

*швей, вяжем,
большая*

...Весна в разгаре, впереди долгое, теплое лето, а мы рассказываем о том, как связать на спицах колготы! Но не спешите удивляться: работа эта тонкая, трудоемкая, потребует немало времени — за два-три вечера не управиться.

Вот мы и решили предложить вам, дорогие читательницы, своеобразное «задание на лето». Вяжите теплые ажурные колготы в свободные вечера, когда будет время и настроение, не спеша. А придет осень — ох, как они вам пригодятся!

Из чего вязать, из какой шерсти? Из любой. Но имейте в виду, что чем тоньше шерсть, тем виднее ажурный рисунок, тем эффектнее он смотрится. Самая лучшая пряжа, конечно, 322, моток которой стоит 5 рублей. Брать ее надо в три сложения, для колгот хватит 2—4 стограммовых мотка в зависимости от размера. Потребуются также спицы № 2 и набор чулочных спиц.

Прежде чем начать работу, снимаем мерки (рис. 1). Наши расчеты даны на размеры 46—48, вот их параметры: полуокружность бедер — 50 см, окружность голени на уровне шиколотки — 23 см, длина по боку от талии до шиколотки — 100 см, длина от талии до талии через пах — 68 см.

Теперь свяжите два контрольных образца: чулочной вязкой и ажурным узором (по схеме на рис. 3). Рассчитайте по ним плотность вязания. Она должна соответствовать: для чулочного полотна — 26 петель \times 42 ряда = 10 \times 10 см; для ажурного — 24 петли \times 40 рядов = 10 \times 10 см. Если плотность на ваших образцах получится иная, расчеты придется скорректировать.

Начинаем работу с правой половины колгот.

Набираем на спицы 130 петель (линия $A_1A_2 = 50$ см, рис. 2) вспомогательной нитью и провязываем 4—6 рядов чулочной вязкой. Нить обрываем. Подсоединяем основную нить и, не меняя узора, провязываем еще 16 рядов (подгиб для резинки).

щуюся приплюсую к последней части).

В лицевом ряду провязываем 65 петель, поворачиваем работу изнанкой и довязываем ряд до кон-

ЗАДАНИЕ НА ЛЕТО



«Уголок» (авс) выполняем частичным вязанием. В работе — половина петель, приходящаяся на заднюю часть правой стороны работы (65 петель). Число приемов частичного вязания определяют количеством кромочных в отрезке ас: 8 рядов, 4 кромочных. Число петель в одном приеме, таким образом, 65 петель: 4 кромочных, то есть 16 петель (одну остав-

ца. В следующем лицевом ряду не довязываем до середины 16 петель, работу поворачиваем изнанкой и провязываем ряд до конца. Так работаем, пока не вывяжем весь «уголок», закончим его общим лицевым рядом, в работе 130 петель.

Приступаем к расчету полотна до линии ластовицы: линия АВ (см. рис. 2) = полуокружности бедер: $2 + 3 = 4$ см (припуск

на ширину шага), то есть $50 : 2 + 3 = 28$ см. Так как подгиб для резинки входит в этот отрезок и уже связан, расчет выполняем для оставшихся 26 см. Линия ВВ (рис. 2) = 110 рядам. Желательно предусмотреть припуск на задней половине детали (3—4 см), вывязывается он также с помощью частичного вязания.

Провяжите 12 рядов ровно. Затем в лицевом ряду провязываем первые 65 петель, поворачиваем работу изнанкой и довязываем ряд до конца. Снова вяжем 12 рядов ровно, затем — первые 65 петель, поворачиваем изнанкой, довязываем ряд. И так работаем, пока не вывяжем 110 рядов. Петли последнего, 110-го ряда отметим цветной нитью, это облегчит шивание ластовицы.

Отрезок ВС (рис. 2) составляет 26 рядов, они вяжутся ровно, кромочные последнего ряда отмечаем цветной нитью.

Переходим к вывязыванию ажурного полотна. Чтобы оно соответствовало работе по ширине, необходимо сделать убавления: 130 петель чулочного полотна равны 120 петлям ажурного, значит, надо убавить 10 петель — в изнаночном ряду, провязывая каждую 12-ю и 13-ю петли вместе одной изнаночной. После вспомогательного ряда вяжем ажурным узором 66 см, убавляя по одной петле в начале и конце каждого восьмого (лицевого) ряда. Последние 8 рядов вяжем ровно, заканчиваем работу лицевым рядом. Чтобы не сбиться в счете, можно отмечать цветной нитью или булавкой ряды, в которых сделаны убавления.

Ажурная часть готова. В верхней части полотна она имела ширину 120 петель, в нижней — в последнем ряду — 56. Этому числу

швы, вязан, — боуи-ваи

соответствует ширина 60 петель чулочного полотна, которым мы будем вывязывать завершающую часть детали — носок. Значит, надо будет при работе через равные промежутки прибавить в изнаночном ряду недостающие 4 петли. Теперь переводим работу на 4 чулочные спицы и вяжем носок, как обычно, или используя способ, предложенный «Крестьянкой» в № 2 за этот год («Ну как же зимой без носков?»).

