

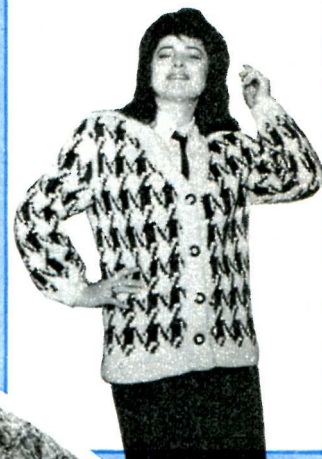
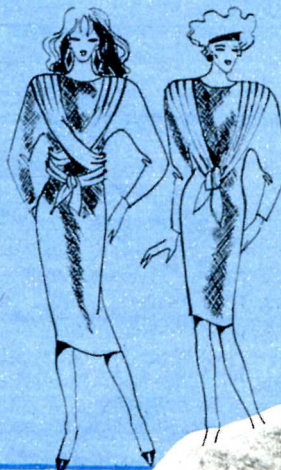
Дорогие наши читательницы!



Мы рады встрече с вами в новом, 1988 году. Приветствуем старых, верных друзей журнала и тех, кто его теперь будет получать. Вы оказали нам доверие, и мы постараемся его оправдать. Все выпуски «Хозяюшки» в новом году будут сделаны по вашим просьбам и пожеланиям, о которых мы узнаем из редакционной почты.



**ВНИМАНИЕ!**  
Как вы просили, с третьего номера «Хозяюшка» будет в центре журнала.



Вы просите помещать больше вязанных моделей? Их будет множество: от теплых носков-сапожков и ярких молодежных свитеров до... демисезонного пальто, связанного крючком.

Снова в большой моде макраме? Мы продолжим уроки, начатые год назад, и будем работать над красивыми и оригинальными вещами: шторами, кашпо, ковриком...

По вашим многочисленным просьбам открыт новый раздел, где будут печататься консультации



врача, советы молодым мамам и тем, кто готовится к появлению на свет малыша.

Как и прежде, искусная кулинарка Мария Ивановна поделится рецептами на все вкусы.

А косметологи, парикмахеры, врачи научат, как сохранить стройную фигуру, правильную осанку, нежную кожу, пышные волосы,— одним словом, помогут каждой из вас стать еще красивее. Вам нравится такая программа? Тогда открываем первый выпуск «Хозяюшки» в 1988 году!



## «ПАРАДНАЯ» СКАТЕРТЬ

Как ни удобны в обиходе синтетические клеенки, белоснежная, туго накрахмаленная скатерть — украшение праздничного стола, тем более новогоднего.

Гости ушли, посуда вымыта, «парадная» скатерть снята. Если вы решите отнести ее в прачечную, никаких проблем не возникнет. Если же предпочитаете стирать сами, сначала замочите ее на 3—4 часа в теплой воде с порошком «Астра», «Планета», «Лотос» и т. п. Потом можно выполоскать и стирать как обычно.

После двух-трех стирок белое белье рекомендуется кипятить. Бак для кипячения должен быть достаточно объемистым, чтобы белью было свободно. Вода теплой, но не горячей, с порошком. Когда белье закипит, можно добавить отбеливатель («Персоль», «Лилия-2», «Иней-2», «Белизна» и т. п.). Время для кипячения — 30 минут.

Если, несмотря на все



предосторожности, ткань все-таки потеряла первоначальную белизну — попробуйте замочить уже отстиранное белье минут на 15—20 в горячей воде с добавлением перекиси водорода и нашатырного спирта (по столовой ложке на ведро воды). Потом прополощите 2—3 раза, хорошенько выжмите.

Скатерть необходимо подкрахмалить, иначе она не будет иметь вида. Крахмал разводим небольшим количеством холодной

воды, чтобы разошелся, и вливаем тонкой струей в кипяток, непрерывно мешая (тонкий стакан крахмала на 10 литров воды). Чтобы крахмал хорошо заварился, можно добавить в воду чуть мыла, а чтобы придать ткани блеск — 3—4 кусочка сахара.

