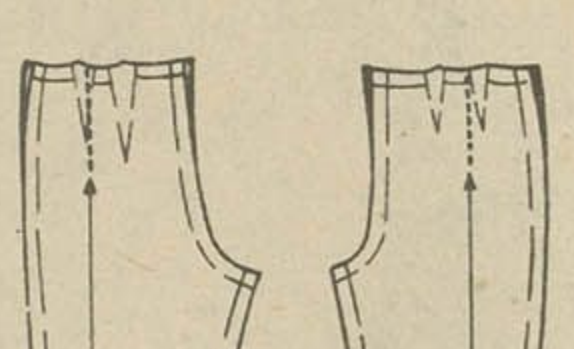
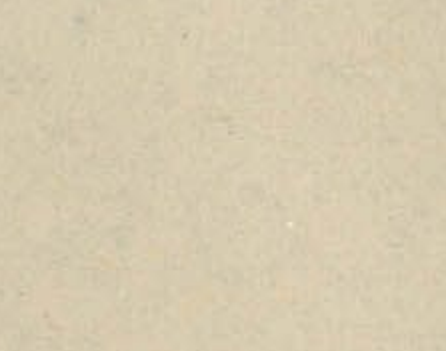
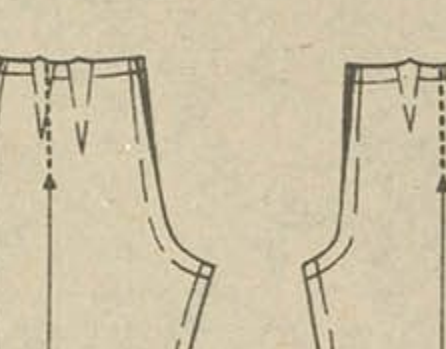
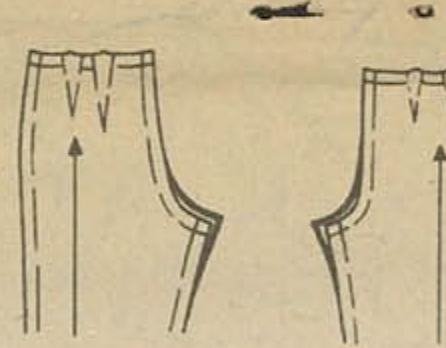
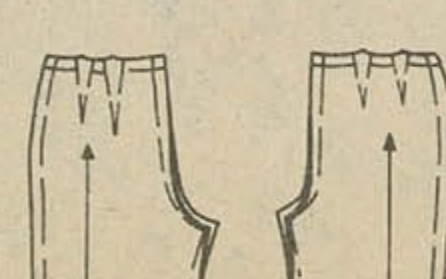
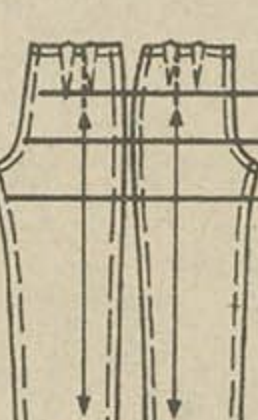
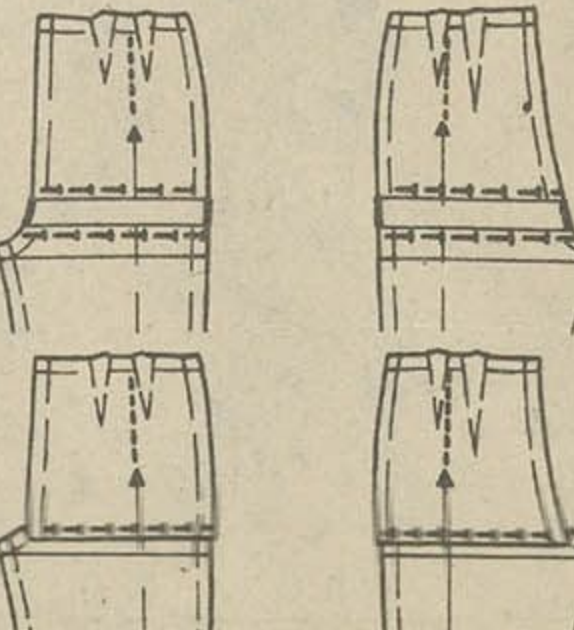
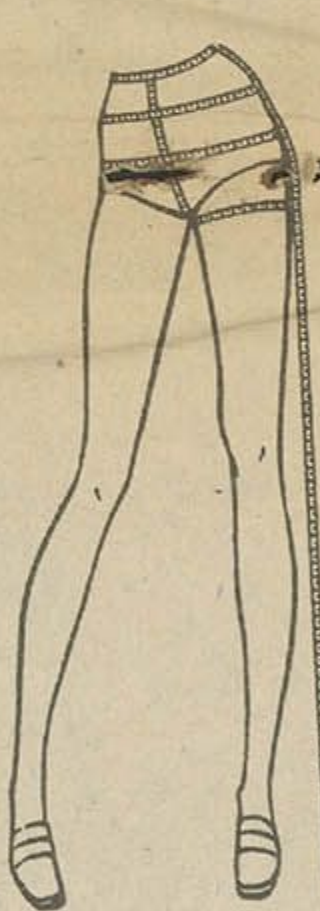
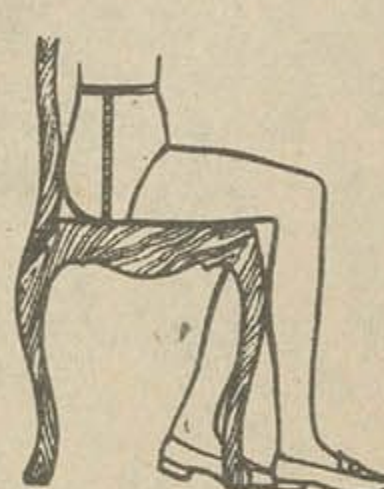
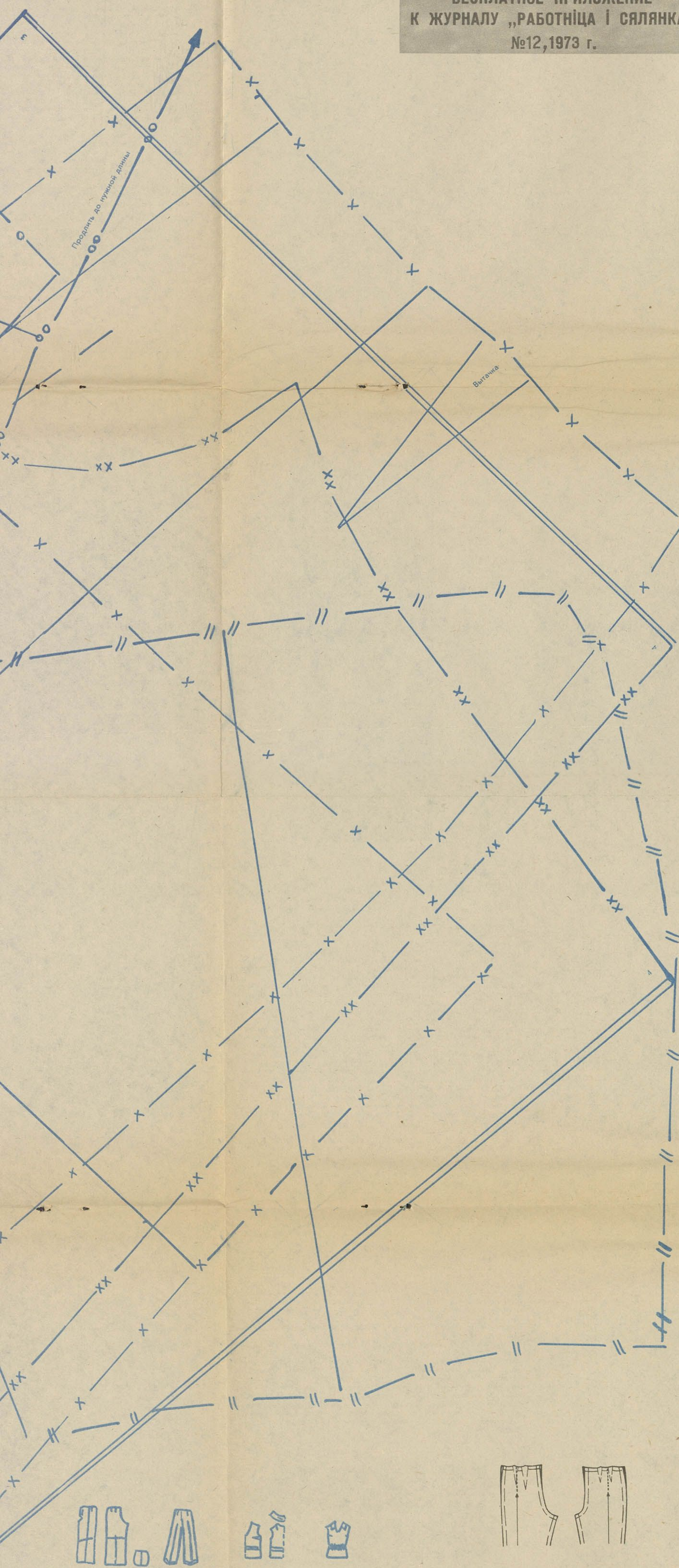




