

Хозяйка

Зачем идти
«за семь верст
киселя хлебать»?
Сварим его сами!



Хотите, чтобы
на улице
смотрели вам
вслед
с интересом,
а может быть,
и с
восхищением?
Чтобы подруги
спрашивали:
«Нет ли
выкройки?»
Тогда
обратите
внимание на
«гвоздь» моды
нынешнего
сезона.



Рукодель-
ницы,
как всегда,
в
выигрыше:
такую
кофточку
в магазине
не купишь,
ее можно
только
связать
самой.



Современная
невеста не
бесприданница.
Но какое
приданое ей
нужно? Покупать
ли его в магазине
или, по примеру
наших бабушек,
ГОТОВИТЬ
собственными
руками?



*цветы, вязаный,
вышиваем...*

Весна красна цветами,

ТО ЛИ БРЮКИ, ТО ЛИ ЮБКА



В этот раз мы отошли от своей традиции — в майском номере журнала обязательно помещать модели платьев для выпускного бала. Мода сейчас необыкновенно демократична, надевайте на вечер платья, костюмы, блузки с юбками любой длины, силуэта и цвета — все хорошо, только бы красиво смотрелось, а главное — шло. Но впереди лето, и каждой женщине хочется одеться и модно, и удобно, и элегантно. Советуем дополнить свой гардероб юбкой-брюками — одной из самых модных вещей в сезоне.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию три модели, сшитые на одной конструктивной основе. Ткань — легкая шерсть, полушерсть, шелк, хлопок, однотонные или набивные. А сшить такую юбку-брюки не составит большого труда.

ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ состоит из четырех полотнищ, выкроенных по одному лекалу. По переду и спинке расположены складки: односторонние, но по внешнему виду похожие на бантовые. С левой стороны в боковом шве — застежка «молния». Пояс жесткий, притачной, с прокладкой. Модель дополнена шлевками, которые держат пояс. Размер 44-й, расход ткани 1 м 70 см при ширине

1 м 40 см. Эти брюки мы рекомендуем самым молодым и стройным.

ВТОРАЯ МОДЕЛЬ больше походит на юбку. Она длиннее, более расширенная книзу, потому подойдет и тем, кто постарше, поплнее. Талия собрана на резинку, по переду и спинке можно заложить

маленькие складочки. Застежка «молния» — в боковом или среднем шве. Размер 46—48-й, подойдет и на 50-й, если бедра у вас не очень полные, только нужно будет ослабить резинку в поясе. Расход ткани 2 метра при ширине 1 м 40 см.

ТРЕТЬЯ МОДЕЛЬ аналогична второй, только в талии собрана не на резинку, а на пояс, сшита из более плотной ткани и складочки заутюжены.

Последовательность работы во всех моделях одинакова, разница только в обработке пояса. Итак, приступаем.

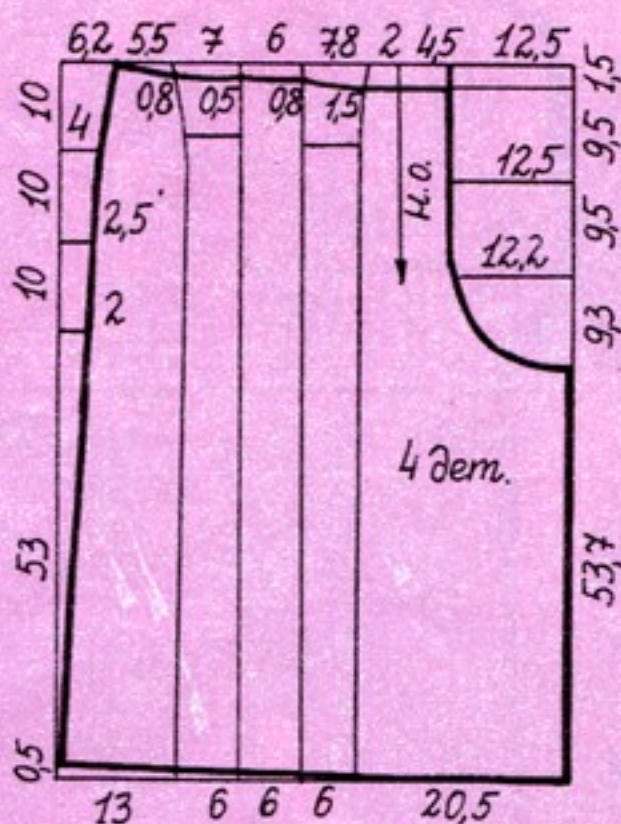
● Выкраиваем передние и задние половинки брюк (они одинаковые), намечаем складки, обрабатываем их: деталь перегибаем по намеченной линии лицевой стороной внутрь, сметываем и стачиваем до надсечки. С лицевой стороны складку можно отделать строчкой. Приутюживаем складки, загибая их к середине. Наметку удаляем.

