

## ЖАР-ПТИЦА

Слова Н. ОЛЕВА Музыка Л. ГАРИНА

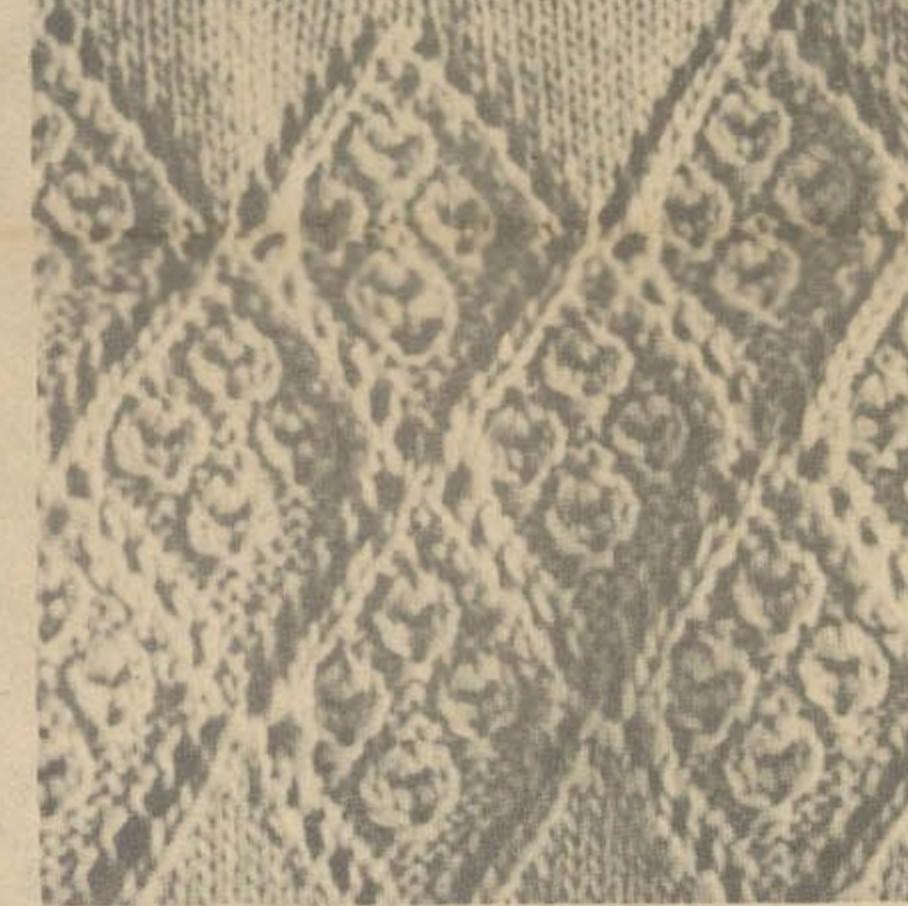
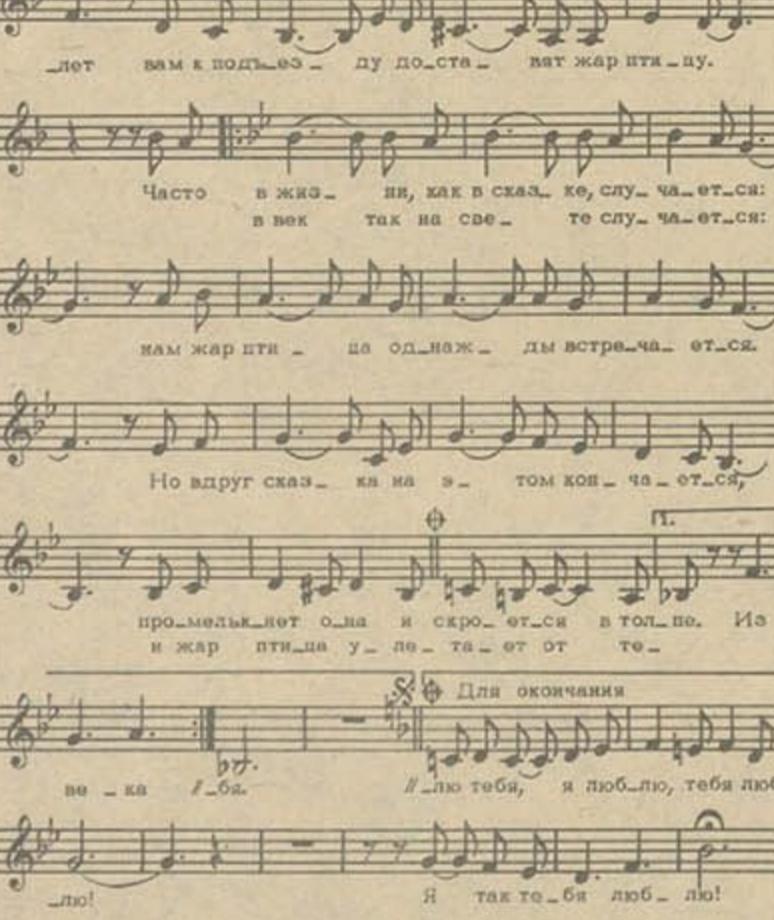
У сказок бывает счастливый конец:  
Влюбленным польстства, а делу венец!  
Конек-горбунок иль ковер-самолет  
Вам к подножью доставят жар-птицу.

Часто в жизни, как в сказке, случается:  
Нам жар-птица однажды встречается.  
Но вдруг сказка на этом кончается,  
И жар-птица улетает от тебя!

Вот если бы был рядом конек-горбунок  
Иль просто зеленый такси огонек,—  
Догнать и польстить в ногам положить,  
Сделать все, что прикажут жар-птица!

