

# Хозяйка

Новинка сезона:  
жакет  
на жакет.



«...Одолень-  
трава  
одолеет  
сон...»



## РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В КОСМЕТИКЕ? МОЖЕТ, ПРОВЕРИМ?

Согласны ли вы  
с тем, что...

1. Тени для век  
нужно выбирать  
под цвет глаз.
2. Плохая кожа?  
Ее лучше беречь от  
солнца!
3. Чтобы волосы  
были крепкими  
и блестящими, их  
надо почаще расче-  
сывать массажной  
щеткой.
4. Цвет помады

проверяют на ладо-  
ни.

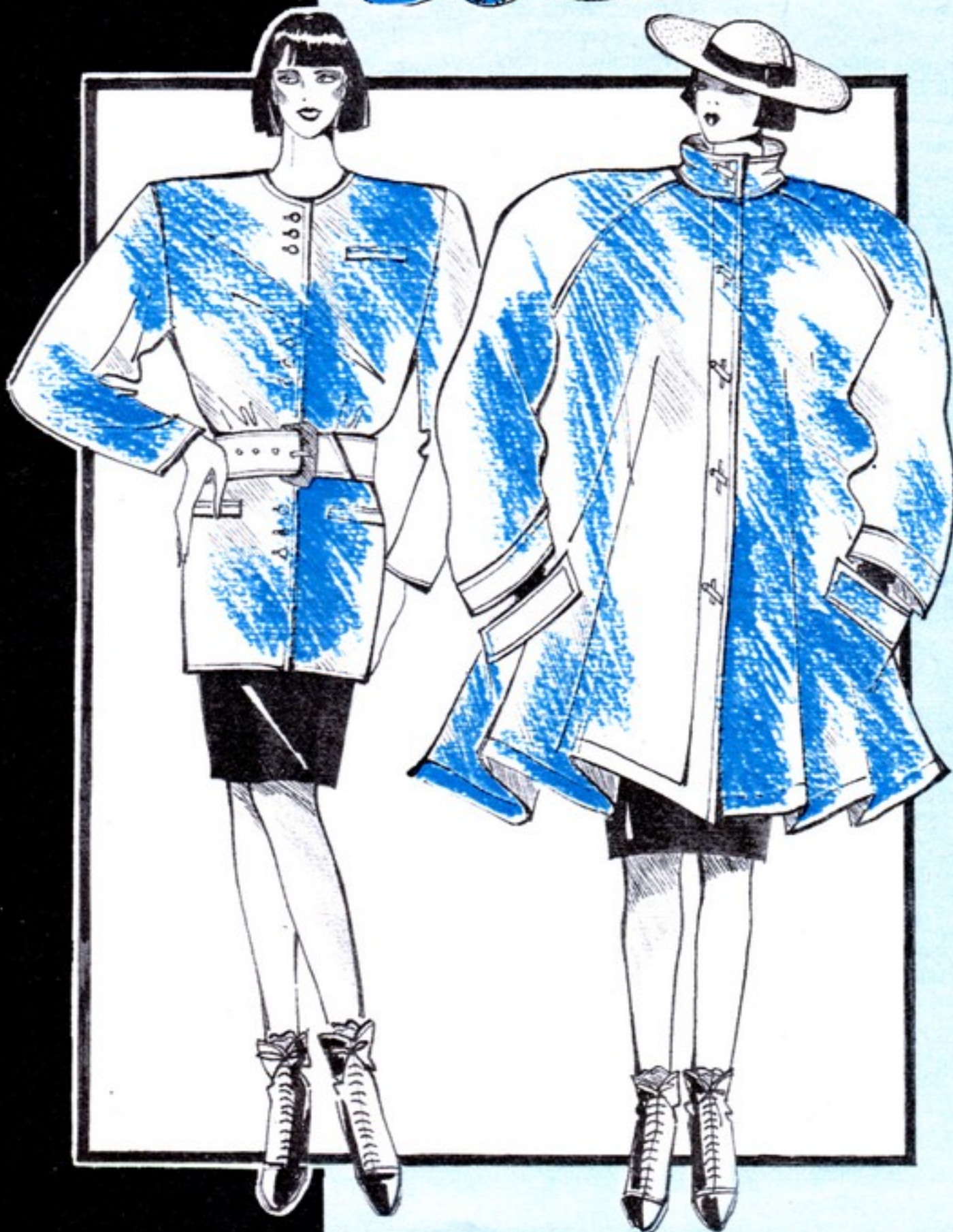
5. Расширенные  
поры на лице можно  
«закрасить» специ-  
альным косметиче-  
ским карандашом.

6. Нельзя мыть  
волосы чуть ли не  
ежедневно, они ста-  
нут жирными.

А теперь посмот-  
рите, пожалуйста,  
на странице 8 пра-  
вильные ответы.

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ,

обычно вы задаете нам вопросы  
в своих письмах. А сегодня спраши-  
ваем мы: есть у вас семейное «фир-  
менное» блюдо, чтобы было доступ-  
но и готовилось просто, и домашним  
нравилось? Тогда пришлите нам  
свой рецепт! Мария Ивановна объ-  
являет конкурс. Подробности — на  
странице 4.





Шьем, вяжем,  
вышиваем...

НЕ СТРАШНА НАМ  
ПОГОДА ЛЮБАЯ...

Весенняя погода изменчива: утром солнышко пригрело, а к вечеру задул ветер, похолодало... Тут и простудиться недолго. Есть выход! Сошьем к весне облегающий жакет и свободное расклешенное полупальто из одинаковой ткани, без подкладки. Их можно носить вместе, а можно и по отдельности — в зависимости от капризов природы. В этом сезоне — очень модный наряд!

Ткань — твид, шерстяная

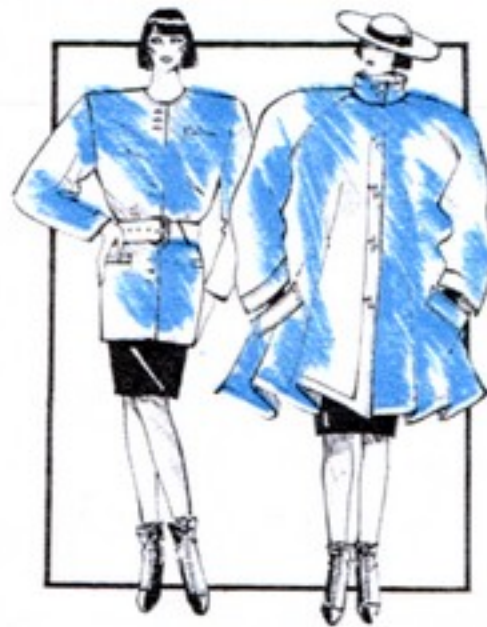
фланель, сукно, легкий драп. Потребуется 3 м на полупальто и 1 м 60 см на жакет при ширине полотна 1,5 м.

