

Одежда для полных женщин



Мода больше всего привлекает к себе молодых, модная одежда «идет» лучше всего на стройных фигурах, у молодых девушек есть время следовать моде.

Конечно, это верно, что легче всего шить на стройную фигуру, что для нее проще выбрать цвет и фасон. Но это не означает, что полные не могут одеваться красиво. Мода всегда предусматривает линии, подходящие и для полных фигур. Для них мода 1968 года предлагает прямую линию, линию классических форм в одежде.

Для полных фигур подходят полосатые ткани (причем полоска должна быть продольной) и ткани с мелким рисунком. Женщина с полной фигурой должна знать, что удачно выбранный цвет одежды может сделать ее стройнее. Больше всего полным подходят темные цвета, которые зрительно уменьшают объем фигуры. Сильно развитый бюст можно скрыть блузкой более темного цвета, чем юбка. А более темная юбка зрительно уменьшает сильно развитые бедра. Чтобы прикрыть полноту, одежда не должна плотно прилегать к телу и подчеркивать его естественные формы. Для полной фигуры подходят платье-пальто с продольным кантом посередине, платья с заниженной талией, одежда из двух частей, продольные швы и строчка, застежка ниже талии, острый вырез, узкий воротник и маленькие отвороты.

Одежда полных женщин должна закрывать колени. Им рекомендуется избегать тканей ярких расцветок и с крупным рисунком, подчеркнутой талии, пышных рукавов, плиссе, оборок.

Полная женщина всегда будет хорошо одета, если научится умело сочетать модные линии с особенностями своей фигуры.



ПРИ ВЫБОРЕ ПРИЧЕСКИ УЧИТЫВАЙТЕ ЦВЕТ ВОЛОС И ТИП ЛИЦА

Совершенно очевидно, что некоторые прически как бы созданы для определенного цвета волос. Например, для брюнетки особенно важны силуэт. Он должен быть спокойной, красивой, скульптурной линией. Невозможно себе представить волосы цвета воронова крыла в пушистых разлетающихся завитках. Зато приятное впечатление производят спокойные, крупные, относительно неподвижные, с тяжелым изгибом волны. Белокурые волосы легки, воздушны, особое очарование таким волосам придает блеск, искристость. Блондинкам нужна нежная линия, мягкая челка, пушисто изогнутые локоны по бокам лица. Рыжие женщины должны четко различать оттенок своих волос. Светло-рыжие пойдут прически для блондинок, для темно-рыжих волос (т. н. тигриновские рыжие) выгоднее классически выдержанные прически, но несколько завитков могут придать подвижность и нежность.

Постарайтесь определить тип вашего лица: треугольное оно, круглое, угловатое, продолговатое, узкое или овальное. Для этого соберите волосы на затылке. Подойдите к зеркалу и обведите контур лица на стекле губной помадой или мылом.

Треугольное лицо дает несколько совершенно различных возможностей сделать прическу в зависимости от того, хочется ли смягчить контраст между широким лбом, выдающимися скулами и узким подбородком или пикантно подчеркнуть его. Для смягчения контраста подойдет прическа из коротких волос в завитках (фото 1), которая скрадывает лицо; челка на лбу оттенит красивые глаза. Маскировка остается открытой, локоны сосредоточены на темени. Иной раз можно и подчеркнуть контраст между скулами и узким подбородком. В этом случае мы гладко зачесываем волосы по бокам назад, а на темени — вверх. Длинная густая челка на лбу смягчает линии этой обычно строгой прически, придает ей женственность.

Круглое лицо нужно попытаться сделать оптически овальным. Избегайте симметричной прически, прямой пробора, гладко зачесанных и поднятых волос, густой прямой челки. Вы можете, например, начесать волосы на лбу и темени шеткой; короткий пробор делает овал лица несимметричным, на одной щеке волна ляжет нежным изгибом, на другой образуется завиток с острым кончиком. Или разделите волосы небольшим пробором на две части (2). По бокам с одной стороны начесывайте волосы на ухо с изгибом в виде ручки, с другой — в виде завитка-хохолка, челку на лбу положите поперек виска.

Угловатое лицо с широким лбом и широким подбородком, которое кажется четырехугольным и несколько суровым, можно смягчить несимметричной прической, прикрывающей лоб и щеки (3). Мягкие пушистые локоны скрадывают угловатость контуров.

Строго симметричная прическа, а также зачесанные назад или гладкие волосы, открывающие лицо, не рекомендуются. Если вы хотите носить спортивную прическу без челки до бровей, распушите челку, сделайте короткий несимметричный пробор.

Для узкого, продолговатого лица идеальна прическа с челкой (4). Челка, по возможности густая и доходящая до бровей, делает лицо короче. Пышно начесанные на щеки волосы расширяют лицо.

Линия прически заканчивается примерно на высоте рта, это тоже делает лицо короче. При коротких или длинных волосах и без того длинный подбородок может показаться еще длиннее. Совершенно гладкие волосы подчеркнут узость лица, оно покажется усталым.

Женщины с овальным лицом находятся в преимущественном положении, им доступны все прически (5). В данном случае фантазия парикмахера получает полный простор для создания грациозных локонов. И только гладко зачесанные назад волосы создадут несколько менее благоприятное впечатление.



● Чтобы смягчить контрасты треугольного лица, достаточно сделать волнистую прическу из коротких волос.

● К узкому, продолговатому лицу идеальна прическа с челкой.



● Четырехугольное лицо можно смягчить несимметричной прической, когда волосы лежат на лоб и щеки.

● Женщины с овальным лицом находятся в преимущественном положении, потому что им идут все прически.

уход за волосами

Здоровые волосы рекомендуются мыть через каждые 10—15 дней. Если же вам приходится работать в таких условиях, в которых волосы у вас быстро загрязняются или если они очень жирные, то голову следует мыть чаще — через каждые пять дней или даже через 2—4 дня. В этом случае обдумайте, чем вам мыть волосы, так как частое мытье обезжиривает их, а неподходящее мыло портит.

Современная косметическая промышленность производит шампуни — жидкие и порошкообразные, — в которые добавлены вещества, оказывающие благотворное влияние на корни волос (растительное масло, желток, лецитин, сера, холестерин). Отлично моет волосы жидкий яичный шампунь, который производит наша косметическая промышленность. Правильно вымытые волосы получают питание и растут быстрее. Особенно полезны шампуни с растительным маслом и серой, которые частично поглощаются кожей и одновременно с этим уменьшают деятельность сальных желез и помогают против перхоти.

Вот некоторые правила мытья волос. Приготовьте предварительно все, что вам понадобится, разложите шампунь в посуде с теплой водой. Вода для мытья волос должна иметь температуру тела, а для полоскания — быть холодной. Перед мытьем расчешите волосы — сперва пальцами, а затем гребнем.

Часа за два до мытья сухие волосы следует намазать касторовым маслом (10—15 г), а жирные — раствором пищевой соды. Так грязь сходит с волос быстрее, а кожа не раздражается. Если у вас есть перхоть, используйте смесь 2—5-процентной салициловой кислоты и какого-нибудь жира (ее можно заказать в аптеке). За час до мытья нанесите подогретую до температу-

ры тела смесь только на кожу головы, наденьте резиновую шапочку, а поверх нее повяжите голову горячим махровым полотенцем.

