



Швы, бажеи,
втачиваем...

Костюм из легкого ацетатного шелка с мелким рисунком, который мы сегодня предлагаем вниманию полных женщин (размер 54, рост III), выглядит нарядно и к тому же многовариантен.

ВОЗМОЖНЫ ВАРИАНТЫ

Блузу можно носить на выпуск с пояском, как вы видите на рисунке, или «посадить» на притачной пояс (и этот вариант вы можете увидеть на рисунке), можно вместо костюма сшить по нашим лекалам платье. Для этого придется отрезать блузу по линии талии и стачать ее с верхом юбки, собрав лиф на сборку и притачав застежку-«молнию» в боковой шов. Еще вариант: продлить боковые швы блузы и сделать цельнокроеное платье свободного рубашечного покроя. Выбирайте!

Костюм состоит из юбки — так называемой «годе»: шесть клиньев, сильно расширяющихся книзу, — и блузы полуприлегающего силуэта с модным рукавом реглан с вытачкой, длинным и зауженным книзу. Воротник-стойка с завязывающимися концами. Горловина и росток собраны на небольшую сборку. По переду — застежка в виде щели.

Итак, приступаем к работе!

● Раскраиваем детали блузки (не забудьте, пожалуйста, о припусках на швы — они в чертежах не учтены!). Обтачку застежки накладываем на лицевую сторону основной детали «лицом» вниз, обтачиваем разрез застежки со стороны изнанки и по намеченной линии разрезаем. Шов в конце надсекаем, обтачку вывертываем, шов выправляем, выпуская кант в стороны обтачки, и приутюживаем.

● Горловину и росток собираем на сборку двумя параллельными строчками.

● Теперь стачиваем вытачку на рукаве, соединяем переднюю часть рукава с проймой по полочке, а заднюю часть — с линией проймы спинки. Швы заутюживаем к середине спинки и полочки.

● Боковые швы блузки и внутренние срезы рукава стачиваем одновременно одним швом.

● Приступаем к обработке горловины. Обтачиваем концы и долевые

края воротника-стойки до надсечек, определяющих начало и конец втачивания воротника в горловину. Воротник вывертываем, швы выправляем и приутюживаем. Внутреннюю часть стойки складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и втачиваем со стороны воротника. Срез наружной час-

ти стойки подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая строчку втачивания внутренней части стойки.

● Низ рукава перегибаем в сторону изнанки на 0,7—1 см, затем перегибаем вторично — до длины, намеченной вами, и застра-



Модные вязаные вещи...

ОТ РЕДАКЦИИ. В последних выпусках «Хозяюшки» мы постарались удовлетворить просьбы наших читательниц, которые хотели сшить себе платья больших размеров. И все-таки «Хозяюшка»

в долгу перед теми, кто немного вяжет и нуждается в наших советах. Пожалуйста, читайте следующий номер «Крестьянки» — в приложении к нему вы найдете модные вязаные новинки.

чиваем на 0,1—0,2 см от сгиба.

● Беремся за юбку. Соединяем друг с другом все шесть клиньев, оставляя место для застежки. Ее края заутюживаем, с изнанки подкладываем под них застежку-«молнию» замком к заутюженным срезам, настрачиваем с помощью специальной лапки. В конце застежки строчка должна идти перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,1—0,5 см от последних звеньев «молнии».

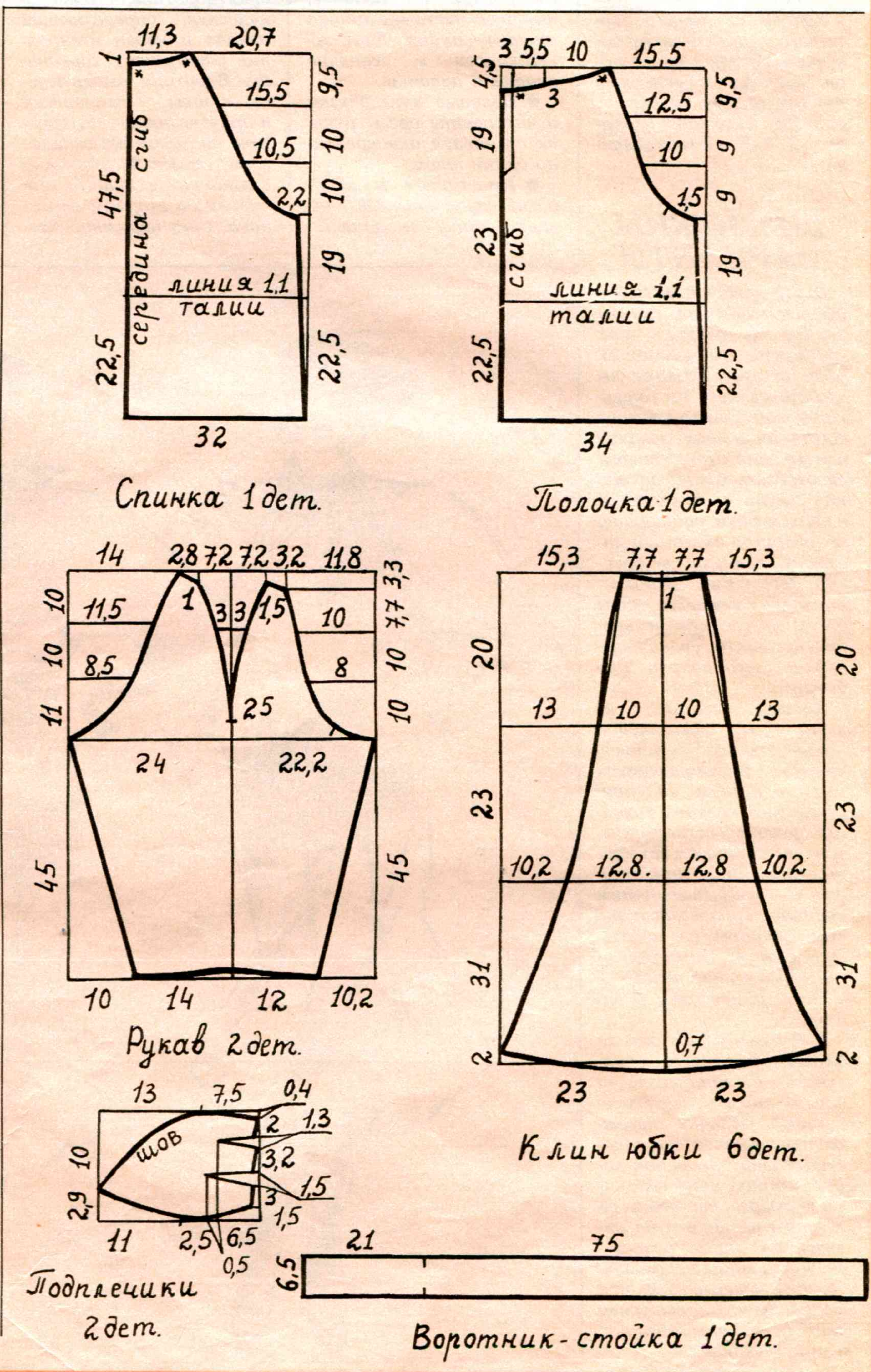
Верхний срез юбки обрабатываем притачным поясом. Сначала делаем пояс, затем накладываем его внутренней частью на изнанку юбки, уравниваем срезы и притачиваем. Низ подшиваем швом в подгиб.

