

# Хозяюшка



Август: месяц  
отважного  
Льва  
и благородной  
Девы.  
А сентябрь?

## ВНИМАНИЕ:

самые модные  
подплечники.  
Выкройка  
в натуральную  
величину



**БЛУЗЫ,  
НЕ ПОХОЖИЕ НА ДРУГИЕ.**  
Вам нравятся? Тогда за ра-  
боту.



**ДЕНЬ, КОТОРЫЙ  
ГОД КОРМИТ.**

**ВРЕМЯ  
СОБИРАТЬ  
УРОЖАЙ!**



Шьем, вяжем,  
вышиваем...

# Хотите одеваться не та

## БЕЛЕНЬКИЙ СКРОМНЫЙ ПЛАТОЧЕК...



Сейчас в центре внимания моды — воротники. Маленькие и большие, прямые и фигурные, классические и в стиле «фантазия», скромные и нарядные, набивные, яркие и, разумеется, белые. В одном из ближайших номеров мы предложим вам, дорогие читательницы, варианты таких воротников с выкройками. А сегодня хотим обратить ваше внимание на необычное предложение модельеров: воротник в виде косынки или платочка, завязанного на груди.

Мы предлагаем выкройку блузки полуприлегающего силуэта с втачными рукавами. Собранными по окату на сборку. Рукав три четверти, можно сделать и длинный. Пюльчок и спинка цельнокроеные, круглый вырез обработан бейкой или обтачкой, воротник — косынка.

Размер 52, рост III. Ткани потребуется 2 м 50 см при ширине 90 см.

● Начинаем с обработки драпировок. Закладываем

на деталях односторонние складочки, стачиваем их. Затем швом вподгибку обрабатываем края драпировки, ширина шва 0,2 см. Приутюживаем швы, складки заутюживаем.

● Готовую драпировку накладываем лицевой стороной на лицевую сторону полочки и скалываем их. Пюльчку с драпировкой соединяем со спинкой и стачиваем швом шириной

1,5 см, соединяем боковые швы, разутюживаем.

Детали обтачки горловины складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем, разутюживаем швы. Подготовленную таким образом обтачку накладываем на лицевую сторону изделия «лицом» вниз, швы стачивания частей обтачки совмещаем с плечевыми швами. Обрабатываем срез горловины, ширина шва 0,7 см. Обтачку отворачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и настрачиваем с лицевой стороны обтачки на расстоянии 0,2 см от шва обтачивания. Затем отгибаем обтачку наиз-

нанку, приутюживаем, внутренние края прикрепляем к плечевым швам.

● Выкроенный рукав собираем по окату на сборку. Детали складываем лицевыми сторонами внутрь, стачиваем, шов разутюживаем, низ рукава собираем на сборку.

Манжеты накладываем на изнанку рукавов подманжетой вниз, притачиваем со стороны подманжеты (в рукавах без разреза притачиваем манжету так, чтобы концы обработанного участка попали под строчку притачивания подманжеты на 0,5—0,7 см). Срезы шва отгибаем в сторону подманжеты.

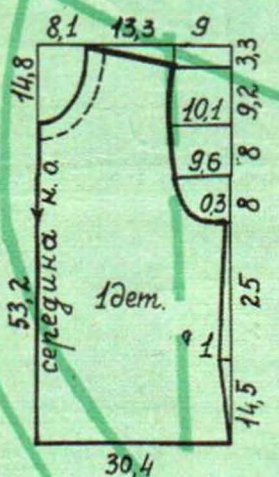
● Готовый рукав выворачиваем на лицевую сторону, а блузу — наизнанку. Вкладываем рукав «лицом» внутрь в открытую пройму, уравниваем срезы, сборку равномерно распределяем по окату и втачиваем рукав, ширина шва 1,2—1,5 см.

● Осталось обработать низ блузы. Дважды перегибаем срез низа внутрь на 0,7—1 см и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,5 см от подогнутого края.

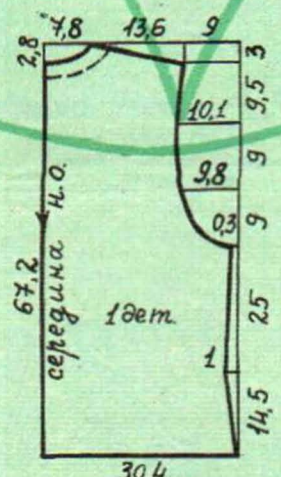
Теперь можно прогладить блузу, подшить подплечники, надеть и попробовать перед зеркалом завязать воротник-косынку и так и этак — что больше к лицу. В нашем варианте воротник из ткани блузы, но можно сделать и контрастного цвета, если блуза набивная — из ткани в тон рисунку, словом, возможны любые варианты по вашему вкусу и желанию!