Мытье не только очищает волосы от грязи, но является в то же время и массажем головы — горячей водой, расширяя кровеносные сосуды кожи, увеличивает приток крови и улучшает тем самым питание и рост волос.

Начиная как следует волосы теплой водой, вылейте на них в четырех-пяти местах часть разогретого шампуня и намажьте им всю голову. Затем прополощите волосы и вылейте на них остатки шампуня. Когда образуется обильная пена, начните массаж головы, делая круговые движения кончиками пальцев. Массаж продолжайте 3—4 минуты, после чего прополощите волосы сначала более горячей, а затем более холодной водой, в которую добавлен уксус или лимонный сок (1 столовая ложка винного уксуса или сок половинки лимона на 1 литр воды), придающие волосам прочность и блеск. Если прополощите волосы светлым, слегка подогретым пивом, то они приобретают сильный блеск, а сделанная после этого прическа держится дольше.

Вымытые волосы отожмите обеими руками, тут же покройте голову горячим махровым полотенцем и осторожно вытрите их. Когда они высохнут, расчешите их гребнем. Если волосы у вас сухие, то смажьте их после мытья тонким слоем касторового масла или витамином А. Волосы должны сохнуть и не очень быстро, и не очень долго. Сушите волосы только горячим махровым полотенцем. Не рекомендуется сушить их на солнце, а также ложиться спать с мокрой головой.

ЛЕТОМ, КРАСИВЕЕ, ЧЕМ ВСЕГДА

Морщины называют предвестницами старости. Но иногда первые морщины появляются очень рано. Привычка гримасничать, щурить глаза на солнце, неправильное положение головы и шеи во время сна, даже частый смех или плач, быстрое похудение и вообще частое изменение веса — вот они, причины тревожащего вас появления морщинок на лице и шее, которым подчас удается погасить очарование самых прелестных черт. Мы советуем вам осторожно приступать к диетам для похудения, ибо в таких случаях, как правило, прежде всего уменьшается подкожный слой жира на лице и шее. Советуем вам не злоупотреблять и косметикой. Желудочно-кишечные заболевания, которые ослабляют общую сопротивляемость организма, отражаются и на эластичности кожи.

Поэтому запомните:

1. Режим дня.
2. Теплые, даже горячие компрессы на лицо и на шею каждое утро или после работы.
3. Влага (ежедневные компрессы).
4. Солнце и чистый воздух.
5. Подходящий для вашей кожи крем. Перед выходом на улицу необходимо смазывать кожу кремом. Вечером умойтесь и снова, на этот раз обильно, нанесите на кожу питательный крем. Перед тем как лечь, удалите его ватным тампоном.
6. Массаж лица и шеи — самое эффективное средство борьбы с морщинами.
7. Маски — фруктовые или овощные.

Маски вы легко можете приготовить сами. К размятым или натертым помидору, малине, клубнике, моркови, петрушке, огурцу добавьте один желток и немного муки. Хорошо разотрите и полученную густую кашицу нанесите ровным слоем на лицо и оставьте на 20 минут. Маску смойте водой или же вытрите ватным тампоном, смоченным водой комнатной температуры и, подсушив лицо, нанесите питательный крем.

Если у вас жирная кожа или широкие поры, приготовьте следующую маску: смешайте 30 г каолина, 15 г талька и 1/2 г вазелина в порошок. К этой смеси добавьте немного воды или сок помидора, огурца, малины или клубники. Хорошо все смешайте. Полученную густую кашицу нанесите ровным слоем на лицо и оставьте на 20 минут. Маску смойте водой или же вытрите ватным тампоном, смоченным водой комнатной температуры.

Советуем вам быть упорной и терпеливой. Особенно сейчас, летом. Теплые компрессы и маски делают вас еще более привлекательной.

У некоторых женщин и девушек на лице, руках, ногах появляется волосатость в результате нарушения деятельности желез внутренней секреции. И если у вас нет возможности обратиться за помощью к опытному косметологу, помогите себе сами.

Напомним вам, что самым простым способом скрыть этот изъян — обесцвечивание волос с помощью перекиси водорода и нашатырного спирта (в пропорции 50 г 6% перекиси водорода и 10 г нашатыря). Жидкости смешайте в стеклянной или фарфоровой чашке, добавьте туда на кончике ножа мыльного по-

рошка. Обмотайте старую зубную щетку или деревянную палочку ватой, хорошенько увлажите содержимое чашки и полученной смесью смочите покрытые волосами участки кожи. Пока волосы не станут светлыми. Но запомните: таким способом ни в коем случае нельзя обесцвечивать пушок на лице. Эффект обесцвечивания будет еще более сильным, если вы будете производить эту манипуляцию на сильном солнце.

Если кожа рук или ног после этого покраснеет, смажьте ее обычным питательным кремом.

Для временного удаления волос иногда пользуются специально приготовленной маской. Вот ее состав: 200 г канфаров, 100 г жидкого воска, 50 г твердого парафина. Составные части маски расплавьте в эмалированной посуде на огне. Затем к полученной смеси (она должна приобрести темный оттенок и загустеть) охладите, чтобы не обжечь кожу, и с помощью деревянной палочки нанесите на покрытые волосами участки кожи. Нанесите маску нужно в одном направлении, тонкими полосками, чтобы затем снимать ее менее болезненно. Концы этих полос оставляйте немного толще. Как только почувствуете, что маска застыла и начала стягивать кожу, быстрыми движениями, в направлении обратном росту волос, отлепите полоски. Если вы не добились достаточного эффекта с первого раза, наложите маску повторно, но спустя известное время, чтобы не обжечь кожу. Удалив волосы, продезинфицируйте кожу ваткой, смоченной одеколоном.

Ни в коем случае подобную маску нельзя накладывать на лицо!

Но этот способ удаления волос дает временный эффект. Через месяц волосы появятся снова.

Окончательно удалить волосы можно лишь электроэпиляцией. Удаление волос этим методом может делать только специалист.

Если волосатость довольно сильная, обратитесь к эндокринологу.

В жару многие страдают потливостью. Как правило, чрезмерную потливость страдают более полные люди. Все участки тела, где может застывать пот (ноги, ладони, подмышечные впадины), необходимо мыть ежедневно теплой водой с детским или мыльным мылом. Осушив чистым полотенцем кожу, сильное потовые места посыпайте пудрой, приготовленной из смеси 35 г талька и 15 г вазелина. Если эта пудра окажется недостаточно эффективной, приготовьте смесь из 15% раствора формалина и 50 г лавандового спирта. Увлажнение ладоней обычно связано с плохим состоянием нервной системы. В таких случаях мы советуем вам чаще мыть руки водой комнатной температуры и смачивать их раствором из 2 г резорцина и 100 г спирта. Раствор этот прекрасно действует и при потливости ног. Средства против чрезмерной потливости вы можете купить в любой аптеке или парфюмерном магазине. Как видите, современная косметика располагает довольно большим арсеналом разнообразных и эффективных средств, которые помогут вам бороться против всего, что умалет вашу женственность. И не забывайте — лето самое подходящее для этого время. Ибо летом вы, кроме всего, можете принимать солнечные ванны. Используйте каждую минуту вашего отпуска для солнечных и воздушных ванн. Но делайте это очень осторожно. Различная кожа по-разному реагирует на жару и солнечные лучи. У некоторых она быстро краснеет, лопается. У других от солнца выступают прыщи или веснушки. На море закрывайте голову косынкой, надевайте шляпу или же прикрывайтесь зонтиком. Дозировать точно (особенно первые дни) время пребывания на пляже. Солнечные ванны освещают самую грубую и неухоженную кожу.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПЛАТЬЯ



ИЗ МАМИНЫХ СОВЕТОВ

са пастой Теймурова. Зная, тебе необходимо подшить к платью подмышечники, иначе выветрится от пота платье будет говорить о твоей нечистоплотности.