Еще раз уточним размеры: рост — 168 см, обхват груди — 110, обхват бедер — 114, обхват талии — 92 см. Расход ткани — 4 м 60 см (при обычной для ацетатного шелка ширине полотна 80—90 см).

Все работы на машине выполняем иглами номер 70—75: тонкая игла не даст пробивки, при обработке ацетатного шелка это очень важно.

Силуэт блузы приобретет особую современность, если подшить к плечам подплечики. Вы можете сделать их сами (см. чертежи). Выкраиваем из тонкого поролонна две основные детали, еще две детали делаем из ткани платья. Соединяем вытачки и верхние срезы деталей из поролонна по краю на стачной машине зигзагообразной строчкой. Внутреннюю часть подбиваем «подкладкой» из ткани платья, верхнюю часть тканью не покрываем, чтобы не скользило. Подшиваем подплечики к горловине поролонном кверху.

Т. АНДРЕЕВА
Чертежи
и рисунки автора.



швей, важем, вышиваем

В прошлый раз мы говорили о том, как сделать удобную и модную сумочку по своему вкусу. Но как быть, если утром вы вышли с такой сумочкой из дому, а возвращаетесь с объемистыми покупками?

СУМКА НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Элегантнее да и удобнее универсальная сумка, объем которой вы сможете

всего плащевка, болонья, джинсовая, советуем использовать вышедший из употребления плащ, старую куртку, изношенные брюки... Дно, крепления, ручки, элементы декора — из подготовленной вами кожи. Понадобятся также подкладка из легкой прочной ткани, прокладка жесткая (суровое полотно, бортовка) и мягкая (ватин), 3 застежки-«молнии» — одна большая декоративная и две маленькие для внутренних карманов; тесьма, кнопки; крепкие нитки — капрон, полиэстер или хлопчатобумажные № 30.

Первый этап работы — раскрой деталей (припуск

на каждую — 0,5 см). Кроить ткань вам, вероятно, будет несложно, а вот как быть, если выкроить кожаное дно сумки целиком невозможно — кусочки кожи слишком малы? Тогда выкроите дно из плотной ткани и выложите его кусочками кожи встык один к другому, наклейте их на ткань резиновым клеем, а затем закрепите швом зигзаг на машине или вручную.

