



Передник для девочки 4—5 лет Юбочка из прямого куска длиной 30 см и шириной 1 м 10 см, присобрана резинкой.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- 1. Перед — V—V—1 дет.
- 2. Спинка — VV—VV—1 дет.
- 3. Карман — VVV—VVV—1 дет.

Место кармана

Продолжить до нужной длины

Продолжить до нужной длины

Середина переда

Сгиб ткани

Вытачка

Середина спинки

Середина переда

Вытачка

Сгиб ткани

Середина спинки

Сгиб ткани

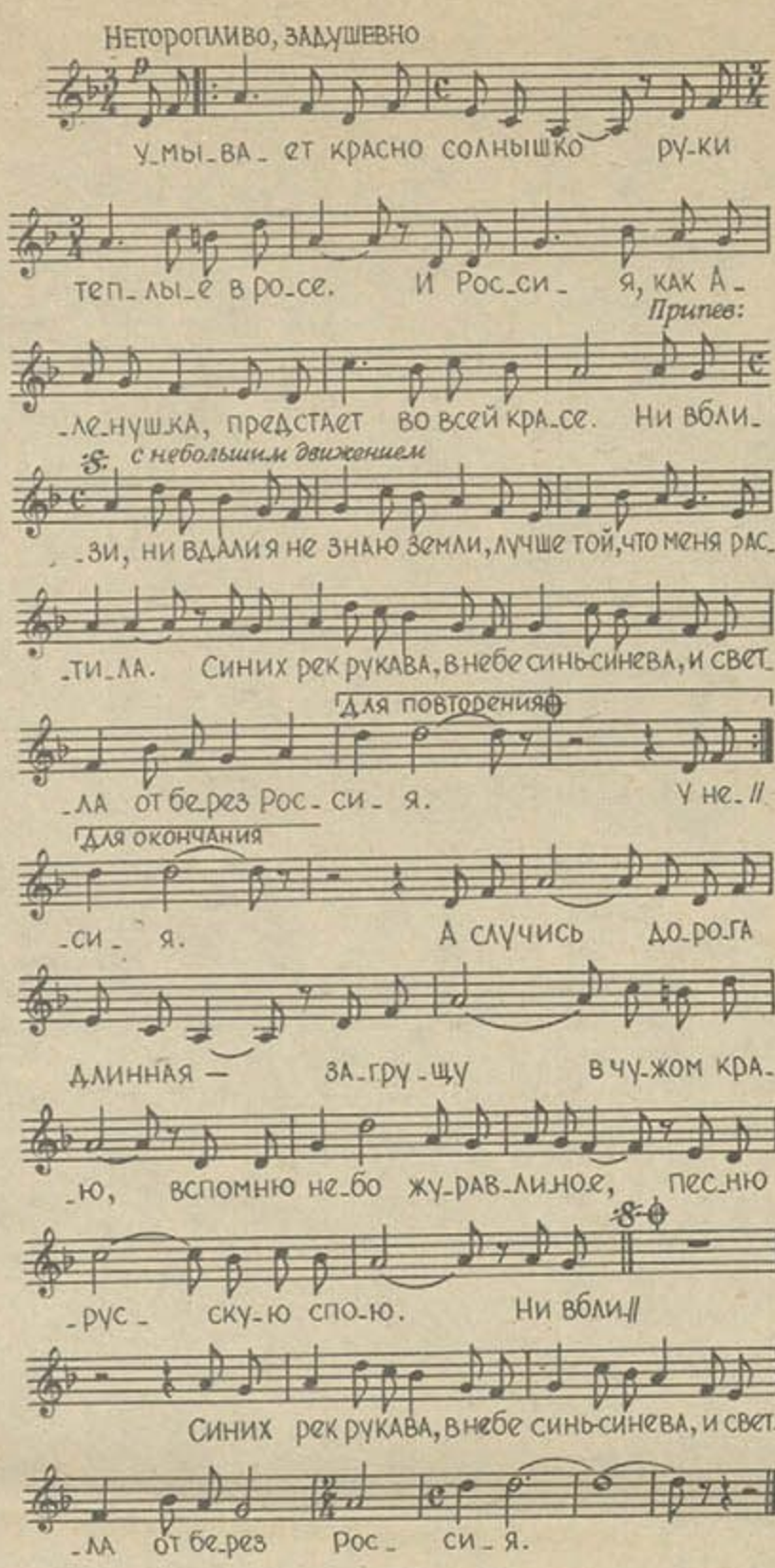
Сгиб ткани

Вытачка

Место кармана

Вытачка





БОЯРЫШНИК

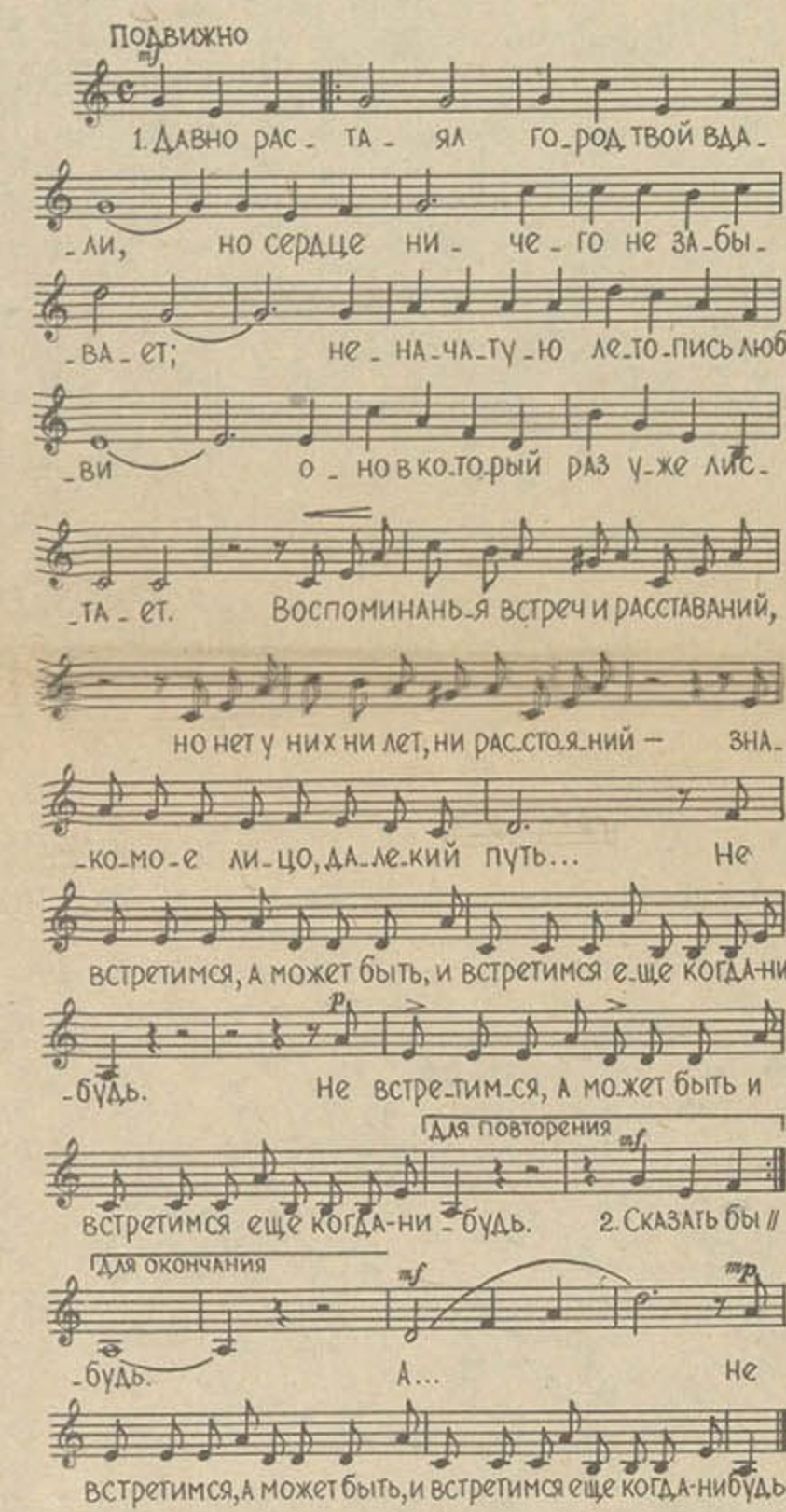
Из кинофильма «Год, как жизнь»

