

шар, вязом, вшив-вези

ТО ЛИ СВИТЕР, ТО ЛИ ЖАКЕТ...

Гардероб ни одной женщины не обойдется без теплой и уютной вязаной кофты или свитера. И все-таки время от времени их традиционная форма, честно говоря, немного надоедает... Предлагаемая нами сегодня модель строится на принципиально новой основе, хотя и сохраняет все достоинства привычной кофты, — вещь теплая, удобная, создающая ощущение комфорта. И одновременно вещь элегантная, ее можно надеть и в гости, и в театр. Застежка на пуговицы «роднит» ее с кофтой, а объемность, легкость линий, некоторая модная «бесформенность» — со свитером. Впрочем, посмотрите, пожалуйста, на снимок — наша модель сама «говорит за себя»!

Размер 44—46, вяжется на спицах №№ 4,5 и 5 из толстой пушистой шерсти коричневого (700—750 г) и серого (150 г) цветов — эти цвета можно заменить другими по вашему вкусу.

Каждый ряд начинается и заканчивается одной кромочной петлей.

Образцы вязки: резинка 1×1, платочная (лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли) и узор из полос, который представляет собой чередование рядов платочной вязки и лицевой глади. Зрительный эффект «резинки» создается за счет удвоенного ко-

личества петель в лицевой глади. Обратите внимание: счет петель ведется по платочной вязке. Узор из полос вяжем таким образом:

1—6-й ряды — платочная вязка коричневой нитью. Работаем и далее коричневой нитью — о перемене цвета мы вас предупредим.

7-й ряд: × вяжем на каждой петле две лицевые (первую провязываем за переднюю стенку, вторую — за заднюю) ×. Напоминаем: знак «×» означает,

что работа повторяется.

8—11-й ряды: лицевая гладь.

12-й ряд: × две петли вместе изнаночной × (работу повторяем от × до ×).

13—18-й ряды вяжем серой нитью платочной вязкой.

Снова переходим на коричневую нить и до 25-го ряда вяжем так же, как в 7—12-м рядах.

25—30-й ряды: платочная вязка.

31—36-й ряды: снова так, как работали в 7—12-м рядах.