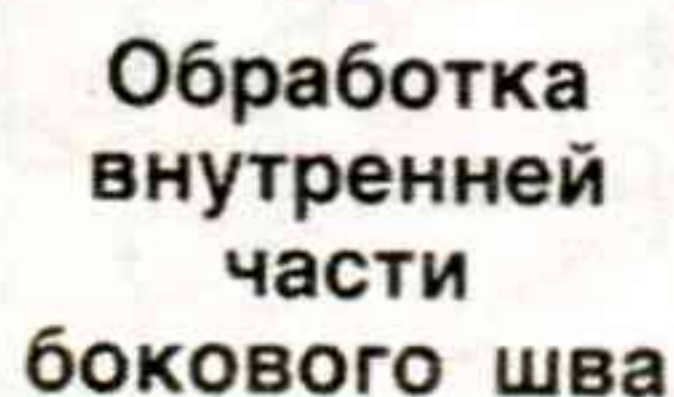
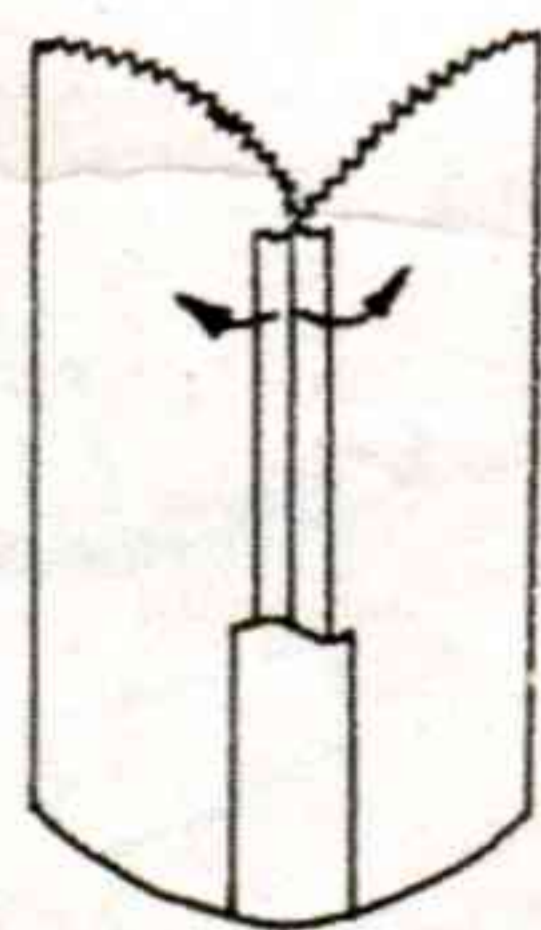
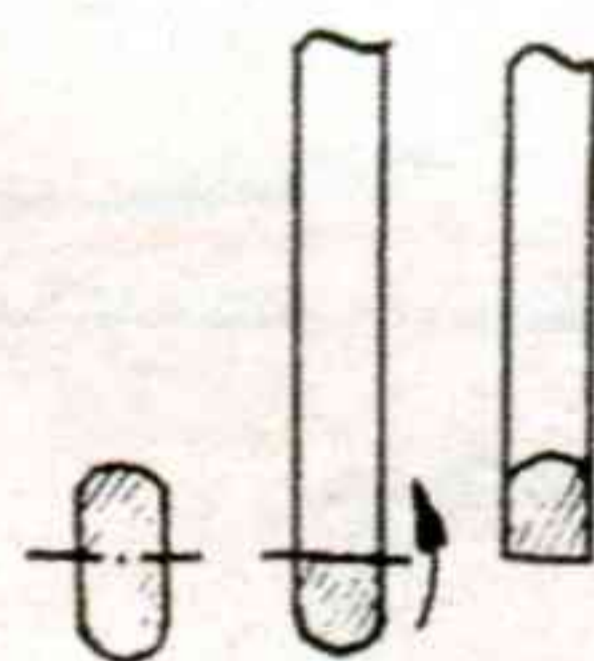
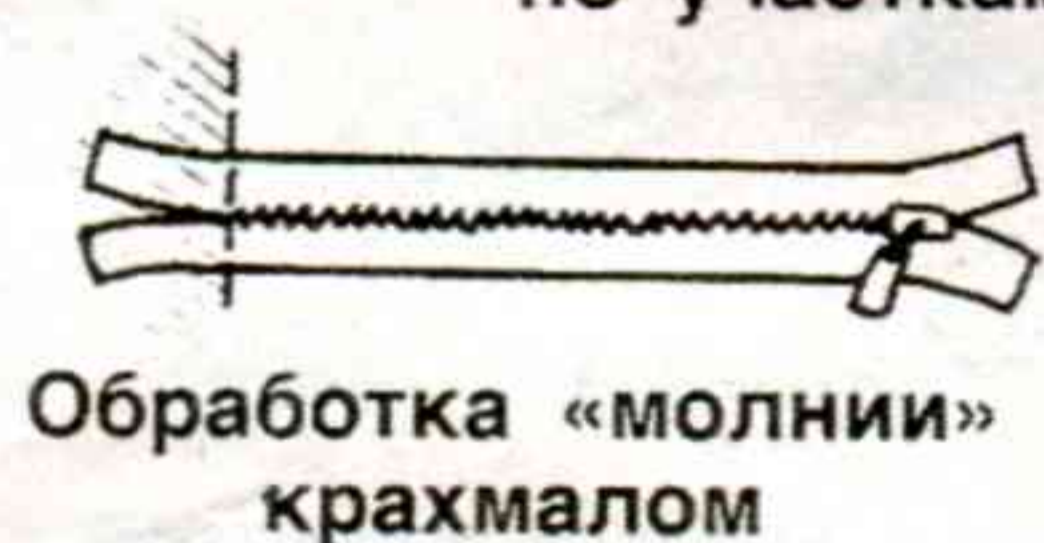
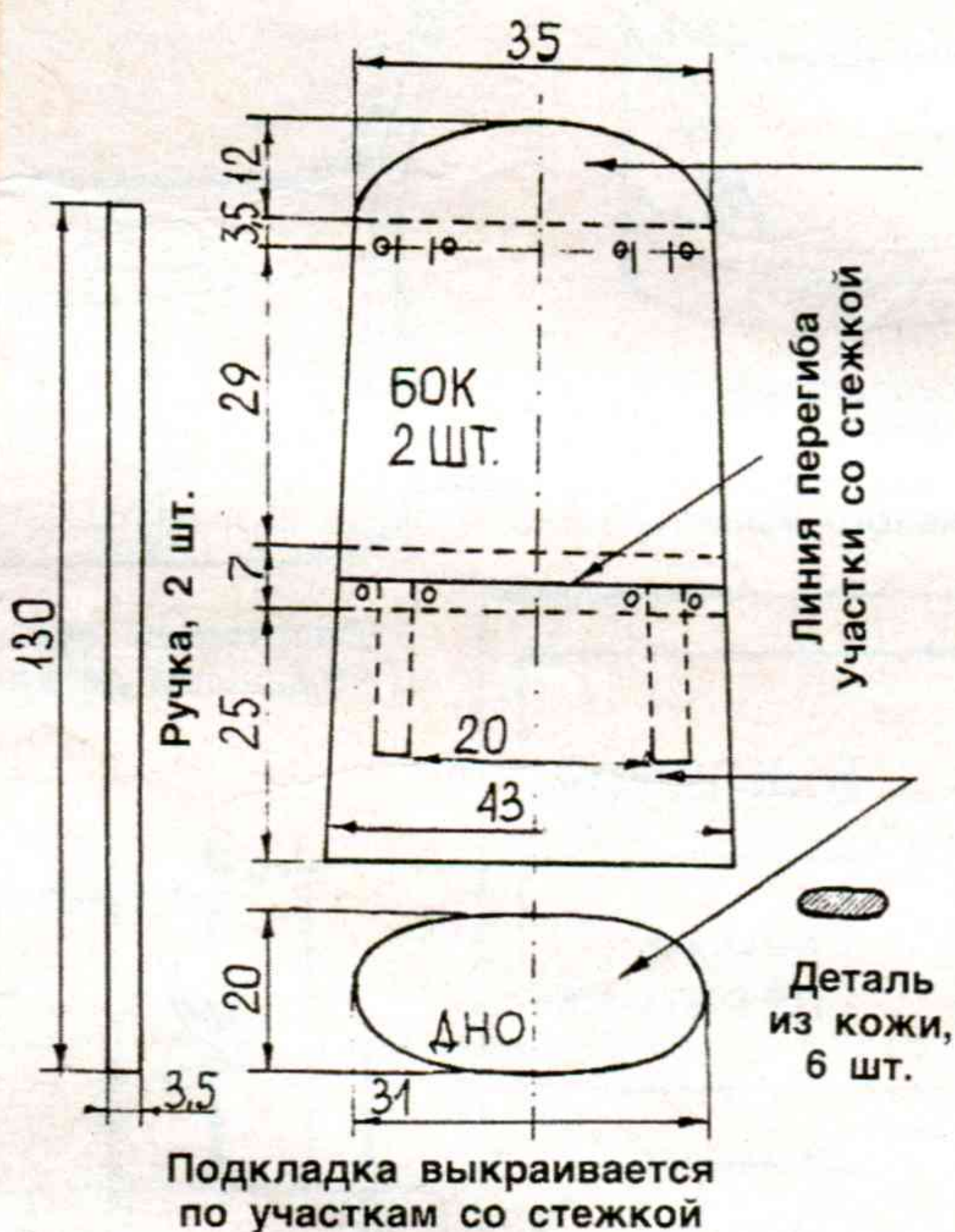
Дно можно укрепить плотным материалом (бортовкой, брезентом), накрыть подкладкой. Все



