

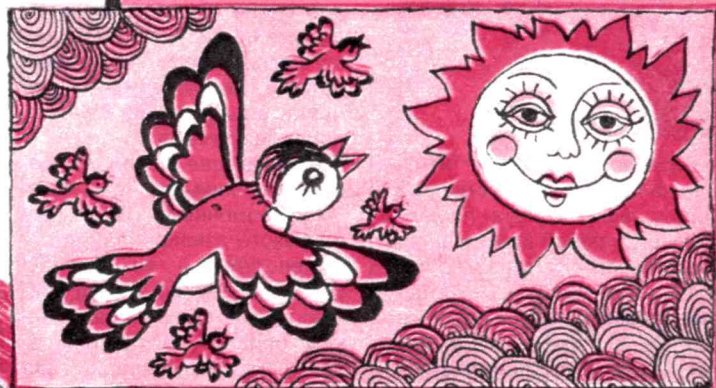
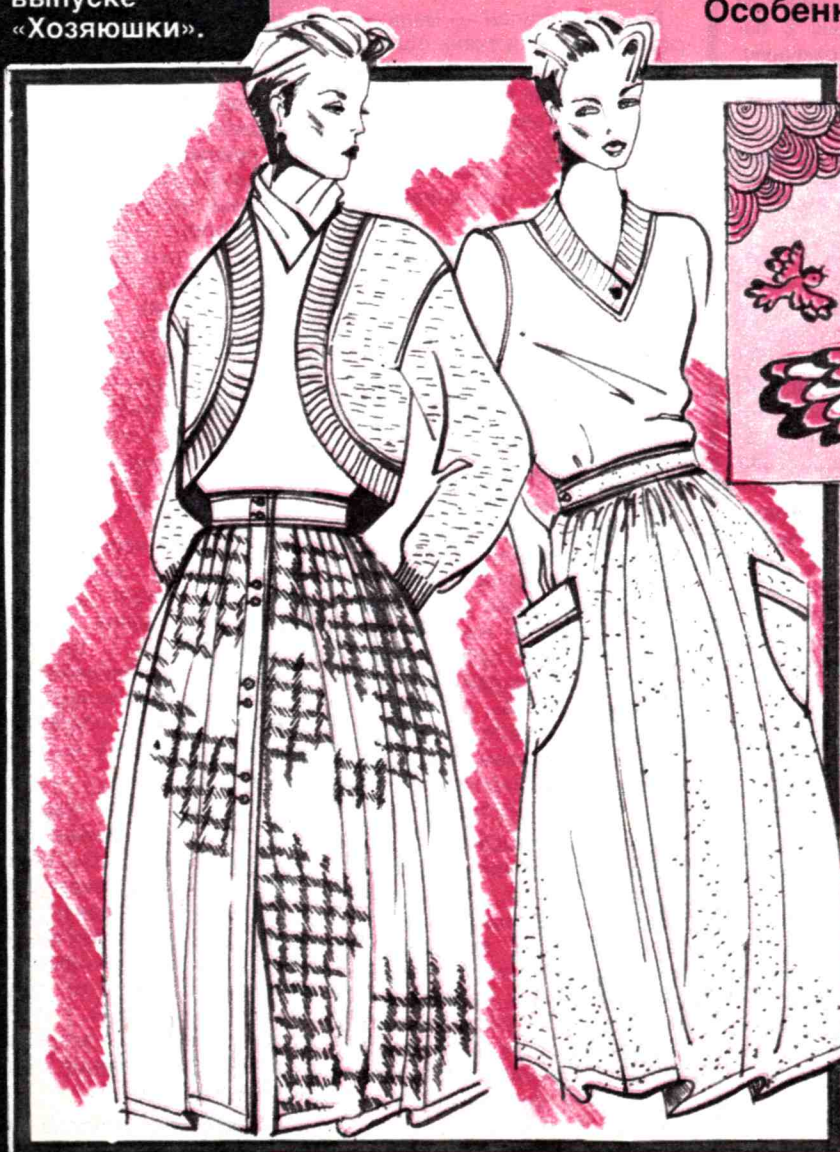
# Хозяюшка

Нет, недаром наши бабушки так свято соблюдали посты. Почему? Читайте в этом выпуске «Хозяюшки».

**ЧТО БЫ ТАМ НИ ГОВОРИЛИ МОДНЫЕ ЖУРНАЛЫ, ВЯЗАНЫЕ ШАПОЧКИ НОСЯТ ВСЕ!**



Спросите любую женщину: какая вещь в ее гардеробе самая необходимая? И каждая ответит: конечно, юбка! Особенно такая, как на нашем рисунке.



Какое будет лето, если 18 марта — «на Конона» — тепло? Быть ли урожаю, если «на Евдокию» выпал снег? Обо всем этом расскажут народные приметы, о которых пойдет речь в нашем новом разделе «Месяцеслов».

Пробовали вы когда-нибудь помидоры в желе? А свекольный морс? Очень вкусно! Сейчас, правда, не совсем по сезону, но рецепты семейных блюд из овощей, присланные в редакцию участниками конкурса, пригодятся летом.

**Шьем, вяжем,  
вышиваем...**

## ШАПОЧКА? ПОВЯЗКА? КАК ВАМ ПОНРАВИТСЯ...



Вязаная шапочка — неизменно популярный головной убор у наших женщин любого возраста, любой комплекции, любого региона страны. Они и вправду удобны, незатейливы, всем к лицу, к тому же теплые и уютные. На снимках — еще одна модель вязаной шапочки. Она проста в исполнении, свяжет ее и начинающая рукодельница. Есть в шапочке и одна маленькая «хитрость»: достаточно отплести нитку, соединяющую бортик с донышком, как она превратится в модную головную повязку, которая очень подойдет вам на теплое время года.

