

**ЧИТАЙТЕ В
«ХОЗЯЮЩКЕ»:**



**Шелк, ватин,
вышивалки**

● **«ШИРЕ
ПЛЕЧИ!» —
ТРЕБУЕТ МОДА**

Как вы относитесь к покрою реглан? По моему мнению, он один из самых удобных и универсальных: вот уже сколько лет у нас не сходит с повестки дня, придавая одежде всегда современный вид, внося элементы спортивного стиля и одновременно, как ни странно такое сочетание, черты женственности, элегантности.

у блуз, которые вы видите на наших рисунках. Добавьте к достоинствам, о которых мы уже говорили, форму выреза горловины, зрительно удлиняющую шею, — и можно смело рекомендовать эти блузы полным женщинам, которые носят одежду размера 52, IV роста (164—104—112).
Посмотрите, пожалуйста, ста, на чертежи. Вы види-

МОДЕЛЬ 1 — из хорошо драпирующейся шелковой или тонкой шерстяной ткани. По спинке и полочкам — кокетки, цельнокроенные с рукавом. Застежка впереди на пуговицы. Низ оформлен притачной двойной баской. Воротник-бант придает блузке элегантность. Рукав внизу собран на манжету. Расход ткани — 3,5 м при

● **ПОСТАВЬТЕ
ЗАПЯТУЮ**

● **ИГРАЕМ
«В МНЕНИЯ»**

ВСЕГДА СОВРЕМЕННЫЙ РЕГЛАН

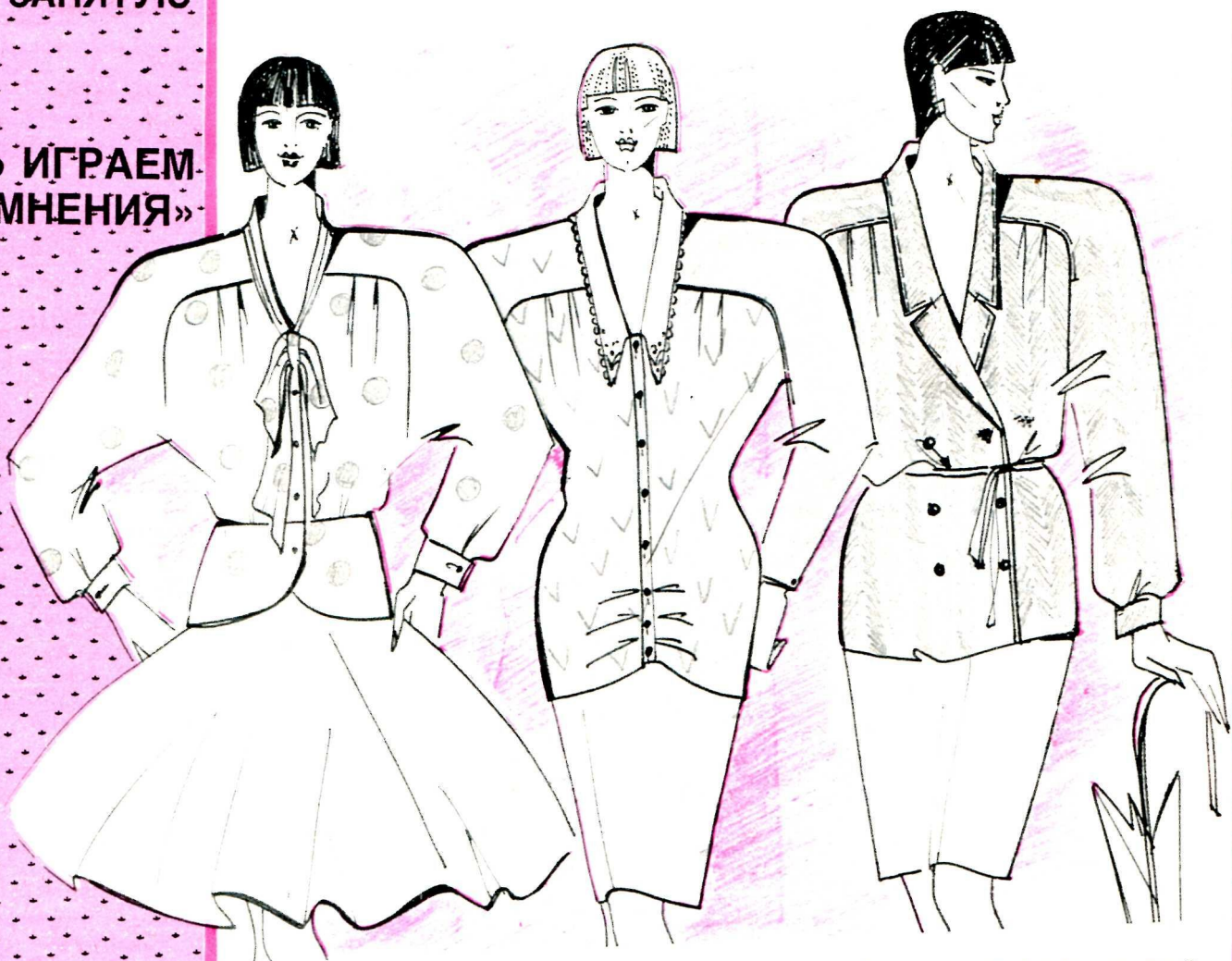


Рисунок Н. БОГДАНОВОЙ.

● **«МАРСИАНКА»
И ДРУГИЕ**

Особенно в том варианте, в котором предстает наш старый знакомый реглан сегодня: расширенная, слегка округлая линия плеч, подчеркнутая подплечниками, углубленные проймы, не стесняющие движений...

Именно такой покрой

те на них выкройку основных деталей модели 3, которую мы возьмем как базовую, а также детали, которые вам понадобятся, если вы решите сшить себе блузы по рисункам 1 и 2. Напомним, что выкройки даются без припусков на швы и подгибы.