Слова П. РОНСАРА

Музыка Д. ШОСТАКОВИЧА

Русский текст В. ЛЕВИКА

1. Мой боярышник лесной,
Ты весной у реки расцвел студеной,
Будто сотней целых рук,
Весь вокруг виноградом оплетенный.
И в тени твоих ветвей соловей,
Чуть пригреет солнце мая,
Вместе с милым каждый год домик вет,
Громко песни распевая, громко песни распевая.
2. Устал мягко шерстью, мхом
Теплый дом, светлый парочку прилежной,
Новый в нем растет певец
Их птенец, чистых душ питомец нежный.
Так живи, не увядая, расцветая,
Да вовек ни гром небесный,
Ни гроза, ни дождь, ни град не сразят
Мой боярышник прелестный, мой боярышник прелестный.



КРАСНО СОЛНЫШКО

Слова И. ШАФЕРАНА
Музыка П. АЕДОНИЦКОГО

Умывает красное солнышко
Руки теплые в росе,
И Россия, как Аленьушка,
Предстает во всей красе.

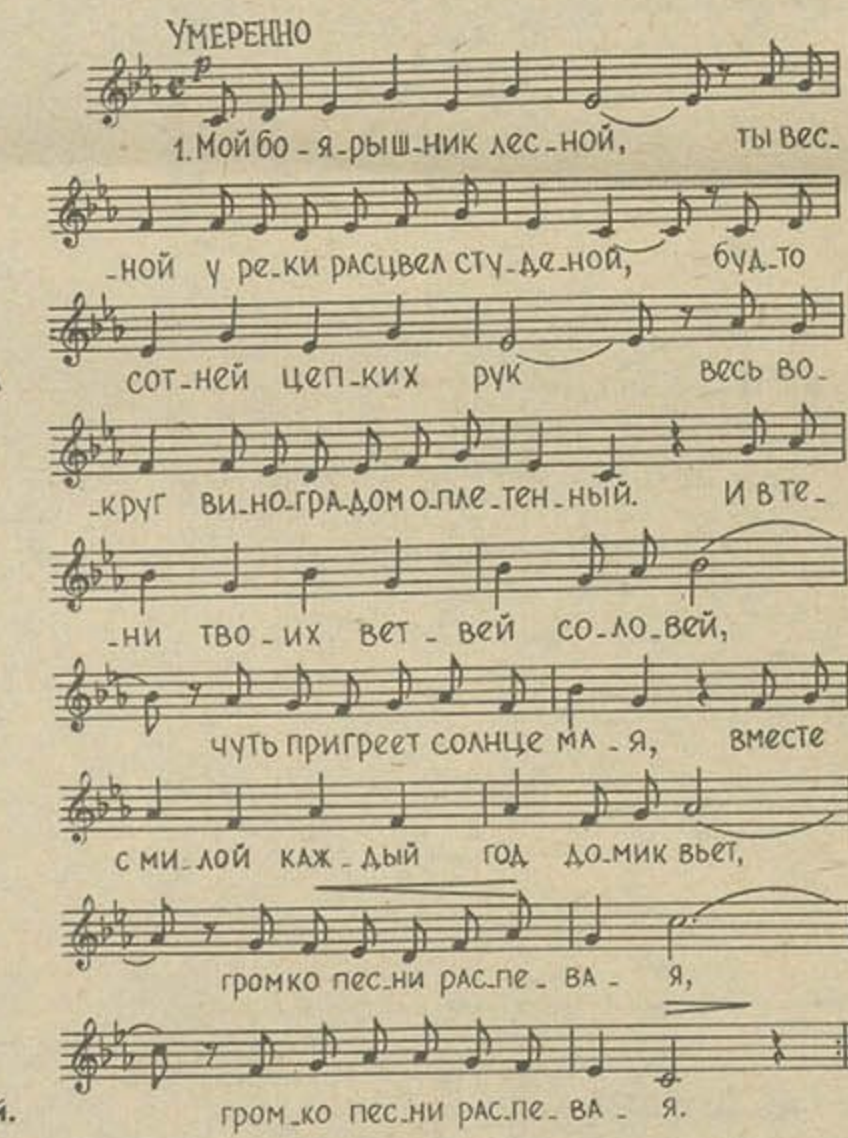
Припев: Ни вблизи, ни вдали
Я не знаю земли
Лучше той, что меня растила.
Синих рек рукава,
В небе синь-синевая,
И света от берез России.

У нее коса пшеничная,
Родниковые глаза,
И поляны земляничные
Щедры делят ей песа.

Припев.

А случись дорога длинная —
Заргушу в чужом краю,
Вспомню небо журавлиное,
Песню русскую спою.

Припев: Ни вблизи, ни вдали
Я не знаю земли
Лучше той, что меня растила.
Синих рек рукава,
В небе синь-синевая,
И света от берез России.



НЕ ВСТРЕТИМСЯ

Слова И. КАШЕЖЕВОЙ

Музыка А. ОСТРОВСКОГО

1. Давно растаяла город твой вдали,
Но сердце ничего не забывает;
Неназучу летопись любви
Оно в который раз уже листает.

Припев:
Вспоминанья встреч и расставаний,
Но нет у нас ни лет, ни расставаний,
Знакомое лицо, далекий путь,
Не встретимся, а может быть, и встретимся
еще когда-нибудь. 2 раза.

2. Сказать бы просто — просто о любви,
Обнять бы неподатливые плечи,
Чтобы потом не с болью, не вдали,
А вместе вспоминать о первой встрече.