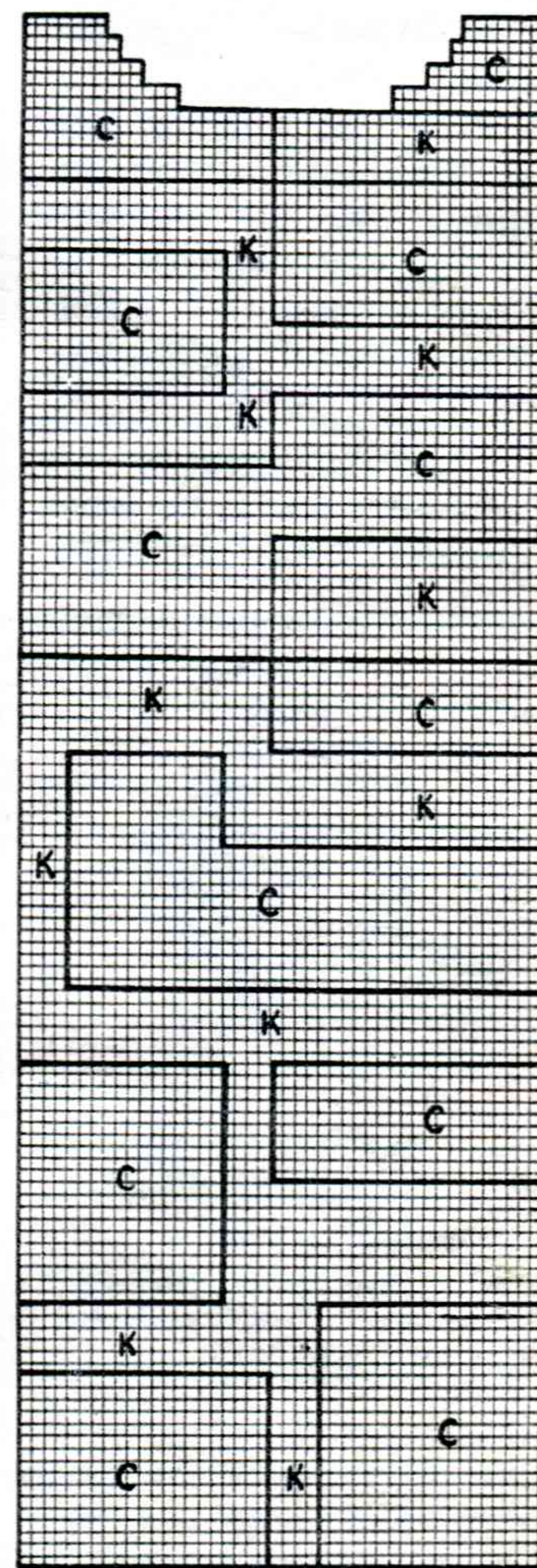
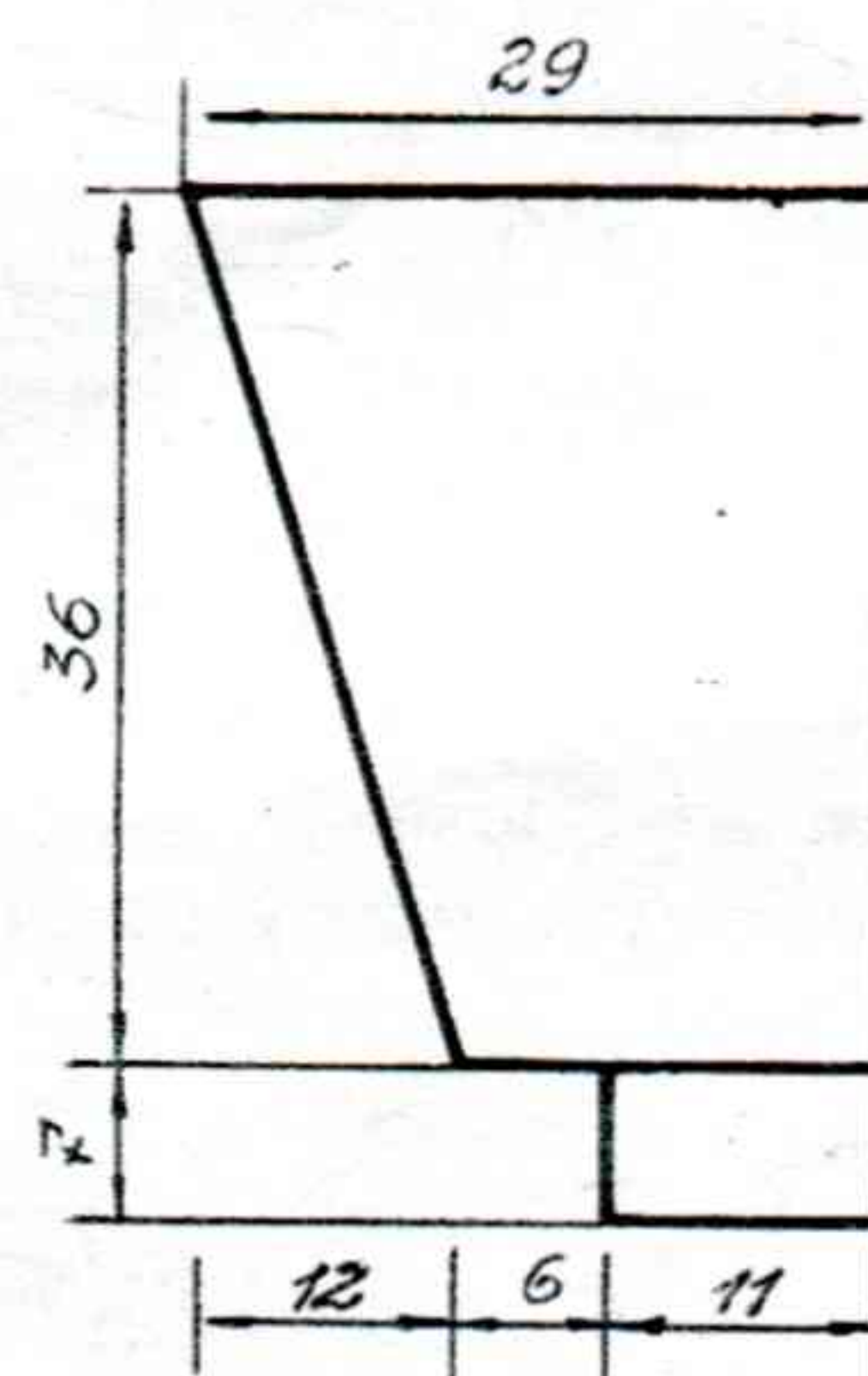
