

Для низа подойдут голенища старых валенок, фетр, кожа от дамских сумок или портфелей. Короче, проведите «инвентаризацию» старого хлама и попытайтесь подарить ему вторую жизнь.

Если хотите потрудиться всерьез, первую пару сделайте пробной, без накладных деталей. Посмотрите, что получится. Что делать дальше, подскажет вам ваша фантазия.

Предложенные выкройки рассчитаны на 37–38, то есть самые «ходовые» размеры. Итак, вырежьте «верх» и «низ» шлепанцев точно по выкройке. Если материал, с которым вы работаете, тонкий, необходимо сдублировать его любой подкладкой (байкой, фланелью и др.), склеить и прострочить для большей надежности.

С учетом припуска (1 см), который дан в чертежах, проклейте край подошвы и союзку и наложите союзку на подошву. Чтобы избежать пере-

коса союзки, можно временно в трех точках — у носка и по бокам — закрепить ее нитками. Теперь самое сложное: вручную редкими (5–6 мм) ровными стежками пришейте союзку к подошве. В набоечной части наклейте и прошейте такими же стежками однородную с подошвой набойку. Можете заняться «украшательством», пристрочив накладные детали на машинке или вручную. Можно и приклеить их. Необязательно делать такие украшения, которые предлагаем мы. Пофантазируйте, подумайте, как еще можно «облагородить» шлепанец — уверены, вариантов будет огромное количество.

Чтобы придать готовым тапочкам форму и уютчивость, набейте их влажными тряпками или бумагой и просушите в течение нескольких часов. Удачи вам в вашей самодеятельности!

А. ЧИСТЯКОВ,
обувщик, КТБО Росбытсоюза.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ МУЖЧИНЕ ДОМА?

Это становится проблемой, а потом — затянувшимся семейным конфликтом. Но постарайтесь понять своего мужа: он ищет достойного дела. Женщина из века в век поддерживала очаг, кормила семью, но мужчина давно перестал быть охотником... Но это не значит, что он утратил и все другие мужские качества, полезные для дома. Вспомните такие исконно мужские профессии: столяр, сапожник... Мы надеемся, что сегодняшний «ДК» будет интересен и женщинам, и мужчинам.

Фото С. БОНДАРЕНКО



МУЖСКОЙ ЖИЛЕТ С ОРНАМЕНТОМ

Для вязания мужского жилета потребуется 250 г серой, 100 г желтой, 50 г белой и 50 г коричневой чистошерстяной пряжи. Спицы 2,5 мм и 3,5 мм, крючок 3,5 мм.

Основные размеры и конструкция представлены на рис. 1.

Описание вязания жилета.

Резинка — вязать попеременно 3 лицевые и 3 изнаночные петли. Кулирная гладь на лицевую сторону — все лицевые ряды вязать лицевыми, все изнаночные ряды вязать изнаночными.

Перед. На спицы 2,5 мм набрать из пряжи серого цвета 80 петель и связать резинкой 12 рядов. Продолжить вязание на спицах 3,5 мм, сделав равномерную прибавку до 90 петель кулирной гладью с жаккардовым рисунком по схеме на рис. 2. После выполнения жаккардового рисунка продолжить вязание пряжей серого цвета. Для вывязывания горловины в 85-м ряду после резинки закрыть средние две петли и затем обе половинки переда вывязывать отдельно, убавив по одной петле 15 раз в каждом лицевом ряду со стороны горловины, и еще 12 рядов связать, не убавляя.

Для оформления линии плеча в 120-м ряду от резинки с края детали сделать 5 убавлений, закрыв по 6 петель в каждом втором ряду.

Спинка. На спицы 2,5 мм набрать 92 петли и вязать резинкой 12 рядов, сделав в последнем ряду прибавку до 115 петель. Продолжить вязание на спицах 3,5 мм из пряжи серого цвета.

По всей длине детали через каждые 6 рядов серого цвета вывязаны цветные полосы, состоящие из 2-х рядов цветной пряжи в следующей последовательности: белый, желтый, коричневый цвет и т. д. повторять.

На 72-м ряду от резинки по краям детали закрыть по 10 петель для оформления проймы. Продолжить вязание в том же порядке.

Оформление линии плеча производить как на передке.

Для вывязывания линии горловины в 123-м ряду от резинки закрыть средние 17 петель и каждую половинку вывязывать отдельно, сделав 7 убавлений по 1 петле в каждом ряду.


Сборка. Сшить боковые и плечевые швы. Линию проймы обвязать крючком столбиками без накида: одним рядом серого, желтого и коричневого цветов.

Линию горловины тоже обвязать крючком столбиками без накида: 1 ряд серого цвета, 1 ряд белого цвета и 3 ряда желтого цвета.

Последние ряды столбиков без накида провя- зать в сторону, обратную вязанию.

**Г. ЗВЯГИНЦЕВА,
модельер-конструктор ЦОТШЛ**

**Условные обозначения
цветов:**

-  — серый
-  — желтый
-  — белый
-  — коричневый

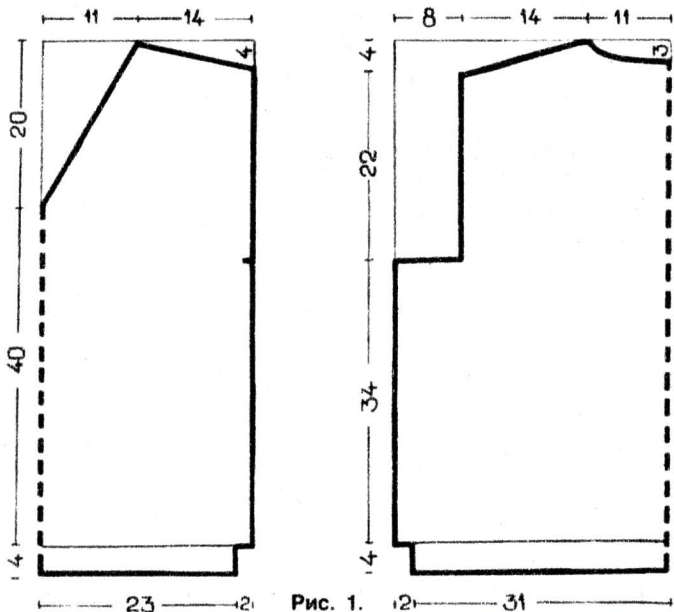
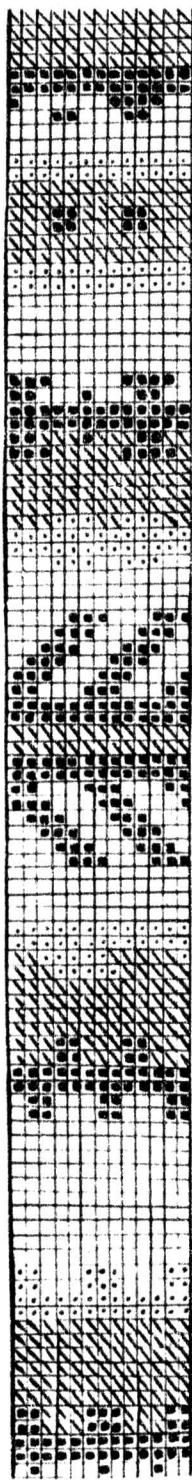