Вы предпочитаете сушить белье на улице? Тогда, чтобы оно не замерзло, при последнем полоскании добавьте в воду горсть соли. А веревку, на которой сушится белье, протрите тряпочкой, смоченной в крепком солевом растворе, тогда белье не примерзнет к ней.

Старайтесь не пересушить скатерть, чтобы легче гладилась. Гладьте с лицевой стороны горячим утюгом, только не кладите сразу в шкаф: пусть часа два полежит при комнатной температуре, остынет.

Л. РУМЯНЦЕВА

## УКСУС В ХОЗЯЙСТВЕ

Обычный столовый уксус — незаменимый помощник во множестве домашних дел. К примеру, жирную посуду, сковороды, противни легче отмыть, если в воду добавить немного уксуса. Так же стираются кухонные тряпки, отмываются мочалки и щетки.

Если во время варки яйцо треснет — влейте в кипящую воду 1—2 столовые ложки уксуса, и белок не вытечет из скорлупы.

Ватным тампоном, смоченным в уксусе, отлично

очищаются раковины, эмалированная посуда.

Залоснившийся от носки воротник шерстяного платья или жакета можно почистить тряпочкой, смоченной в подогретом уксусе, — блеск пропадет.

Чтобы очищенные свежие грибы не чернели, положите их в воду, добавив в нее соли и уксуса. Свежие яблоки не потемнеют, если очищенные ломтики положить в слегка подкисленную уксусом воду.

В хлебнице, в столе, в подвесном шкафчике может появиться неприятный запах от залежавшегося хлеба, но если протереть стенки тряпочкой,

смоченной в уксусе, запах исчезнет. Это свойство уксуса — испаряясь, уничтожает резкие, неприятные запахи, — удобно использовать во время стирки: налейте на сковороду немного уксуса, поставьте ее на самый слабый огонь, и чад, запах жира, рыбы, чеснока скоро улетучатся.

Чтобы избавиться от неприятного запаха при варке капусты, нужно накрыть кастрюлю тряпочкой, смоченной уксусом, а сверху — крышкой.

Добавьте в воду, в которой варится свекла, столовую ложку уксуса — свекла сохранит яркий бордовый цвет, который

обычно от варки становится бурным.

И вот еще о чем нужно помнить каждой хозяйке: уксус, а особенно уксусную эссенцию, если она есть в доме, нужно держать в недоступном для детей месте.

А. ПЕРВУШИНА



## ПОРА ЧИСТИТЬ КОВЕР

Зимой это дело даже приятное: коврики и дорожки — конечно, не слишком тяжелые — выносим на улицу, растапливаем лицевой стороной на снегу и хорошенько выколачиваем.

Большие и тяжелые ковры приходится выколачивать, не трогая с места. Затем почистите их щет-

кой, смоченной в соленой воде, куда добавлено немного лимонной кислоты, тогда краски станут ярче.

Если пришла пора чи-



стить ковер, приготовьте такой раствор: на ведро теплой воды — 2 столовые ложки стирального порошка для шерстяных или синтетических тканей и ложка нашатырного спирта. Протираем ковер влажной тряпочкой, смочен-

ной в этом растворе, затем сухой и даем хорошо просохнуть. Постарайтесь, чтобы основа ковра не промокла. Щетка должна быть мягкой.

Ковры из синтетических волокон не боятся влаги, зато не любят, чтобы их сильно терли, — ворс может сбиться.

Хранить ковры лучше всего, скатав в рулон, проложив между рядами средство от моли.

Н. ПЕКАРЕВА

Рис. С. БОГАЧЕВА.



Галстук-«бабочка», галстук-самовяз — эти модные сейчас дополнения к одежде можно выполнить техникой макраме.

## ГАЛСТУК? «БАБОЧКА»? ИХ МОЖНО СПЛЕСТИ!

МАКРАМЕ, ЗАНЯТИЕ 8

Подойдут для плетения кордовая леска, хлопчатобумажная или льняная нить толщиной в 1 мм.

Начинаем работу с «БАБОЧКИ». Она будет состоять из трех деталей: двух крылышек и перемычки.

КРЫЛЫШКО плетем так.

1. Приготовим 18 нитей длиной 0,5 м. 17 нитей крепим на среднюю часть 18-й, используя прием «пико с узелком» (рис. 1); складываем нить пополам и на средней ее части завязываем узелок через руку, затем крепим оба конца нити на основу горизонтальным узлом.

