинам с крутыми плечами и широкими бедрами не следует носить узких юбок и прилегающих жакетов. Общий силуэт их одежды должен равномерно расширяться книзу. Выгодны вертикальные линии покроя и двубортная застежка. Цельнокроеная одежда и гладкий, вшитый без резкого перепада рукав сужают широкие, массивные плечи.

Для фигуры с тонкой талией и низкими бедрами единственно возможный силуэт — трапеция. Юбка может быть заложена складками, прошитыми только по линии бедер. Для верхней одежды рекомендуются прилегающие линии. Шея может быть закрытой. Жакет прямого покроя с узким пояском тоже не полнит фигуру такого типа.

На фигуре с высокой грудью и короткой верхней частью не следует подчеркивать естественное место талии. Ее нужно заметно понизить линией покроя или пояском.

Очень важно найти соответствующую длину одежды. Она зависит от пропорций фигуры и от возраста, от соотношения полноты и роста, а также от формы ног. Модная длина юбки для полной фигуры — 6—8 сантиметров ниже колен.

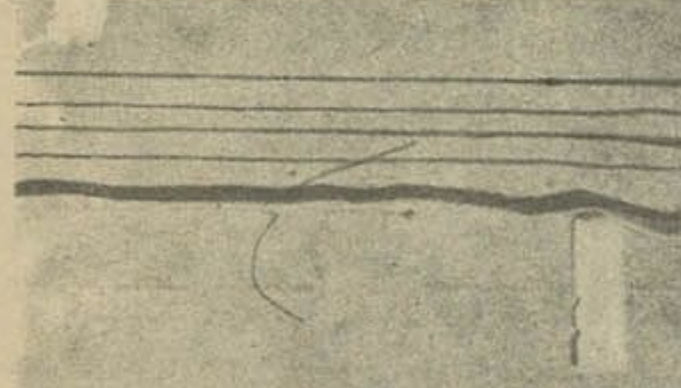
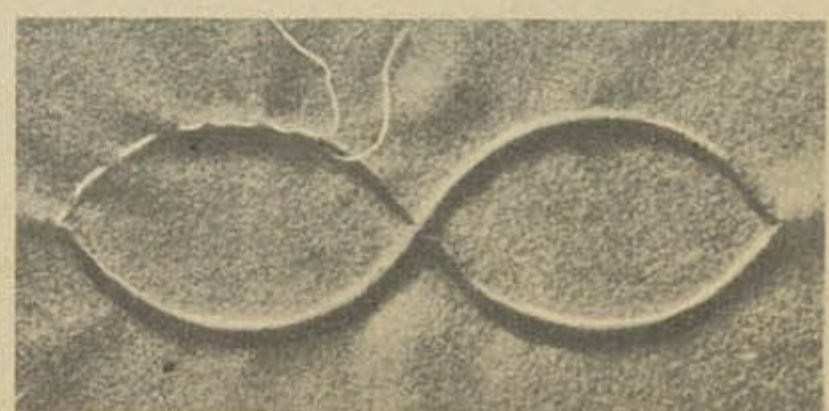
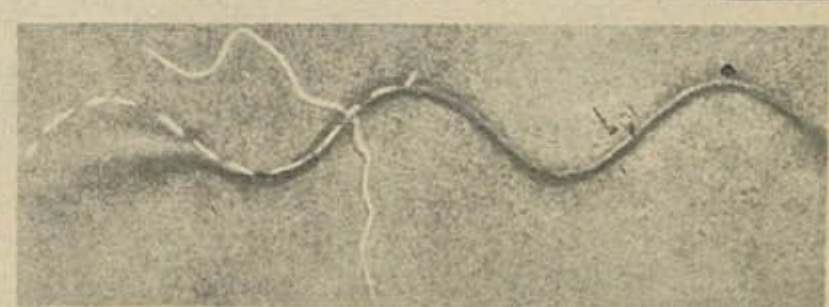
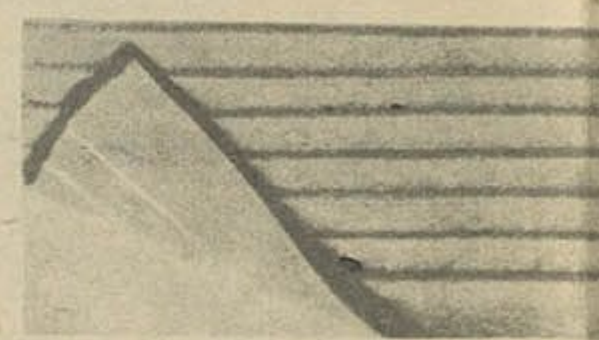
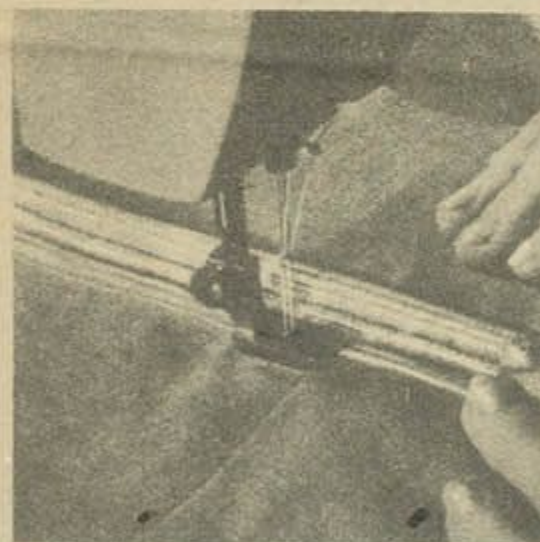
Не носите туфли на тонком высоком каблучке только потому, что они в моде. Полная женщина должна остановить свой выбор на спортивной обуви, а для торжественных случаев приобрести изящные туфли, но со слегка утолщенным каблучком.