Рис. 1.

Рис. 2.



2 | 15

ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ СЛУЖИЛ САПОЖОК

«УХОД ЗА ОБУВЬЮ? — недоуменно пожмете плечами вы. — Экая наука. Ну подумаешь, грязь смыть, кремом натереть. Ерунда!» У того, кто рассуждает подобным образом, как правило, обувь не живет подолгу. Портится, быстро теряет «товарный» вид. А ведь жизнь обуви можно легко продлить, если относиться к ней с любовью. Вам нравятся ваши туфли, ботинки, сапоги? Тогда внимательно прочитайте эти советы.

Итак, перед тем как на поверхность обуви нанести крем, ее следует хорошо очистить от пыли и грязи, иначе грязь размажется и обувь потеряет свой первоначальный цвет. Для придания блеска нужно после нанесения крема хорошо протереть обувь сначала щеткой, а затем мягкой тряпкой с ворсом (лучше бархатной) до блеска.

Для придания водоотталкивающих свойств замшевой обуви предназначен препарат «Велюр». А восстановить ворс на залоснившихся местах можно с помощью специальной резиновой щетки или обычной карандашной резинкой. Ворс расправится лучше, если поддержать замшу над струей пара. Сильно залоснившиеся места следует протереть ватным тампоном, смоченным в нашатырном спирте, а загрязненные почистить поваренной солью или мякишем свежего белого хлеба. Жирные пятна с замшевой обуви удаляют бензином или присыпают тальком, который через несколько часов счищают жесткой щеткой.

Обувь из лакированной кожи рекомендует- ся очищать от пыли и грязи мягкой ветошью, периодически смазывать касторовым маслом и протирать мягкой тканью. Существует и такой способ ухода: поверхность обуви очищают ватным тампоном, смоченным в молоке, дают коже подсохнуть и натирают ее до блеска сначала долькой репчатого лука, а затем мягкой шерстяной тканью. Если лак потрескался, обувь следует смазать вазелином, яичным белком и протереть мягкой тряпочкой.

Кожаную обувь нужно чистить постоянно не только потому, что это восстанавливает ее внешний вид, но и потому, что в кремах содержатся вещества, смягчающие кожу и увеличивающие ее водоупорность. Загрязненную обувь, прежде чем поставить на место, нужно обязательно хорошо очистить и смазать кремом или жиром. Обувь, в которой приходится находиться во влажных условиях, необходимо регулярно смазывать твердыми жирами (салом) или касторовым маслом. Жиры и масло втирают в кожу до исчезновения их с поверхности. Чем водоупорнее нужно сделать обувь, тем больше нужно втереть в нее жир.

Обувь с текстильным верхом чистят щеткой и моют в мыльной воде, в которую добавлено немного нашатырного спирта. Жировые пятна с такой обуви удаляют бензином. Белую обувь с текстильным верхом освежают раствором очищенного мела, а черные атласные туфли — крепким кофейным напитком.

Чтобы резиновые сапожки не потускнели, их следует мыть теплой водой, насухо вытирать, а затем полировать мягкой тряпкой, смоченной несколькими каплями глицерина.

Валяную обувь чистят жесткой щеткой, пемзой или наждачной шкуркой и сушат при температуре не выше 90°C. После просушки оставшиеся пятна удаляют чуть влажной тряпкой.

Сушить кожаную обувь надо при температуре не выше 50°C, в противном случае она может покоробиться. Текстильную обувь на резиновой подошве можно сушить при более высокой температуре при условии, если подошва ее прикреплена к верху ниткой (если подошва на клею, то он начинает плавиться уже при 70°C).

Если вам нужно растянуть кожаную обувь, а под рукой нет ни одеколора, ни спирта, можно завернуть ее на несколько минут в хлопчатобумажную ткань, предварительно смоченную в кипятке и тщательно отжатую. Затем обувь следует смазать растительным маслом и оставить в таком виде на сутки.

НЕСКОЛЬКО МАЛЕНЬКИХ ХИТРОСТЕЙ. Новая обувь на коже не будет скользить, если натереть ее подошвы сырым картофелем. Чтобы кожаная подошва дольше служила, протрите ее разогретой льняной олифой. Если обувь на коже скрипит, смажьте подошву несколькими каплями растительного масла. Кожу старой обуви можно освежить, если натереть ее цедрой апельсина или смесью скипидара с несколькими каплями молока.

И, НАКОНЕЦ, НАШ СЮРПРИЗ. Хотите преподнести хороший подарок дочери или жене, не выстаивая при этом в магазине очереди за «дефицитом»? Тогда попробуйте сделать эти симпатичные шлепанцы. Для работы понадобятся острые ножницы, несколько номеров швейных иголок, клей («Момент» или резиновый), кисточка, нитки разного цвета и цветная тесьма для отделки, если есть — «наколوشка» (толстая иголка на деревянной ручке). Чтобы сделать верх шлепанцев, годятся сукно, драп, вельвет, байка, короче, обрезки, случайные «завалывшиеся» в доме. Пригодятся и старые, вышедшие из моды шляпы, и голенища сапог, старые меховые воротники и манжеты.

Ешьте кислоты и сахара в разное время с белками и углеводами.

Не употребляйте жиры вместе с белками.

