

Хозяйка

Не бывает
плохой погоды,
бывает
неудачная
одежда.
Вы согласны?



«А судьи
кто?» —
спрашивают
читатели,
приславшие
на конкурс
свои
рецепты.



шьем, вяжем,
вышиваем...

Пришла осень, на

ЛОСКУТОК НА СВИТЕРОК

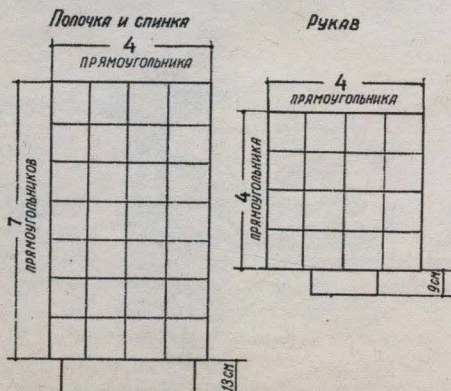


В каждом доме непременно найдутся лоскутки, обрезки ткани, меха, замши, кожи, обрывки шерстяных нитей, остатки от клубков, что «ушли» на новый свитер. Весь этот «мусор», который мы порой необдуманно выбрасываем, может послужить материалом для новой вещи. Мне сейчас подумалось, что один из «лоскутков» свитера, который я хочу предложить, можно связать и из обычных круглых шнурков для обуви. Словом, думайте, фантазируйте, а я предлагаю свой вариант.

Свитер я «сконструировала» из прямоугольников размером 10×12 см из расчета, что 0,5 см пошло на припуски. Прямоугольники связала на толстых спицах. Рукава присоединяла отдельно вязанной «косой». Это не трудно. Надо связать на спи-

цах три ленты, каждую отдельно, лицевыми с лица и изнаночными с изнанки петлями. И потом сплести из них «косу». Ленты могут быть разноцветными. Ширина каждой ленты примерно 3 см, длина равна ширине рукава. Такой же «косой» оформлена горловина, ее размер определяется по размеру головы. Всего на спинку и полочку у меня ушло 7 прямоугольников в высоту и 4 в ширину. На рукав — соответственно 4 и 4. Низ свитера и манжеты оформлены отдельно привязанной к ним резинкой (2 лицевые, 2 изнаночные) 13 см и по 9 — в высоту. Я вязала на размер 48, III рост.

В начале работы я разложила прямоугольники на столе, собрав из них полочку, спинку и рукава. Сшивала прежде горизонтально ряды из прямоугольников, потом уж вертикальные — полосками. Собрав прямоугольники, сшила плечевые швы. Затем рукав, полочку и спинку, проложив между ними «косу», и одним швом боковую часть свитера и рукава. В конце работы пришила «косу» к горловине. После этого выкроила подкладку, которую вначале пришила, вывернув наизнанку, к горловине, чтобы шов получился потайным. Снизу подкладка пришивается к резинкам. Вот и все.
Н. ЖАРКОВА



СНЕГ И ВЕТЕР — НИПОЧЕМ

Хорошая одежда для непогоды — это универсальная куртка: непродуваемая, непромокаемая, теплая, легкая и модная. Материал — плащевка или гладкокрашеная ткань. Можно сочетать ткани разного цвета, чтобы выделить стойку, клапаны, карманы. Куртка может быть на подкладке и без, подбитая почти невесомым синтепоном или шерстяным утеплителем, пледом, платком. Новую куртку можно сшить из старого плаща или ветровки, но тогда придется проявить фантазию, разрезав выкройку на более мелкие детали.

На куртку 46—48-го размера, III роста потребуется 3 метра ткани при ширине 140 сантиметров.

I МОДЕЛЬ.

Куртка свободного силуэта с капюшоном, длинными втачными рукавами, линия плеча спущена. Рукава заканчиваются притачными жесткими манжетами с застежкой на одну пуговицу. По переду застежка-«молния». Накладные карманы любой формы и в любом количестве. По спинке — шов. По талии — резинка, концы которой прикреплены фигурной строчкой. Куртку хорошо бы выстрочить отделочной строчкой.

II МОДЕЛЬ.

Манжеты собраны на резинку. По спине и полочкам — рельефы, в них вшиты карманы. Вырез горловины оформлен стойкой с застежкой на две пуговицы.

Шьем куртку.

* Вырезаем детали, соединяем плечевые швы и боковые, а также шов по спинке и рельефы.

* Обрабатываем накладные карманы. Если они без подкладки, внутренний срез припуска на подгибку подшиваем потайными стежками. Нижний и боковые края кармана обрабатываем вместе

с полочкой, отстрачивая их вместе, с внешней стороны накладным швом.

* Обрабатываем борта вместе с капюшоном. Стачиваем вытачки капюшона, затем его детали. Края подгибаем и вшиваем его с лицевой стороны одновременно с подбортами и обтачкой. Шов обметываем и закрепляем с лицевой стороны по р-стку.

Подборта могут быть цельнокроенные, но в данном случае лучше сделать притачные и в этот шов втачать «молнию».

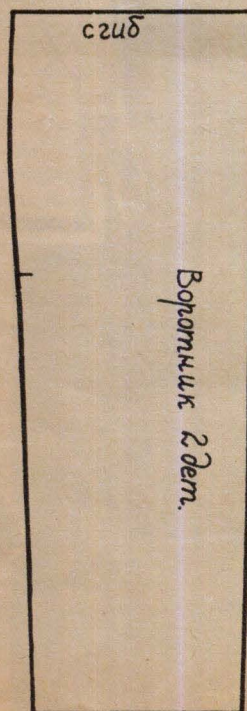
* Обрабатываем рукава. Соединяем срезы рукавов. Пришиваем манжеты с прокладкой. Готовые рукава вшиваем в пройму.