Особенно осторожны будьте с украшениями и деталями одежды. Воланы, сборки при всей своей женственности не рекомендуются. Окантовка, строчка, рельефные швы — вот лучшие виды отделки для вашей одежды.

СКЛАДКИ И ЗАЩИПЫ

Аккуратно выполненные складочки и защипы — прямые и фигурные — служат украшением платьев, блузок, юбок. Но не спешите прежде всего проверить, подходит ли толщина иглы и нитки, выверите длину стежка. Хорошо, если направление складочки или защипа соответствует направлению нитей в ткани: тогда вытягивают нитку и по этой полоске закладывают ткань. Если этого сделать нельзя, то линию будущей складочки прометывают (в одном направлении). Лучше делать это до раскроя ткани, но если платье уже скроено, то детали с метанными складочками обязательно сверяют с выкройкой.

К некоторым шейным машинкам приложены специальные приспособления для выполнения защипов (рис. 1 и 2). Они состоят из лапки и двух одинаковых игл. С помощью такого приспособления работа ускоряется: не надо тратить времени на измерение расстояний между защипами.



Фигурные защипы (рис. 3 и 4)

С помощью специального набора игл можно выполнять фигурные защипы на юбках, блузках и постельном белье. Линии защипов перед этим прометывают тустым стежком. Можно выполнять узорные защипы и на машине с обычной лапкой, но тогда придется прометать особенно аккуратно.

Прямые защипы (рис. 5 и 6)

Удобнее всего обозначить линию прямого защипа, вытянув нитку из ткани. Если этого сделать нельзя, то линии прометывают длинными стежками на расстоянии 3 мм. Затем ткань закладывают и простирают на машине. Когда все защипы застрочены, их надо прогладить на одну сторону.

Иногда, на очень тонких, «воздушных» тканях, защипы выполняют вручную, мелкими аккуратными стежками.

Складочки (рис. 7)

Они могут быть различной ширины и располагаться на различном расстоянии друг от друга: это зависит от ткани и от фасона. Начиная с того, что на ткани обозначают две линии: закладки и строчки. Ткань закладывают по первой линии булавками или прометывают, а затем простирают на машине по второй линии.

