

Музыка А. ДОЛУХАНЯ

Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО
 Ты встала, как из тумана,
 Рязанская грудью роза,
 Ты встала настручу, Анна,
 Большой лебедем плыла,
 Мягких трав великолепье,
 Тишина у той тропы,
 Но глухой размыт над степью
 Подножия землю на дыбы.

Уходит эшелона,
 И ты глядишь им вслед,
 Рязанская мадонна —
 Солдат в двадцать лет.

И ужко в донки косые
 Под прошальным перестук
 Стали женщины России
 Горской памяти разумы.
 На продымящих перронах
 Да с грудными на руках
 Наши матери и жены
 В русских взяных платках.

И матери и жены,
 Дороги без конца...
 Рязанская мадонны —
 Прекрасные сердца.

Ни измены, ни лгать не станут
 У смерти на краю.
 Встань мажи нам равной, Анна,
 Твой солдат погиб в бою.
 И какой на светे мерой
 Нам измерить эту боль,
 Пожилой солдат веру
 В невозвратную любовь!

Пустая стынь перона,
 Далекая верста...
 Рязанская мадонна —
 Российская звезда.



1.

Комбинированный повседневный костюм из ткани однотонного цвета, но разных оттенков и фактур. Пиджак отрезной ниже талии. Отделочная строчка благодаря мягкой ткани становится рельефной. В отрезной части обработаны внутренние карманы, отстроченные как накладные, и щипцы. Брюки из ткани.

Размеры 46—52.

2. Платье для молодой стройной девушки. Кокетка выполнена с клапанами, из-под которых начинаются встречные складки, застегнутые от талии до середини бедер. Такая же складка на спине. Застежка двубортная. Расходящиеся при движении складки создают модный силуэт.

3. Удобный комплект для работы. Прямой сарафан из шерсти в черную клетку (модный рисунок) слегка притален на втачками и отделан черной шерстяной бейкой. Блузка типа музической рубашки из светлой шерсти. Размеры 44—50.

4. Комплект для студентки. Сочетание двух фактур (гладкая шерсть с лавсаном) блузки и бутикованной пестроткань

2.

юбки) модно в этом году. Блузка спортивного характера, фигуранка кокетка — под клапанами накладных карманов, воротник — керлинговая стойка. Размеры 44—48.

5. Прямое цельнокроеное платье из рисунчатой шерсти. Воротник, пояс и отделка накладных карманов из искусственной кожи. Застежка на воздушных петлях оформлена двумя перекрещенными бейками. Размеры 44—52.

6. Платье спортивного характера, выполнено из светлой шерсти с лавсаном. Рукава рубашечного покрова с манжетами. Фигурная кокетка, служащая клапанами карманов, жесткий пояс с пружиной и модная контрастная строчка придают модели стройность и элегантность. Размеры 44—50.

7. Платье свободного покрова покров музической рубашки из коричневой матовой шерсти. Поясочки чуть закруглены, карманы косо прорезаны, боковые швы заканчиваются щипцами, раскрывающимися чуть ниже талии. Куртки без воротника и лацканов занимают все более прочное место в повседневной одежде. Брюки из темно-зеленой с коричневым оттенком шерсти с лавсаном. Размеры любые.

8. Платье спортивного характера, выполнено из светлой молочковой шерсти с лавсаном, отделено строчкой черным мулине. Ширина отстрочки 1 см. Угол воротника украшен вышивкой-эмблемой. Модель рекомендуется для всех возрастов.

9. Выходное, слегка раскlossenное, отрезное ниже талии, приталенное рельефами платье может быть выполнено из мягкой шерсти любого цвета. Горловина, низ лифа и юбки отстрочены на ширину рельефов. Бант из основной ткани.

10. Комбинированный костюм. Удлиненный пиджак-куртка из коричневой матовой шерсти. Поясочки чуть закруглены, карманы косо прорезаны, боковые швы заканчиваются щипцами, раскрывающимися чуть ниже талии. Куртки без воротника и лацканов занимают все более прочное место в повседневной одежде. Брюки из темно-зеленой с коричневым оттенком шерсти с лавсаном. Размеры любые.

11. Прямое цельнокроеное платье, его можно сшить из мягкой шерсти любого цвета, красиво сочетающегося с белой отделкой. Но лучше, если это будет синяя, черная или красная. На небольшом воротнике белой шерстяной вышивкой. Вышивку можно заменить отделочной тканью. Платье рекомендуется женщинам всех возрастов.

12. Элегантный комплект состоит из миленького пальто без рукавов и прямого жакета, выполненного из темно-серебристой ткани, сплошной шелковой гарусом. Воротник и пуговицы из черной кожи. Пальто полуприталено вышивкой бантами. Жакет модной формы — с широкими расставленными пуговицами двубортной застежки, оформленной как пластрон. Размеры 44—50.