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

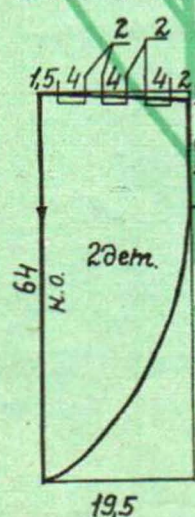
Итак, блуза есть. Но какую юбку к ней подобрать? В следующем номере мы предложим вам целую коллекцию — на выбор!



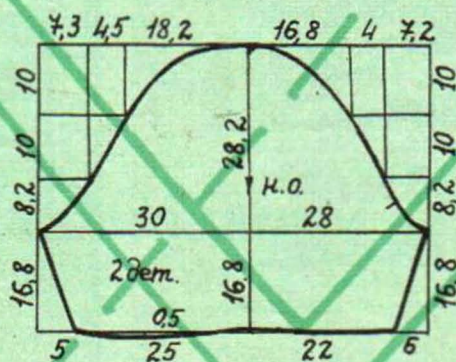
Деталь полочки



Деталь спинки



Деталь драпировки



Деталь рукава

# К, как все? Тогда...

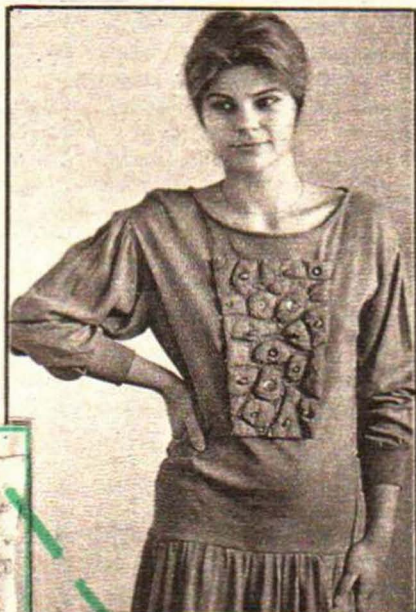
## ДЕТАЛЬ ДЕЛАЕТ МОДУ

Всем известно: деталь делает моду. Обычное платье (куртка, блуза) преобразуется, стоит приложить к нему руки и придумать «что-нибудь этакое». Скажем, красивую вышивку, необычную аппликацию из кожи или атласа, наконец, просто нашить на ткань или трикотаж блестки, бусинки, значки, даже пуговицы.

Вот еще вариант: декоративная стеганая деталь, которую можно прикрепить (наметав с изнанки) к воротнику или рукаву, на грудь платья. Она может быть прямоугольной, треугольной, в виде трапеции, полукруга или стилизованного цветка, бабочки, птицы. Какой угодно. Форма держится благодаря частой строчке по проложенному между лицом и изнанкой детали тонкому поролону, ватину или другому мягкому материалу.

Подготовили деталь? Теперь предоставьте волю своей фантазии. В нашем варианте украшением служат блестящие

пуговицы. Если у вас сохранились старинные, спорные еще с бабушкиных нарядов — получится особенно красиво. Можно использовать кусочки кожи, бархата, лент — но не что попало, важна не только оригинальность, но и гармония, вкус. Разложив платье на столе, начинаем «колдовать», прикладывая на намеченные места разные материалы, выбирая наиболее подходящие. Чтобы облегчить дело, можно вырезать из цветной бумаги декоративные детали различной формы и как бы «смакетировать» весь декор. Готово? Тогда выстрочите деталь по намеченным сухим мылом линиям, проложите ватин или поролон, а затем сделайте «рамку» из рулика, бейки или рюши (в модели, которую вы ви-



дите на снимке, края детали просто подогнут и подшит вподгиб) и нашейте подобранные пуговицы, бусины, блестки.

Когда придется стирать платье, деталь можно снять, удобнее без нее и гладить.

М. ИГНАШЕВА, М. УТКИНА, дизайнеры по костюму.

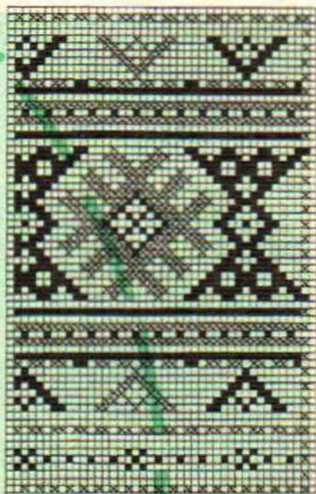
## ВОЗЬМИТЕ ПЯЛЬЦЫ



Еще много лет назад я решила для себя: каждую вещь украшу своими руками, чтобы не нашлось похужей у соседней и друзей! Признаться, что выше всех достоинств ценю в наряде его индивидуальность.