Прежде чем вязать пятку и носок, добавьте для прочности еще одну шерстяную или эластичную нить.

Левую половинку колготок вяжем так же, как правую, но в зеркальном отражении.

Ластовицу вывязываем как прямоугольник, также добавив для прочности дополнительную нить. Набираем на спицы 16 петель, провязываем 26 рядов, петли последнего ряда закрываем.

Основная работа закончена. Приступаем к сборке.

Намочите обе половинки в чуть теплой воде, аккуратно отожмите и дайте высохнуть: вода сама «отутюжит» трикотажное полотно. Сметайте левую и правую детали, затем сшейте их вертикальным трикотажным швом или обвяжите крючком. В последнюю очередь вшейте ластовицу. Край полотна (подгиб для резинки) отутюжьте через два слоя влажной марли. Сложите отворот по сгибу и приметайте по лицевой стороне. Вспомогательную нить отплетите, заделайте открытые петли. Отутюжьте подгиб, все швы. Продерните резинку. Не правда ли, красивые колготки получились?

Если понравились, мож-

но связать их и в светлом, и в темном варианте (см. фото).

Н. СВЕЖЕНЦЕВА
Чертежи автора.



Рис. 1

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

□ — лицевая петля;

■ — 2 петли провязать вместе лицевой за заднюю стенку;

■ — 2 петли провязать вместе лицевой за пе-

реднюю стенку; — накид;

▲ — 3 петли провязать вместе лицевой.

ПРИМЕЧАНИЕ. Во втором и во всех четных рядах все петли провязать изнаночными.

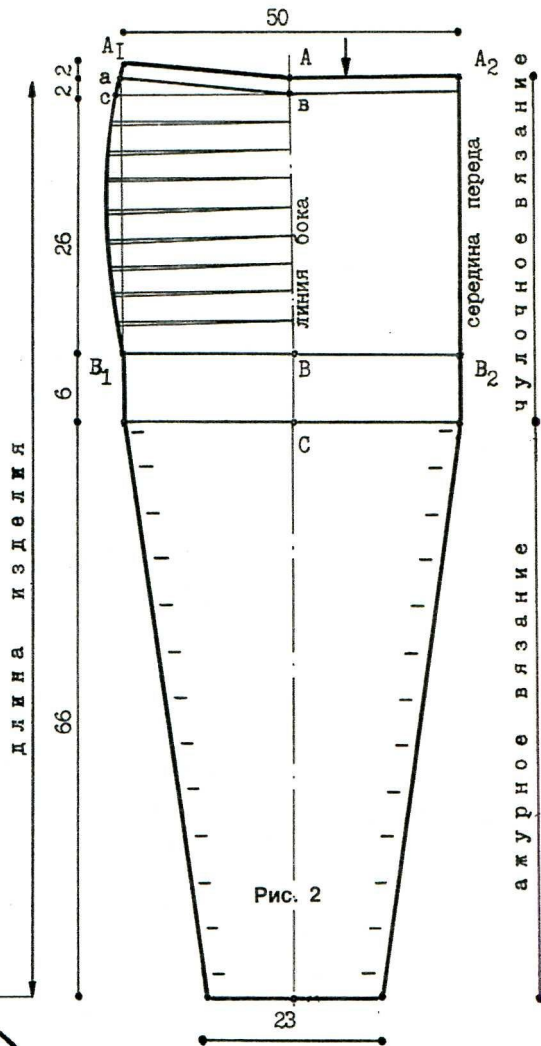


Рис. 2

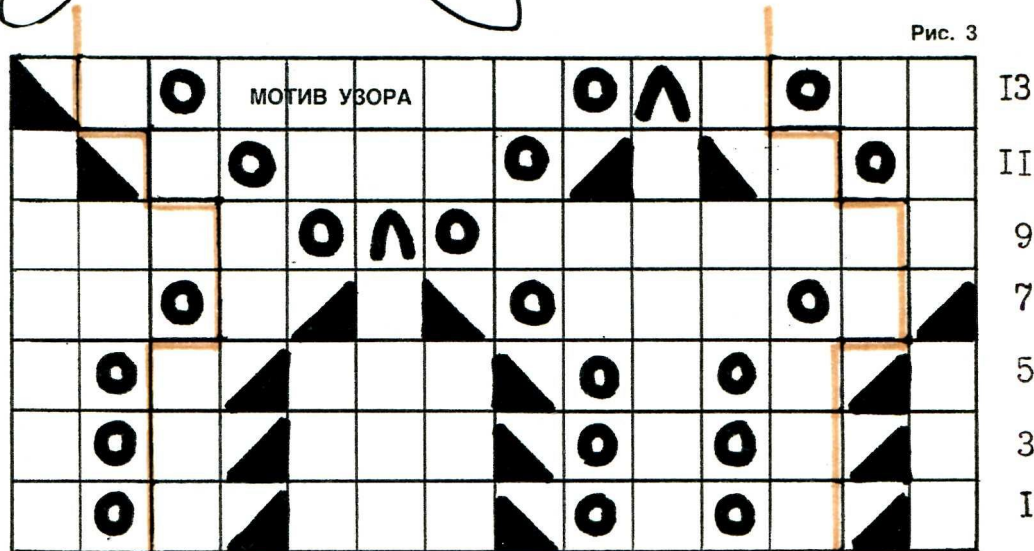


Рис. 3

В МОДЕ ЭТОЙ ВЕСНОЙ...