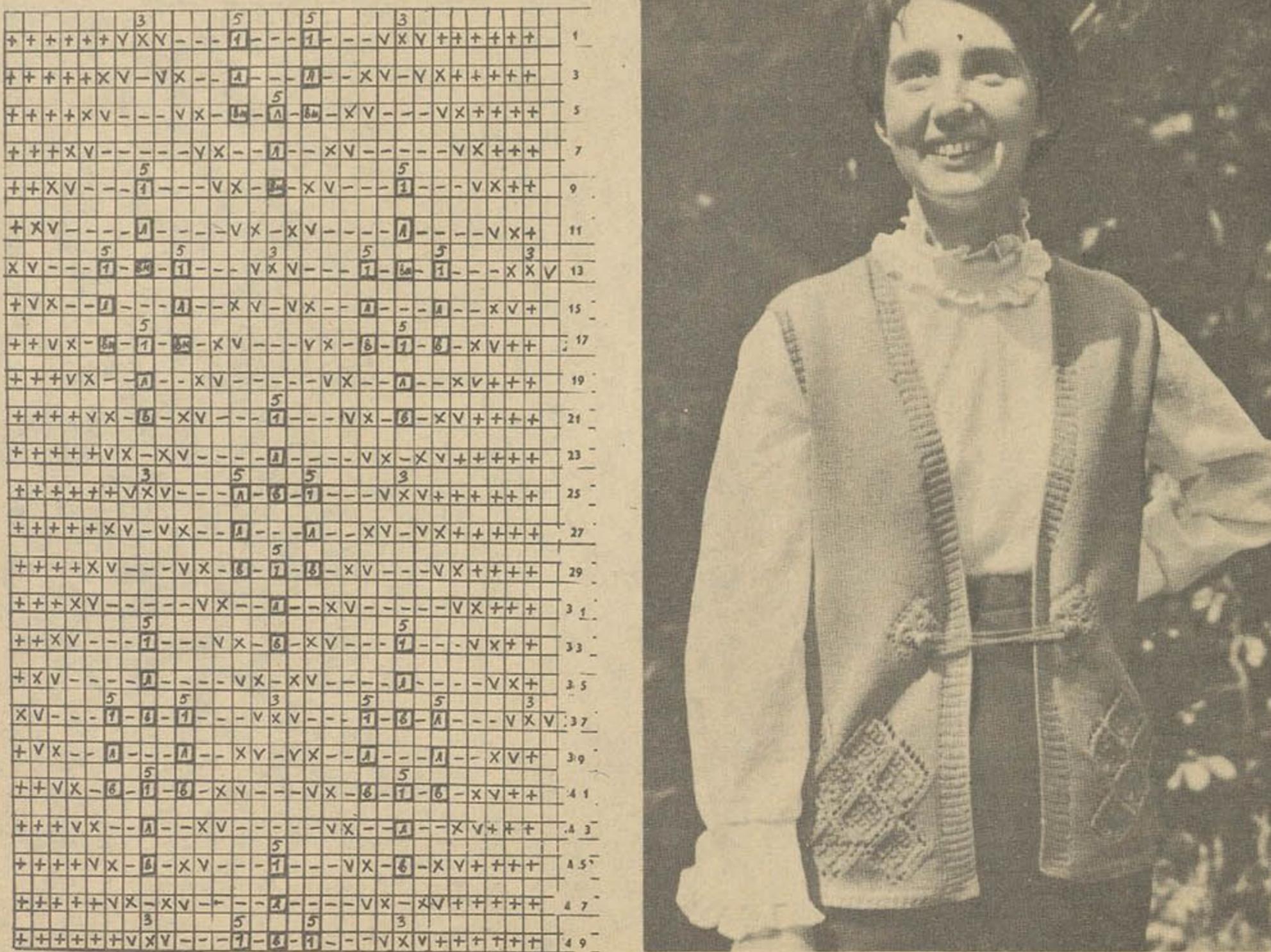
Не сули ей чеготки хрустальные!  
Не зови ее в страны дальние!  
Если хочешь, чтоб сказка не кончилась,  
Три волшебных слова тихо ей шепни.

Ты не сули ей чеготки хрустальные,  
Не зови ее в страны дальние!  
Ты скажи ей три слова волшебные:  
Я люблю тебя! Люблю тебя!  
Я люблю тебя, люблю!  
Я так тебя люблю!



Раппорт жилета

- [+] —лицевая
- [X] —2 петли вместе лицевой
- [V] —накид
- [A] —лицевая
- [—] —изнаночная
- [3] —3 петли вместе лицевой
- [5] —из 1 петли 5 (лицевая, изнаночная, лицевая, изнаночная, лицевая)
- [6] —5 петель вместе лицевой



ЖЕНСКИЙ ЖИЛЕТ (48 размер)

Требуется 400 г тонкой шерсти, сложенной в 6 нитей. Спицы № 3. Рисунок вязки: чулочная, резинка 1×1 со снятой петлей, отделочные ромбики.

Жилет вяжут по выкройке снизу вверх.

Спинка. Наберите 113 петель, на спицы 3 мм и вяжите 4 см резинкой 1×1 со снятой петлей, затем перейдите на чулочную вязку, прибавив по ширине детали равномерно 10 петель. Пряжа вязав 38 см, закройте с двух сторон на проймы 1 раз по 4, 4 раза по 2 петли, 6 раз по 1 петле в каждом втором ряду и 4 раза по 1 петле в каждом шестом ряду. Когда высота проймы достигнет 24 см, закройте на каждое плечо 1 раз по 7 и 2 раза по 6 петель. Одновременно со спуском плеча начинайте оформлять ворот, для чего сначала закройте 20 центральных петель, а затем с двух сторон от них 2 раза по 5 петель.

Полочка. Наберите 57 петель на спицы 3 мм и вяжите 4 см резинкой 1×1 со снятой петлей, затем перейдите на чулочную вязку. Пряжа вязав 38 см, наберите 2 петли, сделав отделочный ромбик. На 31 см закройте 2 раза по 1 петле в каждом четвертом, а затем 17 раз в каждом шестом ряду по 1 петле. Пройму оформляйте на 40 см, для чего закройте 1 раз 4 петли, 1 раз 3, 6 раз по 2, 4 раза по 1 петле в каждом 2 ряду и 3 раза по 1 петле в каждом четвертом ряду.

На плечевой шов закройте 2 раза по 6 и 1 раз 5 петель.

Сборка. Детали жилета отпарьте, сшейте плечевые и боковые швы. Вместо вытачек сделайте посадку. По бортам и вороту наберите петли и вяжите резинкой 1×1 со снятой петлей 4 см, затем закройте все петли в один прием. Таким образом отдельно вывязывают два ромбика и пришвейте их возле борта на линии талии для застежки.



БАШМАЧКИ

Материалы: 35 граммов тонкой шерсти, соединенной в 5 ниток, 85 см ленточки.

Спицы № 3, крючок № 2.

Выполнение:

1) «веревочки» — все ряды вяжут на лице;

2) английская резинка:

1-й ряд: \* 1 петля лицевая, 1 петля, переведенная с левой спицы на правую с накидом \*, 1 петля лицевая;

2-й ряд: \* 1-петля, переведенная с накидом, 1 петля, вывязанная вместе с воздушной петлей предыдущего ряда \*, 1 петля лицевая; эти 2 ряда повторяются.

Исполнение:

Башмачки начинают с середины подошвы. Набирают 46 петель и вяжут «веревочки», 4 раза в каждом втором ряду по 4 прибавки, начиная с 3-го ряда. В 5-м ряду делают по 1 прибавке после первой и предпоследней петель и по 1 прибавке по обе стороны средних 2-х петель. В 5-м ряду делают по 1 прибавке после первых 2-х петель. В 6-м ряду — 2-мя крайними петлями. В 7-м ряду прибавки делают по обе стороны 4-х петель. В 8-м ряду — по обе стороны 6-ю средними петелями, а в середине — по обе стороны 8-ю средними петелями. Получается 62 петли. Затем вяжут еще 2 ряда, и подошва готова. Вывязывают 14 рядов английской резинки и вяжут дальше так: \* 3 ряда лицевых, 1 ряд изнаночного по лицу работы \*. В первом ряду средние 2 петли провязываются в одну петлю, а в каждом следующем ряду делают по 1 убавке по обе стороны этой петли. Повторяют от \* до \* 3 раза и провязывают 12 рядов. Остается 39 петель. На прятежении 1-го ряда вяжут дырокки: \* 1 петля лицевая, 2 петли вместе на лице, 1 накид \*. После изнаночного ряда переходят на английскую резинку, прибавляя 1 петлю в 1-м ряду. Провязывают 4 см резинки и заканчивают башмачки.

Сборка. Сшивают шов сверху донизу. Чтобы выделить подошву, на последнем ряду «веревочки» вяжут крючком 1 ряд столовиков без накида. Ленточку продевают в дырочки и завязывают бантиком.

## РЭЧАНЬКА НЁМАН

Слова А. ДЗЕРУЖИНСКАГА

Музыка И. КУЗНЯЦОВА

Слушающу хвалъ тваихъ срѣбрыхъ  
гоман  
Поле широкое, гай...  
Рэчанька наша родная Нёман,  
Наш дары беларускій край.

2 разы

Кожны красю твой зачарован,  
Срѣдъ падажа — спѣвай.  
Рэчанька наша славная Нёман,  
Наш беларускій край.

