

Прошли времена, когда все как один носили то, что модно, — джинсы, мини-юбки, туфли на шпильках... Сегодняшняя мода гораздо демократичней, в ней отсутствуют жесткие рамки. На первый план выходят индивидуальность, личность отдельного человека и все, что с ней связано. Каждый может одеваться соответственно своим представлениям об элегантности.

Именно поэтому в показе новой коллекции одежды Дома моделей «Кузнецкий мост» осень — зима 1993/94 трудно выделить одно направление. Из разнообразия художественных образов, силуэтов, пропорций и форм вам предоставляется возможность самим выбрать то, что по вкусу.

Цветовая гамма сдержанна и мягка. Предпочтительны близкие к природе оттенки — песка и моря, мха и осенних листьев, граната и розового дерева. По-прежнему актуальны черный и белый цвета.

Предпочтение отдается костюму с вариациями на тему классики. Например, на строгом костюме воротник и манжеты сделаны из яркой, «кричащей» ткани, контрастной по цвету и фактуре. Все чаще вместо юбки появляются брюки — с мягкими складками, элегантно-широкие сверху донизу либо сильно расклешенные книзу — с разрезом, как на юбке. Пиджак напоминает длинный жакет, но не прямого, а фигурного силуэта, подчеркивающего женственность фигуры. Стил «шанель» никогда не выходит из моды, на этот раз для него лучше выбрать пеструю, буклированную ткань, длина юбки намного выше или ниже классической — по-

чти мини, почти миди. В целом мода стала заметно женственней. Пальто и платья цельнокроенные, с ярко выраженным приталенным силуэтом и сильно расклешенные книзу. Самый модный материал для пальто — шерстяная ткань в широкую мягкую клетку. Что каса-



● ПОЧЕМ НЫНЧЕ
«МЕКСИКАНСКИЙ
ТУШКАН»?

● СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ
РОДИЛЬНОГО
ДОМА
В РОДНОЙ...

● ТОРТ ИЗ
ИНЖИРА, ДЫНЯ
В РАССОЛЕ — ПО
РЕЦЕПТАМ
НАШИХ
ЧИТАТЕЛЬНИЦ

ется мехов, то «мексиканский тушкан» будет самым актуальным материалом, поскольку нынче модно носить шубы, сшитые из множества квадратных и прямоугольных кусочков меха, выкрашенных в самые разные цвета — зеленый, фиолетовый, желтый, черный, розовый. Оригинально выглядят «задравшиеся» кусочки меха, раскинутые по

всей шубе, из-под которых «выглядывает» разноцветная подкладка.

Словом, модно все, что необычно. Главное — чувствовать себя легко и естественно в любом наряде.

Екатерина
ДЕРЕВИЦКАЯ

Фото Евгения
МАТВЕЕВА

СУПЕРВЫКРОЙКА ДЛЯ СУПЕРДАМЫ

Женщина всегда стремится быть привлекательной, независимо от того, соответствует ее фигура

идеалу или нет. Но как быть тем, кто вынужден одеваться в магазине «Богатырь»? Модной одежды



Модель 1



Модель 2

днем с огнем не сыщешь, к тому же не каждый фасон и рисунок ткани подходят к нестандартной фигуре.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Не правда ли, целый гардероб! И все эти вещи сшиты на основе одной выкройки, которую мы сегодня предлагаем вашему вниманию. Вы найдете здесь одежду на все случаи жизни: удобный и уютный домашний халат, платье-халат на теплое время года, свободная блуза с юбкой — в зависимости от ткани и расцветки это может быть и деловым, и вечерним нарядным ансамблем... Мы предлагаем всего лишь несколько вариантов моделей, сшитых по супервыкройке для полных, но ваша фантазия и вкус могут подсказать и другие.

Итак, что же носить полным женщинам?

Классическая прямая юбка — самый лучший вариант! В зависимости от ткани она может быть выходной или каждодневной, теплой (на подкладке) или летней. А если умеете моделировать, выкройку можно использовать как основу.

На чертеже юбки проведены две боковые линии. Первая соответствует 56-му размеру — объем бедер 116 см, талии 95 см. Вторая для 58-го размера — объем бедер 122 и талии 100 см. Если ваши размеры сильно отличаются от стандартных, кроите юбку с запасом и затем «сажайте» по фигуре во время примерки. По второй выкройке можно сшить несколько вариантов блузок и халатов 56—58-го размера.

МОДЕЛЬ 1 наиболее проста в исполнении. Ее главное украшение — эле-

гантный воротник с отложным бортом. Она хороша для деловых поездок и встреч. На полочке линия горловины модели 1 показана красным цветом. Линия низа помечена меткой «низ блузы». Длину можно корректировать по своему росту.

МОДЕЛЬ 2 — с отложным воротничком, длинным рукавом на манжете и нагрудными карманами. Линия горловины и место притачивания кармана показаны голубым цветом. Обратите внимание: для обеих моделей намечена только одна, первая пуговка. Остальные делайте по желанию на равном расстоянии друг от друга.

МОДЕЛЬ 3 — халаты. Теплый лучше шить из махровой ткани. У него воротник «шалька», большие карманы и длинный рукав с отворотом. Летний халат шьется на основе модели 1 с коротким рукавом. Линия горлови-

ны показана черным цветом; линия низа обозначена меткой «низ халата».

Для всех моделей обязателен подборт — цельнокроеный или притачной, он обозначен на выкройке черным цветом.

Комбинируя фасоны, ткань и длину рукава, вы получите 6 — 8 абсолютно разных блузок. Не забудьте о деталях отделки: воротник, манжеты и карманы можно выкроить из контрастной ткани.