Выкройки даны на размер 48, рост III (164-96-104).

Шьем ПОЛУПАЛЬТО.

Рукав реглан. По переду — прорезные карманы с листочкой. Застежка однобортная, 7 пуговиц. Спинка со швом. Вырез горловины круглый, обработан прямой стойкой, отходящей от шеи. Швы оформлены отделочной строчкой. Дополнение — подплечники.

● Раскроив ткань, работу начнем с КАРМАНОВ. Прорезной с листочкой отличается

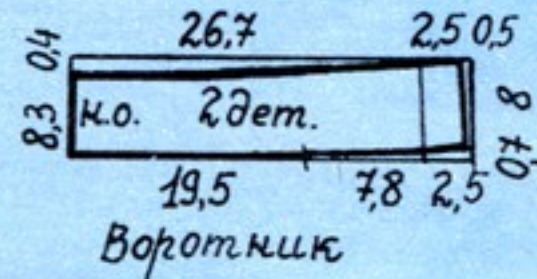
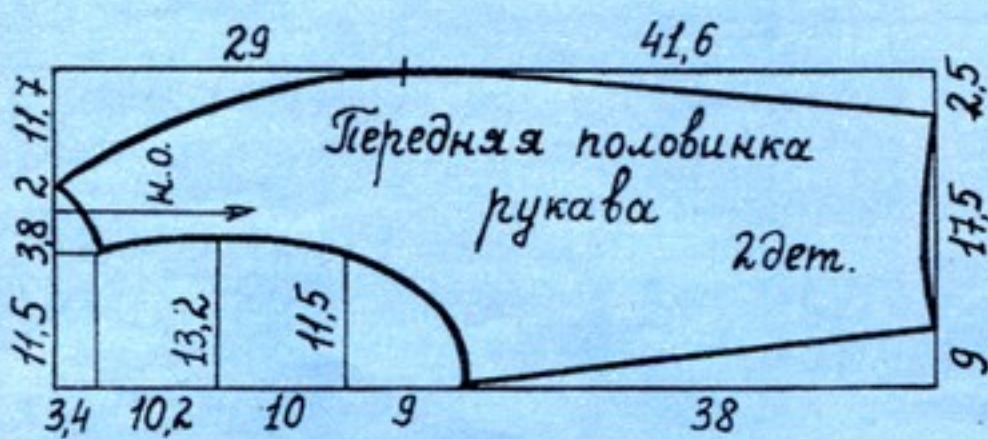
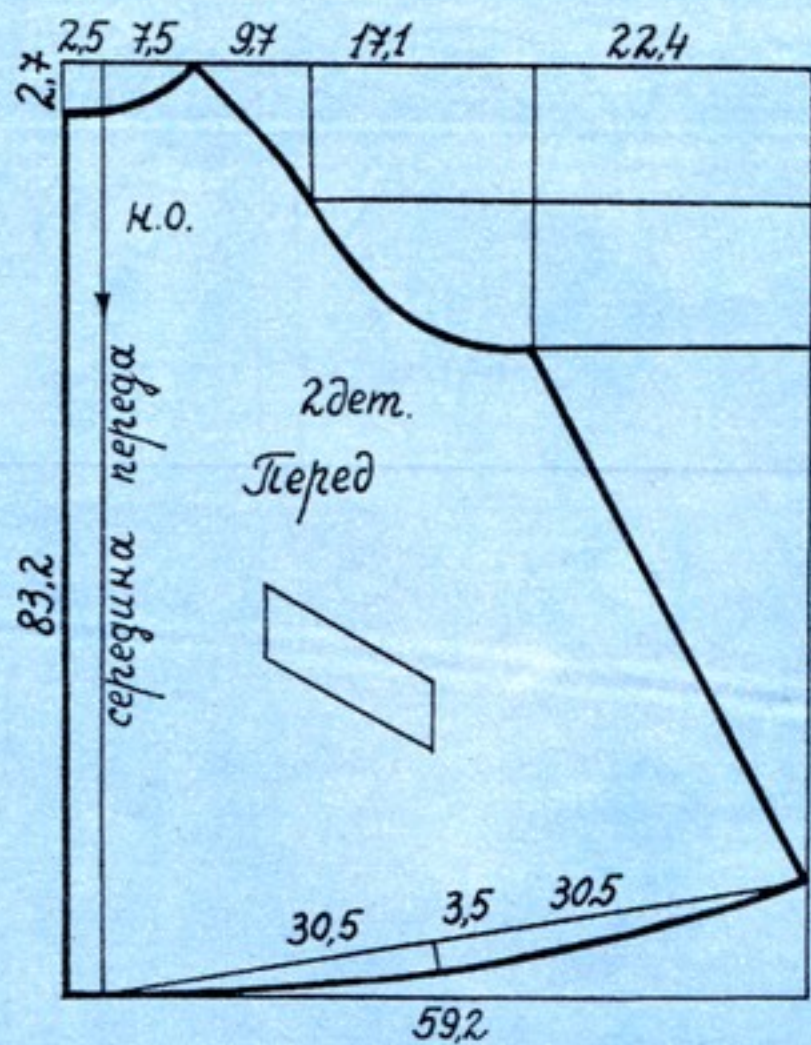
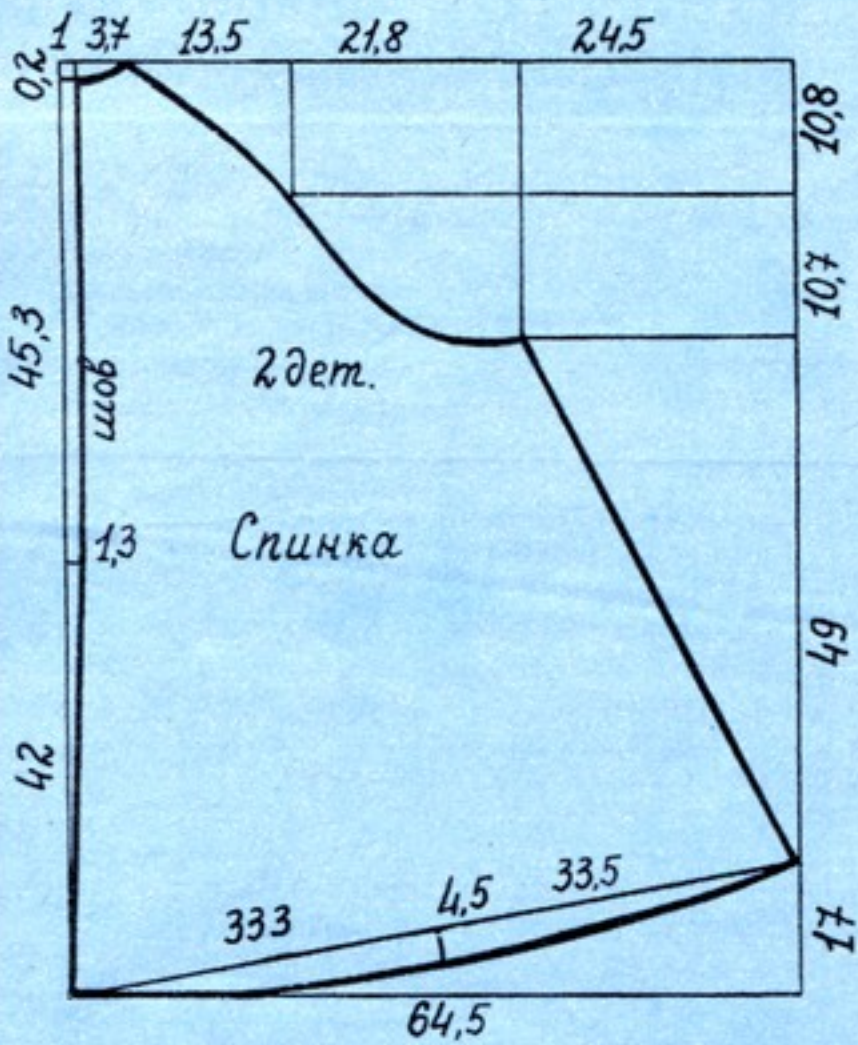