Не превращайте свой желудок в помойную яму! Хотя на время перестаньте быть самоубийцами! Минимальный перерыв между приемами пищи — 2 часа. Еще раз поверьте, а еще лучше — проверьте, что есть лучше мало, но качественно. Лучше легкий голод, чем тупая боль в желудке, изжога, газообразование от несовместимости продуктов.

Если вы встали на путь правильного питания, вы должны определить свое отношение к спорту, сделать свой выбор. Главное — активизировать внутренние силы организма, заставить его работать на вас. Тогда даже все вредное, съеденное вами, быстро обработается и выведется. Основной процесс выделения энергии из пищи будет рентабельным и, что исключительно важно, на благо вам.

ЗАКАЛИВАНИЕ — одно из составляющих здорового образа жизни. Здесь нельзя допускать никаких перегибов. Утром вы встаете и... под теплый душ. Можно горячий, сколько хотите. И после этого всего 10—30 секунд совершенно холодной воды. Всего-навсего, но как вы себя зауважаете, завернув до отказа кран с горячей водой и оставшись наедине с собой под холодной, какая свежесть и уверенность ворвется в вас! До обеда просто гарантирую отличное расположение духа. Понедельник будет, как пятница. В дальнейшем эту процедуру можно делать и вечером, доведя время холодного душа до 1—1,5 минуты. Для нашего уставшего советского человека это доступно, надежно и удобно. Пробуйте!

И наконец, **О ГОЛОДАНИИ**: и так ничего нет... Прошу выслушать меня до конца. Наука о голодании стара как мир. Голодали Пифагор и Ньютон, Конфуций и Иисус Христос. Голодание — это три грани очистки: физическая, умственная и духовная. Физически выводятся шлаки, токсины и нитраты. Разум светлеет, и решаются ваши трудные задачи, дух становится крепче и выносливее к невзгодам.

И опять все просто: выберите любой, подходящий вам день недели. Воздержитесь от пищи для начала. Всего 24 часа. Позавтракайте с утра дня голода, а следующий прием пищи — завтрак утром следующего дня. В день голода пейте дистиллированную воду, можно кипяченую, минеральную — сколько хочется. Первой пищей после голодания должен быть салат без заправки из сырой капусты и моркови плюс зелень, если есть. Он окончательно очистит пути прохождения пищи. Я употребляю такой салат после голодания более года и всегда великолепно себя чувствую. День голодания будет днем вашего отды-

ха. Свободного времени. Вы не будете толкаться у плиты, готовить, мыть посуду. Великолепно, если вся ваша семья примет единый день голода.

ИТАК, КРУГ ЗАМКНУЛСЯ. Попробуйте выполнить все пункты. Пусть не сразу, не до конца. Но попробуйте хотя бы ради интереса! Вперед, это ваш шанс. Профилактика легче и лучше лечения. Я желаю вам крепкого здоровья и душевного равновесия. Обдумайте, согласуйте с собой и начните! Начните сегодня же!

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПРИВЕДУ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ, НЕЗАСЛУЖЕННО ИСКЛЮЧЕННЫХ ИЗ НАШЕГО РАЦИОНА.

Количество пищи для каждого индивидуально, важно лишь грамотное совмещение и разумное потребление.

1. Великолепные источники белка, пророщенные зерна пшеницы и горох, в сочетании с медом позволят получить истинное наслаждение. Замочить на 1—2 суток пшеницу в марле; горох — в посуде, менять воду каждый день 2 раза. Смешать с медом.

2. Залить гречку кипятком в соотношении 1 : 2 (1 мера гречки, 2 меры воды), поместить в термос на 6—8 часов, и замечательная каша готова.

3. Кулеш: горох, фасоль или чечевицу замочить на ночь. Затем к 1 части бобовых добавить 1,5 части воды, нарезанный лук и морковь. Варить в скороварке 30—35 минут. По вкусу добавить сушеной зелени. Есть с сырыми овощами.

4. Домашний хлеб: пророщенные зерна пшеницы пропустить через мясорубку, сформировать лепешки и выпекать в духовке. Я делаю следующим образом: муку и отрубей перемешиваю в соотношении 1 : 1. Формирую два коржа, между ними кладу отжимку из моркови и выпекаю в духовке.

5. Картофель промыть щеткой. Разрезать клубни пополам и печь в духовке на противне кожурой вниз 35—40 минут. Употреблять с кожурой.

6. Аккуратно уложить в кастрюлю или казанок листья капусты. На них положить слой риса и мелко нарезанные морковь и лук. Снова слой капустных листьев и т. д. «Бутербрød» готовить в духовке.

7. Замочить хлопья овсянки на 12 часов. Употреблять с медом и сухофруктами.

8. Приправы: сок лимона, хрен, мед; сок лимона, растительное масло, чеснок. Все в соотношении 1 : 1 : 1.

9. Утром вместо кофе лучше выпить чашку чистого цикория, который готовится, как кофе. (При недостатке времени — как чай.)

Все эти рецепты не отнимут у вас много времени, а главное — принесут огромную пользу вашему бесценному здоровью.

М. КОСАЧЕВ

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, если вы заболели. Постарайтесь помочь себе не только таблетками, но и каждодневными специальными гимнастическими комплексами, которые вам предлагает кандидат медицинских наук, руководитель Центра оздоровления **В. ВОРОБЬЕВ**.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ (СРЕДНЯЯ И ТЯЖЕЛАЯ ФОРМЫ)

Следует выполнять через 2 часа после ужина, т. е. за 2 часа до сна. Заниматься, тепло одевшись, чтобы пропотеть (если лишний вес). После занятий — теплый душ. С нормальной массой тела лучше заниматься по утрам, до завтрака. Можно в середине дня или за 30 минут до того момента, когда повышается уровень сахара в крови. Длительность занятия — 20—30 мин., темп средний или медленный. После каждого

упражнения старайтесь расслабиться, чтобы выровнять дыхание.

1. Бег трусцой 3—5 мин. или ходьба (110—120 шагов в мин.). Дышать носом. Ходить свободно, пружинисто, делать шаг от бедра, а не от колена, не горбиться.