...драпировка в самых различных вариантах. Однако крой драпированных деталей платья представляет некоторые трудности для тех, кто еще недостаточно владеет искусством шитья, поэтому мы сегодня предлагаем вашему вниманию нарядное платье с наиболее простой в исполнении драпировкой. Сделать ее по силам и неопытной портнихе, а вещь приобретет элегантность, современный вид.

Итак, шьем платье прямого, лишь чуть-чуть приталенного силуэта, с цельнокроеными рукавами средней длины. Вырез горловины круглый, обработан обтачкой. В плечевые швы вшиты два отлетных полотнища той же ткани, собранные на сборку, это и есть драпировка. Длина полотнищ может быть разной (см. пунктирную линию на чертеже). Располагая драпировку по своему желанию, вы сможете придавать платью каждый раз новый характер.

Наиболее подходящая ткань для такого наряда — легкая, эластичная: облегченный креп, легкий трикотаж. Можно использовать и ткани типа креп-дешина, только в этом случае придется несколько увеличить ширину юбки. Сделать это будет несложно: задний шов дает возможность ряда вариантов. К примеру, можно вставить в шов клин из той же ткани. Кроить его нужно в виде треугольника с узким верхним концом, длиной не более 30 см, площадью в 1/4 часть юбки «солнце». При ходьбе клин красиво фалдит. Можно просто заложить шов пошире и сделать складку.

Расход ткани: 2 м 40 см при ширине 140 см.

Выкройки даны на размер 48, рост III (164—96—104), без припусков на швы. Хочется обратить внимание наших читателей на то, что при разработке всех моде-

лей и чертежей мы исходим из стандартной женской фигуры и ориентируемся на соответствующие мерки. Однако, конечно, большинство женщин имеет какие-то индивидуальные особенности, которые невозможно учесть и предусмотреть заочно.

* Работу начинаем с драпировок. Выкраиваем ткань в один слой, края подгибаем на машине, верхний срез собираем на сборку, при этом устана-

чивания обтачек совмещаем с плечевыми швами, обрабатываем горловину (ширина шва 0,7 см). Шов по вогнутой линии и во внутренних углах надсекаем, не доходя до строчки 0,1—0,2 см.

Обтачку отворачиваем, шов отгибаем и настрачиваем с лицевой стороны

тым краем ткани (вы, конечно, не забыли учесть припуски на обработку застежки) таким образом, чтобы строчка проходила на расстоянии 0,5 см от среза горловины.

* Срезы низа рукавов подгибаем дважды в сторону изнанки и застрачиваем или подшиваем на ру-



вливаем на машине максимальную ширину стежка. В готовом виде ширина собранного участка должна составлять 15—17 см. Приметываем драпировку к плечевому шву полочки, отступив на 2 см от линии горловины.

* Стачиваем детали переда и спинки, ширина шва 1,2—1,5 см. Затем сметываем и стачиваем боковые срезы переда и спинки и нижние срезы рукавов.

* Выкроенную по чертежу обтачку накладываем на горловину, швы ста-

обтачки, отступая на расстояние 0,1—0,2 см.

Затем отгибаем обтачку на изнанку платья, приутюживаем, внутренние края прикрепляем к плечевым швам.

* Если вы остановили свой выбор не на трикотаже, а на другой ткани, придется сделать на спине застежку, лучше всего «молнию». Для этого разрезаем спинку по среднему шву, снова стачиваем его до высоты «молнии». Верхние концы тесьмы застежки притачиваем к подогну-

ках. Так же обрабатываем низ платья. Осталось только отутюжить обнову.

А теперь посмотрите, пожалуйста, на себя в зеркало, попробуйте уложить драпировку и так, и этак, и еще как-нибудь — проявите изобретательность! На наших рисунках — два варианта, на самом же деле их множество.

По предложенным чертежам можно сшить не платье, а удлиненную блузу, блузон, который будет отлично смотреться с юбкой или брюками.

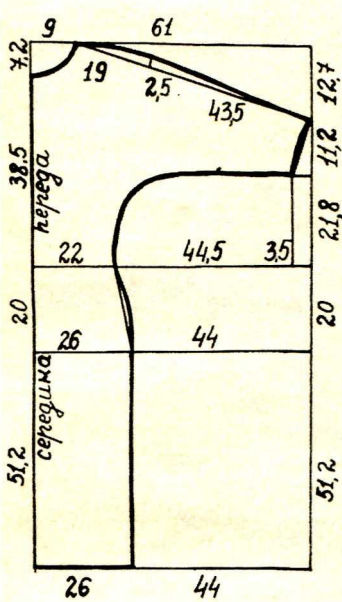
швы, втамы, бошываши

Для этого по среднему шву спинки отложите от ростка (вы помните, что так называется вырез горловины сзади) 80 см вниз, проведите горизонтальную линию — это будет нижний срез блузона. Бочковые швы спинки и полочек совместите, уравнивайте, также наметьте линию