от кармана с клапаном тем, что нижний край его обрабатывают дополнительной деталью — листочкой, а верхний — подзором из основной ткани или мешковиной. Листочку пришиваем без подкладки, швы подрезаем и отгибаем в сторону листочки.

ем подзор. Концы листочки притачиваем к полочкам.

● Беремся за РУКАВА. Соединяем боковые срезы, обрабатываем пройму и вшиваем, стачав предварительно боковые швы полочки и спинки. Если рукава двухшовные, то вначале сшиваем верхний шов, сложив детали лицевыми сторонами внутрь. Сострочим их, отогнув шов в сторону, проложим отделочную строчку. Разутюжим швы, низ рукавов подогнем на 3—4 см и отстрочим.

● Части ВОРОТНИКА-стойки вместе с прокладкой складываем лицевыми сторонами внутрь и обтачиваем концы стойки и верхний срез. Затем выворачиваем на лицо, подрезая шов. Перед тем, как вшить воротник, надо обработать борта. Воротник прикладываем к горловине



подбортом и стачиваем, совмещая середину воротника со швом по спинке. Выворачиваем на лицо, шов и воротник выметываем. Отделочную строчку прокладываем по воротнику и бортам.

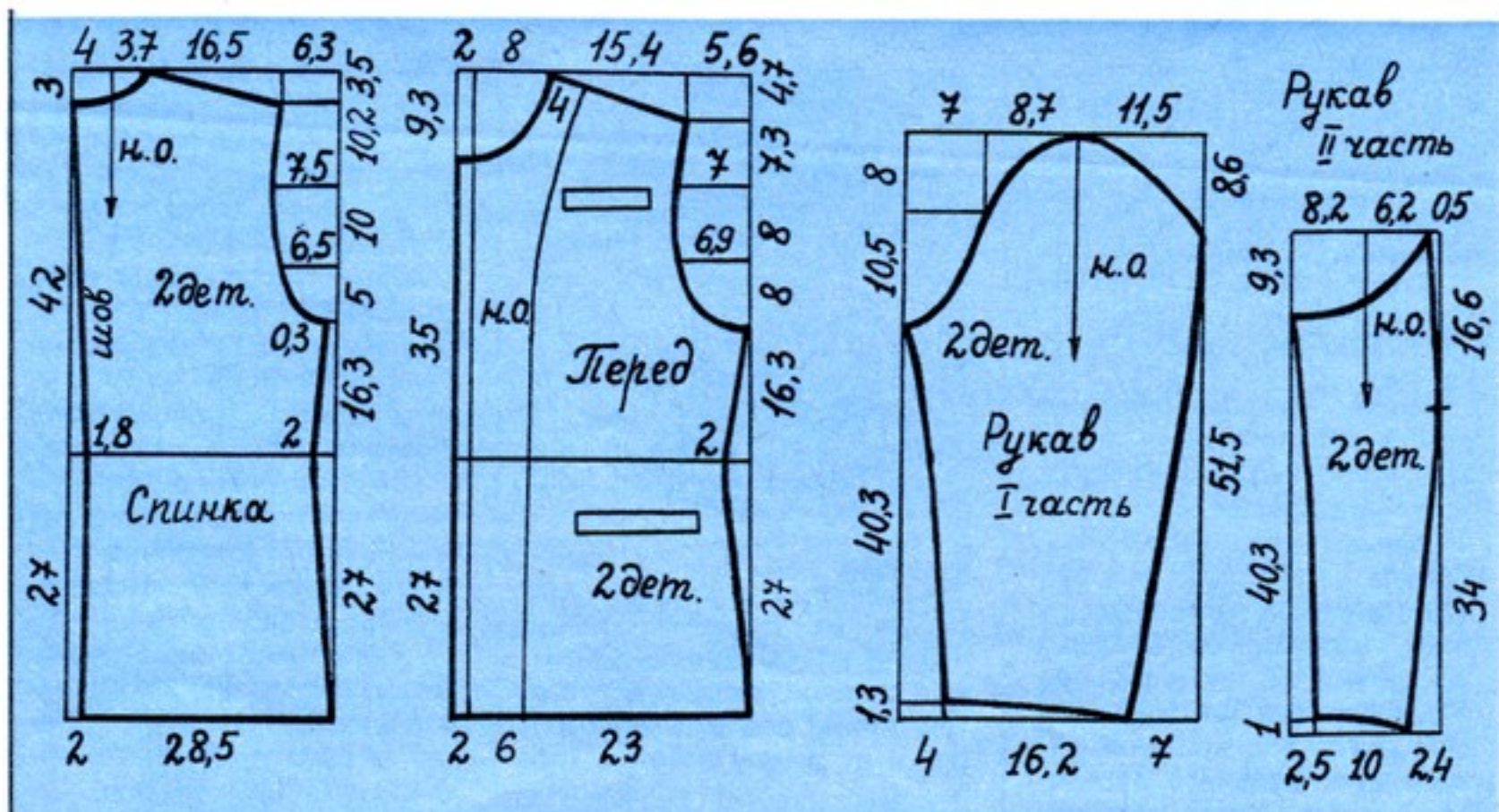
● Подгибаем НИЗ полупальто, прокладываем отделочную строчку.