2. Ходьба в течение 2 мин. (на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стопы, делая круговые движения кистями). Дыхание произвольное.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения в локтевых суста-

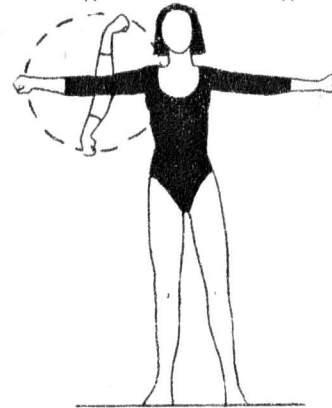


Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

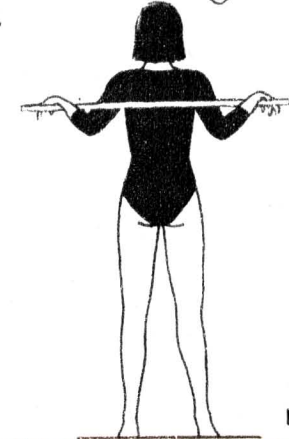


Рис. 5.

вах к себе, от себя, напрягая мышцы. Дыхание произвольное. 5—6 раз. (Рис. 1.)

4. И.п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть, слегка присесть, обхватить колени руками — выдох — круговые движения в коленных суставах вправо и влево — по 5—6 раз. Дыхание произвольное. (Рис. 2.)

5. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, напряжены. Глубоко вдохнуть, на выдохе круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько успеете во время выдоха). То же (на одном выдохе) — назад.

6. И.п. — сидя на полу, прямые ноги максимально разведены в стороны. Вдохнуть, сделать мягкие, пружинящие наклоны, доставая двумя руками носок правой ноги, — выдох. Вернуться в и.п. — вдох. То же — вперед, то же — доставая носок другой ноги — 5 раз в каждую сторону. (Рис. 3.)

7. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Взяться руками за концы палки (гимнастической), держать ее перед грудью и, словно пружину, растягивать в стороны. Дыхание произвольное. Завести палку за голову, опустить сзади, руки прямые. Поднимая палку вверх — вдох, опуская — выдох. 4—5 раз. (Рис. 4.)

8. И.п. — то же. Взять палку за концы, растереть ею снизу вверх спину, от лопаток вверх, от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. (Рис. 5.) Массаж живота по часовой стрелке (гимнастической палкой). (Рис. 6.) Если нет варикозного расширения вен, то сделайте массаж от колена до паховой области, от стопы до колена. 5—6 раз.

9. И.п. — сидя на стуле. В точках (X) — щипкообразный массаж ушей. (Рис. 7.) То же — лежа на спине.

10. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное. 6—8 раз каждой ногой.

11. И.п. — то же. Круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

12. И.п. — лежа на животе. Руки вдоль туловища. Руками упереться в пол — вдох, прогнуться в пояснице, стать на колени — выдох. Повторить 4—5 раз. Отдых 20 сек. (Рис. 8.)

13. И.п. — лежа на спине. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать обе ноги вместе.

14. Медленная ходьба до тех пор, пока не восстановится дыхание. Вдох глубокий, выдох медленный, продолжительный.

Через 5—10 мин. после выполнения упражнений съесть кусочек хлеба, сыр или отварное мясо, выпить 1/2 стакана чая без сахара.

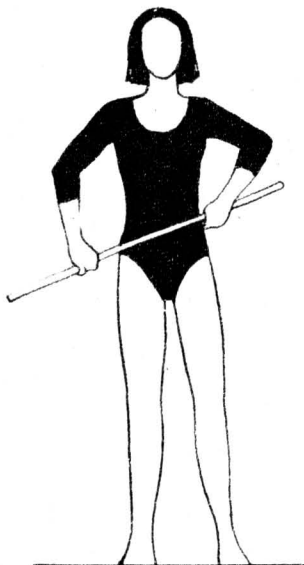


Рис. 6.

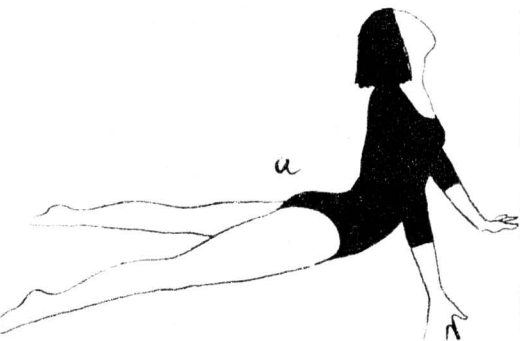


Рис. 7.



Рис. 8.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СЕБЕ. Окончил МВТУ им. Баумана, работаю инженером, занимаюсь спортом. Увлекаюсь диетологией, раздельным питанием и голоданием вот уже два года. Все, о чем пишу, применил к самому себе и получил неплохие результаты. И вам искренне желаю такого же крепкого здоровья и полного внутреннего преобразования.

Не могу точно определить, что конкретно побудило меня написать эту статью. Наверное, все-таки очень нежное отношение к моей маме и огромное желание несколько изменить ее образ мыслей по отношению к питанию. А поскольку менять походку в 54 года очень трудно, даже если она неудобна, моя задача архисложная. Сразу оговорюсь — это не догма и даже не руководство к действию. Это рекомендация, которую я считаю искренней и полезной.

Сам я пока не придумал ничего нового. В своих заключениях и рекомендациях опираюсь на опыт (к сожалению, не очень доступный советскому читателю) таких профессионалов, как П. Брегг (автор «чуда голодания»), Г. Шелтон (раздельное питание), Ю. Николаев, П. Иванов, Н. Литвина, Н. Семенова. Уверен, что многое из изложенного известно. Но очень часто получается так, что человек становится ходячей энциклопедией — очень много знает, но не использует эти знания на практике, не пытается хоть чуть-чуть изменить себя (из-за лени или слабоволия).

Хочу обратить ваше внимание лишь на самое главное. **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЬ!** Вопреки всем устоявшимся традициям она, как и тысячи лет назад, остается вредным продуктом, заставляющим скрипеть ваши суставы, а также обладающим свойством откладываться в почках и всем этим доставляет массу неприятностей вашему здоровью. К тому же соль является очень неудачной заменой естественного натрия, который содержится в свекле, картофеле, морской капусте, которая в сушеном виде с успехом заменит солимое вашей солонки. Вы даже не поссоритесь, если просыплете ее! Пачка стоит 34 копейки и бывает в наших аптеках. Напрягите волю и откажитесь от соли!