* Обрабатываем низ куртки, подшивая его на машинке. Резинка по талии (модель I) вдега в кулиску и закреплена по переду.

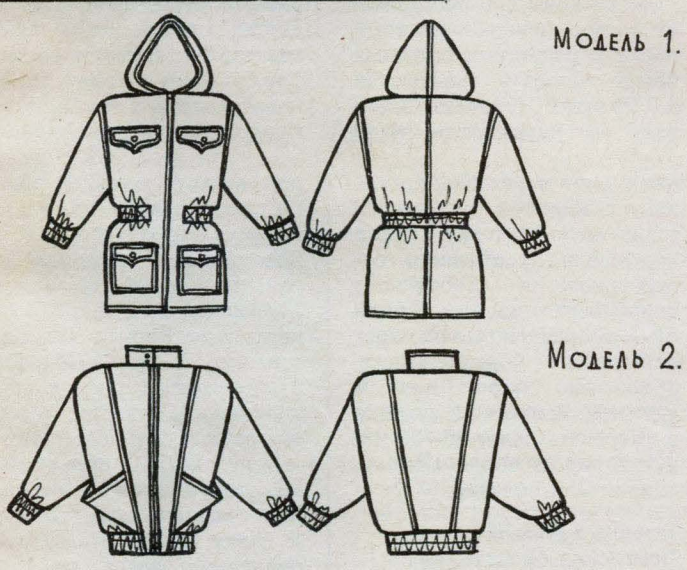
Подкладку можно выкроить по этим же лекалам с учетом припусков на подборта и подгибку низа.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

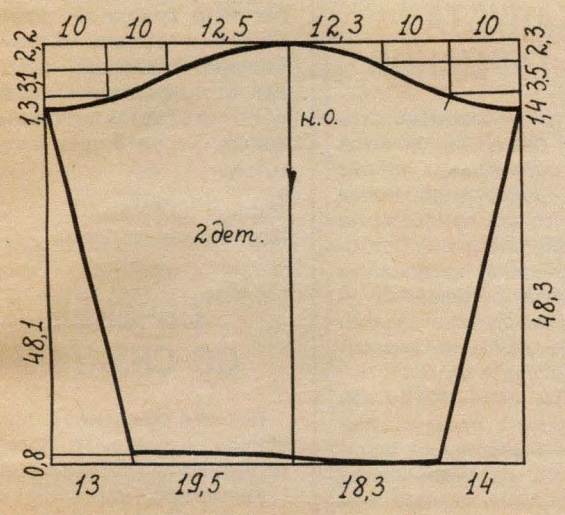


ДНЮ ПОГОД ВОСЕМЬ

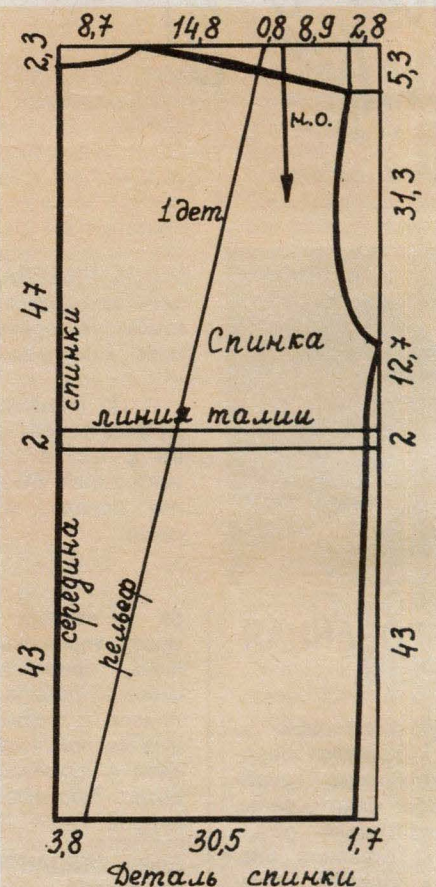
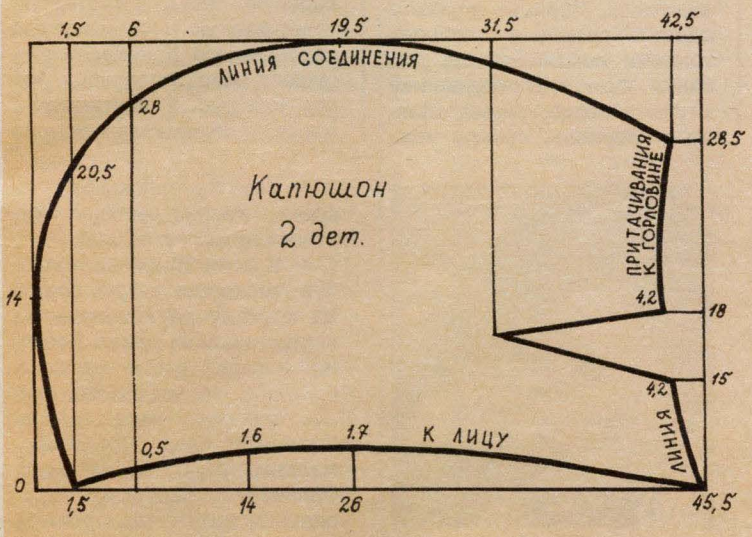


МОДЕЛЬ 1.