ЧТОБЫ БРЮКИ ХОРОШО СИДЕЛИ

Брюки — женщинам! Брюки отвоевали место в цехах и учреждениях, в театре, на праздничном вечере. Они модны. Они удобны. Они даже женственны.

Но все это при условии, что покрой соответствует вашему типу, а брюки сидят безупречно.

Хорошие брюки получаются только по хорошей выкройке. Прежде чем снять выкройку, бросьте критический взгляд в зеркало. Вам, конечно, хочется, чтобы брюки сделали вас привлекательнее и скрыли недостатки вашей фигуры. Фигуру с короткой талией помогут оптически удлинить брюки с заниженным поясом. Для фигуры с короткой талией и полными бедрами лучше всего подойдут прямо спадающие брюки со штанинами одинаковой ширины. Брюки не должны обтягивать бедра. Плоские бедра можно округлить несколькими складочками по линии пояса.

Если вы уже решили, какие брюки больше всего подходят, то выберите себе правильную выкройку по размеру бедер. Если ваша фигура не соответствует общепринятым стандартам, проверьте и остальные мерки и подгоните выкройку. Главное — окружность талии, бедер, верхней части ноги и длины шагового шва, потому что именно в этих местах все должно соответствовать размерам. При шитье первой пары брюк за всем не углядишь, придется изрядно потрудиться над поправками, но опыт — дело нужное. И скоро удивитесь, до чего просто шить брюки, которые «сидят». При нестандартной фигуре первые, пробные брюки разумнее шить из дешевого хлопчатобумажного материала. После всех необходимых уточнений, когда брюки действительно хорошо смотрятся на вас, распорите их заново, чтобы нанести исправления на бумажные выкройки. В дальнейшем эти выкройки можете уверенно использовать.

Прежде всего обхватите талию поясом или лентой так, чтобы чувствовать себя свободно. Это определит точную линию талии. Из этого будет исходить при определении других размеров. Размер бедер определяют при слегка расставленных ногах, центр тяжести перемещается на одну ногу, другая нога вольно касается пола.

Запишите: Окружность талии. Верхняя окружность бедер — 4—8 см ниже пояса, у верхней точки бедерной части (это необходимо в том случае, если у вас короткая талия или живот немного выдается).

Окружность бедер — 19—23 см ниже линии талии, в самом широком месте бедер. Окружность верхней части ноги — мерка берется в самой полной части ноги.

Длина ноги по боковому шву от пояса до пола. Высота сидения — измеряется, сидя на твердом стуле от линии талии вниз по боковому шву до стула.