● Осталось пробить петли

К полочкам с изнанки притачиваем подкладку на расстоянии 0,2 см от шва с листочкой, после чего пришива-



# будет худой поры



## ПОУЧИМСЯ ОДЕВАТЬСЯ КРАСИВО

Вы любите элегантные модные вещи? Чтобы ишли вам, и на другие не походили как две капли воды? Тогда вам необходимо самой шить, вязать, вышивать.

Ах, вы не умеете? Не беда! Обратитесь в «Чер-со» — и через год будете свободно управляться с ножницами и иглой, спицами и крючком. Заочные курсы моделирования и шитья современной одежды, вязания, ручной и машинной вышивки зачисляют желающих с любого месяца.

Если решитесь, перечислите плату за обучение по адресу: 644100, Омск, Советское отделение Промстройбанка, расчетный счет 000609207, Центр досуга «Чер-со». Стоимость учебы на одном из курсов — 39 рублей, на двух — 70, хотите научиться за год и шить, и вязать, и вышивать — перечислите 90 рублей.

Сделав перечисление, вы получите копию квитанции об оплате. Ее нужно будет отправить в «Чер-со» по адресу: 644100, Омск, проспект Королева, дом 1, Дворец культуры и техники «Химик». Обратный адрес напишите, пожалуйста, разборчиво. И не забудьте приложить справку о заработной плате и составе семьи: малообеспеченным семьям, многодетным мамам и инвалидам предоставляется скидка 30 процентов.

Получив квитанцию, Центр вышлет первую часть программы обучения и задания. Материал изложен доходчиво, подробно, снабжен схемами, выкройками и т. п. Вы выполняете задание и высылаете его в адрес Центра, задаете вопросы, если что-то неясно. Вам тут же отвечают, разъясняют непонятное, высылают новое задание...

Немного терпения — и вы можете, не выходя из дома, научиться шить и вязать на всю семью!

на машине строчкой «зигзаг».

Шьем ЖАКЕТ.

Рукава втачные. По переду однобортная застежка и прорезные карманы с листочкой. Нагрудный карман может быть ложным. Спинка со швом. Вырез горловины круг-

лый, обработан обтачкой. Горловина, край борта, низ, проймы, низ рукавов оформлены отделочной строчкой.

Вначале, как и у полупальто, обрабатываем карманы. Затем соединяем боковые и плечевые швы, разутюживаем. Обрабатываем борта,

горловину и рукава. Вшиваем рукава. Подгибаем низ жакета, пробиваем петли, пришиваем пуговицы и в конце работы прокладываем отделочные строчки.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

## ВОРОТНИК-САМОВЯЗ

По-прежнему в большой моде самые разнообразные воротники. В прошлом номере журнала мы предложили вашему вниманию универсальную выкройку, по которой можно сшить или связать воротник понравившейся вам формы — любой, кроме стойки. Соответственно с этой выкройкой вяжем сегодня воротничок крючком, из ниток «ромашка», «ирис» или катушечных № 10. Узор из вытянутых петель дает возможность придать воротнику любой фасон.

Для начала свяжем цепочку и столбики с накидом, по одному на каждой петле цепочки. Затем идет узор (см. рис.).

В первом ряду вяжем цепочки из четырех и трех петель и столбики без накида на третьем и втором столбиках основания. Заканчиваем

ряд цепочкой из четырех петель и столбиком без накида. Работу переворачиваем.

Вяжем 4 воздушные петли и столбик без накида, вводя крючок под первую цепочку из четырех петель. Петлю, находящуюся на крючке, вытягиваем на высоту 1,5 см и, прижимая ее указательным пальцем правой руки к крючку, вводим крючок снова под ту же цепочку и протаскиваем к себе маленькую петлю из рабочей нитки. Теперь провязываем ее и вытягиваем вторую длинную петлю. Таким же способом вытягиваем еще 5 длинных петель.

Семь длинных петель снимаем с крючка, вводим его в последнюю (седьмую) длинную петлю и, потянув рабочую нитку, уменьшаем петлю до обычной. Свяжем еще три петли цепочки и столбик без накида, вводя крючок под вторую цепочку из четырех петель. Цепочку из трех петель пропускаем. Свяжем второй мотив из 7 вытянутых петель и т. д.

В конце ряда свяжем столбик с двумя накидами, а повернув работу, — столбики без накида, вводя крючок в вытянутые петли. Три столбика без накида свяжем на трех петлях первого мотива из шести вытянутых петель, затем 4 воздушные петли, 3 столбика без накида на трех петлях первого мотива и 3 столбика на трех петлях второго мотива, снова 4 воздушные петли и т. д.

В следующем ряду мотивы из вытянутых петель вяжите, вводя крючок под цепочки из четырех петель. Провязав четыре ряда мотивов, свяжите столбики без накида и обвяжите воротник по трем сторонам. В первом ряду обвязки вяжем столбики с накидом, делая прибавления столбиков на углах воротника, во втором ряду — столбики без накида и колечки, располагая их по 3 над каждым мотивом и на углах воротника.

Т. ЕРЕМЕНКО



### У вас есть «фирменное»

#### ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Если вы хотите сварить крепкий, вкусный бульон — положите мясо в холодную воду, доведите до кипения, снимите пену и варите до готовности. Через час после того, как сняли пену, положите морковь, луковицу, коренья.

● Если, напротив, вас больше интересует отварное мясо — для фарша в блинчики, пироги, для салата и т. п., — нужно опустить его в кипящую воду, тогда мясо сохранит вкус и аромат; правда, бульон получится менее наваристый.

● Варите бульон на слабом огне, иначе он выйдет мутным, а мясо — невкусным. Вы пропустили момент, когда нужно было снять пену, и она опустилась на дно? Влейте в кастрюлю стакан холодной воды, пена опять поднимется вверх, и вы сможете снять ее шумовкой.

● Что значит «посолите по вкусу», как часто рекомендуют поваренные книги? Положите на 1 килограмм рубленого мяса чайную ложку соли, на литр бульона — половину чайной ложки, это и должно быть «по вкусу». Пересаливать еду не стоит!