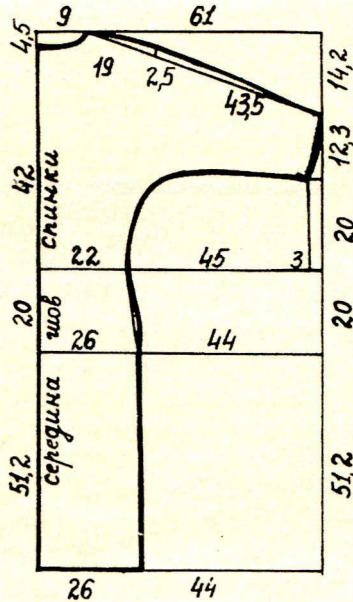
новой длины изделия. Технологическая последовательность работы такая же, как если вы шьете платье. Низ блузона застрочите на машине или подшейте на руках потайным швом вподгиб.

Если вас больше интересует именно вариант блузона с уже имеющейся у вас юбкой, брюками, тогда можно выкроить драпировки цвета не основной ткани, а в тон юбке, — наряд сразу «заиграет» как ансамбль, комплект. Только имейте в виду, что в таком случае сократятся возможности использования блузона, его можно будет носить лишь с определенными вещами вашего гардероба. Впрочем, если вы строго придерживаетесь раз и навсегда избранной цветовой гаммы и именно в этих тонах комплектуете свой гардероб, то это обстоятельство не будет вас беспокоить.

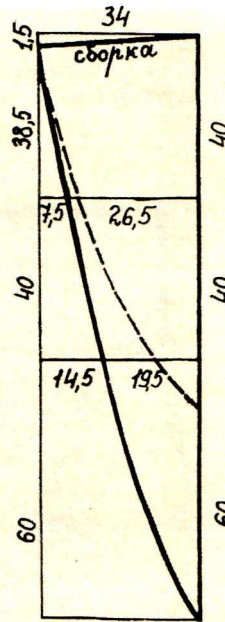
Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Рисунки
и чертежи автора.



Деталь переда



Спинка 2дет.



Драпировка 2дет.

И ТЕПЛО, И УДОБНО

Как одеть малыша весной? Об этом часто спрашивают читательницы в своих письмах. Действительно, солнышко уже пригревает, но земля еще холодная, вроде бы и пора

снять толстые, теплые куртки и свитера, стесняющие движения ребят, да как бы не простудить...

Отличный выход: сшейте своему ребенку шерстяной жилет (см. фото). Его можно надеть поверх комбинезона, куртки из плащевки и т. п. Такой жилет не ограничивает свободы движений и в то же время защищает спину, грудь от весенней прохлады. Ребенку будет в нем и тепло,

и удобно. Помимо всего прочего, жилетик украсит любой костюм, сделает его нарядным.

Жилет может быть однотонным или из ткани двух цветов, спинка цельнокроеная, полочки другого цвета или из кусочков ткани (см. рис. 1). Наши чертежи даны на размер 26—28. Каждую деталь крючком обвяжем столбиками без накида (по два столбика в одну точку), за-

тем соединим детали иголкой с ниткой или также крючком. Осталось пришить пуговицы и связать петли для застежки.

Украсить жилет можно аппликацией, вышивкой — например, вязаным изображением штурвала (см. рис. 2), его лучше выполнить нитками контрастного цвета — красного, оранжевого.

И. АЛЕКСАНДРОВА

Фото и рисунки автора.

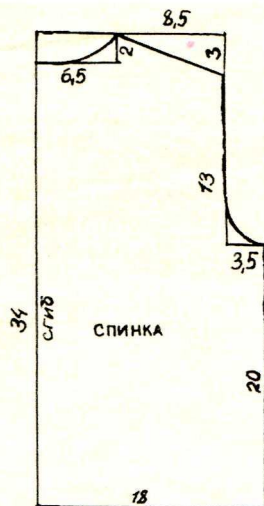


Рис. 1

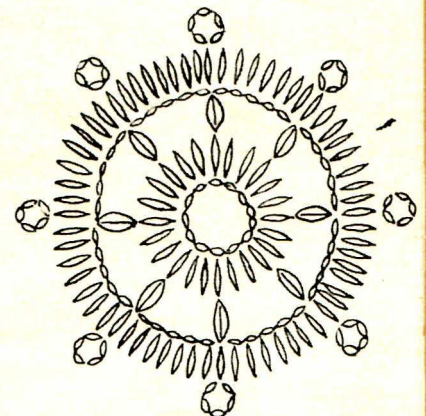
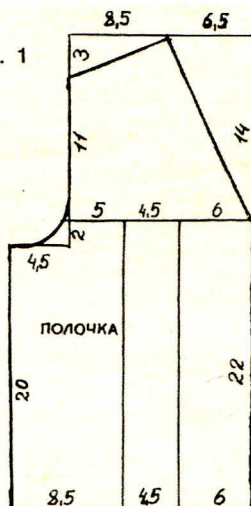


Рис. 2



Бабушка моя говорила, что манка да рис — самые легкие и полезные продукты, недаром их и самым маленьким дают, и больным. И верно, в кулинарных книгах пишут, что именно эти крупы легче и полнее всего усваиваются.