Порядок шитья всех моделей традиционен, поэтому остановимся только на обработке рукава с отворотом модели 3. Рукав кроится с припуском, намеченным на чертеже. По метке «линия сгиба» отверните его на изнанку, припуск на шов подогните внутрь и сверху проложите машинную строчку. Затем по линии «низ рукава» отверните манжету на лицо, рукав сложите лицевой стороной внутрь и ста-

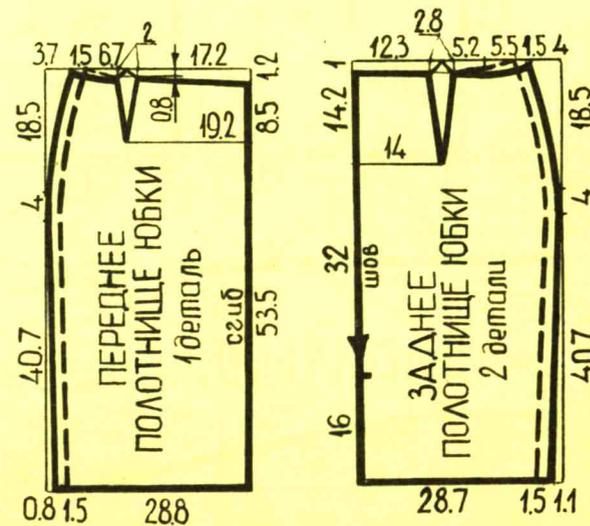


Модель 3

чайте шов рукава. Для ВСЕХ моделей рекомендуется сначала втачать рукав в открытую пройму и только потом стачивать шов рукава и обрабатывать манжетой. Это удобнее, поскольку рукав ру-

башечного кроя с низким окатом рукава, свободной, глубокой проймой. Блузки такого фасона лучше смотреться с подплечниками «реглан».

Автор моделей и выкроек *Ирина СУБЕРТОК*



Ягодный КОНКУРС

НО КОЛИ ВЫПИТО ВИНО...



Излишне говорить, что цены на вино сейчас «кусаются». К тому же качество его вызывает большую тревогу: «виноделами» заделались все кому не лень, а ведь это — целое искусство. Поэтому решила предложить на конкурс рецепт домашнего вина, которое делаю уже много лет и проверила многократно на себе и друзьях.

Как только начинают созревать ягоды и фрукты, готовлю банки или бутылки возможно большего объема. Мою, ошпариваю и начинаю складывать в них ягоды и фрукты слоями — которые созреют, те и сыпаю. Фрукты режу на кусочки, из ягод вынимаю косточки. Каждый слой пересыпаю слоем сахарного песка и заливаю водкой из такого расчета: на литр водки — 250 г сахара и килограмм плодов. Когда банка или бутылка заполнится до краев, закрываю ее крышкой, а еще лучше — закатываю, предварительно простерилизовав крышку.

Затрудняюсь сказать, что именно через месяц-другой получается в моей бутылке — то ли вино, то ли наливка... Но о-очень вкусно!

Жанна ВОВК,
Московская область

ЛОЖКА... ГОРЧИЦЫ В БОЧКУ ЯГОД



Кисточки крупной красной смородины мою, обсушиваю, укладываю в литровые банки и засыпаю сухой горчицей (3—4 чайных ложки на банку). Ставлю в холодильник на 10—12 часов.

Затем готовлю заливку: на 1,5 литра воды — столовая

ложка соли, 4 столовых ложки сахара. Кипячу, охлаждаю, процеживаю и заливаю ягоды теплым раствором. Закрываю обычной пластмассовой крышкой. Храню в прохладном месте.

Таким же образом можно заготовить на зиму крыжовник. Ягоды прекрасно сохраняются, хороши к мясным, рыбным блюдам, в качестве десерта и всегда являются украшением стола!

К блинам, оладьям, запеканкам, густым кашам готовлю подливку из боярышника: на 100 г протертых и доведенных до кипения в собственном соку плодов — 50 г меда и полстакана воды. Хорошо перемешиваю, кладу в пропаренные банки, храню в холодильнике.

А доводилось вам пробовать суп из бузины? Рекомендую! Выжимаю сок из спелых ягод (0,5 литра), добавляю очищенное и нарезанное на дольки яблоко, столовую ложку крахмала, 0,5 литра молока, корицу, лимонную кислоту или сок, сахар по вкусу. Яблоко варю в соке бузины, добавив сахар. Крахмал отдельно развожу холодным молоком, вливаю в сок, провариваю до первых пузырьков. Идет «на ура» и в холодном, и в горячем виде.

Светлана БАРИНЦЕВА,
Ленинградская область

ВИШНИ В ТОРТЕ



Этот торт в нашей семье — самый любимый, надеюсь, и вам понравится. Потребуются по 100 г масла и сахара, 4 яйца, полстакана орехов, по 50 г муки и крахмала, 300 г сметаны. Хорошо добавить немного ванильного сахара и шоколада. Вишни — около килограмма да еще 7 столовых ложек вишневого сиропа. Можно положить соду на кончике

чайной ложки.

Масло размягчаю, добавляю в него сахар, яйца, измельченные орехи, ванильный сахар, натертый шоколад, муку, крахмал, соду и замешиваю тесто. Выкладываю его в смазанную жиром форму и выпекаю минут 30—40. Остужаю, вынимаю из формы, разрезаю вдоль на три слоя. Нижний поливаю вишневым сиропом, смазываю сметаной, кладу вишни (без косточек). Кладу второй слой и оформляю его таким же образом. Теперь — верхний слой. Его смазываю сметаной, кладу оставшиеся вишни, посыпаю шоколадными крошками. Даю немного постоять. Прекрасное блюдо к любому празднику.