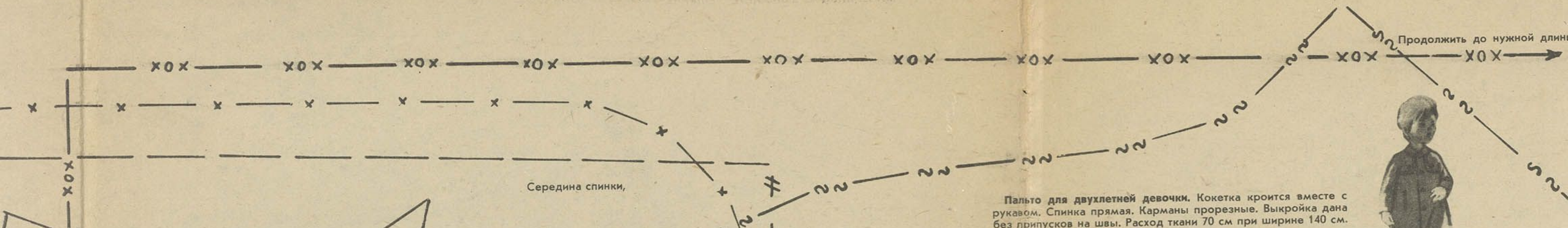
КОСМЕТИКА

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Друзья хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против заповоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, ешьте меньше сала, не злоупотребляйте приправами, пикантными соусами, сладостями, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная брынза, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей. При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше соков из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яйца, крапива, шпинат, свекла, маслины, инжир, чернослив. Чернослив, намооченный с вечера в подслащенной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

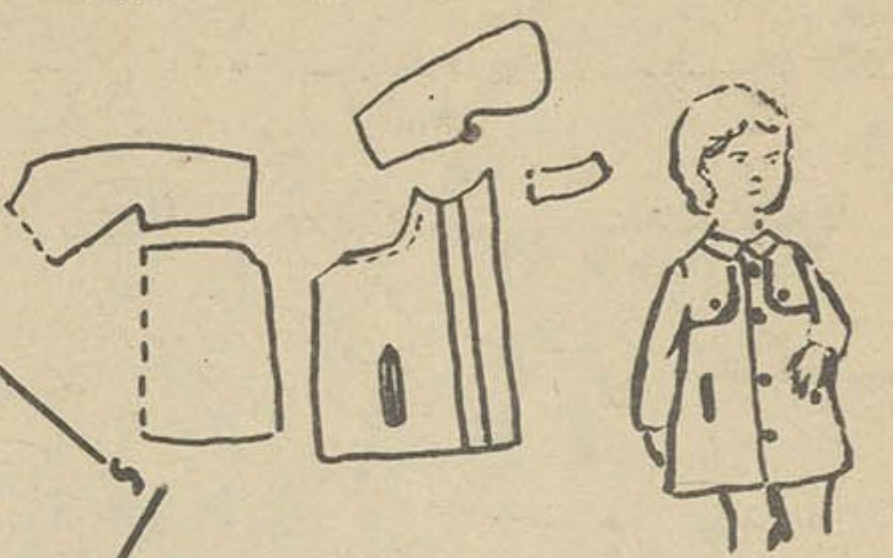
Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых кремнием. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением яичного желтка.

Чтобы иметь здоровые зубы, употребляйте продукты, богатые кальцием — молоко, брынзу, цитрусовые, инжир, цвет-