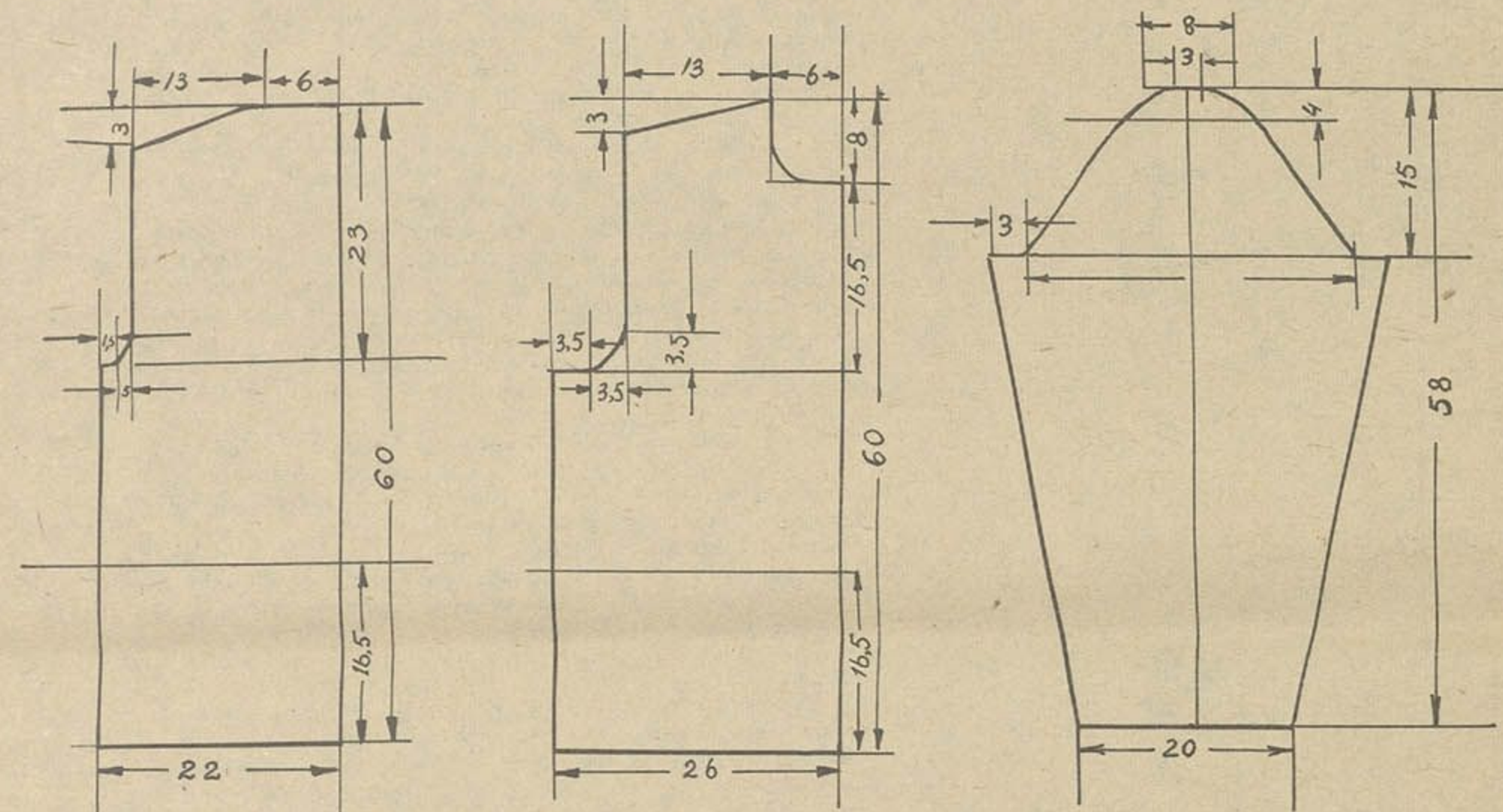
Припев.

3. Звучат слова: «Когда-нибудь зайдешь»,
И, кажется, записан где-то адрес...
Все вперед... Но рельсы позади,
Как итогич последние порывались.

Припев.

4. А там горит Полярная звезда,
А там дожди в твоих ладонях льются,
Мелькают поезда, и мне б туда!
Но стоит ли, простясь уже, вернуться!

Припев.



СВИТЕР

Свитер 48 размера связан из 600 г толстой шерсти (260 г — зеленой, 175 г — желтой и 165 г — черной), спицами № 3.
Плотность вязки: 2,5 петли = 1 см.
Вязки: 1. Резинка 1×1.

2. Основной узор — одноцветные косички, проходящие поперек цветных полос.

Примечание: изнаночную петлю вязать как обычно, а лицевую — за заднюю нить (в основном узоре и в резинке).

Для вывязывания образца основного узора набрать 26 петель (количество, кратное 9 плюс 6 петель и две кромочные) и вязать:

1 ряд (желтая) — лицевыми.

2 ряд (желтая) — 6 изнаночных, накид, 1 изнаночная, накид, 1 изнаночная, накид, 6 изнаночных.

3 ряд (зеленая) — 6 лицевых *, 1 лицевая, 2 петли снять не провязывая, нить за работой, при этом накиды сбросить со спицы, удлиняя снятые петли, 6 лицевых *.

4 ряд (зеленая) — 6 изнаночных, 2 петли снять не провязывая, нить перед работой, 1 изнаночная *, 6 изнаночных.

5 ряд (зеленая) — 6 лицевых *, 1 лицевая, 2 петли снять не провязывая, нить за работой, 6 лицевых *.

6 ряд (зеленая) — как 4 ряд.

7 ряд (желтая) — 6 лицевых *, 2 перемещенные лицевые петли с наклоном направо (провязать вторую петлю лицевой и, не снимая провязанную петлю, провязать первую лицевой, после чего обе сбросить), 2 перемещенные петли с наклоном влево (провязать вторую петлю за заднюю нить и, не снимая провязанную петлю, провязать первую лицевой, т. е. за переднюю нить, после чего обе сбросить), 5 лицевых *.

8 ряд (желтая) — как 2 ряд.

9 ряд (черная) — как 3 ряд.

10 ряд (черная) — как 4 ряд.

- 11 ряд (черная) — как 5 ряд.
- 12 ряд (черная) — как 4 ряд.
- 13 ряд (желтая) — как 7 ряд.
- 14 ряд (желтая) — как 2 ряд.

Начиная с 15-го ряда узор повторить с первого ряда.

Спинка. Набрать 107 петель ниткой зеленого цвета и вязать 3,5 см резинкой, а затем основным узором. Довязав до линии проймы, закрыть с обеих краев по 9 петель в 3 приема (4, 3, 2), а далее до плеч вязать равно.

Для выполнения плеч с каждого края закрыть по 30 петель в 5 приемов (5 раз по 6 петель). Оставшиеся 29 петель — возмать закрыты по прямой свободно.

Перед. Набрать 125 петель ниткой зеленого цвета и вязать 3,5 см резинкой, а затем основным узором. Довязав до линии проймы, закрыть с обеих краев по 18 петель в 5 приемов (8, 4, 3, 2, 1).

Довязав до горловины, работу разделить пополам и вязать каждую половину отдельно, закрывав от центра по 15 петель в 8 приемов (5, 3, 2, 5×1).

Плечи закрыть, как на спинке.

Рукав. Набрать ниткой зеленого цвета 53 петли и вязать 5 см резинкой, затем — основным узором, прибавляя до проймы с двух краев по 1 петле через 3 ряда в четвертом, примерно 18 раз.

Для проймы закрыть по 9 петель по прямой и вязать 70-ловку рукава, убавляя с обеих краев по 1 петле в двух рядах подряд через ряд до тех пор, пока не останется 4 см до конца рукава, после чего петли закрывать в каждом ряду. Оставшиеся 5—6 петель закрыть по прямой.

Оканчивание. Сшить детали вместе, по горловине набрать петли на 4 спицы № 2 и по кругу провязать резинкой 4 см. Далее сменить спицы на № 3 и продолжать вязать резинкой еще 12 см.

И. БУЛЫКИНА



КАК ПУДРИТЬСЯ

Казалось бы, нет ничего проще, но... Не будем вдаваться в описание женщины с темными пятнами на щеках или белым подбородком. Попробуем объяснить, как пользоваться различными видами пудры.