Людмила ЛУКЬЯНОВА,
Пензенская область,
село Архангельское

ПЛЮС АРБУЗ



Очень вкусное и оригинальное варенье получается из черной или красной смородины с арбузом.

Ягоды мою, обсушиваю. Арбуз очищаю от корки, мякоть режу на кусочки. Затем в тазу, где будет вариться варенье, смешиваю в равных частях ягоду, мякоть арбуза и сахар. Оставляю, пока не выделится сок. Тогда ставлю на огонь (воды не лить), довожу до кипения, варю 40—50 минут. Когда немного остынет, протираю через сито, разливаю в подготовленные банки и закатываю крышками: если обычными пластмассовыми, то хранить лучше в холодильнике, а если металлическими — ставьте, где удобнее, варенье простоит долго.

Может, для опытных хозяек мой рецепт и не нов, я ведь «еще не волшебник, а только учусь», всего мне 23 года, да и в сельской местности живу третье лето. Но мои малыши — четырех и двух лет — очень одобряют мамин варенье и компоты, потому и решила вам написать.

Наташа КУТАКОВА,
Днепропетровская область,
поселок Таромское

МЕД ИЗ ОДУВАНЧИКОВ



Летом мы с мамой варим мед, но не из ягод, а из одуванчиков. Нужно набрать 200 цветков, залить их горячей водой, и пусть так постоят 6 часов. Потом процедить, положить килограмм сахарного песка, поставить на огонь и, помешивая, варить полтора часа или 1 час 20 минут. Вы сами увидите, когда мед будет готов, он станет густой, вязкий. По виду — совсем как натуральный.

Если хотите сварить меда побольше, возьмите больше цветков одуванчика и соответственно сахара. А воды наливайте ровно столько, чтобы полностью залила цветки.

Мед из одуванчиков очень вкусный, ароматный, полезный, а уж как идет к блинам, оладьям! Попробуйте — сами убедитесь.

Оксана ЯКОВЛЕВА,
Тверская область,
деревня Мартюшино

ОЧЕНЬ ПРОСТЫЕ КОМПОТЫ!



Вкусны витаминные заготовки, но и хлопот с ними хватает! Если семья большая, да еще возраст работать позволяет, то осенью хоть вообще спать не ложись — знай закатывай, вари, суши... Поэтому все мои рецепты очень простые, требуют минимум времени и труда. Например, компот из алычи. Стерилизую банки и крышки, алычу промываю, засыпаю в 3-литровую банку (на половину или 3/4), всыпаю туда же стакан сахарного песка, быстро заливаю кипятком до плечиков и тут же закатываю.

Затем ставлю вверх дном на одеяло и хорошо укутываю. Оставляю так на 2—3 дня, пока совсем не остынут. Вот и все! По-моему, проще некуда.

Позапрошлым летом таким же образом заготовила компоты из вишни и сливы, получилось отлично: и вкусно, и надежно, — а этим летом

и клубнику так закрыла. Пока всего одну банку на пробу, ведь клубника — ягода нежная! Пока стоит, еще не открывали. Если до весны сохранится, напишу вам обязательно, может, кто из читателей «Крестьянки» последует моему опыту. И не пожалеем: компоты получаются немного кисловатые, ягоды — как свежие!

Татьяна Александровна
ФЕДОСЕЕВА,
Краснодарский край,
станция Пшихская

КЛЮКВА ИЗ СМОРОДИНЫ



Любимое лакомство детворы да и взрослых — клюква в сахарной пудре — совсем исчезло с прилавков магазинов. Но конфеты, которые я готовлю из красной смородины, ничуть не хуже, только хранить их долго нельзя.

Ягоды с веточками осторожно мою, обсушиваю. Каждую отдельно обмакиваю в яичный белок, а затем обваливаю в сахарной пудре или мелко истолченном сахарном песке. К этому времени хорошо нагреваю духовку, выключая в ней огонь, чтобы не испортить конфеты, и ставлю противень с ягодами. Достаточно 5—10 минут — и лакомство готово.

Свежие ягоды сохраняю таким образом: в банку 0,5 литра (ошпаренную и просушенную) насыпаю на дно слой сахарного песка, на него — слой ягод и так чередую до верха. Закрываю простой крышкой, храню в холодильнике.

Могу и без сахара обходиться. Зрелую малину, чернику, вишню, смородину, крыжовник перебираю, мою, обсушиваю и засыпаю в сухие бутылки темного стекла, слегка потряхивая, чтобы облеглись и заполнили бутылку до верха. Бутылки ставлю стерилизовать в кастрюлю с холодной водой, как закипит вода — держу еще 20—30 минут. Даю воде немного остыть, чтобы бутылки не лопнули, вынимаю их и тут же плотно закупориваю, чтобы не попал воздух. Пробки я обычно зали-

ваю воском или смолой. Держу в темном прохладном месте — хоть до следующего урожая.

С. Ю. МОРЕВА,
Тверская область,
деревня Бухолово

СЛАЩЕ «СНИКЕРСА»



Возраст у меня пенсионный, сахару много не купишь, да и не очень он мне полезен, а сладкого зимой так хочется... Вот я и посеяла в этом году на участке сахарную (белую) свеклу. Урожай получила отличный. Теперь беды не знаю.

Свеклу мою, чищу, нарезаю на пластинки толщиной в сантиметр, укладывая их плотно в глиняный горшок, наливаю туда же полстакана воды и ставлю томиться в духовку на средний огонь, пока свекла не станет мягкой.

Затем по отдельности каждую пластинку осторожно, чтобы не нарушить формы, обмакиваю в сок (рябиновый, яблочный, смородиновый, облепиховый...). Слегка обваливаю в муке и обжариваю на масле. До чего же вкусно — никаких конфет не нужно!