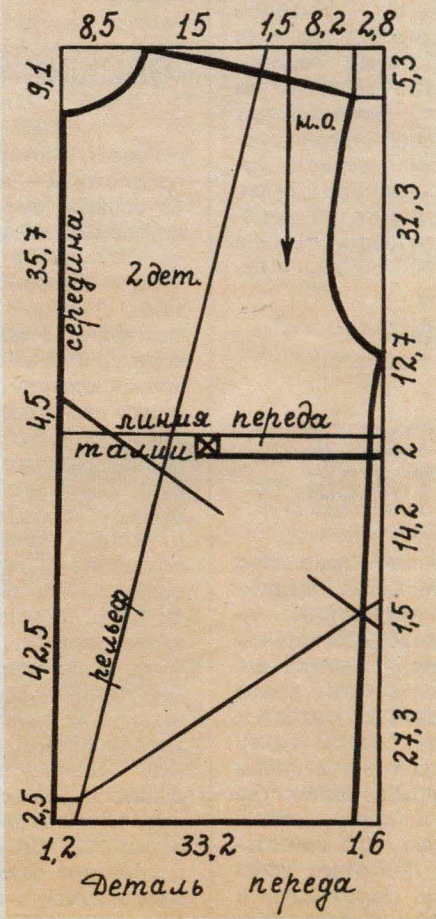
МОДЕЛЬ 2.



деталь рукава



деталь спинки



деталь переда



Жюри конкурса продолжает разбор присланных вами писем с рецептами овощных блюд. Спорят, советуются и... глотают слюнки! Всего ведь не попробуешь, надо

сначала отобрать лучшие рецепты, а потом уж их приготовить. Вы замечали, бывает, две хозяйки готовят по одному рецепту, а вкус разный. Представляете, как непросто



С. И. ИЛЬЯЕВА, заместитель заведующего производством ресторана «Центральный», г. Москва:

— По окончании конкурса лучшие рецепты мы опробуем у нас в ресторане. Не исключено, что некоторые из них попадут в постоянное меню.

цами, слой нарезанных дольками помидоров, слой тертого на крупной терке сырого картофеля, посоленного, поперченного и сдобренного сливочным маслом, слой лука; сверху накрываю пирог оставшимся коржом теста, обмазываю пирог яичным желтком. Выпекаю в духовке в умеренном жару 20—30 минут. К пирогу подаю молоко, сливки или сметану.

Татьяна КУИМОВА, Тюменская область.

КАПУСТА ДЛЯ ГУРМАНОВ

Иной раз, пресытившись свежими овощами, хочется отведать соленьких, да вот банки консервированных овощей, что мы припасли на зиму, открывать жаль. Поэтому я и решила предложить два рецепта соленой капусты, которая быстро засаливается, но долго не хранится — надо сразу есть.

КАПУСТА ПО-ГРУЗИНСКИ. На 5-литровую банку потребуются 3—4 небольших кочана капусты, разрезанных на 4 части, стручок жгучего перца, 15 долек чеснока, 3 свеклы, 4—5 морковин средней величины. Морковь порежем вдоль, свеклу — поперек тонкими ломтиками. На дно банки положим половинку жгучего перца, затем слоями — морковь, свеклу, чес-

нок, капусту и так до верха. На самый верх — вторую половинку перца и горсть соли. Все заливаем холодной кипяченой водой. 3—4 дня держим банку в тепле, 4 дня на холоде. Капуста готова.

КАПУСТА ПО-ПЕТРОВСКИ. 2 килограмма шинкованной капусты, 2 моркови, тертые на терке, 2 крупные порезанные луковицы, 2 дольки мелко порубленного чеснока. Все перемешать, уложить в банку, влить стакан подсолнечного масла, 100 граммов уксуса и горячий рассол (на литр холодной воды 2,5 столовой ложки соли, 3/4 стакана сахарного песка — все это вскипятить). Сверху положить гнет и поставить на холод. Через 3 дня капуста готова.

Марина ШЕВЧЕНКО, Московская область.

ПЕЧЕНЬЕ СО СВЕКЛОЙ

Печенье со свеклой, припавшей хозяйкой в погребе, можно печь круглый год!

Размягчаю маргарин, смешиваю его с мукой, добавляю сахар, яйцо, майонез, вареную свеклу, протертую через мелкую терку и еще раз порубленную. Всю массу пропускаю через мясорубку. Через каждые 5 сантиметров массу, появляющуюся из

ФАРШИРОВАННАЯ РЕПА

Очищенную репу варю до готовности. Удаляю сердцевину, углубление заполняю начинкой: мякоть репы, мелко порубленный обжаренный лук, отварной рис. Сверху репу поливаю сметаной, посыпаю сухарями и тертым сыром и запекаю в духовке. Перед подачей репу посыпаю зеленью. На 4 порции у меня уходит 4 репы, полтора стакана сметаны, 2 столовых ложки сухарей, 20 граммов сыра, 4 столовых ложки сливочного масла, четверть стакана риса, 3 луковицы, соль и перец по вкусу.

Татьяна УСТИНОВА, Челябинская область.

ПИРОЖНОЕ ИЗ ТЫКВЫ

Пожалуй, это лакомство для тех, кто любит сладкое и... мечтает похудеть. Конечно, в моем пирожном есть сахар, но каждая хозяйка может положить его ровно столько, сколько посчитает нужным. Итак, режем тыкву на мелкие кусочки и тушим ее в небольшом количестве воды, пока не станет мягкой. Теперь из нее надо приготовить пюре. Для этого добавляем сахар, сырой яичный желток, молотые орехи, суха-

ри и корицу. Полученную массу хорошенько размешиваем, прибавляем к ней взбитый до бела белок и выливаем в формочку, смазанную маслом. Пирожное выпекаем в духовке. Подавая на стол, посыпаем сахарной пудрой.