ширине 90 см.

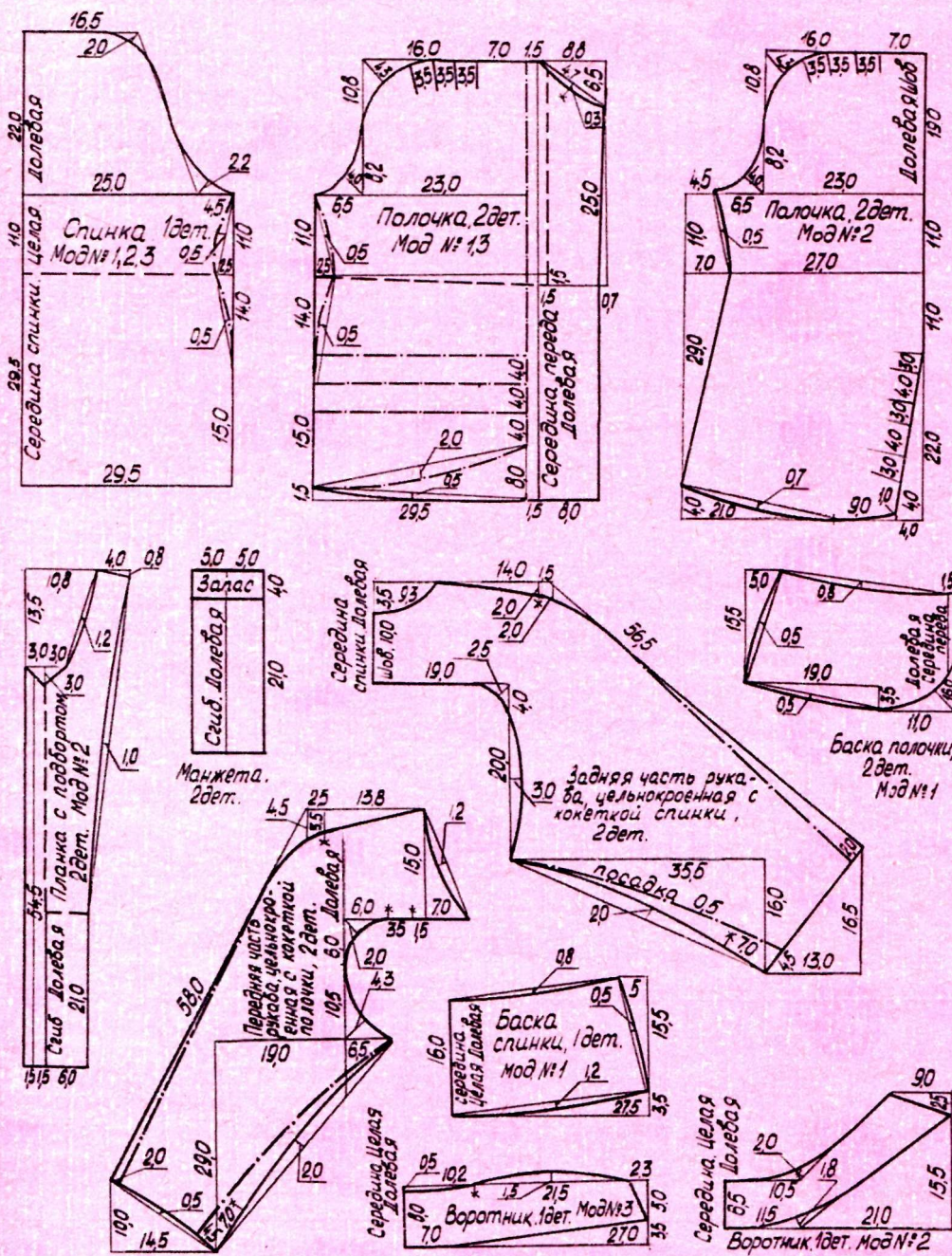
* Выкраиваем детали по чертежам базовой модели 3, внося изменения, обозначенные на чертежах пунктирными линиями. Наносим линию края борта, выкройку спинки и полочки отрезаем по ли-

● **«Я ПРИВИВОК
НЕ БОЮСЬ...»**

ХОЗЯЮШКА приложение к журналу **Крестьянка**

11-88

Швы, бажан, боциваан



р. 164-104-112

нии талии — здесь будет притачана баска (см. чертеж). Обтачку баски выкраиваем по тем же чертежам, что и саму баску. Вы предпочитаете носить блузку не навыпуск, а заправлять ее в юбку? Тогда баска вам не понадобится.
* Воротник-бант кроим в отличие от всех остальных

деталей по косой нити. Длина его — 140 см, ширина — 8 см.
* Выкраиваем подборт по чертежу подборта для модели 2, внося небольшие изменения соответственно пунктирным линиям.
* Стачиваем швы на кокетке спинки и плечевые, втачиваем рукава, закладывая на полочках мяг-

кие складочки в сторону проймы. Боковые швы и швы рукавов стачиваем одновременно, оставляя внизу рукавов незастроенными 7 см для застежки. По низу собираем рукав на сборку, затем пришиваем обработанные отделочно манжеты.
* Так же отдельно обрабатываем воротник-бант,

сгиб его не зауживаем — оставляем мягким. Баски спинки и полочек обрабатываем обтачкой, притачиваем швы.

* Заключительный этап работы: обрабатываем край борта подбортом. Низ блузы (по линии талии) собираем на сборку, притачиваем двойную баску — по середине переда она должна быть вложена между полочкой и подбортом. Притачиваем воротник таким образом, чтобы место его соединения с полочкой отстояло от середины переда на 2—3 см, тогда бант будет завязываться свободно, пышно. Обрабатываем петли, подшиваем подплечники, пришиваем пуговицы. Готово!

МОДЕЛЬ 2 украшает драпировка внизу полочек в виде трех мягких складочек, идущих от середины переда к бокам. Блузка немного приталена за счет боковых швов, застежка спереди на пуговицы, расположенные на планке. Рукав книзу заужен.