Если в вашем хозяйстве нет глиняного горшочка, подойдет и алюминиевая кастрюля с толстым дном.

Валентина Ивановна
РОМАНЧЕНКО,
Московская область,
г. Дубна

ЛИПОВАЯ ЛОЖКА В ЛИПОВОЙ ЧАШКЕ



Вот уже несколько лет я не варю варенья, а угощаю домашних и друзей десертом из свежих ягод. Аромат — словно только что из леса! Весь секрет в том, что ягоды протерты с сахаром исключительно деревянной толкушкой и перемешаны деревянной ложкой. Так, как делали наши прапрабабушки, которые, помним из сказок, еду готовили «ли-

повой ложечкой в липовой чашечке...».

Клубника, малина, земляника протираются великолепно, с черникой и голубикой приходится повозиться чуть дольше. Если какие-то ягоды не размнутся — ничего страшного. На килограмм ягод беру 700—800 г сахарного песка, шпоре не должно быть приторным.

Банки (обычно литровые) стерилизую минут десять над паром, раскладываю в них деревянной ложкой шпоре, сверху каждую присыпаю тонким слоем сахара (1 см). Крышки обычные — пластмассовые. Хранить, конечно, лучше в холодильнике, особенно клубнику, но можно и в холодном погребе. У меня запасов хватает обычно до мая. Аромат, вкус — изумительные!

Все эти «пятиминутки», может быть, и сохраняют витамины, но ведь аромат исчезает, стоит только ягодное шпоре довести до кипения.

Причем мои заготовки — отличная основа любого десерта. Например: бутылку сливок выливаю в литровую банку, добавляю 5 столовых ложек протертых ягод и взбиваю миксером, венчиком или просто трясую минут 5 в руках, плотно закрыв банку крышкой. Такой «коктейль» мои дети пьют с восторгом круглый год. И даже если на нелюбимую манную кашу положишь им пару ложек свежей протертой клубники, малины, едят, как говорят, за обе щеки!

Ирина Альбертовна
КУДИНА,
Минская область

ЕРАЛАШ



...из ягод и фруктов, огурцов и помидоров, да не простой, а маринованный! Например, на килограмм вишен без косточек варю маринад: 0,5 литра столового уксуса, стакан сахарного песка, 3 лавровых листа, по 25 горошин черного перца и гвоздики, если есть — немного корицы. Кипячу, даю отстояться, процеживаю. Ягоды раскладываю в подготовленные банки и заливаю остуженным марина-

дом. Через несколько часов он готов.

Оригинальное блюдо — ералаш из маринованных ягод и фруктов. Как и обещает название, сюда идут крыжовник, виноград, любая смородина, черешня, моршшка, дыня, яблоки, сливы, груши... Все тщательно вымыть, высушить на решетке. Яблоки, груши, дыню нарезать кусочками, освободив от косточек и сердцевин, виноград разделить на маленькие кисточки, ягоды можно оставить на веточках. Сложить все в банки или бутылки с широким горлом. Приготовить рассол из расчета: на литр воды — чуть больше полстакана уксуса, 2,5 стакана сахарного песка, 3 столовых ложки соли, душистый перец, лаврушка, гвоздика, корица. Рассол вскипятить, охладить, залить в подготовленные фрукты и ягоды, банки закупорить, вынести на холод.

А вот еще один рецепт отличной приправы: 2 чайные ложки готовой горчицы смешать с 4 столовыми ложками растительного масла или майонеза, добавить 4 столовые ложки сока смородины, если есть — можно положить немного апельсиновой или лимонной цедры. Соль и сахар — по вкусу.

Растет в вашей местности инжир? Тогда советуем приготовить торт из инжира.

0,4—0,5 кг лучших ягод инжира нарезать на мелкие кусочки, отдельно тщательно размешать 1,5 стакана сливок с тремя яйцами, влить в инжир, еще раз хорошо перемешать. Форму смазать маслом, наполнить подготовленной массой, поставить в духовку на 20 минут. Вынуть, охладить, выложить торт на блюдо. Подается холодным со сливками или молоком.

Наталья НИКИТИНА,
Тверская область,
поселок Еремково.
Призер конкурса 1992 года
на лучший юбилейный
пирог к 70-летию
«Крестьянки»

В оформлении
«Хозяюшки» принимал
участие художник Сергей
БОГАЧЕВ

ШЕЙПИНГ: НАЧИНАЕМ С РАЗМИНКИ

Некрасивых женщин не бывает. Есть те, которые не хотят быть красивыми. Так считает Ирина КРЕМЛЕВА, старший тренер московского шейпинг-клуба «Чертаново», мастер спорта по художественной гимнастике. Ее задача: замученных бытом, переставших следить за собой женщин превратить в стройных, привлекательных, уверенных в себе.

Ирина — создатель особенной, уникальной системы шейпинга, которая включает элементы йоги, ушу, аэробики. А главное — по этой системе могут заниматься женщины любого возраста, любой комплекции. Кто из вас, уважаемые читательницы, вполне доволен своей фигурой и не хочет что-то в ней изменить? Нет таких? Тогда присоединяйтесь!

* * *

Шейпинг — это комплекс упражнений, направленных на конкретные группы мышц. Само название, произошедшее от английского слова «форма», говорит о том, что с их помощью можно целенаправленно формировать те или иные «проблемные зоны», исправлять то, что казалось неизменным от природы.

Однако чудес не бывает: изменения произойдут постепенно, в результате систематической работы над собой, требующей большого упорства и силы воли. Поэтому, если есть возможность, лучше заниматься вдвоем, втроем — так будет легче переносить физические нагрузки.