Елена СТЕПАНОВА, Ульяновск.

ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Рецепт, который я хочу предложить, — это экспромт из овощей, выращенных нашей семьей на личном огороде. Для теста понадобится мука, 4 столовых ложки сметаны, 2 яйца, 200 граммов маргарина, 3 моркови, соль, сода. Для начинки — белокочанная капуста (1 вилок), головка репчатого лука, помидоры, картофель, сливочное масло. Сколько каких продуктов, решайте сами. Тесто готовлю так. Тру на терке морковь и смешиваю ее со сметаной и яйцами. Добавляю соль по вкусу и чуточку соды, вливаю растопленный маргарин, добавляю муку и вымешиваю тесто. Дно глубокой сковороды или чудо-печки выкладываю промасленной бумагой или калькой. Половину теста выкладываю на дно сковороды. Теперь начинаю пирог сырыми овощами. Слой капусты, сдобренной солью и сливочным маслом, слой репчатого лука, нарезанного полуколь-



Р. М. ХУДЯКОВА, бригадир садоводческой бригады сов-

хоза «Реконструктор» Ростовской области:

— У меня 10 детей, попробуй прокорми такую ораву! На колбасу да конфетки не хватит никаких денег. Конечно, я своих ребят стараюсь баловать, но, честно вам скажу, здоровее простой крестьянской пищи, что земляматушка родит, я не знаю. Оценывая рецепты, присланные читателями, прежде всего оцениваю их практическую.

ное блюдо

приходится нашему жюри — ведь попадают рецепты, которые незначительно разнятся друг от друга, но именно эта малость делает блюдо фирменным.



Н. Н. ФАТЕЕВА, народная артистка РСФСР:
— Овощи — самая вкус-

Впрочем, пока члены жюри работают, мы представим их читателям. С Марией Ивановной, конечно, все знакомы. Познакомимся и с ее коллегами.

ная на свете еда. К тому же от них не полнеешь. Свежий цвет лица, хорошее настроение — разве этого мало? И еще что важно: овощи не надоедают. Хотите, ешьте их сырыми, а можно потушить, зажарить или сварить, сочетать друг с другом, изобретать различные соусы... Получишь удовольствие и от процесса творчества, и от новых вкусовых ощущений. Чем больше новых интересных рецептов будет прислано на конкурс, тем лучше.

мясорубки, подхватываю ножом и обрезаю. Получается «лохматое» печенье. Выкладываю его на противень, посыпанный мукой, и выпекаю при температуре 150—170.

На 4 стакана муки: стакан сахарного песка, яйцо, 2 столовых ложки майонеза, 2 вареные крупные свеклы (100—150 г), 200 г сливочного маргарина или масла.

Татьяна КАЛИНОВСКАЯ,
Минск.

БАКЛАЖАНЫ ПОД «ШУБОЙ»

В нашей семье баклажаны так любят, что приходится заготавливать их на всю зиму. Но вначале опишу «осенний» вариант блюда. «Зимний» будет чуточку отличаться.

Баклажаны очищаю от кожуры, режу на кружки шириной примерно 1,5 сантиметра и опускаю на 5 минут в кипящую подсоленную воду. Вынимаю из воды и каждый кружок баклажана укладываю на противень отдельно. Сверху каждый покрываю кругляшом репчатого лука шириной примерно 3 миллиметра. На лук — соответственно кружок помидора шириной 7 миллиметров, кружки слегка присаливаю и смазываю майонезом. Теперь противень

ставлю в предварительно нагретый духовой шкаф примерно на час. Когда на поверхности образуется желтая корочка, баклажаны готовы. Противень вынимаю, остужаю на воздухе. На стол баклажаны подаю холодными, посыпав мелко порубленным чесноком.

Чтобы лакомиться баклажанами под «шубой» зимой, я их заготавливаю так. Повторяю первые три операции, затем перекладываю кружки баклажанов в стерилизованные банки и заливаю кипящим сиропом. Он готовится из протертых свежих помидоров, к нему прибавляю столовую ложку соли (на литр томата) и чайную ложку хмели-сунели. Банки закатываю крышкой. Зимой на такие консервированные баклажаны кладу только репчатый лук и майонез. На мой противень, а, думаю, он стандартный, уходит 1,5 килограмма баклажанов, 0,5 килограмма помидоров, 2—3 головки лука и баночка майонеза.

Лидия БЕЛОКОНЕВА,
Куйбышев.

ЛЕЧО ДОМАШНЕЕ

Лечо можно заготовить на зиму, закатав в банки. В глубокой сковороде надо пропассеровать морковь, нарезанную соломкой, и лук, по-

резанный кольцами, добавить мелко нарезанные перец и помидоры, посолить, подсластить, поперчить, сдобрить лавровым листом и тушить до готовности. По-моему, вкусно. На 0,5 килограмма сладкого перца потребуется столько же помидоров, 2 моркови средней величины, луковица, черный перец, лавровый лист, соль, сахар по вкусу и растительное масло.

Ирина МОРОЗОВА,
Киевская область.