13.

Прямое цельнокроеное платье рубашечного покрова, из синей шерсти, отделено двумя рядами белой строчки. Пузырьковый пояс.

Размеры 44—52.

14. Платье с жакетом из синей шерсти, ее сочетание с белой отделкой (строчка и пуговицы) традиционно. Платье цельнокроеное, без рукавов. Двубортный жакет с закругленными полочеками спереди слегка притален. Рукава решены, как в мужском пиджаке, — щипцы, пуговицы. Размеры любые.

15. Цельнокроеное юбчастое платье для молодой девушки. Украшение и новизна модели — в застежке, очень модной и спортивной. Горловина оформлена бейкой, выкроенная с широкой планкой. Они отстрочены белыми шелковыми нитками, из которых сделан шнур. Размеры 44—46.

16. Шерстяное платье свободного покрова, отделано белой строчкой и ручной вышивкой, ее стежки-горошки создают эф-

17.

Геометрические тенденции современной моды выражены в этой модели. Платье комбинированное из белой и черной шерсти. На белой половине лифа — черная бейка.

Платье слегка приталено вытачками: на спине вертикальными, спереди диагональными. Одни из них замаскирована в стачном шве. Модель рекомендуется молодежи.

18. Платье, имитирующее костюм, выполнено из мягкой черной шерсти. Бант и манжеты из белого шелка в черный горох оживляют строгую модель, делают ее нарядной. Спинка платья цельнокроеная. Перед, отрезной ниже талии, слегка притален длинными вытачками. Такое платье можно выполнить из шерсти любого оттенка и отделать белым шелком в горох цвета платья. Размеры 44—50.

19. Цельнокроеное, слегка приталенное и раскlossenное платье из черной шерсти, отделано белой (контрастные сочетания моды). Воротник типа матросского. Платье может быть выполнено из ткани любого цвета, сочетающегося с белым. Размеры 44—52.

20. Платье-костюм из плотного искусственного шелка с модным рисунком в елочку. Двубортная застежка на широком постепенных пуговицах, блузка и бант из черного крепдешина хорошо выглядят на фоне рисунка ткани. Простота покрова придает костюму особую элегантность. Размеры 44—50.

21. Нарядное цельнокроеное платье из мягкой шерстяной ткани. Планка застежки и рукава отделаны плиссированной обборкой из блестящего шелка цвета шерсти. Размеры 44—52.

22. Платье нового силуэта, выполнено из толстой рыхлой шерстяной ткани (пальтовой) рисунчатого переплетения.

23.

Длинный полуприталенный лиф с цельнокроеными рукавами плавно переходит в юбку мягкой формы. Центральная часть лифа выкроена с погончиками, которые зрительно расширяют и окружуют плечи. Отделочная строчка, утюпка в рыхкой ткани, создает рисунок. Модель рекомендуется молодым высоким, стройным женщинам. Размеры 44—48.

24. Платье из шерстяной ткани, удачно выраживающее направление моды: слегка приталенное и раскlossenное силуэт, рисунок ткани в мелкую контрастную клетку («пыле-де-пупль»), контрастная отделка (черные пуговицы и бант, белые манжеты и воротник). Двубортная, широкая расставленная застежка.

25. Нарядное цельнокроеное платье из мягкой шерсти. Воротник и рукава отделаны репсовыми лентами цвета ткани. Под планкой, против каждой пуговицы-шарика, встроены мягко сложенные отрезки ленты. Размеры 44—52.



26.

Красивое платье модного покрова, отделанное строчкой-ромбиками. Спинка со швом посередине.

27—28. Очень нарядный костюм из ткани в полоску. Безрукавка с широкими отворотами и однобортной застежкой. Костюм дополнен жакетом из однотонной ткани.

29.

29.

Осеннее однобортное пальто. Рукава реглан, прорезные карманы.

30. Для женщин с полной фигурой рекомендуем такое платье: цельнокроеное, слегка приталенное, спинка прямая, с такими же рельефными линиями, как и спереди.

31.

Платье-костюм из шелковой ткани для женщины с полной фигурой.

32. Цельнокроеный сарафан из светлой шерсти, слегка притален. На спинке две вытачки.

СБЕРЕЖЕМ ЛЕТНЮЮ СВЕЖЕСТЬ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ

Затар дает нам засорный цвет лица, купалье сберегает в коже влагу, которая очень нужна для сохранения ее эластичности и свежести. Латом все это очень просто. А как быть осенью и зимой, как ухаживать за кожей, чтобы она осталась по-летнему нежной и юной?