Даже если вы вполне здоровы, перед началом занятий обязательно посетите врача — убедитесь, что нет противопоказаний, определите степень начальной нагрузки.

Начинать лучше с двух занятий в неделю по 45 минут каждое, через месяц добавьте третье занятие, постепенно увеличи-

вая время до полутора часов. Начинайте с 8 повторов каждого движения. Даже если чувствуете, что можете добавить нагрузку, для начала лучше не перебарщивать. Каждую неделю увеличивайте количество повторов на 3—5. Все упражнения надо делать медленно, без рывков, как мы говорим, «вкусненько», чтобы чувствовать напряжение и сопротивление мышц. Очень важно правильно выполнять упражнение: лучше сделать меньшее число раз так, как требуется, чем гнаться за количеством повторов.

Понадобится коврик, для упражнений лежа можно взять еще один, но ни в коем случае не занимайтесь на мягком диване или подушках. Одежда любая, предпочтительнее из обтягивающего эластика: так вы лучше будете чувствовать нужные группы мышц. Желательно зеркало, чтобы контролировать свои движения.

Со следующего номера

«Крестьянки» мы начнем систематические занятия шейпингом. Каждое из них необходимо предварять разминкой, чтобы разогреть мышцы. Следите, чтобы дыхание при этом было ровным, а не прерывистым.

Сразу оговорю движения, которых надо избегать не только на занятиях, но и в обыденной жизни. Это: 1. Наклоны всем корпусом назад — настоящий шок для позвоночника! 2. «Полный присед» — то, что называется «сидеть на корточках»: слабые связки коленного сустава легко травмируются. 3. Сидение на пятках: оно вызывает застой крови в голени, провоцирует расширение вен и тромбоз.

За час до занятий желательно не есть и не пить. После занятий пить можно, а в первое время даже нужно, особенно полным людям. Немного, стакан воды, лучше минеральной, но только после того, как полностью восстановится дыхание. Если нет

острой жажды, не пейте — значит, организму это не нужно. Хотите похудеть — не ешьте 3 часа после утренних занятий, а после вечерних — до утра. Хотите поправиться — не ограничивайте себя.

Каждая группа упражнений, в том числе и разминочная, заканчивается упражнениями на растяжку — «стрейчингом», иначе ваши мышцы станут, как у культуристов: надутыми, бугристыми. Наша же задача — сделать их длинными и красивыми. Если при этом возникнет мышечная боль — это нормально, потерпите, со временем она исчезнет. Но если заболят связки, обязательно уменьшите амплитуду растяжки. По ощущению мышечная боль расплывчатая, без четких границ; боль связок, наоборот, острая, резко очерченная. Почувствуйте точку, которую нельзя переходить, и балансируйте на ее границе.

Итак, разминка. Делать



1



2



3



4

ее начинаем с отдаленных участков тела, постепенно приближаясь к сердцу.

1. Ходьба на носках и пятках, танцы, мягкие прыжки, неглубокие приседания.

2. Кисти рук сомкнуты, пальцы переплетены в «замок». Делайте круговые и волнообразные движения, не размыкая рук (фото 1). Имитируйте работу с гантелями — согнутые в локтях руки медленно, с напряжением поднимайте вверх, разводите в стороны, чувствуя, как напряжение «перекатывается» с мышц груди на лопатки, спину и обратно.

3. Медленные круговые движения руками в разные стороны с большей амплитудой.

4. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад — вместе и по отдельности.

5. Колени прямые, корпус наклонен вперед. Делайте любые движения руками в разные стороны, (фото 2), сводите и разводите локти, как «бабочка». Выполняйте не менее одной минуты.

6. Наклоны в стороны: один бок «зжат», мышцы противоположного бока сильно натянуты. Оставайтесь в таком положении 4—5 секунд. Затем медленно выпрямитесь.

7. Большой полуприсед: стопы параллельны, широко расставлены, кисти рук внутрь в упоре на коленях — растягиваются

мышцы паха, ягодиц, задней поверхности бедра (фото 3). Затем перенесите вес поочередно на каждую ногу (фото 4). Важно, чтобы стопы оставались неподвижными, колени не поворачивались внутрь.

8. Отжимания: стоя на коленях, поочередно меняйте положение ладоней — прямо, наружу и внутрь (фото 5а, б, в).

9. Эти же отжимания с резким броском тела вперед, из положения сидя на пятках (фото 6).

10. Сядьте на пол, ноги прямые. Пятки старайтесь оторвать от пола, тяните их от себя, носки к себе — чтобы стопы стали «топориком» (фото 7). Затем положите ладони на колени, голень или носки — куда достанете, постарайтесь пригнуться корпусом к коленям (фото 8). Спина круглая, подбородок прижат к груди — почувствуйте натяжение позвоночника. Оставайтесь в таком положении 10—15 секунд.