уменьшить и увеличить за считанные секунды, не потребуется и вынимать содержимое.

Благодаря кнопкам около ручек можно изменять длину сумки, превращая ее среднюю часть во внутренний карман. Раскроить и сшить такую сумку можно по предложенным чертежам. Однако ни в коем случае не хотим лишить вас инициативы: чертежи — это всего лишь основа, в соответствии с которой вы можете варьировать размеры сумки, отделку, длину ручек и т. д. Можно сделать макет будущей сумки из плотной бумаги в натуральную величину, приколоть булавками ручки, элементы отделки; сразу увидите, как будет сумка смотреться, удобны ли вам размеры, если нет — подгоните макет к своей фигуре, росту.

Теперь уже можно и за раскрой браться. Ткань для сумки плотная, лучше



слой скрепляем по контуру швом зигзаг.

С боковинами придется повозиться подольше. Сначала обрабатываем верхнюю часть с «молнией». Чтобы удобнее было вшивать «молнию» в обе половины, можно аккуратно снять с нее металлическую закрепку, закрепить заштрихованную часть застежки бесцветным лаком для ногтей или крепким крахмалом, снять с «молнии» замок и работать с отдельными половинами ее, вшивая их отдельно. Когда закончите работу, замок наденьте на «молнию» и сделайте новую закрепку в конце застежки.

Если вы решили украсить боковины декоративной и одновременно укрепляющей стежкой, то, когда будете вшивать застежку-«молнию», сразу вставьте между подкладкой и основной тканью мягкую прокладку.

Нижней строчкой отстежки можно одновременно зафиксировать внутренние карманы с «молниями». Размер карманов — по вашему желанию, лишь бы в них разместились те вещи, которые вы постоянно носите с собой (расческа, кошелек, очечник и т. д.). Пришивают карманы к верхним деталям сумки, чтобы при трансформации сумки они всегда были под рукой.

швы, вяжам, вышываем...

Обрабатываем низ боковин. Изнутри до линии перегиба на них накладываются мягкая прокладка и подкладка, намечиваются и отстрачиваются. Боковые края и низ оставляем пока не заделанными.

Беремся за ручки. Внутри детали вкладываем кусок корсетной тесьмы нужной длины, отстрачиваем среднюю часть ручки до уровня крепления к сумке. Пришиваем ручки

к боковинам: верхний уровень крепления — линия перегиба. Ручки накладываются по расходящимся линиям. Внизу их можно закончить кожаными накладками.

Для этого выкраиваем кожаную деталь нужной формы, наклеиваем ее резиновым клеем на боковину до оси симметрии, внутрь до этого уровня вставляем ручку, прострачиваем швы и «захлопыва-

ем» кожаную деталь сверху ручки на клей (лучше всего «Момент»).

Сшиваем готовые боковины. Сумка почти готова, только пока без дна. Боковые швы раскладываем в разные стороны, проглаживаем утюгом и закрываем прочной синтетической тесьмой. Застежку «молнию» фиксируем в начале и в конце кожаными деталями таким образом: делаем шов по оси симметрии детали, далее деталь «захлопываем» уже известным нам способом. Кожаная деталь — тоже элемент декора, размер ее должен быть таким же, как

и у накладок на ручки.

Теперь почти готовую сумку, которая выглядит, как труба без дна, согнем по окружности по линии перегиба, наметаем и сделаем декоративную отстрочку по кругу на расстоянии 3,5 см, закрепляя одновременно ручки.

Выворачиваем сумку. Обратите внимание: средняя часть ее получилась тонкой, однослойной — за счет ее и увеличивается размер сумки, а в сложенном состоянии эта часть является вместительным карманом.