2. Выполняем узор «мережка»: плетем один ряд горизонтальных узлов, во втором ряду завязываем вертикальный узел на каждой паре нитей и опять плетем один ряд

горизонтальных узлов.

3. Плетем 5 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

4. Делим число нитей пополам: по 18 в каждой группе; с каждой стороны плетем 3 ряда шахматки на уголок, оставляя центральные нити свободными, — готовим место для открытия ромбика.

5. На средних десяти нитях открываем ромбик. На той же основе закрываем его.

6. Продолжаем плести шахматку. Ниже ромба плетем еще 10 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

Принимаемся за ПЕРЕМЫЧКУ.

Приготовим 3 нити длиной по 0,2 м и одну нить длиной 1 м. Крепим на метровую нить (отступив от края на 3 см) три нити длиной 0,2 м, используя прием «простое пико» (рис. 2). Пико стараемся сделать как можно меньше — для этого подтягиваем нить при закреплении на основу. Плетем вертикальные узлы на шести нитях основы до тех пор, пока высота столбика не достигнет 6 см (рис. 3).

Теперь на крайней нити



справа провязываем один ряд горизонтальных узлов. Нити обрезаем и подклеиваем с изнаночной стороны.

Крылышки сшиваем встык, середину по шву собариваем. Обхватываем середину перекладной и сшиваем ее концы с изнаночной стороны. Пришиваем резинку.

ГАЛСТУК начинаем плести снизу вверх. Готовим 38 нитей длиной по 2,5 м.

1. Укладываем одну из нитей на подушке уголком вверх. Находим середину нити и завязываем узел через руку, закрепляем середину с узелком булавкой. Крепим на основу с каждой стороны по 10 нитей, используя прием «пико с узелком» (рис. 1).

2. Выполняем узор «мережка» от уголка (рис. 4).

3. Плетем пять рядов шахматки от уголка (рис. 5). Далее выполняем три ромба, узор в ромбе может быть любой. Один из вариантов — представленный здесь узор «окошко» (рис. 6). Выполняем ромбы на фоне шахматки.

4. Края галстука по всей длине украшаем пико на вертикальной основе (рис. 7). В основе вертикали у нас 2 нити; крайней нитью шахматки завязываем 2 вертикальных узла к внешнему краю, делаем пико и возвращаем нить на место, завязав еще 2 вертикальных узла на той же основе.

5. Постепенно уменьшаем число нитей в плетении после того, как закрепим крайнюю нить на вертикали. Обрезаем ее и смазываем клеем с изнаночной стороны. К концу плете-

ния остается 28 нитей.

Вывязываем ГОЛОВКУ галстука. Приготовим 22 нити длиной по 0,3 м. Крепим их на основу. Выполняем узор «мережка». Далее плетем мережку по диагонали. Высота головки галстука — 2,5—3 см. В конце провязываем один ряд горизонтальных узлов.

Пришиваем головку к основанию галстука с изнаночной стороны. Крепим завязки. Для них можно выплести цепочку шириной в сантиметр.

На рис. 8 и 9 показаны два основных узла макраме: квадратный и горизонтальный.

М. СОКОЛОВА  
Рисунки автора.

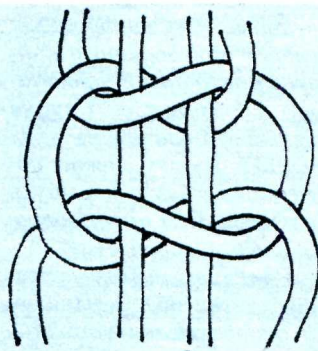


РИС. 8  
РИС. 9

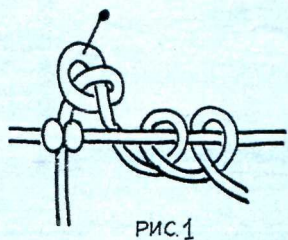
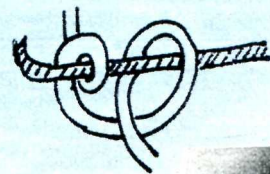