Прессованная пудра отлично скрывает дефекты кожи, не плохо ложится. Кроме того, она сушит кожу, и поэтому ее надо рекомендовать в первую очередь женщинам с жирной кожей.

Для нанесения пудры хорош тонкий листочек поролоновой губки. Его надо смочить водой, сильно отжать, провести им по поверхности пудры и немедленно нанести ее на лицо. Губку прополоскать в воде, выжать и еще раз растущивать пудру там, где она неровно легла.

Жидкая пудра — это не только декоративное, но и косметическое средство. Небольшое количество жидкой пудры нанести на лобную часть лица, щеки и подбородок и тщательно размазать ее по всему лицу кончиками пальцев. На щеках пудру растушевать круговыми движениями по направлению к скулам, а по соседству с уголками глаз — старательно вколачивают кончиками пальцев.

Крем-пудра ложится хуже, чем жидкая пудра, но зато хорошо зашувывает недостатки кожи (веснушки, неровный загар). При сухой коже рекомендуется предварительно смазать лицо полужирным кремом. Крем-пудра наносится на лицо так же, как жидкая пудра.

Рассыпная пудра — обыкновенная, традиционная пудра, которой верны многие женщины. Прежде всего, она отличное средство против лоснящегося подбородка, лба, носа. Перед тем как пудриться, надо смазать лицо тонким слоем полужирного или увлажняющего крема. Рассыпную пудру лучше всего наносить луховой или ватным тампоном. Пуховку или ватку осторожно поругать в пудру, стряхнуть ее излишек и только потом провести, слегка прижимая, по лицу.

Нос рекомендуется припудривать исключительно рассыпной пудрой. Рассыпную пудру можно также наносить на крем-пудру или жидкую пудру. Надо только помнить о том, что оттенок пудры должен соответствовать оттенку кожи.

Чего не следует делать:

- Припудривать лицо в течение дня, накладывая новый слой пудры на несмытый старый,
- накладывать слишком толстый слой пудры,
- пудриться второпях.

Наверное, вы не раз замечали, что после того, как умываете лицо холодной водой, щеки у вас становятся более розовыми.

Когда холод действует на кожу короткое время, он полезен, так как стимулирует биологическую активность клеток и улучшает их питание. А вот продолжительное действие холода на кожу может привести к противоположным результатам.

Независимо от свойств кожи и времени года по утрам умывайте лицо только холодной водой, а когда заметите, что кожа начинает увядать и на ней появляются морщинки, используйте лед, который образуется в холодильнике. Утром, встав с постели, намажьте сухие участки кожи лица — около глаз и под подбородком — жирным кремом. Сделайте утреннюю гимнастику, приготовьте завтрак (если вы еще не переложили эту обязанность на мужа или детей), затем примите душ или умойтесь холодной водой. Умываясь, похлопывайте по коже, после чего быстро протрите лицо и шею кусочком льда, не надавливая на кожу. Еще влажной, смочите кожу смягчающим кремом, а излишки его удалите мягкой бумажной или ваткой, делая прав зтокими массирующими движениями: вокруг глаз — снаружи — внутри, от подбородка — к ушам, от носа по лбу — к волосам.

Вечером умывать лицо холодной водой или натирать кожу кусочком льда не рекомендуется, так как это может ободорить вас и нарушить ваш сон. Лучше очистить кожу лосьоном или косметическим молоком и затем влажной, тампоном нанести крем на ночь. Перед тем как лечь в постель, излишки крема нужно стереть. Если вы умываетесь теплой водой, то после этого непременно ополосните лицо холодной.

ВОЛОСЫ

Пушистые, блестящие, чисто вымытые волосы придают еще больше общности женщины, тем более, если прическа модная и к лицу. Что же надо сделать, чтобы волосы после долгой зимы, ношения теплой шапки или платка выглядели красиво? Прежде всего — дайте волосам подышать свежим теплым воздухом. Короткая стрижка — лучшее средство против сухих, секущихся, испорченных длительным крашением волос. Нынешняя мода доброжелательна к женщинам, окончательно ушли в прошлое начес, высокая прическа, обильно покрытая лаком. Модные естественные формы: короткая или длинная стрижка, «паж», «бабушкин пучок», простая, собранная на затылке, с челкой или без челки.

Прическа «паж» требует руки парикмахера. «Бабушкин пучок» прост, и можно его сделать дома. Хорошо расчесанные волосы стянуть резинкой на макушке головы или на затылке, завязать в небольшой узелок. Короткие отрастающие волосы уложить кольцами вокруг овала лица. Но такую прическу нельзя носить вечно, стянутые резинкой волосы быстро «отомляются» и имеют склонность к выпадению. И поэтому после нескольких дней следует отказаться от «бабушкиного пучка», зачесать волосы назад и оставить их распущенными. Итак, у вас будет новая прическа.

Волосы следует мыть в среднем каждые 7—10 дней (даже жирные волосы не надо мыть чаще, чем раз в неделю или в пять дней раз). Очень важно соответствующий шампунь (для сухих волос рекомендуется яичный шампунь, для жирных — эмульсии из лекарственных растений). После мытья тщательно прополоскать, прибавив в воду немного уксуса или лимонного сока. Старательно вытереть полотенцем, расчесать и подсушить, накрутив на бигуди, предварительно слегка смочив пивом каждую прядку, чтобы волосы лучше держались и не рассыпались, обвязать сеточкой и тщательно высушить. Помните, что влажные, не до конца высушенные волосы будут матовыми и спליшимыми. Затем расчесать гребешком и щеткой во всех направлениях, после чего придать волосам линию задуманной прически. Если на улице ветер, то можно прическу слегка покрыть лаком, но не забывать перед сном вымыть аккуратно расчесать волосы, причем обязательно жесткой щеткой. Вообще щетка — важное орудие производства, при помощи щетки легче очистить волосы от пыли, она придает им пушистость и блеск.

Итак, помните: перед сном обязательно расчешите волосы щеткой: сто движений щеткой в разных направлениях.

Журнал «Польша»

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДУХАМИ

Очень часто можно услышать, что «старые» духи или остатки духов во флаконе, которые долго простояли, пахнут лучше и более стойки. Это вовсе не означает, что свежие духи хуже сделаны: время выстояния повлияло на аромат и стойкость, духи стали выдержанными.

Аромат духов зависит, как это ни покажется странным, от времени года и состояния организма. Обонятельное чувство у человека обостряется весной и летом, слабеет осенью и зимой. Это значит, что весной и летом следует дышать меньше, чем зимой и осенью.

В теплом помещении со значительным скоплением людей аромат духов становится более резким, поэтому, собираясь идти в театр, на работу, в гости, лучше употреблять нежные духи с тонким ароматом и избегать духов с пряным запахом.