Об этом мы и поведем речь.

К сожалению, на всем работающим женщинам удается выбрать время для посещения косметического кабинета, где лечебные процедуры по уходу за кожей производят опытные специалисты. Если случай не очень сложный, то уход за кожей можно вести и в домашних условиях. Для этого нужно всего каких-нибудь дельные минуты утром и вечером. Сперва, пожалуй, потребуются некоторые усилия, настойчивость и упорство, а потом регулярный уход за кожей станет привычной потребностью. И, конечно, нужно знать: для чего, что и как делается.

Какая у вас кожа — сухая, нормальная, жирная? Это нужно обязательно установить, прежде чем начинать любую процедуру. Спустя 2—3 часа после умывания приложите к лицу бумажную салфетку или шелковую бумагу. (можно воспользоваться и маленьким зеркальцем): если на бумаге останется жирный след, значит, кожа жирная; если жирных пятен нет, — нормальная или сухая. Для каждого типа кожи нужны свои кремы и поглощающие, найденные учеными опытным путем. Кроме того, нужно всегда считаться с возможными индивидуальными особенностями: иной препарат может не вестись из-за раздражения восприимчивой кожи. Поэтому для каждого типа кожи указываем косметические средства, представляющие возможность выбора; из 3—4 препаратов всегда легче выбрать именно тот, который в данном случае подойдет лучше всего.

По утрам ополосните лицо и шею прохладной водой. Согните влагу добавить в воду немного лимонного или мандаринового сока или туалетного уксуса (10—12 капель на стакан воды). Это позволит восстановить кислотную реакцию кожи, под воздействием которой гибнет большинство вредных микробов. Мышки, какую утром мыть только жирную, крупнокрапчатую кожу, можно всегда счищать с помощью жидкого крема. Кожа не очень сложный, можно использовать жидким кремом. Для каждого типа кожи нужны свои кремы и поглощающие, найденные учеными опытным путем. Кроме того, нужно всегда считаться с возможными индивидуальными особенностями: иной препарат может не вестись из-за раздражения восприимчивой кожи. Поэтому для каждого типа кожи указываем косметические средства, представляющие возможность выбора; из 3—4 препаратов всегда легче выбрать именно тот, который в данном случае подойдет лучше всего.

По утрам ополосните лицо и шею прохладной водой. Согните влагу добавить в воду немного лимонного или мандаринового сока или туалетного уксуса (10—12 капель на стакан воды). Это позволит восстановить кислотную реакцию кожи, под воздействием которой гибнет большинство вредных микробов. Мышки, какую утром мыть только жирную, крупнокрапчатую кожу, можно всегда счищать с помощью жидкого крема. Кожа не очень сложный, можно использовать жидким кремом.

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло», для нормальной — «Лимон», для смешанной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

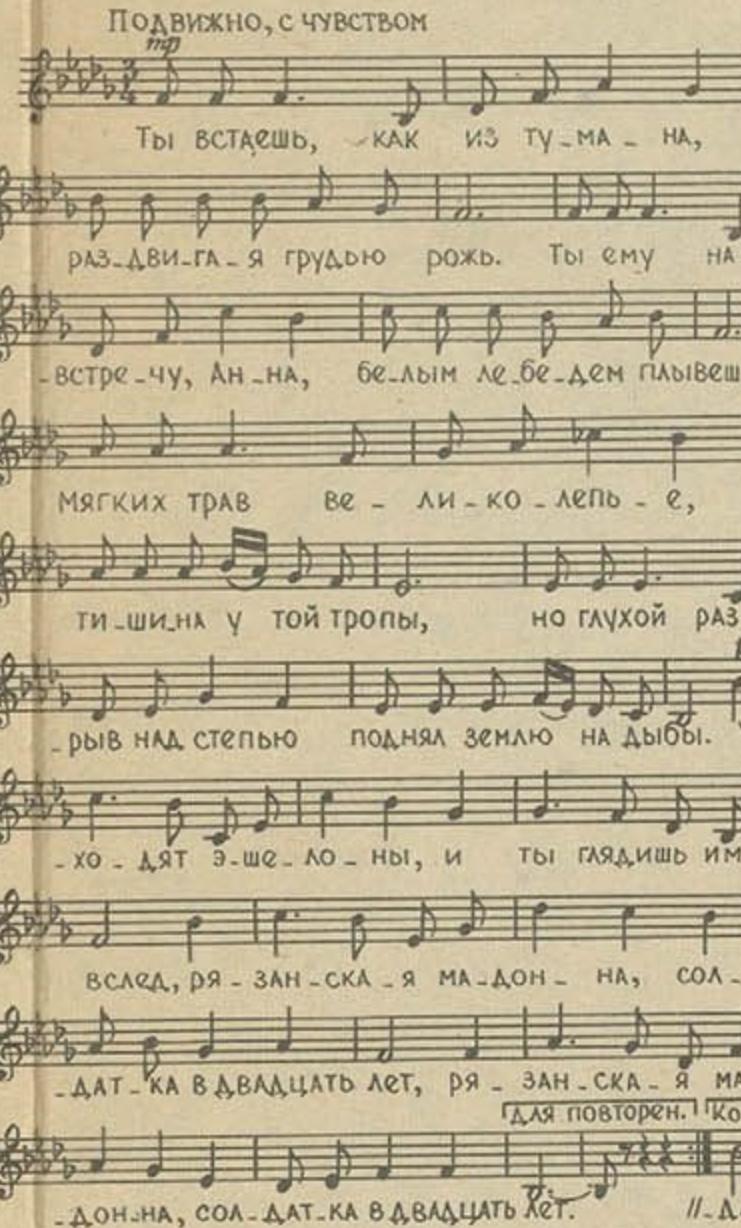
После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».