РИС. 1

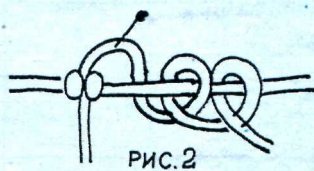


РИС. 2

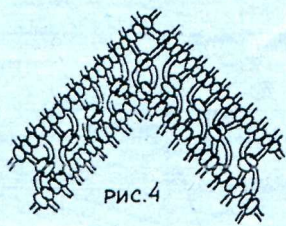


РИС. 4

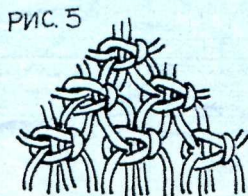


РИС. 5

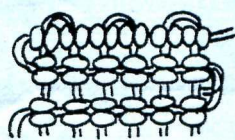


РИС. 3

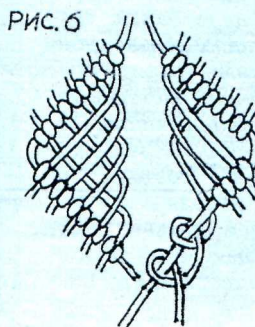


РИС. 6

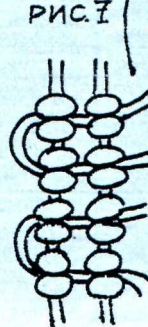


РИС. 7

# шьем, вяжем, вышиваем

Что сравнится по удобству с обычной блузкой! Хороша она и с юбкой, и с брюками, и навыпуск с пояском, и под кофту, пиджак, пуловер, и на каждый день, и — понаряднее — на выход... Имея две три разные по характеру и расцветке блузы, вы всегда будете выглядеть одетой свежо, элегантно, модно.

## БЛУЗА ВЫРУЧАЕТ ВСЕГДА

Сегодня мы с вами попробуем сшить такую функциональную блузку. Предлагаем два варианта: из шелковой или хлопчатобумажной ткани в полоску, клетку (рис. 1) — размер 44—46 (88—92); и из однотонной или набивной шелковой ткани, более нарядную (рис. 2) — размер 50—52 (96—100). Расход ткани: 2 м 60 см (при ширине 90 см).

**МОДЕЛЬ 1** украшает двубортная застежка на пуговицах спереди, она идет до низа блузы. Силуэт прямой, воротничок отложной на стойке, рукава втачные, одношовные, слегка присборенные книзу, с притачными манжетами на застежке. Спинка цельная, полочки из двух частей. Блузку можно носить под юбку и навыпуск с поясом. Она имеет современный деловой стиль.

Начинаем работу с мелких деталей: выкраиваем и обрабатываем манжеты, воротник, подборта.

Соединяем подборта с основными деталями полочки, обрабатываем боковые и плечевые срезы.

Выкроенный и обработанный воротник притачиваем к горловине.

Обрабатываем рукава, вшиваем их в проймы.

Подшиваем низ блузы, обметываем петли застежки, пришиваем пуговицы.

**МОДЕЛЬ 2** — прямого

Обработав основные детали, перед и спинку, складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем со стороны переда.

Так же стачиваем боковые срезы и нижние срезы рукавов.

Беремся за мелкие детали: стойку, манжеты, подборта.

Притачиваем воротник, обрабатываем низ рукавов

манжетами, подшиваем низ блузки, прометываем петли, пришиваем пуговицы.

Пояс к блузе шьем из остатков ткани, его можно застегивать на пряжку или завязывать узлом — как вам больше нравится.

**Т. АНДРЕЕВА,**  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора.



силуэта, с однобортной застежкой спереди. Вырез горловины круглый, он оформлен мягкой стойкой, концы которой можно вязать в виде банта, галстука. Рукава цельнокроенные, длинные, с притачными манжетами, застегивающимися на пуговицы. Полочка и спинка с рельефами, первая состоит из 2 частей, вторая — из 3.

Начинаем шитье с обработки рельефов на полочках и спинке, затем — плечевых швов.

ВЫКРОЙКА ПОДПЛЕЧНИКОВ (2 ДЕТАЛИ)





# швы, вязан, вышиваю

мережки и переходим к основному узору. Работаем по выкройке.