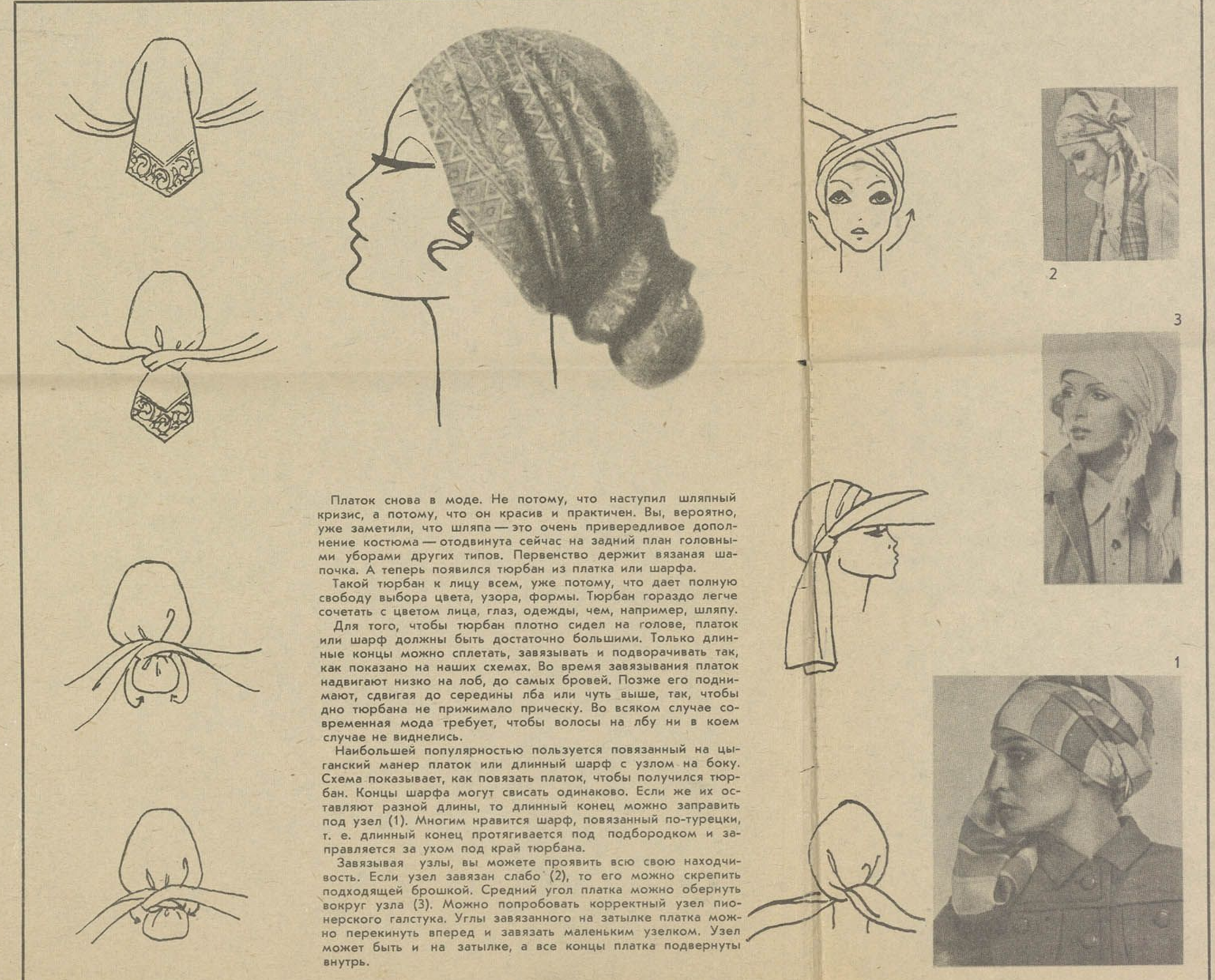
При влажном воздухе подходят более крепкие или резкие духи, так как запах духов приглушается.

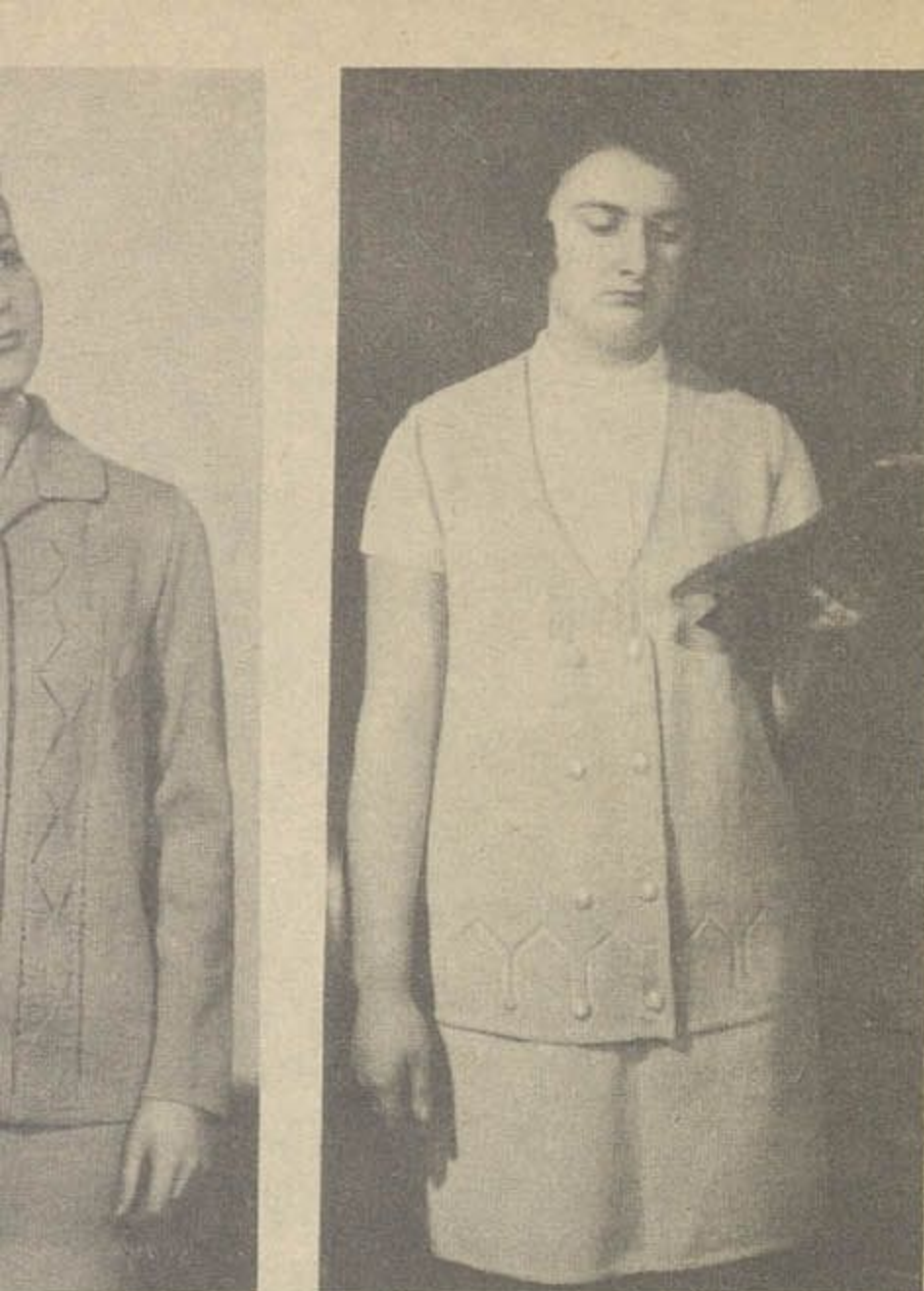
На запах духов влияют запахи кожи человека, его волос, и парфюмеры, составив композицию, обязательно учитывают это: для пожилых людей, у которых изменены с возрастом функции различных желез, готовятся духи с сильными запахами. Более нежные духи предназначаются для молодых.

Надо заметить, что духи и одеколоны проявляют свой аромат лишь на чистой коже человека, поэтому не старайтесь очищать кожу одеколонами или туалетными водами, а наносите их на чистую кожу.