БАЛЬЗАМ ИЗ СВЕКЛЫ

Я так назвала свое любимое блюдо, но вовсе не потому, что оно способно вылечить от какого-то недуга. Просто считаю, что вкусно приготовленная еда — уже лекарство, а тем более из таких безобидных в сочетании продуктов. Бальзам готовлю так. Беру 1,5 или 2 килограмма сырой свеклы, очищаю, тру на терке и кладу в эмалированную кастрюлю объемом 4—5 литров. По бокам и в середину распределяю несколько кусочков сухой лимонной или апельсиновой корки, сыплю 2—3 столовых ложки сахара, добавляю по пол чайной ложки лимонной кислоты и соли. Заливаю литром кипящей воды и варю полчаса, вслед за тем в кастрюлю отправляю 300 грам-

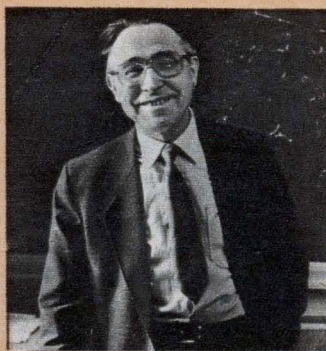
мов промытого чернослива и бальзам варю еще полчаса. Перед тем как снять с огня, вливаю 3—4 столовых ложки оливкового, но можно и любого другого растительного масла, высыпаю туда же полстакана изюма без косточек и кипячу еще 3—5 минут, после чего снимаю с плиты. Варю бальзам на очень медленном огне, иначе убежит. Когда остынет, ставлю в холодильник. Есть лучше на второй день: вкуснее.

Людмила ГЛАДИЛИНА,
Московская область.

КОНФЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

Просто, быстро и даже полезно. Судите сами. Полкило тертой на мелкой терке моркови пересыпаю таким же количеством сахарного песка и ставлю на медленный огонь. Воду не добавляю, варю до образования кашицы. Потом охлаждаю, добавляю тертую цедру лимона, ванилин и несколько капель коньяка или рома, а если конфеты предназначены детям — фруктовый или ягодный сироп. Из полученной смеси скатываю шарики величиной с грецкий орех и обваливаю в сахаре. Конфеты готовы.

Елена ВАЛАЕВА,
Москва.



И. М. СКУРИХИН, доктор наук, заведующий лабораторией Института питания АМН СССР:

— Одна маленькая морковь обеспечивает нас вита-

мином «А» на целые сутки, а от него зависит острота зрения. Все, кто ест зимой лук и чеснок, реже болеют простудными заболеваниями. Сок свежей капусты — отличная профилактика язвы желудка (только сок, а не листья). Петрушка, сельдерей, укроп, салат настолько богаты витаминами, особенно аскорбиновой кислотой, что эти овощи стоит есть при любой возможности. А в капусте аскорбинки столько же, сколько в апельсинах и землянике. Так что я слежу, чтобы присланные читателями рецепты содержали как можно больше витаминов!

УШУ: ЗАКАЛЯЕМ СИЛУ ДУХА

Занятие 8-е

Те, кто вместе с нами разучивает комплекс, составленный на базе простых элементов боевого ушу, помнит, конечно, что гимнастика помогает воспитать не только силу тела, но и силу духа. Вспомнив об этом, продолжим занятия. В прошлый раз мы остановились на упражнении 8: левая нога впереди, корпус повернут влево, обе руки резко выпрямлены вперед (ладони «чжан», то есть перпендикулярны руке, 4 пальца плотно сжаты и устремлены вверх, большой прижат к ладони). Теперь переходим к упражнению

9. Из положения 8 делаем поворот на 180°, выпрямляем левую ногу и сгибаем в колене правую. Не меняя положения правой руки, левую сожмем в кулак и поместим у пояса, локтем назад.

10. Не меняя положения ног (стойка «лучника» — «гунбу»), левую руку выбрасываем вперед ладонью

вверх, правую сжимаем в кулак и помещаем на пояс.

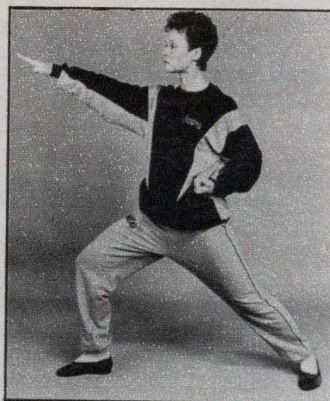
11. Оставаясь в стойке «лучника», резко выбрасываем правую руку вперед ладонью вверх, левую сгибаем в локте и располагаем на уровне груди ладонью вверх.

12. Выпрямляем правую ногу, сгибаем в колене левую и поворачиваемся на 180°. Левую руку выпрямляем вперед, ладонь «чжан», правую резко отводим назад и собираем пальцы в «клюв».

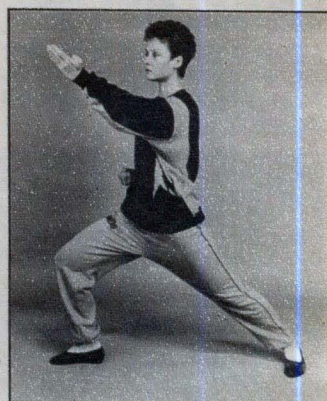
13. Развернув корпус на 90°, принимаем положение, характерное для стойки «пубу» — человека, припавшего к земле. Левая рука выпрямлена вверх влево, ладонь раскрыта, пальцы устремлены вверх. Пальцы правой руки тянем к носку правой ноги. Голова повернута вправо.

Разучив пять новых упражнений, присоединим их к восьми уже известным нам и будем выполнять с 1-го по 13-е последовательно, без пауз.

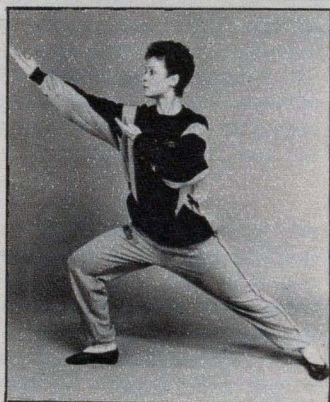
О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист.