● Беремся за застежку. Со стороны передних и задних

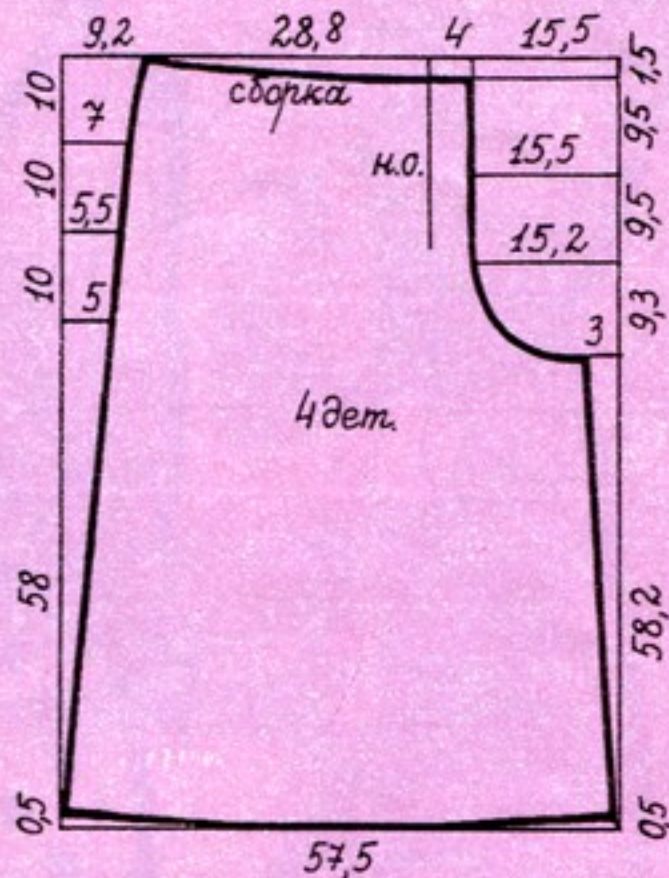
половинок на нее дается припуск. «Молнию» пришиваем к краям застежки, с помощью специальной лапки настрачиваем подогнутые боковые края на тесьму, стачав предварительно боковые швы (припуск на шов 1,5 см).

● Шаговые срезы стачиваем со стороны левой половинки по передним половинкам брюк, средние — совмещая шаговые швы; разутюживаем.

● Теперь, если вы выбрали первую модель, приступаем к обработке верхнего среза брюк притачным поясом. Обработанный пояс накладываем на изнанку детали внутренней стороной вниз, уравниваем срезы и притачиваем, одновременно вкладывая прокладку и вешалки. Пояс отвертываем, срез наружной части подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы этот край закрывал строчку притачивания внутренней части пояса. Осталось приутюжить готовый пояс.



Передняя и задняя половинки брюк мод. 1



Передняя и задняя половинки брюк мод. 2, 3

а девица — нарядом

● Подгибка низа юбки-брюк требует большого внимания. Раскладываем брюки на столе правой половинкой вверх, совмещаем шаговые и боковые швы, уравниваем края застежки и верхний край, выправляем средний шов. Теперь низ подрезаем, перегибаем наизнанку, срез низа подгибаем внутрь, подшиваем.

Если вы предпочли вторую модель, то заложите припуск на подгиб верхнего среза, равный ширине эластичной тесьмы-резинки, плюс 1,2—1,3 см.

● Верхний край брюк перегибаем в сторону изнанки, подгибаем внутрь и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, одновременно застрачивая эластичную тесьму.

● В брюках без застежки перед тем, как застрачивать верхний край, скрепляем концы эластичной тесьмы накладным швом на стачной машине зигзагообразной строчкой.

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

В ЖАРКИЙ ДЕНЬ...

...вам очень пригодится легкая вязаная кофточка, какую вы видели на 1-й странице «Хозяюшки». Простая конструкция, несложный узор, модный силуэт, легкость исполнения, минимальный расход пряжи и огромные возможности для проявления фантазии — вот что отличает предлагаемые модели, которые вы сможете использовать как основу для многочисленных вариантов.

Первая кофточка 44-го размера — для очень молодой девушки или подростка, укороченная, с веселым рисунком. Потребуется на нее 160 г белой и 40 г синей пряжи средней толщины, а также совсем немного ниток коричневого, зеленого и оранжевого цвета. Спицы 2,5. Спинка и перед связаны по

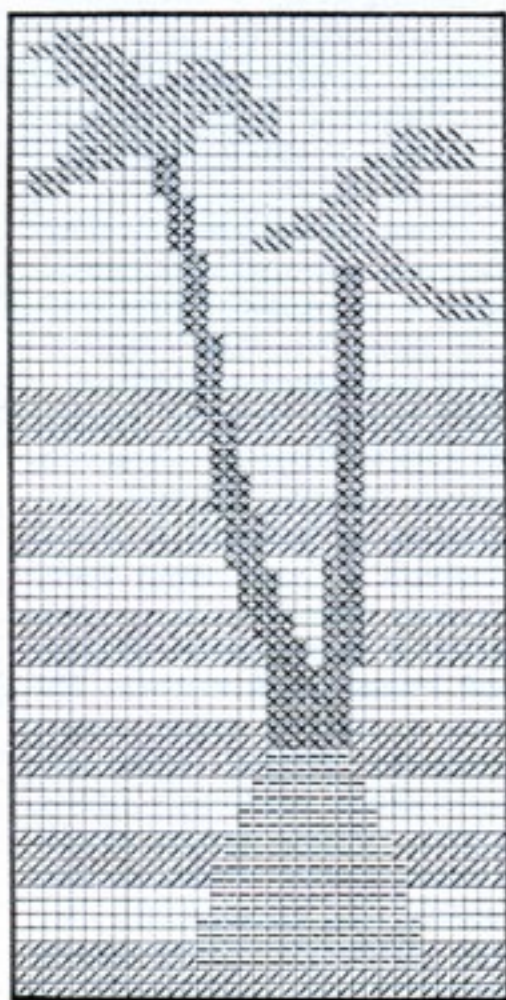


рис. 2

одной выкройке (рис. 1).