После разминки — основные упражнения, речь о которых пойдет уже в следующем номере. Пока же осваивайте разминку. А если вы сутулитесь и хотите исправить осанку, помимо занятий, добавьте еще одно упражнение, очень оригинальное: положите на голову книгу (потом две, три...) так, чтобы подбородок

был в горизонтальном положении (фото 9). Сначала постойте, потом попробуйте ходить с книгами на голове, садиться и вставать. Можно положить на темя резиновое кольцо, чтобы книги лучше держались. Уже через неде-

лю увидите, как расправятся плечи, подтянется живот, выпрямится позвоночник! **Ирина КРЕМЛЕВА, мастер спорта по художественной гимнастике**



5а



5б



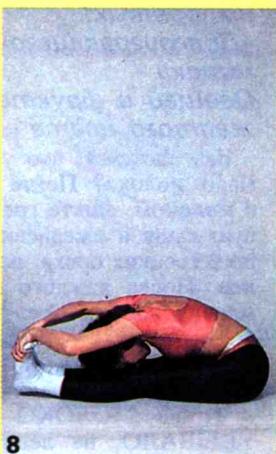
5в



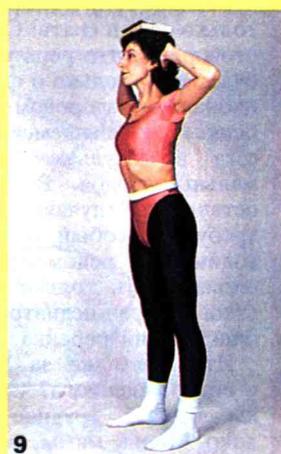
6



7



8



9

Даже если вы вполне здоровы, перед началом занятий обязательно посетите врача...



Первый ребенок

ОТ РОДУ НЕДЕЛЯ

Сегодня ваш малыш совершил свое первое в жизни путешествие: из родильного дома в родной.

Знакомься! Вот твоя КРОВАТКА, в самом светлом месте комнаты, ведь свет убивает микробов, которые со всех сторон угрожают незащитному малышу. Кроватка жесткая, а вместо подушки сложенная вчетверо пеленка, чтобы шейка не потела и чтобы податливые косточки, особенно позвоночник, сохраняли фиксированное положение. Погремушки повесим попозже, месяца через два, пока же рано, ведь минимум до двух недель ребенок видит все в перевернутом виде и лишь к концу первого месяца жизни начинает узнавать окружающие предметы.

Сейчас его задача — только есть и спать! Сразу оговорюсь, что речь у нас будет идти только о функционально здоровом ребенке, появившемся на свет в результате нормальных родов. Во всех остальных случаях уход требуется особый, и необходимые рекомендации сможет дать только участковый врач-педиатр, наблюдающий ребенка.

Итак, что же за ЕДА у новорожденного? Самая идеальная — грудное молоко. Милые мамы, на вас смотрит ваш малыш, от

вас полностью зависят его рост, развитие. Поэтому прежде всего позаботьтесь о своем питании, чтобы ребенку не пришлось «голодать»! Причем никаких разносолов, деликатесов, даже если есть возможность их приобрести.

Полезная пища:
Отварные овощи
Отварное мясо, рыба
Творог, кефир
(свежий)
Каши
Компоты, кисели
Печеные яблоки

Избегайте:
Сырых овощей и фруктов
Любых консервов
Колбас, копченостей, солений
Кур, особенно импортных!
«Долгоиграющего» молока
Овощей и фруктов желтого цвета

Вам кажется, что у вас мало молока? Пейте чай с молоком, ешьте гречневую кашу и ежедневно — по 2 грецких ореха, не более. После каждого кормления постарайтесь что-то перекусить — кусочек хлеба с маслом, ломтик вареного мяса, свеклы...

Чтобы МОЛОКО НЕ УБЫВАЛО, не ленитесь сцеживать его до послед-

ней капли после каждого кормления. Первое время малыш должен съедать за раз 60—70 г молока, к исходу первого месяца — до 110 г. Однако слабые дети или просто лентяи частенько не добирают свою норму, тогда докормите его с ложечки или через соску. Сцеженное молоко держите в холодильнике, но не более суток, чтобы при любой случайности ребенок не остался без еды. Заодно проверите, **ЖИРНОЕ МОЛОКО** у вас или нет: если через 2—3 часа в бутылочке отстоялся верхний густой слой — значит, жирное. Но если этот слой слишком велик — тоже нехорошо, надо давать малышу побольше воды, чтобы «развести» молоко.

КОГДА КОРМИТЬ? Положено через каждые 3 часа, делая перерыв только на ночь, с 24 до 6 часов утра. И некоторые мамы, а уж папы в особенности, стоически выносят голодный рев малыша, выдерживая режим и пытаясь с первых дней «приучить к дисциплине». А зачем? Сытый ребенок зря просит грудь не станет. Значит, не доел в прошлый раз или активно поработал ручками, вот и проголодался!

Между кормлениями обязательно давайте воду, можно чуть подслащенную, но НЕ САХАРОМ, А САХАРНЫМ СИРОПОМ, сваренным из расчета 100 граммов сахара на 100 граммов воды. Хорошо проварите, как для варенья, остудите и добавляйте ложечкой в воду самую малость. Очень рекомендую и мамам перейти хотя бы первое время на потребление сахарного сиропа вместо сахара. Дело в том, что чистый, «сырой» сахар, попадая с материнским молоком в организм ребенка, вызывает брожение, выделяются газы, начинается беспокоить животик... А выто волнуетесь: ну что же

он плачет, бедняжка?

Тут встает еще один вопрос, «дискуссионный» во все времена во всех семьях: **БРОСАТЬСЯ УТЕШАТЬ?** Или пусть себе плачет, как говорили в старину, «легкие развивает»? Ничего-то он, конечно, своим ревом не разозлится и зря плакать не должен. Каждая мама уже после двух недель «знакомства» со своим ребенком умеет различить, чем вызваны слезы: мокрый? Голодный? Что-то болит? В любом случае, устранив причину слез, можно взять ребенка на руки, прижать животиком к своей груди, согреть своим теплом... Увы, еще натерпится в жизни, пока пусть почувствует себя под надежной защитой родных рук.