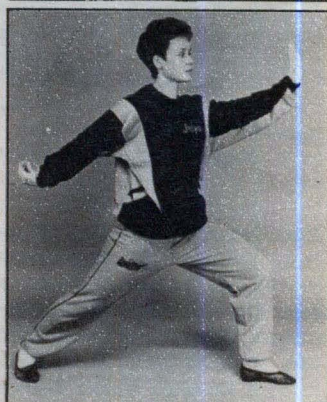
Упр. 9



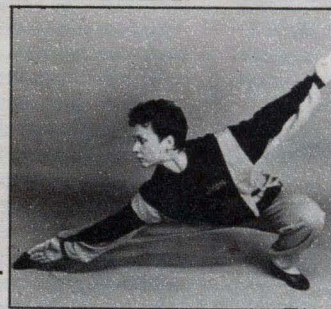
Упр. 10



Упр. 11



Упр. 12



Упр. 13

СЕМЬ ТИБЕТСКИХ ВАНН

Эти ванны — эффективнейшее средство для восстановления нервной системы. Прежде всего необходимо приготовить целебный отвар. Для этого в лесу, подальше от дороги, вам придется набрать мешок сосновых веток. Брать надо не всю ветку, а только ее окончание длиной 10—12 см, то есть всегонавсего годовой вырост сосны (обычно по весне и в начале лета он означен на соснах бледно-зелеными свечками). Не обрезайте концы веток со всей кроны, щадите деревья, лучше не поленились и обой-

дите 8—10 сосен.

Принесенную из леса сосну разделите на семь равных частей. В тот же вечер готовите целебный отвар для первой ванны. Делается это следующим образом. Наполните водой эмалированный бельевой бак емкостью 2—2,5 ведра, поставьте его на огонь, доведите воду до кипения, но не до бурления: вода должна лишь запузыриться. Такую воду и заправляете первой порцией сосны (1/7 часть общего ее количества). Томите сосну в течение часа. Следите за тем, чтобы она не варилась, не кипела, а именно томилась — это очень важно. Через час огонь

отключите и оставьте отвар до утра.

Для приема процедуры вам необходимы часы с секундной стрелкой, термометр (лучше всего ртутный), махровое полотенце. Часы понадобятся для наиболее точного постоянного отсчета вашего пульса. Термометр — для измерения температуры воды в ванне. Полотенце — для постепенного вхождения в режим предстоящей процедуры.

Итак, утром вы принесли бак с целебным отваром в ванную комнату. Слили его через марлю в ванну и разбавили горячей водой до 36°. Теперь измерьте пульс и запомните изначальный отсчет. (В течение всей процедуры ваш пульс не должен превы-

шать пяти ударов сверх этого изначального отсчета. Если превышение будет больше, вам надо незамедлительно покинуть ванну. Например, при начальной частоте пульса 60 ударов в минуту допустимое превышение — 65, а 66—67 ударов — уже сигнал о том, что процедуру надо прекратить.)

Теперь опустите полотенце в отвар. Не отжимая, поднесите к голове и накрутите в виде чалмы. Пойдите в таком виде около ванны 5 минут. Замерьте и сравните пульс. Если он в норме, приступайте ко второму этапу.

Вновь разбавляете целебный отвар горячей водой, доведя теперь температуру в ванне до 36,5°. Встаете в ванну на колени, обливаете

а сам не плошай

голову и тело. Пойдите в этой позе 5 минут, снова замерьте и сравните пульс.

Доведите температуру смеси в ванне до 37°, ложитесь на спину и полежите 10 минут. Последите за пульсом.

Поднимите температуру смеси до 38°, добавив горячей воды. Снимите чалму, погружитесь в смесь с головой, оставив на поверхности только ноздри для дыхания. Полежите так 10 минут. Не забудьте измерить пульс.

Поднимите температуру до 39°, полежите 10 минут.

Поднимите температуру до 40°, полежите еще 10 минут. Все время следите за пульсом!

Теперь выходите из ванны. Обернитесь в простыню, но не вытирайтесь. Сразу же ложитесь и отдохните в течение 2—2,5 часа. При этом не следует читать или смотреть телевизор.

Хочу обратить ваше внимание: если учащение пульса вы заметили, допустим, при температуре 38°, то, принимая процедуру в следующий раз, остановитесь на 37° и уже при такой температуре полежите в ванне 40 минут. Только следите за тем, чтобы температура воды не менялась. Если критическая для вашего пульса температура 39°, то в следующий раз соответственно остановитесь на 38° и, поддерживая эту температуру, оставайтесь в ванне 30 минут.

После отдыха вы готовите

целебный отвар для вечерней процедуры, а после нее — отвар для ванны на следующее утро.

Ванны принимаются по следующей схеме: утро — вечер, утро — вечер, утро — вечер, утро — вечер. Повторять этот цикл можно не чаще одного раза в три года.

Уже по одному описанию вы видите, что дело это весьма хлопотное. И в лес придется съездить, и у плиты повозиться, и 4 дня полностью для себя освободить. Да и ванну оттереть после процедуры — дело непростое. Кстати, если у кого-то ее нет, можно обойтись вместительным чаном, бочкой, большим корытом, только при этом под рукой должно быть достаточное количество горячей воды, чтобы разбавлять содержимое до нужной температуры. Но все эти беспокойства, поверьте, оправданы. Тибетские ванны дают мало с чем сравнимый целебный, оздоравливающий эффект при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, расстройствах нервной системы.

