

## КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ МИЛЕЕ?

**Ч**асто ли вы смотрите в зеркало? Все реже и реже, не правда ли? Ничего хорошего уж не увидите там... Годы не красят, а лишь прибавляют морщин, неустроенный быт так навалился на плечи, что они поникли, а долгое стояние в очередях лишило вас улыбки и лучистого взгляда. Но ведь совсем недавно, несколько лет тому назад, в юности, все было по-другому — правда, вы и тогда не считали себя красавицей, вы просто... были ею. Свободной и независимой, легкой и летящей, доброй и надеющейся, светлой и любимой и любящей... Куда же все это кануло? Прошла любовь? Изменилась погода? А может быть, вы сами стали другой и вам уже все равно, какое отражение увидите в зеркале?

Это не так? Тогда не все потеряно! Вы вновь станете красавицей, только не той, что всходит на помосты конкурсов красоты, а самой собой, прежней, юной, с ощущением свободы, с ощущением полета... И мужчины восхищенно будут оглядываться вам вслед.

## АХ, ЭТИ МОРЩИНКИ...

**А**х, эти морщинки... Ведь именно они зачашую не просто выдают наш возраст, а щедро прибавляют к нему годика два или даже больше... Часто после появления морщин женщины опускают руки: теперь уж ничего не сделать. Но это не так! Не отчаивайтесь — вам на помощь придет немецкий косметолог **КЛАУДИА ФРЕЙЛИХ**. Эту несложную зарядку надо делать 2—3 раза в день — и через месяц-два вы обретете былую молодость.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОРЩИН НА ЛБУ

Плотно прижмите пальцами кожу у основания волос, закройте глаза, взгляд направлен вниз. Затем, не открывая глаз, поведите ими в разные стороны. Продолжительность упражнения шесть секунд.



### ЧТОБЫ БРОВИ НЕ НАВИСАЛИ НАД ГЛАЗАМИ

Кожу над бровями плотно прижмите указательными пальцами, брови держите при этом высоко поднятыми. Продолжительность упражнения шесть секунд.



### ЛИНИЯ РТА СОХРАНИТСЯ ЧЕТКОЙ

В течение шести секунд попробуйте сдуть с воображаемого одуванчика пух. Теперь расслабьтесь, приоткройте рот и напрягите губы. Улыбнитесь.



## ЧТО ДЕЛАТЬ С МОРЩИНАМИ НА ШЕЕ И ПОДБОРОДКЕ?

Откиньте голову назад, нижняя губа находится над верхней. В этом положении сильно напрягитесь, через шесть секунд расслабьтесь. Повторите упражнение, повернув голову и попеременно напрягая вначале левую, а затем правую стороны шеи.



## НИЖНИЕ ВЕКИ НЕ БУДУТ ДРЯБЛЫМИ

Концами пальцев сильно нажмите на край скулы так, как показано на рисунке. Замурьте глаза вначале слабо, затем сильнее. Упражнение продолжайте шесть секунд.



## ... И ВЕРХНИЕ — ТОЖЕ

Концы пальцев, поместите под бровями и отодвиньте брови от края верхней части глазницы на полсантиметра, сильно надавите. Глаза в течение шести секунд держите плотно сомкнутыми. А теперь расслабьтесь.



## ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕ ПОЗВОЛИТ ВАШИМ ЩЕКАМ БЫТЬ ОТВИСЛЫМИ

Напрягите мускулы щек и в течение шести секунд изо всех сил поднимайте уголки рта вверх и опускайте вниз. Повторите несколько раз.



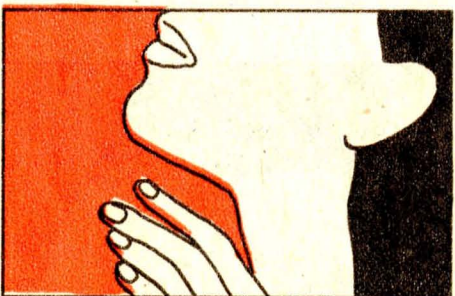
## ... ЩЕКИ НЕ БУДУТ ДРЯБЛЫМИ

Плотно прижмите кожу на расстоянии двух сантиметров от ушей тыльными частями кистей. А теперь выпятите губы вперед. Расслабьтесь и улыбнитесь.



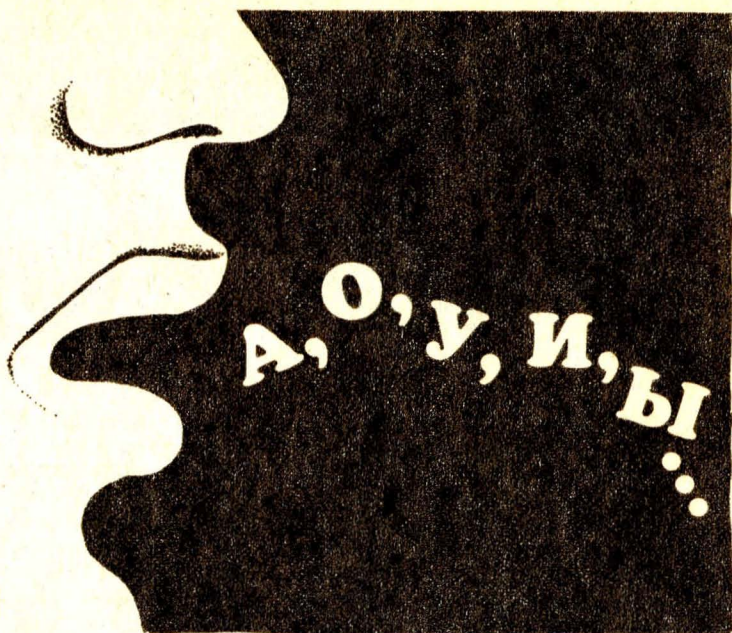
## ДОЛОЙ ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК!

Сядьте прямо и напрягите мышцы подбородка (зубы при этом плотно сжаты). Теперь похлопайте рукой по нижней части подбородка. Голову откиньте назад на шесть секунд, затем расслабьтесь и опустите ее вниз.



## ДАЙТЕ ОТДОХНУТЬ ГЛАЗАМ

Прикройте глаза, закройте их сверху ладонями на 30 секунд.