2 разы

Дзѣ бі быў я, а хвалъ тваихъ гоман  
Кілай — мяня прыгадай.  
Рэчанька Нёман, рэчанька Нёман,

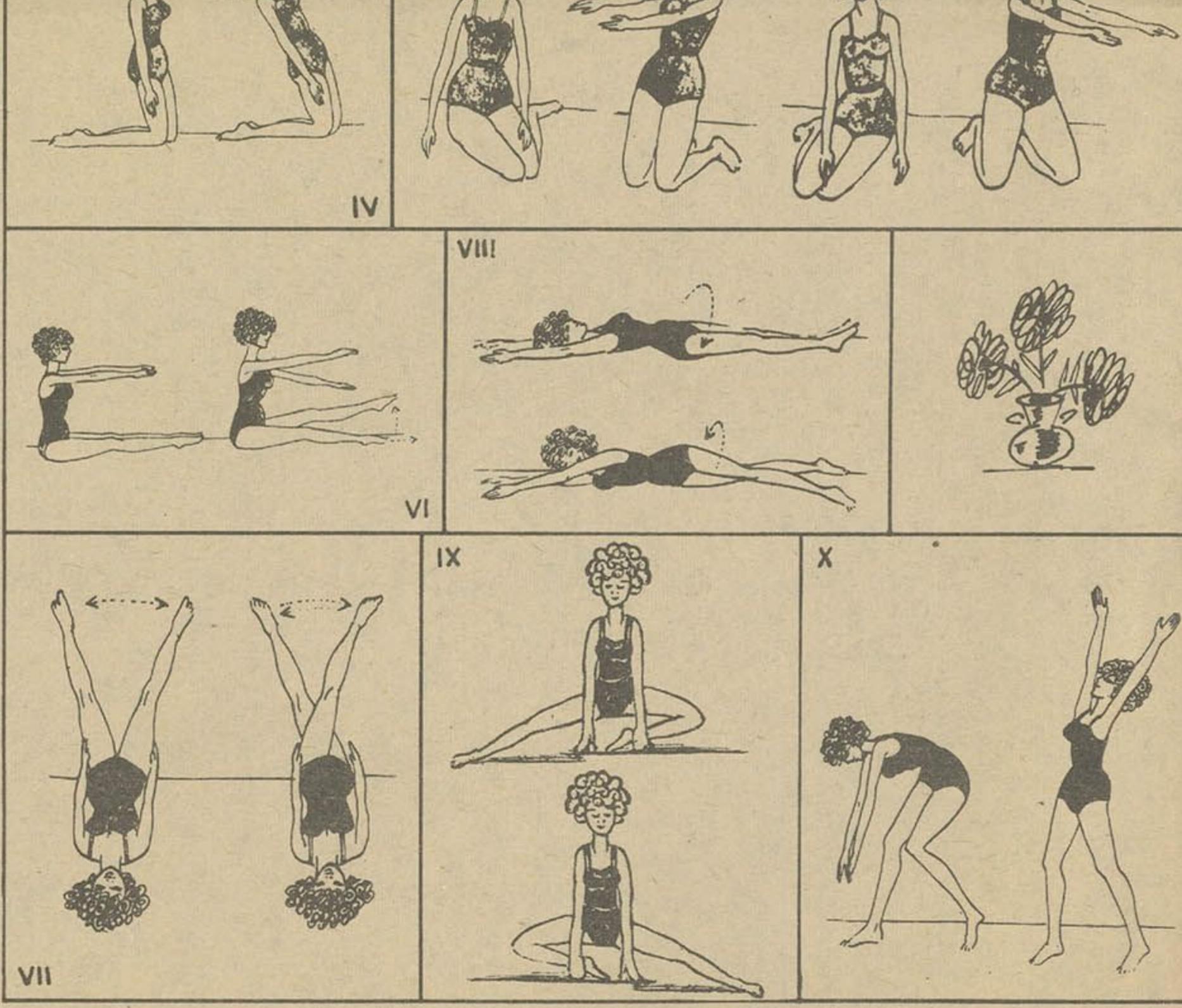
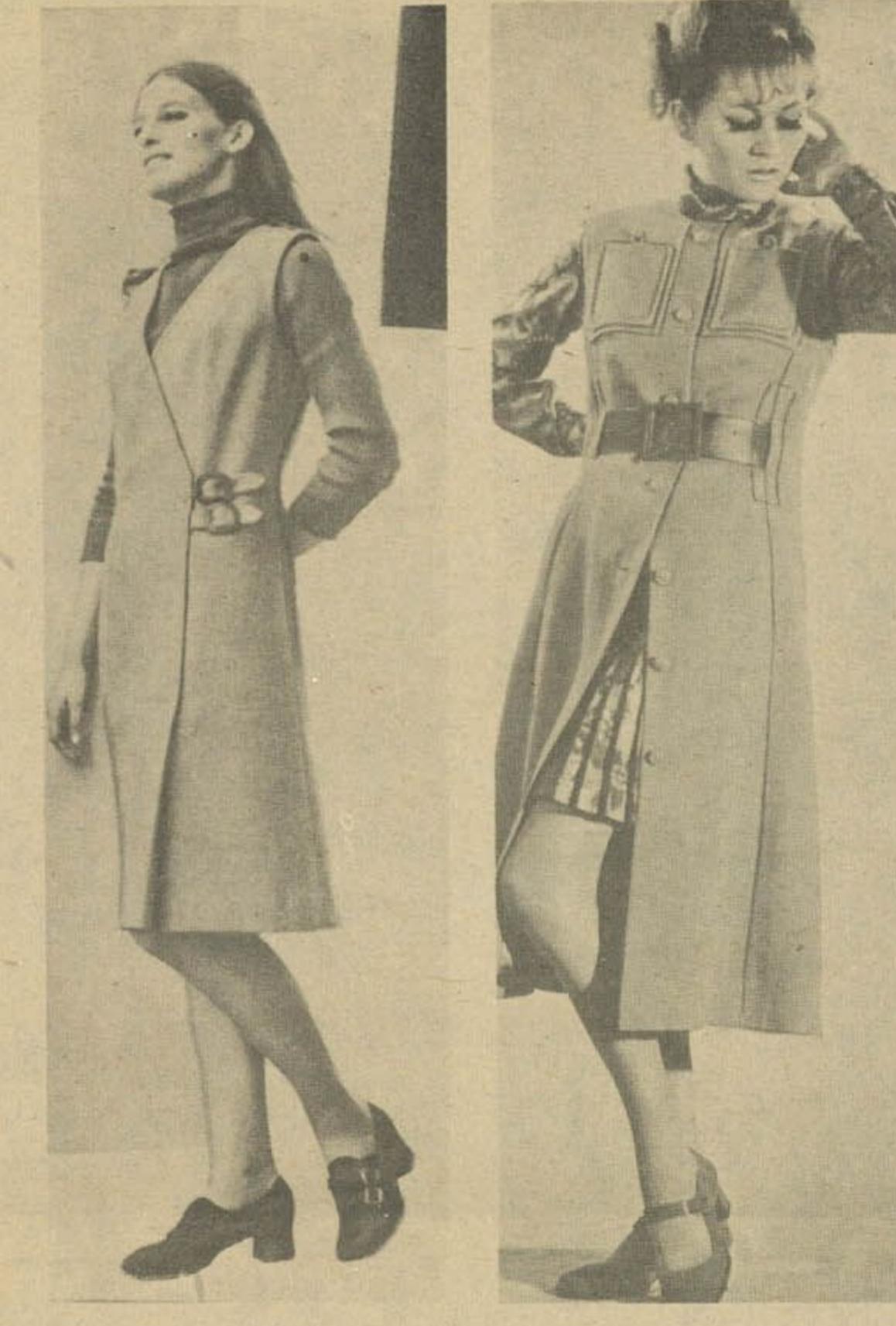
2 разы

Наш дары беларускій край.