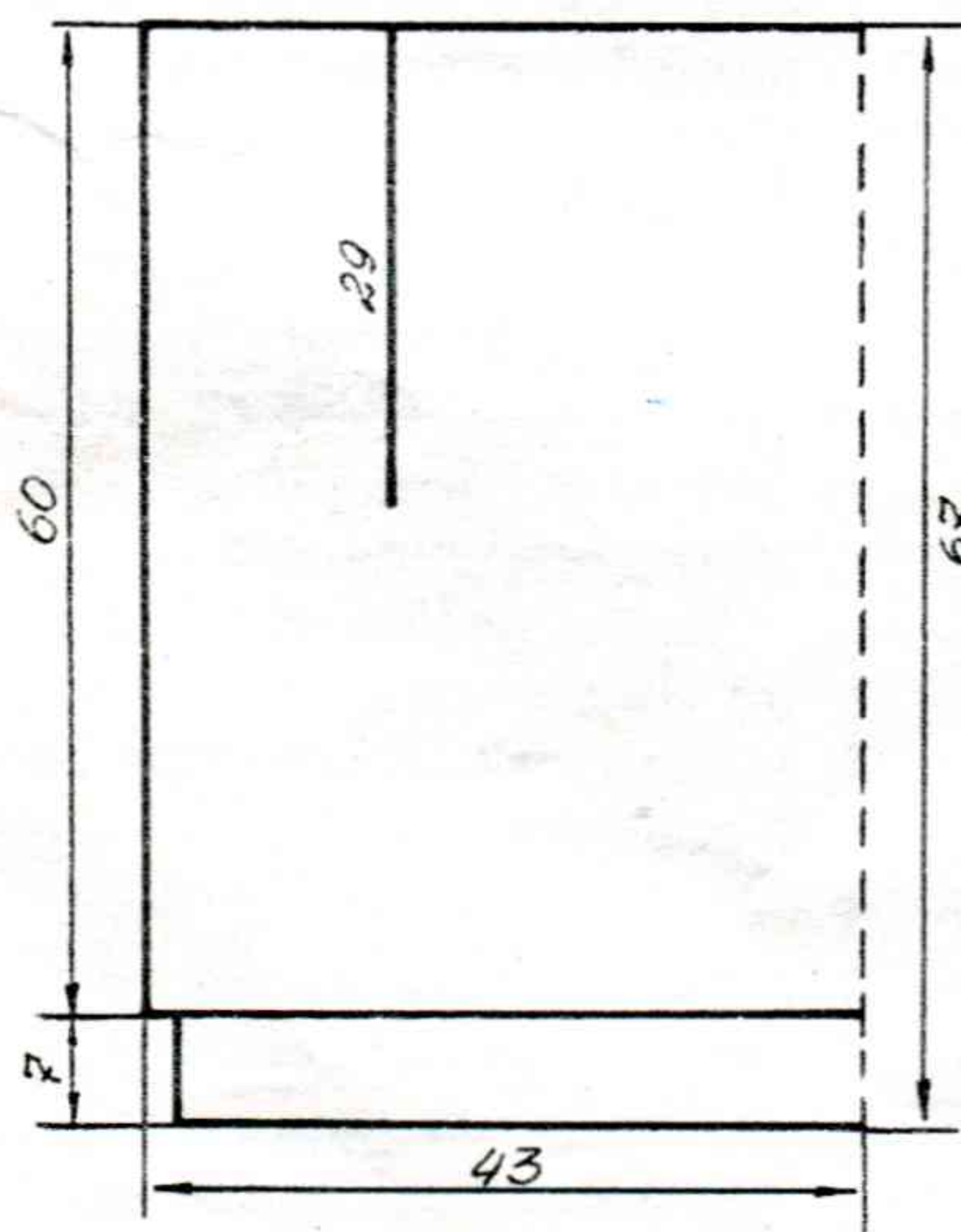
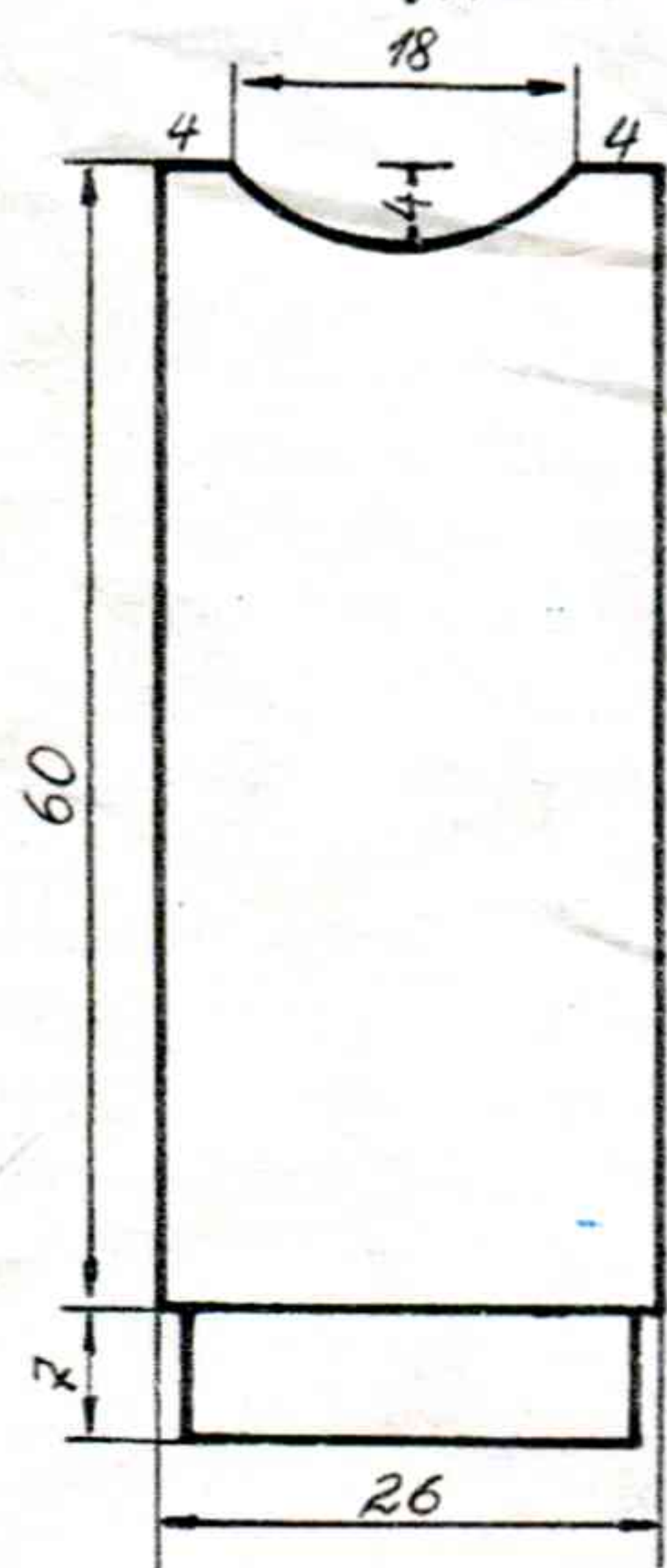
Теперь переходим на серую нить и 37—42-й ряды вяжем платочной вязкой.