Белый воротник с заостренными концами будет еще наряднее, если украсить его вышивкой рибелье.

Расход ткани — 2 м 70 см при ширине 90 см и еще 40 см ткани на отделку.

* Выкраивая детали, не упустите изменения, внесенные в базовые лекала для блузы под номером 2: они указаны на чертеже штрих-пунктирными линиями.

Приталите блузу по боковым швам, нанесите линию низа на полочке, отрежьте планку на расстоянии 1,5 см от середины переда. Наметьте места расположения складочек, проведите от них к бокам горизонтальные линии, по ним разрежьте выкройку и разведите каждую складочку на 3 см.

На чертеже вы найдете готовую выкройку полочки к этой модели, планки с подбортом и воротника (нижний воротник кроится по той же выкройке). Крой, как и всех остальных деталей, по долевой нити. Остается только заутюжить рукава.

* Последовательность работы та же, что и в первом

швей, вязан, вышиваль

случае, свои особенности имеет, пожалуй, только оформление воротника. Он также обрабатывается отдельно и вшивается в два слоя (вместе с нижним) в горловину между полочками и подбортами, немного не доходя до плечевого шва. Затем надсекаем шов притачивания и на участке спинки притачиваем только нижний воротник. Поворачиваем шов внутрь и настрачиваем верхний воротник в край.

Планку нашиваем с лицевой стороны в край с двух сторон насквозь, вместе с подбортом.

Обрабатываем петли, пришиваем пуговицы, подшиваем подплечники.

И, наконец, **МОДЕЛЬ 3:** блузка в классическом стиле из более плотной ткани, чем первая и вторая, застежка двубортная на 6 пуговиц, воротник английский, притачанный низко, рукава на манжетах. Носить можно с поясом или без него.

Расход ткани — 3 м 30 см при ширине 90 см.

* Выкраиваем детали по чертежу. Стачиваем средний шов на кокетке спинки и плечевые швы, вшиваем рукава, закладывая в верхней части полочек мягкие складочки в сторону рукавов. Стачиваем одновременно боковые швы и нижние швы рукавов, оставляя разрез для застежки длиной 7 см, по низу собираем рукава на сборку до 21 см. Отдельно обрабатываем манжеты и пришиваем к низу рукавов, оставляя выступ 4 см для застежки.

* Обтачиваем край борта подбортом, одновременно вшивая в горловину воротник, предварительно обработанный и отутюженный.

* Низ блузки обрабатываем подбортом, подшиваем. * Приутюживаем край борта и шов втачивания воротника, по краю борта и по отлету воротника прокладываем отделочную строчку на расстоянии 0,7 см от края.

* Обметываем петли на правой полочке и манжетах, пришиваем пуговицы и подплечники.

С. ПЕТРОВА, модельер.

«КАПЛЯ», «ГАЛОЧКА» И ДРУГИЕ

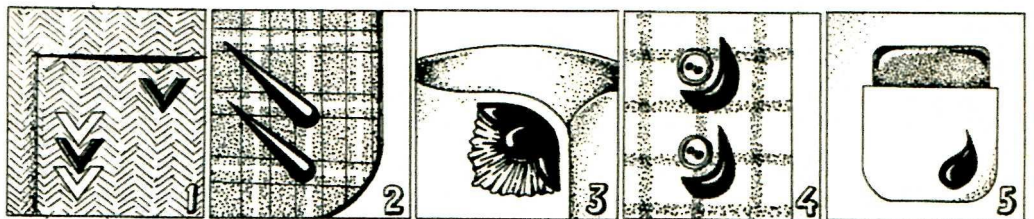
Пришла пора достать из шкафа тяжелое осеннее пальто, плотный пиджак, куртку из теплой ткани. Одно огорчение: вещи эти мы меняем достаточно редко, ведь они не из дешевых, а вот устаревают быстро... Совсем немного выдумки, и ваше пальто приобретет иной характер, новый стиль. Потребуется для этого небольшие кусочки кожи, которые мы с вами заготовили еще в прошлом году («Крестьянка» №№ 1, 2), несколько оригинальных пуговиц.

дополняют кожаные «капли», расположенные на закругленной поле полупальто (рис. 2). Можно положить под кожу кусочек поролона, «капли» станут выпуклыми.

Не правда ли, оригинально выглядит цветок на воротнике (рис. 3)? Сделать его нетрудно. Кусочек цветной кожи в форме треугольника сильно собираем с одной стороны на крепкую нитку и закрепляем на ткани. На него накладываем заготовку из

жандый «платочек» в тон сумке или сапогам — и строгий деловой костюм приобретет изящество, элегантность.

Кожаные украшения, ко всему прочему, практичны: если вы пришьете такие «запятье» около прорезей для пуговиц, то ткань лучше сохранится в носке (рис. 4). Можно повторить «запятью» на воротнике или отвороте рукава, а то и на плече: неожиданность решений часто придает особую прелесть вещи!



Пальто из «паркетной» ткани украсят «галочки» контрастных цветов (рис. 1), к примеру, черного и желтого; я разместила бы их на накладных карманах, одну-две — на воротнике или манжете рукава. В ансамбле с желтым шарфом, сумкой и перчатками пальто «заиграет».

Модную клетку выгодно

кожи другого цвета и прострачиваем полукругом. Тупой угол соборенного кусочка должен свободно выглядывать из-под нее.

Прямые пиджаки и пальто мужского силуэта из гладкокрашенных шерстяных тканей не терпят излишеств в отделке. Достаточно положить в верхний маленький карман ко-

Вы любите держать руки в карманах, и оттого ткань под ними быстро изнашивается, начинает лохматиться? Заблаговременно подшейте под верхний край кармана кожаную заплату, «подкрепив» ее «запятью» из кожи (рис. 5) — и практично, и красиво!
Т. ЛЯЛЕНКОВА.
Рисунки автора.