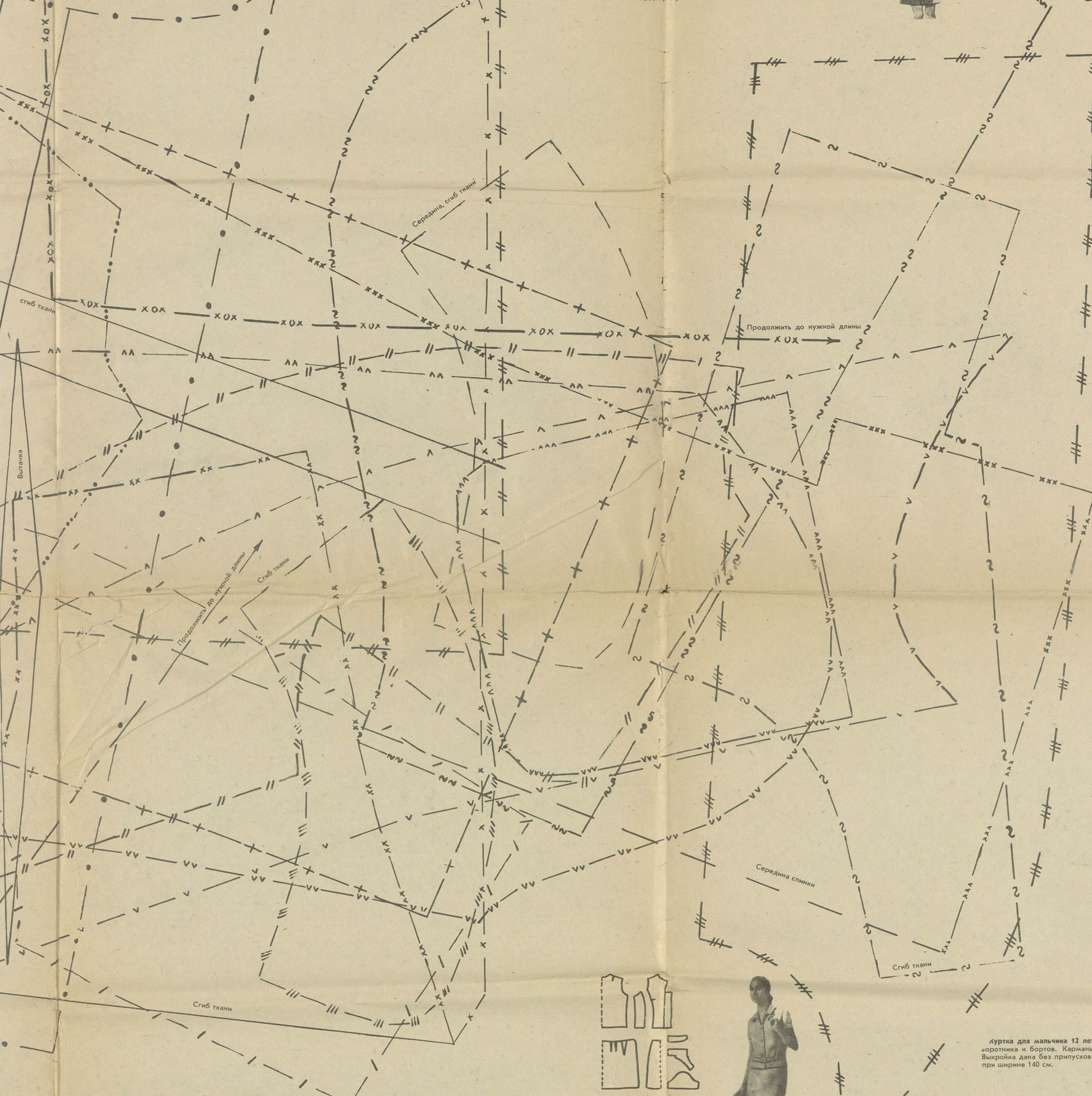
Перед пальто — 2 дет.
Спинка — 1 дет.
Кокетка к спинке — 1 дет.
Кокетка к переду — 2 дет.
Воротник — 1 дет.



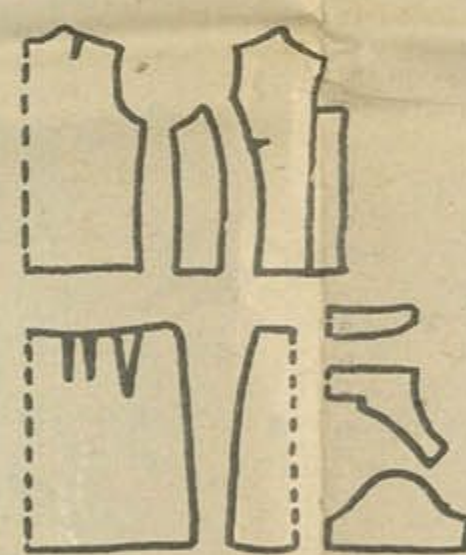
Пальто для двухлетней девочки. Кокетка кроится вместе с рукавом. Спинка прямая. Карманы прорезные. Выкройка дана без припусков на швы. Расход ткани 70 см при ширине 140 см.



БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ "РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА"
№ 3 1968 г.



Куртка для мальчика 12 лет. Перед на кокетке, куртка без воротника и бортов. Карманы накладные. Рукав двухшовный. Выкройка дана без припусков на швы. Расход ткани 1 м 20 см при ширине 140 см.



КОСМЕТИКА

цвет лица, будьте внимательны в выборе молока, молочные продукты, оваренного цвета лица — репчатый лук, салат, капуста, морковь. Эти овощные средства против заборов, кожной желтого и нездорового цвета лица, еще поменьше сала, не злоси, пикантными соусами, сладостями, как и некоторые виды колбас, жирная еда способствует появлению на лице угрей. Избегайте алкогольных напитков и ольших соков из помидоров, моркови, инжира. Хорошему цвету лица способствует употребление на лице угрей. Избегайте употребления на лице угрей. Избегайте употребления на лице угрей.