43—48-й ряды: коричневая нить, работаем так же, как в 7—12-м рядах.

Узор повторяем с первого по 48-й ряды. Таким образом, узор из полос закончен. Плотность вязания: 15 петель на 25 рядов узора из полос равны 10 × 10 сантиметров.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ.

На СПИНКУ и БОКОВЫЕ ПОЛОЧКИ набираем на спицы № 4,5 коричневой нитью 121 петлю и провязываем 16 рядов (7 см) резинкой 1 × 1. В послед-



швей, вязать, вышивая

нем ряду прибавляем десять равномерно распределенных петель, набирая их перекрученными из протяжек между петлями. Всего получится 131 петля. От резинки спицами № 5 вяжем узором 31 см (или 78 рядов). После этого делим полотно на три части и вяжем отдельно 23 петли для правой полочки, 85 средних петель для спинки и последние 23 петли — для левой полочки. Всего после разделения провяжем 29 см (или 72 ряда) и закроем все петли.

ПЕРЕДНЯЯ СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ. Набираем на спицы № 4,5 коричневой нитью 39 петель и провязываем 16 рядов (7 см) резинкой 1 × 1.

В 16-м ряду прибавляем 5 равномерно распределенных петель, набирая их перекрученными из протяжек между петлями. У вас должно получиться 44 петли. Далее спицами № 5 вяжем лицевой гладью по схеме. Чтобы не было «дырок» в вязанье, нити

при смене цвета перекручиваем. На схеме показана вся передняя средняя часть свитера (лицевые и изнаночные ряды), буква С обозначает серую нить, К — коричневую. Спуск петель для выреза горловины также выполняем по схеме.

РУКАВА. Набираем на спицы № 4,5 коричневой нитью 35 петель и провязываем 16 рядов (7 см) резинки на манжету. В последнем ряду манжеты прибавьте 16 равномерно распределенных петель, набирая их перекрученными из протяжек между петлями. Всего на спице 51 петля. Далее спицами № 5 вяжем узор из полос, начав его с 37-го ряда по 48-й (номера рядов взяты из описания узора), затем узор 1—48-го рядов повторяем. Чтобы расширить рукав, с обоих краев в первые пять полос, связанных платочной вязкой, прибавляем по 2 петли, в следующие три полосы — по 3 петли, доводим

число петель до 89. Связав 36 см (90 рядов), закрываем все петли.

ОТДЕЛКА. Среднюю переднюю часть растяните, намочите и высушите. Из правого края наберите спицами № 5 коричневой нитью 100 петель и свяжите изнаночный ряд лицевыми петлями. Затем вяжем 6 рядов лицевой гладью серой нитью, еще один лицевой ряд лицевыми петлями коричневой нитью, в следующем изнаночном ряду спускаем все петли лицевыми.

Из левого края набираем спицами № 5 коричневой нитью 100 петель и вяжем один изнаночный ряд лицевыми петлями. Продолжаем вязание серой нитью лицевой гладью, в третьем сером (изнаночном) ряду делаем 10 отверстий для пуговиц. Их вяжут так: 5 петель провяжите, × 2 петли закройте, 8 петель провяжите ×. От × до × повторите работу 8 раз, 2 петли закройте, 3 провяжите. Закрытые петли в изнаночном ряду снова набавим.

После шести рядов серой нитью провязываем один лицевой коричневой

лицевыми петлями, добавляем 11 петель на верхнем плечевом канте. В следующем изнаночном ряду закрываем все петли лицевыми.

Соединяем среднюю часть и правую полочку, при этом серая кайма должна быть сверху. Из края левой полочки спицами № 5 коричневой нитью набираем 100 петель и выполняем 2 ряда платочной вязкой, петли закрываем. Плечевые швы также провязываем двумя рядами платочной вязкой (передние — 15 см, задние — 19 см). Из края горловины спицами № 5 коричневой нитью набираем 62 петли и провязываем 3 ряда платочной вязкой, затем повторяем узор из полос 7—12-го рядов, еще 4 ряда платочной вязкой коричневой нитью, далее 12 рядов серой нитью лицевыми петлями, петли закрываем. Серые ряды подвернем внутрь, на передней стороне каймы делаем петлю для пуговицы.

Сшиваем плечевые швы, вшиваем рукава, пришиваем пуговицы (их должно быть одиннадцать).

М. БУТКОВА



СКОРО СТАНЕТ ТЕПЛО...

...и вашему малышу очень пригодится для прогулок легкая шерстяная шапочка. Вяжем ее из пряжи

32/2 в четыре сложения, цвет — по вашему желанию. Ниток потребуется граммов 20—25; спицы и крючок № 2.