Не забывайте о своих губах. Всего полминуты в день нужно для того, чтобы они всегда имели красивый естественный блеск и сохраняли упругость. Сделайте массаж губ с помощью чуть влажной зубной щетки. Если прикосновение щетины раздражает нежную кожу, массаж сделайте с помощью кусочка махровой ткани. После этого следует нанести на них специальный крем, а если его нет — растительное масло. Отлично освежает губы и предохраняет их от высыхания натуральный мед. Осторожно нанесите его на сухие губы и постарайтесь не слизывать минут десять. Хорошее действие оказывают огуречный и морковный сок, сметана или творог.

**Чтобы губы сохраняли свою эластичность, попробуйте делать следующие упражнения.**

▲ Вытяните губы и подуйте так, словно гасите свечу. Расслабьте губы. Повторите 20 раз с небольшими паузами, иначе может закружиться голова.

▲ Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки, выдыхайте воздух сначала медленно, потом толчками. Повторите 10 раз.

▲ Произнесите гласные А, О, У, И, Ы. Артикуляция энергичная. Упражнение повторяют 10 раз.

Теперь ваши губы мягкие и нежные, но вы опять недовольны: вас не устраивает форма вашего рта. При помощи очень простых приемов коррекции с помощью пудры натурального оттенка, корректирующего карандаша и подходящей к нему по тону губной помады можно исправить недостаток.

▲ Если губы слишком тонкие и растянутые, то

следует припудрить уголки рта, верхнюю и нижнюю линии. Корректирующим карандашом сузьте углы рта, а помадой окрасьте его шире естественной линии.

▲ Маленький рот делается большим так: контурным карандашом на тон темнее помады удлинятся углы рта, а губы подкрашиваются шире самой их формы. Очень полные губы можно зрительно уменьшить, припудрив их и обведя контурным карандашом несколько ниже естественной линии. Яркой помадой лучше не пользоваться, предпочтительней пастельные тона.

▲ Слишком тонкая верхняя губа запудривается, контур рисуется выше с небольшим изгибом, цвет помады — естественный.

▲ Выдающаяся вперед верхняя губа припудривается, подводится контуром меньше ее естественного размера. Цвет губной помады берется на тон темнее, чем для нижней губы, которая в этом случае должна быть подкрашена несколько больше ее естественного размера.

▲ Выдающаяся вперед нижняя губа окрашивается по контуру меньшего размера, а верхняя, наоборот, несколько выше.

▲ Опущенные уголки рта запудриваются, карандашом подчеркивается их нормальный контур размером чуть меньше естественного.

Если карандаш для оформления контура губ не сочетается по цвету с основным тоном губной помады, можно заменить его глазной стеклянной палочкой, на кончик палочки наносится чуть-чуть помады и по нужной линии обводится контур губ.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ЗЕРКАЛА ДУШИ



Чтобы ваши прекрасные глаза смогли внушить любовь, воспользуйтесь советами известного косметолога из Германии Рене Гаро.

■ Итак, если ваши глаза слишком глубоко расположены, вам ни в коем случае нельзя обводить их антисептическим карандашом для внутренней обводки глаз (кайялом). Нанесите на веки светлые тени, а несколько более темные — под брови у внешнего угла глаз. Брови слегка подкрасьте и придайте им круглую форму.

■ Если глаза, напротив, выпуклые, используйте для макияжа два тона теней. На веки нанесите тона нейтральные — коричневый, серый, сиреневый (выясните методом проб и ошибок, какой вам больше идет), а на складки век — темный тон, который мягко растушуйте по направлению к вискам. Брови оставьте естественной формы.

■ Глаза слишком близко посажены? Для того, чтобы устранить эту досадную ошибку природы, нужно всего-навсего нанести от внутреннего угла

глаза до складки века светлые тени, а от середины глаза вверх до бровей — более темные. Тот же тон нанесите на нижнее веко от середины к внешнему углу глаза. Брови следует выщипать так, чтобы увеличить расстояние между ними.

■ Если глаза, на ваш взгляд, расположены излишне широко, более темный тон теней нанесите у внутреннего угла глаза, а более светлый — от середины глаза к вискам. Брови подведите карандашом в направлении к носу, чтобы оптически уменьшить расстояние между ними.

■ У вас раскосые глаза, и это главный предмет огорчений. Нанесите светлые тени до складок век. На внешний угол верхнего века нанесите тени более темные, а под брови — тени среднего, «промежуточного» тона. Сильно подкрасьте ресницы у внешних углов глаз в направлении вверх. Брови слегка приподнимите.

Теперь вы настоящая красавица и чего уж вам точно не избежать, так это восторженных взглядов прохожих. Как просто, оказывается, быть красивой...

## ВСЕМОГУЩАЯ ДИЕТА

Хотите помолодеть лет этак на... Хотите? Тогда придется несколько ограничить себя в еде. Пробовали, и не получается? Значит, пробовали не так. Болгарские косметологи утверждают, что организм можно омолаживать периодическим его очищением. По их мнению, прекрасный эффект дают разгрузочные дни. Известный болгарский целитель ПЕТР ДИМКОВ предлагает такую разгрузочную диету: натрите на терке свежую сырую морковь, добавьте мед, лимонный сок и любой из фруктов. Это блюдо употребляется в качестве завтрака, обеда и ужина в течение трех дней. На четвертый день включите в меню жареный картофель, хлеб, яблоки, с пятого перейдите к обычному питанию.

Он же рекомендует и очищающую процедуру, проводимую четыре раза в год путем питья

горячей воды. Питание обычное. В продолжение 20 вечеров подряд перед сном нужно выпивать 6 чайных ложек горячей воды. Воду следует пить непременно с чайной ложки. Такое медленное питье горячей воды вызывает усиленное потоотделение. После этого тело нужно хорошо растереть мокрым полотенцем и, надев ночное белье, лечь в постель.

Еще одна разгрузочная диета принадлежит перу диетолога из Франции КАРРЕЛЯ. Она состоит из 800 мл свежего молока, которое выпивается за сутки небольшими порциями (по кофейной чашке). Диета рассчитана на 470 ккал, и ее назначают на 2—3 дня. Особенно эффективна подобная диета при заболеваниях, сопровождаемых отеками.