ПОПРОБУЙТЕ, ХОТЯ БЫ ПОПРОБУЙТЕ, ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕХ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ. Если будет тяжело это сделать, то сократите их потребление до двух раз в неделю.

Здесь тоже никаких секретов: молочный сахар — лактоза и молочный белок — казеин организм человека способен переваривать лишь под действием соответствующих ферментов. Только дети до года обладают этими ферментами, в организме взрослого человека они отсутствуют, и молоко не переваривается и накапливается в отдельных органах в виде слизи и шлака. От-

сюда насморк, простуда и другие болезни. Ни одно взрослое животное не пьет молока, это «привилегия» детенышей. А уж совместимость молока с другими продуктами, думаю, каждый когда-нибудь почувствовал на себе, как лишнее доказательство его «неуживчивости» с вами и неуспеваемости.

Больно видеть бедных наших бабушек и мам, изможденных и усталых женщин, в ужасных очередях за мясом, яйцами, сосисками, колбасой и другими мясными продуктами. Вы уже насторожились? Не пугайтесь! Совершенно верно... Откажитесь от их употребления. Трудно? Сократите до одного раза в неделю, употребляйте рыбу. Отнесите к списку продуктов, подлежащих исключению из рациона, также рафинированный сахар, все жареное, алкоголь, сигареты, синтетические жиры, консервы, изделия из белой муки, и вы освободите уйму времени для полноценного отдыха и встанете на путь здоровья.

Предвижу закономерный вопрос: «А ЧТО ЖЕ ЕСТЬ?» Тут же предлагаю великолепные замены. Жиры: вместо маргарина, сливочного масла и др. — растительное масло (если и отстоять очередь, то хоть «полезную»); белки: вместо мяса, творога и яиц — фасоль, чечевица, горох, соя, бобы, орехи, любые семечки (орехи бывают, чечевица — 36 коп. за кг, на «птичьем» рынке 2 рубля, но это же все без костей, которые представляют основную часть купленного вами «мяса»). А белок совершенно полноценный). Углеводы: вместо белого хлеба, тортов, печенья, конфет — рис, гречка, пшено, овес, картофель.

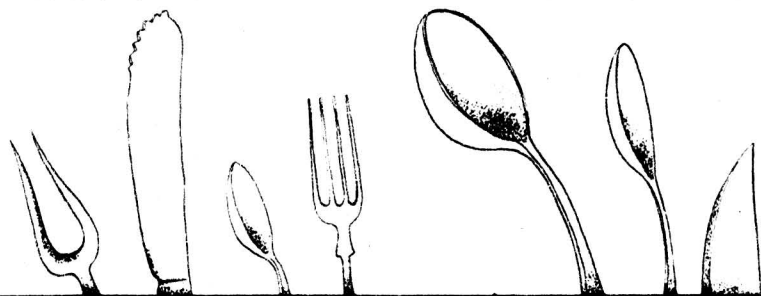
Употребляйте сырыми морковь, капусту, свеклу, репу, редьку, тыкву, яблоки, лук, бананы. Все это еще есть в магазинах и не дороже мяса и молока, но значительно полезнее. Поверьте, вышеперечисленные «нетрадиционные» продукты достать ненамного тяжелее обычного (знаю из опыта моей семьи), польза же колоссальная! Вооружитесь правилом: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Не зашлаковывайте себя, не убивайте себя медленно и постепенно.

Несколько слов о **РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ.** Здесь опять все очень просто: белки (мясо, рыбу, яйца, творог, молоко) не употребляйте с углеводами (хлеб, картофель, сахар, каши); белки перевариваются кислотами, углеводы — щелочами. Все учили химию: щелочь нейтрализует кислоту, процесс переваривания прекращается, наступает «захламенение» организма и как следствие его быстрое изнашивание в сопровождении «букета» различных болезней.

Углеводы и белки, каждый отдельно, употребляйте с живыми продуктами (овощи, фрукты, зелень), они помогают переваривать.

В СОГЛАСИИ С СОБОЙ

Это стало аксиомой: путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Но боже мой, чем же мы забываем желудки наших любимых и свои тоже!.. Получается: чем «вкуснее» — тем вреднее для организма. Но рано или поздно многие люди приходят к пониманию того, что человек сам убивает себя — и прежде всего той пищей, которую «достает», проглатывает и прожевывает каждый день. Не воспринимайте этот материал как пропаганду не есть в голодное для страны время. Автор его лишь суммировал тысячелетний мудрый опыт ученых и применил его к себе...



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ

1. Сидя, руки на голове, кисти в «замок». Поднимайте руки вверх, вывернув ладони наружу.
 2. Откинуться на спинку стула, ноги вытянуты. Сделайте вращения кистями рук и стопами. По 15 раз в каждую сторону.
 3. Ноги выпрямлены, носки тяните на себя, руки на коленях. Согните руки в локтевых суставах к плечам.
 4. Ноги шире плеч, руки за головой. Наклоны в стороны.
 5. Одна нога под стулом, вторая вытянута вперед, руки на поясе. Смена ног.
 6. Ноги шире плеч, кисти рук в «замке». Вращения прямыми руками перед собой.
 7. Руки к плечам. Вращения в плечевых суставах.
 8. Откинуться на спинку стула, ноги выпрямлены, руками держаться за сиденье стула. Описывайте круги ногами, не отрывая их от пола.
 9. Руки в стороны — вдох, подтяните правое колено к животу с помощью рук — выдох. То же — другой ногой.
 10. Руки перед грудью, ноги шире плеч. Повороты в стороны с разведением рук.
 11. Откинуться на спинку стула, ноги выпрямлены. Одновременное разведение рук и ног (ноги от пола не отрывать).
 12. Стоя за стулом, ноги шире плеч, руки на спинке стула. Полуприсядая, переносите тяжесть туловища с ноги на ногу.
 13. Стоя спиной к стулу, руки на спинке. Шаги вперед с прогибанием (умеренным).
 14. И.п. — то же. Повороты туловища в стороны с отведением одноименной руки назад.
 15. И.п. — то же. Махи свободной правой, затем левой ногой в стороны.
 16. И.п. — то же. Медленно опуститься на колени, затем встать с помощью рук. 2—4 раза.
- Полезно также: ходьба на месте с высоко поднятыми коленями, по 20—30 сек.; несколько раз встать со стула с помощью рук; разводить руки в стороны, поднимать вверх, вперед, сжимая и разжимая кисти в кулак.
- Темп медленный. Начинать с 4—6 раз, постепенно увеличивая количество поворотов упражнений в зависимости от самочувствия (можно до 12—15). Выполнив 3—4 раза, делать паузы по 12—15 секунд. Занимайтесь почаще.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

1. Сидя, руки на коленях. Руки за голову,

прогнуться — вдох, вернуться в и.п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

2. Сидя, руки к плечам. Поднимите руки вверх и выпрямите корпус — вдох, слегка наклонив корпус, прижмите плечи к грудной клетке — удлиненный выдох. Повторить 6—8 раз.