Вязка чулочная, а край шапочки обвязан спереди платочной вязкой, планкой шириной 2 сантиметра. Начинаем работу.

Наберите на спицы 78 петель (30 сантиметров) — это ширина шапочки. Провяжите 8 сантиметров чулочной вязкой. Теперь работу разделите на три части: по 28 петель для боковин и 22 петли для центральной части. Следующие 16 рядов вяжите, убавляя петли боковин. Для этого в лицевых рядах

провязывайте вместе лицевой последнюю петлю правой боковины с первой петлей центральной части, последнюю петлю центральной части с первой петлей левой боковины. Ритм убавлений таков: 1—0—1—0—1—1—1—1 («0» означает, что в данном ряду убавлений нет).

Число петель в каждой из трех частей стало одинаковым — по 22. Теперь в работе только петли центральной части, а петли боковин убавляются. Когда на спице останутся только петли центральной части, нить оборвите.

Приступаем к вывязыванию планки. Для этого

наберите по лицевой стороне петли из кромочных правой боковины, провяжите лицевыми петлями центральной части и опять наберите петли из кромочных, но уже левой боковины. Провяжите 8—10 рядов платочной вязкой, петли закройте. Шапочку отутюжьте, нижний край обвяжите крючком, при сборив полотно; сделайте завязочки, их можно заменить лентой.

Если планку сделать не одинарной, а двойной, с зубчатым краем, шапочка будет смотреться еще наряднее.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА



СЕМЬ СТИХИЙ И МЫ

НЕ ТАК СТРАШНА БУРЯ...

А. В. КОМРАКОВ,
кандидат
медицинских наук.

«Завтра ожидается магнитная буря!» — сообщает радио, и мы уже заранее готовимся ко всевозможным неприятностям, которые обязательно с нами произойдут.

Не ладится работа, поссорились с подругой, зря накричали на ребенка, побаливает голова, плохое настроение — вполне понятно, день такой, ведь обещали магнитную бурю! Признаемся, календарь этих атмосферных явле-



ний стал для нас своего рода «козлом отпущения», на которого можно списать все: неудачи, промахи, ошибки, нервные срывы...

А между тем дело совсем не в них. Кстати говоря, вопрос о влиянии магнитных бурь на самочувствие человека еще далеко не изучен, а вот что давно известно точно и стократно подтверждено практикой: вообрази себя заранее больным — и действительно почувствуешь недомогание. Я думаю, не стоит

ожидать перемен к худшему в самочувствии именно в те дни, когда «велит» сообщение, напротив, лучше подготовить себя, настроиться на бодрый лад, постараться контролировать свои эмоции и поступки, тогда никакая «буря» ни о чем!

А вот за атмосферным давлением я бы посоветовал следить. Ведь всего 5 миллиметров ртутного столба ниже или выше средней отметки (745—748 миллиметров) — и многие совершенно выбиты из колеи.

Приходите домой — все валится из рук. Да еще на работе все время ошибались. И вот уже головная боль, удушье... Как избежать этого неприятного состояния? Прежде всего снять нагрузку — и эмоциональную, и физиче-

скую; тут вам помогут советы для гипертоников, о которых шла речь в предыдущих номерах.

Предвижу улыбку, но все же вынужден повторить извечный совет всех медиков — гуляйте, дышите свежим воздухом. Постоянно «подбадривать» себя только таблетками, дыша загрязненным воздухом, не только бесполезно, но и вредно — это дополнительная нагрузка на и без того ослабленный организм.

Задумайтесь над своим образом жизни. Проанализируйте, когда и в связи с чем появляются ваши недомогания, и постарайтесь избежать их с помощью собственной воли, оптимизма. Поверьте, не так страшны эти магнитные бури, как мы порой себе представляем!

ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Сегодня мы переходим к изучению третьего, более сложного комплекса упражнений нашей заочной «школы роста». Анатолий Степанович Палько рекомендует также включить его в ежедневные занятия гимнастикой. Каждое упражнение нужно делать ритмично, повторять по 10—15 раз, если его выполняете поочередно для рук и ног, то начинайте с правой.

Итак, комплекс III.