А умеешь ли ты носить трикотажные кофточки! Не все девушки знают, что под шерстяной трикотаж необходимо одевать синтетическую блузку. И, конечно, не забывай ее чаще менять, а свитер или джемпер — ежедневно проверивать. Чтобы кофточка не рвалась на локтях — подшей на рукав с изнанки кушачки шелковой ткани.

А теперь поговорим о косметике. Конечно, молодой девушке совсем не к чему ухаживать, подводить брови и ресницы. Но если ты идешь в театр, слегка припудри свой носик, чтобы он не блестел, розоватой пудрой. А брови и ресницы смажь чуть-чуть растительным маслом — они будут более темными и блестящими. Веснушки доставляют многим девушкам лишние волнения. Лишние потому, что вообще-то веснушки тебе идут, они делают твоё лицо задорным, веселым. Но если все же ты хочешь от них избавиться — умывай лицо простоквашей, протирай соком лимона, можешь смазывать их кремом «Нистотел».

Изредка тебе придется делать чистку лица, чтобы исчезли черные точки на лбу и у носа. Намылъ губку детским мылом, насыпь на нее авиационную соль и потри лицо, а потом вымой теплой водой. Пores очистятся. Если жирные участки кожи есть у тебя на груди и спине, тебе нужно избавиться от этого. Иначе как ты надеешь открытое платье! Возьми равное количество мыльной стружки и ржаной муки. Зашей эту смесь в марлевый мешочек и, когда моешься, используй как губку.

Приучи себя перед сном мыть ноги теплой водой. Если ноги потеют — протри кожу между пальцами десятипроцентным раствором формалина. Он есть в любой аптеке. На пятках и подошвах кожа грубеет, трескается. Советуем — добавь в воду немного нашатырного спирта или пищевой соды. Когда кожа размягчится, потри пятку пемзой и смажь каким-либо кремом.

Никогда не ложись спать на вымытое лицо. За день на кожу лица оседает пыль, выделяется пот, и к тому же ты ведь припудрила носик — значит, умыться нужно обязательно. Если кожа лица сухая — смажь ее питательным кремом на 20 минут, а затем смой остатки крема ваткой.

На опрятную девушку приятно смотреть. А ведь для этого совсем немного нужно: еще с вечера приготовить себе платье, которое наденеш завтра на работу или учебу. Отгладь его, пришей оторвавшуюся пуговицу или кнопку, освежи бант и воротничок и, пожалуйста, когда будешь выходить из дома, проверь, как надеты чулки. Когда все будет в порядке — посмотри в зеркало: не правда ли, ты стала привлекательнее!

Ты замечала, какое неприятное впечатление производит запах пота. Хочется открыть скорее окно, проверить комнату. А ведь это зависит только от тебя самой. Девушка по-настоящему опрятная моется ежедневно и часто меняет белье. Не ленись лишний раз постирать свой лифчик, комбинацию, даже если они «совсем-совсем еще чистые». Ну, конечно, ты сама знаешь, что чулки нужно стирать каждый день.

Если ты все-таки потелешь под мышками — каждое утро после умывания протирай подмышечные впадины пищевой содой, затем насухо вытри полотенцем. А можно еще воспользоваться



Из музыкальной
Слова П. ГРАДОВА

1. Собравшись в до
Без песни я выйду
А с песней этой
Пройду я немало

Привет: Дорога зо
В дороге з

2. Мне путь светоче
Его в этой мести
Перевали ливне
Шумит надо мной
Зеленый давая м

Привет.

3. Беда приключитс
Со мной на одной
Но знаю, поможе
Мне каждый проз
Как я бы люблю

да постараться
Избегать сим-

тальное лицо можно
симметричной приче-
волосы набегает на

альным лицом
успешном
что им идут

ко на кожу головы, надевайте резиновую
нее повяжите голову горячим махровым
очичает волосы от грязи, но является
иссажем головы — горячая вода, расширяя
кожи, увеличивает прилив крови и улуч-
нение и рост волос.

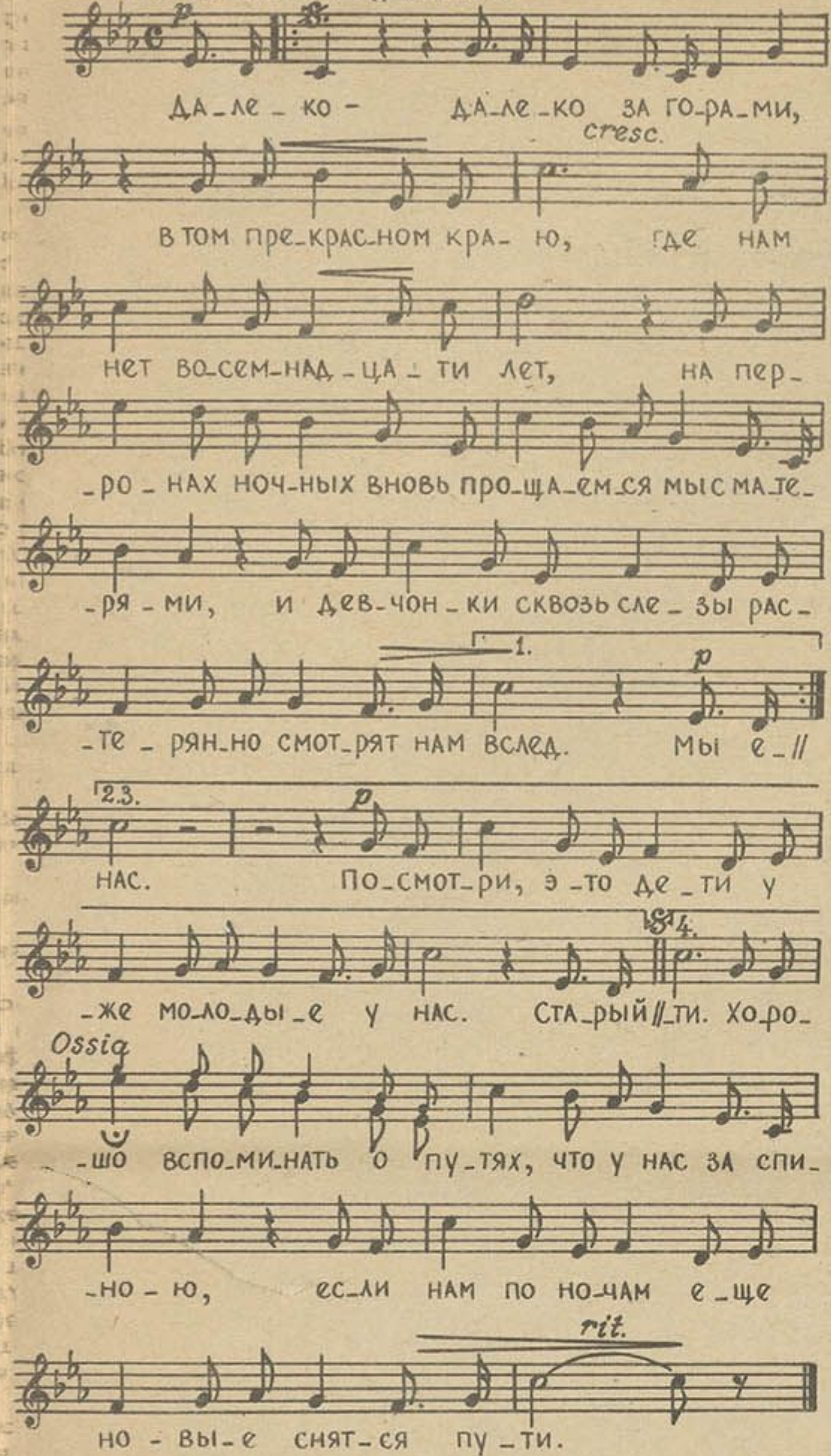
дует волосы теплой водой, вылейте на них
часть растворенного шампуня и камыля-
Затем прополощите волосы и вылейте на
Когда образуется обильная пена, начните
ая круговые движения кончиками пальцев.
е 3-4 минуты, после чего прополощите
де горячей, а затем более холодной водой,
укус или лимонный сок (1 столовая лож-
сок половинки лимона на 1 литр воды).
прочность и блеск. Если прополоскав во-
да подогреть пивом, то они приобретают
деланная после этого прическа держится
отожмите обеими руками, тут же покройте
овым полотенцем и осторожно вытирайте
хнут, расчешите их гребнем. Если волосы
де их после мытья тонким слоем касторо-
мином А. Волосы должны сохнуть и не
очень долго. Сушите волосы только горя-
отенцем. Не рекомендуется сушить их на
наться спать с мокрой головой.