ЕСЛИ СВИТЕР НАДОЕЛ

С вязаными вещами часто так бывает: свитер, пуловер еще совсем крепкий, а уже надоел, фасон, особенно детали, украшающие его, вышли из моды... Как поступить — распустить и вязать заново? Предлагаем более удобный

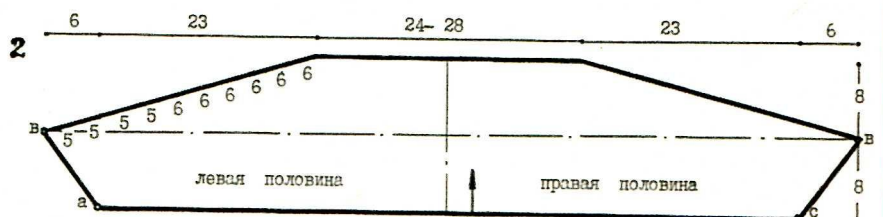
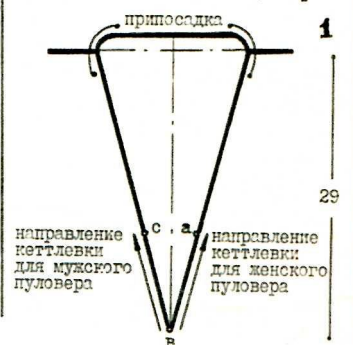
новый — и вещь приобретет новый стиль, современный вид.

Посмотрите, пожалуйста, на фотографию: такие воротники модны в этом сезоне.

Вязут их на спицах любым двусторонним узором (платочной вязкой, резинкой 1 × 1, 2 × 2 и т.п.). Направление вязания указано на чертеже 1 стрелкой.

Наберите число петель,

петле в каждом лицевом ряду. Вывязав 8 см, пере-



и, главное, быстрый вариант обновления: стоит заменить воротник на мод-

соответствующее 70—74 см, и вязите, прибавляя с обеих сторон по одной

ходите к убавлениям: вам придется убавить две тре-

швей, вязан, — боушваан

ти петель в 10 приемов. Вот пример расчета для половины воротника: в работе 84 петли, убавить следует 56, то есть 56 петель разделить на 10 приемов = 5 петель и 6 в остатке, его распределим, прибавив по одной петле к каждой части, считая от конца. Получили группы петель: 5-5-5-5-6-6-6-6-6-6 (см. чертеж 2). Теперь в каждом ряду, начиная с лицевого, работаем по полученной схеме: не довязываем в лицевом ряду 5 петель, поворачиваем наизнанку и продолжаем работу, оставляя последние 5 петель на левой спице непрвязанными, и т.д. Последнюю группу петель не довязываем в изнаночном ряду, нить обрываем, работу поворачиваем лицевой стороной, все петли переводим на левую спицу, подсоединяем вспомогательную нить и провязываем

ваем 6—8 рядов чулочной вязкой. Не закрывая петлю последнего ряда, снимаем работу со спиц, аккуратно отутюживаем край.

Осталось пришить воротник к джемперу. Соединяем его с вырезом горловины по линии ав (см. чертежи) так, чтобы совпадали точки их совпали. Отплетаем вспомогательную нить, открытые петли воротника «подвязываем» (это называется кеттлевка) к краю выреза горловины, слегка припосаживая петли у плечевого шва (черт. 1). По линии ав петли правой половины воротника провязываем поверх левой половины, если вяжем для мужчины, и, наоборот, левой поверх правой, если делаем вещь для себя. Пришиваем воротник на участке вс. Готово!

Н. СВЕЖЕНЦЕВА
Чертежи автора.



РОЗЫ... БЕЗ ШИПОВ

Долгое время искусство вязания крючком из обычных хлопчатобумажных ниток было незаслуженно забыто. Зато теперь

«нитяная паутинка» переживает словно вторую молодость: она стала «криком моды»!

В № 6 за этот год мы говорили о том, как связать из ниток летнюю панаму. А сегодня предлагаем вам узор для салфетки на журнальный столик, телевизор, тумбочку — она может быть белой или цветной, из ниток «десятки» или кроше, только не забудьте, пожалуйста, подкрахмалить салфетку, когда закончите работу.

Для розочки свяжем цепочку из 12 воздушных петель и соединим ее в кольцо. Обвяжем 26 столбиками без накида. Два ряда готовы!

3-й ряд вяжем по схеме «петля-пропуск-петля»: вывязываем цепочки из 10 воздушных петель и вводим их через одну петлю предыдущего ряда столбиком с накидом.

4-й ряд: 10 воздушных петель обвязываем 13 петлями без накида.

5-й ряд: вяжем столбики без накида, вводя крючок

в середину петли предыдущего ряда. Через каждые 6 петель на седьмую вяжем 2 столбика в одну петлю основания, и так работаем еще 4 ряда.

10-й ряд: в двойные петли вывязываем 10 воздушных петель.

11-й ряд: обвязываем 10 воздушных петель 26 столбиками без накида. Розочка готова.

Листок также начинаем с цепочки, только петлю тут потребуется 16. Поворачиваем цепочку наизнанку и вяжем столбики без накида, вводя крючок за среднюю заднюю петлю. Снова поворачиваем работу и продолжаем вязать, вводя крючок теперь за нижнюю нитку петли. Не довязав одну петлю, снова поворачиваем работу и вывязываем новый ряд за нижнюю нитку петли, в конце его делаем 2 петли в одну и так продолжаем вязание. Листик должен состоять из шести зубчиков (см. фото).

Л. СТРЕБУЛЬ





Красота и здоровье

Французские модельеры назвали стиль, господствующий сейчас в моде, «соблазн»: женственные, мягкие линии, нежные тона, глубокие вырезы... К ним, разумеется, украшения в том же стиле.