1. Стоим, руки вытянуты перед собой. Одной рукой плавно, свободно описываем круг, другой одновременно как бы очерчиваем равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

2. Стоим или сидим, руки перед грудью согнуты в локтях ладонями вниз. Одной рукой вращаем по часовой стрелке,

слегка разгибая ее в локтевом суставе, другой — против.

3. Стоим. Вытянутой рукой впереди себя описываем круг по часовой стрелке. В то же время кистью этой же руки описываем круг против часовой стрелки. Движение выполняем плавно, руку не сгибаем. Впоследствии выполняем упражнение обеими руками.

4. Стоим. Одновременно громко хлопаем руками над головой и тихо ударяем об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчиваем упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой.

5. Стоим, ноги на ширине плеч. На счет «раз» прямые руки скрещиваем внизу (впереди). На счет «два» правая рука взмывает вверх с открытой ладонью (левая в это время внизу ладонью вниз). На счет «три» кисти сжимаем в кулак, на счет «четыре» обе кисти оказываются

под прямым углом к предплечью, на счет «пять» руки перекрещены внизу, кулаки сжаты. На счет «шесть» положение рук меняем.

6. Стоим, ноги на ширине плеч. На счет «раз» руки скрещиваем на груди. На счет «два» правую руку опускаем вниз, корпус наклоняем вправо, левую руку приподнимаем в плече и сгибаем в локте. На счет «три» левую прямую руку поднимаем вверх, заводя за голову, правое плечо опускаем вниз, руку слегка сгибаем



в локтевом суставе.

7. Легли на левый бок. На счет «раз» ноги сгибаем в коленях под прямым углом, правую руку поднимаем вверх, левая лежит на полу. На счет «два» делаем поворот, меняем положение рук, правую руку кладем на корпус.

8. Лежим на спине, ноги прямые. На счет «раз» правую ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, руки заведены за голову, корпус приподнят и развернут вправо. На счет «два» меняем положение ног, корпус разворачиваем влево.

9. Лежим, корпус развернут вправо, ноги вместе приподняты, правая рука в упоре. На счет «раз» максимально разгибаем левую ногу в тазобедренном суставе и сгибаем в коленном, захватив ее рукой и максимально приблизив к туловищу. На счет «два» ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, захватив ру-

кой стопу и максимально приблизив ногу к корпусу.

10. Сели на пол. Ноги разведены, левая рука внизу у туловища, правая

за головой. Руки разогнуты. На счет «раз» руками захватили ногу и пригнули корпус к полу. На счет «два» корпус наклонили

вперед, руки согнули. На счет «три» другую ногу захватили руками и наклонили корпус. На счет «четыре» ноги свели вместе, захватили руками корпус и приблизились к полу.

11. Стоим, ноги на ширине стопы, руки немного разведены в стороны. Правой рукой описываем треугольник, левой — круг, но-

гой одновременно вычерчиваем квадрат.

12. Стоим, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и приподняты немного вверх. Правой рукой двигаем вверх-вниз, левой описываем круг.

В следующих номерах мы познакомим вас с методикой оздоровительно-стимулирующего массажа.

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 6-я
В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР,
доктор медицинских наук.

Сегодня мы займемся массажем лица. Опытный врач да и просто наблюдательный человек по лицу может догадаться о состоянии здоровья его обладателя. Например, угри — увы, красноречивое свидетельство нарушения пищеварительного тракта. Покраснения вокруг крыльев носа «сигналят» о беспорядке в селезенке или поджелудочной железе. Болеи мочевой пузырь — покраснеет кожа под внутренними уголками глаз.

Итак, для того чтобы правильно сделать массаж лица, надо знать направление массажных линий.

НА ПОДБОРОДКЕ они проходят от середины нижней челюсти к ушным мочкам; НА ЩЕКАХ — от углов рта к слуховым проходам; ОТ СЕРЕДИНЫ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ — к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины; ВОКРУГ ГЛАЗ — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу и по нижнему веку к внутреннему углу; НА ЛБУ — от середины к вискам; НА НОСУ — от переносицы по «спинке» носа к его кончику и от «спинки» носа в обе стороны в направлении ушных раковин.