КАК ВЫ ВАРИТЕ РИС?

СОВЕТЫ
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Сейчас, к концу весны, когда картошка прошлогодняя уже заканчивается в погребе, идет в ростки, рис прямо-таки выручает! Интересно, как вы его варите? Я использую и как гарнир, и как самостоятельное блюдо. На гарнир варю рис двумя способами: ПРИПУЩЕННЫЙ и ОТКИДНОЙ.

Крупку переберу, обварю кипятком, дам чуть постоять. Теперь воду сливаю и заливаю рис горячим бульоном, мясным или куриным, так, чтобы он был весь покрыт жидкостью. Кладу соль, немного масла или маргарина, а в середину «зарываю» сырую репку или большую очищенную сырую луковицу. Закрываю крышкой и томлю на подставке, в духовке или на пару. Через полчаса репу или лук вынимаю ложкой, можно добавить в припущенный рис немного нагретого на сковороде томатного соуса.

А откидной готовлю обычно: рис всыпаю в кипящую подсоленную воду (из расчета 1:6) и варю на слабом огне до готовности, откидываю на дуршлаг, промываю кипятком. Можно откинуть крупку чуть-чуть раньше, чем она совсем готова, переложить в чугунок или глубокую сковороду, добавить масла или жаренного на масле репчатого лука и довести до готовности в духовом шкафу.

Рисовую кашу какая же хозяйка не варит! Только пара советов: если семья отужинала, а каша еще осталась, приготовьте на завтрак из нее биточки или котлеты (добавьте сырые яйца, вымешайте, разделайте на порции, обваляйте в сухарях и обжарьте в жире). Можно добавить в кашу тертую морковь — будет еще вкуснее, биточки приобретут приятный золотистый цвет.

Рис промыть, положить в котелок с мясом, разорвать. Когда вода выкипит, проткнуть рис в нескольких местах до дна котелка ножом или деревянной палочкой, влить в эти углубления по 2—3 столовые

жиром и доводят до готовности на слабом огне. Подают на большом блюде, выложив горкой, сверху — отдельно приготовленное мясо, рыба, курица, овощи или фрукты.

Конечно, неповторимое своеобразие и прелесть придают восточным пловам пряности и специи — барбарис, анис, кизил, шафран... Но в средней полосе их найти трудно. Если в ваших запасах имеются — добавляйте, не пожалее! Кстати говоря, куст барбариса, анис отлично приживутся на вашем участке.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ очень вкусно приготовить так. Снять мясо курицы с костей, кости сварить, бульон процедить. Обжарить в масле промытый и обсушенный сырой рис, сложить в кастрюлю. Так же поступить с луком, морковью, мясом. Сложить все слоями в кастрюлю, залить бульоном, чтобы на два пальца покрывал рис, и тушить на слабом огне до готовности. Пропорции примерно те же, что и для плова с бараниной.

Вы любите сладости? Рекомендуем приготовить **ГУРИЙСКИЙ ПЛОВ**. Сварите рис до полуготовности, переложите в кастрюлю на пресную лепешку, полейте маслом, доведите до полной мягкости и подайте с подливкой: мед развести горячей водой, добавить промытый изюм и все вместе прокипятить 10 минут. На 2 стакана риса — по 100 г меда и изюма, полстакана воды. Можно положить изюм сразу вместе с откидным рисом на пресную лепешку, перемешав его с крупой, и на слабом огне довести до готовности. А можно просто выложить готовый откидной рис на блюдо горкой, а сверху поместить обжаренный в масле изюм.

Приятного аппетита!
Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА.



Но рис хорош не только как гарнир, из него готовят множество вкусных блюд, к примеру, разнообразные пловы — с мясом, птицей, рыбой, яйцами, фруктами, орехами, овощами...

Один из самых известных — **УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ**. Мясо — лучше всего баранину — нарезать небольшими кусочками, обжарить в котелке в сильно разогретом жире. Если баранина нежирная, можно добавить растительное масло. Затем положить морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, и обжарить вместе с мясом. Залить водой, положить соль, много молотого перца — красного и черного, довести до кипения. Можно добавить зубчики чеснока, 2—3 стручка горького перца целиком.

ложки воды, котелок плотно закрыть и поставить на полчаса на очень слабый огонь.

На блюдо выложить, не перемешивая, горкой, так, чтобы куски мяса были сверху, посыпать сырым луком, нарезанным соломкой. На 500 г мяса — 2—3 стакана риса, 4 стакана воды, 5 средних морковок, 4—5 луковиц, 200 г жира или растительного масла.

А вот **ПЛОВ АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ** готовят иначе: варят откидной рис до полуготовности; в глубокой кастрюле растапливают масло, накрывают дно пресной лепешкой (на одно яйцо — четверть стакана воды, молока или кефира, муки — сколько нужно, чтобы замесить густое тесто, как для пельменей), сверху засыпают рис, поливают растопленным

ЧУДЕСНЫЙ ПРОДУКТ — МОЛОКО

Вряд ли нужно кому-то доказывать, как полезно и питательно обыкновенное молоко. Особенно возрастает ценность его весной, когда организму не хватает витаминов, питательных веществ. Поэтому

надо позаботиться, чтобы весеннее молоко максимально сохранило все полезные качества.