2 разы

МЕРЧА

Слу... хо... ю... хвалъ тваихъ срѣдъ гоман  
но... по... ши... ро... к... кал... гоман  
Рэчанька вя... вя... рол... ма... и Но... ма... виш... дра...  
ті... ба... ла... рус... к... кра... Рэчанька вя... вя...  
4... 5... tempo  
rus... к... кра... //rus... к... кра...



ПРЕДВОДНИК НАЧАТЬ СВОЙ ДЕНЬ...

### Упражнение I

Из основного исходного положения прыгите ноги вперед на ширину плеч. Свободный наклон вперед. Энергично выпрямиться с одновременным потягиванием. Упражнение повторить два раза.

### Упражнение II

Прыгнув соединить ноги. Бег на месте, с высоким подниманием колена. Бег окончить на расчет — 40.

### Упражнение III

Из основного положения вынести ногу в бок и опиреть ее о подлокотник, ноги ногами обхватить широколапку. 2) выпрямиться (этическо), руки поднять вперед. 3) наклониться к другой ноге, обхватить широколапку. 4) выпрямиться, руки опустить вперед. Повторить упражнение 4—6 раз, затем сдвинуть ноги на ширину колен, широколапку снять с руки.

### Упражнение IV

Встать на колени, руки опустить вдоль туловища. Туловище выпрямить, голова должна находиться на одной линии с позвоночником. Подбородок слегка стянутый, лопатки прижать друг к другу. 1—3 раза медленно отклонять назад. 4) опуститься на правое бедро, руки вниз, 5) выпрямиться, 6) опуститься на левое бедро, руки опустить вниз.

### Упражнение V

Присесть с упором на пятки. 1) Руки выпрямить вперед и одновременно сдвинуть ноги вправо. 2) ноги выпрямиться и сдвинуть вправо. 3) ноги выпрямиться и сдвинуть влево. 4) ноги выпрямиться и сдвинуть вправо. Повторить упражнение на другую ногу. Ноги не могут быть согнуты в коленях, спинка должна быть выпрямлена, при выполнении смотрите на руки.

### Упражнение VI

Исходное положение. Сяд на полу, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Делаем десять движений на ягодицах вперед и десять — назад.

### Упражнение VII

Лежим на спине, руки вдоль туловища. В этом положении делаем «шножники» считая до 20—30. Ноги напрягаем, носки отягнули, смену ног производить очень быстро.

### Упражнение VIII

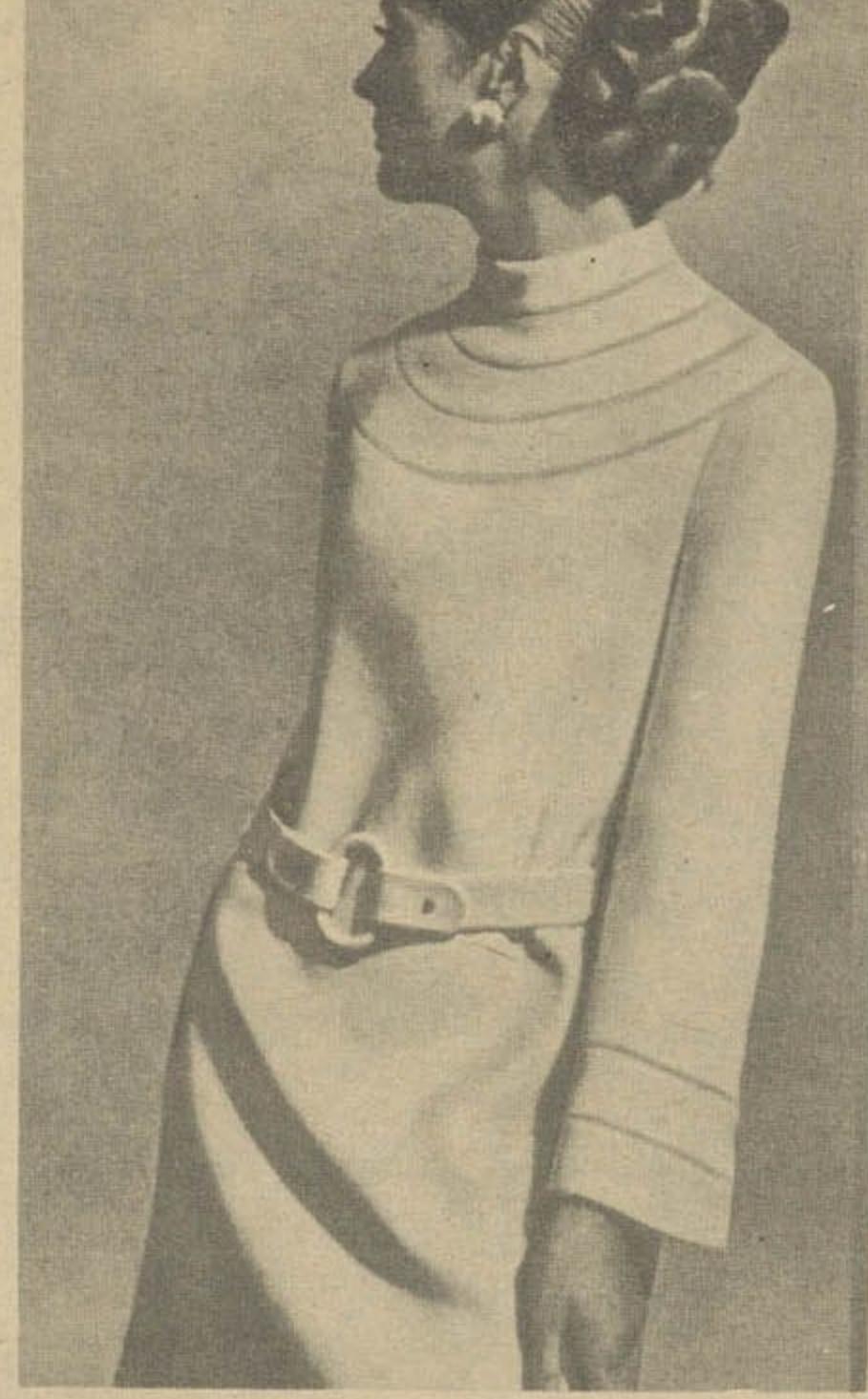
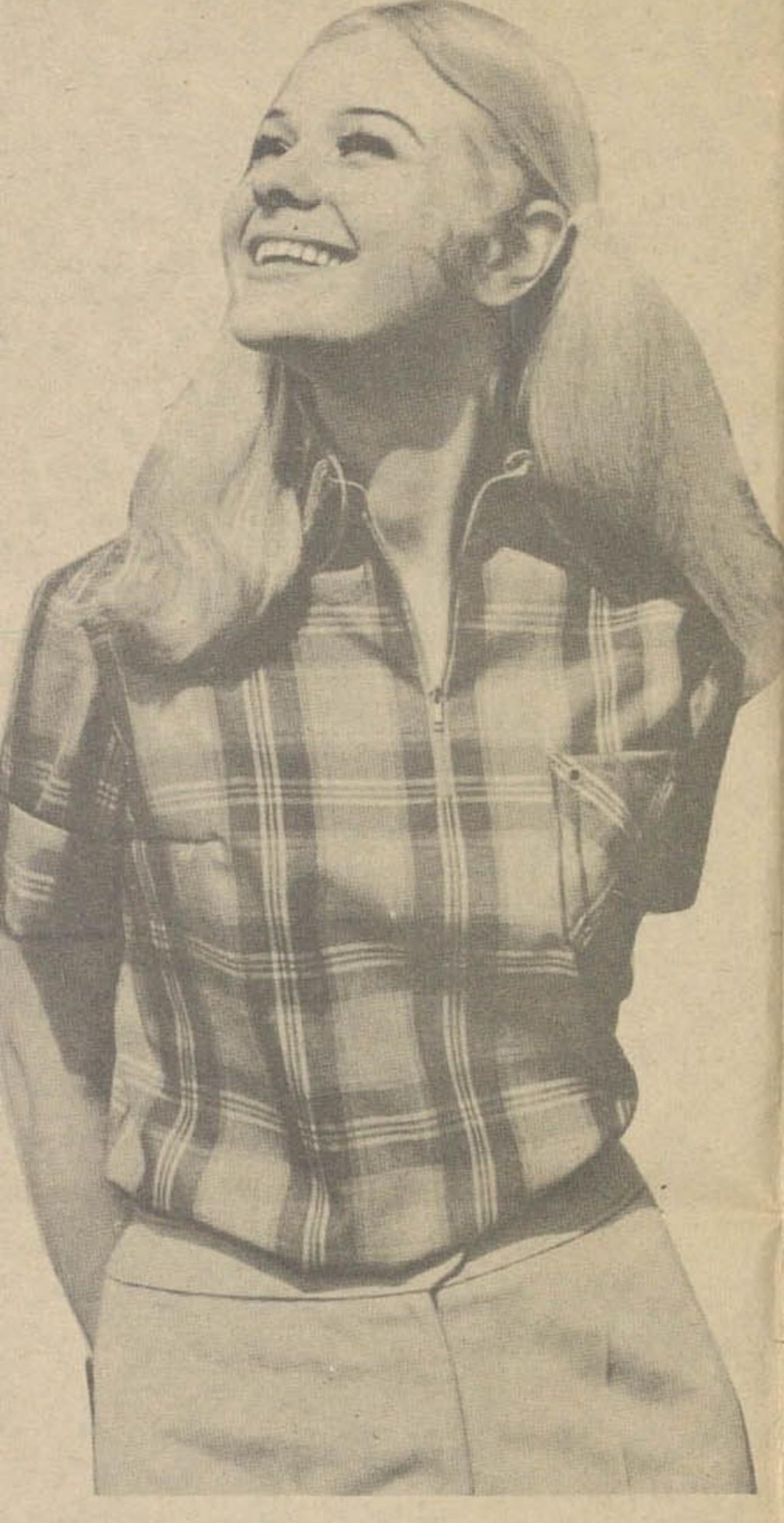
Исходное положение. Сяд на полу, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Делаем десять движений на ягодицах вперед и десять — назад.