При общем массаже лица применяют несколько приемов: ПОГЛАЖИВАНИЕ тонизирует и улучшает эластичность кожи; РАСТИРАНИЕ снимает спазм мышц,



улучшает кровоснабжение, уменьшает боль; РАЗМИНАНИЕ помогает при судорогах, мышечном утомлении, болях в суставах и застарелых рубцовых изменениях. Внимание! Этот прием ни в коем случае не выполнять при невралгии тройничного нерва.

Массаж глаз полезно сделать при общем нервном возбуждении или когда устали глаза от долгого зрительного напряжения. Делаем его круговыми движениями подушечками пальцев нежно и нерезко. Веки при этом закрыты. Здесь можно применить прием непрерывистой вибрации — легкого ритмического надавливания на глазное яблоко. Пальцы рук должны быть теплыми. Вы сразу почувствуете себя лучше: пройдет головная боль, исчезнут утомление, отечность вокруг глаз, появится острота зрения, стабилизируется дыхание.

Теперь изучим рефлексогенные зоны лица.

ЗОНА 5 находится на один поперечный палец выше брови на линии зрачка. Массируйте ее — и вы поможете себе при головокружении, болях в лобной части головы, куриной слепоте и невралгии тройничного нерва.

ЗОНА 6 — у виска, как бы на конце брови. Массаж этой точки делают

при заболеваниях глаз.

ЗОНА 7 в отличие от зоны 6 расположена в начале брови. Показания к ее массажу: слезотечение, воспаление пазух носа.

ЗОНА 8 находится в середине брови, на месте ее пересечения с линией зрачка. Для больных глаукомой и близоруким массаж ее особенно полезен.

ЗОНА 9 — ниже от наружного угла глаза на один поперечный палец. Массаж этой зоны выполняют при параличе лицевого нерва, мигрени, головной боли в височной области.

ЗОНА 10 находится под глазом на один поперечный палец ниже нижнего края орбиты, на линии зрачка. Эту зону массируют, когда беспокоит нервный тик, конъюнктивит, боль в желудке.

ЗОНА 11 поместилась между внутренними концами бровей. Ее массируют, когда из носа идет кровь, при гриппе, насморке, головной боли.

ЗОНА 12 расположена рядом с крылом носа. Массаж ее тоже поможет при гриппе, различных заболеваниях носа и кашле.

ЗОНА 13 находится на вертикальной линии зрачка, на один поперечный палец в сторону от угла рта. Ее массируют при расстройстве речи, заболеваниях мышц рта, глаз, тике, невралгии тройничного нерва.

ЗОНА 14 — под носом. Массаж этой зоны способен «вернуть к жизни» после обморока.

ЗОНА 15 находится в центре под нижней губой. С ее помощью можно снять отек лица, зубную боль (в нижней челюсти), применяется массаж этой зоны и при параличе лице-

вого нерва.

ЗОНА 16 хорошо видна на рисунке. Боли и неприятные ощущения в ушах снимет массаж этой зоны.

ЗОНА 17 расположена на один поперечный палец выше от угла нижней челюсти. Боль при глотании, в зубах нижней челюсти и шум в ушах — вот показания к ее массажу.

Точечный массаж лица выполняют более нежно, слегка поглаживая, растирая и разминая кожу подушечками пальцев перпендикулярно к массируемому участку. Но при невралгии тройничного нерва пальцы располагают наклонно к коже, мягко касаясь болевых точек. При неврите лицевого нерва применяют прием стабильной вибрации секунд 5—10 с частотой 100—120 колебаний в минуту.

Массаж зон 14 и 15 применяют при оказании неотложной помощи при обмороках. Давить на них надо резко, болезненно.

Точечный массаж лица надо сочетать с массажем шеи. Его хорошо проделывать каждый день во время умывания обеими руками, наполненными водой, с середины нижней челюсти в направлении к ушам. Затем лоб, дальше к вискам, к носу, лбу и опять к вискам. Такой гидромассаж усиливает крово- и лимфообращение в сосудах лица и головного мозга.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

1. Научитесь делать самомассаж лица, используя приемы поглаживания, растирания и разминания.

2. Отработайте прием вибрации при массаже глаз, учитывая все предостережения.