* Храните его в темном месте — на свету значительная часть витаминов пропадает.

* Чтобы не свернулось при кипячении, добавьте чуть-чуть сахару — по одной чайной ложечке на литр молока.

* Вы не любите пенки?

Тогда, поставив молоко кипятиться, почаще помешивайте его, не давая образоваться пенке, а как только закипит — быстро охладите. Не давайте кипеть более трех минут —



витамины лучше сохраняются.

* Прежде чем поставить кипятить — ополосните кастрюлю холодной водой, тогда оно не пригорит.

* Молоко все-таки подгорело? Чтобы избавиться от неприятного запаха, сразу же перелейте в другую посуду, поставьте в таз с водой, добавьте в молоко щепотку соли и слегка взболтайте.

* Если молоко свернулось, приготовьте из него творог: поставьте на слабый огонь, пока не образуются плотный сгусток и сыворотка, охладите и откиньте в марлевый мешочек.

Т. НИЖЕГОРОВОДА

ДЛЯ КЕКСОВ И БУЛОЧЕК



В редакцию нередко приходят письма такого содержания: «Вы рекомендуете испечь корзиночки,

сдобы, кексы в специальных формочках, а где их взять? В нашем хозяйственном магазине не бывает...» Выход есть! Когда будете открывать жестяную банку с консервами, постарайтесь вырезать верхнюю крышку гладко, без зазубрин. Консервы переложите в стеклянную или керамическую посуду — вы знаете, что хранить их в открытом виде в жестяной банке нельзя, — а баночку чисто вымойте и приспособьте вместо формы для выпечки различных кондитерских изделий.

Перед тем как наполнить ее тестом, придется смазывать дно и стенки растопленным жиром. Делать это удобно с помощью обычной кисточки, тогда жир распределится более равномерно.

Если все-таки нижняя сторона кекса, булочки слегка пригорела и выпечка не отстает от дна формы, поставьте форму на мокрое полотенце или оберните ее влажной тряпкой — кекс легко вынется. Когда остынет, подгоревшую сторону потрите теркой.

Н. СТЕПАНОВА

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если полы в вашем доме покрыты лаком — наклейте на ножки стола, стульев, кресел кусочки фетра или толстого, плотного сукна. Теперь передвигайте их сколько угодно — пол будет сохранен.

* Фарфоровый чайник для заварки моют теплой водой с содой, хорошо ополаскивают и сушат вверх дном, чтобы стекла вода. Если вы пользуетесь им не часто, положите на дно кусочки сахара, чтобы не появился специфический запах.

* Особенно тщательно необходимо мыть сковороды после устреления, ни в коем случае не использовать остатки жира на сковороде для повторного жарения: в перегретых жирах образуются вещества, вредные для организма.

* Вы обнаружили пятно на обоях? Приложите к нему на 2—3 минуты кусок мягкой толстой ткани, смоченной чистым бензином и слегка отжатой. Жир, растворенный бензином, впитается в ткань.

* Не выбрасывайте старую клеенку: чисто вымойте ее и используйте для выкройки: они будут удобнее и долговечнее бумажных.

В оформлении «Хозяйки» принимали участие художники Л. КОЛОСОВА и С. БОГАЧЕВ.

В ПРИХОЖЕЙ НУЖЕН КОВРИК

«Только вымела — опять песку нанесли!» — выговаривает хозяйка детям. А они не виноваты: в это время года, когда земля оттаяла, а травы еще нет, трудно поддерживать чистоту в прихожей, все равно будет песок на полу.

Помочь делу может специальный коврик для вытирания ног у порога. И не резиновый, который есть в продаже в хозяйственных магазинах, а лучше всего самодельный, связанный из старых капроновых чулок или колготок с обрезанным верхом

и низом. Сшить такой коврик просто. Каждый чулок разрежьте по косой спирали на полосы, полосы связываем одна с другой и сматываем в клубок, точно шерсть. Из получившейся «нити» вяжем с помощью толстого крючка полотно коврика размером 40×50 см. С краев можно обшить коврик тесьмой или обычной лентой. Стирать его легко, и сохнет быстро. Очень практичен: прочный, прекрасно впитывает влагу, пыль, задерживает песок, сухую землю.

Такие же коврики-подстилки можно связать для стульев и табуреток на кухню, форма их может быть самой различной — круглой, квадратной, пря-

моугольной. Если со вкусом подобрать по цвету трикотажные и капроновые лоскутки, обрезки, может получиться забавный детский коврик или чехол для декоративной подушки.

Е. ПОЛИЕВКОВА





Радость, веселье, грусть, тоска, гнев, раздражение — всё это эмоции, ощущения, возникающие у человека как реакция на воздействие внутренних или внешних раздражителей.

«УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ...»

В. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР,
доктор медицинских наук

Положительные эмоции вызывают хорошее настроение, повышают работоспособность; отрицательные, напротив, действуют угнетающе, они небезобидны: ведь любая эмоция — это состояние всего организма, а не только настроение.