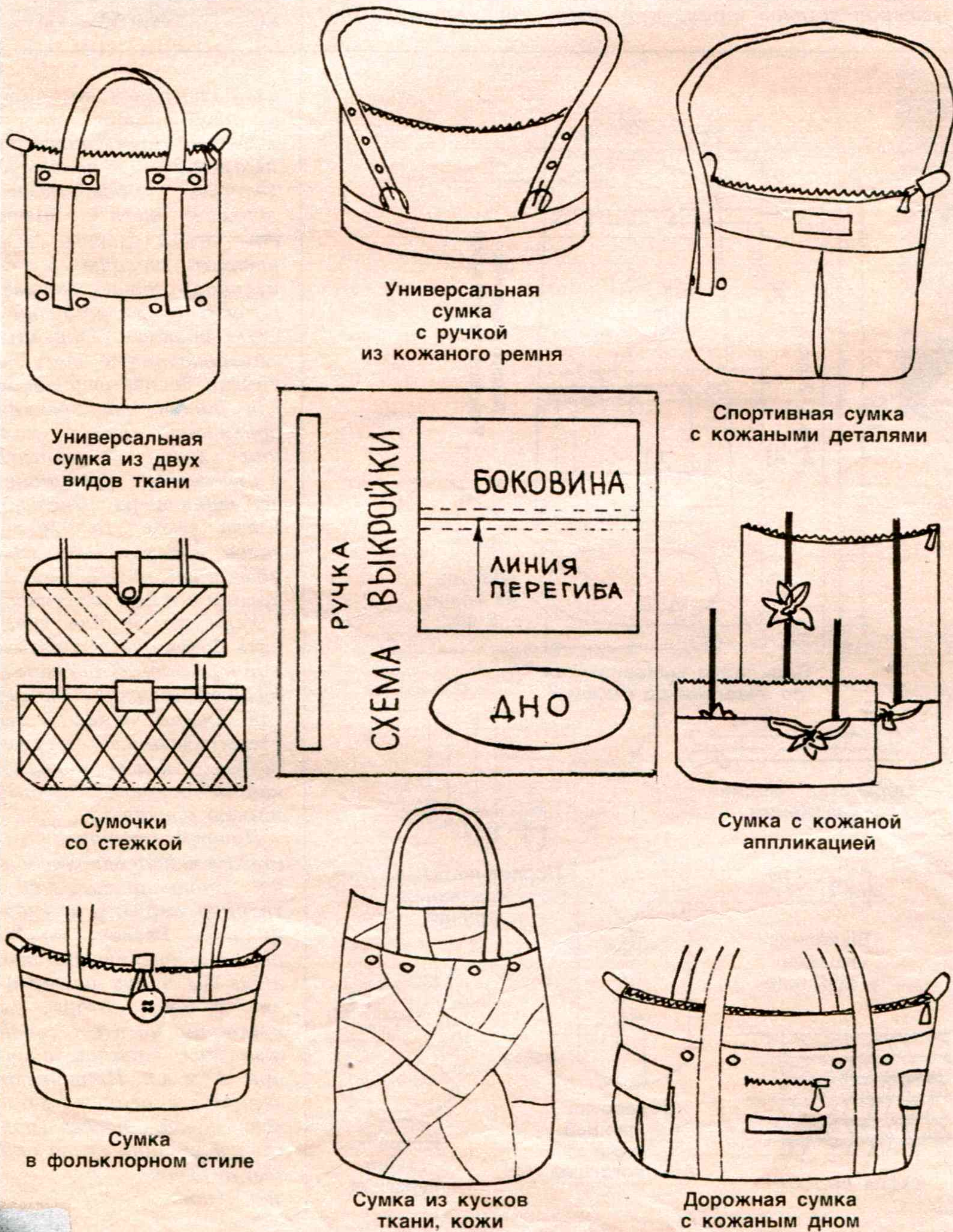
Пришла порашить дно. Приметываем его к боковинам по изнанке, отстрачиваем на машине, закрываем шов внутри прочной тесьмой. Осталось установить кнопки в мастерской металлоремонта, их можно заменить «репейником».

Чтобы в разложенном виде сумки ручки крепились к ее верху, нужно вырезать кожанные детали (размер, как у всех предыдущих), на которые тоже ставятся кнопки (или «репейник»). Когда сумка раскладывается, эти детали крепятся на освободившиеся кнопки в верхней части боковин. Внутри них продеваются ручки. Если кожанные детали с кнопками не используются, их удобно держать в карманах сумки.

Остается заметить, что такую сумку можно сделать и с меньшим количеством кожанных деталей, дно можно изготовить из ткани, но в этом случае оно должно быть простегано и укреплено двумя слоями бортовки. Сшивая дно из ткани с боковинами, вставьте между ними для фиксации формы дна веревку, защиту в рулик из мягкой ткани. Схема декоративной стежки возможна любая, мы предлагаем вариант, который вы видите на рисунке.

На наших рисунках вы видите несколько вариантов различных сумок, выполняемых по предложенной нами схеме.

М. ИГНАШЕВА,
М. УТКИНА,
дизайнеры по костюму.
Чертежи
и рисунки авторов.





Сегодня я вам, дорогие хозяйки, приготовила приятный сюрприз: пригласила в гости известного кулинара из Болгарии Ивана Панева и попросила его поделиться рецептами национальной кухни.

ТАК ГОТОВЯТ В БОЛГАРИИ...

СОВЕТУЕТ ИВАН ПАНЕВ

ЗАГОТОВКА ИЗ БРУСНИКИ

500 г брусники очистить, чисто промыть, насыпать в стеклянную банку емкостью 750—800 г. Добавить столовую ложку соли, столько же сахарного песка, 30 г уксуса, 2—3 листа герани, 2 головки гвоздики (пряности). Залить холодной кипяченой водой и закрыть крышкой. Банку нужно несколько раз перевернуть дном вверх и обратно, чтобы соль и сахар разошлись. Хранить в прохладном месте.