После умывания наносите на кожу под глазами и на виски жидким питательным кремом или специальное масло. Спустя некоторое время, когда кожа впитает крем, можно нанести крем на щеки, в области носа и губ. Для каждого типа кожи есть свои кремы: для сухой кожи — «Лимонный», для жирной — «Лимонное масло».



Рязанские мадонны

Музыка А. ДОЛУХАНЯНА



Слова А. ПОПЕРЕЧНОГО

Ты встаешь, как из тумана,
Раздвигая грудью розы.
Ты ему на встречу, Анна,
Белым лебедем плывешь.
Мягких трав великолепье,
Тишина у той тропы,
Но глухой разрыв над степью
Подняла землю на дыбы.

Уходит эшелончи,
И ты гладишь им вслед,
Рязанская мадонна —
Солдатка в двадцать лет.

И ужко в дожди косые
Под прощальный перстук
Стали женщины России
Горкой памятью разлук.
На продымявшихся перронах
Да с грудными на руках
Наша матери и жены
В русских вязанных платках.

И матери и жены,
Дороги без конца,
Рязанская мадонна —
Прекрасные сердца.

Ни изменять, ни лгать не станут
И у смерти на краю.
Встань мени на мной равной, Анна,
Твой солдат погиб в бою.
И какой на свете мерой
Нам измерить эту боль,
Помилуй солдатку веру
В невозвратную любовь!

Пустая стынь перрона,
Далекая верста...
Рязанская мадонна —
Российская звезда.

Синий платочек

Слова МАКСИМОВА

Помни, как в памятный вечер
Падал платочек твой с плеч,
Как провокала и обещала
Синий платочек сберечь.

И пусть со мной
Нет сегодня любимой, родной.
Знаю, с любовью ты к изголовью
Прячешь платок дорогой.

Письма твои получаю,
Слушу я голос живой,
И между строк синий платочек
Снова встает предо мной.