нужно капнуть, брюква, тыква, репчатый лук, редьку, морковь. Яблоки и морковь старайтесь есть, не разрезая на дольки, — их мясистая часть прочищает зубы и массирует десны. Если десны слегка кровоточат, полезно есть цитрусовые, капусту, репчатый лук и редьку, в которых содержится много витамина С. Если это возможно, овощи лучше есть в сыром виде. Если у вас ломкие, шероховатые или покрытые бороздками ногти, нужно обогатить свою пищу витамином С и кальцием. Вашей красоте могут также способствовать: Уксус. Ложка уксуса, добавленного в последнюю воду для полоскания волос, делает их мягкими и блестящими. Очень полезно для кожи тела добавлять при мытье в воду уксус (пол-литра уксуса на ванну воды). Вода. Если вы утомлены, положите на лицо небольшое махровое полотенце, смоченное в кипятке и как следует отжатое. До того, как оно остынет, замените его другим, смоченным в холодной воде. Повторите процедуру 4—5 раз. Этих компрессов следует избегать, если вы страдаете, пусть даже в очень легкой форме, покраснением кожи, которая наблюдается в пожилом возрасте. Яичный белок. Смешанный с несколькими каплями лимонного сока, он освежает утомленное лицо и разглаживает кожу. Маска смывается через десять минут теплой водой. Питательная сода. Добавленная в воду для мытья, она освежает жирную кожу. Отбеливает зубы. Однако часто чистить их ею не следует, так как это может разрушить зубную эмаль. Хоро-

шо добавлять питьевую соду в горячую воду для ингаляций. Ромашка. Компресс из ромашки является отличным средством против утомления глаз. Крепкий настой ромашки поддерживает русый цвет волос. Чай. Оставшийся от заварки чай используйте для мытья лица (он стягивает поры) и волос, особенно, если они жирные. Сырое молоко. Питает и отбеливает кожу. Смажьте им лицо и дайте ему высохнуть, после чего протрите ватным тампоном, смоченным в розовой воде. Лимон. Сок лимона уничтожает любой запах с рук, смягчает грубую кожу на локтях и коленях. Смешанный с питьевой содой, он обесцвечивает волосы над верхней губой. Яблоко. Разрежьте на дольки яблоко и сварите до образования кашицы. Намажьте этой кашей марлю и покройте ею лицо на 20 минут. Смойте остатки маски тампоном, смоченным в розовой воде. Эта маска полезна против морщин. Мед. Принятый утром натощак, он освежает кожу. Маска из меда очищает лицо. Смывается ваткой, смоченной в розовой воде. Касторовое масло. Способствует росту волос и ресниц и укрепляет их. Поваренная соль. 1 килограмм соли, добавленный в воду при мытье (полная ванна), укрепляет и освежает тело. Яичный желток. Отличная маска, которая освежает кожу лица и шеи.

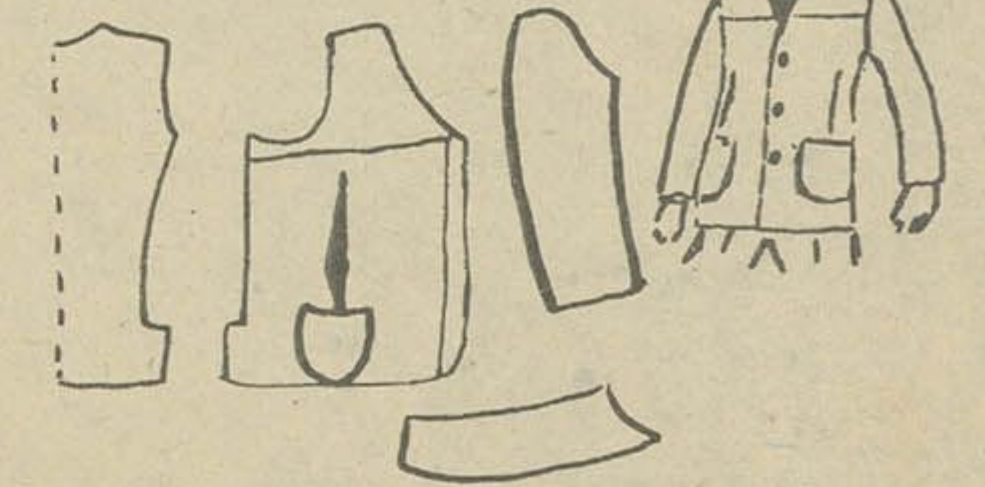
Летний костюм из светлой ткани. Юбка прямая, двухшовная. Жакет с подкройным бочком, застежкой на три пуговицы, с поясом. Пряжка обтаята основной тканью. Спинка прямая, рукав короткий, спортивный. Выкройка дана на 50 размер без припусков на швы. Расход ткани 1 м 80 см при ширине 140 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — 1 дет.
2. Перед — 2 дет.
3. Бок к переду — 2 дет.
4. Воротник нижний — 1 дет.
5. Верхний воротник с подворотом — 1 дет.
6. Рукав — 2 дет.
7. Заднее полотнище юбки — 1 дет.
8. Переднее полотнище юбки — 1 дет.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Перед куртки — 2 дет.
Кокетка — 2 дет.
Спинка — 1 дет.
Верхняя часть рукава — 2 дет.
Нижняя часть рукава — 2 дет.
Карман — 2 дет.