Для ВСТАВКИ ПО ЛИНИИ ПЛЕЧА (рис. 3) набираем число петель, соответствующее самой широкой ее части (24 см). Про-

ночной гладью. Пришла пора отплетить вспомогательные нити с деталей, заделать открытые петли.

Отплетаем вспомогательную нить с рукава, открытые петли надеваем на спицы и начинаем вывя-

зывать МАНЖЕТЫ: провязываем лицевые, уменьшая число петель вдвое; четные ряды вяжем изнаночными, нечетные — лицевыми. Когда чулочное полотно достигнет высоты 4 см, оборвите пуховую нить и провяжите несколько рядов вспомогательной. Не закрывая петлю последнего ряда, снимите работу со спиц и отутюжьте край манжета.

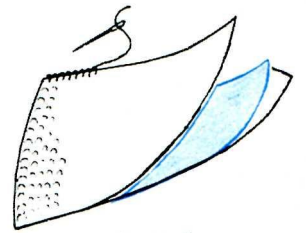


Рис. 4

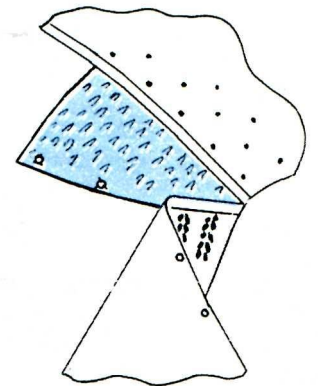


Рис. 5

Сложите его по сгибу и приметайте по лицевой стороне. Теперь отплетите вспомогательную нить и заделайте петли.

Отутюжьте вставку, сложите по линии сгиба. Чтобы линия плеча была более четкой, можно вложить внутрь детали накрахмаленный треугольник из плотной ткани (рис. 4). Край детали обработайте петельным швом или обвяжите крючком.

Аккуратно соедините вставку с передом и спинкой, при этом вставку левого плеча пришейте к переду лишь на треть, свободная часть будет прикрепляться к отвороту двумя кнопками — это застежка (рис. 5). Сшейте рукава, боковые швы переда и спинки, вшейте рукава в проймы. Вертикальную мережку спереди и на рукавах можно украсить небольшими бусинками, это сейчас модно.

Работа показалась вам слишком сложной? Ее можно упростить, если манжеты и отвороты выполнить резинкой 1×1.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

Рисунки автора.