● Когда солить? Бульон — за полчаса до готовности, жаренное кусочками мясо — когда совсем готово, большим куском — до начала готовки.

● Жарят мясо, хорошо отбив куски молоточком, в кипящем жиру, на сильном огне. Готово оно или нет, определить просто: готовое мясо легко отделяется от костей, сок у него прозрачный. Если кусок трудно проколоть вилкой, а сок выделяется мутный, с красноватым оттенком — рано снимать с огня.

А. СТЕПАНОВА

#### КЕКС «ВЕСЕННИЙ», ОН ЖЕ КУЛИЧ

Обычно в эти весенние дни, в начале апреля, в наших булочных появляются круглые сдобные булочки под названием кекс «Весенний». Правда, моя мама уверяет, что это самые настоящие куличи, которые ее бабушка пекла всегда на пасху. Да и вся деревня, рассказывает она, пекла под праздник куличи, один красивее, ароматнее другого. Много лет прошло, наверное, молодежь теперь и про праздник пасхи не все знает, а вот куличи к этому времени едва ли не в каждом доме есть. И мы с мамой печем. Хочется рассказать, как, может, кто-то заинтересуется?

Тесто ставим опарное — тогда наверняка хорошо поднимется. Из килограмма муки получаются три кулича — мы выпекаем их в высоких кастрюлях среднего размера или жестяных банках из-под консервов (эмалированной посудой пользоваться нельзя).

На килограмм муки — полтора стакана молока, 6 яиц, 300 — 400 г масла или маргарина, 2 стакана сахарного песка, половина палочки дрожжей, чуть меньше чайной ложки соли, стакан изюма, порошок ванильного сахара, немного орехов для украшения верха.

Дрожжи распускаем в теплом молоке, добавляем половину муки, предварительно просеянной, вымешиваем, чтобы не было комков, и ставим в теплое место для подъема. Когда поднимется, добавляем соль, яичные желтки, стертые с сахаром (один оставляем, чтобы смазать верх) и ванилином, растопленное масло, хорошо перемешиваем. Добавляем взбитые в пену белки и остальную муку. Теперь са-



мое главное: вымесить тесто так, чтобы оно отставало от рук и от стенок посуды. Это нелегкая работа! Но чем лучше вымесить тесто, тем пышнее будут куличи.

Опять ставим тесто для подъема в теплое место. Когда оно увеличится в объеме вдвое, добавляем изюм, промытый и просушенный. Если есть в доме, можно добавить и нарезанные на мелкие кусочки цукаты, апельсиновую или лимонную цедру. Тесто перемешиваем и раскладываем в формы. Дно покрываем кружком белой бумаги, промасленной с обеих сторон, а бока смазываем маслом

и обсыпаем толчеными сухарями. Если вы любите легкие, пышные куличи — заполните форму на треть высоты, если предпочитаете плотные — на половину.

Формы с тестом тоже должны выстояться в тепле, укрытые полотенцем. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смажьте верх взбитым желтком и осторожно, чтобы не опало, поставьте в нежаркую духовку на час. Время от времени форму нужно осторожно поворачивать по часовой стрелке, чтобы кулич пропекался ровно. Когда верх зарумянится — его можно прикрыть кружком из бумаги, смоченной водой, чтобы не подгорел.

Готов ли кулич, узнаем с помощью тонкой, длинной лучинки: втыкаем лучинку в тесто и смотрим, если сухая — кулич готов, если на ней остается тесто — еще недопечен.

Когда остынет, кулич посыпаем сахарной пудрой, крошеными орехами, цукатами или мелко нарезанным мармеладом.

Буду рада, если мой рецепт кому-то пригодится.

Н. ПОЛИВАНОВА

### КОНКУРС, КОНКУРС, КОНКУРС!

Каких только конкурсов у нас не бывает: «Красавица», «А ну-ка, девушки!», КВН... Даже многодетные матери проводят свой конкурс. А что же мы с вами, хозяйки? Пусть нам не по двадцать лет и стройности прежней не осталось, зато мы знаем и умеем многое из того, что каждой женщине пригодится в семейной жизни, в домашнем быту. Отчего бы и нам не показать, на что способна хорошая хозяйка?

Вот и решила «Хозяюшка» объявить конкурс на лучшее семейное блюдо, которое, без сомнения, есть в каждом доме.

Условие: блюдо должно быть только из овощей — ведь на пороге лето.

Все у нас будет, как положено: сварим, попробуем! Жюри (кто в него войдет, мы объявим в следующих выпусках «Хозяюшки») определит победителей, они будут награждены призами. А лучшие рецепты мы опубликуем в журнале.

Присылайте нам рецепты салатов, супов, вторых блюд из любых овощей, которые «водятся» на наших грядках, «изобретенные» вами и одобренные домашними и друзьями.

Ждем ваших писем! Только не забудьте, пожалуйста, указать на конверте: «Конкурс хозяйек».



## блюдо? Поделитесь рецептом



### ЧТО ТАМ, НА ЗАМОРСКОЙ КУХНЕ?

Иной раз прочитаешь в газете, что где-то открылся, к примеру, ресторан с экзотическим заморским названием и думаешь: «Вот интересно бы сходить — там, наверное, и блюда-то все какие-нибудь диковинные, и продукты незнакомые...» Вот так и я мечтала, пока не попала мне поваренная книга с рецептами блюд разных стран мира. И оказалось, что на поверку всё самое «экзотическое» так или иначе нам с вами давно знакомо! Только вот продукты кое-где есть такие, которые у нас не водятся, а в общем-то ничего особо сложного в заморской кухне нет.

Для САЛАТА ПАРИЖСКОГО сварите 2—3 моркови, один корень сельдерея, одну свеклу, горсть стручковой фасоли, мелко порежьте, добавьте любые рыбные консервы в собственном соку или в масле (только маслу дайте предварительно стечь), хорошо перемешайте и заправьте майонезом. Можно украсить салат кружочками крутых яиц, ромбиками сыра, веточками петрушки.

Основа английского САЛАТА «ПИККАДИЛЛИ» — картофель. Сварим килограмм картофеля в подсоленной воде, не снимая кожуры. Затем очистим, охладим, нарежем кружочками толщиной примерно в сантиметр. Так же порежем 3 головки репчатого лука. Очистим и нарежем кусочками сельдь. Теперь уложим в салатник: слой карто-

феля — слой лука — слой сельди, посыпем мелко нарезанной зеленью и заправим соусом из растительного масла, уксуса и горчицы.

