

Светлов О.П.

**Светская благовоспитанная
молодая женщина**

**Сборник правил и наставлений, как
держаться с тактом во всех слоях
общества и дома**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
О-11

- О-11 **О.П. С.**
Светская благовоспитанная молодая женщина: Сборник правил и наставлений, как держать себя с тактом во всех слоях общества и дома / Светлов О.П. – М.: Книга по Требованию, 2023. – 160 с.

ISBN 978-5-519-85013-1

ISBN 978-5-519-85013-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Что касается до ухода за отдельными частями тѣла, то въ этомъ отношеніи наиболѣе заслуживаетъ вниманія уходъ за лицомъ, руками, ногтями, зубами, волосами и ногами.

Лицо—эта самая важная часть тѣла—требуетъ особенно старательнаго ухода и попеченія. Для поддержанія чистоты и свѣжести лица необходимо обмывать его холодною, а не теплою водою; мыла при этомъ нужно по возможности избѣгать, такъ какъ оно вълѣдствіе своихъ кауэтическихъ свойствъ раздражаетъ кожу и служитъ нерѣдко причиною различныхъ заболѣваній кожи, напр. сыпей, излишней чувствительности къ переменамъ температуры и т. п. Лучше всего мыть лицо миндальными отрѣбками, изъ которыхъ не было еще извлечено масло; это отлично очищаетъ кожу лица, смягчаетъ ее и придаетъ ей свѣжесть и нѣжный цвѣтъ. Послѣ умыванія не слѣдуетъ сейчасъ же выходить на свѣжій воздухъ, такъ какъ это неблагопріятно дѣйствуетъ на кожу; нужно подождать по крайней мѣрѣ часъ или два. Всякія притиранія—бѣлила и румяна не слѣдуетъ употреблять ни въ какомъ случаѣ: они портятъ въ концѣ цвѣтъ лица и представляютъ собою отвратительное и весьма несовершенное средство для обмана глазъ, которое дѣйствительно только издали; въ театрѣ или концертномъ залѣ и т. п. Нарумянившую и набѣлennую особу скорѣе причислятъ къ полу-свѣту, чѣмъ къ

порядочному обществу, влѣдствіе чего прибѣгать къ такимъ уловкамъ вообще рискованно. Но умеренное употребленіе бѣлой рисовой пудры допускается; пудра предохраняетъ кожу отъ сильнаго дѣйствія холода зимою и солнца лѣтомъ, удаляетъ маленькую нечистоту съ лица и помогаетъ скрыть ее. Конечно, нельзя накладывать пудру толстыми слоями, но только слегка обтирать ею кожу.

Руки такъ же, какъ и лицо, должны имѣть хорошій уходъ. Мягкія, чистыя и нѣжныя руки служатъ отличительнымъ признакомъ дамъ хорошаго круга. Ихъ никогда не слѣдуетъ мыть слишкомъ холодной или слишкомъ теплой водой, такъ какъ отъ этого кожа можетъ краснѣть и трескаться; вообще не надо слишкомъ часто мыть руки, отчего онѣ дѣлаются жесткими, но лучше обтирать ихъ сухими миндальными отрубями или развареннымъ мучнистымъ картофелемъ. Для бѣлизны, нѣжности и бархатистости кожи рукъ слѣдуетъ натирать ихъ козьимъ кремомъ, а на ночь надѣвать перчатки.

Не менѣе тщательнаго ухода требуютъ и ногти. Надо наблюдать, чтобы подъ ними не было грязи; это лучше всего достигается помощью щетки или пилочки для ногтей. Каждому ногтю слѣдуетъ придать продолговатую форму миндалина. Край ногтя совѣтуетъ обрѣзывать просто полукругомъ наравнѣ съ мякотью на концѣ пальца. Носить длинные ногти,

на подобіе когтей считается некрасивымъ и не-согласнымъ съ хорошимъ тономъ.