Начинаем вязать СПИНКУ. Нитью синего цвета набираем необходимое количество петель и провязываем резинкой 2×2 пять сантиметров. Переходим на лицевую гладь (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные), вяжем еще 5 см. Следующие 11 см вяжем, чередуя белую и синюю нить каждые 4 ряда. Последние 17 см свяжем белой нитью,

Условные обозначения цвета нити

- белая
- оранжевая
- зеленая
- синяя
- коричневая

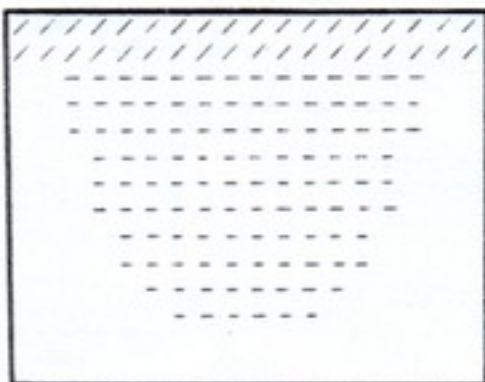
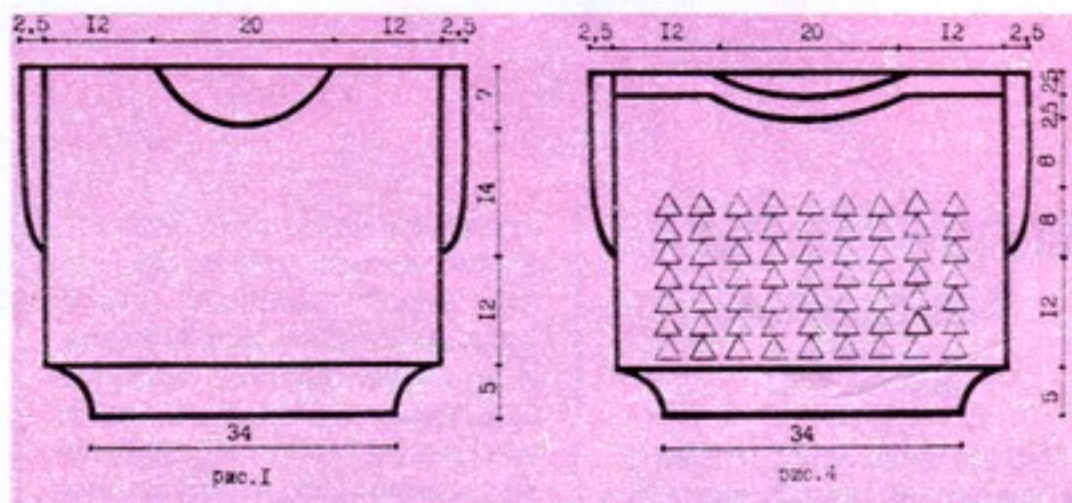


рис. 3



закончим изнаночным рядом, петли оставим открытыми и снимем на дополнительную спицу.

ПЕРЕД начинаем так же, через 9 см от начала работы приступаем к вывязыванию рисунка по схеме (рис. 2). Начиная с 20-го сантиметра выводим из работы синюю нить.

Вырез горловины начинаем оформлять с левой половинки детали в соответствии с выкройкой. На правом плече вывязываем солнышко (потом вышьем лучи) по схеме на рис. 3. Последние 4 см вяжем синей нитью. Петли по линии плеча оставляем открытыми.

СБОРКА. Отутюживаем детали, соединяем перед со спинкой по линии плеча трикотажным швом «петля в петлю». Надеваем петли горловины на одну спицу, начинаем обрабатывать планку с изнаночной стороны. Провязываем все петли лицевыми, набирая одновременно дополнительные петли там, где большие промежутки между петлями горловины. Свяжав 6—8 рядов чулочной вязкой, отворачиваем планку на лицевую сторону кофты, приметываем, а затем пришиваем.

Из кромочных пройм по лицевой стороне набираем нужное число петель и вяжем резинкой 2×2 на расстоянии 2,5 см. Чтобы оформить закругления на планке проймы, в конце каждого ряда не довязываем по 2 петли, снимаем их на булавки. В предпоследнем ряду провязываем все петли на спице, затем все петли с булавок в конце ряда. Работу поворачиваем.

В последнем ряду все петли планки, включая и петли на булавках в конце ряда, закрываем по рисунку. Сшиваем боковые швы, отутюживаем. Осталось вышить стебельчатым швом на полочке 5—7 солнечных лучей из оранжевых ниток.

Вторая кофта — для молодой, стройной девушки. Потребуется 200 г светлой пряжи средней толщины, спицы 2,5. Размер тот же, выкройка дана на рис. 4.

СПИНКА. Набираем нужное число петель и вяжем 5 см резинкой 2×2, затем переходим на ажурную вязку (20 см). Ажурное полотно переходит в кокетку из изнаночной глади (10,5 см), и завершает полотно снова резинка 2×2 (2,5 см). Петли последнего ряда закрываем по рисунку.

ПЕРЕД вяжем так же, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого через 33 см от начала работы петли ряда разделим пополам, далее обе стороны вяжем раздельно. Вырез горловины оформляем в 5 приемов (10 рядов), используя прием частичного вязания. Все петли полочки опять надеваем на одну спицу и вяжем 2,5 сантиметра резинкой 2×2, петли последнего ряда закрываем.

Соединяем детали по плечевым срезам, оформляем проймы так же, как для модели 1, сшиваем боковые швы, отутюживаем. К этой кофточке хорошо надеть яркие, модные украшения — бусы, цепочки, кулон и т. п.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА
Чертежи автора.