Теперь сравните выкройку со своими мерками. Нанесена ли на выкройку передняя часть брюк линия стрелки (совпадает ли с направлением нити)? Уточнения горизонтальных мерок нужно наносить на выкройку перпендикулярно к долевой нити (под углом 90°). Самое главное — высота сидения. Если она измерена точно, совпадут и другие поправки. На выкройке задней части брюк по самому широкому месту провести перпендикулярную линию от шагового шва к боковому. Теперь измерьте длину по боковым швам от линии талии до проведенной вами перпендикулярной линии и сравните с высотой сидения, измеренной по своей фигуре. Может быть, нужно будет увеличить или уменьшить выкройку.

Для удлинения разрежьте выкройку по перпендикулярной линии, подложите под нее бумажку и сдвиньте части выкройки так, чтобы длина была впору; после этого склейте новую выкройку (проще всего клеевой лентой).

Для укорачивания не нужно разрезать выкройку, достаточно заложить складку, глубина которой составит половину укорачиваемой длины.

Продлите перпендикуляры до места второй мерки и сравните их со своими мерками. Сначала сделайте уточнения на задней половине выкройки и затем перенесите их на переднюю половину. Если окружность талии у вас меньше отмеченной на выкройке, уточните разницу. После этого уменьшите все четыре части выкройки по центральному и боковому швам на 1/4 этой разницы. Если окружность талии больше, чем на выкройке, увеличьте выкройку по такому же принципу.

При измерении окружности бедер вам не нужны уточнения, так как вы выбираете выкройку, исходя из этого размера. Бывает, однако, что отличается высота бедер. В таком случае выкройку уточняют за счет боковых швов (на каждой детали 1/4 разницы).

При измерении окружности ноги ниже бедра выкройка должна быть по меньшей мере на 2,5 см шире, чем ваша точная мерка. Уменьшают выкройку за счет шагового шва. Увеличивать можно по такому же принципу с помощью бумаги, подложенной под выкройку.

Длина брюк регулируется в низках. Не забудьте про запас для подгиба (4—5 см). Для манжет из той же ткани соответственно увеличивают длину. Общая ошибка в том, что брюки делают слишком короткими. При готовой отогнутой манжете штанина должна касаться каблука.

Когда все исправления нанесены на выкройку, брюки можно кроить из ткани. Проследите, чтобы выкройки лежали по долевой нити. Не забудьте перенести на ткань все вспомогательные линии (направления долевой нити, вытачки). Приметанные швы разутюжьте. На брюки с поясом нужно приметать временный пояс, иначе примерка не будет точной.

Примеряйте перед зеркалом, позволяющим видеть себя целиком. Вероятно, нужны лишь мелкие поправки. Ширину брюк регулируйте, пока они сидят хорошо, без складок. Удобные брюки не должны быть ни слишком узкими, ни слишком широкими, они не морщат и не обтягивают.

Если морщит на месте бедер, распустите вытачки на бедрах и закрепите их снова иголками соответственно контурам своего тела.

Если брюки между ногами слишком натянuty или чересчур свободны, уберите лишнее или, наоборот, распустите швы.

Если же вы все-таки недовольны своими брюками, придется сделать более серьезные исправления.

Может быть, у вас ...выделяющиеся ягодицы (1) Так как вы выбрали выкройку по окружности бедер, то ширина в этом месте впору, но недостаточна длина центра задней части брюк, и брюки тянут по шаговому шву, а может и по боковым швам. Распустите вытачки и опустите верхний край вниз, чтобы боковые швы свободно лежали. Приметайте к верхнему краю полоску ткани и добавьте по внутренним швам в верхнем углу столько, чтобы швы на линии шага больше не тянули. Иголками скрепите новые вытачки и подгоните ширину пояса.

...плоские ягодицы (2) Складки на месте поясницы соберите в одну поперечную складку, которая уточняется в направлении бокового шва. Это укорачивает шаговой шов. Если брюки теперь широковаты, уберите лишнее в боковых швах.

...слишком выдается живот (3) Распустите пояс и вытачки и опустите вниз верхний срез так, чтобы боковые швы лежали свободно. В случае необходимости приметайте к верхнему краю полоску ткани и выпустите или швейте по середине переднего столько, сколько потребуется для исчезновения складок. Закрепите иголками новые вытачки соответственно контурам своего тела.

...выступающие бедра (4) Распустите вытачки и заложите снова, по фигуре. Вытачки укоротятся, но станут глубже, так что талия сузится. В случае необходимости регулировать в боковых швах.

...вогнутая спина (5) Оставшиеся на месте поясницы складки подтяните иголками в одну горизонтальную складку, сходящуюся к нет по направлению боковых швов. Вытачки на бедрах укоротятся.

Брюки [размер 44—46]