Приготовленная таким образом брусника сохраняет почти полностью все витамины, очень вкусна, ее можно использовать и как приправу к жареной птице, мясу.

ИЗ ВИШНИ

Очистить и промыть 400 г вишни, удалить косточки, сложить в стеклянную банку, добавить 3—4 штучки гвоздики, чайную ложку сахарного песка, столовую ложку соли, 3 листика шавеля. Способ приготовления такой же, что и брусники, только банку нужно не просто закрыть крышкой, а закатать.

Такая вишня хороша на третье, для украшения кондитерских блюд, как приправа к мясным блюдам.

ИЗ ГРУШИ

2 кг мелкой осенней груши, можно даже дикой, очистить от плодоножек, хорошо промыть, аккуратно сложить в 3-литровую стеклянную банку. Туда же бросить столовую ложку соли, 4—5 листиков герани, 100 г созревшего кизила, щепотку лимонной кислоты. Залить холодной кипяченой водой (1,3 литра). Закрывать банку крышкой. Через день банку перевернуть кверху дном и обратно, повторяя прием 10 раз. Так пройдет 20 дней — и соленье готово.

ИЗ КУКУРУЗНЫХ ПОЧАТКОВ

5—6 небольших початков кормовой кукурузы



очистить, удалить волоски, аккуратно уложить в банку верхушками вверх. Добавить по столовой ложке сахарного песка и соли, 3 столовые ложки уксуса. Залить холодной водой, накрыть крышкой и стерилизовать в кипящей воде 40 минут, после чего крышку закатать.

Лушить зерна у консервированных кукурузных початков не нужно, их употребляют не только как закуску и приправу к еде, но и для украшения блюд.

ГЮВЕЧ

Подготовьте зеленый перец, баклажаны, стручковую фасоль, помидоры и томатный сок, зелень петрушки. Пропорции любые.

Перец нужно вымыть, удалить семена, ошпарить слабо подсоленной во-

дой так, чтобы кусочки не ломались, а гнулись. Крупные перцы нарезать дольками. Баклажаны очистить, нарезать в длину ломтиками, посолить, чтобы ушла горечь, через два часа промыть, подсушить и обжарить в растительном масле. Фасоль промыть и ошпарить соленой водой. Помидоры также тщательно вымыть, выре-

зать плодоножки. Зелень петрушки промыть в проточной воде, нарезать.

На дно подготовленной банки уложить половину помидоров и зелени петрушки, затем слоями класть перец, фасоль, баклажаны — и так чередовать, заливая каждый слой томатным соком, чтобы он заполнил все свободное пространство банки. Наверх положить оставшиеся помидоры и зелень и снова залить соком. Закатать крышкой, стерилизовать 90 минут.

БЫСТРО И ВКУСНО

САЛАТ

Возьмите 300—400 г вареного куриного мяса, 3 соленых огурца, 3 вареные картофелины, яблоко, очищенное от кожуры, помидор, немного зелени, 3 столовые ложки майонеза.

Все продукты нарежьте кубиками, размешайте, посолите и посыпьте черным молотым перцем по вкусу, залейте майонезом. Подайте на блюде, выложенном листьями салата.

ТЕПЛЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Нужно взять 4 кусочка черствого хлеба, ломтик копченого сала, половину головки лука, 2—3 столовые ложки отварного мяса, провернутого через мясорубку, половину чайной ложки томатного пюре, сладкий перец.

Копченое сало, лук и перец мелко порезать, поджарить на слабом огне, добавить мясной фарш и жарить еще 5—6 минут, после чего заправить томатным пюре, разведенным в чашке воды. Смесь тушить еще минут 10, затем выложить на тарелку решетчатой ложкой или маленькой шумовкой. В оставшемся соусе размочить кусочки хлеба, распределить на них начинку и сразу же подать на стол.

ДЕСЕРТ

Подготовьте продукты из расчета на одну порцию: 2 куска черствого батона, яйцо, 2 столовые ложки молотых сухарей, 2—3 столовые ложки подслащенного молока, столовая ложка любого джема или повидла, сахарная пудра, немного масла для жаренья.

Мякоть батона слегка смачиваем в молоке, аккуратно вынимаем ложкой из середины часть мякоти, заполняем выемку джемом. Оба кусочка хлеба соединяем, поочередно несколько раз обваливаем в яйце и сухарях и поджариваем в разогретом масле. Подаем на стол, обсыпав сахарной пудрой.

Надеюсь, что наши рецепты понравятся вам. Приятного аппетита! Перевод с болгарского Е. ЛИБКИНДА.

ЭТОТ ЯРКИЙ, ПРАКТИЧНЫЙ АЦЕТАТ

У многих из нас сохранилось стойкое предубеждение против тканей с использованием синтетических волокон. Однако разнообразие этих тканей сейчас так велико, а рисунки так привлекательны и современны, что женщине трудно устоять, тем более что цена на синтетику куда ниже, чем на натуральные ткани. К тому же искусственные волокна помогают вещи держать форму в носке, не



так сильно мяться и садиться, а уж о прочности и говорить нечего: если вы когда-либо носили платье, скажем, из ацетатного шелка, то вы сами убедились, что такая вещь рань-

ше устареет «морально», выйдет из моды, чем изнашивается.

Правда, синтетические ткани легко электризуются, вследствие чего прилипают к нижнему белью или телу, но от этого неудобства легко избавит препарат «Лана» или любой другой антистатик.

Итак, сошьем платье из ацетатного шелка — такую модель «Хозяюшка» предлагает сегодня. Когда же придет пора освежить платье, выстирать его, вам пригодятся некоторые простые правила ухода за синтетикой.