Не ищи жену модницу,

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА

Что вы чаще всего готовите на третье? Я, честно сказать, открываю компот, что с лета заготовила, соки из припасов, а то и просто подаю сладкий чай. Одним словом, то, что без хлопот! Теперь уж и не вспомню, когда кисель варила. А ведь что может быть вкуснее, аппетитнее! С детства помню: поставит бабушка на стол тарелку с киселем, сверху молока нальет. Кисель густой, молоко не расходится, так и лежит поверх. Мы, ребятня, ложкой процарапываем ему дорожки в киселе, смотрим, как разбегаются белые ручейки по тарелке, а бабушка приговаривает: «Потекли молочные реки по кисельным берегам!»

Вспомнила детство, и так захотелось кисельку! Пойду, пожалуй, сварю. Только вот какой — можно из клюквы, из яблок, из сушеных фруктов, витаминных заготовок, а можно и из молока, крупы...

Единственная «хитрость», когда варишь кисель, — правильно развести и влить крахмал, чтобы комков не получилось. Решим прежде, какой густоты сварим кисель.

Если любите крепкий — возьмите 3 столовые ложки картофельной муки на 4 стакана жидкости. Средней крепости — на столько же воды хватит двух ложек. Совсем жидкий — возьмите ложку с верхом. Картофельную муку прежде разведем в кипяченой воде комнатной температуры (на 2 столовые ложки муки — стакан воды),

процедим через сито. Все это нужно делать уже тогда, когда сироп закипает, иначе мука осядет на дно стакана. И вливаем раствор в кипящий сироп сразу, а не частями, тонкой струйкой, энергично размешивая, чтобы равномерно распределился по всему киселю. Чуть масса пошла пузырьками — снимаем с огня, а то кисель станет жидким, потеряет цвет.

Самый популярный — ИЗ КЛЮКВЫ.



Ягоды перебираем, тщательно моем, высыпав в дуршлаг или сито, марлю, отжимаем. Выжимки заливаем водой, ставим на огонь, кипятим с четверть часа, процеживаем через марлю, кладем сахар, снова доводим до кипения и заправляем крахмалом. Когда кисель немного остынет — вольем отжатый сок и хорошо размешаем, тогда и витамины сохранятся. На стакан клюквы — 2 стакана воды, $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка, 2 столовые ложки крахмала.

Скоро поспеет первая ВИШНЯ, из нее тоже замечательный кисель выходит. Ягоду перебираем, моем, вынимаем шпилькой косточки, пересыпаем сахаром и оставляем на полчаса, чтобы дали сок. Косточки заливаем водой, кипятим, процеживаем, кладем в отвар вишни, еще раз кипятим, заправляем картофельной мукой, чуть остынет — вливаем оставшийся сок, размешиваем. Пропорции те же, что для киселя из клюквы, только воды возьмите на полстакана больше.

А пробовали вы кисель ИЗ ЯБЛОК? Яблоки моем, чистим, нарезаем тонкими ломтиками, кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим ва-

ряться (на 500 г яблок — 2 стакана воды, $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка, полторы столовые ложки крахмала — этот кисель лучше сварить пожиже). Когда яблоки разварятся, откидываем их на дуршлаг, поставленный в кастрюлю, протираем и смешиваем с отваром. Затем кладем сахар, кипятим и завариваем картофельной мукой.

В старину любили кисель ИЗ КРЫЖОВНИКА. «Очистить самый свежий, зрелый крыжовник от веточек и цвета, всыпать в тазик один фунт, то есть стакана три, — говорится в бабушкиной старинной поваренной книге. — Налить 3 стакана воды, чтобы покрыла ягоды, положить полстакана сахарного песка, варить, чтобы ягоды разварились, мешая, чтобы не пригорело. Под конец взять полную столовую ложку картофельной муки, размешать ее в $\frac{3}{4}$ стакана холодной воды, вылить в ягоды, размешать».

Можно сварить кисель и ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК, КУРАГИ. Для этого переберем сухофрукты (100 г), положим в кастрюлю, зальем 3,5 стакана

горячей воды и оставим на 2—3 часа. Затем в этой же кастрюле поставим на огонь и при медленном кипении варим с полчаса. Отвар сливаем в другую кастрюлю, а яблоки, курагу протираем через терку или сито, кладем в отвар, добавляем сахар, перемешиваем, доводим до кипения и заправляем картофельной мукой. Для яблок возьмем $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка, для кураги — половину стакана.



Так же варится кисель ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ, ягод ШИПОВНИКА.

А может, приготовим МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ? В кастрюлю вольем 3 стакана молока, вскипятим, добавим полстакана сахарного песка. Отдельно разведем 2 столовые ложки картофельной муки в стакане холодного молока или воды и вольем в кипящее молоко, размешивая, чтобы не получились комки. Кипятим еще минут 5 на сла-

НЕ ХОЧУ БЫТЬ БЕСПРИДАННИЦЕЙ

Что такое приданое — пережиток или необходимость? Это зависит от того, что понимать под приданым! Иные предусмотрительные мамы



начинают собирать его, когда дитя еще в пеленках. И вот год за годом складывают в заветный сундук красивые вещи, которые удастся достать. Со временем все это пожелтеет, слежится, наконец, просто выйдет из моды.

Но кое-что все-таки запастись необходимо — не так-то легко будет дочери начинать самостоятельную жизнь «бесприданницей», ведь столько необходимых вещей нужно в хозяйстве! Ученые-социологи Чехословакии даже составили приблизительный список предметов, которые понадобятся молодым супругам в первую очередь. Может быть, и вам будет интересно с ним познакомиться?

ИЗ БЕЛЬЯ — 4 комплекта постельного белья, 2 одеяла, 2 цветные или узорчатые и 2 белые скатерти, 6 махровых полотенец, 2 махровые простыни.