### Упражнение IX

Из положения лежа на животе резко переходим в положение на корточки, руками опираемся о пол, левая нога отведена в сторону. Прыжками меняем ноги: правая, левая, правая и т. д. Упражнение повторять 6—8 раз. Нога должна быть прямая. Во время смены ног бедра приподняты.

### Упражнение X

Прыгнем через линию в основную позицию. Ноги соединены. Медленный марш (можно на месте). 1—4) Маршируем, на-клонив туловище вперед, руки свободно опущены вдоль корпуса. 5—6) Выпрямляясь и машь ногами на пальцах, руки подняты вверх. Упражнение повторить 6—8 раз. Свободный наклон, выдох, все тело расслаблено, плечи сведены. Во второй половине марша (на пальцах) ноги прямые, смотрим на руки вдох. Кончаем марш, возвращаемся в основное положение.



## ОБ ОДЕЖДЕ

Для того, чтобы быть одетым со вкусом, недостаточно уметь выделять стиль, тон и учитывать особенности своей фигуры. Необходимо выбрать место, где носить, а также считать о себеобразе возраст.

**Ночную одежду** — рубашку и пижаму — используют только для сна. И все же встречаются мужчины, разгуливающие по вагонам, по коридорам домов отдыха в пижамах. Это равнозначно появление на людях в нижнем белье.

Утреннюю одежду — халаты или куртки носят только во время утреннего туалета. Но есть женщины, которые в комнатных туфлях, в утреннем халате (иногда из-под него выглядывает ночной рубашка) бегут через улицы в магазин или беседуют со своими соседями в коридорах или дворах домов. Утренний халат не заменяет домашний халат или платье.

Многие считают возможным находиться дома небрежно и неопрятно одетыми и считают, что дома никто не видит. А до машине! Какой пример получает ребенок? Вместо того, чтобы ходить дома в потерявшие форму старом выходном платье, было бы разумнее носить удобное, простое платье, которое под пальто-халат не скроет, и которое можно будет снять, если уйдешь из дома.

Мужчины, работающие на заводах, должны носить удобные блузки с воротником или платье-блузовка с блузкой. Очень удобны и брюки или передник-юбка. Домашняя одежда должна быть удобной, красивой, чистой и быть к лицу.

Мужчины дома с удовольствием носят удобные и легкие куртки, блузки или вязаные пулloverы, свитеры.

**Женский дневной туалет** по своему покрою и материалу должен быть скромным и простым, без обособленных бросающихся в глаза украшений. Всегда хороша в качестве дневной одежды спортивного покрова.

Для зимних платьев используются матовые одноцветные и цветные шерстяные, полушиерстяные, плотные искусственные и хлопчатобумажные материалы. Летние платья шьют из хорошо моющихся легких тканей. Для дневной одежды не подходит бархат (за исключением вельвета), тафта, прозрачный капрон, шифон, кружево, блестящий шелк и т. п. ткани. Дневные платья и блузки не кроются, а расширяются внизу, при этом они не должны быть слишком широкими. А ведь в работе, как и дома, не допускается старая праздничная одежда.

**Рабочая** одежда должна отвечать характеру работы, быть удобной, практичной, скромной, хорошо пропускать воздух, соответствовать времени года и температуре воздуха. Исследования показали, что наиболее благоприятна температура для работы между телом и одеждой — 28—30° С.

Если температура будет выше или ниже указанной, то работоспособность человека снижается.

У работающих на ветру одежда должна быть сделана из плотного материала, например, из импрегнированной ткани. При средней и несколько повышенной температуре и при работе, вызывающей повышенное потоотделение, лучше носить трикотажное белье из легкой хлопчатобумажной ткани и такую же, а еще лучше шерстяную куртку. Трикотажная одежда дает возможность лучше испаряться поту, в то же самое время она максимально сохраняет температуру. Работая под пальцами солнцем, лучше всего использовать светлые, редкие и гладкие льняные или полупальянные материалы.

На рабочих, где нет необходимости в сплошной складке, например, уборщица, можно носить обычную дневную складку, но даже в летнюю жару не годится ходить в слишком открытом платье или блузе. Если после работы надо идти в театр или в гости, то праздничная одежда можно спрятать под халат или надеть такое платье, которое потом, дополнив украшениями, или сняв жакет, легко можно превратить в праздничное.

Косметика на работе должна быть сведена к минимуму, особенно у медицинских работников и работников, занятых в пищевой промышленности. Это правило не распространяется на продавцов косметических, ювелирных магазинов или магазинов готового платья.

**Одежда для путешествия** должна быть простой, практичной, удобной и скромной, спортивного покрова. Материал желательно выбирать немнущийся, легко поддающийся чистке, скромной расцветки.