## КАК ОБРЕСТИ БЫЛУЮ ЛЕГКОСТЬ?

**М**ного раз уже говорилось, что наш организм состоит из того, что мы едим и пьем. А кожа на лице и нам, и окружающим показывает, что мы едим. Нам советуют есть хорошую, свежую пищу с низким содержанием жиров и высоким содержанием волокна, не пить алкогольных напитков, чай, кофе, и все будет хорошо. Что ж, все абсолютно правильно. Но эти советы не принимают во внимание одну вещь: мы все люди!



Перевод с английского  
Е. ВОСТРИКОВОЙ.

\* Попробуйте спланировать то, что вы едите. Не готовьте пищу слишком долго, когда есть возможность, ешьте свежие овощи. Фрукты тоже очень важны, они содержат натуральный сахар. Вы не ошибетесь, если будете употреблять для хорошей, сбалансированной диеты много овощей и фруктов. Овощные супы, салаты, тушеные овощи хороши зимой и летом. А детям, когда они голодны, вместо печенья или конфет лучше дать морковь или яблоко.

Сухофрукты и орехи — хорошая замена конфетам. В них содержится не меньше калорий, но они полезнее. Ваша кожа только тогда будет хорошей, когда тело хорошо работает.

\* Избегайте употреблять в пищу белый хлеб, много жира, чай и кофе, сахар, слишком много молочных продуктов.

Употребляйте молоко с низким содержанием жира, рыбу, мед, печень, фруктовые соки, орехи и сухофрукты.

\* Молочные продукты хороши только в небольшом количестве. Молоко, сливки, мясо и яйца содержат большое количество жира, так же как масло и шоколад. Такие продукты, как черный хлеб и картофель в мундире, вареная фасоль и макароны из непросеянной муки без всяких соусов или масла, очень полезны для здоровья.

Если пищеварительный тракт работает хорошо, шлаки не задерживаются в организме — это покажет и кожа, она будет свежей и чистой.

Глаза сияют ярче, и улучшится сон. Вы почувствуете себя более активной, и вам захочется больше двигаться. Старайтесь проводить больше времени на свежем воздухе: катайтесь на велосипеде, гуляйте, это приятнее, чем проводить время перед телевизором.

\* Все зависит от баланса — последите за тем, что вы едите в течение недели, затем месяца и обратите внимание на «хорошие» и «плохие» дни — они есть у каждого из нас и компенсируют друг друга. Если один день вы едите «неправильно» — конфеты, белый хлеб, сделайте следующий день днем салатов и фруктовых соков. Таким образом, все сбалансируется. Но постарайтесь не есть каждый день вредные продукты. Сократите количество употребляемого чая и кофе, сахара, жиров и соли, но не отказывайтесь от них совсем! Следите за тем, сколько вы съедаете: все мы едим не только то, что вредно, но еще и слишком много.

\* Поддержание тонуса и укрепление вашего тела очень важно. Вы можете спросить: а какое отношение это имеет к коже? Согласитесь: не стоит иметь гладкую и мягкую, но дряблую кожу. Кроме того, зарядка полезна для здоровья и всего тела, а значит, и кожи.

Если раньше вы никогда не делали зарядку, запомните: не надо сразу со слишком большим энтузиазмом браться за нее. Заставлять тело делать то, что непривычно для него, может быть опасным, поэтому надо начинать постепенно.

Зарядка полезна потому, что она заставляет нас использовать мускулы и органы, которые в нашей современной жизни мы никогда не нагружаем, она заставляет работать весь организм, помогает дыханию, дает возможность отдохнуть и укрепляет как ум, так и тело, и вы становитесь здоровее, чем помогаете вам лучше справиться с ежедневными заботами.

Мы дадим вам только несколько общих упражнений, которые помогут вам начать новую жизнь. Помните, вы должны получать удовольствие, делая гимнастику, усложняйте ее постепенно и никогда не заставляйте свое тело принимать положение, которое даетесь вам с трудом.

**Упражнение 1.** Поставьте ноги врозь, поднимите правую руку вверх над головой. Левая рука скользит вдоль ноги до тех пор, пока не потянет

в талии, затем поменяйте руки. Повторите несколько раз.

**Упражнение 2.** Встаньте на цыпочки, руки в стороны, медленно сгибайте колени до полного приседания, посчитайте до 10, оставаясь в этом положении, и поднимите руки над головой. Повторите 6—10 раз.

**Упражнение 3.** Лягте на пол на бок, поддерживая рукой голову, и поднимайте одну ногу так высоко, как только можете. Повторите это 10 раз, а затем поменяйте ноги.

**Упражнение 4.** Лягте на живот, поддерживая

туловище локтями. Поднимите обе ноги на максимально возможную высоту и поддержите, считая до 10. Повторите это упражнение 6—10 раз.

**Упражнение 5.** Поставьте ноги врозь и достаньте руками до пола, сначала в десять приемов. Отдохните и повторите 5 раз. Постепенно вы сможете достать пол ладонями — это придет, если делать упражнение регулярно.

**Упражнение 6.** Сядьте на пол и потянитесь вперед, чтобы достать пальцы ног. Опять попробуйте сделать это в 10 приемов и повторите упражнение 5 раз.

## ВОЛШЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Хотите иметь красивую фигуру? Тогда эти упражнения для вас.

● У вас слабые, худые бедра? Встаньте рядом с опорой (шкафом или стулом), ноги поставьте вместе, руки опустите вдоль тела, поднимите правую ногу pistolетом, сделайте несколько приседаний на левой. Повторите упражнение, поменяв ноги. Количество приседаний постепенно увеличивайте, одновременно уменьшая нагрузку на опорную руку. Во время приседаний старайтесь не наклоняться вперед и не сгибать поднятую вверх ногу. Упражнение следует повторить не меньше десяти раз.

● Если бедра полные, то для них подойдут такие упражнения. Поставьте ноги вместе, левую руку отведите в сторону, правой придерживайтесь опоры, например, спинки стула. Резко выбросьте вперед-вверх правую ногу, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте левой ногой. Или лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища, приподнимите и согните в коленях ноги. В очень быстром темпе крутите «педали велосипеда», мышцы ног при этом должны быть расслаблены.

● Чтобы стройными и красивыми стали ноги, встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, носки в стороны. Медленно присядайте и поднимайтесь. Еще упражнение. Встаньте боком к столу, возьмитесь рукой за его край. Поднимите ногу вперед, разогните колено, присядьте на другой ноге и медленно приподнимитесь. Поменяйте ноги и повторите упражнение. А теперь упражнение для профилактики плоскостопия. Походите на цыпочках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Будете регулярно повторять это упражнение, и никакое плоскостопие вам страшно не будет.