Стирайте вещи из искусственного волокна только вручную, в стиральном порошке или в мыльной пене, не трите, не выкручивайте, не выжимайте, чтобы ткань не деформировалась. Места, которые обычно загрязняются быстрее других, можно отдельно потереть влажной тряпочкой, смоченной в крепком растворе сти-

рального порошка, или губкой.

Полоскать вещи из синтетики нужно тщательно, несколько раз в теплой воде и еще раза два — в холодной. Затем, не выжимая, встряхнуть и завернуть в сухое полотенце или простыню, лучше махровые. Достаточно нескольких минут, чтобы махровая ткань впитала воду с вещи: теперь платье или костюм можно повесить досушиваться на плечики, только не забудьте расправить, придать нужную форму.

Многие вещи из синтетики не требуют глажки. Но утюг поможет, если нужно будет растянуть изделие, восстановить его размеры и форму. Глажат одежду из синтетики теплым утюгом. Чтобы ненароком не сжечь, лучше нагреть утюг до необходимой температуры и выключить его, а уже потом прогладить изделие.

Т. КОНАКОВА

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если двери скрипят, когда их открывают или закрывают, смажьте петли обыкновенным вазелином — «музыка» прекратится.

Прежде чем пускать мыло в употребление, положите его на день-два на батарею центрального отопления, на печку: тогда оно даст вдвое больше пены.

Не рекомендуется чистить эмалированные ванны кислотами или порошками типа «Пемоксоль» — это может повредить эмаль.

На «сыпучей» ткани трудно прорезать петли для пуговиц, еще труднее аккуратно обметать их. Этой неприятности легко избежать, если прорезать отверстие для петель

нагретым ножом, натертым воском: воск стянет нити и облегчит обметывание.

Чтобы брюки дольше носились, можно пришить по низу с внутренней стороны толстую тесьму.

Покупая занавеси на окна, проверьте, чтобы ширина их была в 2,5 раза больше оконной: тогда складки на занавесях будут глубокими, красивыми.

НЕ ПОРА ЛИ РАЗМОРОЗИТЬ ХОЛОДИЛЬНИК?

Делать это необходимо регулярно, раз в три, а то и в две недели.

Прежде всего поворачиваем ручку терморегулятора на нулевую отметку и вынимаем штепсель из розетки. Открываем настежь дверцу холодильника и освобождаем его, все хранящиеся продукты вынимаем и разбираем (не знаю, как у вас, а у меня

при этом неожиданно обнаруживаются кое-какие запасы, о которых я забыла, кое-что приходится выбросить, поэтому после разморозки в холодильнике всегда как бы места прибавляется!).

Если в холодильнике, которым вы пользуетесь, под морозильной камерой нет поддона, подставьте под нее судок или блюдо, чтобы вода стекала в них.

Вы хотите управиться побыстрее? Тогда можно поставить внутрь морозильника миску с горячей водой, только ни в коем случае не старайтесь соскрести слой снега ножом, проволочной мочалкой.

Наконец, камера оттаяла: сливаем воду из поддона или судка, вытираем морозильник насухо.

Внутренние решетки, полочки вынимаем и моем теплой водой, затем также вытираем насухо. Стенки и дверцу с внутренних сторон можно вымыть теплой водой с добавлением пищевой соды (2 чайные ложки на литр воды), чтобы устранить запахи. Затем ополоснуть чистой

теплой водой и вытереть.

Готово? Теперь оставим чистый холодильник открытым на 30—40 минут. Никакой влаги — может появиться плесень, от запаха которой трудно будет избавиться!

Осталось вымыть холодильник снаружи. Делаем это теплой водой с мылом, вытираем насухо, хромированные части протираем мягкой тканью до блеска.

В. БЕРЕЗОВА



Рисунки Е. НОВИКОВОЙ.



Красота и здоровье

В прошлом номере мы начали разговор о свойстве кожи человека излучать тепло, на чем основывается один из эффективных методов народной медицины — бесконтактный, или воздушный, массаж.

«ТЕПЛО СТЕКАЕТ С МОИХ ПАЛЬЦЕВ...»

В.ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук

БЕСЕДЫ О БЕСКОНТАКТНОМ МАССАЖЕ

Тепловое излучение нашей кожи — величина не постоянная, она меняется в зависимости от состояния здоровья, эмоций, условий внешней среды, от характера работы, отдыха.

Но и в момент самого сильного теплоизлучения массаж не даст облегчения, если не овладеть техникой его проведения.

Первейшее правило — строгое соблюдение правил личной гигиены. Руки должны быть идеально чистыми и сухими, подушечки пальцев мягкими, ногти подстрижены. Кольца, цепочки, браслеты снять. Алкоголь и курение исключаются полностью. Массаж нужно проводить в спокойной обстановке, без лишних разговоров — все это отвлекает. Мышцы пациента должны быть расслаблены.

...Руки вымыли, обсушили? Теперь попытаемся согреть их с помощью усиленного притока крови. Для этого пальцы и ладони сведем вместе (см. рис. 1). Удерживая их на уровне груди, плотно прижимаем ладони друг к другу, затем, с сопротивлением опираясь на кончики пальцев, считаем до шести, стараемся на счет «семь»

отжать ладони, одновременно разводя пальцы в стороны и друг от друга. Снова начинаем счет в заданном ритме, на счет «три» сделаем паузу в верхней точке, но не расслабляя мышц, на счет «семь» с силой сводим пальцы и ладони в исходное положение. Вновь начинаем счет, на «три» делаем паузу при расслабленных мышцах до счета «семь», после чего повторяем упражнение, и так 4—5 раз, пока в подушеч-

к другу, мышцы рук и грудной клетки максимально расслаблены. Мысленно вы медленно произносите формулу внушения: «Мои пальцы наполнились теплотой, я чувствую, как она накапливается в центре ладоней и на кончиках пальцев. Ее

донью и щекой? Если 5—10 — вы хорошо подготовились к проведению массажа.