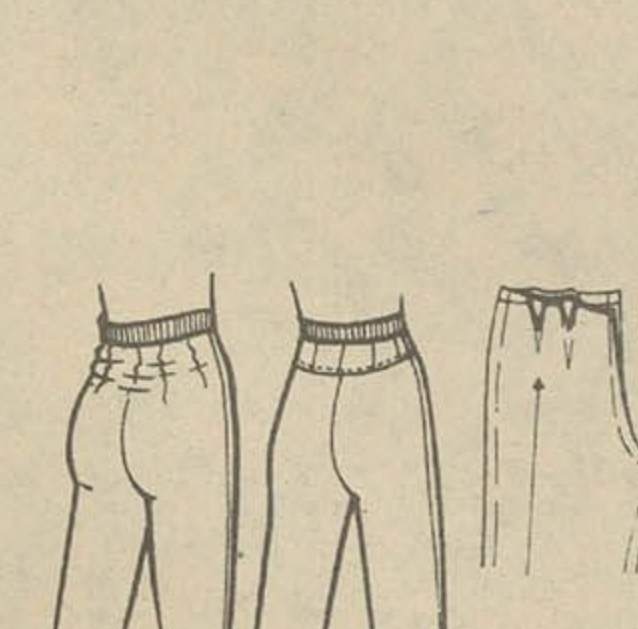
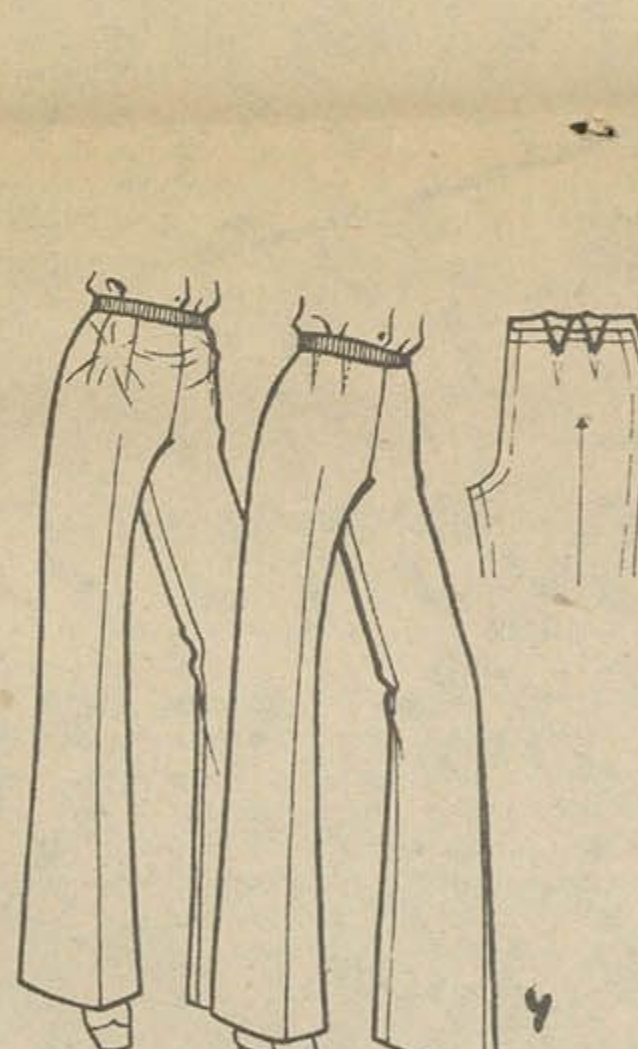
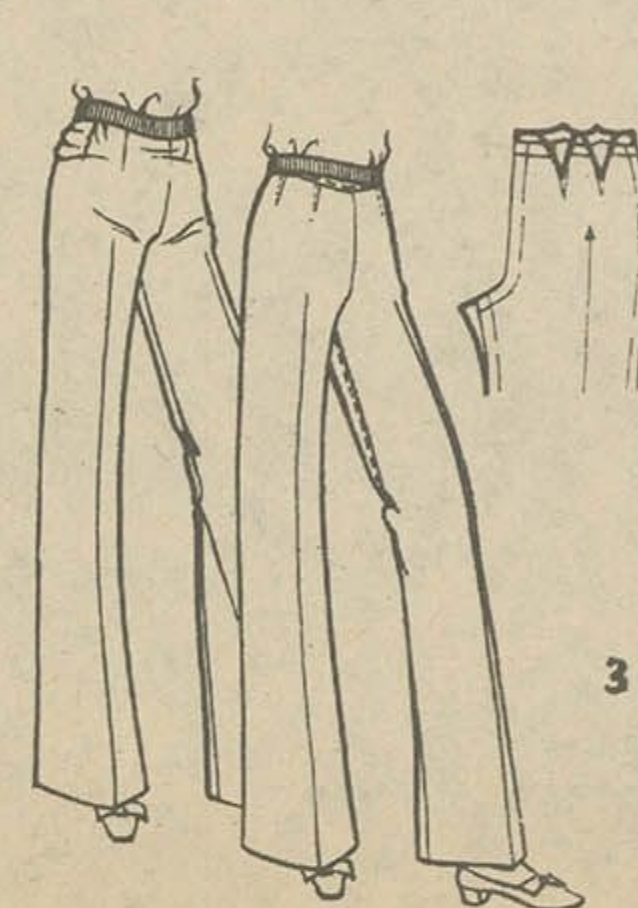
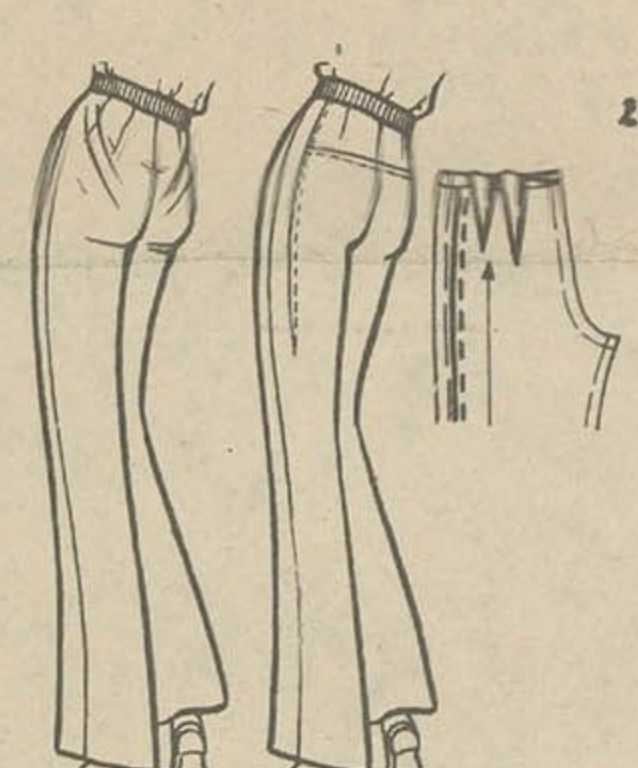
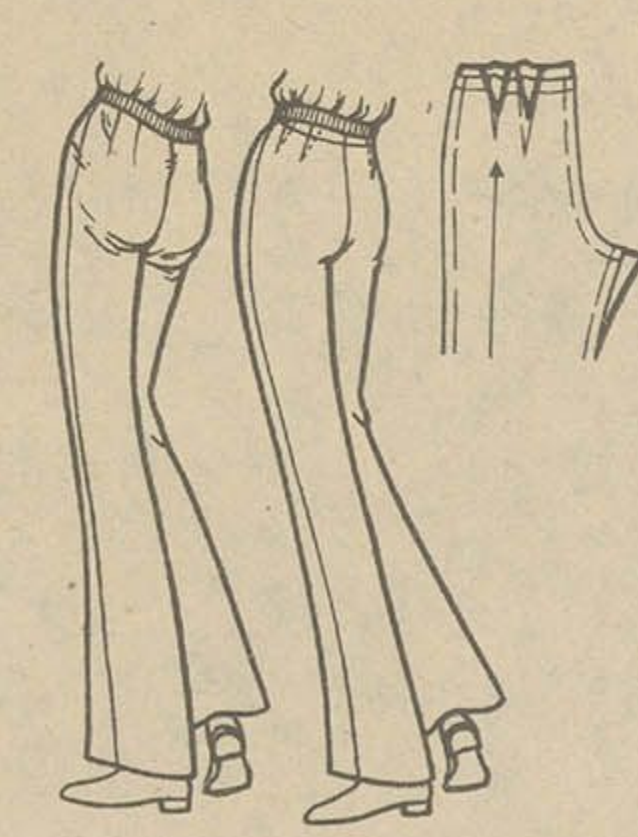
1. Передняя половинка брюк — х—х—2 дет.
2. Задняя — х—х—2 дет.
3. Линия соединения деталей 1—2