● Хотите иметь стройную талию? Странно, а кто же не хочет? Тогда встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоните туловище влево. Пальцы левой руки скользят по бедру вниз. Трижды углубите наклон. Вернитесь в ис-

ходное положение. Это же упражнение выполните в другую сторону. Еще упражнение. Лежа на правом боку и опираясь на локоть, положите левую руку на пояс. Прямые ноги поднимите от пола. Задержитесь в этом положении не менее чем на 20 секунд. В талии нужно максимально прогнуться. И, наконец, еще одно упражнение. Сядьте на пол, ладони положите на затылок. Наклоняясь вперед, старайтесь коснуться локтями колен, пружинисто покачиваясь.

● Теперь подтянем живот. Для этого встаньте на колени. Наклоняйтесь назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Следующее упражнение — стоя на четвереньках, слегка выгните спину и подтяните брюшную стенку, задержавшись в этом положении на 5—7 секунд.

● Ваша мечта — красивая форма груди. Тогда попробуйте усовершенствовать ее такой гимнастикой. Опуститесь на колени, выпрямите спину и вытяните руки в стороны на уровне плеч. Заведите руки назад как можно дальше и пружинисто покачайте ими. Затем поднимите руки вверх и потянитесь за ладонями, не вставая с колен. Теперь такое упражнение. Встаньте, наклонитесь вперед. Делайте круговые движения руками, имитируя плавание (сначала brass, затем кроль и «на закуску» баттерфляй). И, наконец, последнее упражнение. Стоя прямо, поднимите руку вверх и сделайте резкое движение назад, как можно дальше. Упражнения выполняйте попеременно правой и левой рукой.

Выполняя упражнения, помните, что нагрузку, если вы давно не занимались спортом, нужно увеличивать постепенно. Каждое упражнение повторяйте от трех до тридцати раз. Сигналом к прекращению занятий является чрезмерное покраснение кожи лица или ее чрезмерная бледность, затруднение дыхания и просто сильная усталость. После занятий обязательно примите душ. Помните: движение поможет вам сохранить молодость и красоту.

М. РЕВЗИНА

## Подчеркнем наши достоинства

Увы, мы несовершенны. Даже самые стройные из нас имеют то, что можно назвать «особенностями телосложения», — небольшие диспропорции в фигуре, которые надо знать, чтобы правильно выбрать фасон. Но разве это повод, чтобы впадать в уныние? Признавая свое несовершенство, мы делаем первый шаг к его исправлению.

**НАЧЕМ С НОГ.** Современная мода позволяет женщинам носить брюки и юбки практически любой длины, но тем ответственнее ваш выбор. И если вы не в походе и не на дачном участке, то стоит ли надевать на полные ноги шорты или «мини»? Но если ваши ноги не очень ровные, то юбка ниже колена может, как это ни странно, только подчеркнуть их кривизну. Посмотрите на рисунок № 1 и, конечно, в зеркало.

**ЕЩЕ ОДНА БЕДА — ШИРОКИЕ БЕДРА.** Затачивая их узкими юбками, вы демонстрируете несомненность своих объемов. А если замаскировать их небольшими мягкими складками у талии вместо обычных вытачек — об истинной ширине бедер под юбкой «тюльпан» останется только догадываться. Юбки в крупную складку застрачивайте до линии бедер или шейте на кокетке. Можно оптически сузить фигуру, расширив плечи или комбинируя цвета. Если вы хотите сшить платье прямого силуэта, а объем ваших бедер значительно превышает объем груди, расширьте выкройку по бедрам, как показано на рисунке 2, а чтобы убрать лишнюю ширину в груди, под проймой заложите вытачку, но не более 3 см.

**БЫВАЕТ И НАОБОРОТ: СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ БЮСТ ПО СРАВНЕНИЮ С УЗКИМИ БЕДРАМИ.** В этом случае излишек ширины при раскрое прямого платья можно убрать в конструктивные линии на полочке и спинке (рис. 3). Перед платья лучше делать цельнокроеным, а складки или сборки на бедрах оптически расширят их. Узкие бедра не заметны в изделиях с трапециевидным силуэтом, кстати, он опять вошел в моду. А юбки вам пойдут широкие и пышные, с глубокими складками или сборками. Блузки и рубашки старайтесь выбирать свободные и носите их навыпуск.

**ПОЖАЛУЙ, САМОЕ БОЛЬШОЕ ОГОРЧЕНИЕ — БОЛЬШОЙ ЖИВОТ.** Но и здесь можно что-нибудь придумать. Прежде всего платье должно хорошо сидеть, не морщиться и не обтягивать. Для этого в боковом шве проектируется небольшая вытачка на уровне выступа живота (рис. 4). Обычно линия наибольшего выступа располагается на 10—11 см ниже линии талии. Раствор вытачки не более 2 см, столько же добавляют по боковому шву внизу. При построении надо учитывать, что у фигур подобного типа условная линия талии

располагается выше естественной, и точку наибольшего выступа живота лучше определить, отмеряя расстояние от плечевого среза. Вытачку надо, конечно, спрятать, например, в фасонную линию отрезного бочка или прорезного кармана, а небольшую (до 0,5 см) можно сутюжить. Отклонение переднего шва от средней линии на уровне вытачки (аа) не должно превышать 1,5 см. Так как талия отсутствует, то грудь как бы сразу переходит в живот, и именно это место надо скрыть. Вам помогут длинные нависающие воротники, кокетки, жилеты. Платья, отрезные по переду, вас не украсят, а юбки желательно заменить сарафанами.

**БОЛЬШУЮ РОЛЬ В ТОМ, КАК СИДИТ НА ВАС ОДЕЖДА, ИГРАЕТ ОСАНКА.** Часто сутулость не что иное, как дурная привычка, и, конечно, надо постараться ее исправить. Наши бабушки-гимназистки, прогуливаясь на переменах, подкладывали под лопатки и локти линейку — попробуйте! А чтобы определить, какой у вас тип фигуры, сутулый или так называемый перегибистый, измерьте расстояние от плечевого шва у основания шеи до линии талии спереди, а потом сзади. При нормальной осанке эти размеры не должны отличаться больше чем на 1 см, а при сутулой — задняя мерка превышает переднюю. Чтобы платье хорошо сидело и не перекатывалось ни вперед, ни назад, в случае сутулой фигуры надо перенести плечевой шов вперед, уменьшить вырез горловины сзади и углубить его спереди. А при перегибистой осанке все наоборот. При этом изменится положение нагрудной вытачки, обратите на нее особенное внимание при первой примерке. Сутулая спина обычно шире обычной среднестатистической, поэтому при раскрое проймы спинки оставляйте припуск побольше, чтобы пройма сзади не получилась слишком широкой.