Теперь необходимо установить тепловой контакт с тем, кого вы собираетесь массировать. Поднесите ладонь (ее середину) к участку кожи, выбранному для массажа. Ощутили тепло, исходящее от кожи пациента? Значит, тепловой контакт есть. Повторите движение ладони несколько раз, чтобы убедиться в стойкости ощущения теплового потока, — контакт должен сохраняться на протяжении всей процедуры массажа.

Замечу, что бесконтактный массаж (как и все другие виды массажа) может быть общим — когда воздействию подвергается все тело, и частичным — при котором воздействуют на отдельные участки тела (мы уже вспомнили, что их называют зонами Захарьина — Геда) или на рефлексогенные зоны, о которых мы часто говорили в связи с точечным массажем.

Общий массаж показан ослабленным людям после тяжелых заболеваний, кровопотери, сильного переутомления. Длительность его — от 45 до 60 минут. Частичный поможет снять отдельные симптомы нарушения нормальной деятельности организма: головную боль, боль в суставах, зуд кожи, затрудненное дыхание, мучительный кашель, бессоницу, приступы болей при невралгии и т.п. Его длительность — от 10 до 20 минут.

Бесконтактный массаж, особенно профилактический, можно делать 2—3 раза в день.

Теперь о технике выполнения массажных движений: они должны проводиться ладонью или подушечками пальцев в определенных направлениях. На передней поверхности



Рис. 1. Согревание ладоней и пальцев.



Рис. 2. Направление движений ладони при общем массаже.

ках пальцев не возникнет ощущение теплоты и пульсации крови.

Пока что это повышение теплового излучения достигнуто за счет некоторой физической нагрузки. Теперь мы попытаемся увеличить его с помощью второго упражнения, которое является элементом аутогенной тренировки и помогает включить в процесс центры терморегуляции головного и спинного мозга.

Исходное положение — то же, что и для первого упражнения. Пальцы и ладони крепко прижаты друг

все больше и больше, она обжигает мне руки. Я чувствую, как тепло начинает стекать с моих пальцев и ладоней...»

При некоторой тренировке в результате двух этих упражнений можно повысить температуру ладоней и подушечек пальцев на 5—6° по сравнению с исходной, этого достаточно для проведения бесконтактного массажа. Попробуйте поднести ладонь к своей щеке и приблизьте ее, пока не почувствуете тепло щеки. Сколько примерно сантиметров осталось между ла-

тела — от кончиков пальцев ног по их передней поверхности, затем по передней поверхности живота, грудной клетки, шеи и до теменной области головы. На задней поверхности тела — от теменной области по задней поверхности шеи, по спине, бедрам, икроножным мышцам, по подошве до кончиков пальцев на ногах.

На руках: на задней поверхности — от кончиков пальцев по предплечью, плечу, сбоку шеи до височной области головы; на пе-

редней поверхности — от плечевого сустава по плечу, предплечью до кончиков пальцев по тыльной стороне кисти (см. рис. 2).

Бесконтактный массаж может быть, как и другие виды массажа, успокаивающим и возбуждающим.

При **УСПОКАИВАЮЩЕМ** движении ладони медленные и длинные, до 20 см, в конце своего пути ладонь разворачивается в обратную сторону движения, словно бы тормозя тепловой поток. На одном

участке кожи движения повторяются 3—4 раза. Если требуется частичный массаж, то в зонах Захарьина—Геда или рефлексогенных зонах необходимо в дополнение к общим движениям сделать еще круговые центром ладони, как бы «вывинчивая», «вытаскивая» тепло из этого участка кожи. Ладонь при этом медленно отводится от тела.

Успокаивающий массаж показан при болях, зуде кожи, нервном напряжении, спазме мышц, кишечника, желчных протоков, при невралгиях, головкружении, бессоннице, при тенденции к повышению давления.

При **ВОЗБУЖДАЮЩЕМ** массаже движения бы-

стрые, короткие, в конце ладонь разворачивается по ходу движения, как бы подталкивая тепловой поток. На одном участке движения повторяются 4—5 раз. При массаже зон Захарьина—Геда или рефлексогенных зон круговые движения центром ладони должны как бы ввинчиваться в кожу, словно вдавливая в нее тепло. При этом ладонь приближается к поверхности кожи толчками.

Показан возбуждающий массаж при утомлении, мышечной слабости, сонливости, пониженном давлении, отсутствии аппетита, при хронических экземах, плохом заживлении ран, сексуальных расстройствах.

...И ПРИСТЕГНУТЬ БРОШКОЙ

В прошлых выпусках «Хозяюшки» мы уже говорили с вами о том, как с помощью простого шарфика изменить облик, стиль одежды. Того же эффекта можно добиться и благодаря косынке, фигурному поясу, банту, галстучку, тесемке... Умело варьируя их, вы сумеете придавать всегда новый вид своей блузе. И ломать голову над ее фасоном нет нужды: модный крой без вертикальных выточек, с заниженной проймой и подплечиками. А к блузе — несколько вариантов модных съемных деталей.

Изготовить бант или косынку вам, вероятно, будет нетрудно. А вот как делаются небольшие съемные фигурные детали? Выкраиваем две одинаковые детали с припуском на шов 0,5 см, обтачиваем, оставляя незастроченными 5 см, через этот промежуток выворачиваем деталь налицо. Чтобы изнаночный шов не стягивал ткань, осторожно делаем ряд насечек. Выметываем. Зазор зашиваем на руках потайным швом. Проутюживаем через тонкую, увлажненную ткань. К блузе фигурные детали прикрепляются брошью.

Е. ПАНУЛИ, художник.
Рисунки автора.