Зубы требуютъ особенно тщательнаго ухода. Ихъ слѣдуетъ ежедневно чистить мягкой зубною щеточкою или, еще лучше, тряпочкою, такъ какъ послѣднюю можно всегда имѣть новую и свѣжую. Зубныхъ порошковъ употреблять не слѣдуетъ, такъ какъ они легко стираютъ эмаль и служатъ причиною порчи зубовъ. Лучше всего чистить зубы виннымъ спиртомъ или о-де-колономъ, наливая его на тряпочку или щеточку, а потомъ прополаскивать ихъ слабымъ растворомъ борной кислоты ($\frac{1}{2}$ чайной ложки на стаканъ тепловатой воды). Послѣ обѣда и вообще вѣды слѣдуетъ также полоскать ротъ, лучше всего тепловатою, а не холодною водою.

Волосы, составляя лучшее природное украшеніе женщины, требуютъ надлежащаго ухода и попеченія. Прежде всего и тутъ на первомъ планѣ должна стоять самая педантическая чистота. Въ виду этого многіе совѣтуютъ мыть голову съ мыломъ два-три раза въ недѣлю. Практически такой совѣтъ трудно исполнимъ для женщинъ: извѣстно, что мытье головы составляетъ для нихъ крайне трудную операцію. Дѣлая здѣсь возможную уступку, все же необходимо настаивать на тщательномъ мытьѣ головы тепловатою водою съ мыломъ два или по меньшей мѣрѣ одинъ разъ въ мѣсяцъ. Расчесывая утромъ волосы, полезно предварительно

смачивать кожу у самых корней, при помощи щетки, смоченной въ охлажденномъ растворѣ одной чайной ложки нашатырнаго спирта въ кипяткѣ съ прибавленіемъ 15 капель камфорнаго спирта. Средство это не только очищаетъ покрытую волосами кожу, но и слегка раздражаетъ волосные мѣшечки, что необходимо для приданія волосу надлежащей толщины и крѣпости. Но суть гигиены волосъ состоитъ въ частномъ, не менѣе двухъ разъ въ день, расчесываніи ихъ сперва довольно жесткой щеткой, а затѣмъ попеременно частымъ гребнемъ и гребенкой. Расчесываніе должно производить безъ малѣйшаго насилія, причеъ пряди не слѣдуетъ заплетать слишкомъ туго. Смазываніе волосъ различными маслами и помадами можно совѣтовать только въ томъ случаѣ, когда волосы слишкомъ сухи или жестки. Лучшею помадою считается хинная; ее можно приготовить и дома слѣдующимъ образомъ:

Сѣрноокислаго хинина	1 граммъ
Экстракта хинной корки	2 „
Масло какао	20 „
Прованскаго бальзама	10
Перуанскаго бальзама	1.

Все это растопить на легкомъ огнѣ, а потомъ растирать въ фарфоровой чашкѣ пестикомъ до тѣхъ поръ, пока не получится нѣжная и однообразная масса. Къ готовой уже помадѣ можно прибавить для аромата нѣсколько ка-

нель какого-нибудь душистаго масла, изъ флеръ-д'оранжа, резеды и т. п.

Что касается до п р и ч е с к и, то въ этомъ отношеніи мода предоставляетъ большую свободу выбора, нужно только остерегаться крайностей. Волосы на лбу зачесываютъ назадъ или спускаютъ колечкомъ у висковъ, скручиваютъ ихъ на затылкѣ торчащимъ греческимъ узломъ или заплетаютъ въ косу, укладываютъ пучками или завиваютъ въ локоны. Поэтому каждая женщина можетъ причесаться къ лицу, не отставая отъ моды и въ то-же время не уродуя себя. Весь вопросъ въ томъ, чтобы выбрать прическу, соответствующую формѣ головы, овалу лица, а главное возрасту дамы. Этимъ выборомъ женщина скорѣе всегда докажетъ свой вкусъ и свѣтское воспитаніе, тогда какъ, рабски подражая всеѣмъ эксцентричностямъ моды, она рискуетъ сдѣлать изъ себя посмѣшище. Надо помнить, что прическа, возвышающая красоту одного лица, можетъ совершенно испортить другое.