В СТИЛЕ «СОБЛАЗН»

Что же сегодня в моде? Бусы, браслеты, броши, серьги и клипсы, заколки для волос, пряжки для ремней — словом, любые украшения; требование лишь одно: они должны быть крупными, объемными. Если браслеты на запястье — то по несколько штук сразу, разных цветов, разной ширины, из разных материалов. Вот о материалах нужно сказать сразу: в моде украшения из недорогих металлов, стекла, пластмассы, поделочных камней, кожи, замши, керамики, фарфора, одним словом, бижутерия. Оговоримся, что золото и драгоценные камни, конечно, всегда украсят любой наряд, но их маленькие размеры, высокая цена сегодня все-таки решают вопрос в пользу бижутерии.

К примеру, изделие Приволжского ювелирного завода, одного из самых крупных изготовителей украшений в нашей стране, стоит в среднем 2 рубля 42 копейки. Это дает возможность чаще покупать, смелее менять украшения, подбирать комплекты к определенному наряду, событию, сезону...

Вы любите бусы? Смело надевайте несколько ниток сразу: из металла, бисера, керамики, кораллов, поделочных камней, стекла или пластмассы. Желательно длинные. Еще лучше, если они составляют единый ансамбль с клипсами и браслетами. Только это не значит, что они должны быть одинаковыми, просто нужно, что-

бы они сочетались, гармонировали друг с другом, да и с одеждой, по характеру, цвету.

«Крик» моды — броши с многоцветными камнями в виде бантов, цветов, орнаментов, с вкраплениями эмали. Для любителей авангардной моды выпущена новинка — «брошь на ремень»: тут брошь укрепляют на самом конце поясного ремня, который не убирается в хомутик на поясе, а свисает свободно под тяжестью броши.

Помните, несколько лет назад мы носили на отворотах жакетов крупные булавки типа английских? Сегодня носят булавки-заколки, булавки-броши, булавки для мужских галстуков и т. п. Отличный подарок для мужа, друга — крупные запонки из металла, камня, кости, керамики.

Если первым требованием моды сегодня считать объем украшения и сочетание нескольких изделий одного назначения (браслетов, бус и т. п.), то вторым требованием нужно назвать, как это ни покажется странным, выбор бижутерии соответственно... временам года! Во всяком случае, так рекомендует признанный законодатель мод в области украшений — чешская фирма «Яблонекс».

Осенью и зимой лучше носить бусы, ожерелья, сделанные из металла, из стекла и «под жемчуг». При этом ниток на шее должно быть от трех до десяти (те же советы относятся к браслетам). Почему именно такие украшения предпочтительнее в этот сезон? Белый и перламутровый повторяют цвета снега, считают чешские ювелиры, стеклянные камни «под жемчуг» или «под бриллианты» прозрачны, как чистый зимний воздух, а основа из желтого метал-

ла «под золото» напоминает краски поздней осени, опавших листьев...

Ну, а весна и лето, щедрые на яркие, веселые тона, потребуют иной бижутерии: серьги, клипсы, браслеты, бусы из пластмассы самых разнообразных цветов — от бирюзового и фиолетового до красного с черным — будут как нельзя лучше соответствовать модному летнему платью, открытому сарафану, даже... купальному костюму!

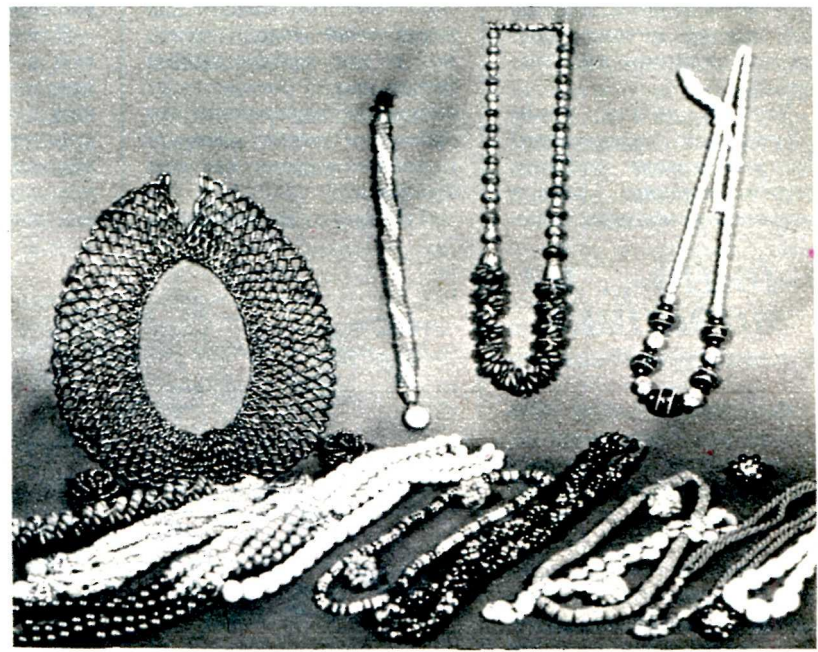
И, наконец, третье требование моды — самое главное: не следовать ей слепо, не стремиться достать то, что носят все, а уметь выбрать «свое», именно вам подходящее украшение, соответствующее вашему стилю и облику. В моде всегда то, что вам идет!

до больше к лицу им яркая, модная бижутерия.

* Вы носите очки? В таком случае лучше отказаться от крупных, тяжелых клипс. А вот сережки с небольшими камнями вам подойдут.

* Вы решили надеть броское, заметное кольцо или несколько колец. А руки у вас в порядке? Ногти хорошо обработаны? Если нет — кольца окажут вам плохую услугу, привлекая внимание к неухоженным рукам...

* До недавнего времени считалось, что носить одновременно украшения из серебра и золота, а тем более из благородного металла и поделочных материалов — безвкусно. Сегодня демократичная мода



* Однако нельзя забывать о том, что украшения обязывают, они требуют определенных «правил ношения», которые диктует хороший вкус. Вот некоторые из них.