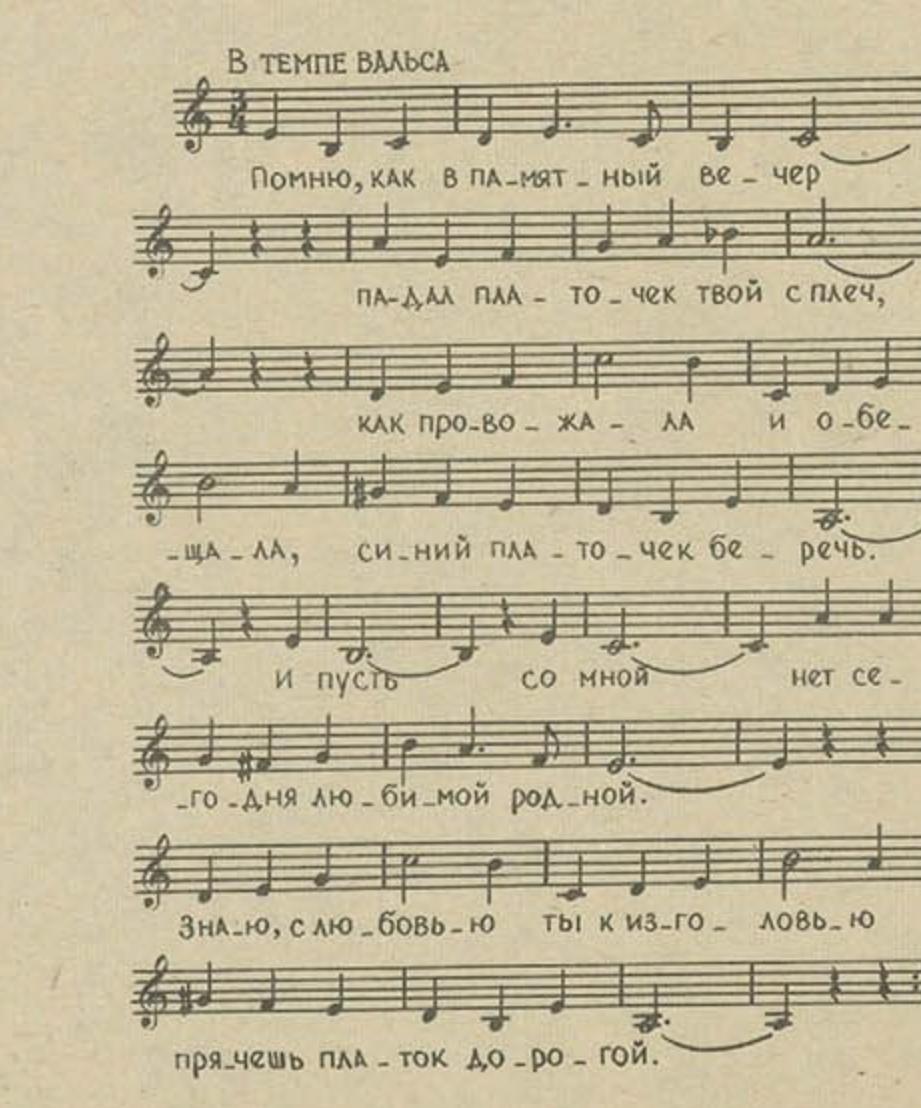
И часто в бой
Прологает меня облик твой,
Чувствуя, рядом с любящим
Взглядом

Ты постоянно со мной.
Сколько заветных платочек
Носки в шинелях с собой.
Нежные речи, девичьи плечи
Помнишь в страде боевый.

За них, родных,
Желанных, любыхих таких,
Сстрочит пулуметчик за синий
Платочек,

Что был на плечах дорогих.