На снимке вы видите одну из моих блуз с вышивкой крестом. Узор из геометрических фигур распо-

ложен на рукавах и спереди, ниже выреза, в форме каре. Вышит он простым крестом нитками мулине



в четыре сложения, красного и черного цвета. На нашем чертеже вы видите часть узора: клетки, залитые тушью, означают нитки черного цвета, ажурные клетки — красного цвета. Такой вышивкой можно украсить блузу любого фасона, платье, скатерть, занавески — что хотите. Т. ЕРЕМЕНКО

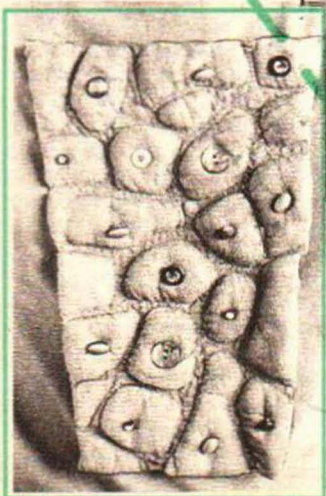
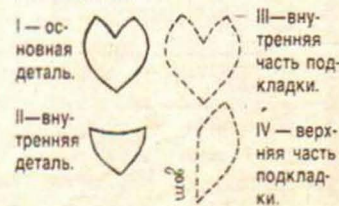
## РУКАВ «С ИЗЮМИНКОЙ»

Современную модную линию, модный силуэт придаст цельнокроеному рукаву, рукаву-реглан и рукаву-погоны подплечник округлой формы, выкройку которого мы сегодня предлагаем в натуральную величину.

Две детали делаются из тонкого поролона (0,5—0,7 см толщины). Верхняя деталь — с вытачкой, большего размера, нижняя — поменьше. С ними работаем в первую очередь: стачиваем вытачку так, чтобы получилась чашечка, снизу прикрепляем стежками (на руках) внутреннюю деталь.

Подкладка состоит из трех деталей: две верхние стачиваем (см. чертеж), это наружная часть подплечника. На нижней детали — вытачка, стачиваем ее и покрываем поролоновое плечико верхней и нижней частями подкладки (ее можно сделать из капронового чулка: рукав будет легко скользить), стачиваем края, обметываем их на машине строчкой «зигзаг».

Т. ТОМИНА



# домоводство

## СОБРАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



Как избавиться от нитратов? Пожалуй, у наших хозяек это теперь забота № 1. В прошлом выпуске «Хозяйки» шла речь о том, как оздоровить почву для будущего урожая. А можно ли снизить содержание нитратов в уже выращенных овощах и фруктах? Как определить их концентрацию?

На эти вопросы нашему корреспонденту отвечает заместитель заведующего лабораторией экологических проблем химизации НИИ удобрений и агропочвоведения, кандидат биологических наук Л. В. ПОСМИТНАЯ:

— Конечно, проще всего было бы определить концентрацию нитратов непосредственно после сбора урожая или похода в магазин, на рынок, но такой возможности пока, к сожалению, нет. Правда, сейчас кое-где начали выпускать специальный индикатор — полоску фильтровальной бумаги, меняющую окраску под воздействием фруктового, овощного сока. Будем надеяться, что скоро эти индикаторы появятся в продаже, и не только кооперативной. Пока же... Можно назвать только один

внешний признак плодов и клубней с избыточным содержанием нитратов: их размер. Чем крупнее, тем больше вероятность высокой концентрации этих вредных веществ, это надо учесть, выбирая покупку.

Все овощи и фрукты способны накапливать различное количество нитратов. Одни больше, другие меньше. Ученые установили, что мало нитратов, например, в репчатом луке, щавеле, брюссельской капусте, фисалисе. Больше — в репе, редьке, брюкве, редисе, капусте белокачанной, капусте цветной, хрене, моркови, петрушке, сельдерее, пастернаке. Еще больше — в зеленых культурах, у которых в пищу идут зеленые листья или их черешки: салате, укропе, кинзе, зеленом луке, а также в столовой свекле. Тут только порадоваться тому, что мы не едим зелень килограммами. Я вообще призываю к умеренности. Сейчас, пожалуй, никакие фрукты и овощи не стоит есть сразу помногу. При относительно низком содержании нитратов в арбузах и дынях, к примеру, отравления ими часты только потому, что их можно съесть сразу много. А норма для взрослого человека — 325 мг нитратов в сутки. Для ребенка она еще меньше. Ее нетрудно подсчитать. Допустимая суточная доза — 5 мг на килограмм веса тела.

Содержание нитратов различно в разных частях растения: больше всего их в стеблях, кочерыжках, черешках листьев и в жилках; в листовых пластинках —

## Поспели вишни в саду,

меньше, а в корнеплодах, семенах и плодах — еще меньше. Поэтому, обрабатывая овощи и фрукты, советуем:

- огурцы очистить от кожицы и отрезать хвостик;
- у столовой свеклы отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплода;
- капусту очищать от верхних кроющих листьев и вырезать кочерыжку;
- у патиссона срезать верхнюю часть, примыкающую к плодоножке;
- у кабачков срезать кожицу.

Достаточно очень тщательно вымыть и очистить картофель, свеклу, морковь, брюкву, капусту, чтобы значительно снизить содержание нитратов в них. Если наберетесь терпения и подержите их час под проточной водой — еще снизите концентрацию.