старую зубную щетку или деревянную палочку
возбодите содержимое чашки и
смоните покрытые волосами участки ко-
не, станут светлыми. Но запомните: таким
м случае нельзя обесцвечивать пушок на
вечивании будет еще более сильным, если
ить эту манипуляцию на сильном солнце.
и ног после этого покраснеет, смажьте ее
им кремом.

удаления волос иногда пользуются спя-
ной маской. Вот ее состав: 200 г канифо-
оска, 50 г твердого парафина. Составные
ть в эмалированной посуде на огне. Затем
она должна приобрести твердость. Все участки
и чтобы не обжечь кожу, и с помощью де-
нестни на покрытые волосами участки кожи.
но в одном направлении, тонкими полоска-
ми ее менее болезненно. Концы этих
именно толще. Как только почувствуете,
и начала стягивать кожу, быстрыми дви-
ениям обратном росту волос, отложите по-
добились достаточного эффекта с первого
ку повторно, но спустя известное время,
ожи. Удалила волосы, продезинфицируйте
ной одеколоном.

подобную маску нельзя накладывать на
аления волос дает временный эффект. Че-
зляется снова.
ить волосы можно лишь электроэпиляци-
этим методом может делать только спе-
довольно сильная, обратитесь к эндокри-
ладает потливостью. Как правило, чрезмер-
раждает более полные люди. Все участки
танывается пот (ноги, ладони, подмышечные
мо мять ежедневно теплой водой с дет-
мылом. Осушив чистым полотенцем кожу,
еста посыпают пудрой, приготовленной из
15 г квасцов. Если эта пудра окажется не-
вной, приготовьте смесь из 15% раствора
лавандового спирта. Увлажнение ладоней
локим состоянием нервной системы. В та-
етум вам чаще мыть руки водой комнат-
смазывать их раствором из 2 г резорцина
вор этот прекрасно действует и при потли-
против чрезмерной потливости вы можете
ке или парфюмерном магазине.
оменная косметика располагает довольно
м разнообразных и эффективных средств.
м бороться против всего, что умялет вашу
забудьте — лето самое подходящее для
отом вы, кроме всего, можете принимать
спользуйте каждую минуту вашего отпуска
здущных ванн. Но делайте это очень осто-
ожа по-разному реагирует на жару и сол-
кокоторые она быстро краснеет и лупится.
выступают пятна или везикулы. На море
косынок, надевайте шляпу или же при-
м. Дозировать точно (особенно первая де-
на пляже. Солнечные ванны освещают са-
жаную кожу.

МУЖЕСТВЕННО. СДЕРЖАННО



ДОРОГА

Из музыкальной комедии-ревю «С первого взгляда»

Слова П. ГРАДОВА

Музыка В. КУПРЕВИЧА

1. Собравшись в дорогу с рассветом,
Без песни я выйти не мог.
А с песенкой этой по белому свету
Пройду я немало дорог.

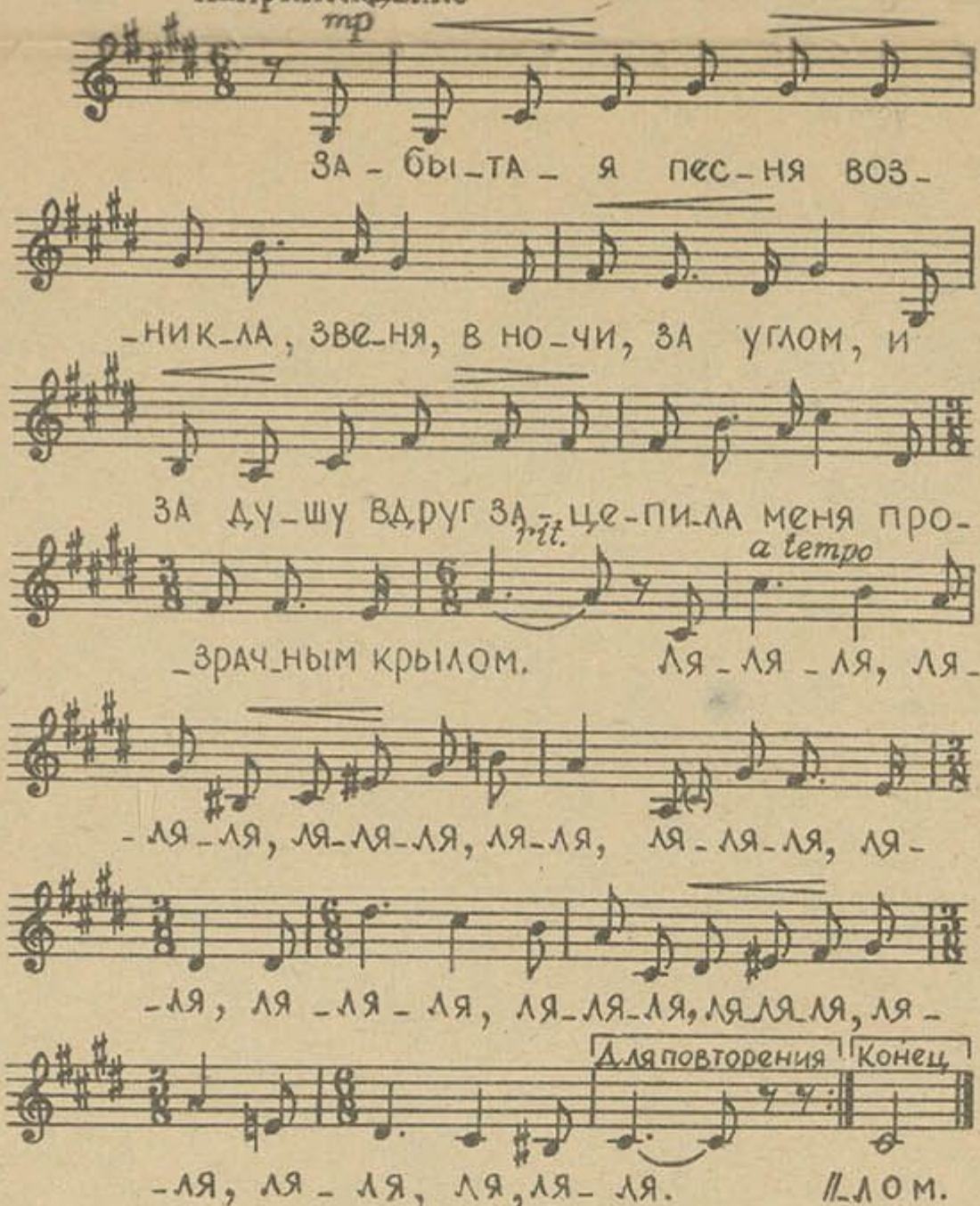
Привет: Дорога зовет, зовет куда-то вдали,
В дороге забудь, забудь свою печаль!