3. Сидя, руки опущены, ноги вытянуты. Разведите руки и ноги — вдох, сведите ноги, обняв руками грудную клетку, — выдох. Повторить 6—8 раз.

4. Сидя, руки на талии. Спокойное и глубокое дыхание. Выдох ртом.

5. Сидя, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться — вдох, вернуться в и.п. — удлиненный выдох через рот, произнося звук «ж-ж-ж». Повторить 4—6 раз.

6. Ходьба обычная в течение 1—2 минут. Ходьба с подниманием рук в стороны на выдохе и опусканием на выдохе в течение 1—2 минут. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха в течение 30—60 секунд.

7. Стоя, ноги врозь, руки вниз. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, — вдох, наклонить голову вперед, прямые руки соединить внизу перед собой — удлиненный выдох, произнося звук «у-у-у». Повторить 6—8 раз.

8. Сидя, гимнастическая палка перед грудью. Выпрямляя корпус, выбросьте палку вверх — вдох, наклоните корпус, палку вперед — выдох. Повторить 6—8 раз.

9. Сидя, палка перед грудью. 1 — поверните корпус и выбросьте руки вправо, 2 — возвратитесь в и.п., 3 — наклоните корпус вперед — выдох. По 3—4 раза в каждую сторону. Движения спокойные.

10. Сидя, руки на талии. Спокойное дыхание с усилением выдоха.

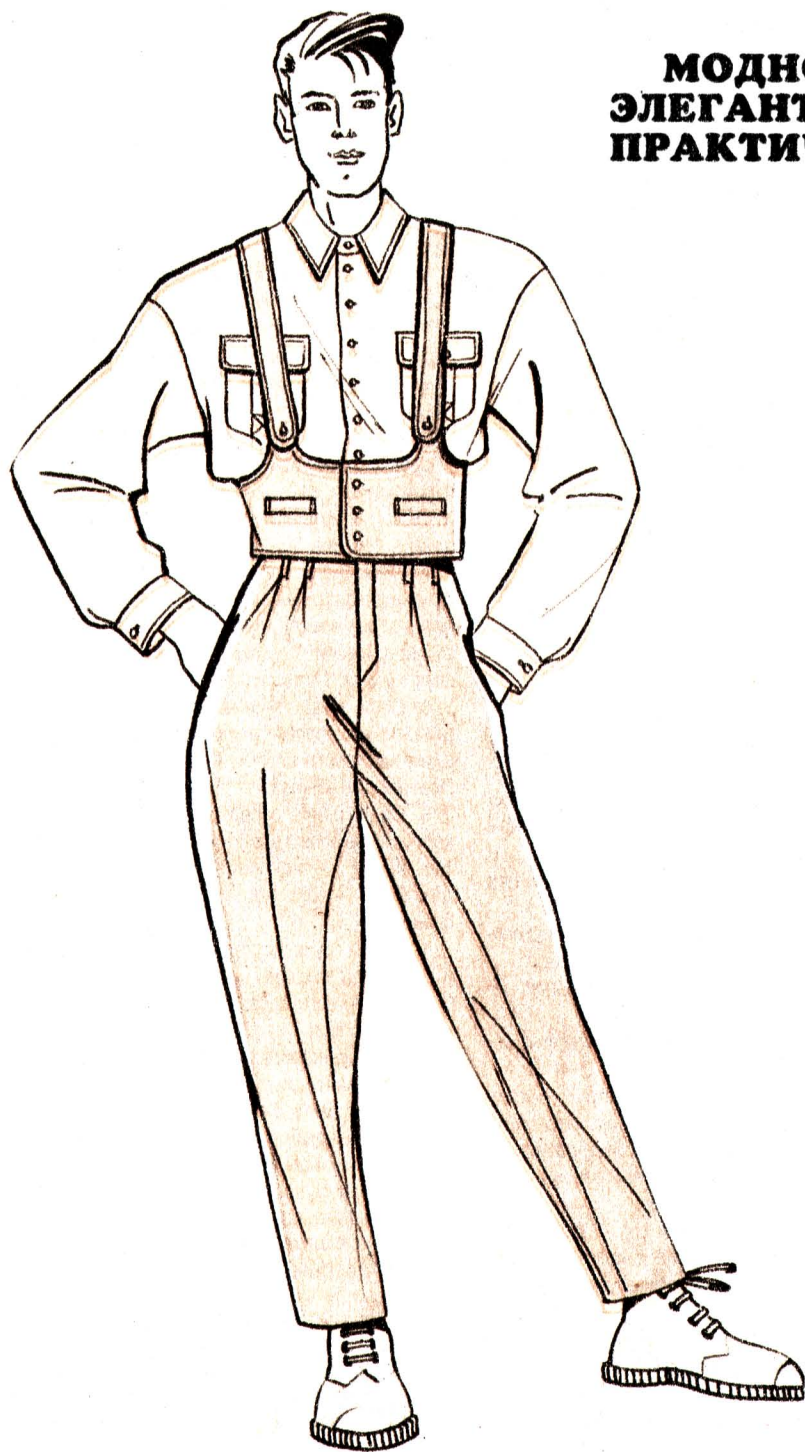
11. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Руки к плечам, прогнуться — вдох, положите руки на нижние края грудной клетки (сбоку и немного спереди) и сделайте выдох, надавив руками на ребра. Повторить 4—6 раз.

12. Стоя, ноги врозь. Руки в стороны — вдох, приседая, на носках, наклоните туловище так, чтобы бедра сдавили грудную клетку (руки можно положить на колени), и сделайте удлиненный выдох с откашливанием. Повторить 6—8 раз.