Вы испытываете радость — у вас учащаются дыхание, пульс, повышается давление, блестят глаза, изменяется мышечный тонус... Горе вызывает совсем противоположные явления в организме, но и в этом случае нормальная деятельность органов нарушается. Особую опасность представляют переживания большой силы, короткие, но разрушительные, так называемые аффекты, когда человек приходит в крайнюю степень возбуждения и порой сам не может отвечать за свои поступки.

Так что же, нам с вами остается полностью отдаться «на волю судьбы» и, сообразуясь с обстоятельствами жизни, то предаваться унынию, то веселиться? Нет, конечно. Чтобы в нелегких порой жизненных ситуациях владеть собой, не терять мужества, стойкости, не отравлять жизнь окружающим дурным настроением, нужно научиться управлять своими эмоциями, и это под силу каждому человеку.

Мы трудимся и суще-

ствуем среди людей, в коллективе. Поэтому первое, что необходимо усвоить: ваше плохое настроение — совсем не повод для того, чтобы испортить его всем окружающим. Особенно если вы являетесь старшим по должности. Так легко и соблазнительно «разгрузиться» психологически, отчитав подчиненного, устроив «разнос» коллективу (повод всегда найдется!), зло подшутив над покладистым приятелем или накричав на домашних... Но ведь в этом случае вы отравите настроение многим людям!

Нет уж, лучше мужественно перетерпеть свое раздражение, перебороть его самостоятельно. Каким образом? Многие видят один способ: лекар-

и профилактически, если вы знаете, что предстоит нервная ситуация, испытание.

Если эмоциональное напряжение очень сильно, действия одного только массажа недостаточно, его необходимо подкрепить приемом лекарственных трав. Приготовим водный настой из смеси пустырника, сушеницы болотной, чебреца, корня и корневища валерианы в равных частях. Столовую ложку смеси заливаем стаканом кипятка, накрываем крышкой и нагреваем на

ский лимонник, женьшень, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская. Настойки и экстракты этих растений можно приобрести в аптеках. А эффективный настой золотого корня вы можете приготовить в домашних условиях в виде чая с тонким ароматом роз. Возьмите чайную ложку измельченного корня на литр воды, кипятите 7—8 минут, охладите при комнатной температуре в течение получаса, процедите и пейте по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.



ство. Но действие успокоительных лекарственных препаратов неоднозначно, оно поможет в одном, но, вполне вероятно, отрицательно отразится на других функциях организма.

Давайте-ка лучше прибегнем к испытанному средству: точечному массажу.

Если вы ощущаете повышенную возбудимость, нервозность — примените успокаивающий метод. Определите рефлексогенные зоны (см. рис.). Массаж делаем подушечками пальцев, начинаем с поглаживания, переходим к разминанию. Сила давления на зону должна нарастать постепенно, пока не появится ощущение сильного нажима. Повторяем процедуру в одной зоне 3—4 раза, общая продолжительность массажа — 1,5—2 минуты.

Кстати говоря, такой массаж можно делать

водяной бане 15 минут, охлаждаем при комнатной температуре 45 минут, процеживаем, остаток отжимаем. Принимают настой 2 раза в день по половине стакана перед едой или через час после еды.

Вас мучают постоянно угнетенное состояние, вялость, плохое настроение (весной, как мы все знаем, это случается!). В таком случае массаж нужно сделать возбуждающим методом: после поглаживания, в момент разминания, делайте периодически резкие надавливания на рефлексогенные зоны сильными толчками, чтобы в зонах ощутилось онемение. Повторите процедуру в одной зоне 5—6 раз, общая продолжительность массажа — 1—1,5 минуты.

Из лекарственных растений в этом случае действенны золотой корень (родиола розовая), элеутерококк колючий, китай-

НАСТОЙ ИЗ... ПРИМУЛЫ?

Знаете ли вы, что примулы можно использовать как лекарственное растение? Листья ее в момент цветения богаты витаминами С и А, поэтому их нередко употребляют в весенних салатах. Еще вот что ценно: если листья примулы в начале цветения растения сорвать и быстро высушить — они полностью сохраняют витамины, можно будет зимой приготовить витаминный напиток.

Настой корней, стеблей и листьев примулы обладает отхаркивающим действием, облегчает дыхание при нарушениях работы бронхов, регулирует деятельность слюнных желез. Он успокаивающе действует на нервную систему, используется как легкое снотворное, помогает при головных болях, излишнем возбуждении.

Готовят настой так: корни, стебли, листья тщательно промывают, измельчают. Чайную ложку полученной массы заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса в эмалированной посуде, охлаждают, процеживают. Пьют по половине стакана два раза в день.