ПОЛНОТА НЕ МЕШАЕТ БЫТЬ ЭЛЕГАНТНОЙ

Каждая женщина хочет выглядеть модной и элегантной. Однако для полной фигуры нужно подбирать вещи с особым умением и чувством меры. Удачно найденный силуэт, покор и даже качество деталей могут замаскировать любой недостаток фигуры.

При всем разнообразии полных фигур для всех существуют общие законы.

Никогда не выбирайте горизонтальных линий — ни в покрое, ни в орнаменте, ни в расположении деталей. Это расширяет фигуру. В нынешнем сезоне модны вертикальные линии. Они вытесняют верны им, даже если мода изменится.

Не соблазняйте тканей с крупным, четким орнаментом, цветами, клеткой. Ищите полосатые (узкая вертикальная полоска), в елочку и, разумеется, одноцветные.

Для вечерних туалетов можно позволить себе не только одноцветные шелка, но и элитные узорчатые, на которых тонкий, мягко очерченный рисунок сливается с фоном. Жесткие, торчащие ткани полной фигуре не идут.

На увлеченных яркими тонами, отдавайте предпочтение холодным, нежным и приглушенным. Это голубовато-зеленые, розовато-серые, фиолетово-желтые, серовато-голубые, цвета спясовой кости. Старайтесь избегать травянисто-зеленого, салатового, небесно-голубого и других открытых цветов.

Силуэт подводящая одежда для любой полной фигуры — это модное сейчас прямое цельнокроеное платье и костюм или платье-костюм. Но полным женщинам не рекомендуется носить короткий жакет. При короткой шее и круглом лице выгоднее заостренное, удлиненное декольте. Большое, широкое декольте полнит.

Очень советуем легкие модные драпировки, особенно асимметричные.

Для равномерно полной фигуры рекомендуются два силуэта: прямое платье с узким, свободно повисшим чуть ниже талии пояском и прямой приталенный жакет с закругленными или прямыми полыми, без пояса. Конструктивные линии — прямые, выточки — малые и длинные; юбка — прямая или слегка расширенная, с вертикальными линиями покроя или заглаженными складками, направление которых совпадает с выточками жакета, рельефной строчкой или какой-нибудь другой вертикальной линией.

Женщинам с крупными плечами и широкими бедрами не следует носить узкие юбки и прилегающие жакеты. Общий силуэт их одежды должен равномерно расширяться книзу. Выточки вертикальные линии покроя и драпировки застежки. Цельнокроеная одежда и гладкий, вшитый без резкого перепада рукава сужают широкие, массивные плечи.

Для фигуры с тонкой талией и низкими бедрами единственным возможным силуэтом — трапеция. Юбка может быть зауженной, расклешенной, приталенной только по линии бедер. Для верхней одежды рекомендуются прилегающие линии. Шея может быть закрытой. Жакет прямого покроя с узким пояском тоже не полнит фигуру такого типа.

Но фигура с высокой грудью и короткой верхней частью не следует подраивать естественное место талии, а нужно замечать поправить линии покроя или пояса.