Перед процедурой советуем вам проконсультироваться с лечащим врачом. И еще раз хочу предупредить: пользы от тибетских ванн вы получите только при точных соблюдениях данных рекомендаций и, главное, если будете предельно внимательны к показаниям пульса.

Еще об одном целительном воздействии обычной воды хотелось бы рассказать. Это контрастный душ. Однако контраст должен быть основан на смене не холодной и горячей воды, а на смене комфортной, то есть очень приятной для вашего тела, от которой вам и не зябко, и не жарко, и более теплой, вплоть до горячей, в зависимости от того, кто принимает душ. Для взрослого человека применим контраст, основанный на смене комфортной и горячей, даже очень горячей воды. Для ребенка контраст должен быть как можно менее заметен. Причем чем меньше ребенку лет, тем незначительнее должен быть разрыв в температуре воды: от комфортной до чуть более теплой.

Схема приема таких душей следующая.

Сначала вы стоите под комфортным душем 10 минут. Столько же времени стоите под контрастным, то есть более теплым или горячим душем. Затем снимаете гибкий шланг и обрабатываете струями контрастного душа все тело. Начинаете со стоп, затем воздействуете струями на ноги: от стопы до паха и от паха к стопе. Каждое движение вверх заканчиваете, направляя струю к паховым железам. Те же самые сгоны струями воды производите от копчика, ягодиц, с нижней части живота по направлению к паху. Потратьте на это

минут 20. При обработке душем остальных участков тела надо помнить: движения в верхней части туловища имеют направление к подмышкам. И так, проводите водяными струями по рукам: вверх-вниз, вверх-вниз с конечным сгоном в подмышки.

На спину воздействуете веерообразными движениями, от позвоночника к подмышкам. Грудь обрабатываете поперечными и продольными движениями водяных струй. Советуем вам вспомнить рекомендации, данные в «Крестьянке» № 6. На спину, грудь, руки и голову воздействуйте душем тоже около 20 минут.

Такую процедуру надо проводить как минимум раз в неделю, а лучше каждый день. Эти души улучшают самочувствие, с их помощью можно справиться с диатезами у детей и даже излечиться от псориаза, преодолеть многие функциональные расстройства организма. Но нужно соблюдать одно непереносимое условие — воздействие контрастным душем должно быть продолжительным: 45—60 минут.

В. ДЕЛЛЬ



ОБЪЯВЛЕНИЯ

КТО ЕСТЬ «КТО»?

Иной раз думаешь: эх, была бы вязальная машина, чего бы только не навязала и себе, и детям... Но кто позаботится о хозяйке?

Кооперативное творческое объединение «Мысль» разработало вязальную машину в три раза дешевле «Северянки» и «Невы», зато способную выполнять такой сложности вязку, какой на них не сделаешь. На расчетный счет КТО «Мысль» № 461056 Курского облуправления ЖСБ, МФО 155018

переведите 3 рубля 86 копеек. Затем напишите письмо в КТО «Мысль» по адресу: 305000, Курск, главпочтамт, а/я 92. В письмо вложите квитанцию о переводе и свой обратный адрес, указав имя, отчество и фамилию. КТО пришлет вам подробный рекламный проспект и бланк заказа машины. Не огорчайтесь и не сердитесь, если заказ не получите скоро. Специалисты объединения должны подсчитать, какой объем выпуска машин — в зависимости от количества заявок на них — им лучше наладить. Но уж потом, когда поставят машины на «поток»,

все предварительные заказы будут выполнены в первую очередь.

ХУДЕЕМ ПО НАУКЕ

Когда в стремлении похудеть напрасно испробованы все диеты и гимнастики, не полнитесь, испытайте еще одно средство — оригинальную методику «цигун» без диеты и лекарств, разработанную Восточным центром университета Цинхуа в Пекине. Постичь ее премудрости

можно за несколько часов, а результат увидите на третий день. Любопытно?

Брошюру с описанием можно получить на дом, если перечислить 7 рублей почтовым переводом на расчетный счет: Ленинград, 262090089 в ЛОУ Внешэкономбанка СССР, МФО 805023, РМЦ «НОРД». Не забудьте указать свой обратный адрес, полностью имя, отчество и фамилию. Квитанцию о переводе и свой адрес направьте: 192288, Ленинград, а/я 266.

Часть прибыли от реализации брошюры будет перечислена в Фонд «Крестьянка».

Ноябрь

Ноябрь в нынешнем году — это последний месяц, когда следует завершить затянувшиеся или отложенные, не всегда приятные дела и разрешить назревшие противоречия. Иначе «хвосты» потянутся в новый год и могут его основательно подпортить. Первая декада характерна для всех трудностью в реализации замыслов, не слишком хорошим здоровьем и денежными проблемами. Удачная деловая полоса 20—30. Многим придется изменить уклад жизни, чтобы расчистить дорогу будущим успехам.

Рост дорожно-транспортных происшествий и стихийных неприятностей ожидается 1—7 и 26—30.

Полнолуние 3, новолуние 17. Луна в перигее 4, в нисходящем узле 8, в восходящем 23.

ОВЕН (21.3—20.4).



Вас ожидает обилие не слишком приятной информации, на которую необходимо быстро отреагировать. Не исключено активное общение с официальными инстанциями. На работе довольно напряженная обстановка. Советуем быть осторожным и четким: велика вероятность штрафов и административных взысканий. Используйте благоприятные моменты 1, 7, 9, 13, 23. Соблюдайте осторожность 5, 8, 11, 14, 17, 18, 22, 25, 29.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).