Рис. 3

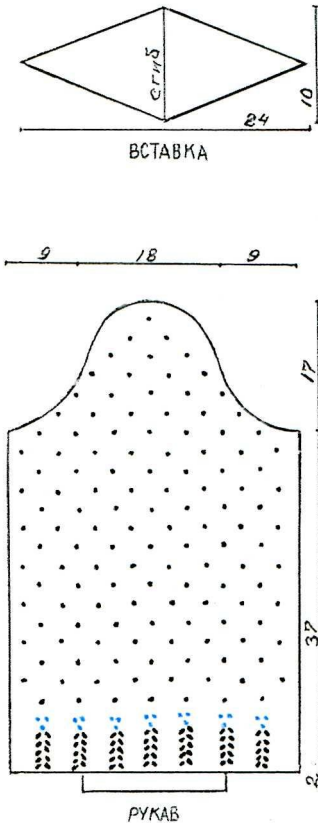


Рис. 2

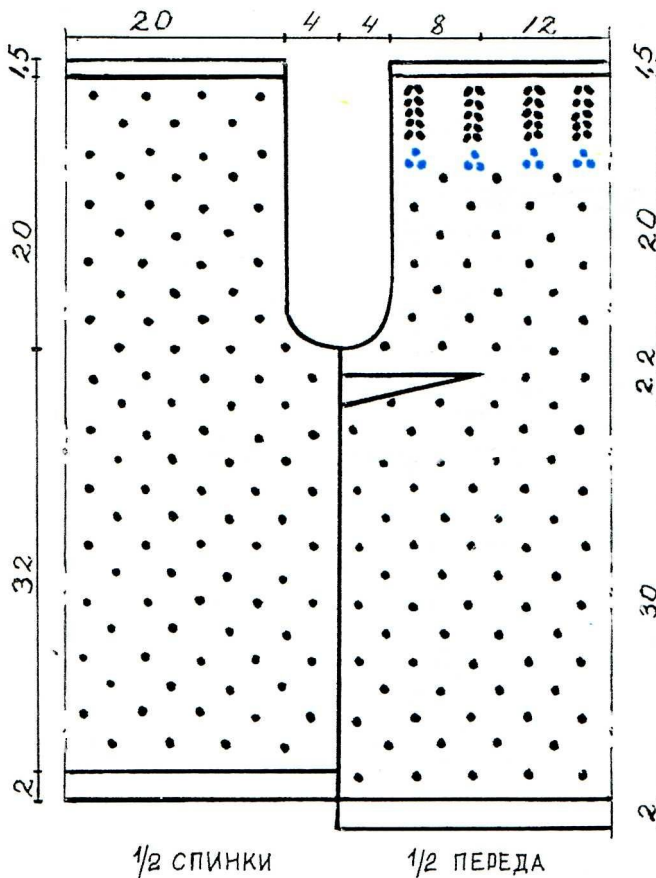


Рис. 1

Вертикальная мережка

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | - | - | - | ○ | △ | ○ | - | - | - | ○ | △ | ○ | - | - | - | ○ | △ | ○ | - | - | - |
|  | - | - | - | ○ | △ | ○ | - | - | - | ○ | △ | ○ | - | - | - | ○ | △ | ○ | - | - | - |
|  | - | △ | ○ | - | - | - | △ | ○ | - | - | - | △ | ○ | - | - | - | △ | ○ | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | △ | ○ | - | - | - | - | - | - | △ | ○ | - | - | - | △ | ○ | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Основной узор

- — изнаночная;
- — накид;
- △ — две петли провязать вместе изнаночной петлей;
- △ — три петли провязать вместе изнаночной петлей.

ПРИМЕЧАНИЕ.  
Четные ряды — все петли лицевые.

вязываем один ряд полностью и следующий до середины. Теперь, используя частичное вязанье, вводим в работу в конце каждого ряда по 3—4 петли. Когда в работе окажутся все набранные петли, провязываем 5—6 рядов ровно, затем выводим из работы петли в той же последовательности. Вязка чулочная.

СБОРКА. Отутюжьте все детали. Сложите по сгибу отвороты (подгибы), приметайте их по лицевой стороне. Проверьте, отворот у горловины должен быть выполнен лицевой гладью—чулочной вязкой, по низу изделия — изна-



Судя по вашим письмам, дорогие читатели, публикации о бесконтактном массаже вызвали у вас интерес. Поэтому сегодня, завершая тему, которую мы начали в №№ 8—10 «Крестьянка» за прошлый год, постараюсь подробнее рассказать о зонах Захарьина — Геда, так как именно они являются объектами этого вида массажа.

**САМЫЙ  
СОВЕРШЕННЫЙ  
«ИНСТРУМЕНТ»**

**В. ИВАНОВ,**  
доктор  
медицинских наук,  
заслуженный врач  
РСФСР.

Для начала напомню, что эти зоны — различные по величине участки кожи, которые имеют связь с определенным внутренним органом и при нарушении его функции становятся особо чувствительными, причем происходит это раньше, чем человек почувствует недомогание. Если прислушаться к первому сигналу опасности, болезнь во многих случаях можно предупредить.

Зоны Захарьина — Геда реагируют не только на изменения внутри организма, они чувствительны и к изменениям внешней среды: яркому свету, смене погоды, магнитным бурям...