Ноги требуютъ такъ же тщательнаго ухода. Ихъ нужно мыть тепловатою водою передъ отходомъ ко сну. Ногти на ножныхъ пальцахъ необходимо регулярно стричь, наблюдая при этомъ, чтобы они не вросли въ тѣло. Надо избѣгать слишкомъ тѣсной обуви дурного покроя, отъ которой натираются мозоли, и въ то же время нельзя допускать, чтобы ноги потѣли,

Последнее устраняется соблюденіемъ величайшей опрятности, приче́мъ ежедневно слѣдуетъ надѣвать чистые чулки, но если и это не поможетъ, надо обратиться за совѣтомъ къ врачу, такъ какъ ножной потъ есть особаго рода болѣзнь. Мозоли можно сводить слѣдующей жидкостью, которую можно заказать въ аптекъ:

Салициловой кислоты 4 грам.

Коллодія эластическаго 30 »

Этою жидкостью слѣдуетъ смазывать мозоли раза два въ день; послѣ пяти-шести смазываній мозоли обыкновенно сходятъ.

Что касается до косметическихъ средствъ, употребляемыхъ для исправленія разныхъ физическихъ недостатковъ, преимущественно лица, шеи, рукъ, волосъ, то мы здѣсь вовсе не намѣрены говорить о бѣлилахъ, румяныхъ и другихъ средствахъ «придающихъ молодость и красоту», которыя обыкновенно рекламируются ловкими охотниками поживиться на счетъ довѣрчивой и невѣжественной публики. Слѣдуетъ употреблять только тѣ средства, которыя нужны для разумнаго ухода за лицомъ, шеей, руками и волосами и которыя допускаются гигиеной и необходимы съ точки зрѣнія элегантности женщины *).

Считаемъ не лишнимъ сказать нѣсколько словъ

*) Гигіеническія косметическія средства читательницы найдутъ въ книжкѣ химика П. О. Симоненко: „Парфюмерія высшего качества“, Москва, 1896 г.

о предотвращеніи, уничтоженіи или сглаживаніи тѣхъ или другихъ физическихъ недостатковъ.

Нѣтъ почти такихъ недостатковъ лица, которые, путемъ извѣстныхъ средствъ, нельзя было бы до нѣкоторой степени скрыть, и наоборотъ, самый пустой, малозамѣтный недостатокъ можно, благодаря небрежности и незнанію, сдѣлать настолько замѣтнымъ, что онъ будетъ безобразить все лицо.

Недостатки лица, которые сравнительно легко поправимы при разумномъ за нимъ уходѣ, слѣдующіе: дурной цвѣтъ лица, прыщи, пятна, веснушки, блѣдныя губы, рѣдкія рѣсницы и брови и т. п.

Прежде всего нужно замѣтить, что на цвѣтъ лица губельно вліяютъ: 1) холодная вода, 2) холодный воздухъ, 3) солнечные лучи, 4) различныя душевныя волненія, а главнымъ образомъ—слезы, 5) горячительныя напитки, а также кофе, шоколадъ, крѣпкій чай и пряная пища, 6) корсетъ и, вообще, узкое платье, 7) разстройство пищевыхъ органовъ.

Поэтому въ виду сохраненія хорошаго цвѣта лица необходимо избѣгать всѣхъ этихъ неблагоприятныхъ условій.

Изъ всѣхъ этихъ условій самое неблагоприятное для красоты цвѣта лица—холодная, студеная вода. Мы упоминаемъ объ этомъ потому, что есть масса любительницъ умываться именно такой ледяной водой, думая, что этимъ онѣ

могутъ сохранить себѣ свѣжесть и молодость лица. Напротивъ, послѣ умыванія холодной водой ощущается нѣкоторый жаръ, лицо краснѣетъ и дѣлается очень чувствительнымъ, вслѣдствіе чего нерѣдко появляются на немъ различные прыщи и пятна. Поэтому совѣтуемъ нашимъ читательницамъ никогда не умываться слишкомъ холодной водой. Этимъ онѣ больше сохранятъ хорошій цвѣтъ лица и поддержатъ на немъ столь заманчивую свѣжесть и молодость.