Расход ткани — одна длина при ширине 140 см

Жилет [размер 44—46]

1. Перед — о—о—1 дет.
2. Спинка — о—о—1 дет.
3. Воротник — о—о—1 дет.

Расход ткани — одна длина при ширине 140 см



ТЫ ПОГОДИ

Стихи И. ШАФЕРАНА

Музыка П. АЕДОНИЦКОГО

Здесь каждый дом найдем,
Хоть глаза завяжи.
Где-то за тем углом
Детство вдаль бежит.

Припев:

Ты погоди,
Погоди уходишь навсегда.
Ты приходи,
Приходи, проводи нас сюда
Иногда...
Детство мое, покой,
Не спеши, погоди!
Дай мне ответ простой,
Что там впереди.

Припев.

Что-то случилось вдруг
В этот день, в этот час:
Словно хороший друг
Покидает нас.

Припев.

Будет спешить рассвет,
Будет снег, будет дождь.
Только прошедших лет
Больше не вернешь.

Припев.

Здесь каждый дом найдем,
Хоть глаза завяжи.
Где-то за тем углом
Детство вдаль бежит.

ПЛЫВЕТ ТУМАН

Слова О. БОГАЧУКА. Музыка Г. МАЯБОРОДЫ

Уткнула боль утраты в сердце вдовоем.
Растаял дым войны в морщинах рай.
А мать все ждет с тоскою и любовью...
Плывет туман, плывет туман...

Достала вновь рубашку с тем узором,
Что так любил когда-то сын Иван.
Сгорает день над дальним косогором...
Плывет туман, плывет туман...

На ней цветы неспомненной калины,
И сны озер, и хлебный океан...
И снова прячет мать рубашку сына...
Плывет туман, плывет туман...



При повторении 1-го куплета (в конце песни) отсюда надо перейти на окончание.