В Германии к такому салату подают ОМЛЕТ, который готовят по-своему: 4 столовые ложки муки разводят в двух стаканах холодного молока, добавляют 6 хорошо растертых желтков, а затем 6 взбитых в крепкую пену белков. Туда же крошат кусок брынзы. На хорошо разогретую сковороду с маслом выливают омлет, обжаривают с двух сторон.

А вот ОМЛЕТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ готовят иначе. 6 яиц взбивают целиком, поджаривают на сливочном масле с двух сторон, выкладывают сверху любую консервированную рыбу, размяв ее предварительно вилкой, солят, перчат и складывают вдвое, наподобие пельменей, так и подают на стол.

Правда, среди первых блюд не встретилось мне в заморской книге ничего близкого к нашим борщам и щам. В Испании, например, любят СУП МОНТАНЭЗЭ. Поджаривают в духовке 4—5 ломтиков белого хлеба без корочки. Нарезают кружками 200 г колбасы. Хлеб и колбасу складывают в глубокую кастрюлю, заливают костным бульоном (1 литр) и кипятят несколько минут на слабом огне. Перед подачей на стол в каждую тарелку разбивают сырое яйцо. По моему, суп на любителя!

Немецкий МОЛОЧНЫЙ СУП готовят также на хлебной основе: 4—5 ломтиков черствого хлеба без корочки, квадратной формы, посыпают са-

харным песком и поджаривают в духовке, затем выкладывают на дно глубокой кастрюли или супницы. Отдельно кипятят 0,5 литра молока, вливают, энергично мешая молоко, 2 взбитых яйца, взбивают смесь венчиком, заливают ею хлеб и солят.

Особенно много в книге рецептов французской кухни — о ней сказано, что это самая популярная, с давними традициями кухня «для людей, понимающих толк в еде». Может, и вам что-то понравится? Рекомендую!

**КАПУСТА ПО-ВАНДЕЙСКИ.** Кочан капусты сварим в подсоленной воде, откинем на дуршлаг, когда вода стечет, порежем соломкой и пропустим через мясорубку. Полученное пюре зальем сильно разогретым сливочным маслом (им, как и нашу русскую кашу, пюре не испортишь!), добавив столовую ложку уксуса. Соль, перец — по вкусу.

**СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ.** Обжарим отбивные до готовности в очень горячем жире и оставим в тепле. В жир, оставшийся от жарки, добавим измельченный ломтик белого хлеба без корочки, 2 столовые ложки бульона, столовую ложку масла, соль и перец. Эту смесь варим на слабом огне, непрерывно помешивая, пока не получится однородный соус. Прибавляем в соус половину стакана тертого, приготовленного к употреблению хрена. Как закипит, снимаем с огня, выливаем в подогретое блюдо, выкладываем на соус отбивные, а сверху гарнируем ломтиками лимона.

**СВИНЫЕ УШИ.** 6 свиных ушей, опаленных, очищенных и хорошо промытых, варим 4 часа в большом количестве воды, добавив очищенные коренья, 2 луковицы, соль, перец и гвоздику. Готовые уши нарезаем ломтиками, укладываем на противень, заливаем соусом бешамель (о том, как его готовить, расскажем особо), посыпаем тертым сыром (100 г) и запекаем в духовке.

**СОУС БЕШАМЕЛЬ** — один

из самых популярных во французской кухне, да и у нас он, как говорится, «прижился». Готовить его просто — 3 столовые ложки муки обжарим в 3—4 ложках сливочного масла, разведем тремя стаканами молока, помешивая, чтобы не было комков, посолим и проварим 6—7 минут на слабом огне. Можно заправить бешамель двумя растертыми желтками. Такой соус хорошо подать к птице, к рыбе, запечь под ним макароны, рис...

**МЕЛКАЯ РЫБА.** Почистите и промойте килограмм мелкой рыбы, заверните в салфетку, чтобы обсушить, залейте небольшим количеством свежего молока. Отдельно приготовьте жидкое тесто из двух столовых ложек муки и стакана пива. Обмакивая каждую рыбку в тесто, жарьте на сковороде в сильно подогретом растительном масле. Поджаренную рыбу уложите на плоское блюдо горкой, посыпьте мелко порезанной зеленью, сверху украсьте ломтиками лимона.

**ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ** — еще одно известное нам французское блюдо, которое подают по утрам или на десерт. Растираем добела 2 желтка с тремя столовыми ложками сахара, добавляем половину стакана сока (клубничного, вишневого, малинового), щепотку соли, 2 стакана холодного молока и половину стакана холодной воды. Хорошо взбиваем, добавляем 2 белка, взбитых в крепкую пену, перемешиваем.

Как видите, и продукты все нам знакомые, и приготовить заморские блюда не так уж сложно. Попробуем?

Приятного аппетита!  
Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.





ПОМОЖЕМ  
ПОМОЩНИЦАМ

Когда речь идет о чем-то необходимом, без чего совершенно невозможно обойтись, то говорят, что без этого, «как без рук». И действительно, руки наши не знают покоя, трудятся без устали. А вот заботимся ли мы о них? Бережем ли? И не будем ссылаться на занятость, усталость. Давайте-ка лучше вечером выделим минут 15—20 и займемся руками.

● В воду, где варился картофель, добавим немного растительного масла и поддержим в этой теплой ванночке руки минут десять. Затем смажем их жиром, маслом, вазелином или питательным кремом, одновременно массируя от кончиков пальцев к кисти. Дадим крему впитаться, потом можно промакнуть кожу бумажной салфеткой.

● Если руки очень устали, сделайте перед сном для них ванночку из настоя листьев крапивы, цветков ромашки и бузины в равных частях.

● Появились трещины? На ночь смажьте их «зеленкой». И ни в коем случае не выходите на улицу с недостаточно вытертыми, еще влажными руками. Мойте руки водой комнатной температуры, не слишком холодной и не слишком теплой, а вытирайте полотенцем или салфеткой, которые хорошо впитывают влагу.

● Скоро начнутся, а кое-где уже идут полным ходом весенние работы в саду, в поле. Но химикаты, которые мы применяем для ухода за растениями, вредны, и не только для кожи рук: проникая через нее в организм, они могут вызвать серьезное отравление. Чтобы

этого не случилось, лучше надеть перед работой резиновые перчатки, а по окончании тщательно вымыть руки с мылом и щеткой, затем смазать жиром или кремом. Чтобы во время работы земля не «забралась» глубоко под ногти, предварительно потрите ногти о сухое мыло, как бы поцарапайте его, тогда валик из мыла плотно закроет кожу под ногтями.