В темпе вальса



Песня печатается по просьбе читателей

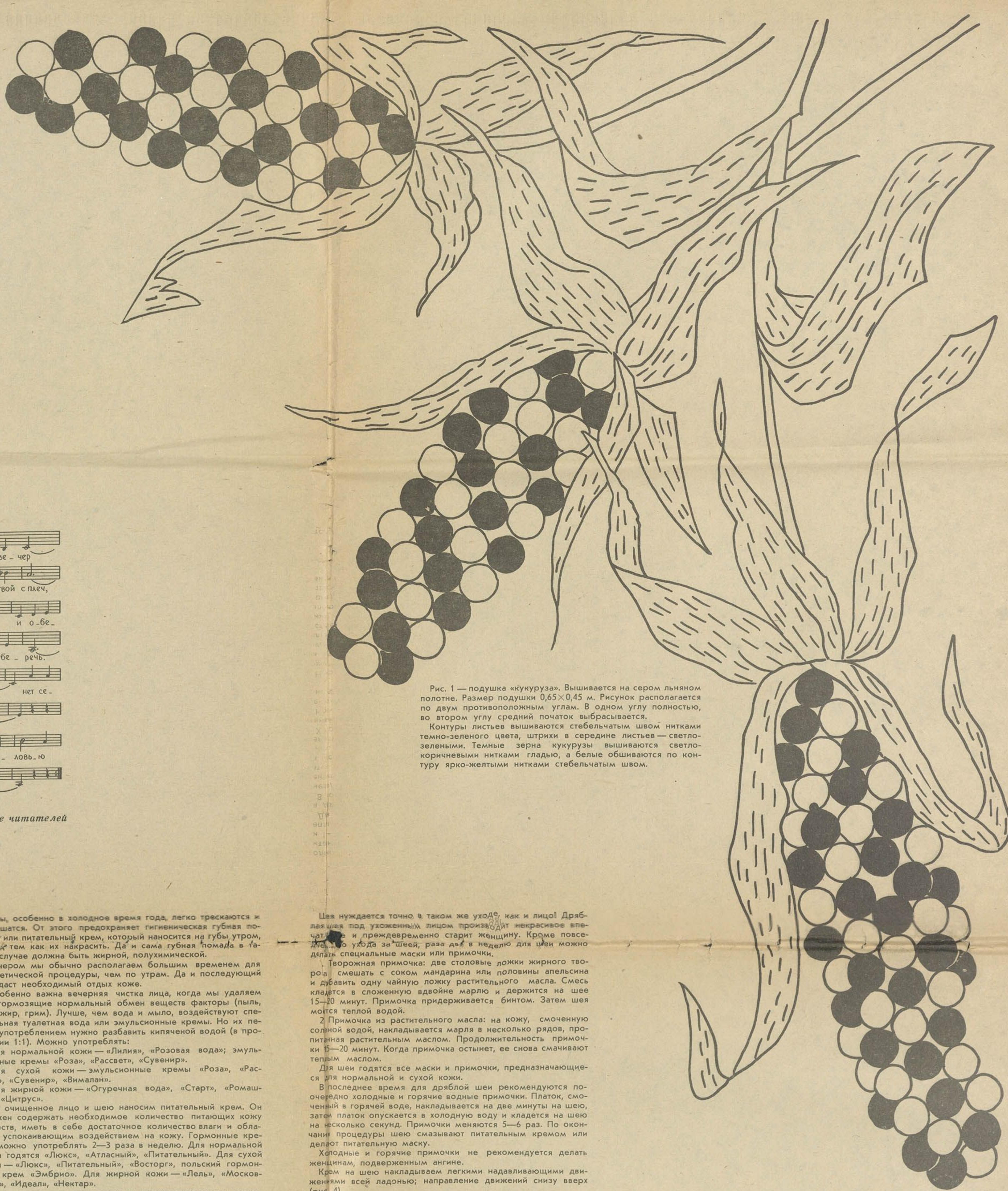


Рис. 1 — подушка «кукуруза». Вышивается на сером льняном полотне. Размер подушки 0,65x0,45 м. Рисунок распологается по двум противоположным углам. В одном углу полностью, во втором углу средний початок выбрасывается.

Контур листьев вышивается стебельчатым швом нитками темно-зеленого цвета, штрихи в середине листьев — светло-зелеными. Темные зерна кукурузы вышивается светло-коричневыми нитками гладью, а белые обиваются по контуру ярко-желтыми нитками стебельчатым швом.



1. Платье-костюм из шелковой ткани для женщины с полукружью. 2. Цельнокроеное сарафан из светлой шерсти, слегка прилегающее. На спинке две вытачки.



1. Платье-костюм из шелковой ткани для женщины с полукружью. 2. Цельнокроеное сарафан из светлой шерсти, слегка прилегающее. На спинке две вытачки.

СБЕРЕЖЕМ ЛЕТНЮЮ СВЕЖЕСТЬ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ

Загар дает нам здоровый цвет лица, купанье сберегает в коже влагу, которая очень нужна для сохранения ее эластичности и свежести. Летом все это очень просто. А как быть осенью и зимой, как ухаживать за кожей, чтобы она осталась такой же здоровой?

Об этом мы и поговорим.

К сожалению, не всем работающим женщинам удается выбрать время для посещения косметического кабинета, где лечебные процедуры по уходу за кожей производят опытные специалисты. Если случай не очень сложный, то уход за кожей можно вести и в домашних условиях. Для этого нужно всего каких-нибудь десять минут утром и вечером. Сперва, пожалуй, потребуются некоторые усилия, настойчивость и упорство, а потом регулярный уход за кожей станет привычной потребностью. И, конечно, нужно знать: для чего, что и как делается.

Какая у вас кожа — сухая, нормальная, жирная? Это нужно обязательно определить прежде чем начинать любую процедуру. Спустя 2–3 часа после умывания приложите к лицу бумажную салфетку или шелковую бумагу (лучше восполированная и маленьким зеркальцем); если на бумаге останется жирный след, значит, кожа жирная; если жирных пятен не будет — нормальная или сухая. Для каждого типа кожи нужны свои кремы и лосьоны, найденные учеными опытным путем. Кроме того, нужно всегда считаться с возможными индивидуальными особенностями: любой рекомендованный препарат может все-таки раздражить чувствительную кожу. Поэтому для каждого типа кожи указывают косметические средства, представляющие возможность выбора; из 3–4 препаратов всегда легче выбрать именно тот, который в данном случае подходит.

По утрам ополоскав лицо и шею прохладной водой. Согреваем добавить в воду немного лимонного или мандаринового сока или туалетного уксуса (10–12 капель на стакан воды). Это позволит восстановить кислоту реакции кожи, под воздействием которой гибнет большинство вредных микробов.

Мылом каждое утро можно мыть только жирную, крупнопористую кожу. В этом случае в кожу нужно сперва втереть сметану, простоквашу или какой-нибудь жидкий крем («Огуречный крем», «Роза») — это предотвратит возможное шелушение кожи. Нормальную кожу можно мыть с мылом 2–3 раза в неделю. Лучше всего употреблять жидкое туалетное мыло «Детское», «Флорино», «Конфетное» и т. д. При сухой коже полезнее пользоваться мылом «нельзя», «ель».