13. Сидя, руки на поясе. Приподнимая плечи и грудную клетку, вдохните, выдыхая, произнесите звук «с-с-с», усиливая его в середине выдоха. Повторить 6—8 раз.

14. Сидя. Неглубокий вдох, наклониться вперед, расслабленно опустить руки, коснувшись ими пола, — полный удлиненный выдох. Повторить 6—8 раз.

МОДНО, ЭЛЕГАНТНО, ПРАКТИЧНО



6 11

Теперь — пудра. При очень светлой коже тон пудры должен быть того же оттенка, серо-желтоватую кожу или кожу землистого цвета можно оживить розовой пудрой, а очень бледную — абрикосовой или персиковой. Широкое лицо оптически сузится при наложении темного тона на скулы и виски. Запавшие щеки станут более выпуклыми, если их припудрить светлым тоном. Длинный нос можно «укоротить», слегка подтемнив его на кончике. Если нос широкий, его можно зрительно сделать уже, высветлив среднюю линию и подтемнив по сторонам.

Для дневного макияжа пудра подбирается примерно по следующим признакам: нежно-белый цвет кожи — пудра желто-розовая, натуральная, персиковая; желто-розовый — розоватая с бежевым оттенком; бронзовый — золотисто-коричневый; очень загорелая — золотистый, желтоватозеленый, абрикосовый.

После нанесения пудры и румян — **макияж глаз.**

Помните, выбирая те или иные тени, что темные тона зрительно уменьшают, а светлые — увеличивают глаза.

Самый светлый тон остается у внешнего угла глаза под бровями, самый темный — у внутреннего.

При выпуклых глазах во внутренний угол нужно нанести темные тени, глаза подвести темным контурным карандашом, придав им миндалевидную форму. На ресницы во внешнем углу глаза наносится более толстый слой туши, а излишне закругленные дуги бровей можно изменить с помощью пинцета и карандаша для бровей.

При глубоко сидящих глазах верхние веки нужно покрыть светлыми тенями, причем самый светлый тон наносится на середину века. Контурные линии внизу и вверху должны быть выполнены особенно тщательно.

Глаза с нависающими веками можно изменить так: под бровями нанести светлую краску (розовую, белую, бежевую, перламутровую), а контурную линию во внешнем углу глаза сделать насыщеннее. Во внешний угол глаза можно нанести темные тени.

Следующий этап макияжа — **нанесение туши.** Если у вас длинные, пушистые, густые ресницы, тушь вам ни к чему. Но если их вид вас не устраивает, можно значительно улучшить его.

В первую очередь нанесите тушь на бесцветные кончики ресниц, затем наращивается длина — щеточкой проведите от основания к кончикам ресниц и в стороны. Насыщеннее нужно окрашивать крайние волоски — это не только делает ресницы гуще, но и подчеркивает и удлиняет разрез глаз. Современные тенденции в макияже — применение туши различных цветов.

Очень красивы сочетания коричневого с фиолетовым, черного с бирюзовым, фиолетового с синим, зеленого с коричневым. Выбор зависит от общей цветовой гаммы макияжа и одежды.

А теперь — **о губной помаде.** Если вы серьезно относитесь к своей внешности, у вас должно быть как минимум три ее вида: более светлого (дневного цвета), более темного (вечернего) и бесцветная для ухода за губами. Сначала нанесите контур. По последней моде губы должны сохранять естественные очертания. Помаду не наносите слишком толстым слоем — макияж от этого может выглядеть небрежно.

Итак, макияж закончен. Вы прекрасны, как роза. **А ваш избранник,** чем занимался он, пока вы прилежно корпели перед зеркалом? Неужели читал газету? И о собственной внешности ну абсолютно не позаботился. Ах, он считает, что «настоящему мужчине» вовсе не нужны косметические процедуры. Внушите ему, что он абсолютно не прав, что ухоженный вид — одна из составляющих его успеха (не только у вас, но и на службе).

С чего начать? С самого обычного душа. Причем вместо мыла лучше применять шампунь для тела. Если кожа очень сухая, после ванны совершенно необходимо втирать в нее крем или лосьон, обладающий тонизирующими свойствами. Если мужчина сильно потеет, то после душа и втирания крема ему следует нанести на грудь и живот тальк. Благодаря ему рубашка не будет прилипать к телу. После каждого купания желательно делать специальную гимнастику для укрепления мышц живота: глубоко втянуть живот и поочередно высоко поднимать колени (исходное положение — стоя).

Лицо следует умывать обязательно водой с мылом. Один-два раза в неделю необходимо пользоваться смягчающим кремом, нанося его на щеки и лоб, а затем втирать кругообразными движениями пальцев по всему лицу. Благодаря этому размягчаются мертвые роговые клетки, что особенно важно для мужчины с грубой кожей.

Большинство представителей сильного пола любят после бритья пользоваться одеколоном, который очень возбуждает и сушит кожу. Лучше применять для этой цели лосьон.

И, наконец, последнее. Мужские косметические и парфюмерные препараты в отличие от женских должны обладать более строгим и терпким запахом, напоминающим запах леса, кожи или древесины.

Е. ОБРАЗЦОВА,
инженер-технолог ЦПКТБ, г. Москва
М. РЕВЗИНА,
косметолог, г. Новосибирск



САМЫЕ ОБАЯТЕЛЬНЫЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

Некрасивых женщин нет, просто есть женщины, которые не хотят быть красивыми... А на дворе — март. И начало весны, великого пробуждения природы, недаром совпадает с Международным женским днем. Проснитесь, красавицы! Уделите совсем немного внимания собственной внешности, и все удивленные, восторженные взгляды и улыбки представителей сильной половины рода человеческого будут принадлежать вам. Только не говорите, что все это вам абсолютно безразлично, не кокетничайте сами с собой. Лучше возьмите в руки зеркало и... Нет, пока к макияжу приступать рано. Для начала (если кожа у вас жирная) почистите ее. Всегда не обязательно отправляться для этой цели в косметический кабинет. Протрите лицо лосьоном, немного распарьте кожу, а затем приготовьте состав из 1 чайной ложки пищевой соды, 1 чайной ложки аптечной буры, 0,5 чайной ложки соли и капельки 3-процентной перекиси водорода. Этот состав легкими круговыми движениями при помощи ватного тампона нанесите на кожу. Через 20 минут смойте холодной водой. Теперь нанесите на лицо просушивающую маску (1 яичный белок взбейте с несколькими каплями лимонного сока и нанесите на кожу). Когда маска просохнет, смойте ее теплой, а затем холодной водой.