* Молодым девушкам, право же, не стоит носить дорогие золотые цепочки, кольца и серьги с драгоценными камнями. Гораз-

«отменила» этот запрет! Носите, что хотите, лишь бы шло вам, нравилось, поднимало настроение. А. КОРОЛЕВА, Е. РУЗАКОВА.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.



МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

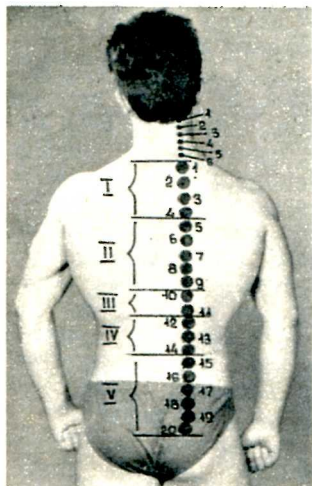
В. И. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

Беседа 3-я.

Сегодня мы поговорим о массаже спины. Поверьте, этому стоит посвятить отдельное занятие: позвоночник является как бы стержнем всей нашей костной системы, деформация его ведет к развитию тяжелого заболевания — остеохондроза.

Мало того, все наши внутренние органы имеют связь со спинным мозгом посредством нервных корешков, так что при любых изменениях в позвоночнике могут возникнуть, казалось бы, неожиданные заболевания печени, сердца, желез внутренней секреции...

Что же делать, чтобы уберечь наш позвоночник? Вы уже знаете: избегать переохлаждения, резких рывков и поворотов, непо-



сильной физической нагрузкой. Систематически укреплять свой костный аппарат с помощью физической культуры, занятий спортом. И, разумеется, широко использовать точечный массаж соответствующих рефлексогенных зон! Не только для укрепления мышц спины, но и для профилактики различных болезненных состояний внутренних органов, о связи которых с позвоночником мы уже говорили.

Что же это за рефлексо-

генные зоны? Чтобы лучше запомнить, разделим их на 5 групп. Посмотрите, на рисунок, на нем четко видно, как распределяются зоны по группам.

Точечный массаж рефлексогенных зон 1-й группы применяют при нарушениях деятельности дыхательных органов. Зоны 2-й группы связаны с сердечно-сосудистой системой, массаж снимает или уменьшает боли в области сердца, нервное напряжение, нормализует работу сердца, понижает кровяное давление (если требуется, наоборот, повысить давление — примените возбуждающий метод точечного массажа). Массаж зон 3-й группы положительно влияет на работу печени и желчного пузыря, 4-й — показан при недомоганиях, связанных с работой желудка, кишечника, при болях в пояснице. И, наконец, точечный массаж рефлексогенных зон 5-й группы способствует нормальной деятельности почек, мочевого пузыря, половых органов.

Начинаем точечный массаж с поверхностного поглаживания рефлексогенных зон в направлении от крестца к межлопаточной области. Затем, применяя уже изученные нами приемы, воздействуем на сами

зоны — подушечками пальцев, основанием кисти, суставами пальцев, сжатых в кулак, — применяя нужный метод массажа (возбуждающий или успокаивающий).

Особо следует сказать о массаже задней поверхности шеи (см. рис.). Массировать необходимо осторожно: позвоночник в этой области хрупкий, здесь же проходят важные «коммуникации» кровеносной и сосудистой систем, резкое воздействие на зоны шеи может вызвать обморочное состояние, нанести травму.

А теперь, как обычно, домашнее задание:

1. Запомните расположение и значение рефлексогенных зон спины и задней поверхности шеи, отработайте точечный массаж поясничной области.

2. Освойте методику точечного самомассажа шеи подушечками четырех пальцев одновременно — сначала с одной стороны, а затем с обеих.

3. Утром после гимнастики проведите точечный массаж возбуждающим методом рефлексогенных зон на спине (группы 4 и 5), а также зон 1 и 2 на руках и зоны 11 на ногах (см. «Крестьянку» № 10) — он поможет стимулировать жизнедеятельность организма.

«ВИНО»... ИЗ МОРКОВКИ

Советы Марии Ивановны

Вы спросите, какое отношение мои кулинарные секреты имеют к здоровью и красоте? Сейчас объясню.

Праздник у нас в ноябре большой. Значит, накроют в семьях праздничные столы — так уж у нас повелось издавна. И что бы там врачи ни говорили, что есть надо поменьше, остерегаться сладкого, мучного, острого, жирного, все равно ведь в этот день и напечем, и наварим, и натущим... А что подадим из напитков?

В нашей семье, надо вам сказать, водку никогда не



жаловали, зато бабушкины «наливки» из... молока, морковки, ревеня, яблок, шиповника большим успехом пользовались и у взрослых, и у детей. Вкусные, ароматные, а уж полезны для здоровья! Я и теперь их готовлю и вас хочу научить.

Надеюсь, вы запаслись на зиму шиповником?

100 г сушеных ягод вскипятим в литре воды, потомим под крышкой минут 10, дадим отстояться, процедим и добавим 100 г меда — отвар получится красивый, розово-оранжевого цвета.

А в другом графине подадим напиток сочного темно-фиолетового цвета. Готовят его так: свежие

листья с черносмородинового куста тщательно моют, заливают кипятком и настаивают под крышкой часа два. Затем процеживают, добавляют черносмородиновое варенье, хорошо размешивают. На литр напитка — 200 г листьев, 150 г варенья.

Хороши домашние «вина» из моркови. Попро-

буите приготовить, например, «Утро»: в полулитровой банке морковного сока растворяем 100 г сахара, добавляем чуть меньше яблочного сока, смешиваем. Можно таким же образом приготовить морковный сок с рябиновым соком, с абрикосовым.

Вы любите аромат мяты? Половину стакана сушеной травы залейте литром кипятка, варите при слабом кипении 4—5 минут, процедите, добавьте 100 г сахара, еще разок вскипятите и охладите. На основе этого отвара можно приготовить напитки с яблочным, виноградным и любыми другими соками, которыми вы запаслись, или с сиропом из компота, варенья.