Как ПЕЛЕНАТЬ младенца до месяца-полутора? Бабушки обычно настаивают на традиционном плотном укутывании в пеленку, от плечиков до пяток, с вытянутыми вдоль туловища руками и ногами. Считают, что так «ножки прямее будут». Ошибочное убеждение! «Жесткое» пеленание способствует только разведению суставов, а для правильного развития рук и ног ребенка нужно свободное, активное движение. Так что с первого дня ручки не закутывайте вообще. Если боитесь, что малыш может сам себя поцарапать, зашейте низ рукавов распашонки по принципу варежки, а ножки пеленайте свободно, прокладывая между ними ткань, но таким образом, чтобы он мог сгибать их. А вот на ночь, чтобы спокойно спал, запеленайте и ручки.

ГУЛЯЙТЕ на улице с 5-го, 6-го дня после возвращения домой. Первый раз — держа ребенка на руках. Постепенно увеличивайте время прогулки с 15 минут до 40, когда исполнится месяц, выходите гулять несколько раз в день. Вот только зимой

не забывайте сверяться с градусником: первые месяцы гулянье допустимо при температуре не ниже 12° мороза.

ЗАРЯДКИ до достижения месяца не требуется. Единственное «упражнение» — «прогулка» в комнате. Перед кормлением положите ребенка на спину, очень легко погладите животик круговыми движениями, потом переверните на животик, так, чтобы голова лежала на ручках, тогда малыш будет свободно дышать. Осторожно погладите спинку теп-

Промокните тельце, протрите все складочки маслом, закутайте.

На 2-й день — купайте в отваре череды, на 3-й — в слабом растворе марганцовки (вода должна быть розовой), на 4-й — в отваре чистотела, затем ромашки, подорожника. Отвар готовьте заранее, процедите и добавляйте в ванночку, чтобы вода приобрела чуть коричневатый цвет. На 7-й день (раз в неделю) — опять детским мылом:

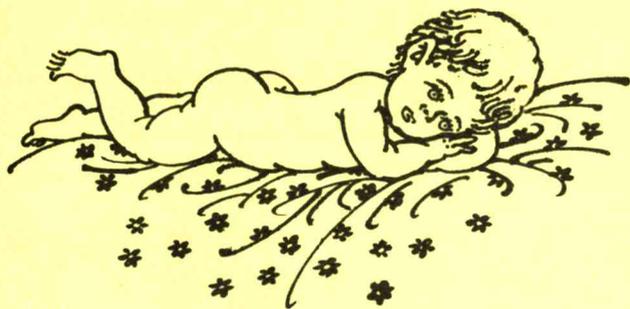
Начиная с двухнедельного возраста раз в неделю выкупайте малыша

быть указано, на какой основе изготовлен продукт.

Если и этого не нашли, обратимся к рекомендациям наших прабабушек: отвары круп. Подойдут геркулес, гречневая. Крупы нужно перебрать, вымыть, высушить, измельчить (можно в кофемолке) и варить до сметанообразной массы, добавив на 2/3 количества воды 1/3 молока. Годится только натуральное коровье: козье слишком богато казеином, а это белок, который не нужен малышу и плохо им переносится.

Но вот пролетел МЕСЯЦ. Ваш ребенок должен к этому времени прибавить в весе примерно 800 г с момента рождения и не менее 4 сантиметров к первоначальному росту. Он уже начинает чуть-чуть держать головку, фиксирует свой взгляд на предметах, слышит: пощелкайте пальцами в другом конце комнаты, и он посмотрит на вас...

Дина ГОФМАН,
врач-педиатр



лыми руками, смазанными вазелиновым маслом, вверх-вниз, легко пощелкайте по бокам. Запеленайте, покормите, подержите минуту-две вертикально — и в кроватку, на спину, спать.

ПОДМЫВАТЬ лучше всего под краном, проточной водой. Смазывать вазелиновым или прокипяченным подсолнечным маслом. Не гоняйтесь за импортными присыпками в красивой упаковке, большинство их приятно пахнет, аппетитно выглядит, но опрелостей не предотвратит, а то и ускорит.

КУПАТЬ — каждый день, начиная с первого, если только пупок не гноится. Сшейте из старого махрового полотенца мягкую варежку и ею в первое же купание тщательно вымойте ребенка детским мылом.

в воде, куда добавлена одна капля пихтового масла. А исполнится месяц — дополните «ассортимент» ванночками с хвойным экстрактом, соевыми.

Первые 10 дней воду для купания кипятите, кроме тех дней, когда добавляете в нее марганцовку. После этого воду нормальной очистки можно и не кипятить.

Ну а если ваш малыш — ИСКУССТВЕННИК? Уход ему требуется такой же, а для питания лучше всего брать на молочной кухне ацидофильную «Малютку». Если таковой нет, любую смесь для «грудничков», но только не на белковой, а на соевой основе, чтобы не вызвать аллергической реакции. На банке, коробке с питанием или в приложенной к ней инструкции обязательно должно

НОЖКИ ТЕПЛО ЛЮБЯТ

Первая обувка малыша — пинетки. Вязать их начинаем с подошвы. На цепочке из воздушных петель длиной 4 см свяжите по кругу полустолбиками примерно 8 рядов. Размеры готовой детали в форме эллипса (см. рис. 5а): длина — 10 см, ширина — 6 см. Если вам нужны пинетки большего размера — увеличьте длину цепочки начального ряда.

Теперь свяжите 4 ряда, чередуя один столбик с накидом и один ряд полустолбиков — ободок. Разделите число петель в работе на 6 равных частей и обозначьте их булавками или цветной нитью (рис. 5б).

Вяжем носочки. На петлях одной части свяжем полустолбиками деталь «язычок».

ответствует количеству петель в работе. В каждом ряду последнюю петлю язычка провязывайте вместе с очередной (то слева, то справа от язычка) петлей основания ободка (рис. 5в).