**И, НАКОНЕЦ, ШЕЯ.** О ней часто забывают, а напрасно. Шея всегда на виду и прежде всего прочего выдает возраст. При выборе фасона обращайте внимание на ее длину (на рис. 5 показано несколько вариантов). А при конструировании и раскрое надо обращать внимание на форму шеи. Она бывает, оказывается, цилиндрическая и сплюснутая с боков или спереди. Может быть наклонена вперед или назад, и, если вы шьете по готовой выкройке, сделайте большой припуск на швы по горловине, а на первой примерке начертите линию горловины мелом по основанию шеи и вырежьте, совместив правую и левую половинки.

*Продолжение на стр. 10.*



**ЕШЬ ПРОСТО —  
ДОЖИВЕШЬ  
ЛЕТ ДО СТА!**

**Э**то не только поговорка, это добрый, разумный совет.

Как ни плохо обстоят дела со снабжением, вряд ли нам угрожает «костлявая рука» голода. Так, может быть, есть смысл «владельцам» небольших складов в квартирах хотя бы на время прекратить накопление? Чтобы в очередной раз не отправить на свалку с таким трудом добытое — дорогое и дефицитное.

Может быть, стоит попробовать иной раз приготовить что-то попроще, подешевле — не с такими красивыми названиями, но полезнее и здоровее? Каши, кулеши, различные похлебки — кажется, самое время обратиться к ним сегодня. Дешево и сердито. То есть полезно...

Оглянитесь вокруг. Прислушайтесь к себе. Так ли необходимо вам то, к чему уже, кажется, привык организм?

Попробуйте изменить вредные привычки. Нам и без того хватает напастей: болезней, стрессов. И, конечно, нет смысла самим себе создавать дополнительные проблемы.

Помните, как говорил мудрый Омар Хайям: «Ты лучше голодай, чем что попало есть...»



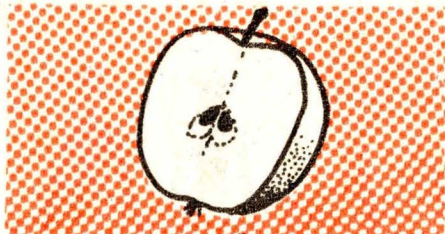
Акционерное общество «СОЮЗРЕКЛАМА»  
298-46-97  
298-38-24



## ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ РУССКОЙ КУХНИ

### ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

Листья молодой крапивы обварите кипятком, затем откиньте на решето и, когда вся вода стечет, мелко порежьте (наподобие лапши), потом положите ее в приготовленный бульон не ранее чем за час до обеда. Необходимо прибавить ложки три сметаны.



### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Взять десятка два яблок, очистить и выбрать семечки, взять толченых сухарей из черного хлеба и насыпать нетолстый слой их в глубокую посуду, смазанную маслом. Сверху положить нарезанные яблоки и снова засыпать сухарями, каждый ряд яблок пересыпать сахаром. Продолжать так делать до тех пор, пока форма заполнится до краев. В середину можно положить несколько кусков сливочного масла — поставить в печь и дать яблокам хорошо испечься. Подавать с молоком.



### ЗАКУСКА ИЗ ЧЕРСТВОГО РЖАНОГО ХЛЕБА, ЯИЦ, ПОМИДОРОВ.

100 г хлеба, 2 помидора, 2 яйца, 0,5 стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, соль.

Яйца взбивают, добавляют соленую воду, нарезанные помидоры, мелкие кубики черствого хлеба. Смесь ставят на огонь и доводят до кипения при непрерывном помешивании. Охлаждают и заправляют натертым чесноком и растительным маслом.



### ПОХЛЕБКА С РЕПОЙ И РИСОМ

2 репы с листьями, 2 ст. ложки риса, 1 морковь, 2 литра воды, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

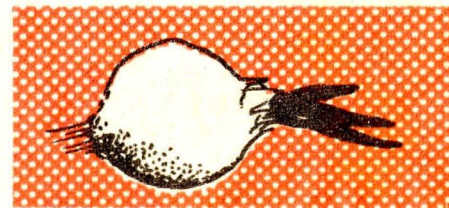
Репу отделяют от листьев, листья промывают, рубят. Репу и морковь очищают, нарезают соломкой. Рис промывают, заливают кипящей соленой водой, доводят до кипения, добавляют репу, морковь, листья репы и снова доводят до кипения, затем настаивают при закрытой крышке 15—20 мин.

Подают похлебку с растительным маслом.

### ТЮРА С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

0,5 стакана рубленых молодых листьев смородины, 200 г черствого хлеба, 1 стакан кислого молока, 5 ст. ложек растительного зеленого лука, 2 литра воды, соль.

Листья смородины промывают и мелко рубят, заливают кипящей соленой водой, доводят до кипения и охлаждают в отваре. В тарелку крошат черствый хлеб, кладут зеленый лук, наливают кислое молоко, смешанное с холодной кипяченой водой.



### КАША С ЛУКОМ И ШПИКОМ

4 стакана рассыпчатой каши (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой, манной), 2 луковицы, 150 г шпика, соль по вкусу.

Лук мелко шинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Горячую рассыпчатую подсолненную кашу перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

С возрастом в области седьмого шейного позвонка появляются жировые отложения. В этом случае спинку лучше делать разрезной, это поможет вам уладить изделие, чтобы оно не тянуло и не морщило около шеи. Выбор фасона тоже поможет скрыть неприятный бугорок: например, большие воротники, шали и широкие стойки на углубленной сзади горловине. Хорошо будут смотреться большие вязаные воротники, конечно, если шея не очень короткая. Связать их можно из шерсти, хлопчатобумажных ниток, ириса и даже из штопки. И сочетать не только с трикотажными, но, например, с шерстяными или вельветовыми изделиями. От того, как шит и отде-

лан ворот, часто зависит весь вид изделия.