а ищи заботницу

бом огне, помешивая.

Молочный кисель всем хорош, только аромата ему не хватает, поэтому, пока он еще горячий, добавим ванильный сахар или снятую теркой цедру с лимона или апельсина, хорошо перемешаем. Горячим разольем в чашки, охладим. Особенно полезен молочный кисель детям.

Кисель ИЗ РЕВЕНЯ тоже очень полезен, хорош для желудка. Стебли растения промываем в холодной воде, очищаем от кожицы и от волокон, нарезаем мелкими кубиками и на 10—15 минут замачиваем в холодной воде. Отдельно сахар заливаем водой и кипятим. В горячий сироп кладем отжатые кубики ревеня, кипятим 5—10 минут и завариваем картофельной мукой. На 300 г ревеня — ¼ стакана сахарного песка, 2 стакана воды, 2 столовые ложки картофельной муки (вы не забыли, что во всех случаях ее надо предварительно развести в холодной воде?). Кисель из ревеня подают охлажденным.

А вот рецепт совсем забытого, а прежде очень распро-

страненного ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ. «Посушить овес,— читаем в бабушкиной книге,— истолочь его в деревянной ступке, сдуть пыль. Взять 2 стакана этих истолченных круп, налить на них 4 стакана воды, поставить в кухне, подле теплой печи, на 24 или 36 часов. Потом размешать хорошо, процедить сквозь сито, выжимая овсяную шелуху. То, что стечет, называется цежь, ее надо перелить в кастрюлю, поставить на плиту. Когда подогреется, всыпать измельченные и отжатые грецкие орехи или миндаль, дать вскипеть несколько раз, не переставая мешать, пока не погустеет.



Тогда перелить в смоченную водой форму, остудить. Подавая, выложить на блюдо. Отдельно подать молоко или сливки».

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

ДЛЯ КУХНИ — 6 чайных полотенец, 2 фартука, 2 прихватки для кастрюль; чайный и обеденный сервизы или набор посуды на 6 персон, по 6 вилок, ножей, чайных и столовых ложек, разливательная ложка для супа, длинный нож для резки хлеба; кастрюля для молока и еще 2 (для супа и компота), небольшая кастрюлька для каши, 2—3 сковороды и столько же мисок разных размеров, мясорубка, шумовка, дуршлаг, терка, консервный нож, скалка для теста и молоточек для отбивания мяса.

Не забудьте об утюге, гладильной доске и наборе самых необходимых инструментов (молоток, клещи, сантиметр или рулетка, гвозди разных диаметров).

Такой перечень ученые считают самым необходимым, минимальным. Если вы можете присоединить к нему,

скажем, пылесос, холодильник, стиральную машину в качестве свадебного подарка — не отказывайте себе и молодым в этом удовольствии. С таким «приданным» новой семье легче будет наладить свой быт, а значит, и свои отношения!

Хотелось бы узнать ваше мнение: нужно ли готовить современной невесте приданое и какое?

Может быть, не так уж плоха старая русская традиция готовить приданое заранее и своими руками — вышивать, вязать, украшать белье, скатерти, занавески монограммами, кружевом, мережками? «Хозяйка» готова помочь рукодельницам в этой приятной работе.

А может быть, легче и проще все купить в магазине и не тратить драгоценное время на пустяки?

Ждем ваших писем.



ВЕРШКИ ИЛИ КОРЕШКИ?

На ваших грядках уже зеленеют всходы ранней зелени. Скоро, скоро наше, довольно надоевшее, зимнее меню украсят и обогатят укроп и петрушка, кинза и сельдерей... Хочу поделиться некоторыми своими рецептами блюд из первой зелени, может, кому-то понравятся.

САЛАТ «ОРИГИНАЛ». Зелень укропа и петрушки, белок вареного яйца мелко порезать, перемешать. Вареный желток растереть со сметаной, заправить салат, выложить горкой в салатник или глубокую миску, украсить зеленью. Солите осторожно: зелень соли не любит!

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕС». Зелень укропа и петрушки мелко порезать, корень хрена натереть на крупной терке. Перемешать, заправить растительным маслом с уксусом, или сметаной, или майонезом пополам со сметаной. Такой салат хорош не только на закуску, но и в качестве гарнира к мясу, птице.

САЛАТ ИЗ ЛОПУХА. Молодые листья лопуха тщательно промыть, опустить на минуту в кипящую воду, затем обсушить, мелко порезать. Добавить мелко нарезанный укроп, тертый хрен. Немного посолить, заправить сметаной. Зелени лопуха и укропа возьмите поровну.

САЛАТ «АССОРТИ» и полезен, и смотрится красиво. Выкладываем посреди блюда нарезанный кружочками

редис, вокруг него раскладываем, также горками, зелень укропа, петрушки, кинзы, лука. Отдельно подадим сметану.

САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА. Зелень петрушки и подорожника (поровну) мелко нарезать, добавить натертый хрен, посолить, заправить сметаной, украсить кружочками вареного яйца.

А что же с корешками петрушки, сельдерея, порея? О них мы обычно забываем, даже на зиму заготавливаем только зеленые «вершки». А зря! Правда, зелень очень полезна — содержит витамины А, В, ценные минеральные соли, микроэлементы, обладающие антисклеротическим действием. Зато корешки богаты солями калия, стимулирующими деятельность сердечной мышцы.

Я очищаю корешки от кожицы, тщательно мою, добавляю в первые и вторые блюда. Если варите суп, щи, коренья можно подпечь на сухой сковороде или просто на кружочке, затем положить целиком в кипящий бульон. Когда готовите заправку для борща, можно добавить коренья измельченные или натертые на мелкой терке; в таком же виде добавляю их в жаркое, в бефстроганов и т. п. А на зиму сушу коренья, предварительно очистив и вымыв, приправляю ими бульоны и супы.