Духи и одеколоны — растворы смесей душистых веществ в спирте, и лучше не наносите их в большом количестве на тело: кожа от этого сущится и раздражается, особенно у чувствительных людей. Кроме того, духи и одеколоны могут стать источником пятен и на коже и на одежде. Лучший способ употреблять духи — с помощью пропитанных ими небольших кусочка ткани, на которой хорошо духи держатся. Если такие кусочки ткани пришить к нескольким местам одежды с внутренней стороны, то под влиянием теплоты тела пары духов будут постоянно пропитывать одежду и отдавать кожу. Запах, поглощаясь одеждой и кожей, станет более стойким и покажется тонким.

Лучше всего запахи духов и одеколонов удерживаются мехом, шерстью и плюшем. Хуже держат аромат хлопчатобумажные ткани, а совсем плохо — шелк, вискоза и синтетика. В заключение несколько слов о том, как хранить духи. Чтобы они не выдыхались и не портились, рекомендуется держать их плотно закупоренными в коробках в прохладном месте: на свету и в жарком помещении они портятся. При очень низкой температуре духи могут помутнеть, а на стенках флакона даже образуются кристаллы. Бояться этого не стоит: достаточно таким испортившимся духам постоять недолго в теплом месте, и они обретут нормальный вид.





ВОЛОСЫ

Пушистые, блестящие, чисто вымытые волосы придают еще больше обаятельности женщине тем более, если прическа модная и к лицу. Что же надо сделать, чтобы волосы после долгой зимы, ношения теплой шапки или платка выглядели красиво? Прежде всего — дайте волосам подышать свежим теплым воздухом. Короткая стрижка — лучшее средство против сухих, секущихся, истонченных длительных окрашиванием волос.

Нынешняя мода доброжелательна к женщинам: окончательно ушли в прошлое начес, высокая прическа, обильно покрытая лаком. Модны естественные формы: короткая или длинная стрижка, «паж», «бабушкин пучок», простая, собранная на затылке, с челкой или без челки.

Прическа «паж» требует руки парикмахера. «Бабушкин пучок» прост, и можно его сделать дома. Хорошо расчесанные волосы стянуть резинкой на макушке головы или на затылке, завязать в небольшой узелок. Короткие отрастающие волосы уложить кольцами вокруг овала лица. Но такую прическу нельзя носить вечно, стянутые резинкой волосы быстро «отомляются» и имеют склонность к выпадению. И поэтому после нескольких дней следует отказаться от «бабушкиного пучка», зачесать волосы назад и оставить их распущенными. Итак, у вас будет новая прическа.

Волосы следует мыть в среднем каждые 7—10 дней (даже жирные волосы не надо мыть чаще, чем раз в неделю или в пять дней раз). Очень важно выбрать соответствующий шампунь (для сухих волос рекомендуются яичный шампунь, для жирных — эмульсия из лекарственных растений). После мытья тщательно прополоскать, прибавив в воду немного уксуса или лимонного сока. Старательно вытереть полотенцем, расчесать и подсушить, накрутив на бигуди, предварительно слегка смочив ладонями каждую прядку, чтобы волосы лучше держались и не рассыпались, обвязать сеточкой и тщательно высушить. Помните, что влажные, не до конца высушенные волосы будут матовыми и сплывшими. Затем расчесать гребешком и щеткой во всех направлениях, после чего придать волосам линию задуманной прически. Если на улице ветер, то можно прическу слегка покрыть лаком, но не забудьте перед сном вновь аккуратно расчесать волосы, причем обязательно жесткой щеткой. Вообще щетка — важное орудие производства, при помощи щетки легче очистить волосы от пыли, она придает им пушистость и блеск.

Итак, помните: перед сном обязательно расчешите волосы щеткой: сто движений щеткой в разных направлениях.

Журнал «Польша»

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДУХАМИ

Очень часто можно услышать, что «старые» духи или остатки духов во флаконе, которые долго простояли, пахнут лучше и более стойки. Это вовсе не означает, что свежие духи хуже сделаны: время выстояния повлияло на аромат и стойкость, духи стали выдержанными.

Аромат духов зависит, как это ни покажется странным, от времени года и состояния организма. Обаятельное чувство у человека обостряется весной и летом, слабее осенью и зимой. Это значит, что весной и летом следует душиться меньше, чем зимой и осенью.

В теплом помещении со значительным скоплением людей аромат духов становится более резким, поэтому, собираясь идти в театр, на работу, в гости, лучше употребить нежные духи с тонким ароматом и избегать духов с пряным запахом.

При влажном воздухе подходить более крепкие или резкие духи, так как запах духов приглушается.

На запах духов влияют запахи кожи человека, его волос, и парфюмеры, составляя композиции, обязательно учитывают это: для пожилых людей, у которых изменены с возрастом функции различных желез, готовятся духи с сильными запахами. Более нежные духи предназначаются для молодых.

Надо заметить, что духи и одеколоны проявляют свой аромат лишь на чистой коже человека, поэтому не старайтесь очищать кожу одеколонами или туалетными водами, а наносите их на чистую кожу.

Духи и одеколоны — растворы смесей душистых веществ в спирте, и лучше не наносите их в большом количестве на тело: кожа от этого сохнет и раздражается, особенно у чувствительных людей. Кроме того, духи и одеколоны могут стать источником пятен и на коже и на одежде. Лучший способ употребить духи — с помощью пропитанных ими небольших кусочков ткани, на которой хорошо духи держатся.

Если такие кусочки ткани с несколькими каплями духи с внутренней стороны, то под влиянием теплоты тела пары духов будут постепенно пропитывать одежду и отдавать ее запах, поглощаясь одеждой и кожей, станет более стойким и покажется тонким.

Лучше всего запахи духов и одеколонов удерживаются мехом, шерстью и плюшем. Хуже держат аромат хлопчатобумажные ткани, а совсем плохо — шелк, вискоза и синтетика.

В заключение несколько слов о том, как хранить духи. Чтобы они не выдыхались и не портились, рекомендуется держать их плотно закупоренными в коробках в прохладном месте: на свету и в жарком помещении они портятся. При очень низкой температуре духи могут помутнеть, а на стенках флакона даже образуются кристаллы. Бояться этого не стоит: достаточно таких «испортившихся» духов постоять недолго в теплом месте, и они обретут нормальный вид.

еудет делать:
ривать лицо в течение дня, накладывая новый
на несмытый старый,
накладывать слишком толстый слой пудры,
накладывать второплях.

вы не раз замечали, что после того, как умываете
ой водой, щеки у вас становятся более розовыми.
од действует на кожу короткое время, он полезен,
упривает биологическую активность клеток и улучшает
е. А вот продолжительное действие холода на
привести к противоположным результатам.
от свойств кожи и времени года по утрам умывайтесь
только холодной водой, а когда замечаете, что кожа
и на ней появляются морщинки, используйте
и образуете в холодильнике. Утром, встав с постели,
сухие участки кожи лица — около глаз и под
м — жирным кремом. Сделайте утреннюю гимнастику
завтрак (если вы еще не переложили эту
на мужа или детей), затем примите душ или умойте
рой водой. Умываясь, похлопывайте по коже, после
протрите лицо и шею кусочком льда, не надавливая
е. Еще влажной, смажьте кожу смягчающим кремом,
его удалите мягкой бумагой или ваткой, делая
массирующие движения: вокруг глаз — снаружи —
подбородка — к ушам, от носа по лбу — к волосам.
умывать лицо холодной водой или натирать кожу
не рекомендуется, так как это может ободранить
ваш сон. Лучше очистить кожу пеньоном или
ким молоком и затем влажным тампоном нанести
ной крем. Перед тем как лечь в постель, излишки
но стереть. Если вы умываетесь теплой водой, то
неприменно ополосните лицо холодной.