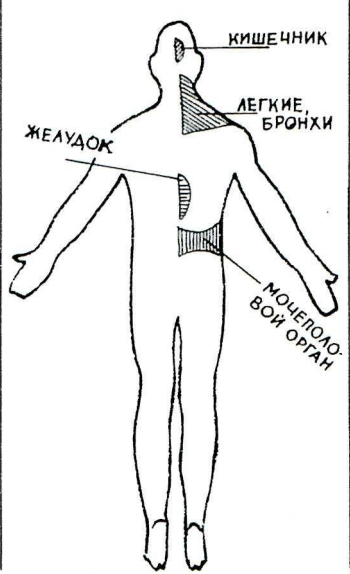
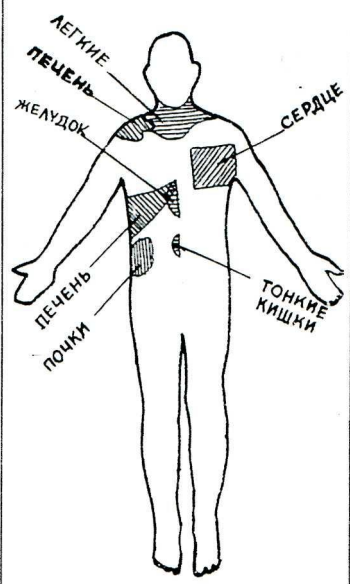
Опытные специалисты бесконтактного (или воздушного) массажа могут определять изменение температуры кожи в зонах и, зная, с каким органом связана та или иная из них, предупредить нарушение его деятельности: в нашей первой беседе уже говорилось о том, что на этом умении и основывается «волшебная сила» людей, которых мы назы-

ваем экстрасенсами. Что, разумеется, не исключает точные методы современной диагностики.

Техника бесконтактного массажа уже описана нами в первых беседах; теперь посмотрите, пожалуйста, на схему расположения зон Захарьина — Геда: поговорим о наиболее часто используемых для массажа зонах.

**ЗОНА ПЕЧЕНИ** располагается на двух участках: на наружной половине правого надплечья с захватом плечевого сустава и справа по краю реберной дуги, которая в виде треугольника с вершиной у мечевидного отростка переходит на правый бок.

Бесконтактный массаж этих зон применяется при



болях в правом подреберье, при нарушении деятельности желчных протоков, желчнокаменной болезни, холецистите, а также при хроническом воспалении глаз. Начинать массаж нужно с надплечья, постепенно переходя на правое подреберье, длительность процедуры — 10 минут. При длительных болях в правом подреберье можно подкрепить бесконтактный массаж точечным в рефлексогенных зонах по обе стороны коленного сустава, его можно делать 3—4 раза в сутки.

Теперь найдите, пожалуйста, на схеме **ЗОНУ ЛЕГКИХ**. Бесконтактный массаж этой зоны показан при болях в грудной клетке, бронхиальной астме, бронхитах, болях в шейном отделе позвоночника. Эффективен он и при заболевании детей коклюшем (в этом случае его нужно делать 4—5 раз в сутки, общая продолжительность — 10 минут).

Бесконтактный массаж **ЗОНЫ ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ** поможет при болях в подложечной области, между лопатками, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при ночных и «голодных» болях, при гастрите, изжогах, нарушении аппетита. Начинаем массаж в поджелудочной области, затем переходим на спину. При хронических заболеваниях хорошо дополнить процедуру точечным массажем рефлексогенных зон, расположенных на руках между пястными костями большого и указательного пальцев и на ногах — ниже коленной чашечки, с наружной стороны, в верхней части большеберцовой кости.

При кишечной колике, колитах, нарушениях деятельности кишечника поможет бесконтактный массаж **ЗОНЫ КИШЕЧНИКА**. Эффективен он и для детей, при вздутии живота

и проявлениях диспепсии. Начинаем массаж с пупочной области, заканчиваем зоной затылка. Массаж зон живота лучше всего делать за час до приема пищи и ни в коем случае — сразу после еды.

**ЗОНА СЕРДЦА** нуждается в бесконтактном массаже при болях в области сердца, стенокардии, аритмии, а также повышенной нервозности, волнениях. Установив тепловую контакт (см. «Крестьянку» № 9 за 1987 г.) с участком левого соска и не теряя его, круговыми движениями по часовой стрелке охватываем всю зону сердца, продолжаем процедуру 10 минут. Метод массажа — успокаивающий.

И еще одно, особенно существенное дополнение: бесконтактный массаж (как и все другие его виды) ни в коем случае не может заменить лечение в условиях медицинского учреждения, он только лишь дополнит его.