Верх пинетки вяжется на петлях оставшихся четырех частей: 1 часть — петли язычка, 3 части — петли основания ободка. Через 3—4 двойных ряда работу закончите (рис. 5г). Аналогично свяжите вторую пинетку.

Верх и ободок пинеток можно обвязать отделочной нитью, вокруг верха продеть шнур или атласную ленту, на язычке хорошо выполнить вышивку.

Вера МИРОШНИК
Чертежи автора

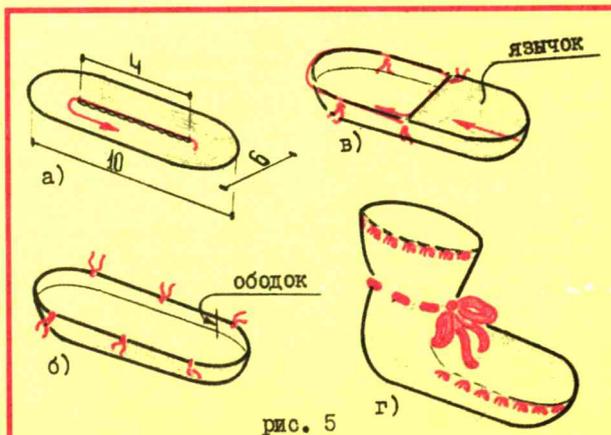
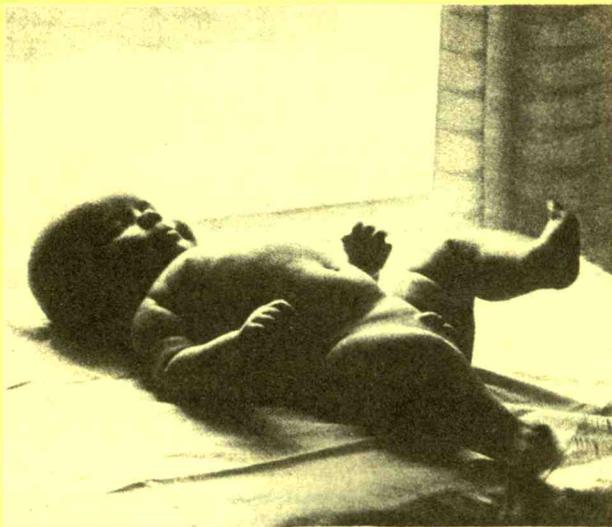


Фото Евгения МАТВЕЕВА



Когда малыш пытается ползти по кровати или коврику, обычно собирается вся семья: нет зрелища более уморительного и более трогательного! И пусть себе старается на здоровье. А чтобы не замерз, свяжите ему мягкие, теплые ползунки из шерстяной пряжи средней толщины, подойдут остатки любых моточков всех цветов. Спицы — на леске, обычные концевые, чулочный набор (5 спиц) и крючок (№№ 2,5 или 3). Размер определите сами, так, чтобы ребенку было удобно. На нашем рисунке (1) даны самые типовые, «базовые».

Для легких ползунков — узор чулочное вязание, для более теплых — резинка 1×1.

Для передней детали наберите на концевые спицы четное количество петель, соответствующее 24 см, и свяжите выбранным узором 6 см. Работу закончите изнаночным рядом, нить оборвите. Деталь отложите.

Для задней детали на спицы с капроновым тросиком наберите такое же количество петель, как для передней, и свяжите полотно высотой 10 см. Работу закончите изнаночным рядом.

Начиная со следующего лицевого ряда обе детали

вяжите одновременно. Для этого провяжите сначала петли задней детали, наберите воздушные петли, количество которых соответствует 6 см, — пройма, затем провяжите петли передней детали, еще раз наберите воздушные петли. Вязание замкните в круг. Через 25 см от проймы все петли в работе разделите на две равные части — штанинки (в каждую часть вошли половина петель переда и половина петель спинки) и закончите их порознь.

Петли одной части провяжите, одновременно распределяя поровну на 4 спицы из чулочного набора. Вязание замкните в круг. Оставшиеся на спице с капроновым тросиком петли другой части — вне работы. Вяжите, убавляя по расчету через равное количество рядов и провязывая вместе 2 последние петли на каждой спице — для чулочного вязания или в начале 1-й и в конце 4-й спиц, то есть с внутренней стороны штанинки, — для узора резинка 1×1.

Через 26 см от начала вязания штанинки на петлях 3-й и 4-й спиц — подошва — вывяжите пятку (петли 1-й и 2-й спиц в образовании пятки не участвуют). Для удобства в работе переведите эти петли на одну

спицу. Далее недвязывайте в конце каждого ряда по 2 петли до тех пор, пока в работе не останется треть петель. После этого начните вводить в работу петли в такой же последовательности, пока не восстановится первоначальное количество петель.

Ступню продолжайте вязать по кругу, равномерно убавляя в начале 1-й и 3-й спиц и в конце 2-й и 4-й спиц, то есть по бокам ступни. Через 9 см от основания пятки убавьте количество петель в работе вдвое (провяжите все петли ряда по 2 вместе лицевой). Через ряд повторите этот прием.

Нить оборвите, оставшиеся петли нанижите на нить, туго стяните и закрепите. Аналогично выполните другую штанинку.

Теперь свяжите крючком 4 планки-застежки шириной 6 см. И в заключение обвяжите вырез горловины и проймы отделочной нитью. Пришейте пуговицы или липучую ленту. По талии проденьте шнур или атласную ленту.

Используя это описание, вы сможете связать брючки. В этом случае работа начинается с подгиба по линии талии.

Надежда
АЛЕКСАНДРОВА