2. Мне путь светофор не закроет —
Его в этой местности нет.
Деревья листвою
Шумят надо мною,
Зеленый давая мне свет.

Привет.

3. Беда приключится, быть может,
Со мной на одной из дорог,
Но знаю, поможет
Мне каждый прохожий,
Как я бы побому помог.

НЕПРИНУЖДЕННО



ДРУГУ

Слова К. ВАНШЕНКИНА

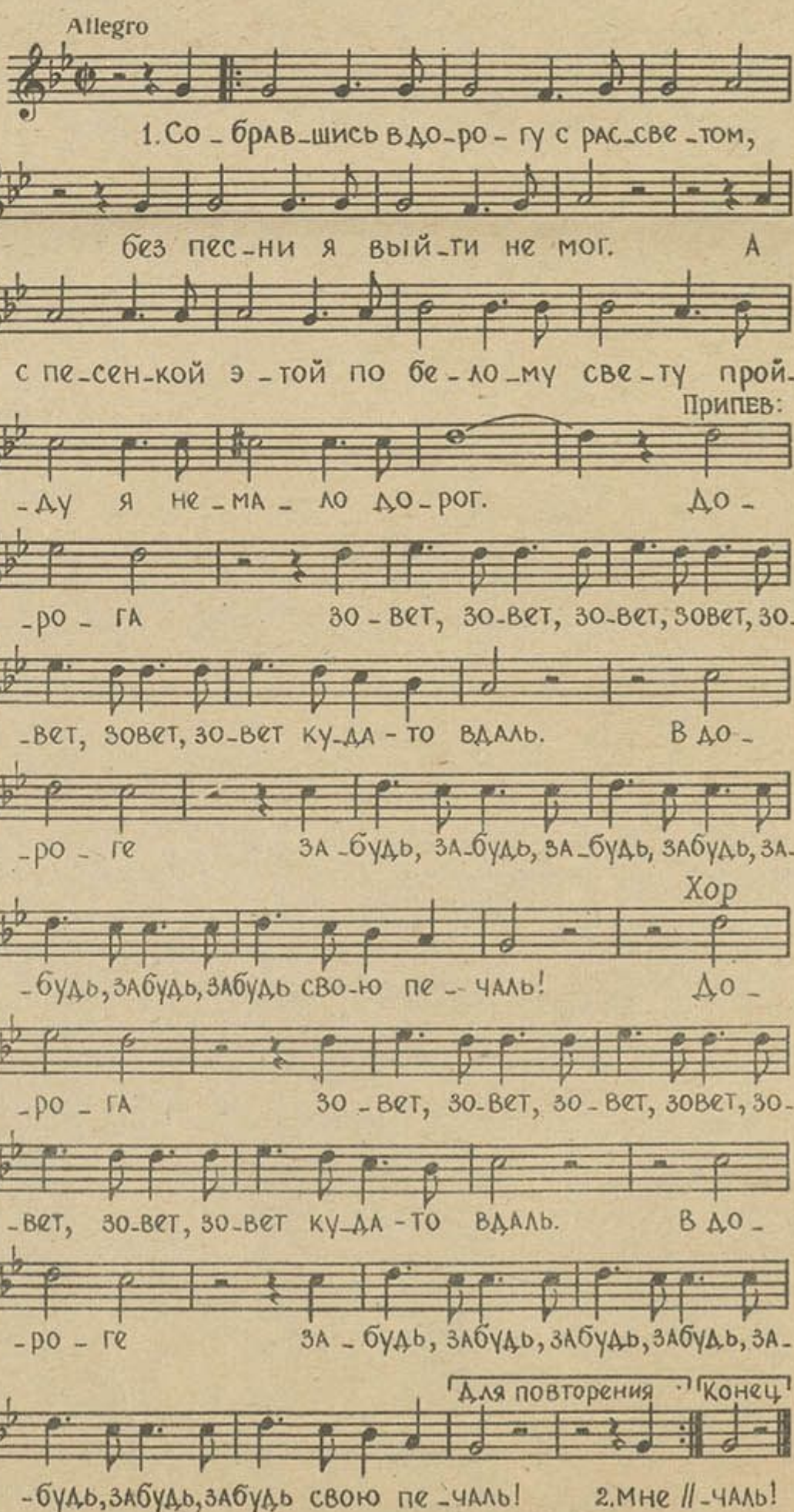
Музыка Э. КОЛМАНОВСКОГО

Далеко-далеко за горами,
В том прекрасном краю, где
нам нет восемнадцати лет,
На перронах ночных прощайся
мы с матерями,
И девочки сквозь слезы растерянно
смотрят нам вслед.

Мы еще и сейчас не седые,
И пока летний день вдалеке за рекой
не угас,
Все нам кажется, друг, будто мы до сих
пор молодые,—
Посмотри, это дети уже молодые у нас.

Старый друг, верный друг, мы с тобой
Грозной юности дни вспоминаем опять
и опять
Не хочу, чтоб ребят поднимали военной
трубою,
Но хочу, чтобы им тоже было о чем
вспоминать.

Старый друг, нам с тобой под луною
По дорогам зеленым, словно в прежние
годы, кати,
Хорошо вспоминать о путях,
что у нас за спиною,
Если нам по ночам еще новые снятся
пути.



ЗАБЫТАЯ ПЕСЕНКА

Слова К. ВАНШЕНКИНА

Музыка В. ЭНКЕ

Забывшая песня возникла, звеня,
В ночи, за углом,
И за душу вдруг зацепила меня
Прозрачным крылом.

Я слышал ее, но когда-то давно,
В былые годы,
Я песенку эту, идя из кино,
Сам пел иногда.

Потом она как-то отстала от нас,
Осталась вдали.
И время другое, и песни сейчас
Другие пошли.

И планы иные у нас по весне,
Иное житье.
А песенка эта, ну что она мне,
Чтоб помнить ее!

Но вот она снова возникла, звеня,
В ночи, за углом,
И за душу вдруг зацепила меня
Прозрачным крылом.

АЖУРНАЯ КОФТОЧКА

Для этой кофточки требуется около 500 г шерсти средней
толщины. Для того чтобы кофточка была нарядной, можно до-
бавить золотую или серебряную нить.
Спицы № 3,5.
Вязки: Платочная — все петли и все ряды лицевые.
Ажурная. Набираем число петель, деленное на 8+5 (с кра-
еями).