Как вы помните из предыдущих бесед, главное «действующее лицо» бесконтактного массажа — рука, ее тепло. Некоторые читатели в своих письмах спрашивают: можно ли заменить тепло руки излучением тепла от нагревательного прибора, грелки? Ни в коем случае! Все эти излучения дают температуру, в тысячи раз превосходящую чувствительность нервных окончаний, расположенных в кожной ткани. Поэтому по сигналам, поступающим в головной мозг при нагревании такой степени, немедленно «включается» система теплозащиты организма, предохраняющая органы от перегрева. Малое же тепло, излучаемое человеческой рукой, стимулирует внутренние силы организма и направляет их на борьбу с недомоганиями. Так что в данном случае рука — самый совершенный «инструмент»!

# красота и здоровье

Двое встретились, полюбили друг друга. Уже позади веселая свадьба, обручальное колечко сидит на пальце так удобно, привычно, как будто было здесь всегда... И все-таки союз двух любящих людей только тогда становится семьей, когда на свет появляется малыш. Будущая мама еще так неопытна, и она, и молодой супруг так волнуются, ведь им предстоит высокая миссия — стать родителями! Вопросам нет числа: как вести себя, какой труд по силам? Сколько гулять? Что есть и пить, чтобы ребенок родился здоровым? А когда он родится, вопросов будет еще больше...

## «Я ЖДУ РЕБЕНКА...»

— Всю беременность слышу дома наставления: «Ешь побольше, подумай о ребенке!» А я стараюсь себя ограничить — боюсь располнеть. Может, я не права, нужно вправду есть «за двоих»?

— Вы абсолютно правы! Действительно, существует связь между питанием матери и физическим развитием ребенка: у беременных женщин, имеющих умеренный аппетит, дети часто рождаются с большим весом: 4, а то и 5 килограммов! Но крупный ребенок и здоровый ребенок — далеко не одно и то же. И акушеры, и детские врачи-педиатры не очень-то радуются, когда на свет появляется такой «богатырь». Дело не только в том, что матери приходится труднее. Крупный ребенок значительно тяжелее переносит роды, для него выше риск травм.

Дети, родившиеся крупными, совсем не так крепки, как многие думают. Замечено, что на первом году жизни они болеют чаще, чем их сверстники, родившиеся с нормальным весом 3200—3400 граммов.

Так что «есть за двоих» во время беременности не только не нужно, но и вредно. Особенно остерегайтесь избытка мучных блюд и сладостей, то есть всего, от чего полнеют. Свой вес нужно контролировать: во второй половине беременности прибавка не должна составлять более 500 граммов в неделю.

— Что мне можно есть? Так хочется то соленого, то кислого, то чего-то острого...

— В первые месяцы беременности, когда аппетит обычно понижен, не грех и посчитаться с этим маленьким капризом: «Съела бы кислой капусты, клюквы, селедки». Пожалуйста! Если, конечно, врач не назначил особой диеты.

Но со второй половины, особенно в последние три

месяца, уже нужны ограничения: от соленого, острого откажитесь. Мясо, рыбу лучше есть отварными, а не жареными.

мозгу ребенка! Веселье пьющей матери — его будущее горе.

То же самое можно сказать и о курении. Мама за-



тянулась сигаретой — никотин вызвал спазмы сосудов, ребенку не хватило кислорода. Почти то же самое происходит, если беременную женщину вынуждают стать пассивным курильщиком, то есть курят в ее присутствии. Так что просите сослуживцев и домашних погасить сигарету!

— У меня к концу беременности стали отекать ноги. Опасно ли это или так бывает у всех?

— Не у всех, но у многих. Отек представляет опасность и для матери, и для будущего ребенка, так что, если вам стали тесны туфли, кольцо, которые вы до беременности надевали свободно, — поспешите к врачу!

— Старые люди говорят: чтобы ребенок родился спокойным, у будущей матери должно быть хорошее настроение...

— И совершенно правильно говорят! Когда человек волнуется, раздражается, организм вырабатывает особые гормоны — врачи называют их иногда гормонами тревоги. У беременной женщины такие гормоны могут способствовать повышению артериального давления, спазмам внутренних органов, будущий ребенок от этого страдает. Более того, он реагирует и на громкие звуки, начинает усиленно двигаться, как будто беспокоится.

А хорошо ему тогда, когда маме хорошо, когда в доме лад да мир!

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.