Но чтобы платье идеально сидело на фигуре, лучше всего сконструировать основу платья по хорошо снятым меркам фигуры, особенно если она имеет значительные отклонения от нормы. Конечно, этому надо поучиться, но затраченные усилия оправдают себя: шитые вами вещи будут выглядеть безукоризненно. В этом вам может помочь очная и заочная школа «Дина». В ней вы сможете научиться и разнообразной отделке одежды, вышивке, батику, отделке вязаным кружевом — всему, что сделает ваш облик изысканным и неповторимым. Заявки на обучение или методические пособия направляйте по адресу: 115446, Москва, а/я 1.

Н. САХАРОВА

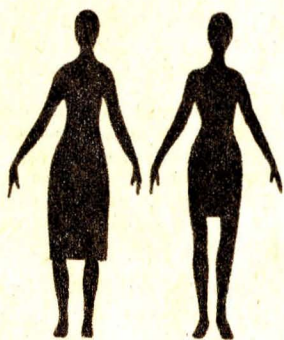


Рис. 1

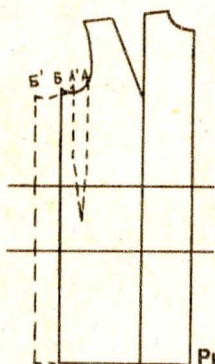


Рис. 2

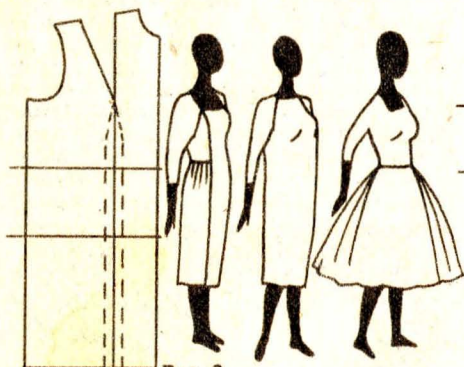
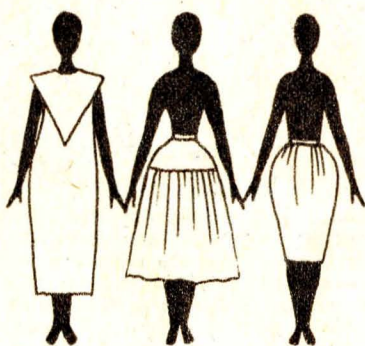


Рис. 3

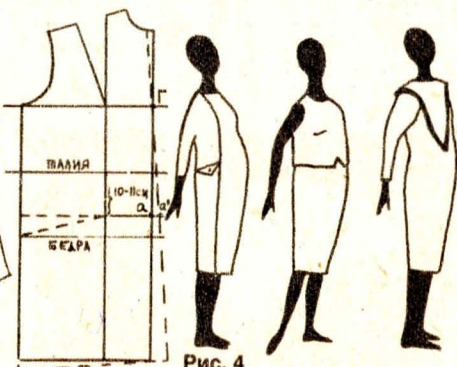
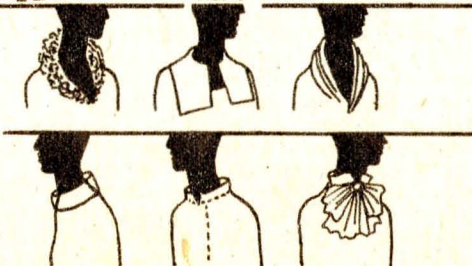
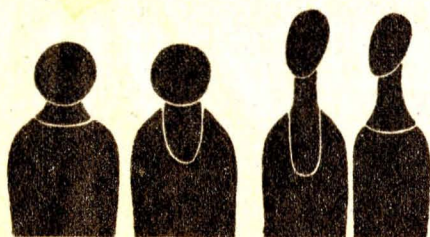


Рис. 4



## ХОТИТЕ БЫТЬ СТРОЙНОЙ?



Ладная, стройная фигура, пожалуй, даже более привлекательна, чем красивое лицо. Уделите себе ежедневно немного времени, и результаты будут удивительны.

Далеко не каждая женщина располагает временем, чтобы посещать сеансы массажа. Поэтому предлагаем вам приемы специального самомассажа и минимум физических упражнений для проведения в домашних условиях. Они весьма эффективны для тех, кто хочет похудеть.

Общая продолжительность сеанса — 5—10 минут ежедневно. Лучше проделать два раза в день, совмещая самомассаж с физическими упражнениями и водными процедурами. С помощью самомассажа разрыхляется плотная жировая ткань, накопившаяся в области живота, талии, бедер и на боках со стороны спины. Физические же упражнения, улучшая обменные процессы, усиливают эффект приемов самомассажа, облегчая процесс сгорания жировой ткани.

При регулярном выполнении наших рекомендаций, если вы сумеете преодолеть себя, результат может проявиться через две-три недели. Для самоконтроля предварительно обмерьте сантиметром объемы талии, живота, бедер и запишите показатели.

**Специальный самомассаж.** Выполняется стоя, в устойчивой, удобной позе. Лучше в обнаженном виде. Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены, так как массируется только жировая ткань, а не органы брюшной полости.

1. Поглаживание. Живот поглаживать круговыми движениями по часовой стрелке двумя руками, одна кисть на другой. Затем также круговыми движениями погладить талию с боков и со стороны спины, бедра. Выполнить 10—12 раз.

2. Разминание жировой ткани на животе. Оттянуть слегка жировую складочку пальцами обеих рук справа сразу под ребрами. Прощипать ее

справа налево и обратно, достаточно сильно надавливая пальцами. Пальцы продвигать мелкими «шагами». Прodelать на животе 3—5 рядов сверху донизу. Затем легко погладить живот круговыми движениями 5—6 раз.

3. Растирание жировой ткани на животе и бедрах по вертикали. Кисти слегка сжать в кулаки и поставить их рядом на животе справа, костяшками к животу. Костяшками фаланг растереть живот сильными движениями рук вверх-вниз, как по стиральной доске, постепенно продвигая руки справа налево и обратно. Брюшной пресс напряжен. Пройти 3—5 раз. Погладить живот ладонями круговыми движениями 5—6 раз.