Сдерживайте свое раздражение, иначе вероятны неприятности и у домашнего очага, и в сфере делового партнерства. Целесообразно направить энергию на работу, наиболее благоприятный период для этого 1—25. В последнюю неделю возможны существенные расходы. Обстоятельства вам благоприятствуют 1, 2, 4, 7, 8, 12, 17, 19, 28, 29. События требуют взвешенного подхода 3, 6, 9, 13, 16, 22, 23.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).



Семья и деловые контакты поглощают большую часть времени. Вы на подъеме своих биоритмов, но не перенапрягайтесь 1—7: успех достигнется высокой ценой. В последнюю неделю месяца вероятно ухудшение самочувствия. Финансовые перспективы связаны с умением наладить взаимоотношения и улучшатся после 17. Благоприятные возможности открываются 2, 8, 12, 13, 15, 17—19, 21, 24, 29. Большое напряжение выпадает на 3, 5, 9, 10, 14, 25, 27, 30.

РАК (22.6—23.7).



Есть опасность собственными руками испортить свои дела, осо-

бенно 18—23. Следует сдерживать бессознательную агрессивность и осторожно вести денежные расчеты, особенно 3—8. Лучше отказаться от спиртного в первую декаду. Обостряются взаимоотношения с детьми. Вероятен резкий поворот в творческой деятельности — при этом не исключено ухудшение финансового положения. Используйте приливы оптимизма 2, 7, 9, 11, 12, 15, 19, 23, 26, 30. Спокойно воспринимайте происходящее 3, 5, 6, 10, 13, 14, 16—18, 21, 22, 25, 27, 28.

ЛЕВ (24.7—23.8).



Напряжение в отношениях с родителями или начальством. Душевный отдых в общении с друзьями. В целом ситуация поправится после 20. С 15 и до конца месяца последите за здоровьем: возможны простуды, проявление ревматических симптомов. Попытайтесь счастья 7, 9, 11, 12, 15, 30. Будьте благоразумны 5, 6, 20, 21, 25, 27.

ДЕВА (24.8—23.9).



В этом месяце у вас сильная тяга к одиночеству и работе в тишине, но жизнь складывается иначе: приходится много общаться с людьми. Во второй половине месяца ближайшее семейное окружение потребует контроля, внимания и поддержки. Так что месяц весьма загружен и к тому же не свободен от денежных затруднений, особенно острых 5—10. Творческий спад после 20. Берите быка за рога 2, 4, 8, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 24. Полегче на поворотах 3, 5, 9, 14, 17, 23, 27.

ВЕСЫ (24.9—23.10).



На первом месте — проблемы благосостояния и увеличения до-

ходов. Финансовый кризис остро чувствуется в первой декаде. После 20 возникают неплохие перспективы дополнительных заработков. Настроение подвержено резким колебаниям, особенно 18—22. В последнюю неделю можно рассчитывать на помощь друзей и понимание со стороны начальства. Обстоятельства складываются удачно 1, 7, 8, 11, 12, 16, 19, 20, 23, 28, 29. Трудности могут возникнуть 6, 9, 22, 25, 26, 30.

СКОРПИОН (24.10—22.11).



В ноябре для вас возникает настоятельная необходимость привести в порядок личные дела. Возможны перемены в жизни, но решения, принятые 1—10, не будут оптимальными. В связи с успехами на работе после 20 улучшается состояние финансов. 15—19 воздержитесь от опрометчивых поступков, особенно в любовных делах. В последние три дня месяца растет опасность несчастного случая. Используйте свой шанс 2, 7, 8, 11, 12, 19, 23, 26. Не подвергайте себя риску 3, 6, 9, 13, 20, 24, 25, 27.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).



Не исключено, что вы столкнетесь с ситуацией скрытого противодействия, непонятных препятствий и бесполезных усилий, особенно если это касается далекой поездки. Не подавайте повода для злословия в свой адрес, используйте этот не очень благоприятный период для достижения внутреннего согласия с самим собой, повышения своей квалификации. Активные действия 9—16 могут принести нежелательный результат. Обстановка существенно улучшится после 20. Фортуна к вам благосклонна 1, 2, 5, 7, 23, 28, 29. Может не повезти 3, 4, 12, 16, 20, 27, 30.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1).



Путь к успеху лежит через влиятельных людей и знакомых, но при всей активности в деловых контактах уважайте законы! 1—8 возможны большие расходы. Общая ситуация начинает осложняться с 25: вы теряете свободу маневра. Возможно ухудшение здоровья. Готовьтесь к декабрю, который может стать для вас самым ярким месяцем года. Спокойно продвигайтесь вперед 10, 12, 13, 17, 19, 26. Не стремитесь добиться своего во что бы то ни стало 1, 3, 4, 7, 14, 16, 22, 25, 29, 30.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2).



Большая загруженность по работе вплоть до 25, когда появится просвет в делах и можно уделить время друзьям. Особенно строго соблюдайте технику безопасности 1—6 и 23—30. На первой неделе вам может крупно повезти, но тем не менее не теряйте самоконтроля. Случай работает против вас 12—14. Используйте свое обаяние 2, 8, 11, 15, 18, 19, 22—25, 30. Не походите впросак 3, 5—7, 12—14, 17, 20, 21, 28.

РЫБЫ (20.2—20.3).



Если намечается поездка в первой декаде, она не будет легкой. Вам следует поднажать в работе, чтобы достойно выглядеть в конце года. Ситуация на службе складывается в вашу пользу, особенно после 17. Будьте осторожны в обращении с жидкостями, особенно горячими, 18—24. В любви 25—30 возможны недоразумения. Не срывайте зло на домашних. Вам повезет 3, 11, 12, 15, 16, 26, 30. Осложнения возможны 1, 7, 13, 17, 21, 22, 25, 28.