Решили сварить картошку? Нитратов останется всего пятая часть, почти наполовину уменьшится их число в вареной брюкве, свекле.

Кстати, большая часть нитратов переходит в отвар в первые 15 минут, поэтому отвар лучше слить. А вот при жарке и тушении овощей содержание нитратов почти не снизится. Зато квашеные, соленые, маринованные овощи и фрукты практически «обезнитрачены» на 70 процентов, особенно если в рассол не добавлять чеснок, сельдерей, укроп.

Еще один совет: есть зелень целиком, не резать ее мелко — в порезанных, сломанных, надорванных листьях идет быстрое накопление нитратов.

Записала  
И. МОРСУНОВА.

## РАССКАЖУ, КАК УМЕЮ...



— Мама, у тебя в августе прямо конвейер дома какой-то работает! — говорит мне на днях дочка. — Одни банки закатываешь, другие в кастрюле кипят, в тазу маринад варится, на улице бочонки мокнут... И как ты все успеваешь?

А я и сама не знаю, как успеваю. Очень хочется зимой порадовать близких людей вкусным и полезным угощением, вот и кручусь. И вы так же, дорогие читательницы, знаю это из ваших писем. Потому и решила сегодня ответить на те из них, в которых встречаются одни и те же вопросы. С удовольствием расскажу, что знаю и умею.

### КАК МАРИНОВАТЬ ЧЕСНОК?

Беру молодые головки, мою, очищаю от верхней шелухи. Ошпариваю кипятком и сразу же охлаждаю в холодной воде. Укладываю в банки, заливаю горячим маринадом. Готовлю его так: на литр воды — по 2 столовые ложки с верхом соли, сахара; кипячу 2—3 минуты, добавляю полстакана (тонкого) столового уксуса.

Банки накрываю крышками, стерилизую (литровые — 5 минут), потом укупываю.

А не пробовали вы ЗАСОЛИТЬ ЧЕСНОК? Тоже очень вкусно. Зубчики мою, чищу,



# помидоры на грядках. За дело!

режу кусочками, опускаю в подсоленный кипяток, через 2—3 минуты вынимаю шумовкой и заливаю холодной водой. Затем раскладываю в банки, заливаю рассолом (поровну воды и уксуса, на литр смеси — полстакана соли), придавливаю грузом, плотно закрываю и ставлю в холодное место. Через неделю приправа готова.

Любят мои и ЧЕСНОЧНУЮ ИКРУ. Зубчики чищу, толку с солью, отдельно замачиваю в воде кусок белого хлеба, отжимаю, добавляю в чеснок и взбиваю деревянной ложкой, подливая одновременно несколько ложек растительного масла. Добавляю по вкусу уксус или лимонную кислоту. Такую икру долго не держат. Подаю ее к столу в салатнике, можно украсить листьями зеленого салата, укропом. Если есть под рукой орехи, можно несколько штук растолочь и добавить в икру — они придают особую пикантность.

Вы хотите заготовить на зиму ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК? Для этого годятся сорта с крупными и гладкими горошинами, собранные, как только созреют, еще нежные и сладкие. Как собрали — сразу в работу, на другой день горошек уже теряет вкус. Не консервируйте стручки с крупными семенами: в них много крахмала, и они дадут белый осадок в банке.

Очищенный горошек мою и на 2—3 минуты опускаю в кипящую воду с солью. Передерживать в кипятке не надо: семена сморщатся, оболочка может лопнуть, и рассол получится мутный, клейкий.

Вынимаю шумовкой, раскладываю в подготовленные банки и сразу же заливаю горячей водой, в которой горошек варился, добавив в нее по чайной ложке лимонной кислоты на каждый литр. Банки напол-

няю так, чтобы оставался один сантиметр «под горлышко», и стерилизую (литровые) 60—80 минут.



## СВЕЖИЙ УКРОП,

## ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

можно сохранить и подать, например, к новогоднему столу — вот удивятся гости! Сделать это просто: зелень хорошо вымыть, обсушить на сите или на полотенце, посолить в большой миске (на 1 кг зелени — 200—250 г соли), хорошо размешать и разложить в банки, сильно прижимая деревянной ложкой или пестиком, чтобы выделился сок, сверху налить немного растительного масла. Держать банки придется в холодильнике или в погребе.



Отличная приправа к мясным и рыбным блюдам — МАРИНОВАННЫЕ ВИШНИ.

Беру только самые спелые, мою, вынимаю косточки, раскладываю в подготовленные банки, положив в каждую пряности, какие есть в доме (гвоздику, корицу). Отдельно готовлю маринад: на литр воды — 3 тонких стакана сахара и 1 — уксуса. Уксус вливаю уже в последний момент, чтобы он не кипел, а то аромат потеряется. Заливаю горячим маринадом банки, стерилизую 10 минут (банки обычно беру литровые: открыли и использовали сразу).



## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КИЗИЛА?