Для питания жирной кожи подойдут такие маски.

Смешайте 2 столовые ложки муки из зеленого горошка с 2 столовыми ложками сыворотки и нанесите на 20 минут на кожу лица.

Или 2 столовые ложки овсяной или кукурузной муки смешайте с одним яичным белком, взбейте и нанесите на 15—20 минут. Обе маски смываются

сначала теплой, затем холодной водой.

Если кожа у вас сухая или нормальная, в специальной чистке она не нуждается. А в массажах — обязательно. Например, в таких. Смешайте и разогрейте на паровой бане 2 чайные ложки меда, 1 чайную ложку крепкого чая, 2 чайные ложки овсяных хлопьев и немного воды. Теплую маску нанесите толстым слоем, закройте лицо бумажной салфеткой, а сверху махровым полотенцем.

Или 2 чайные ложки овсяных хлопьев залейте 4 чайными ложками сливок или молока, нанесите на 20 минут. Или смешайте клубнику с кремом для вашего типа кожи и с 1 чайной ложкой меда, нанесите на 20 минут.

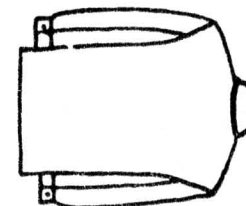
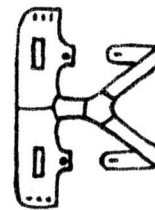
Все маски для этого типа кожи смывают теплой водой.

А теперь можно приступать к макияжу. Нанесите на лицо дневной крем — основу, излишки которой удалите бумажной салфеткой. **Теперь — за румяна.** Для молодых женщин рекомендуются светлые тона, для женщин более старшего возраста — более темные, но не желтые и темно-красные, которые старят и мало кому идут.

Самая темная точка румян должна приходиться на наиболее выпуклое место на щеках. При овальном лице они наносятся на область от скуловых костей до глаз, при округлом — на часть щеки от виска по направлению к нижней челюсти. При треугольной форме румяна накладывают от скуловых костей к вискам и немного вниз, а при квадратной — на область под глазами и слегка в стороны.

Чуть-чуть светлых румян можно нанести на края ушей, подбородок, крылья носа.

10 | 7



В комплект входят — сорочка, брюки, жилет. Сорочка прямого силуэта, выполнена из шерстяной ткани. Рукава рубашечного покроя на манжетах. Воротник цельнокроеный со стойкой. Брюки и жилет-пояс выполнены из искусственной кожи. Брюки от талии с мягкими складочками. В боковых швах — карманы. Пояс брюк фигурной формы.

Размер 182—100—82. Расход ткани на сорочку при ширине 140 см — 1 м 90 см, на брюки с жилетом при ширине 104 см — 2 м 80 см.

Чертеж модели выполнен в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах. Первая цифра размера обозначает рост, вторая — обхват груди, третья — обхват талии.

Раскрой. Каждую деталь на ткани следует располагать по долевой нити, указанной на чертеже стрелкой — иначе могут быть перекосы в изделии. Стрелки также указывают середину спинки, переда, рукавов и т. д., пунктирная линия — сгиб детали.

Выкройка предлагается на стандартную фигуру, поэтому модель требует примерки.

Необходимые припуски на швы и подгибки: на стачные швы от 1—1,5 см, обтачные 0,7—1 см, втачивание рукавов от 1—2,5 см, на подгибку низа от 1,5 до 4 см.

Перечень деталей кроя:

1. Спинка — 1 дет.
2. Полочка — 2 дет.
3. Верхняя часть рукава — 2 дет.
4. Нижняя часть рукава — 2 дет.
5. Воротник — 2 дет.
6. Карман — 2 дет.
- 6-а. Клапан — 4 дет.
7. Задняя половинка брюк — 2 дет.
8. Отрезная часть задней половинки брюк — 2 дет.
9. Передняя половинка брюк — 2 дет.
10. Отрезная часть передней половинки брюк — 2 дет.
11. Пояс брюк — 2 дет.
12. Полочка жилета — 2 дет.
13. Спинка жилета — 2 дет.
14. Бретель жилета полочки — 2 дет.

15. Бретель жилета спинки — 1 дет.

- а) листочка кармана длиной 11 см, шириной 4 см (2 см в готовом виде);
- б) манжета рукава длиной 30 см, ширина 9 см (в готовом виде 4,5 см).

**Последовательность обработки
СОРОЧКА**

Стачать бантовые складочки на карманах. Обтачать клапаны. Настрочить клапаны и карманы по намеченным линиям на полочки. Стачать плечевые швы и заутюжить их в сторону спинки. В открытые проймы втачать рукава. Затем одним швом стачать срезы рукавов и боковые срезы. Притачать манжеты, предварительно обработать разрезы рукавов и заложить складочки по низу рукавов в сторону спинки. Подвернуть припуск под застежку и приутюжить его. В горловину втачать обработанный воротник. Отделочная строчка на 0,1—0,2 см от края по всем деталям. Обметать петли, пришить пуговицы. Отутюжить рубашку.

БРЮКИ

Стачать отрезные части брюк с передними и задними половинками. Расстрочить вкрай рельефные линии. В боковых швах обработать карманы.

Стачать брюки по боковым и шаговым срезам. Швы расстрочить. Заложить мягкие складочки по талии. Стачать брюки по слонке. Втачать тесьму «молнию». Фигурный пояс обтачать обтачкой и пришить к брюкам. На поясе пришить три пуговицы и обметать одну петлю.

ЖИЛЕТ

На полочке обработать карманы с листочками. Стачать полочки. К середине шва притачать бретель спинки. В бретель спинки вставить два ряда резинки. Бретель стачать со спинкой жилета. В спинку жилета втачать 2 бретели полочек. Обметать петли. Аналогично брюкам все швы расстрочить на 0,1—0,2 см от края.

**Автор модели М. СВЕТЛИЦКИЙ
Конструктор И. МОРГАЧЕВ
Материал подготовила
конструктор З. ГРАБКОВСКАЯ**