Мятный отвар входит в состав прохладительных напитков, которые называются **ДЖУЛЕПЫ**. Их особенность такая: соки и отвары, из которых состоит джулеп, не смешивают, а, наоборот, наливают в высокие фужеры осторожно, чтобы напитки располагались слоями. Сверху кладутся дольки фруктов, ягоды. Получается красиво!

К примеру, джулеп «Южный»: фужер наполняете на одну треть мятным напитком, столько же вливаете гранатового сока, кладете кубик льда (его можно заранее приготовить в морозильнике), украшаете ягодами клубники из компота, варенья или дольками абрикоса. Гранатовый сок можно заменить томатным — будет джулеп «Помидор». По такому же принципу готовят «Малинку», «Сливу». А вот более сложный и очень красивый джулеп «Венера»: сок виноградный, сок яблочный, вишневый, мятный отвар с сахаром. И опять же кубик льда, консервированные или замороженные ягоды сверху.

Вообще-то нужен кое-какой опыт, чтобы составные части джулепа не смешивались, так и оставались слоями, главное, вливать нужно каждый новый напиток очень медленно, осторожно. А вот **КОКТЕЙЛИ**, наоборот, требуется хорошо перемешать,

даже взбить — лучше всего в миксере или венчиком-сбивалкой.

Чаще всего готовят коктейли на молоке, заранее хорошо охлажденном. На стакан напитка — 150 г молока и 50 г морковного сока, или томатного, или малинового, или клубничного и апельсинового сока пополам...

Если добавить в коктейли яичные желтки, взбитые попышнее, получится очень нежный цвет. Вот рецепт, который у нас дома почему-то называют «Семья»: стакан сока черноплодной рябины, 2 стакана кипяченого молока и 3 яичных желтка взбивают со столовой ложкой меда. Очень вкусно!

Иногда молоко заменяют простоквашей или кефиром. Вот рецепт коктейля для детей, он называется «Дюймовочка»: взять поровну кефира и любого ягодного, плодового пюре, в половину меньше — любого ягодного сиропа. Хорошо смешать, добавить лед, украсить консервированными ягодами, фруктами.

Хотите попробовать коктейль «Марсианка»? Пожалуйста! Смешайте холодную простоквашу или кефир с соком красной или черной смородины (сока возьмите в половину меньше), добавьте сахар по вкусу. И опять хорошо взбейте, украсьте ягодами.

Вы заметили, что при изготовлении этих вкусных и полезных напитков допускается полная самостоятельность хозяйки? Такой же простор фантазии для украшения и самого напитка, и стакана, бокала, фужера, в который он налит. Привелось мне видеть однажды, что край бокала был смазан медом и обсыпан сахарным песком, точно снегом. Или еще: надрезают до половины дольку лимона, апельсина и как бы надевают ее на бокал. Если у вас дома есть пластмассовые соломинки, можно подать их, положить в бокалы для коктейля.

Я думаю, гости останутся довольны. Приятного аппетита!

Ваша Мария Ивановна.



ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

— Эти упражнения способствуют не только росту, — говорит Анатолий Степанович Палько, — но и формированию правильной, красивой осанки, так что рекомендую всем «выкритить» немного времени для занятий. Делать их надо через 1,5—2 часа после еды.

Итак, КОМПЛЕКС II.

1. Сели на пол, ноги вытянули перед собой. Правую ногу в колене, не отрывая ее от пола, дотягиваем пятку до туловища. Левую также сгибаем и ставим так, чтобы она внешней стороной стопы коснулась правой ноги у колена. Поворачиваем туловище влево — беремся правой рукой за ступню левой ноги, затем заводим левую руку за спину и касаемся правого бедра. Голову поворачиваем, чтобы подбородок находился над левым плечом. Все это делаем на медленном, глубоком вдохе. Зафиксировали позу на несколько секунд, задержав дыхание. Теперь на выдохе возвращаемся в исходное положение — плавно, не делая резких движений.

Расслабились, отдохнули несколько секунд и повторили упражнение — в обе стороны по два раза.

2. Встали, ноги вместе. Поднять руки над головой — глубокий вдох, медленно наклониться вперед, касаясь руками ног, а носом — коленей (выдох). В этой позе стоять до 5 секунд. Вернуться в исходное положение (вдох). Повторить 4 раза.

3. Лечь на живот. Сделать медленный, глубокий вдох, голову поднять как можно выше. Затем, напрягая мышцы спины, поднять плечи, выгибая туловище назад, слегка опираясь на руки. Задерживать дыхание, оставаясь в этой позе 7—12 секунд. Медленный выдох — возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение.

4. Повернулись на спину, мышцы расслаблены. Медленно поднимаем ноги под прямым углом к туловищу; опираясь на руки и локти, делаем стойку на предплечьях. «Держим» стойку сначала 3—4 минуты, по мере освоения комплекса — до 10 минут. Возвращаемся в исходное положение, расслабляемся, дышим медленно, глубоко через нос.

5. Сели на пол, ноги вытянули перед собой. Правой рукой возьмитесь за пальцы левой ноги и поднимите ее, насколько возможно, вверх.левой рукой дотянитесь до стопы правой ноги, и в таком положении задержитесь на 1—2 минуты. Дыхание произвольное, глубокое.

6. Легли на спину, руки немного в стороны, ладонями к полу. Ноги подняли на 45° от пола, подержали так, затем подняли до прямого угла. Дыхание медленное, глубокое. Теперь перенесли ноги как можно дальше за голову, задержались на несколько секунд, вытянули еще дальше, стараясь коснуться пальцами пола за головой. Колени прямые, дыхание глубокое. Последняя, самая трудная часть упражнения: постарайтесь согнуть колени и коснуться ими головы, в этом положении находитесь несколько секунд, пока не устанете. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Завершающая часть комплекса — в следующем номере.