● Кстати говоря, ногти тоже могут доставлять беспокойство, если они легко ломаются. Это означает, что в вашем организме недостаточно кальция; пополните его запасы, употребляя в пищу больше молочных продуктов.

● У некоторых людей ладони сильно потеют. Помогут избавиться от этого ванночки с нашатырным спиртом (чайная ложка на литр воды), раза 2—3 в день по 5—10 минут. Для наибольшего эффекта дополним лечение травами: будем пить 4 раза в день в течение месяца по чайной ложке настоя шалфея (ложка травы на стакан воды).

● И последняя процедура перед сном: вечерний массаж рук. Делают его так. Каждый палец в отдельности смазывают растительным маслом, вазелином или жирным кремом и массируют, как бы натягивая на пальцы перчатку, от ногтя к суставу, пока жир полностью не впитается.

Мягкие, ухоженные руки, поверьте, не менее важны для внешности любой женщины, чем прическа и туалет!  
Н. СЕРГЕЕВА



Школа для мам

## НЕ ПЛАЧЬ, МАЛЫШ!

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

Ох, беда — ничего-то этот крошечный человечек сказать не может, а все плачет и плачет... Отчего? Как узнать? Конечно, ответит детский врач, но скажу по опыту, что одной из наиболее частых причин беспокойства у малышек бывает раздражение или заболевание их нежной кожицы. В прошлом номере мы уже говорили о том, что кожа младенца — это «ворота» для любой инфекции. И чтобы эти «ворота» надежно закрыть, нужно заботиться о будущем ребенке еще до того, как он появился на свет.

Нередко женщины во время беременности не могут расстаться с вредными привычками — отказаться от сигареты, рюмки вина... А ведь этим они заранее обрекают своего малыша на страдания! Именно о нем теперь нужно думать будущим мамам: одеваться потеплее, чтобы не простудиться и не прибегать к помощи лекарств. Болит голова? Потерпите, пожалуйста, или выйдите на свежий воздух, погуляйте — только не глотайте таблеток без крайней необходимости! Позаботьтесь и о своем питании: помните, что блюда из яиц, кофе, какао, шоколад, мороженое, конфеты могут вызвать у новорожденного с первых дней жизни тяжелую аллергию.

Но вот долгожданный ма-

лыш появился на свет. Тонкая нежная кожица пока единственная его защита от окружающего мира, именно она берет на себя охрану хрупкого организма от охлаждения и перегрева, от всевозможных микробов и вирусов... Если мама поленилась или устала, не выстирала, а лишь подсушила пеленку или не прогладила ее, а то и просто оставила ребенка лежать в мокром, кожица краснеет, воспаляется. То же самое происходит, когда кормящая мама употребляет в пищу продукты, которые организм малыша не принимает (к примеру, апельсины, соленые огурцы). Что предпринять? Народная медицина рекомендует в таких случаях ванночки из отрубей (см. «Крестьянку» № 3 за этот год).

Не приняли мер вовремя — возможно уже более серьезное заболевание кожи — опрелость. Она появляется за ушами, под мышками, на ягодицах, в промежности. Опрелая кожа покрывается волдырями, они лопаются, появляются мокнущие участки. Лечить опрелость трудно, а вот предупредить просто — достаточно сразу менять малышу мокрые пеленки на тщательно выстиранные, хорошо прополосканные и проглаженные горячим утюгом.

Если опрелость все-таки



# богат и умом

появилась — не посыпайте ее тальком, а смажьте жирным кремом или прокипяченным на водяной бане и остуженным растительным маслом. Когда краснота уменьшится, осторожно промойте пораженные места и высушите, легонько промокая полотенцем, смажьте растительным маслом.

Поможет вылечить кожу от опрелости и бесконтактный массаж. Прежде чем делать его, тщательно вымойте руки, согрейте их, расположите параллельно телу ребенка на расстоянии 1 сантиметра — так, чтобы ладони ощущали тепло, исходящее от него. Движения рук при массаже напоминают поверхностное поглаживание, заканчивающееся резким разворотом ладоней вверх, — это ускоряет поток теплого воздуха над больной кожей.

Движения ладоней лучше начинать снизу вверх: от голени к бедру, от бедра к паховым складкам, от кисти к плечу. В паховой области и под мышкой — от центра к периферии.

Проделайте такой массаж 4—5 раз в сутки по 5—10 минут — и уже после третьей процедуры боль начнет успокаиваться. Через 3—4 дня опрелость должна окончательно исчезнуть.

Болезни кожи можно предупредить и путем закаливания, укрепления кожи. Очень хорошо действуют ванны из кукурузного крахмала (см. «Крестьянку» № 3 за этот год), воздушные и солнечные ванны. Только будьте поосторожнее, чтобы солнышко не обожгло нежную кожицу малыша. И не забудьте про панамку или платочек — головка обязательно должна быть прикрыта.

Вы сами увидите, что кожа ребенка стала даже на вид крепче, здоровее, приобрела оттенок загара. Теперь она надежнее защищает организм от заболеваний, от внешних раздражителей. И все-таки опасность аллергии остается... Как уберечь от нее малыша? Об этом мы поговорим в следующий раз.

## СЕЛИ НА КОВРИК...

### Урок 4

Сегодня к ранее разученным упражнениям гимнастики ушу мы добавим те, которые делают, сидя на коврик.

1. Правую ногу согните в колене, правую стопу положите подъемом на бедро прямой левой ноги. Левая рука придерживает левое бедро, правая — опирается на коленный сустав. Пружинистым движением, делая выдох, прижимаем правое кол-

вторите упражнение по 3 раза в каждую сторону.

3. Максимально раздвиньте вытянутые ноги, носки оттяните на себя, руки положите на пол перед собой, пальцами навстречу друг другу. Выдыхая, медленно наклоните верхнюю часть корпуса, сгибая руки в локтях, стараясь коснуться грудью пола (фото 4). Голову не опускайте! На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза.

4. Теперь лягте на спину, поднимите руки и ноги вверх и встряхните, расслабляя мышцы, в течение 30 секунд.

упражнение 3—5 раз, проделайте то же левой ногой.

Теперь можно немного отдохнуть на спине — ноги прямые, руки вдоль корпуса, ладонями кверху, глаза закрыты, дыхание ровное, спокойное.

Разучив эти упражнения, доведите число повторений до 30—40 раз.