А если кожа сухая, чувствительна, то, прежде чем освежить лицо и шею водой, нужно втереть в кожу растительное масло или жидкий крем («Утроба», «Ланolinовое молоко»).

После умывания наносим на кожу под глазами и на веки жирный питательный крем или специальное масло. Делать нужно это очень нежно, потому что кожа вокруг глаз особенно чувствительна и здесь сквозь веки появляются морщинки. Меньше растягивай кожу, если будешь накладывать крем легкими надавливающими движениями. Перед сном снимаем крем с носа (рис. 1) и восстанавливаем ткань (рис. 2), делая легкие надавливающие движениями. Через пять минут излишки крема удаляем с помощью бумажной салфетки, оставшую часть лица можем каким-нибудь подходящим дневным кремом. Рекомендовать можем:



Губы, особенно в холодное время года, легко трескаются и шелушатся. От этого неприятного состояния одна из辦法 — питательный крем, который наносится на губы утром, но лучше так, как их наносить. Да и сама помада в начале случаев должна быть жирной, полуматовой.

Вечером мы обычно располагаем большим временем для косметической процедуры, чем по утрам. Да и последующий сон дает необходимый отдых коже.

Особенно важна вечерняя чистка лица, когда мы удаляем все тормозящие нормальный обмен веществ факторы (пыль, пот, жир, грязь). Лучше, чем вода и мыло, воздействуют специальная туалетная вода или эмульсионные кремы. Ни их перед употреблением нужно разбавить кипяченой водой (в пропорции 1:1). Можно употреблять:

Для нормальной кожи — «Люкс», «Розовая вода»; эмульсионные кремы «Роза», «Рассвет», «Сувенир».

Для сухой кожи — эмульсионные кремы «Роза», «Рассвет», «Сувенир», «Вилланда».

Для жирной кожи — «Огуречная вода», «Старт», «Гомашка», «Цитруса».

На очищенное лицо и шею наносим питательный крем. Он должен содержать необходимое количество питательных веществ, иметь в себе достаточное количество влаги и обладать успокаивающим воздействием на кожу. Гормонные кремы можно употреблять 2–3 раза в неделю. Для нормальной кожи годятся «Люкс», «Атласный», «Питательный», «Детский», «Восторг», польский горячий крем «Эмбрио». Для жирной кожи — «Лель», «Московский», «Идеал», «Нестор».

Коже на лице легкими поклонывающими и надавливающими движениями в тех же основных направлениях, что и при чистке лица. На лбу, носу, верхней губе и шее эти приемы можно комбинировать. Крем вокруг глаз наносим только надавливающими движениями. Перед сном снимаем крем с бумажной салфеткой. Если кожа очень сухая, рекомендуем использовать крем ватным тампоном, смоченным в соленой воде, и оставить крем на всю ночь. Кожа получит питание и влагу.

Для сохранения эластичности и юного вида кожи очень помогают маски и примочки. Ниже приведем несколько новых рецептов.

Зимой очень хорошо воздействует маска из кукурузного масла, содержащая витамин Е. Для этой маски одна чайная ложка кукурузного масла смешивается с одним желтком. Оставляется на лице на 15–20 минут.

В качестве так называемой горячей маски для сухой или нормальной кожи годится и имеющийся в продаже крем для маски «Аленушка».

Для очень жирной и крупнопористой кожи хороши лимонные примочки: сок одного лимона разводится в 1/2 литра холода воды. Платок, намоченный в лимонной воде, накладывается на лицо на три минуты на лицо. Примочки охлаждаем в лимонной воде 3–4 раза. Тогда кожа становится сухой и повторяет процедуру еще раз. Снимаем крем влажным ватным тампоном.

Зимой очень хорошо воздействует маска из кукурузного масла, содержащая витамин Е. Для этой маски одна чайная ложка кукурузного масла смешивается с одним желтком. Оставляется на лице на 15–20 минут.

В качестве так называемой горячей маски для сухой или нормальной кожи годится и имеющийся в продаже крем для маски «Аленушка».

Для очень жирной и крупнопористой кожи хороши лимонные примочки: сок одного лимона разводится в 1/2 литра холода воды. Платок, намоченный в лимонной воде, накладывается на лицо на три минуты на лицо. Примочки охлаждаем в лимонной воде 3–4 раза. Тогда кожа становится сухой и повторяет процедуру еще раз. Снимаем крем влажным ватным тампоном.