Действительно, мы об этом никогда не рассказывали, а ягоды очень вкусные. Только нужно помнить, что кожица у них довольно толстая, поэтому прежде, чем варить ВАРЕНЬЕ, нужно ягоды дважды сбланшировать, то есть опустить в кипяток на 2 минуты и сразу же — в холодную воду. Делать это удобно, положив ягоды в дуршлаг небольшого диаметра,

чтобы он поместился в кастрюлю, или в марлевом мешочке. Отдельно варю сироп: на 1 кг ягод — 1,3 кг сахара и 0,5 л воды; когда взялся кипеть — опускаю кизил и снимаю с огня на 2 часа. Затем ставлю довариваться, за несколько минут до того, как сниму, кладу лимонную кислоту на кончике ножа.

Изумительно красивый цвет и приятный кисло-сладкий вкус у ЖЕЛЕ ИЗ КИЗИЛА. Его можно приготовить и из мелких диких ягод; хорошо вымыть, залить кипятком, чтобы едва покрыл ягоды, и варить, пока не станут мягкими. Тогда процедить сок, добавить сахар (на 2 кг ягод — 1 кг сахара) и варить на сильном огне, пока не загустеет. Перед концом варки положить лимонную кислоту, тогда желе не засахарится и не потеряет цвет — чистый рубин!

Что такое АРБУЗНЫЙ МЕД? Очень вкусное и полезное блюдо. Его можно приготовить из спелых, сладких арбузов. Ложкой выбирают мякоть, протирают через сито или дуршлаг, процеживают через два слоя марли и доводят до кипения полученный сок, снимая шумовкой красноватую пену. Затем сок снова процеживают через марлю и уваривают на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорел. Когда объем уменьшится в 5—6 раз, мед готов.



## Вкусны ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК.

Они пригодятся вам при изготовлении пирогов, пудингов, тортов, очень хороши и с чаем вместо конфет, да и детям полезнее. Поэтому сейчас, когда арбузы, что называется, в самой поре, давайте-ка заготовим цукаты на все время до будущего урожая. Итак, варим цукаты.

С толстой арбузной корки срезаем верхнюю зеленую жесткую часть, корку режем на кусочки ножом или

маленькими фигурными формочками для печенья, заливаем водой и кипятим 10—15 минут, затем помещаем в холодную воду, чтобы быстрее охладить, откидываем на сито. Когда вода стечет, опускаем в кипящий сироп (на 1 кг корок — 1,2 кг сахара, 2 стакана воды). Варим в 4—5 приемов, по 5—7 минут, давая выстояться между варками по 10—12 часов. В конце можно добавить лимонной кислоты на кончике ножа. Откидываем на дуршлаг, даем сиропу стечь, раскладываем на тарелки или блюда, чтобы подсохли. Можно хранить цукаты и в сиропе, тогда откинуть их придется перед подачей на стол. А можно разложить их в банки или коробки, а перед использованием подсушить.



## ПОЛЕЗЕН ЛИ ЛИМОННИК? Лучшее бы на этот вопрос,

ответил врач, но скажу по своему опыту: когда сильно устану, полью настоя или компота из лимонника, и сразу точно сил прибавляется. Бабушка моя уверяла, что от лимонника зрение лучше становится. Поэтому у меня в саду на почетном месте растет большой куст лимонника, он и смотрится красиво! А ягоды всегда собираю и варю компоты, джемы — варенье из лимонника не варят, так как ягоды теряют форму, развариваются.

Как варю КОМПОТ? Зрелые ягоды снимаю с кистей, мою, укладываю в банки, заливаю сиропом (на литр воды — полтора тонких стакана сахара) и стерилизую, не доводя до кипения, 10 минут на водяной бане в банках емкостью 0,5 литра.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

# Красота и здоровье

## СЕМЬ СТИХИЙ И МЫ БЕРЕГИСЬ: СОЛНЦЕ!



Что значит «активное солнце»? Опасно ли оно для здоровья? Отвечает кандидат медицинских наук А. В. КОМРАКОВ.

Солнце постоянно посылает на Землю поток электромагнитных излучений, который ученые называют «солнечный ветер». Не вдаваясь в научные детали, скажем, что лучи нормальной силы радуют нас теплом, добрым урожаем, хорошим самочувствием. Но сила потока солнечного ветра непостоянна. Через каждые 11 лет, как показали наблюдения, в результате всплеск на Солнце активность излучений резко возрастает, заряженные частицы проникают сквозь защитный пояс Земли, и тут уже, если не принять мер, солнце становится враждебной нашему здоровью силой. Именно такой период пришелся на 1987—1991 гг.

Чем опасен период активного солнца? Обостряются недуги, кото-

рыми страдает человек: повышается давление у гипертоников, портится «картина» кардиограммы у сердечников, напоминают о себе нервно-психические заболевания и невроты.

Как уберечься от этого? Двумя путями: прежде всего закаляться, чтобы организм лучше сопротивлялся неблагоприятным воздействиям природы. Плюс прогулки вечером и нормальный сон.