1 ряд — 1 петлю снять, 1 петля лицевая, 1 петля лицевая,
1 накид, 2 петли вместе лицевой петлей, подхватывая сзади
(сокращенно — 2 вместе сзади), 3 петли лицевые, 2 петли вме-
сте лицевой петлей, подхватывая сверху (сокращенно — 2 вме-
сте сверху), 1 накид *. Повторяем указанное между звездоч-
ками, заканчивая ряд тремя лицевыми петлями.

2, 4, 6, 8, 10 и 12 ряды — 1 петлю снять, 1 петля лицевая *,
8 петель изнаночных *. Повторяем указанное между звездоч-
ками, заканчивая ряд — 1 петля изнаночная, 2 петли лицевые.
3 ряд — петлю снять *, 2 петли лицевые, 1 накид, 2 петли
вместе сзади, 1 петля лицевая, 2 петли вместе сверху, 1-й из-
1 петля лицевая *. Повторяем указанное между звездочками,
а в конце ряда 3 петли лицевые.

5 ряд — 1 петлю снять, 1 петля лицевая *, 3 петли лицевые,
1 накид, 3 петли вместе лицевой петлей, подхватывая сзади,
1 накид, 2 петли лицевые *. Повторяем указанное между звездоч-
ками, заканчивая ряд 3 лицевыми петлями.

7 ряд — 1 петлю снять, 1 петля лицевая *, 2 петли лицевые,
2 петли вместе сверху, 1 накид, 1 петля лицевая *. Повторяем
указанное между звездочками, заканчивая ряд 3-мя лицевыми петлями.

9 ряд — 1 петлю снять, 1 петля лицевая *, 1 петля лицевая,
2 петли вместе сверху, 1 накид, 3 петли лицевые, 1 накид,
2 петли вместе сзади *. Повторяем указанное между звездоч-
ками, заканчивая 3 лицевыми петлями.

11 ряд — 1 петлю снять, 1 петля лицевая, 2 петли вместе
сверху *, 1 накид, 5 петель лицевых, 1 накид **, 3 петли вместе
снизу **. Повторяем далее все время от одной звездочки
до трех, кроме последнего раппорта, который вяжем от пер-
вой звездочки до второй, а заканчиваем ряд 1 накид, 2 петли
вместе сзади, 2 петли лицевые.

Далее повторяем все время эти 12 рядов.
Расчет дан на толщину нити, из которой 25 петель в ширину
и 40 рядов в высоту дают квадрат 10 см.

Спина. Набираем на спицы 117 петель и провязываем 2 руб-
чика (4 ряда) платочной вязкой, после чего переходим на
ажурный узор. Провязав 10 см, с обеих сторон прибавляем
4 раза по 1 петле через каждые 5 см.

Провязав 30 см, начинаем закрывать пройму. Через ряд с
каждой стороны закрываем: 3 петли, 2 раза по 2 петли и 3 ра-
за по 1 петле. Далее через каждые 4 ряда еще 3 раза закрыва-
ем по 1 петле.

Провязав 41 см, через каждые 2 см 3 раза прибавляем по
1 петле.

Провязав 47 см, закрываем плечи — через ряд с каждой сто-
роны закрываем 4 раза по 3 петли и 9 раз по 2 петли.

Одновременно на высоте 50 см закрываем 15 средних пет-
ель и далее каждое вяжем отдельно, продолжая за-
крывать со стороны шеи через ряд: 4 петли, 3 раза по 3 петли
и по 2 петли.

Перед. Набираем 125 петель и провязываем 2 рубчика
платочной вязкой, а далее переходим на ажурный узор. Провя-
зав 14 см, с каждой стороны прибавляем 4 раза по 1 петле
через 3,5 см.

На высоте 28 см вывязываем вытачку — с каждой стороны
через ряд не довязываем 6 раз по 4 петли, а далее опять вя-
жем уже все петли.

Одновременно на высоте 29 см в середине переда закрыва-
ем одну петлю и далее одну петлю оставляем на запасной
спице, а вторую продолжаем вязать как положено, но только
2 петли со стороны декольте все время вяжем платочной
вязкой.

На высоте 33 см начинаем вывязывать пройму, через ряд
закрываем: 4 петли, 3 петли, 2 раза по 2 петли, 4 раза по 1
петле и через 4 ряда 2 раза по 1 петле. Провязав 42 см, при-
бавляем через 1,5 см 4 раза по 1 петле.

На высоте 45 см со стороны декольте через ряд закрыва-
ем — 5 петель, 2 раза по 3 петли, 2 раза по 2 петли, 5 раз по
1 петле и далее через 4 ряда 3 раза по 1 петле.

Провязав 48 см, закрываем плечи — через ряд закрываем
8 раз по 3 петли и 3 раза по 2 петли.

Половину, оставленную на запасной спице, провязываем по
такому же расчету.

Рукава. Набираем 69 петель и провязываем 2 рубчика пла-
точной вязкой, после чего переходим на ажурный узор, при-
бавляя по бокам через каждые 1 см 11 раз по 1 петле. Про-
вязав 12 см, начинаем вывязывать окат рукава. С обеих сторон
через ряд закрываем: 3 петли, 5 раз по 2 петли, 14 раз по
1 петле, 3 раза по 2 петли и 3 раза по 3 петли. Остальные
петли закрываем сразу.

Воротник. Набираем 35 петель и вяжем ажурной вязкой, при-
бавляя с каждой стороны через ряд по 13 петель и 2 раза
по 10 петель. По краям 2 последние петли все время вяжем
платочной вязкой. Провязав в высоту 7 см, провязываем 22 руб-
чика платочной вязки и закрываем все петли.

Окончание. Сшиваем все швы, пришиваем рукава и ворот-
ник.

Из польского журнала «КОБЕТА И ЖИЦЕ».

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Как правильно держать себя в обществе?

Прежде всего необходимо воспитать в себе внимательное
отношение к людям. Без этого человек на каждом шагу ста-
вит в неловкое положение и себя, и окружающих. С одним он
не поздоровался, перед другим не догадался извиниться, и
третьему повернулся спиной, женщины не уступил место, по-
жилого человека фамильярно похлопал по плечу, старшему
первым подав руку, девушке не поддал палто, оскорбил со-
беседника пошлым намеком, за обеденным столом стал жа-
ловаться на свои болезни.

Воспитанный человек никогда не появился в обществе в не-
трезвом виде, небритым, непричесанным, в неглаженном пла-
тье, нечищеной обуви. Он никогда не опоздает не только на
работу, но и в гости, не только на заседание, но и в театр
или на свидание. Ему присущи сдержанность, умение владеть
собой.

В обществе надо держаться непринужденно, а для этого не-
обходимо иметь достаточное общее развитие. Почему некото-
рые юноши и девушки неловко чувствуют себя в гостях? Да
просто не знают, что им делать, о чем говорить. Тот, кто любит
свою работу, учится, много читает, участвует в самостоятель-
ности, часто бывает в театре, в музеях, в любой компании нахо-
дит что делать: поспорит о новой книге, расскажет что-нибудь
интересное, с удовольствием выслушает рассказы других, спо-
ет, спляшет, организует игру — словом, чувствует себя просто
и непринужденно.