ПУЛОВЕР С БАХРОМОЙ

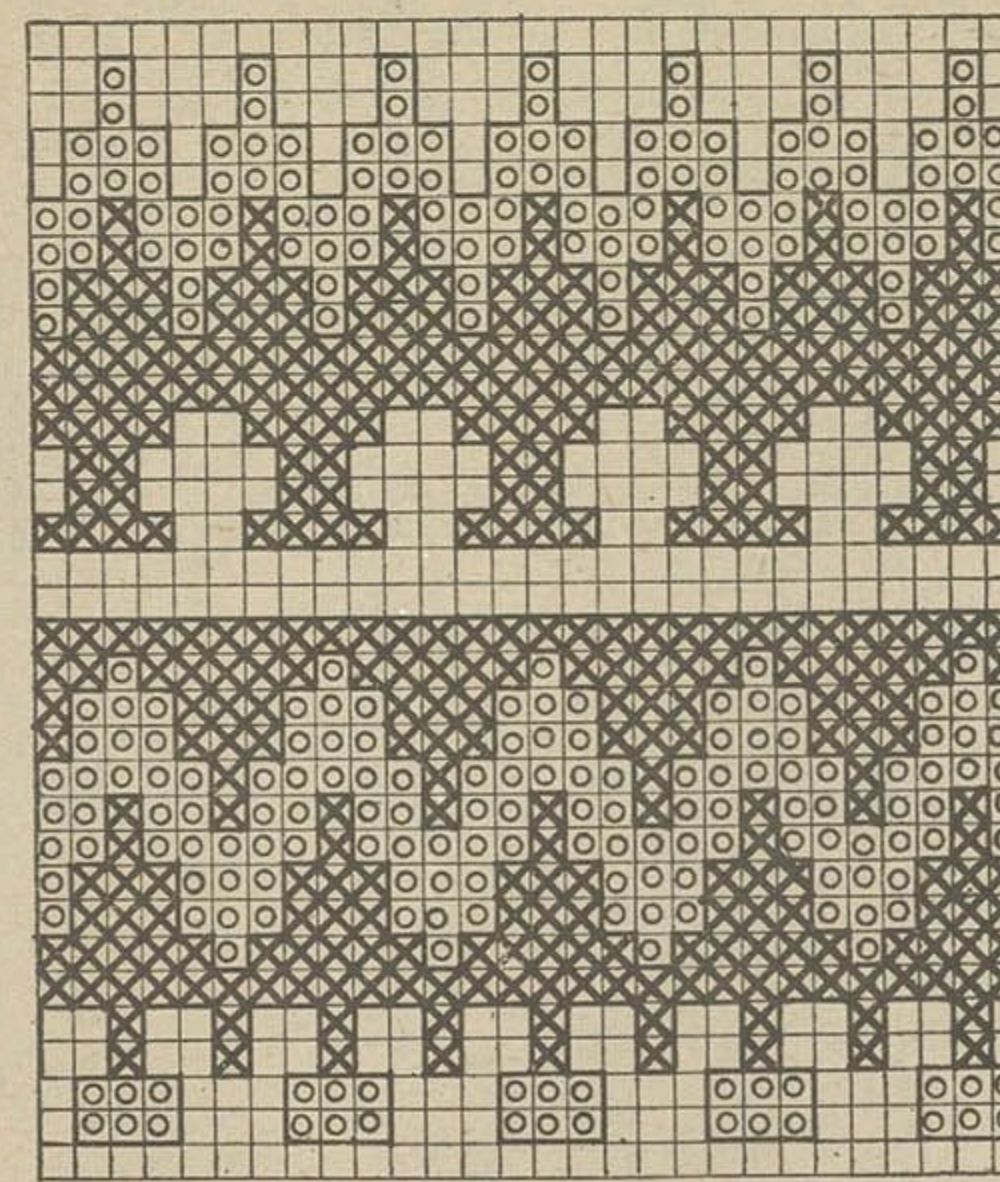
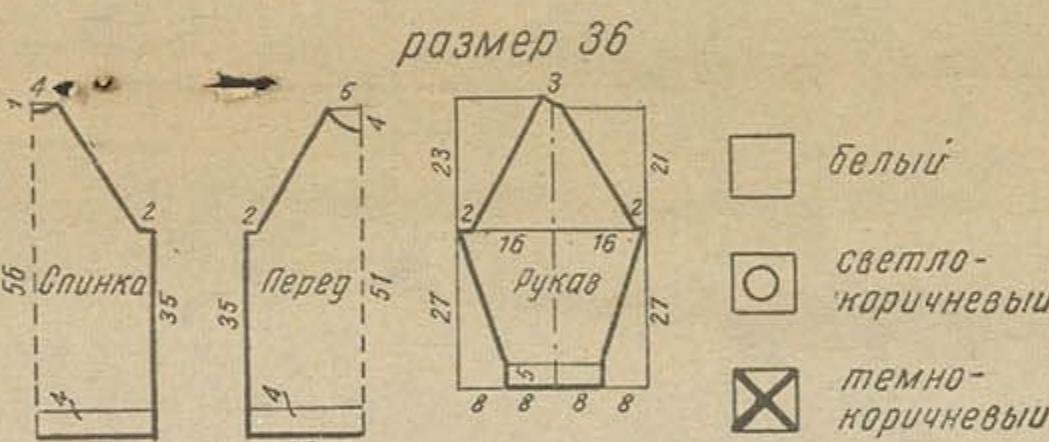
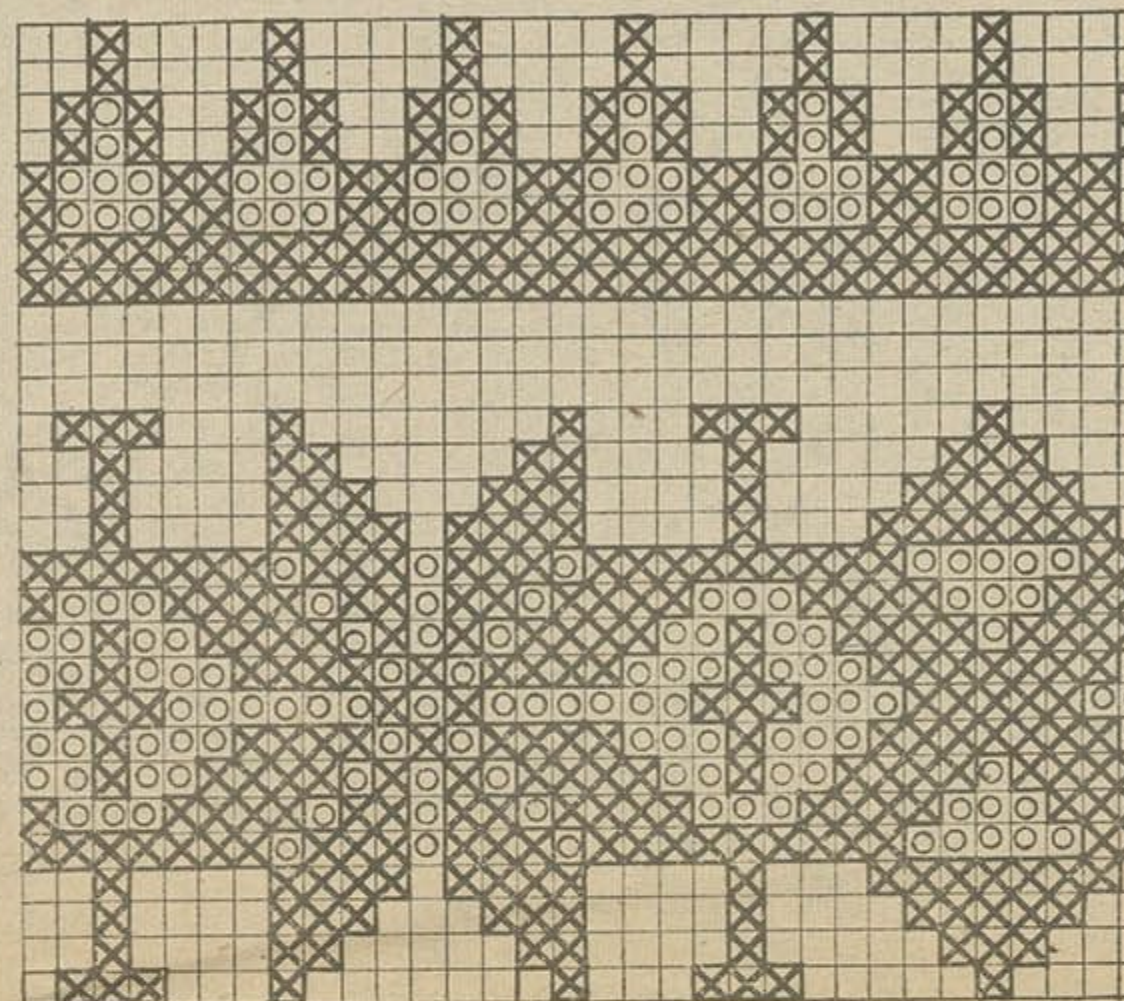
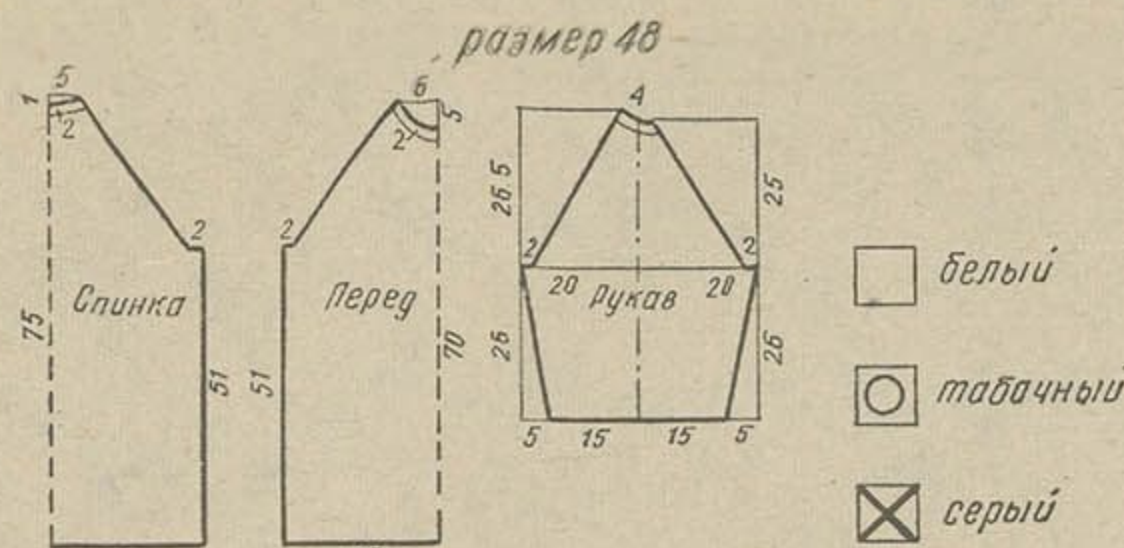
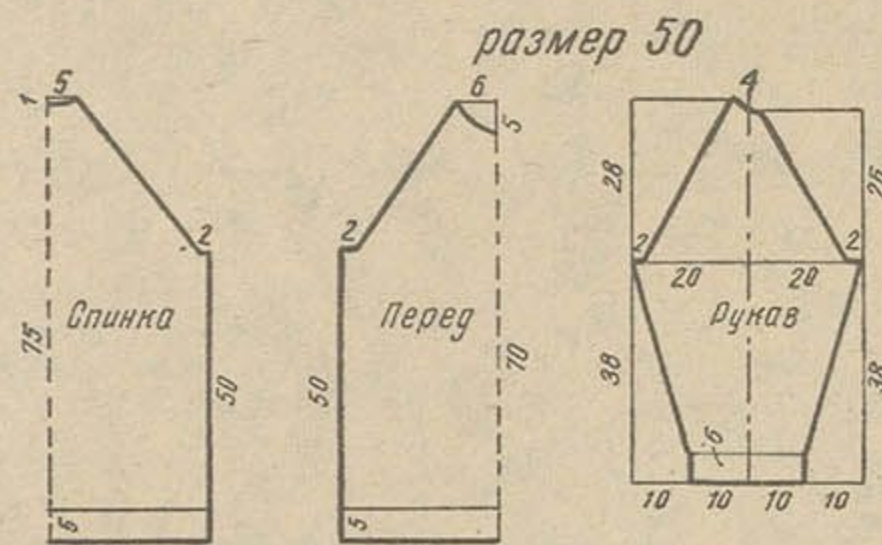
Размер 48. Шерсть: 500 г белой, 100 г серой, 150 г табачного цвета: спицы № 6, крючок № 5 для привязывания бахромы. Орнамент выполнен чулочным вязанием (см. схему). Горловина — резинка 1×1. Основной рисунок вязания пуловера: для образца набрать четное количество петель — 28.
1-й ряд — 1 лицевая, 1 накид, 1 снят и т. д.
2-й ряд — 1 лицевая (провязывать накид вместе с петлей), 1 изнаночная и т. д.
3-й ряд — рисунок вязания повторять с 1-го ряда. Низ пуловера и бахрома — табачного цвета.