«...ТОЛЬКО ЧЕСТНО: Я ВАМ ПРАВЛЮСЬ?»



Есть такая игра: один из собравшихся выходит за дверь, а остальные открыто и нелюбезно высказывают свои мнения о нем. Потом ведущий игру «выкладывает» эти суждения возвратившемуся, не называя только их «авторов». Вам приходилось бывать в роли такого «обсуждаемого»? Не правда ли, трудно иногда соблюсти

правила игры и не показать обиды, когда приходится выслушивать нелестные порой отзывы о своем характере, манере поведения, душевных качествах?

Словацкие социологи предлагают гораздо более безобидный способ проверить, соответствует ли мнение окружающих вашей самооценке. Может быть, этот тест поможет вам узнать о себе кое-что новое...

1. Чем вы руководствуетесь, выбирая в магазине что-либо из украшений, косметики, парфюмерии:

- а) ценой (чем дороже, тем лучше) — 4 очка;
- б) только своим вкусом, желанием — 3 очка;
- в) советом подруги — 2 очка.

2. Какой подарок мужа, жениха, друга вас больше обрадует:

- а) красивый букет — 4 очка;
- б) дорогие духи — 2 очка;
- в) какая-нибудь оригинальная мелочь — 3 очка.

3. Вам предоставляется возможность сменить весь свой гардероб. По какому принципу вы будете выбирать одежду:

- а) из ваших любимых цветов — 2 очка;
- б) только самое модное — 4 очка;
- в) то, что вам к лицу, — 3 очка.

4. Ваш заказ в ателье, наконец, выполнен, но, увы, оказалось, что платье не подходит... Как вы с ним поступите:

- а) постараетесь его подправить — 3 очка;
- б) уберете в шкаф, чтобы не расстраиваться, и забудете о нем — 4 очка;
- в) предложите кому-то из знакомых — 2 очка.

5. У мужа костюм в мелкую полоску. Какую рубашку вы выберете к нему:

- а) также в полоску — 3 очка;
- б) однотонную — 2 очка;
- в) модную клетчатую в подходящей гамме — 4 очка.

А теперь подсчитаем очки.

От 10 до 13. Вы слишком самокритичны! Основные черты вашего характера — скромность, неуверенность в себе. Вам хо-

чется что-то изменить в своей жизни? Прежде всего смените... прическу, сшейте модный наряд. Поверьте, вы удивите не только окружающих, но и себя.

От 14 до 17. Самоуверенности у вас не отнять. Правда, для этого есть некоторые основания. Вы женственны, приятны в общении, чаще всего умеете найти подход к людям. Секрет вашего успеха в том, что вы всегда знаете, что вам подходит, а что нет, кому вы нравитесь, а кому нет, и не гонитесь за неосуществимым или слишком затруднительным.

От 18 до 20. Не кажется ли вам, что вы немного более уверены в себе, чем следовало бы? Право же, немножечко такта в поведении, вкуса в одежде, мягкости в общении с людьми сделали бы вас более привлекательной!

Тест, конечно, шуточный, а все-таки, может, стоит задуматься и постараться что-то в себе изменить?

Перевела со словацкого Н. ЧЕПКИНА.

ШКОЛА ДЛЯ МАМ

«...А ЗАЧЕМ НАМ ПРИВИВКА?»

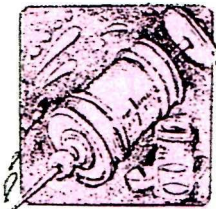
«Участковый врач сказал, что нужно обязательно сделать ребенку прививку, и теперь у дочки появился какой-то хруст в суставах. Я думаю, из-за этой прививки! Уж так мы не хотели ее делать, зачем она нужна только!» — пишет Н. И. из Саратовской области.

Поспешим успокоить: хруст в коленных суставах никак не связан с прививкой, он обычно появляется у малышей вследствие того, что связки у них еще не окрепли, не полностью развились. А вот в отношении прививок хочется возразить молодой маме.

Профилактические при-

вивки необходимы ребенку. Первую из них он получает еще в родильном доме — от туберкулеза. С трех месяцев начинается цикл прививок комбинированной вакциной, которая защищает сразу от трех тяжелых болезней: коклюша, дифтерии, столбняка, потому ее и называют сокращенно АКДС (буква А — от медицинского термина «ассоциированная вакцина»). Делают их трижды, с перерывами в полтора-два месяца. Одновременно ребенку дают выпить несколько капель вакцины против полиомиелита, страшной болезни, от которой можно на всю жизнь остаться инвалидом.

Исполнился годик — спешите на прививку против кори. И не слушайте тех, кто уверяет, что, дескать, зачем мучить ребенка, корью все равно придется переболеть... Даже



если придется (ведь корь необыкновенно заразна!), то в значительно более легкой форме, чем обычно, а главное — прививка поможет избежать осложнений, которые нередко бывают тяжелее, чем сама болезнь...

В год и два месяца наступает срок прививки против инфекционного паротита, в просторечии — свинки. Особенно важно защитить от этой болезни мальчиков, у них нередко свинка вызывает тяжелые последствия, приводящие в будущем к бесплодию.

Единственное требование: делать прививку можно только тогда, когда ребенок абсолютно здоров не

меньше чем две недели.

Прививки обычно малыши переносят легко: минута слез во время укола, а через короткое время все забыто. Но иногда после прививки АКДС может на день-два повыситься температура, ухудшается аппетит. На месте укола появляется покраснение, бугорок. После противокоревой прививки на 6—14-й день у некоторых детей также повышается температура, появляется насморк, кашель — признаки, напоминающие очень легкую корь. Но все эти недомогания быстро проходят.

Если же ваш малыш страдает сильным диатезом или другими заболеваниями, при которых вакцины действительно могут повредить, участковый врач сам отменит прививку на необходимый срок. Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.