Е. ДЕМЕНКОВА, технолог общепита.

Красота и здоровье

На огород, на луг, в

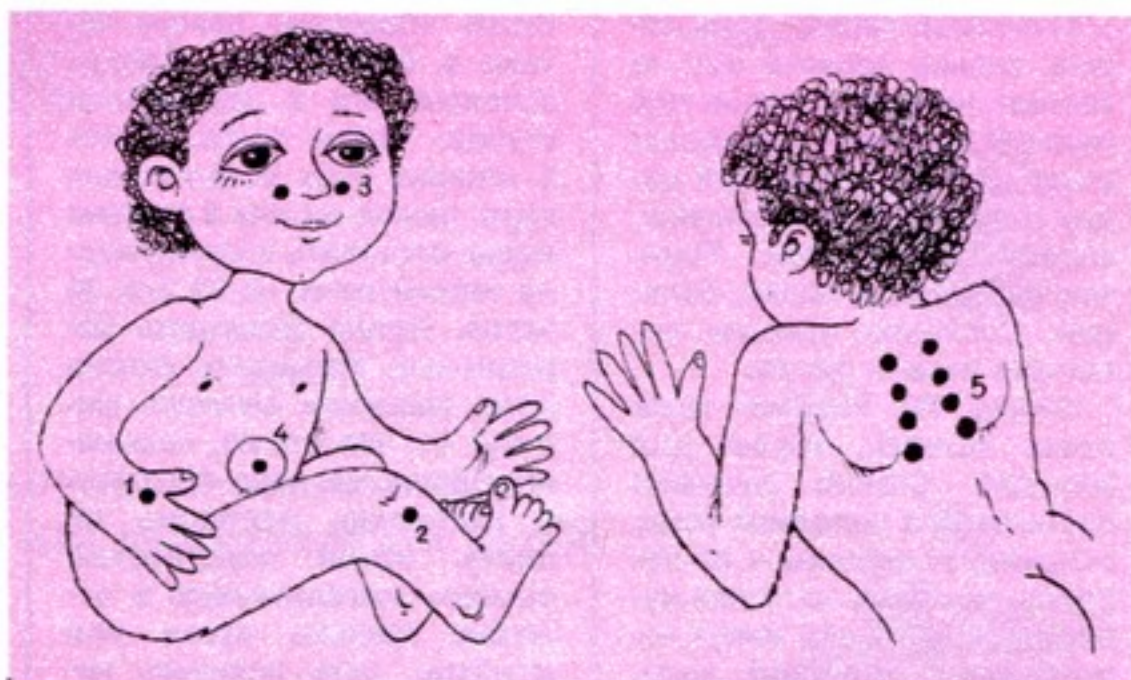
ЗАПРЕТНЫЙ ФРУКТ

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

Ну до чего же приятно побаловать малыша чем-нибудь вкусненьким! Смотришь, как он уплетает первую клубнику или сочный помидор, и прямо сердце радуется. Вот уж вправду, запретный плод сладок! Через час-другой — капризы, тошнота, выступает сыпь, появляется зуд... У «грудничков» эти же симптомы могут появиться, если что-то недозволенное съела мама. **КРАПИВНИЦА!** Частое и, к счастью, самое безобидное заболевание кожи. Ее могут вызвать и чрезмерное укутывание ребенка, и некоторые ткани

(шерсть, синтетика), и даже игрушки из пластмассы. Стоит устранить причину возникновения крапивницы — и малыш снова здоров.

Но если не обратить внимания на проявления крапивницы, не поправить дело вовремя, может появиться уже более серьезная болезнь кожи — **ЭКЗЕМА**. Кожа на лбу, щеках, подбородке, задней поверхности ушных раковин воспаляется, мокнет, покрывается корочками. Зуд усиливается, ребенок лишается сна и аппетита, плачет. Тут уж срочно нужна консультация детского врача. До его прихода мойте ребенка только детским мылом и кипяченой водой, воспаленные участки кожи ни в коем случае не посыпайте тальком, не смазывайте самодельными мазями и кремами.



И крапивница, и экзема — это проявление аллергии у детей. Если аллергия серьезная или запущенная, может появиться нелегкое заболевание — **АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДИАТЕЗ**, длительное, дающее обострение от малейшего нарушения жесткого режима питания, от внешних раздражителей (пыли, лекарств, пыльцы растений и т. п.). Одна из причин заболевания — наследственная предрасположенность орга-

низма, особенно если аллергией страдает мать. Чаще всего диатез начинает проявляться у ребенка в 3—6 месяцев и мучает его до полутора-двух лет, а затем может бесследно исчезнуть сам по себе. А может, увы, остаться в виде аллергического насморка, бронхиальной астмы... Чтобы этого не случилось, диатез необходимо лечить комплексно.

Обратите главное внимание на питание ребенка.

И СНОВА УШУ: «ТИГР ВЫПУСКАЕТ КОГТИ»

Занятие 5-е.

Надеемся, за это время вы освоили упражнения на растяжение мышц, о которых шла речь в № 4 «Крестьянки»? Тогда можно приступить к изучению более сложных элементов гимнастики ушу.

1. РЕЗКОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ ВПЕРЕД. Встали прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулаки, локти согнуты и отведены назад.