Второй путь — беречься от активного солнца. Северянам, людям с ослабленным здоровьем я бы вообще не рекомендовал сейчас менять климат, ехать отдыхать в жаркие края. Как ни странно, и местность с хвойными лесами в период повышенной солнечной активности не слишком полезна для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями: под воздействием солнечных лучей хвоя выделяет скипидарные вещества, которые в больших концентрациях вредны.

И еще несколько рекомендаций для тех, кто все же вынужден подолгу бывать на солнце. При каждой возможности старайтесь перейти в тень, защитите голову косынкой или шляпой с полями, глаза — темными очками. Чаще проделывайте влажную уборку комнаты, лучше проветривайте помещение, включайте в меню меньше жирных и тяжелых блюд.

Записала А. КОРОЛЕВА.

## Предусмотрительность

### БЕЗ ЖЕРТВ НЕ ОБОЙТИСЬ...

*...если хочешь сбросить лишний вес. Что же, август, богатый овощами и фруктами, — самый подходящий для этого сезон!*

Совет первый: никакого голодания! Не нужно и изнуряющей диеты. Надо только правильно и разумно питаться: есть 3—4 раза в день, понемногу, последняя еда — не позднее 18—19 часов. Ограничьте потребление жидкости (в том числе супа и компота) до 1—1,5 литра в день.

Второе: включите в меню все дары лета и осени. Морковь, помидоры, щавель, салат, шпинат, абрикосы, зеленый лук богаты витамином А, который повышает иммунитет, укрепляет

кости, хорошо влияет на зрение, кожу. Ешьте молодой горошек и бобы, они содержат витамин В<sub>1</sub>, который способствует укреплению нервной системы, снимает переутомление. Витамином С богаты капуста, редька, редиска, брюква, укроп, зелень петрушки, крапива, плоды шиповника, рябина, крыжовник, клубника, земляника, лимоны, яблоки, особенно сорта антоновка и титовка. А как уберечься при этом от вредных для здоровья нитратов, вы узнаете, прочитав беседу с Л. В. Посмитной.

Однако — и это третий наш совет — нельзя полностью перейти только на фрукты и овощи. Для разумного сбалансированного режима питания необходимы и мясо, рыба, яйца, богатые белками, и молочные продукты, и хлеб. А вот о пирожках и пирожных, сладостях, жирной, соленой, острой пище нужно забыть.

### МАЛЫШ... ПО ЗАКАЗУ?



О том, как предупредить нежелательную беременность, как «спланировать» число детей в семье и время их появления на свет, мы начали разговор на страницах «Хозяюшки» в прошлом году (№№ 8, 9). Тему, видимо, затронули большую, так как в редак-

цию пришли сотни писем с вопросами, поднятыми в наших публикациях. Простая совета, как излечиться от бесплодия, сомневаются в безвредности гормональных препаратов, спрашивают, какие именно из рекомендованных контрацептивных средств лучше предпочесть в различных конкретных случаях...

Трудно ответить на эти письма, но и оставлять их без ответа нельзя. Поэтому вынуждена еще раз напомнить всем женщинам, обратившимся в редакцию: дать заочно правильные рекомендации просто невозможно! Только врач-специалист может сделать это, после тщательного осмотра проанализировав и взвесив все особенности организма обратившейся к нему женщины. Рискну дать всего лишь несколько советов общего характера.

## Всегда пойдет вам на пользу



И, в-четвертых, не спешите похудеть за несколько дней, как говорится, тише едешь — дальше будешь! Кстати говоря, и для организма полезнее худеть постепенно, примерно на 2 кг в месяц. Болгарские диетологи рекомендуют для этого так организовать питание: есть 6 раз в день понемногу, больше (но в меру!) потреблять капусты, салата, огурцов, кислых ягод и фруктов. Ограничьте жидкость (до литра в день), соль (не более трети чайной ложки), сладости, полностью исключите алкоголь. Физические упражнения, купания, зарядка, водные процедуры увеличат эффект диеты.

Вы все-таки сторонница более быстрых результатов и готовы на жертвы? В таком случае можно воспользоваться другим советом болгарских диетологов: диетой, которую они не без юмора называли «легкой».

**ЗАВТРАК:** 2 яйца всмятку или 50 г отварного мяса, ломтик хлеба, стакан несладкого чая.  
**ОБЕД:** 100 г отварного мяса или рыбы, 200 г овощного салата, масла и соли не класть; ломтик хлеба, немного фруктов, стакан кипяченой воды.

**УЖИН:** снова 2 яйца или 50 г отварного мяса, 300 г овощного салата, стакан воды.  
**НА НОЧЬ:** стакан отвара

шиповника или кефира.

Хлеб лучше брать из муки крупного помола.