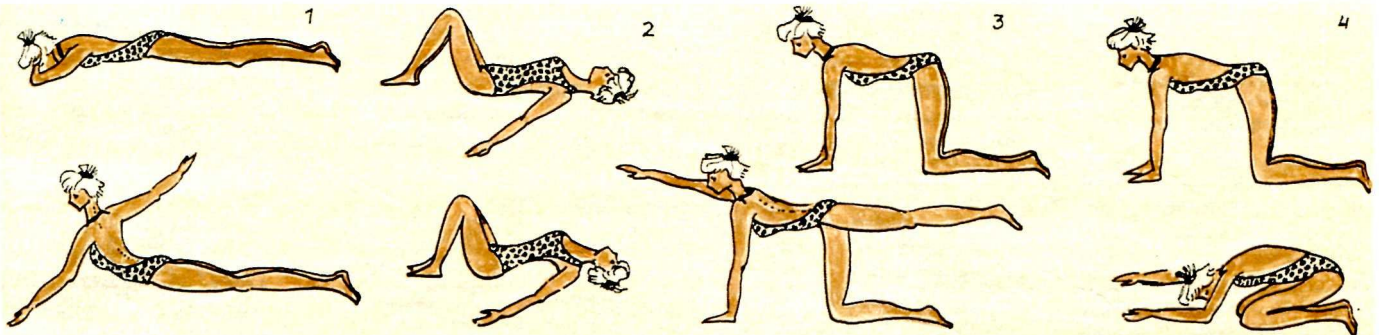
Перевод с немецкого Л. ЗАРЕМБИНОЙ.

«ВЫСТУПАЕТ, БУДТО ПАВА...»

...читаем мы знакомые с детства строки, и в воображении предстает красавица с гордо поднятой головой, распрямленными плечами, которая с достоинством, в полном сознании своей красоты «несет

скрючена, ноги согнуты в коленях, плечи опущены — тут любая вызовет сочувственные взгляды. Как же выработать правильную осанку? Конечно, с помощью упражнений!

1. Ложимся на пол на живот, руки согнуты в локтях, упираемся лбом в ладони, положенные одна на другую. Носки вытянуты,



себя» навстречу счастью...

Но вернемся к нашей реальности: и сегодня правильная осанка, легкая походка, умение «держат спину» могут превратить женщину в красавицу. И наоборот: подбородок лежит на груди, спина

пятки вместе, можно опереться ими в шкаф, стену. Приподнимаем верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны — вдох, возвращаемся в исходное положение — выдох, и так 6—10 раз.

прямую ногу назад-вверх, делаем вдох. Возвращаемся в исходное положение — выдох. Делаем то же упражнение для левой руки и правой ноги. Повторяем упражнения по 6—8 раз.

4. Исходное положе-

глубокий выдох. Так же медленно возвращаемся в исходное положение, опираясь ладонями о пол, напрягая мышцы спины, выпрямляем туловище, делая вдох. Повторяем упражнение 5—8 раз.

Т. КОТОВА

ШКОЛА ДЛЯ МАМ

«ЕШЬ, МАША, КАШУ!»

«У меня молока много, а врач говорит, что надо прикармливать малыша. Зачем?!» — спрашивают в своих письмах многие молодые мамы.

Вы сами видите, как быстро растет ваш малыш. А для правильного развития ему необходим разнообразный «строительный материал» — кальций, способствующий формированию костей и зубов, железо, чтобы не развилось малокровие, витамины, чтобы был сильным и выносливым. А таких веществ в материнском молоке для ребенка в 4 месяца уже недостаточно.

Напомню, что небольшие добавки к грудному вскармливанию вы «освоили»: ведь уже в 3—4 недели малыш должен попробовать фруктовый сок, лучше всего яблочный. Начинаем с нескольких капель, постепенно увеличиваем порцию, а к 5 месяцам доводим ее уже до четверти стакана. Сок дают после грудного кормления, в два приема.

С двух месяцев малышу начинают давать понемногу тертое яблоко, сырое или тушеное, а с трех месяцев — яичный желток. Даже если яйцо свежайшее, сразу из-под курицы, — все равно его надо сварить вкрутую, отделить желток и растереть с грудным молоком — сначала буквально крошку, потом постепенно прибавлять порции и, наконец, дове-

сти до половины желтка. Эту порцию ребенок должен получать ежедневно до года.

Наконец, в четыре месяца начинаем постепенно знакомить ребенка с творогом — от чайной ложки до порции в 40 граммов.

Все это подготавливает его к прикорму.

Итак, на пятом месяце начинаем прикармливать малыша сначала овощным пюре. Одну-две картофелины, лист капусты, пару ломтиков моркови, репки, летом — кабачка потушите в воде до мягкости, протрите через мелкое сито, добавьте горячее молоко, чуть-чуть соли, перемешайте, доведите до кипения, остудите. Пюре должно быть негустым и без комочков. На 200 г пюре положите неполную чайную ложку сливочного или

растительного масла.

Следующим новым блюдом будет каша. Самая нежная — манная, но она беднее витаминами и солями, чем овсяная или гречневая, так что каши лучше чередовать. Крупы с твердыми зернышками, чтобы быстрее и лучше разварились, можно мелко истолочь или размолоть. Разваривают крупу на воде, потом добавляют горячее молоко, чайную ложку сахара, капельку соли, заправляют сливочным маслом (неполная чайная ложка), эти расчеты — на порцию в 200 г каши. Начинаем с жидкой, как сметана, каши, потом надо будет делать ее погуще.

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат
медицинских наук.