нова в моде. Не потому, что наступил шляпный
отому, что он красив и практичен. Вы, вероятно,
ли, что шляпа — это очень привлекательное дополне-
ние — отодвинута сейчас на задний план головыны-
и других типов. Первенство держит австралийская ша-
перь появилась торбан из платка или шарфа.
рбан к лицу всем, уже потому, что дает полную
бора цвета, узора, формы. Торбан гораздо легче
цветом лица, глаз, одежды, чем, например, шляпу.
чтобы торбан плотно сидел на голове, платок
должны быть достаточно большими. Только длин-
можно сплести, завязывать и подворачивать так,
но на наших схемах. Во время завязывания платок
низко на лоб, до самых бровей. Позже его подни-
га до середины лба или чуть выше, так, чтобы
на не прижимало прическу. Во всяком случае со-
мода требует, чтобы волосы на лбу ни в коем
миделись.
ей популярностью пользуется повязанный на цы-
нер платок или длинный шарф с узлом на боку.
завязав, как повязать платок, чтобы получились тор-
шарфы могут свисать одинаково. Если же их ос-
зной длины, то длинный конец можно заправить
(3). Многим нравится шарф, повязанный по-турецки,
кий конец протягивается под подбородком и за-
за ухом под край торбана.
я узлы, вы можете проявить всю свою находчи-
узел завязан слабо (2), то его можно скрепить
и брошкой. Средний угол платка можно обернуть
а (3). Можно попробовать корректный узел пилот-
лестука. Углы завязанного на затылке платка мож-
нуть вперед и завязать маленьким узелком. Узел
и на затылке, а все концы платка подвернуты



КРАСИВЫЕ РУКИ

Какой длины ногти вы отрастите, какую им придадите форму, будете покрывать лаком или нет — все это в значительной степени зависит от вашего вкуса и возможностей. Многие зависят от профессии, от того, какую работу вам приходится выполнять руками. Но в любом случае руки следует содержать в чистоте и порядке.

Кожа рук очищают прежде всего с помощью мыла и щетки. Темные задубевшие места трут пемзой, долькой лимона или кусочком ревеня. Затем руки ополаскивают чистой водой (без мыла), вытирают и смазывают питательным кремом. Выбор крема зависит от индивидуальных потребностей. Хорошо смягчает кожу рук, например, «Медовое желе для рук» и «Крем для рук», при очень сухой трескающейся коже можно пользоваться «Ароматным глицирином» или иным препаратом, содержащим большое количество глицерина.

— Все это совсем не так просто! — непременно воскликнет кто-нибудь из читателей. — А ногти!

Действительно, уход за ногтями и кончиками пальцев составляет львиную долю ухода за руками вообще.

Как же очистить сильно загрязненные работой по дому или в саду ногти? Прежде всего: грязь из-под ногтей следует извлекать очень осторожно, чтобы не поранить ноготь и кожу. Ни в коем случае нельзя пользоваться случайно подвернувшимся под руку инструментом — перочинным ножом, острым концом ножниц или пилки. Грязь вы на этот раз выцарапаете, но тем легче забьется она туда снова, так как металл царапает ноготь, оставляя на нем зазубрины. В маникюрном наборе есть металлический шпатель с достаточно тупым концом, прикосновение которого может вынести почти каждый ноготь. Но все-таки лучше пользоваться маникюрными наборами из пластмассы или кости. Хороший шпатель можно сделать из щепочки от сухой сиреневой или вишневой ветки. Она прочнее, чем обычная пилка. Обверните щепочку ваткой, увлажните лимонной кислотой или столовым уксусом и протрите под ногтями и лунки ногтей. Это следует делать сразу после мытья, а еще лучше после оттаивания рук в теплой мыльной воде. Вы сами удивитесь, насколько чистыми станут ногти.

Современные правила ухода за ногтями не рекомендуют срезать кожу вдоль лунки. Во-первых, постоянное срезание приводит к тому, что вы становитесь рабом маникюрных ножниц: чем больше срезаете, тем быстрее зарастают лунки. Во-вторых, ножницами легко порезать кожу, а глубокий порез послужит причиной болезненного воспаления. Кстати, бешеные пятнышки, про которые говорят, что это ногти цветут, чаще всего появляются именно из-за повреждения основания ногтя при срезании кожи. А ведь ноготь обновляется лишь за 100 дней!

Если вы считаете, что без срезания кожи вам не обойтись, то пусть это сделает профессиональный маникюрщик. У детей же с ранних лет следует выработать привычку: после каждого мытья, вытирая руки полотенцем, его концом отводить кожу у лунки ногтей! Затем в лунку и ноготь следует втереть жирный крем (в то же время смазать кремом всю кисть). Такие легкие приемы помогут постоянно содержать руки в порядке.

При подрезании ногтей ножницами портится их форма, а хрупкие ногти ломаются и трескаются. Старайтесь избегать ножниц, лучше пользуйтесь пилкой. При этом далеко не безразлично, какой пилкой. Она должна быть из хорошей стали, гибкая, с мелкими бороздками. Нельзя подпиливать ногти взад-вперед, так края получатся шероховатыми, ноготь будет ломаться. Пилку следует пилить и беспрерывно вести от угла к центру. Уголки нельзя подпиливать слишком глубоко! Следите, чтобы край ногтя был одинаковой толщины. Подпиливать следует до ванны или основательного мытья, пока ноготь сухой, крепкий и хорошо стачивается.

Если после подпиливания на ногтях осталась бахрома, то ее можно удалить тонкой наждачной бумагой.

Острые «когти» давно вышли из моды. Сейчас ногтям придается естественная овальная форма, напоминающая миндаль. Длина зависит от многих обстоятельств, как уже было сказано выше. Не стоит забывать и о том, что очень длинные ногти хороши только при сухой кисти. При короткой и широкой кисти они стали бы невыгодным контрастом. К тому же один обломанный ноготь рядом с длинным выглядит очень некрасиво, вынуждая один укоротить и все остальные. Правильно подрезанный ноготь доходит до кончика пальца и слегка выступает — такой ноготь способен защитить палец.

Покрывать лаком ногти не обязательно, но при полном маникюре это можно зря. От времени делать. Лак не только декоративен, он укрепляет ногти, защищает его. Но необходимо внимательно следить за состоянием лакового покрытия и ни в коем случае не ходить с наполовину облупившим лаком. Лучше уже совсем без него! К тому же постоянно лак на ногтях держат не рекомендуется. Максимум — 4—5 дней. Затем старый лак удаляется, и ногтям дается передышка по меньшей мере 2—3 дня. Если вы увидели желтые, «неживые» ногти, то знайте, что это следствие злоупотребления лаком. После снятия лака ацетоном ногти надо обязательно смазать кремом или вазелином, так как ацетон сушит ногти и делает их хрупкими. По возможности старайтесь употреблять специальную жидкость для удаления лака.