И, наконец, о «разгрузочных» днях. Вот несколько вариантов. **ФРУКТОВЫЕ:** за день 1,5 кг яблок, по половине стакана кофе или чая с молоком утром и вечером. **ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ:** 1,5 кг сырых фруктов и овощей в течение дня. **РИСОВО-ФРУКТОВЫЕ:** 1,5 кг фруктов, стакан кофе или чая с молоком, 1,5 столовые ложки вареного риса без соли и масла на весь день. **МОЛОЧНЫЕ:** 4—5 стаканов молока за день. **ФРУКТОВО-МЯСНЫЕ:** 1 кг яблок и 150 г отварного мяса.

Какой вариант выбрать, как часто устраивать себе «разгрузочные» дни? Лучше всего определить это после беседы с вашим лечащим врачом.

**А. КРЫЛОВА**  
По страницам зарубежной печати.

При нерегулярной половой жизни нерожавшей женщине лучше пользоваться механическими средствами предохранения, а из гормональных препаратов предпочесть постинор. При регулярной самое надежное средство — внутриматочная спираль, но только в том случае, если вы не страдаете воспалительным заболеванием. Из гормональных средств порекомендую овидон, нон-овлон, тризистон. Принимать их надо строго по схеме, указанной в инструкции, которая приложена к упаковке. Неукоснительное соблюдение ее дает практически полную гарантию предупреждения беременности. Если перерыв в приеме таблеток превышает сутки — гарантия резко снижается. Если принимать гормональный препарат, а потом полностью

отказаться от него, беременность может наступить очень быстро.

Вы опасаетесь влияния гормональных препаратов на организм? Это заблуждение: современные препараты не имеют побочного действия, более того, они обладают противовоспалительным свойством, снимают боли во время месячных, благотворно влияют на организм женщин, страдающих некоторыми гинекологическими заболеваниями. Ученые считают, что применение гормональных средств снижает вероятность возникновения опухолей женских органов и грудной железы.

Однако гормональные препараты, к сожалению, противопоказаны женщинам, страдающим ожирением, сахарным диабетом, болезнями почек и печени, гипертонией, глаукомой,

тромбофлебитом. В этих случаях никакой самодеятельности: только врач, изучив течение болезни, определит приемлемое для вас средство.

Если вы по различным причинам не можете получить нужной консультации на месте, советую проконсультироваться в хозрасчетной (платной) поликлинике, в медицинском кооперативе или в консультации «Брак и семья» — такие учреждения есть сейчас в каждом крупном населенном пункте, в областных центрах, куда вы, скажем честно, нередко выбираетесь за покупками. Воспользуйтесь таким случаем, а еще лучше — не ждите его, чем скорее вы получите медицинские рекомендации, тем вернее сохраните здоровье!

**Н. КОМЫСОВА,**  
врач-гинеколог.

## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 9-я

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

Сегодня мы начинаем разговор о «святой святой» науки о массаже: воздействии на внутренние органы. Осуществляется оно через переднюю стенку живота и диафрагму: надавливая на них и отпуская, мы производим сдавливание, смещение, подтягивание и расслабление внутренних органов. При вдохе и выдохе массаж совершается естественным путем. Вдохнули — диафрагма растягивается, давит на печень, желудок, селезенку, поджелудочную железу, кишечник. Брюшная стенка при этом «подается» вперед и не мешает их сжатию. Объем грудной клетки увеличивается, легкие наполняются воздухом и сжимают сердце. Выдох — диафрагма опускается и несколько втягивается внутрь, уменьшается объем грудной полости, воздух выталкивается из легких, органы брюшной полости и сердце освобождаются от сжатия, расслабляются. Этот процесс был отмечен еще врачами древнего Востока и использовался ими.

Итак, дыхание как способ естественного оздоровительного массажа внутренних органов. Его частота и глубина — своеобразные приемы самомассажа, откуда — огромная важность правильной постановки дыхания, его ритма. Поэтому нам с вами необходимо серьезно изучить приемы правильного дыхания. Этому мы и посвятим нашу следующую беседу.

**Что показывают космические часы?**

# Сентябрь

Сентябрь — весьма загруженный и напряженный месяц. Все важное хорошо бы сделать до 15-го, а на вторую половину месяца оставить доделки и закрепление достигнутого. Пристального внимания потребует период 24—30: события этих дней могут серьезно повлиять на нашу жизнь в октябре и ноябре. 10—25 увеличивается риск дорожно-транспортных происшествий.



**ОВЕН**  
(21.3—20.4).

Основное внимание нужно обратить на профессиональные дела. Назревшие проблемы постарайтесь не откладывать на последнюю неделю: 23—30 возможен мощный и, пожалуй, не слишком приятный всплеск эмоций. Фортуна вам улыбается 1, 3, 6, 11, 18, 20, 24 и не слишком благосклонна 5, 9, 12, 15, 16, 21, 22, 25, 27—29.



**ТЕЛЕЦ**  
(21.4—21.5).

Если есть такая возможность — возьмите отпуск. На работе после 11-го больших успехов не ожидается, а 20—26 могут возникнуть неприятности. Оставляя свое рабочее место на выходные, тщательно выполняйте правила техники безопасности. Рекомендуется усилить присмотр за детьми, особенно после 12-го. Благоприятные дни: 2, 3, 6, 9, 13, 14, 17, 20, 23, 27, 28. Неблагоприятные — 7, 11, 15, 18, 21, 25, 26, 29.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
(22.5—21.6).