4. Растирания жировиков на ребрах грудной клетки под грудою горизонтальные. Кисти рук соединить под грудью. Костяшками растереть жировики 10—20 раз. Затем переводить кисти на спину и костяшками тыльной стороны кистей растереть боковые поверхности и спину, продвигая руки выше и ниже 15—20 раз. Выполнить легкие поглаживания ладонями 5—6 раз.

5. Растирание области подвздошных костей, тазобедренного сустава и «галифе». Сжатыми кистями одновременно с двух сторон выполнять растирание круговыми движениями. Затем движениями только вверх промассировать переднюю, боковую и заднюю поверхность бедра одновременно двумя руками одно и затем другое. По 20—30 раз. Выполнить легкие поглаживания ладонями 5—6 раз.

6. Сбивание жировой складки на животе. Кисти сжать в кулак и поставить рядом справа. Костяшками обеих рук одновременно сбивать жировую складку. В одну точку легкими движениями ударять 3—5 раз, продвигая кисти вертикально вниз. По животу делать 4—5 проходов вниз-вверх. Выполнить легкие поглаживания ладонями 5—6 раз.

7. Поколачивание всех отмассированных областей тела расслабленными кистями, слегка сжатыми в кулак, 15—20 секунд. Силу удара постепенно можно несколько наращивать.

8. Разминание жировых складок через ткань. Накрывать тело банной простыней. Вместе с тканью захватить руками большую складку жира на животе и в других местах, где можно, и хорошо промять ее, как тесто. Последовательно захватывать следующий участок и так пройти по всему животу 3—5 раз. Нежно погладить живот и другие участки по 5—6 раз.

Легкие поглаживания отмассированных областей тела после приемов самомассажа снимают

острые болевые ощущения и предупреждают появление синяков на коже. А это возможно на первых порах. Но пусть вас это не смущает, так как это не опасно для здоровья, а в дальнейшем они исчезнут.

**Специальные физические упражнения.** После самомассажа выполнить упражнения с растягиванием жировой и мышечной ткани в области живота, талии, бедер (стретчинг).

1. Наклоны назад. Стоя, упираясь руками в область поясницы, очень легко, пружинно покачиваясь, выгибаться вперед, чтобы растянулась передняя поверхность туловища. Достигнув состояния максимального растяжения тканей, удержать это состояние 6—10 секунд. Повторить 3—5 раз.

2. Наклоны в стороны. Встать, ноги вместе, руки над головой «замок». Медленно наклониться в сторону так, чтобы ощутить сильное растяжение боковой поверхности тела и бедра. Удерживать это состояние 3—10 секунд. Медленно вернуться в исходное положение. Повторите 3—5 раз. То же в другую сторону.

3. Наклон вперед прогнувшись. Стоя, руки сцепить за спиной. Медленно наклониться вперед, не опуская головы, до ощущения растяжения задней поверхности бедер. В крайнем положении удержать растяжение 6—10 секунд. Медленно выпрямиться. Повторить 3—5 раз.

4. Повороты в стороны. Встаньте спиной к стене на расстоянии небольшого шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. С поворотом вправо ладони плотно прижать к стене на уровне плеч, пятки от пола не отрывать. Удерживать поворот с растяжением 6—10 секунд. Медленно выпрямиться. Повторить 3—6 раз. То же в другую сторону.

5. Наклоны назад, стоя на коленях. Руки на пояс. Наклонить прямое туловище назад, голову опустить на грудь. Ощутить растяжение передней поверхности бедер. Удерживать состояние растяжения 6—10 секунд. Медленно сесть на пятки. Повторить 5—6 раз.

После выполнения упражнений с растягиванием жировой и мышечной ткани расслабить ту часть тела или группу мышц, которые были в работе, выполнив легкие потряхивания плечевым поясом, наклонившись вперед, и плавные легкие покачивания туловищем как на пологой тихой волне.

**Н. КОСИЛИНА,**  
кандидат мед. наук.

## У ВАС ТАКИЕ КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ!



Каждой женщине хочется услышать эту фразу. Но она прекрасно знает, что волосы у нее редкие и тонкие, или жирные, или слишком сухие. Какая прическа скроет эти недостатки? Но если вы прислушаетесь к советам парикмахеров — скоро услышите в свой адрес желанный комплимент: «У вас такие красивые волосы!»

Предварительно волосы промывают теплым отваром ромашки, шалфея и крапивы (на 1 л воды по 1 столовой ложке каждого лекарственного растения), слегка высушив при помощи фена. Жирные волосы слегка припудривают рисовой мукой тонкого помола, сухие — смазывают корни тонким слоем репейного масла, что создает эффект густоты волос.

На рис. 1 представлена прическа для длинных и тонких волос после легкой химической завивки. Характерной деталью этой прически является открытый лоб. После мытья волос отваром из трав и втирания моделирующего препарата выполняют постепенное расчесывание во-

лос с затылочной части головы снизу вверх при помощи щетки и фена. Можно также просушить волосы полотенцем и накрутить на крупные бигуди. Укладку выполняют начиная с затылочной части головы. Лоб оставляют открытым, с левой стороны — едва заметный пробор.

На рис. 2 показана прическа для длинных жирных и тонких волос. Волосы промывают отваром из трав, накручивают на бигуди и сушат. После снятия бигуди волосы слегка припудривают рисовой мукой и укладывают при помощи щетки и фена. Струя воздуха из фена должна быть слегка теплой и средней интенсивности. Волосы зачесывают на правую сторону, что создает эффект густоты волос. Лоб открытый.

На рис. 3 представлена прическа для сухих и тонких волос. После мытья отваром из трав корни волос слегка смазывают репейным маслом. Затем волосы затылочной и боковых зон накручивают на тонкие бигуди. После снятия бигуди волосам придают объем с помощью щетки

и фена. Верхнюю часть головы причесывают гладко, лоб оставляют открытым, а с левой стороны намечают пробор. Боковые зоны подкалывают при помощи заколок. Верхняя часть ушей прикрыта волосами.

На рис. 4 представлена прическа для жирных волос после предварительной стрижки по всему объему головы. Длина волос должна быть не более 8—10 см.

После мытья волос отваром из трав и легкого припудривания рисовой мукой волосы укладывают щеткой и феном. Волосы на затылке и с боков укладывают снизу вверх до верхней точки, волосы спереди и на макушке — по направлению назад также до верхней точки. После укладки на волосы наносят лак.