Не злоупотребляйте другими, не повторяйте сплетен. Если вы хо-
тите пошутить, сделайте это так, чтобы не задеть самолюбия
присутствующих. Совершенно неуместны шуточки над наруж-
ностью, именами или возрастом других. Человек не виноват в
том, что он толст, или тонок, или слишком близорук, или
очень молод, как и в том, что родители назвали его каким-ни-
будь «необыкновенным» именем.

Не перебивайте говорящего. Прежде чем возражать, дослу-
шайте фразу до конца. Если в разговоре вас перебивают, не
старайтесь перекричать, а замолчите и выслушайте возраже-
ния.

Разговаривая, не хватайте собеседника за руку, не теребите
за палец, не хлопайте по плечу. Старайтесь не жестикулиро-
вать во время разговора. Не кричите, не смейтесь слишком
громко или слишком долго.

О присутствующих не говорите «он» или «она», а называйте
по имени и отчеству.

Пробираясь к своему месту в театре, кино или клубе, про-
ходите вдоль ряда лицом к сидищим. Если вы уже сели на
свое место и кто-либо проходит мимо вас, встаньте и дайте
дорогу.

Каждый свой шаг культурный человек соизмеряет с интере-
сами окружающих. В театре, например, он не станет разгово-
ривать во время действия, шуршать программой, не победит в
гардероб до окончания спектакля. Он не будет кричать и гром-
ко смеяться на улице, в трамвае. Разговаривая, не станет
грубить, перебивать собеседника.

Всякий подарок следует принимать с удовольствием, не огор-
чая подарившего безразличным или недовольным видом.

Чтобы красиво носить прекрасное платье, нужно забыть, что
вы его носите.
Идя в театр или в гости, не употребляйте сильных духов.

Предлагаем выкройку платья из льна с лавсаном или из светлой шерсти типа рогожки. Размер платья 46—48.

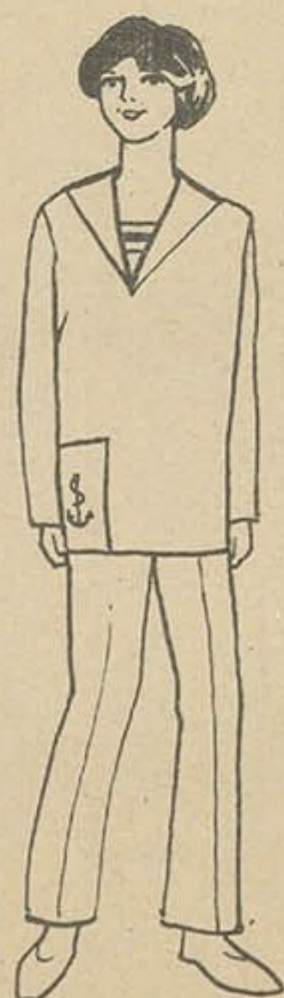
Это платье можно отделать разнообразной вышивкой: шнуром, бисером, кружевом. Для шнура выдерживаются нитки из обрезного края как можно длиннее, примерно в среднем 8 ниток на одну половинку шнура (всего в шнуре 16 ниток), каждые 8 ниток складываются вместе, закрепляются одним концом и скручиваются в одном направлении, потом все вместе скручиваются в обратном направлении. Рисунок наносится на кальку, калька прикалывается булавками к ткани, и шнур пришивается погуще по кальке к ткани. Можно сделать это и на машине: снять лапку и опустить зубья, шнур положить по рисунку и пришивать с боку обыкновенной строчкой.

Платье из лавсана отделано по низу и по рукаву кружевом. Кружево вяжется крючком из ниток, подобранных в тон платья.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- Платье
1. Перед — — — — — 1 дет.
 2. Спинка — — — — — 1 дет.
 3. Рукав — ох — ох — 2 дет.
 - — — — — сгиб ткани



Костюм из вельвета или льна с лавсаном для девочки-подростка. Удобен в туристских походах, загородных прогулках.

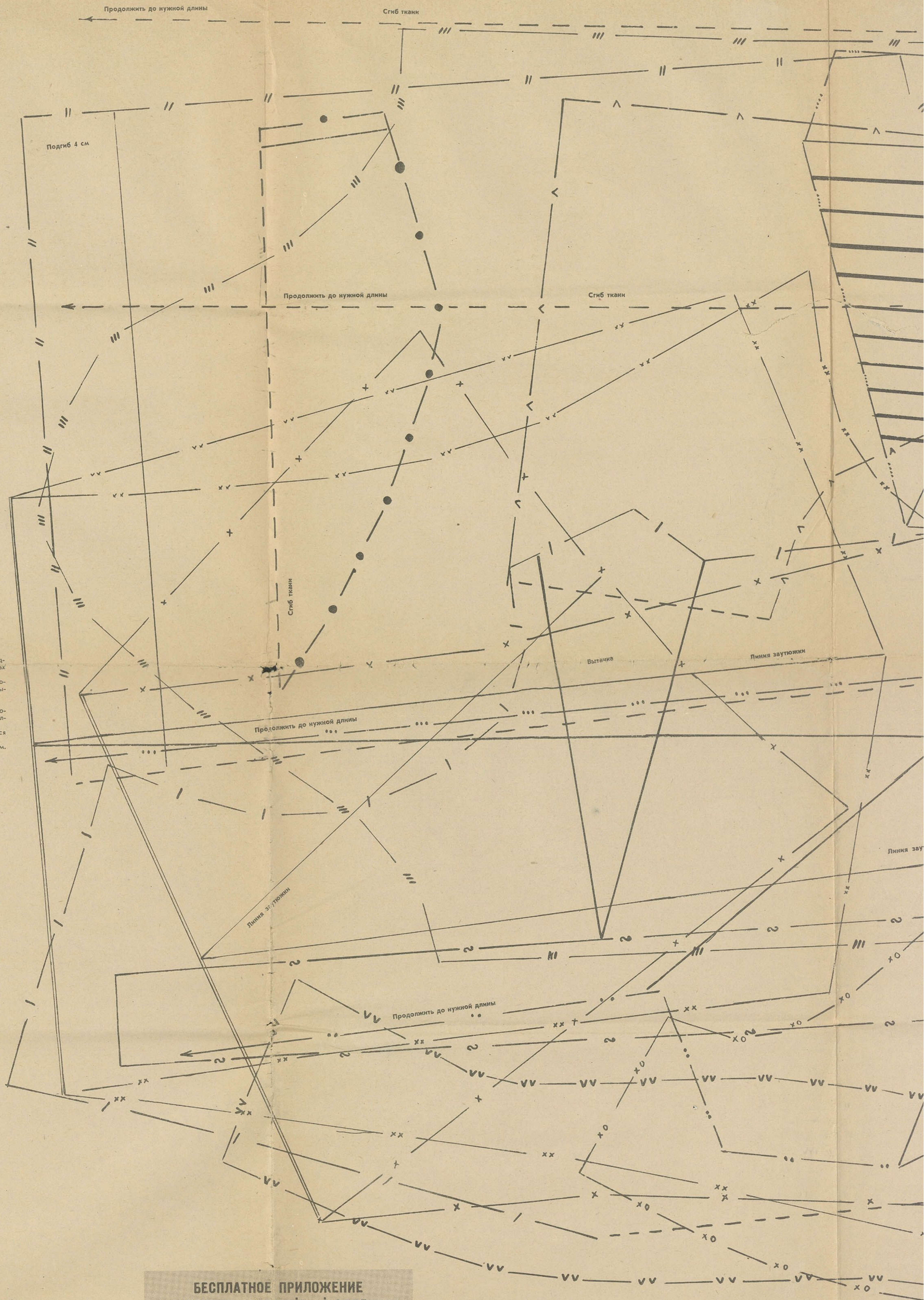
Блуза прямая, с одним большим карманом с правой стороны, край которого вышивается в боковой шов. На кармане вышивается якорь белыми нитками гладью или аппликацией. Вставка белая с нашитыми полосками из основной ткани. Брюки расклешенные, на поясе. Пояс в раскрое — 6 см, в готовом виде — 2,2 см. В бок брюк вставляется замок «молния».