Идеальный женский туалет для путешествия — костюм. В летнее время удобен пальто. И с костюмом и с пальником можно носить берет, скромную шляпу или даже платочек (шарф).

В холодное время года предпочтительно вместо костюма носить пальто, а под ним дневное платье или юбку с блузой. Под зимнее пальто не рекомендуется надевать костюм, так как слишком тяжелое пальто может его испортить.

Во всякое время для молодой и стройной женщины идеальны длинные брюки, которые можно дополнить спортивной блузой или джемпером, спортивными туфлями, коротким спортивным покровом пальто и беретом. В жару надевают скромное платье или легкий брючный костюм. Беззастенчиво выглядят тот, кто одевается в дорогу, будто он пришел в театр и не знает, что делать.

Автомобильное путешествие требует соответствующей одежды скромной, практичной, защищающей от пыли. В длительной поездке носят пальто, куртку из кожи или плотного, не пропускающего ветер материала.

**Послеобеденную** одежду носят во второй половине дня или вечера в кафе, ресторане, на послеобеденном чае, в театре, на концерте, на торжественном собрании, семейном вечере, на дне рождения и т. д. В летний вечер в ней можно появляться на улице.

Ткань послеобеденного туалета и его покров должны быть более элегантными. Его дополняют соответствующими украшениями. В качестве материала используют тонкие сорта шерсти, настящий и искусственный шелк или ткани из синтетического волокна. В качестве послеобеденного туалета хороши платье, платье-костюм, юбка с блузой или пальто из тонкой шерсти. Ее можно украсить блестящей брошью или ожерельем.

**Вечерний гардероб.** Женщины шьют вечерние туалеты из бархата, дорогих шелков, шифона, кружева, капрона, парчи, тонкой шерсти и др. Украшения могут быть эффектными и дорогими, но и здесь решающую роль играет чувство меры.

Вечерний туалет дополняют маленькой бархатной, парчовой, лакированной или замшевой сумочкой. Сумочка, расшитая жемчугом или блестками, хороша к одноцветному вечернему платью.

Короткое вечернее платье должно быть скромнее длинного, которое носят лишь в особых торжественных случаях.

С длинными вечерними туалетами носят вечернее пальто, накидки, шубы.

Спутник, сопровождающий даму в длинном вечернем платье, должен быть в смокинге, по меньшей мере, в темном праздничном костюме. Вечернее туалет носят после 20 часов. В них разумеется, на работу, а не на улицу.

Не забывайте о правилах этикета, как защита здоровья или диссертации, на открытие выставки и т. д. Женщины одевают послеобеденное платье или костюм; мужчины — темный костюм, белую рубашку, черные туфли, солидный и скромный (чаще всего темный) галстук и темные носки.

Выражение туалет для театра или концерта, учитывает характер предстоящего вечера. Например, в симфонических концертах царят серьезная и торжественная атмосфера, которой должен соответствовать и туалет. Эстрадный концерт допускает больше яркости и экстравагантности.

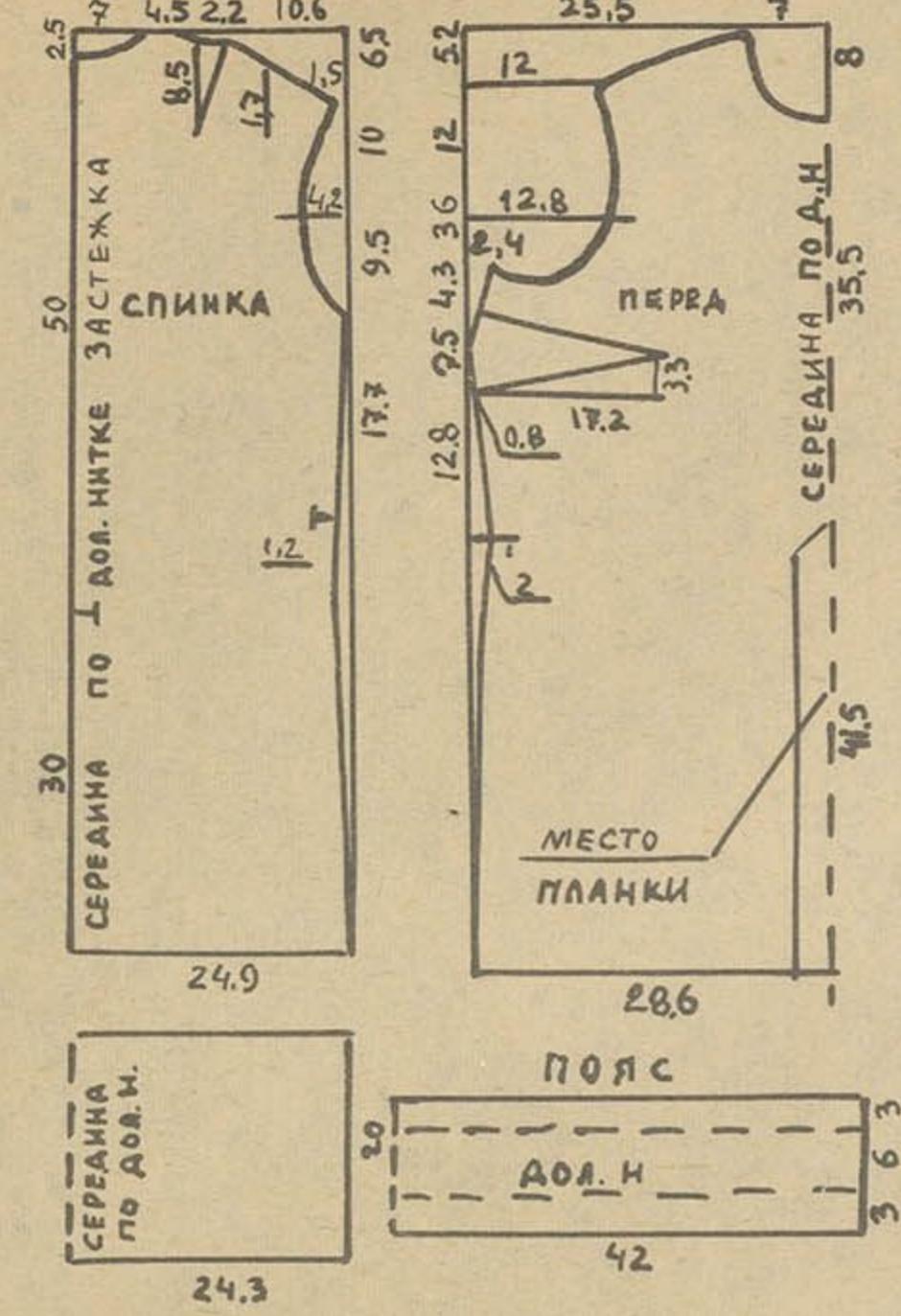
Но обычное представление в будничный день женщина приходит в послеобеденном туалете. Можно надеть и скромное вечернее платье. Мужчина — в дневном темном костюме.

На танцевальные вечера одеваются по-разному. Все зависит от окружения, настроения и возможностей. Если на время танца снимают жакет, его кладут на сиденье стула, а не развеивают на спинке. Для танцев удобны платья с широкими рукавами. Танцевальное платье может быть с деликатными цветами. Шелк его из любого материала и любой расцветки. Пестрота и яркость красок как нельзя более уместна на танцы в темных костюмах, а летом — в легкой одежде. Если танцуют на открытом воздухе, то женщины одеваются обыкновенными хлопчатобумажными или простые шелковые летние платья, в которых ходят днем. Украшения должны быть скромными.