Для очень сухой кожи хорошо использовать маску из кукурузного масла, смоченного теплым молоком, ватные тампоны. Примерно через десять минут снимаем лицевое масло и смазываем кожу под глазами питательным кремом, по возможности содержащим плацентарное молочко.

Для ухода за очень чувствительной и сухой кожей рекомендуется делать специальные рецепты. Дать их в одной статье или в письменном виде невозможно. Женщинам с такой кожей привычнее всего лично обратиться за советом и помощью к дерматологу или косметологу.

[Из журнала «Сигната»].

Рис. 2 — для подушек. Вышивается крестом. Дано одна четвертая часть рисунка.



УБЕРИТЕ ЖИВОТ!

Большой живот не только делает некрасивой фигуру человека, но и ограничивает подвижность позвоночника, ухудшает жизненную емкость легких, смещает сердце вперед и приводит его в лежачее положение. Это затрудняет деятельность сердечно-сосудистой системы. Слабые мышцы брюшного пресса способствуют опущению внутренних органов, расположенных в полости живота.

Чтобы избавиться от излишнего веса, «убрать» живот и сократить фигуру, необходимо строго соблюдать режим дня, регулярно и правильно питаться, больше двигаться, систематически заниматься физкультурой.

Включите в свои ежедневные занятия предлагаемые упражнения. Выполняйте их не ранее чем через 1,5–2 часа после еды и не ранее чем за 1,5–2 часа до сна. Каждое упражнение делайте по 8–10 раз в обе стороны.

Лежа на коврике, подняв ноги — выдох, опустить — вдох. Затем, сгибая ноги, обхватить их руками, стараясь при этом сесть — выдох. Исходное положение — вдох. Это укрепляет мышцы живота.

Сядьте на стул, закрепив ноги, руки на поясе. Поворачивая корпус налево, наклонитесь назад — вдох. Поворачивая корпус направо, сесть прямо — выдох. Упражнение укрепляет мышцы живота.

Лежа на спине. Опираясь на локоть левой руки, правой рукой коснитесь носка согнутой левой ноги — выдох. Вернувшись в исходное положение — вдох. Это укрепляет косые мышцы живота.

Сядьте на стул, поднимите ноги — выдох, поверните туловище направо и взяте со стола предмет. Повернуться налево, и, отрываяступки от пола, положите предмет. Дыхание произвольное. Упражнение увеличивает подвижность позвоночника.

Лечь на спину, руки в стороны. Поднимите прямые или согнутые ноги влево и в себя — выдох. Опуская их вправо, вниз — вдох. Это — одно из действенных упражнений для укрепления брюшного пресса.

Для нормальной кожи — «Идеал», «Хрусталь», «Роза», «Виолан», под глазами — «Люкс», «Питательный», болгарский медовый крем, специальное масло или «Миндалевое масло».

Для сухой кожи — «Утра», «Виолан», «Ланolinовое молоко», жидкий «Питательный крем», содержащий пчелиное молочко («Орган», «Ланolin», «Питательный крем»), «Ланолин», «Миндалевое масло».

В ветреную погоду и в сильный мороз для сухой и нормальной кожи вместо дневного крема лучше густо намазать лицо и шею каким-нибудь витаминным жирным кремом («Люкс», «Питательный», «Восторг»). Лицкий крем через несколько минут снять бумажной салфеткой или лимоном. Перед выходом на улицу лицо надо обязательно нанести крем. Это профилактическое средство против вредных климатических воздействий.

Для жирной кожи — «Лимонный», «Ульбка», «Маска», «Нежность»; под глазами — «Питательный», «Бион», «Миндалевое масло».

От хорошего дневного крема кожа не блестит, он хорошо впитывается, защищая и оживляя кожу, давая ей также необходиное количество витаминов и влаги.

Лечь на спину, руки в стороны. Поднимите прямые или согнутые ноги влево и в себя — выдох. Опуская их вправо, вниз — вдох. Это — одно из действенных упражнений для укрепления брюшного пресса.

Глазами, тем, где кожа особенно нежна и опасность появления морщинок, таким образом, особенно велика, накладываем смоченные теплым молоком ватные тампоны. Примерно через десять минут снимаем лицевое масло и смазываем кожу под глазами питательным кремом, по возможности содержащим плацентарное молочко.

Для губ осеню и зимой можно 2–3 раза в неделю делать примочки из творога с медом. Смешиваем их в пропорции 1:1 и на 10–15 минут наложить на губы между двойной марлей.

Слизистые сухие губы могут вызвать появление прядевременных морщинок. Предупредить их нам поможет своеобразный масочный массаж. Выполняется он в два приема:

1. Средними бородавчатыми пальцами обеих рук, смазанными кремом, делаем круговые массирующие движения

от серединки к углкам губ по 10 раз.