На другой день после занятий у вас хорошее, бодрое самочувствие, хочется размяться, сделать упражнения снова? Значит, все в порядке, нагрузка вам по силам. Если же появилась вялость, пропал аппетит — уменьшите число повторений, облегчите нагрузку, но помните, что



но к полу (фото 1). Повторяем упражнение 7 раз. Выпрямляем ноги, встряхиваем, меняем положение и повторяем упражнение с согнутой левой ногой.

2. Ноги выпрямите, раздвиньте. Согните в колене левую ногу, положите ее на правое бедро, ближе к паху (фото 2). Выдох — разгибаем левую ногу и оттягиваем ее влево — вверх — назад (фото 3). На вдохе ногу вернули в исходное положение, пяткой к паху.

Выполняя это упражнение, старайтесь полностью выпрямить ногу в колене. Меняя положение ног, по-

Затем руки раскиньте в стороны, ладонями вверх, ноги вместе. Поднимите прямую правую ногу вверх и, подержав ее в таком положении 5 секунд, опустите (фото 5).

Повторите движение 3—4 раза. То же проделайте левой ногой.

Затем, не отрывая рук от пола, поднимите прямую правую ногу вверх и опустите ее влево за прямую левую ногу (фото 6). Повторите и это

только регулярные занятия, не менее 3—4 раз в неделю, принесут пользу.

О. ДЕНИСОВА, инструктор-методист Московской школы оздоровительных гимнастик.



# Красота и здоровье

Школа для мам

## НЕДОСОЛ — НА СТОЛЕ, А ПЕРЕСОЛ...

Иной маме кажется: посолишь как следует, ребенок поест с аппетитом. Сегодня посолила «как следует», завтра, глядишь, ребенок уже привык, блюдо, посоленное нормально, кажется ему пресным.

А ведь еще прадеды наши знали, что избыток соли вреден — недаром пословица существует: «Недосол — на столе, а пересол — на спине...» Сегодня врачи уточнили бы: «Пересол — на здоровье», так как наукой установлено, что избыточное потребление соли повышает артериальное давление, ведет к гипертонической болезни.

Конечно, совсем без соли здоровый организм обходиться не должен, она нужна, но в меру: 12—15 г в сутки, включая сюда и ту соль, что мы потребляем в готовых продуктах (хлеб, сыр и т. д.). В иной день можно эту норму и превысить, но постоянно делать этого не стоит — наживете гипертонию! А чтобы не подвергать опасности ребенка, с первых месяцев не приучайте его к сильно соленой еде, не выработайте привычку, с которой потом будет трудно бороться.

Е. НИКОЛАЕВА, педиатр.



Семь стихий и мы

## ТРАВЫ ОТ ПЕЧАЛИ

Замечали вы: и день солнечный, ясный, радостный, и обстоятельства благоприятно складываются, а на душе почему-то тяжело, настроение угнетенное, раздражительность какая-то, беспричинная тревога... «Весенние капризы» — так нередко называют уравновешенные люди подобное состояние, особенно свойственное молодежи. Только ли капризы? С таким вопросом мы обратились к постоянному ведущему нашей рубрики А. В. КОМРАКОВУ.

— Я бы вообще не называл такое состояние «капризами» — конечно, за редкими исключениями. Это реакция организма на весенние ветры, частые смены атмосферного давления, усиленная зимней усталостью, нехваткой витаминов и т. п. Более устойчивый, сложившийся организм реагирует спокойнее, молодежь — болезненнее, особенно девушки, подростки. Так и нужно относиться к проявлениям весенней нервозности, вспышкам гнева. А лучше всего вспомнить некоторые простые, но полезные советы, которые помогут сохранить душевное и физическое равновесие в эту неустойчивую весеннюю погоду.

### ЕСЛИ ШАЛЯТ НЕРВЫ

● Заварите «чай» из 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, 50 г стеблей душицы, по столько же возьмите стеблей донника лекарственного и цветков боярышника. 2 столовые ложки смеси залейте 0,5 литра кипятка, дайте настояться. Процедите, принимайте еже-



дневно перед едой по половине чашки.

● Хорошо влияет на психическое состояние успокоительный отвар из пижмы, календулы и душицы: столовая ложка сбора на стакан кипятка, пить по половине стакана 2—3 раза в день. Если нервы совсем расшатались, рекомендую попить такой отвар 2—3 месяца. Пропорции трав в сборе не указываю, так как нужды в особой точности тут не требуется, используйте те, что у вас есть, даже если какого-либо компонента не хватает.

● Эффективно действуют ванны из трав: розмарин, по-

лынь, липа. Килограмм травы заливаем 3—4 литрами холодной воды, через 5—10 минут ставим на огонь и варим 5 минут, настаиваем еще 10 минут, процеживаем. Выливаем в ванну, наполненную водой наполовину. Такие ванны рекомендуется принимать раз в неделю, перед сном по 20—30 минут.

### МУЧАЕТ БЕССОННИЦА

● Отличное средство — обыкновенный чай, заваренный пополам с ромашкой аптечной.

● Хорошо 3—4 раза в неделю принять ванну с травами: календула, череда, мята, душица (опять-таки, если нет всех компонентов — не беда, возьмите те, что имеются в доме). Готовьте отвар так же, как из розмарина и полыни. Нужно принять в течение месяца 12—15 ванн по 10 минут каждая.

● Народное средство от бессонницы: зашейте в плотный мешочек высушенные травы: лавр (1 часть), папоротник (2 части) и хмель (3 части), положите мешочек под подушку.

Записала А. КОРОЛЕВА.

## РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В КОСМЕТИКЕ?

Сверим ваши ответы!

1. Неверно: косметологи рекомендуют к голубым глазам взять серые, коричневые, тускло-зеленые тени, к карим — цвета чернослива и меди, к серым — сиреневые.

2. Ошибка: солнце целебно для кожи, только злоупотреблять им не надо, а перед солнечной ванной советуем наложить на лицо защитный крем.

3. Вы правы, но все-таки не слишком увлекайтесь щеткой, иначе активизируется

работа сальных желез и волосы могут стать слишком жирными. И проследите, чтобы зубья не царапали кожу головы.

4. Правильно: кожа ладони ближе всего по цвету к лицу.

5. Не стоит! Расширенные поры — это наследственная особенность кожи, рекомендуем обратиться к косметологу.

6. Нет, тип волос никак не связан с мытьем. Просто жирные волосы приходится мыть чаще, чтобы они имели ухоженный вид. При этом шампунь или мыльную пену не надо втирать в кожу головы. В конце мытья ополосните волосы горячей, а напоследок — чуть теплой водой, это придаст им блеск.