Одежда, которую надевают, идя в гости, зависит от характера торжества. Основное правило гласит, что мужчины в темном уличном костюме и женщины в послеобеденном платье могут присутствовать на любом вечере.

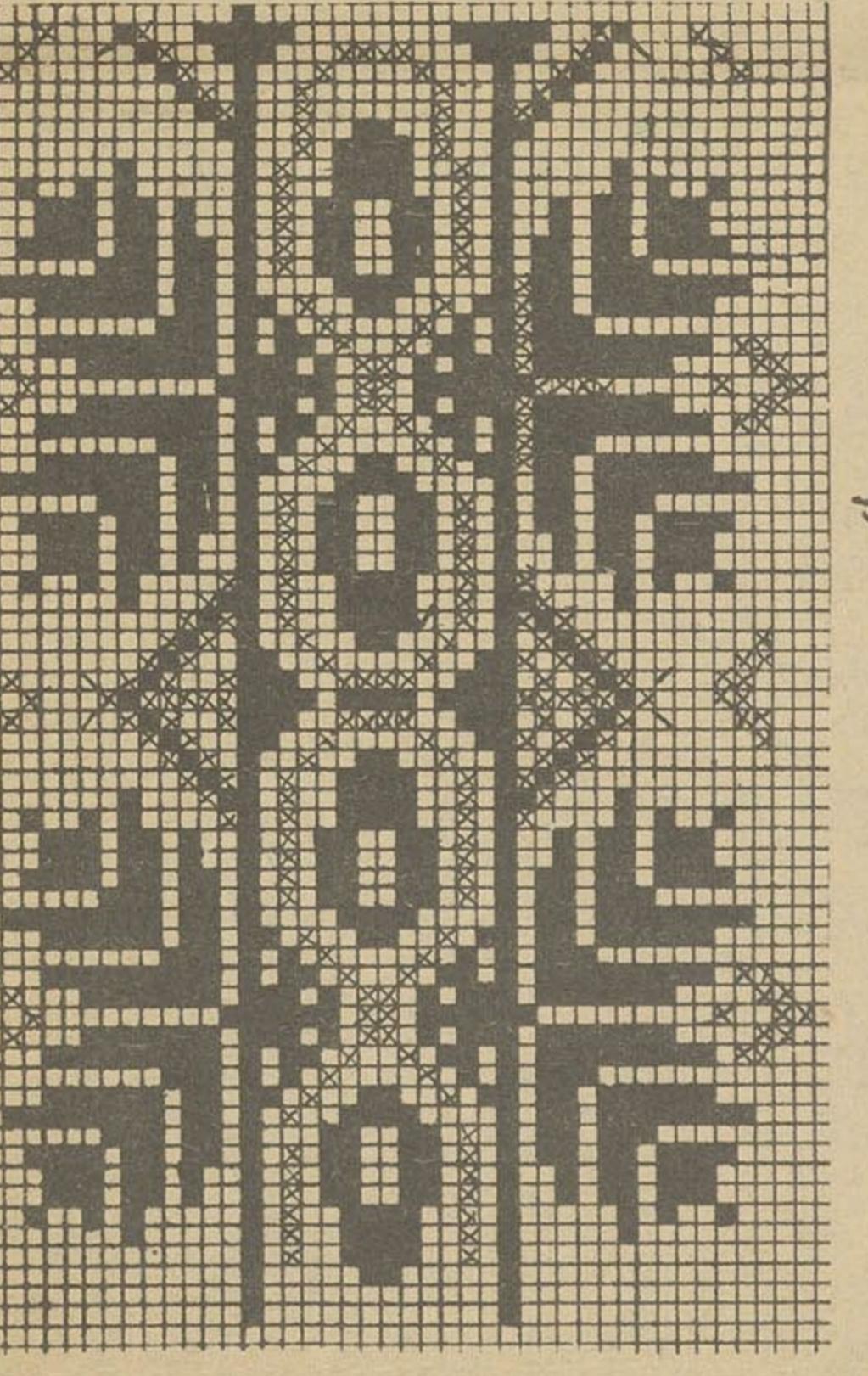
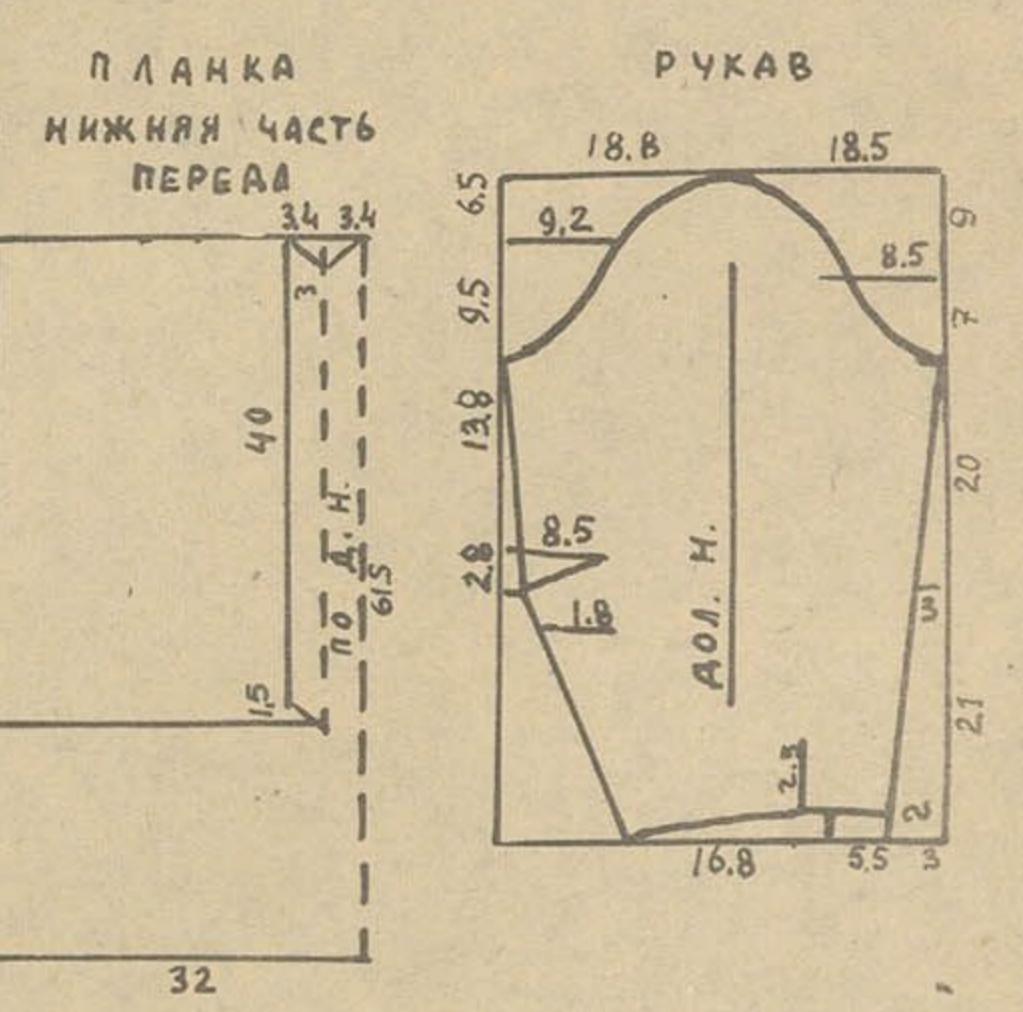
Никогда не просите этого, кто оденется скромно. А тот, кто явится на скромный вечер в роскошном туалете, может вызвать улыбки окружающих. Встреча в гостях — не место для демонстрации мод.