Согните правую ногу в колене и поднимите ее до уровня пояса (фото 1а). Резко на выдохе выпрямите ногу (фото 1б) и так же резко снова согните ее в колене — вдох. Левая опорная нога

прямая. Повторите упражнение от 5 до 10 раз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Прежде чем продолжить занятия, встряхните энергично ноги.

2. РЕЗКОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГИ НАЗАД. Согните пра-

вую ногу в колене, как для первого упражнения, и скрестите руки перед грудью ладонями к себе, делая при этом вдох (фото 2а). На выдохе резко выпрямите правую ногу назад, носок вправо, руки раскройте в стороны.

Опорная левая нога прямая, корпус параллельно полу (фото 2б). Повторите упражнения с обеих ног по 3—5 раз.

3. БОКОВОЙ МАХ. Встряхнув и расслабив мышцы ног, встаньте прямо, ноги вместе,



1а



1б



2а



2б

лесную чащу... за лекарством!

Грудничков продолжайте кормить грудью, исключив на время прикорм. Меню детей постарше придется ужесточить, исключите все продукты, которые могут вызвать раздражение, крапивницу.

Лечение дополним точечным массажем. Если ребенку меньше полугода, основной прием массажа — поверхностное поглаживание рефлексогенных зон. До года — поверхностное и глубокое поглаживание. Ребенку от года до трех добавьте еще легкое растирание. С трех до пяти лет — поглаживание, растирание и легкое разминание. После пяти лет добавим еще прием прерывистой вибрации.

Рефлексогенные зоны, связанные с аллергическими заболеваниями, вы видите на рисунках, их легко определить.

При любом проявлении аллергического диатеза предпримите массаж зоны 1 на руках, зоны 2 на ногах, 3 — на лице, 4 — на животе (вокруг пупка), 5 — на спине. Массаж

делайте в симметричных точках, то есть на обеих руках, обеих ногах и т. п. Продолжительность массажа одной зоны — 1—2 минуты. Процедуру можно повторять 2—3 раза в день.

Для большей эффективности точечный массаж хорошо подкрепить бесконтактным (см. «Крестьянку» № 4).

Когда мы говорим о комплексном лечении той или иной болезни, то обычно имеем в виду режим питания, массаж и лекарственные травы. Для лечения аллергического диатеза применим травы, которые улучшают обмен веществ, оказывают успокоительное и противовоспалительное действие. Для приготовления настоя возьмем листья крапивы двудомной, траву душицы обыкновенной и череды трехраздельной, цветки ромашки аптечной, корни валерианы лекарственной и солодки голой. Смешаем растения в равных пропорциях. Одну столовую ложку смеси зальем стаканом кипятка, выдержим четверть часа на водяной бане,

дадим настояться 45 минут, процедим. Детям до года даем по чайной ложке 3—4 раза в день, до трех лет — по десертной ложке 3 раза в день, старше — по столовой ложке 3 раза в день. Принимать настой нужно за полчаса до еды.

Полезны и лечебные ванны из сбора лекарственных растений: трава череды трехраздельной, чистотела большого, зверобоя продырявленного и шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, корень валерианы лекарственной. Растения смешиваем в равных количествах, например, по 10 ложек. Затем берем по 5 столовых ложек смеси на литр воды в ванне. Заливаем литром холодной воды, доводим до кипения, кипятим 10 минут, настаиваем полчаса, процеживаем и добавляем в ванну с водой (ее температура должна быть не выше 36—38°).

Продолжительность лечебной ванны 5—10 минут, делать их нужно через день в течение 2—3 недель.

При сильном зуде и отечности хорошо помогают примочки с отваром коры дуба, травы зверобоя продырявленного и череды трехраздельной, листьев мяты перечной, которые берут поровну. 2—3 столовые ложки смеси заливаем стаканом кипятка, нагреваем на водяной бане полчаса, 10 минут настаиваем, процеживаем. Теплым отваром смачиваем салфетки и прикладываем к воспаленным участкам кожи, можно закрепить примочку с помощью бинта. Держать 15—20 минут, повторять процедуру 4—5 раз в день.

При особо тяжелом течении болезни примочки лучше заменить припарками. Тот же набор трав помещают в марлевый мешочек, распаривают его в кипятке, остужают до переносимой температуры и, слегка отжав, прикладывают к пораженным местам. Процедуру повторяют до тех пор, пока зуд не прекратится; делать припарки можно несколько раз в сутки по мере необходимости.

руки опущены вдоль туловища. Правой ногой сделайте полшага вперед, носок слегка развернут вправо, левая пятка немного приподнята, одна рука вытянута вперед (вспомните положение ладони «чжан», урок 1, «Кре-

стьянка» № 1). Другую руку отведите назад, ладонь параллельно полу, пальцы направлены вперед (фото 3а) — вдох.

На выдохе сделайте резкий мах левой ногой, носок оттяните на себя, одновременно

согните правую руку и поднимите ее над головой ладонью вверх, пальцы направлены к голове. Левую руку согните и прижмите к груди (фото 3б). Сделайте 3—5 махов левой ногой и столько же, поменяв положение рук. Расслабь-

тесь, встряхните мышцы рук и ног.

4. «ТИГР ВЫПУСКАЕТ КОГТИ». Встаньте прямо. Согнув левую ногу в колене, перенесите тяжесть тела на нее. Правая нога также согнута в колене, большие пальцы



3а



3б



4а



4б



Красота и здоровье

Школа для мам

ВАРИСЬ, РЫБКА, БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ...