ЖЕНСКАЯ КУРТКА

Размер 50. Шерсть: 500 г белой, 200 г темно-коричневой, 200 г светло-коричневой, спицы № 7. Вязание чулочное и резинка 1×1 (горловина, низ рукавов и куртки). Орнамент — на схеме. Вязать сверху вниз по выкройке. Вязание начните несколькими рядами булавочной нити. Когда куртка будет готова, отплетите булавочную нить, открывшиеся петли посадите на спицу и вяжите капюшон чулочным вязанием, в конце полотна провяжите орнамент и затем сшейте плотно (шов идет от лба к макушке). Длина полотна устанавливается при примерке. Обвяжите крючком полочки и капюшон (1-2 ряда столбиков без накида).

ДЕТСКАЯ КУРТКА

Размер 36. Шерсть: 500 г белой, 100 г темно-коричневой, 100 г светло-коричневой: спицы № 7. Технологию вязания см. в описании предыдущей модели.



АЖУРНЫЙ ШАРФ

Предлагаем несколько ажуров, каждый из которых хорошо смотрится на шарфах или платках.
Вязка в виде мережки представляет собой «ажурные кольца» (рис. 1). Нитка может быть средней толщины или тонкая. Количество петель делится на 5 плюс 2 краевые.
4-й ряд — после краевой сделать на правую спицу 4 накида, после 1 лицевая петля; далее чередовать 4 накида и 1 петлю лицевую. В конце перед краевой тоже сделать 4 накида.
5-й ряд — после краевой сразу распустить 4 накида, для этого правой спицей потянуть за первый накид, пока все 4 не распустятся. За счет этих накидов следующая лицевая петля вытягивается для длины, ее надо перенести на правую спицу без провязывания. Далее опять сбросить на воздух 4 накида и вытянуть длинную петлю. Эту петлю тоже перенести на правую спицу без провязывания. Так надеть на правую спицу 5 длинных петель, потом перевести их обратно на левую спицу и провязать вместе следующим образом: сначала 5 петель лицевой петлей и, не снимая петлю с левой спицы, сделать накид, опять провязать 5 петель вместе, опять сделать накид и еще раз провязать 5 петель вместе. После этого перевести 5 длинных петель с левой спицы на правую. Так повторять до конца ряда.
6, 7, 8 и 9-й ряды — лицевые петли, 10-й ряд — как 4-й.
Этим ажуром можно отделать и перед кофточки или платья. Тогда выполнять его на лицевом фоне.
Следующий ажур хорошо использовать для платка. Нитку надо взять очень тонкую.
Количество петель делится на 8 плюс 2 краевые.
1 ряд — накид, 1 лицевая, накид, 2 вместе лицевой петлей снизу, 5 лицевых. 2 ряд — 4 изнаночных, 2 вместе изнаночной петлей (вначале переставить петлю), 3 изнаночных. 3 ряд — накид, 1 лицевая, накид, 2 лицевых, 2 вместе лицевой петлей снизу, 3 лицевых. 4 ряд — 2 изнаночных, 2 вместе изнаночной петлей (вначале петлю переставить), 5 изнаночных. 5 ряд — 1 лицевая, накид, 4 лицевых, 2 вместе лицевой снизу, 1 лицевая, накид, 6 ряд — 1 изнаночная, 2 вместе изнаночной петлей (петли переставить), 6 изнаночных. 7 ряд — 5 лицевых, 2 вместе лицевой сверху, 2 лицевых, накид, 1 лицевая, накид, 8 ряд — 3 изнаночных, 2 вместе изнаночной, 4 изнаночных. 9 ряд — 3 лицевых, 2 вместе лицевой сверху, 2 лицевых, накид, 1 лицевая, накид, 10 ряд — 5 изнаночных, 2 вместе изнаночной, 4 изнаночных. 11 ряд — накид, 1 лицевая, 2 вместе лицевой сверху, 4 лицевых, накид, 1 лицевая, 12 ряд — 6 изнаночных, 2 вместе изнаночной петлей, 1 изнаночная. 13 ряд — как 1-й.

Ажуром «цветочки» можно вязать платки, косинки и легкие шарфы. Нитки должны быть тонкие.
1 ряд — накид, 3 вместе лицевой петлей, накид, 9 лицевых. 2 ряд — и все четные ряды — изнаночные петли. 3 ряд — 3 лицевых, накид, 2 петли вместе, 5 лицевых, 2 петли вместе, накид, 5 ряд — как 1-й. 7 ряд — лицевые петли. 9 ряд — 6 лицевых (накид, 3 петли вместе, накид, 9 лицевых). 11 ряд — 4 лицевых (2 петли вместе, накид, 3 лицевых, накид, 2 петли вместе, 5 лицевых). 13 ряд — как 9-й. 15 ряд — как 7-й. 17 ряд — как 1-й.
При «рельефном ажуре» (рис. 2) количество петель делится на 4 плюс 1, плюс 2 краевые.
1 ряд — (1 лицевая, 6 изнаночных), 1 лицевая. 2 ряд — (2 изнаночных, 2 накида, 1 изнаночная, затем 2 накида, 1 изнаночную повторить четыре раза), 1 изнаночная. 3 ряд — (1 лицевая, далее набираем 6 длинных петель на правую спицу, последовательно сбрасывая на левую спицу таким образом, эти петли как бы перевертываются. Теперь эти 6 петель, переся на левую спицу, провязать изнаночными), 1 лицевая, 4 ряд и 6 — изнаночные петли. 5 ряд — лицевые петли. 7 ряд — как 1-й.



Рис.1

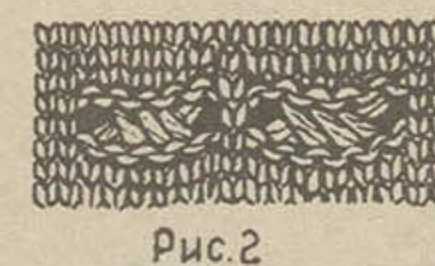


Рис.2

СЛЕДИТЕ ЗА ПРИЧЕСКОЙ

Волосы, как и кожа лица, по своему состоянию, виду сухие и жирные. Как определить? Возьмите лист бумаги и по волосам. Если останется жирное пятно — волосы жирные, волосы менее блестящие, матовые.

За сухими и жирными волосами нужен различный уход. Общие правила. Моются волосы по мере загрязнения, обычно 5-9 дней. Расчесывать их следует расческой с тупыми зубцами, щетинистой щеткой. Железные расчески применять не следует, так они травмируют волосы. Если хотите придать волосам оттенок, их можно покрасить хной. И такая краска, абсолютно безвредна. Завивать волосы лучше не жидкими пластмассовыми бигудями и не чаще одного раза в неделю. Химическую завивку делают только раз в году. Постоянные волосы над огнем или у печи вредно — они становятся ломкими.

Волосы отражают общее состояние организма. Если человек здоров — и волосы у него блестящие, эластичные, гладкие. Но немалую роль играет правильный постоянный уход. В противном случае. Если вы расчесываете волосы на затылке, не меняя: делать то на правой стороне, то на левой, прямо. Особенно вредны начесы.

Тонкие сухие волосы хорошо мыть мылом «Детское», очень жесткая, ее кипятят. Волосы укрепнут и лучше, если за два часа до мытья по пробормотать кончиками пальцев сок клюквы или лука. В сухие волосы втирают персиковое масло. Применяют его так: немного масла на ладонях, затем ладонями протирают концы волос. Это помогает, когда волосы секутся. Накануне мытья головы хорошо втирать простоквашу, другие молочнокислые продукты. Жирные волосы моют шампунем, а за два часа до мытья лимонный сок. Эту процедуру можно продолжать и в день, по утрам.

Полезно полоскать волосы настоем крапивы или аптечной. Последнее особенно хорошо для блондинок, так как волосы. На стакан кипятка берут одну столовую ложку настаивают, как чай.



Хорош и молочный пунш: в подогретый стакан положите 2 чайные ложечки сахарной пудры, 1—2 столовые ложки коньяка или ликера и долейте горячим молоком.