Лаком можно корректировать форму ногтя. Маленькие ногти покрывают полностью. Короткие и широкие — полоской, не закрывая края, а у больших ногтей и лунку. Длинные и узкие ногти покрывают от края до края, оставляя свободной лунку. Если ногти расширяются к концам пальцев, то наносят прямую полоску лака, оставляя непокрытыми уголки ногтя.

СТРОЙНЫЕ НОГИ

Наверняка каждая женщина хотела бы иметь идеально стройные и длинные ноги. Разумеется, нельзя совершенно изменить форму ног, но можно ее исправить с помощью гимнастики. Гимнастика ног — это лечение длительное, но в итоге эффективное. Надо только выбрать упражнения и систематически их выполнять.

Упражнения для развития икроножных мышц

Сесть на пол, вытянув ноги во всю длину. Руками опереться сзади о пол. Не сгибая колен и очень сильно напрягая мышцы, согнуть и разогнуть ступни.

Лечь на спину, вытянув руки по швам. Легко приподнять ноги над полом, попеременно выполнять небольшие круги и горизонтальные «ножницы». Чем ближе ноги к полу, тем труднее и эффективнее упражнение.

Встать прямо, руки положить на бедра. Не сгибая колен, проделать то же, что и в предыдущем упражнении, но сгибая и разгибая ноги вперед и назад.

Упражнения на уменьшение икроножных мышц

Исходное положение: ноги слегка раздвинуты, руки на бедрах. Всю тяжесть тела перенести на выпрямленную левую ногу. Поставить правую ногу на пятку, а затем на носок и вернуться в исходное положение. То же самое упражнение повторить с левой ноги. Упражнение следует выполнять, не сгибая колен и сохраняя неподвижность в бедрах.

Шаг на месте. Встать по стойке смирно. Согнуть правую ногу в колене, оторвав одновременно от пола пятку. Опустить пятку, выпрямить правую ногу в колене и проделать все упражнение с левой ноги. Упражнение выполняется в довольно быстром темпе.

Полуприседания. Исходное положение: пятки и носки вместе, колени сомкнуты. Не сгибая спины, проделать полуприседания.

Упражнения для исправления щиколотки ног

Сесть на пол, вытянув вперед сомкнутые ноги. Пальцами правой ноги взять платок и перенести его за левую ногу. То же упражнение повторить левой ногой. Упражнение можно разнообразить и усложнить, перекладывая различные предметы, например, карандаш, маленький мячик и т. п.

Ходьба на внешней стороне ступни, сильно согнув пальцы. Не очень стройные ноги поможет также скрыть соответствующая одежда. Моде этого года позволяет совершенно закрывать ноги, если не длинной юбкой, то очень модными в этом сезоне брюками, которые можно носить в любое время дня и в любых случаях. С брюками носят длинные желтые-каштановые, отлично скрывающие слишком широкие бедра. Женщинам с не очень длинными ногами лучше отказаться от сверхмодного жакета, длиной до середины икры. Им больше подойдет жилет до середины бедер или же еще короче. При толстых или слишком худых ногах следует избегать ярких чулок.

Журнал «Польша»

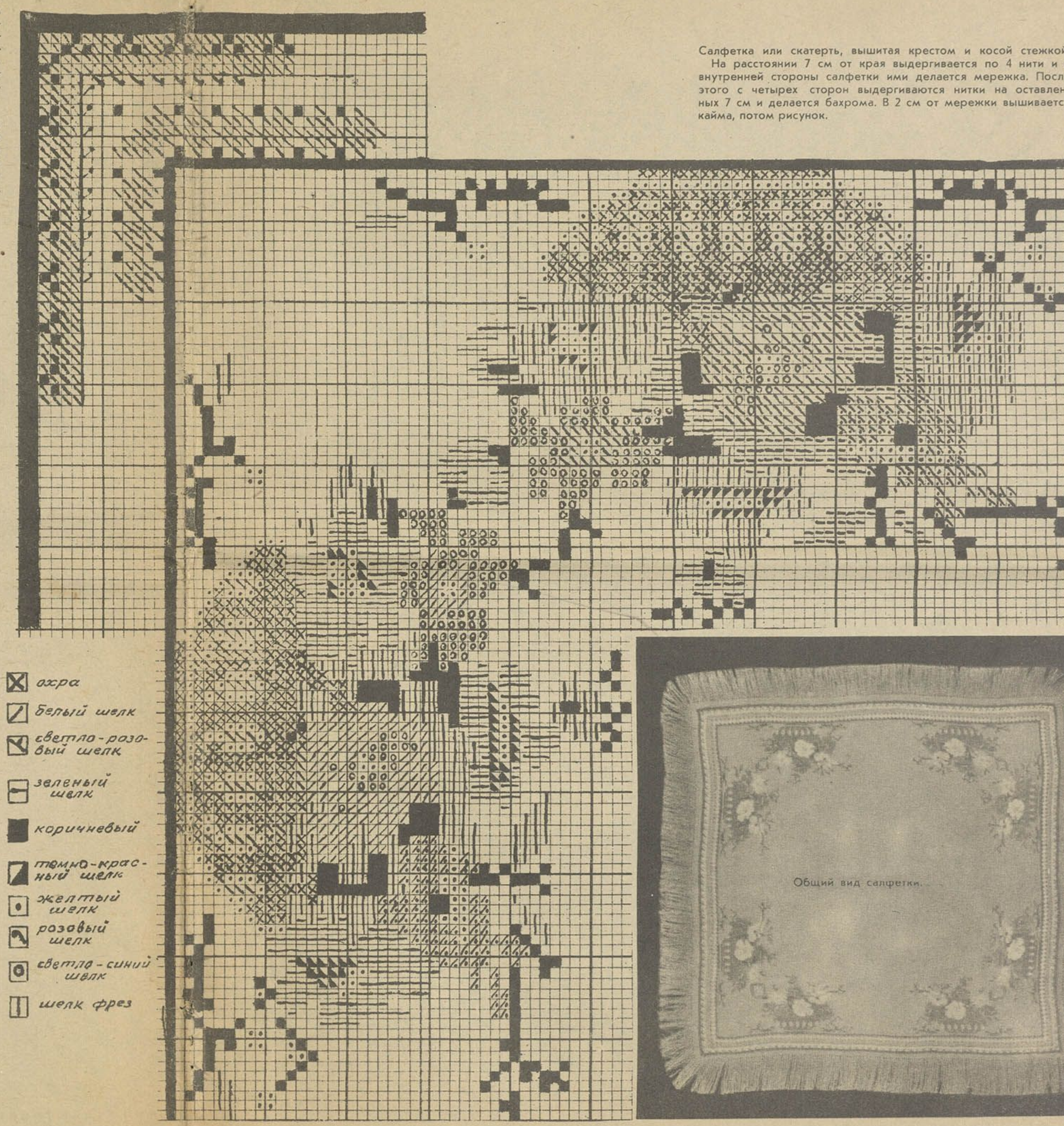
Рис. 2 — обязывается или общивается кружевом.



Общий вид угла

Несколько вариантов для сервировочных салфеток. Рис. 1 — вышивается на цветном полотне. Нитки шелковые или мулине. Цветочки вышиваются нитками белого цвета, тычинки — зеленой, стебли — светло-коричневого.

Салфетка или скатерть, вышитая крестом и косой стежкой. На расстоянии 7 см от края выдерживается по 4 нити и с внутренней стороны салфетки или скатерти делается мережка. После этого с четырех сторон выдерживаются нитки на оставленных 7 см и делается бахрома. В 2 см от мережки вышивается кайма, потом рисунок.



Общий вид салфетки.