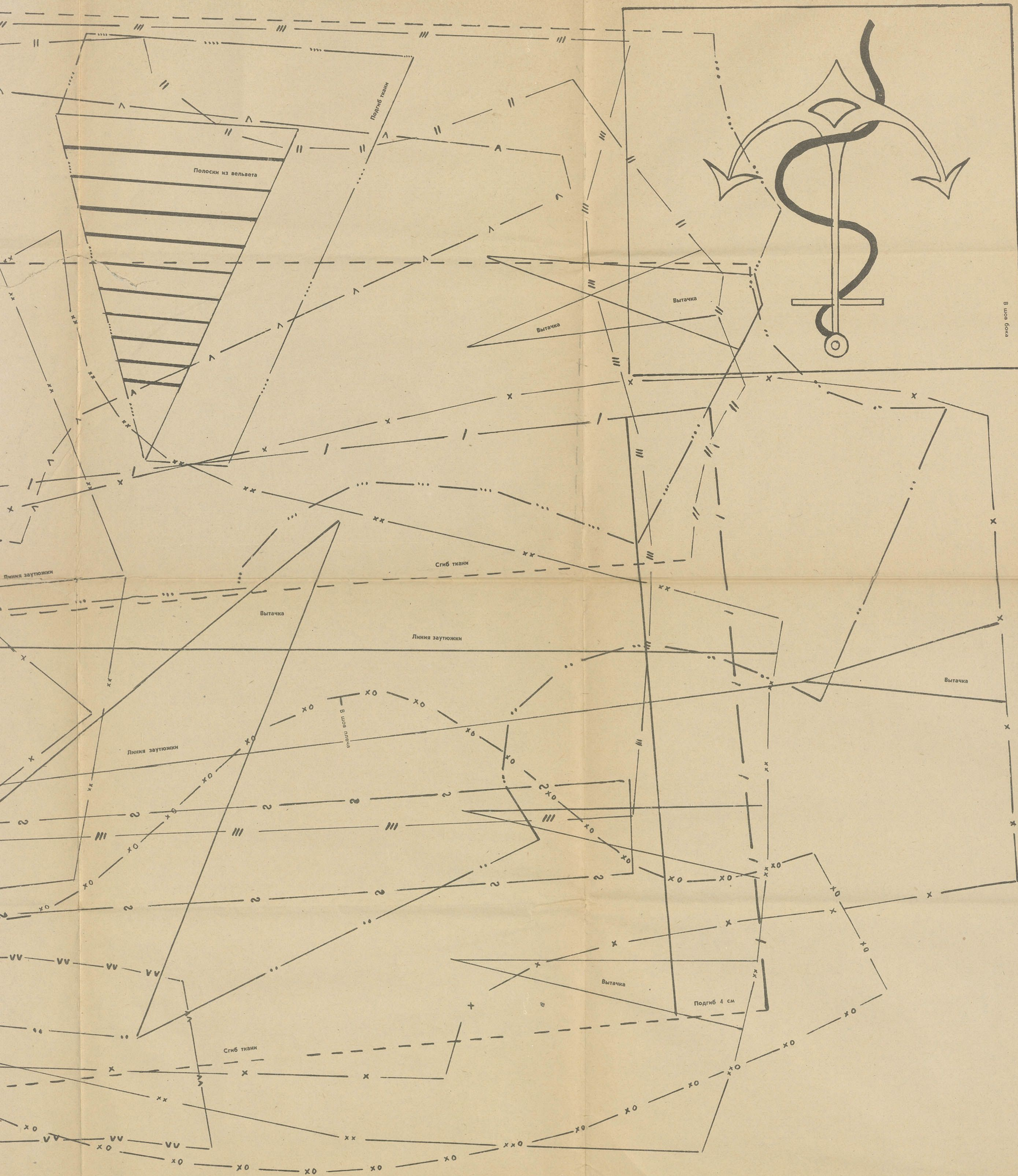
Берет шьется из той же ткани, что и костюм. Выкраивается 6 клингов, сшиваются. Край заделывается ободком.

Выкройка дана на 42 размер с припуском на швы 1,5 см. Расход ткани 5 м при ширине 65 см.

Т. МОНАРХА.

- Костюм
1. Перед брюк — х — х — 2 дет.
 2. Зад брюк — хх — хх — 2 дет.
 3. Перед блузы — — — — — 1 дет.
 4. Спинка — — — — — 1 дет.
 5. Рукав — — — — — 2 дет.
 6. Вставка — — — — — 1 дет.
 7. Воротник — v — v — 1 дет.
 8. Клин берета — + — + — 6 дет.
 9. Ободок к берету — — — — — 1 дет.
 10. Обтачка рукава — vv — vv — 2 дет.
 - Карман — — — — — 1 дет.





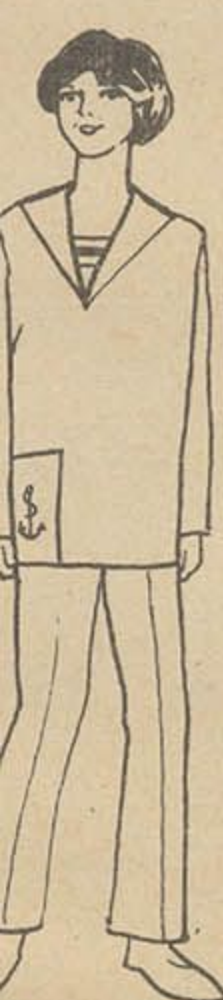
Платя из льна с лавсаном или из
ожи. Размер платья 46—48.
Платя разнообразной вышивкой: шну-
Для шнура выдерживаются нити из
о длиннее, примерно в соединен 8 ни-
шнуре (всего в шнуре 16 ниток),
вотся вместе, закрепляются одним
одном направлении, потом все вме-
ном направлении. Рисунок наносится
вышивается булавками к ткани, и шнур
альке к ткани. Можно сделать это и
опустить зубья, шнур ложить по ри-
гу обыкновенной строчкой.

Платя по низу и по рукаву кружевом.
ом из ниток, подобранных в тон



ЗНАЧЕНИЯ:

— 1 дет.
— 2 дет.
— сгиб ткани



Платя с лавсаном для девочки-под-
рожек, загорных прогулок
ольшим карманом с правой сторо-
е в боковой шве. На кармане вы-
тачки гладью или аппликацией,
и полосками из основной ткани.
Полосы: Полос в раскоре — 6 см, а го-
ок брюк вставляется замок «моро-
ткань, что и костюм. Выкраивается
заделываются ободком.
змер с припуском на швы 1,5 см.
е 65 см.

Т. МОИХА.

— 2 дет.
— 2 дет.
— 1 дет.
— 1 дет.
— 1 дет.
— 1 дет.
— 6 дет.
— 1 дет.
— 2 дет.
— 1 дет.