В творческом отношении сентябрь для вас малопродуктивный месяц, его лучше использовать для отдыха. До 13-го постарайтесь привести в порядок домашние дела. С 17—29 особого внимания потребуют дети и пожилые члены семьи. По-прежнему вас занимают хлопоты в официальных инстанциях: наилучшие шансы на успех до 12-го. Ловите удачу 2, 5, 12, 14, 20, 24, 26—29 и не огорчайтесь, если не повезет 1, 3, 6, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 30.



**РАК**  
(22.6—23.7).

На первый план выходят семейные дела, в том числе и связанные с финансовой проблемой. Ситуация, возникшая 24—30, может задержать ваше самолюбие, поэтому воздержитесь от поспешных решений. Эмоционально богаты 15—19. Хорошему настроению будут способствовать успехи 3—5, 10, 12, 14, 18, 20, 23, 24, 27, 28. Не принимайте близко к сердцу огорчения 2, 6, 7, 9, 13, 15, 16, 19, 25, 26, 29.



**ЛЕВ**  
(24.7—23.8).

Для вас это месяц материальных приобретений. Советуем быть экономнее: 22—29 внезапно может потребоваться крупная сумма. Здоровье оставляет желать лучшего. Советуем сдерживать свою раздражительность, иначе конфликтов не избежать, особенно 25—30. Удачные дни — 2, 5, 12, 19, 28, 29. Неприятности возможны 4, 8, 18, 22, 24, 30.



**ДЕВА**  
(24.8—23.9).

Пора привести в порядок запущенные личные дела. Можете рассчитывать на помощь друзей и даже начальства. Денежные перспективы не блестящие. Будьте особенно внимательны, приобретая что-либо 23—26: не подсунили бы брак! По-прежнему напряженно с детьми. Наиболее трудный период 22—30. Ловите миг удачи 2, 5, 6, 11, 12, 14, 20. Менее удачные дни — 1, 3, 10, 13, 16, 22, 25.



**ВЕСЫ**  
(24.9—23.10).

Благоприятный в финансовом отношении месяц, успехи на работе, но будьте осторожны, особенно в обращении с жидкостями. Опасность бытовых отравлений и ожогов резко возрастает 20—30. Наслаждайтесь благами жизни 3, 6, 9, 13, 14, 17, 20, 28 и не унывайте 7, 11, 15, 18, 21, 25, 26.



**СКОРПИОН**  
(24.10—22.11).

Сплошная полоса наползающих друг на друга забот (многие из которых связаны с ближайшими родственниками и друзьями) не оставляет ни минуты свободного времени. Спеша по делам, будьте внимательны на улицах, особенно после 20-го. Вероятно ухудшение здоровья к концу месяца. Не советуем летать самолетом 22—29. Благоприятные дни 6, 10, 14, 20, 23, 27, 30. Опасность дорожно-транспортных происшествий возрастает 1, 9, 12, 15, 18, 21, 22, 25, 29.



**СТРЕЛЕЦ**  
(23.11—21.12).

Начинается улучшение материального положения. Большой объем дружеских контактов, пользы от которых, правда, немного. Случайных знакомств лучше не заводить. Необдуманные встречи 22—30 могут грозить бедой. На работе хорошо продвигается уже налаженное дело, но плохо просматривается перспектива. Благоприятны для ваших замыслов 5, 6, 11, 14, 19, 20, 22, 24, 27. Не стоит испытывать судьбу 1, 2, 13, 16, 26, 30.



**КОЗЕРОГ**  
(22.12—20.1).

Вам следует быть особенно внимательным на рабочем месте и соблюдать все правила безопасности. Не стремитесь к успеху во что бы то ни стало: ситуация 25—30 может оказаться весьма неприятной. Действуйте осторожно и, конечно, строго в рамках закона. Благоприятные дни: 5, 7, 14, 18, 27. Неблагоприятные: 2, 3, 6, 10, 11, 13, 16, 19, 22.



**ВОДОЛЕЙ**  
(21.1—19.2).

Вероятны не очень приятные, часто нелегкие служебные поездки. 12—29 возрастает опасность дорожно-транспортных происшествий. Многим придется 25—29 сделать выбор, существенный для дальнейшей судьбы. Счастливая звезда ведет 4, 14, 18, 26. Неприятностей опасайтесь 2, 6, 9, 11, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 29.



**РЫБЫ**  
(20.2—20.3).

Предстоит нелегкая работа по выполнению обещаний, которые вы необдуманно дали своим друзьям. С 15-го могут возникнуть разногласия и на работе, и в семье. Весьма вероятно, что вас обманут после 22-го, так что важные решения лучше принять раньше (либо отложить на октябрь). Случай вам благоприятствует 2, 5, 12, 14, 18, 20, 27; против вас — 6, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 26, 30.