Но ничто такъ губительно не дѣйствуетъ на цвѣтъ лица, какъ косметика, употребляемая въ смыслъ гриммировки. Всѣ такія средства по большей части содержатъ свинцовые и ртутные препараты, которые старятъ кожу лица, вызываютъ преждевременно ея увяданіе и морщины, придаютъ отвратительный синсбагровый цвѣтъ и, наконецъ, вліяютъ на общее состояніе здоровья. Употреблять такія средства значитъ намѣренно портить красоту своего лица и вредить своему здоровью.

Не заслуживаетъ одобренія и та косметика, которая употребляется съ цѣлью придать и усилить красоту лица. Во-первыхъ она ничего не можетъ сдѣлать въ этомъ смыслѣ, а во-вторыхъ она не всегда бываетъ безвредна. Красота лица зависитъ не отъ какихъ-нибудь притираний или обмываній, а отъ общаго хорошаго состоянія здоровья. Только одно здоровье и

можетъ дать цвѣту лица блестящій оттѣнокъ молодости и свѣжести, глазамъ и всему лицу тотъ оттѣнокъ, который плѣняетъ и привлекаетъ насъ. Поэтому гораздо лучше слѣдить за своимъ здоровьемъ и основывать уходъ за нимъ на выводахъ научной гигиены.

Косметика, употребляемая, какъ лѣкарство для устранения нѣкоторыхъ недостатковъ, мѣшающихъ общему впечатлѣнію красоты, больше относится къ области врачебнаго искусства и потому заслуживаетъ довѣрія. При помощи ея можно устранить и исправить нѣкоторые врожденные и пріобрѣтенные органическіе недостатки. Желających имѣть объяснительное руководство къ косметикѣ отсылаемъ къ популярно-изложенной книгѣ: «Новѣйшая полная парфюмерія», сост. химикъ П. Ф. Симоненко.

ГЛАВА II.

Осанка и изящныя манеры.

Въ настоящее время болѣе, чѣмъ когда-нибудь, требуется въ свѣтъ, чтобы все держали себя легко и свободно, безъ всякой вычурности и жеманства, чтобы каждое движеніе и глаза

были натуральны, проникнуты простотой и граціей. Всякое нарушеніе гармоніи роняетъ наше личное достоинство, является погрѣшностью противъ общества и хорошаго тона. Молодые дѣвушки и женщины въ особенности должны слѣдить за собою, чтобы не погрѣшить въ своихъ манерахъ противъ изящной простоты, женственности и граціи.

Плавное условіе хорошихъ манеръ заключается въ томъ, чтобы избѣгать какъ натянутости, такъ и излишней развязности, потому что то и другое указываетъ на недостатокъ свѣтской выдержки и непривычку вращаться въ хорошемъ кругу.

Каждая благовоспитанная женщина должна имѣть изящную и увѣренную осанку, которая въ никакомъ случаѣ не должна походить на деревянную неподвижность или солдатскую выправку. Образцомъ для подражанія въ осанкѣ могутъ служить примѣры дамъ хорошаго круга.

Если естественная и потому подкупающая грація должны войти у насъ въ привычку, то, съ другой стороны, мы должны остерегаться привычекъ, которыя могутъ сдѣлать насъ смѣшными или выставятъ въ дурномъ свѣтѣ, а для этого достаточно очень немногаго.

Во-первыхъ, никогда не слѣдуетъ сидѣть въ обществѣ на вытяжку или горбиться, постоянно отыскивая опоры для своего тѣла, въ видѣ спинки стула, дивана или собственныхъ со-