Очень важно найти соответствующую длину одежды. Она зависит от пропорций фигуры и от возраста, от соотношения полноты и роста, а также от формы ног. Модная длина юбки для полной фигуры — 6-8 сантиметров ниже колен.

Но носить туфли на тонком высоком каблуке только потому, что они в моде. Полная женщина должна остановить свой выбор на спортивной обуви, а для торжественных случаев приобрести изящные туфли, но со слегка утолщенным каблучком.

Особенно осторожны будьте с украшениями и деталями одежды. Воланы, оборки при всей своей женственности не рекомендуются. Окантовка, вышивка, аппликация, брошь, булавки, закладки и строчки. Ткань закладывают по первой линии бу-

СКЛАДКИ И ЗАЩИТЫ

Аккуратно выполненные складки и защиты — прямые и фигурные — служат украшением платьев, блузок, юбок. Но не спешите, прежде всего проверьте, подходит ли толщина иглы и нитки, выверите длину стежка. Хорошо, если направление складочки или защиты соответствует направлению нити в ткани: тогда вытгивают нитку и по этой полоске закладывают ткань. Если этого сделать нельзя, то линию будущей складочки прометывают (в одном направлении). Лучше делать это до раскроя ткани, но если платье уже сшито, то детали с прометанными складочками обязательно сверяют с выкройкой.

К некоторым швейным машинам приложены специальные приспособления для выполнения защит (рис. 1 и 2). Они состоят из лапки и двух одинаковых игл. С помощью такого приспособления работа ускоряется: не надо тратить времени на измерение расстояний между защитами.

Фигурные защиты (рис. 3 и 4)

С помощью специального набора игл можно выполнять фигурные защиты на юбках, блузках и постельном белье. Линии защит по перед этим прометывают густым стежком. Можно выполнить узорные защиты и на машине с обычной лапкой, но тогда придется прометать особенно аккуратно.

Прямые защиты (рис. 5 и 6)

Удобнее всего обозначить линию прямого защита, вытгивая нитку из ткани. Если этого сделать нельзя, то линии защиты вытгивают длинными стежками на расстоянии 3 мм. Затем ткань закладывают и протраивают на машине. Когда все защиты застроены, их надо прогладить на одну сторону.

Иногда, на очень тонких, «воздушных» тканях, защиты выполняют вручную, мелкими аккуратными стежками.

Складки (рис. 7)

Они могут быть различной ширины и располагаться на различном расстоянии друг от друга: это зависит от ткани и от фасона. Начиная с того, что на ткани обозначают две линии закладки и строчки. Ткань закладывают по первой линии бу-

КОСМЕТИКА

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

Чтобы иметь хороший цвет лица, будьте внимательны в выборе пищи. Предпочитайте молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Другая хорошего цвета лица — репчатый лук, редька, помидоры, зеленый салат, капуста, морковь. Эти овощи являются также отличным средством против запоров, которые иногда бывают причиной желтого и нездорового цвета лица. Если у вас жирная кожа, избегайте жирной пищи, не употребляйте приправы, пикантные соусы, сладости, фасолью. Эти продукты, как и некоторые виды колбас, жирная рыба, чай и кофе, способствуют появлению на лице угрей.

При угревой коже следует избегать алкогольных напитков и рекомендуется пить побольше сока из помидоров, моркови, сельдерея, абрикосов, винограда. Хорошему цвету лица способствуют продукты, содержащие железо — яича, хрелива, шпинат, свекла, маслины, инжир, черноплода. Черноплода, намооченный с вечера в подсоленной воде, действует одновременно и как легкое слабительное средство.

Если волосы у вас лишены блеска, ешьте побольше рыбы, овощей и фруктов, богатых креатином. В таком случае полезно также в течение пятнадцати дней ежедневно (два раза в день) выпивать по стакану абрикосового или морковного сока с добавлением лимонного сока.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка — — — — — 1 дет.
2. Перед — — — — — 2 дет.
3. Бок и перед — — — — — 2 дет.
4. Воротник — — — — — 1 дет.
5. Воротник с подворотом — — — — — 1 дет.
6. Рукава — — — — — 1 дет.
7. Заднее полотнище юбки — — — — — 1 дет.
8. Переднее полотнище юбки — — — — — 1 дет.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- Перед куртки — — — — — 2 дет.
Кокетка — — — — — 2 дет.
Спинка — — — — — 1 дет.
Верхняя часть рукава — — — — — 1 дет.