Внешний вид человека, его манеры и поведение должны соответствовать возрасту человека. Это, в первую очередь, относится к одежде, которой стоит уделять особое внимание.



Платье прямой формы, скомбинированное из разных тканей. По талии платье нестрезное, пояс прорезается под плечи, выкроенное вместе с нижней частью платья.

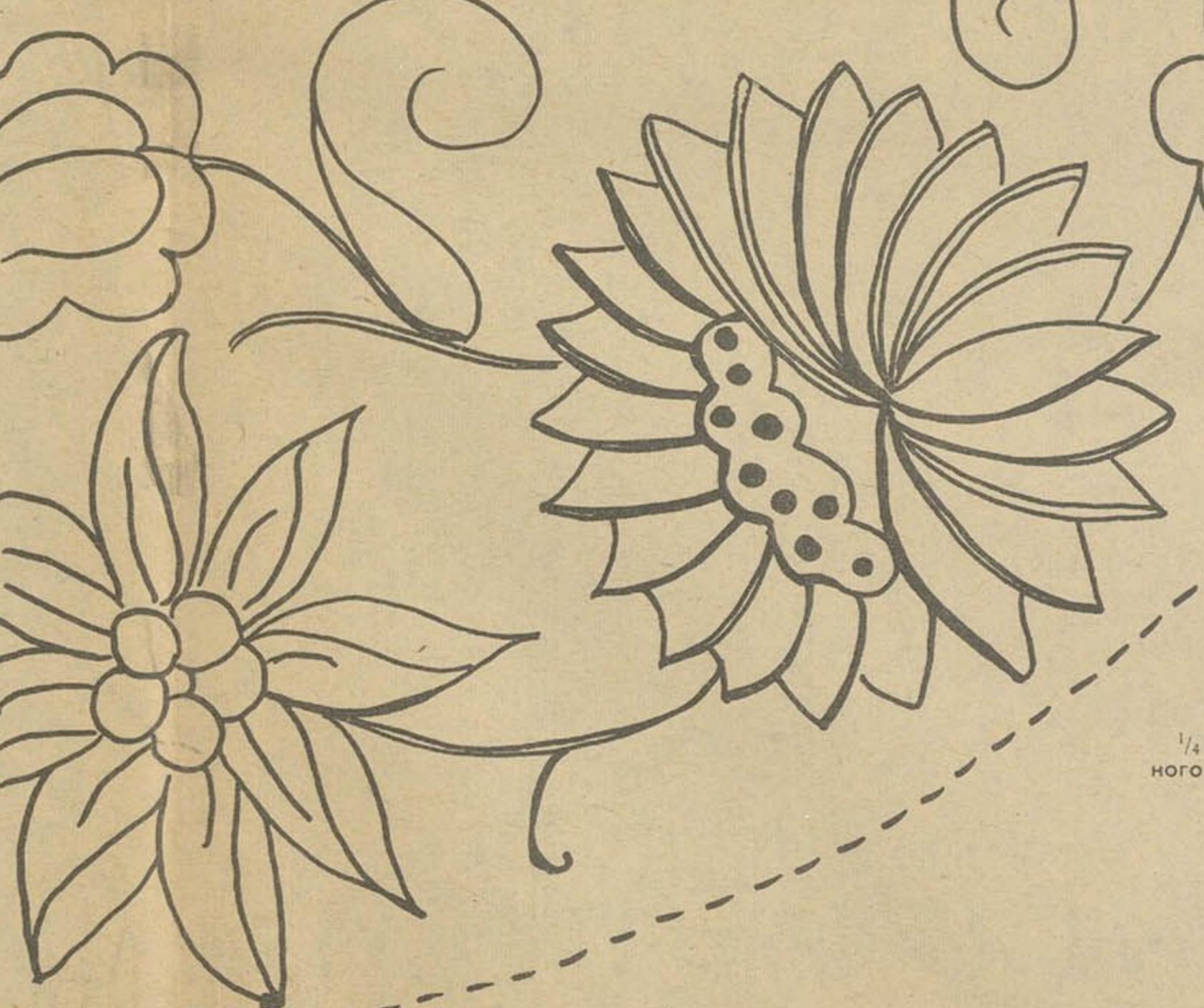
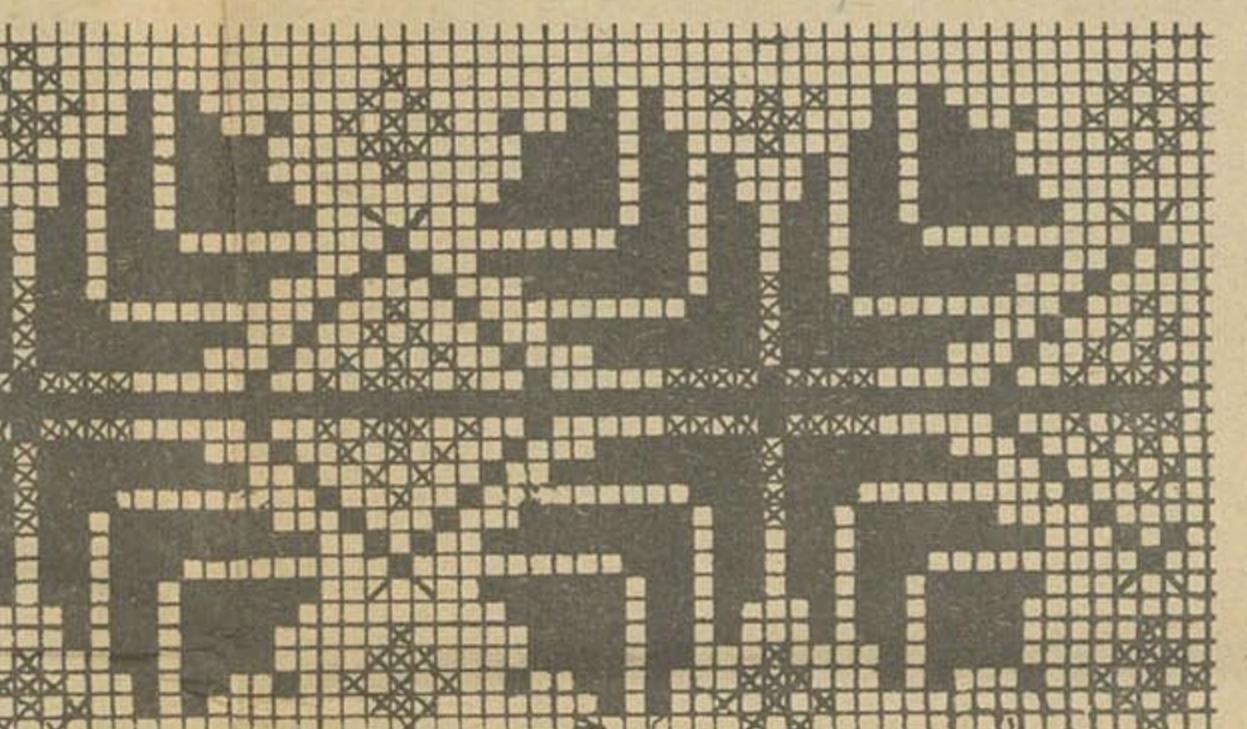
Расход ткани на 50 размер: светлой — 1 м 45 см при ширине 140 см, темной — 70 см при той же ширине.



Дорожка и салфетка, вышитые крестом. Темные квадратики коричневые, крестики — розовые.



Общий вид



1/4 рисунка для овальной салфетки. Вышивается нитками одного цвета стебельчатым швом или швом «цепочка».