На рис. 5 показана прическа для любых волос в экстравагантном стиле, выполненная после химической завивки. (Длина волос после стрижки 5—7 см). После мытья волос отваром из трав и припудривания рисовой мукой или смазывания репейным маслом (в зависимости от вида волос) приступают к прическе, при этом надо низко наклонить голову. При помощи теплой струи воздуха из фена поднимают волосы, а когда они высохнут, их осторожно щеткой направляют к затылочной зоне головы. На лоб падает легкая челка. После укладки волосы скрепляют лаком.

На рис. 6 представлена прическа для тонких и редких жирных или сухих волос. Такая прическа создается без предварительной химической завивки и без использования бигуди.

После стрижки по всему объему головы до длины волос 10—12 см волосы моют отваром из трав в зависимости от типа волос, смазывают репейным маслом или припудривают рисовой мукой. Вместо этого можно также применять состав, скрепляющий прическу. При помощи щетки поднимают все волосы, при этом надо наклонить низко голову. Затем волосы гладко зачесывают назад, а спереди — поднимают вверх до образования стоячей челки. Лоб открыт. После укладки волосы скрепляют лаком.

На рис. 7 показана прическа для коротких сухих или жирных волос. Такая прическа создается без предварительной химической завивки и без использования бигуди. После стрижки машинкой затылка и висков до длины волос 1—2 см голову моют отваром, а затем припудривают рисовой мукой или смазывают репейным маслом. Волосы на макушке и спереди укладывают при помощи щетки и фена, зачесывают их на правую сторону так, чтобы они слегка прикрывали правое ухо и спадали на лоб. После укладки на волосы наносят лак.



Рис. 1



Рис. 5



Рис. 3



Рис. 6



Рис. 2



Рис. 4



Рис. 7

## АГРЕССИВНЫ ЛИ ВЫ?



### Тест

**П**орой невидимая грань отличает плохие черты вашего характера от хороших — нахальство от общительности, любопытство от любознательности, упорство от упрямства... Как разобраться в этом? Только благодаря самоанализу можно выявить свои слабые и сильные стороны. Самосовершенствованием заниматься никогда не поздно. Итак, тест на агрессивность.

Легко ли вы заводитесь, если чувствуете, что к вам цепляются? Впадаете в гнев по поводу тех неприятностей, которые не произошли, но могли бы произойти? Обижаете людей вокруг вас? Начинаете обороняться, если на вас и не нападают? Считают ли вас агрессивным? Или вы сами считаете, что не можете сдерживать свои эмоции?

Этот тест должен помочь смоделировать ваше поведение в различных ситуациях. Выберите один из трех предложенных ответов.

### 1. Как вы реагируете, если вас обидят?

а) Это вас не беспокоит, поэтому вы не реагируете.

б) Сразу переходите в контратаку.

в) Хотя вам это и безразлично, вы избегаете ответных действий.

### 2. Как вы себя ведете, если попадаете в автомобильную пробку?

а) Начинаете ругаться в адрес других шоферов, и от этого вам становится легче.

б) Владаете в отчаяние, у вас появляется желание бросить машину и двинуться пешком.

в) У вас это вызывает раздражение.

### 3. Происходят ли ссоры в вашем семействе?

а) Редко, а когда бывают, то без скандалов.

б) Они всегда ужасны, с криками, на высоких тонах, с хлопанием дверей и жестокими обвинениями.

в) Они вносят изменения в ваши отношения на долгое время.

### 4. Если в дружеской компании возникает спор, то вы из тех, которые...

а) Хотели бы высказать свое мнение. Но стесняетесь и предпочитаете молчать, хотя и не согласны с окончательным результатом.

б) Избегаете споров всегда, когда есть возможность это сделать.

в) Высказываете свое мнение, приводите аргументы и стараетесь довести свое мнение до всех, даже если для этого приходится повышать тон.

### 5. Если бы вам пришлось определить свой характер, то что бы вы сказали о себе?

а) Вы спокойный и приятный человек.

б) Вы принципиальная и взыскательная натура.

в) Вы общительный человек.

### 6. Как вы держитесь, когда страшно рассержены?

а) Вы очень редко бываете в полном гневе и всегда стремитесь сохранять спокойствие.

б) Способны на все, даете волю своей физической и словесной агрессивности.

в) Вы из тех, которые только поднимают пары, но ничего не делают.

### 7. Как вы реагируете, когда кто-то ошибся, а это отражается на вас?

а) Пытаетесь обругать его за ошибки и говорите, что ошибки он должен исправлять сам.

б) Молча стараетесь исправить ошибки.

в) Обсуждаете происшедшее с виновным, определяете причины и ищете способ поправить дела.

Таблица

Вариант	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							
а	Б	А	Б	В	Б	Б	А
б	А	В	А	Б	А	А	В
в	В	Б	В	А	В	В	Б

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Чтобы классифицировать результаты, используйте таблицу. Например, если на вопрос № 1 вы дали ответ а), то получаете оценку Б, а если ответили вариантом б), то получаете оценку А, а если вы выбрали в), то ваша оценка В. По количеству заглавных букв вы можете определить свою агрессивность. Чем больше одинаковых букв, тем характер ближе к предпочитаемым вариантам.

#### ПРЕОБЛАДАЮТ ОЦЕНКИ А

У вас большая склонность к словесной и физической агрессивности. Люди вроде вас бросают предметы, когда находятся в гневе, бьют

кулаками по столу и хлопают дверью, даже готовы перейти в рукопашную. Или перестают контролировать свой язык. Вам не стоит гордиться, если вы принадлежите к таким личностям.

#### ПРЕОБЛАДАЮТ ОЦЕНКИ Б

Вам чужда агрессивность. Даже когда вы сердитесь, умеете сдерживать себя. Одно замечание: такое поведение тоже крайность. Окружающие могут считать это признаком мягкотелости, слабхарактерности и неспособности постоять за себя.

#### ПРЕОБЛАДАЮТ ОЦЕНКИ В

В вас определенный заряд агрессивности, который вы пытаетесь контролировать, но иногда, когда вы меньше всего этого хотите, ваша агрессивность приводит к взрыву.

Будьте внимательны: ваша агрессивность может выплеснуться на тех, кто этого совсем не заслуживает.

По материалам журнала «Эль Паис», Мадрид.  
Подготовил и перевел Игорь ХОМИЛИН.