Всем хороша свежая рыба — и вкусна, и полезна всякому, от мала (с 9—10 месяцев) до старости, и здоровым, и больным... Вы собираетесь приготовить карпа, сазана, леща, крупную плотвичку? Замечательно, только не за-

будьте, пожалуйста, что у рыб семейства карповых водятся, к сожалению, паразиты, вызывающие весьма неприятное заболевание — опистхохондроз. Уничтожить их легко, если вы займетесь приготовлением рыбы без спешки: доску, на которой ее разделывали, вымоете под струей проточной воды с мылом и щеткой, крупную рыбу разрежете на куски и будете варить ее не менее 20 минут с момента закипания, а жарить — столько же, под крышкой. Если задумали сделать пирог с рыбной начинкой, выпекайте его не менее 40—45 минут.

Если вы решите засолить свежую рыбу — не жалейте соли! В слабо посоленной рыбе могут сохраниться возбудители болезни.

Е. БАЙБАРИНА,
кандидат медицинских наук.



ЛИЦО ПОД МАСКОЙ

«Посмотри, что стало с моим лицом — неприятно смотреть на себя в зеркало!» — жалуется приятельница. Кожа и вправду стала шершавой, бледной, появилась угревая сыпь... Значит, самая пора помочь уставшей коже питательными масками: они активизируют кровообращение, очищают и сокращают поры, оживляют цвет кожи, смягчают и отбеливают ее.

Делать маски нужно систематически 2—3 раза в неделю, но готовить придется каждый раз заново, перед тем как накладывать. Прежде всего вымойте лицо или протрите лосьоном; затем сделайте маску и полежите, расслабившись, минут 15—20 на низкой подушке. Смыть маску лучше теплой водой. После этого на сухую кожу нужно наложить питательный крем, жирную — протереть лосьоном.

Как накладывать маску? На все лицо и шею, исключив только веки (их лучше предварительно «подпитать» кремом для сухой кожи). Если

кожа особенно СУХАЯ, вялая — добавьте в маску или смажьте предварительно кожу растительным маслом, молоком. Для ЖИРНОЙ кожи полезны маски, содержащие кислоту: из фруктов, ягод, овощей. При излишне ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ, РАЗДРАЖЕННОЙ коже эффективна маска из овса (столовая ложка на 3 ложки теплого молока или воды), из льняного семени (столовая ложка на 2 стакана горячей воды). Когда овес набухнет, а семя разварится, теплую кашу нанесите на лицо. Таким же успокоительным эффектом обладают маски из лекарственных трав. Столовую ложку мяты заварите стаканом кипятка, накройте крышкой, дайте настояться с полчаса, затем процедите и протирайте настоем воспаленные места. Таким же образом приготовьте настой из ноготков, ромашки, шалфея, подорожника, лепестков розы или шиповника, заправьте крахмалом, как для густого киселя, нанесите на лицо, подержите 15—20 минут, затем смойте водой.

Самую простую и полезную маску для ВОСПАЛЕННОЙ кожи делают из внутреннего свиного или гусиного жира.

Вас беспокоит ОТЕЧНОСТЬ лица? Прежде всего проверьте, не связано ли это с заболеванием сердца, почек. Ограничьте потребление жидкости и соли. Лечение дополните масками: картофельной (сырую картофелину натереть на мелкой терке, слегка отжать, выложить массу на марлевую салфетку и, положив на лицо, слегка смочить соком); чайной (слить спитой чай, гущу наложить на лицо таким же образом, как картофельную); тыквенной (2 столовые ложки мелко нарезанной тыквы довести на слабом огне до однородной консистенции в небольшом количестве воды, добавить половину чайной ложки меда, хорошо перемешать). Маску накладывают на марлю, сверху кладут компрессную бумагу.

Если ОТЕКАЮТ ВЕКИ, поможет делу маска из корней петрушки, пропущенных через мясорубку или натертых на мелкой терке. Держите маску 15—20 минут, затем смойте теплой водой. Крем после нее накладывать не нужно.

Н. ИСТОМИНА, косметолог.

ноги касаются пола возле середины левой ступни. Руки согните в локтях и несильно сожмите в кулаки (фото 4а) — вдох. Поднимите правую ногу и, не выпрямляя колена, поставьте ее впереди себя, опираясь на большой палец. Одновременно раскройте кисти рук ладонями вперед и сделайте продолжительный выдох, сильно втягивая живот (фото 4б). Дышите только носом! На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 дыхания, выставив вперед правую ногу, и 3 дыхания — выставив левую ногу.

5. Теперь возьмите коврик и ложитесь на спину. Положите ладонь правой руки на живот чуть ниже пупка, накройте ее левой ладонью.

Все внимание — на выдох, особенно в области живота, под ладонями рук. Дыхание спокойное. Повторите упражнение 5—10 раз, необходимо, чтобы вы ощутили на выдохе тепло в низу живота.

Затем руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Носок правой ноги оттяните на себя, носком левой ноги потянитесь вперед, одновременно втягивая промежность. То же проделайте, поменяв положение ног, ноги при этом не поднимайте. Дыхание спокойное, темп медленный. Повторите упражнение 5 раз с правой ноги и 5 раз — с левой.

И завершим занятие еще одним упражнением на коврике. Поднимите прямые ноги вверх, руки поставьте на

локти и, придерживая ими бедра, заведите ноги под углом 45° к голове, подбородок не касается груди. Удержитесь в этой позе не менее 10—15 секунд. Если это упражнение слишком трудно для вас, просто подержите поднятые вверх прямые ноги 10—15 секунд.

Затем, опираясь руками о пол и напрягая мышцы шеи (голову от пола не отрывать!), уложите медленно, плавно ноги в исходное положение, дыхание произвольное. Полежите несколько секунд, закрыв глаза и расслабив мышцы.

На сегодня все!
О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист
Московской школы
оздоровительных гимнастик.