Для работы понадобится 120 г пряжи № 3,03/2 в два сложения, спицы № 4.

Вязка: резинка 1x1 из снятых коротких петель. Для образца наберите нечетное число петель.

● 1-й ряд — одна лицевая, одна изнаночная и т. д.

● 2-й и все четные ряды — изнаночные петли снимайте, оставляя нить перед петлями, лицевые провязывайте лицевыми.

● 3-й ряд — узор повторяйте с 1-го ряда.

Головной убор состоит из двух частей: ободка и донышка. Для ободка наберите 19 петель (= 10 см) и вяжите полосу длиной 58 рядов (= 28 см). Затем в лицевом ряду снимите первые 8 петель, считая и кромочную, и оставьте на дополнительной спице за работой. Затем вяжите по рисунку оставшиеся петли, кроме последней, которую надо снять на дополнительную спицу к первой половине петель.

Первые две петли на дополнительной спице — бывшие кромочные. Провяжите их вместе изнаночной, оставшиеся петли — по рисунку. Перед последней петлей прибавьте еще одну петлю — таким образом, в работе по-прежнему 19 петель. Связав еще 58 рядов (= 28 см), петли закройте, концы ободка сшейте. Чтобы соединение было менее заметным, советуем концы сшить трикотажным швом «петля в петлю». В этом случае работу надо начинать и заканчивать вспомогательной нитью.

Для донышка наберите 41 петлю (= 23 см) и свяжите 52 ряда (= 25 см). Вдоль коротких сторон донышка проденьте нить и стяните полотно до 10—12 см. Наколите донышко к ободку так, чтобы центры стянутых участков донышка совпали со швом и перемещением петель на ободке. По изнаночной стороне соедините донышко и ободок крючком. При необходимости можно распустить нитку и освободить ободок от донышка: повязка для головы готова.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

## НУ КАК ЖЕ БЕЗ КАРМАНОВ!

Эта теплая, удобная и уютная юбка на подкладке незаменима во всех случаях жизни. Ткань — шерстяная, однотонная или с рисунком, подойдет и трикотаж. Наши лекала даны на размер 48—50, рост III (164—80—104). Расход ткани — 1 м 60 см при ширине 140 см.

Юбка двухшовная, состоит из трех полотнищ. По середине переда сквозная застежка на пуговицах (можно обойтись и без нее, как во второй модели на рисунке). Обязательны карманы: в боковых швах (первая модель) или накладные. Во второй модели карманы выполняют не только функциональную, но и декоративную роль. В первой — эту роль играет застежка на пуговицах.

По линии талии — мелкие складочки, если ткань облегченная, можно сделать сборку. Как всегда, возможны варианты: застежку можно убрать в шов, заменив ее «молнией». Можно использовать для карманов не основную, а отделочную ткань.

Пояс жесткий, на прокладке, с застежкой на одну пуговицу.

Работаем в такой последовательности:

● Выкраиваем детали, проверяем правильность кроя. Прежде всего размечаем складки на основных деталях, они также играют две роли: обеспечивают свободу движений и одновременно фиксируют юбку по талии. На чертежах складки заложены неглубокие, при желании их можно сделать глубже, но не более 4 см. Складки односторонние, все сгибы с лицевой стороны направлены в одну сторону, начинаем закладывать от центра заднего полотнища юбки к переднему.

Деталь перегибаем по намеченным линиям лицевой стороной внутрь, сметываем складки и стачиваем, строчку заканчиваем в поперечном направлении по прямой. Сметку удаляем, складки отгибаем в одну сторону и приутюживаем. С лицевой стороны складка может быть отделана строчкой на расстоянии 0,1—0,2 см.

● Приступаем к оформле-

нию карманов в боковых швах, если вы выбрали левую модель. Для этого на лицевую сторону верхней и нижней частей основной детали по надсечкам накладываем части мешковины лицевой стороной вниз и притачиваем. Ширина шва 1 см. Мешковину вывертываем, швы выправляем и приутюживаем.

Затем стачиваем части основной детали, втачивая одновременно мешковину. Ширина шва 1—1,5 см. Концы кармана закрепляем обратной строчкой. Срезы мешковины и швы притачивания ее к основной детали обрабатываем зигзагообразной строчкой. Карманы приутюживаем.

Мешковину желательно выкраивать из основной ткани, если она не слишком толстая, в крайнем случае можно использовать отделочную ткань.

● Беремся за застежку. На переднем полотнище юбки дан припуск на подборт застежки. По линии сгиба притачиваем прокладку, перегибаем подборт на лицевую сторону и вытачиваем нижний уголок на ширину подгибки низа (1—2 см). В уголках ткань высекаем и выворачиваем на лицо. Подборт перегибаем на изнаночную сторону, низ подметываем и прокладываем по низу и краю борта отделочную строчку. Край борта обрабатываем зигзагообразной строчкой.

● Пришел черед пояса. Складываем выкроенную для него деталь пополам, лицевой стороной внутрь, предварительно притачав прокладку, уравниваем срезы и обтачиваем концы пояса. Швы в уголках подрезаем, пояс выворачиваем на лицевую сторону.

● Обработанный пояс накладываем внутренней стороной на изнанку юбки и притачиваем. Пояс отвертываем на лицевую сторону, срез пояса подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания внутренней части.

К такой юбке советуем сделать подкладку — юбка бу-

дет лучше сидеть, дольше сохранил форму.

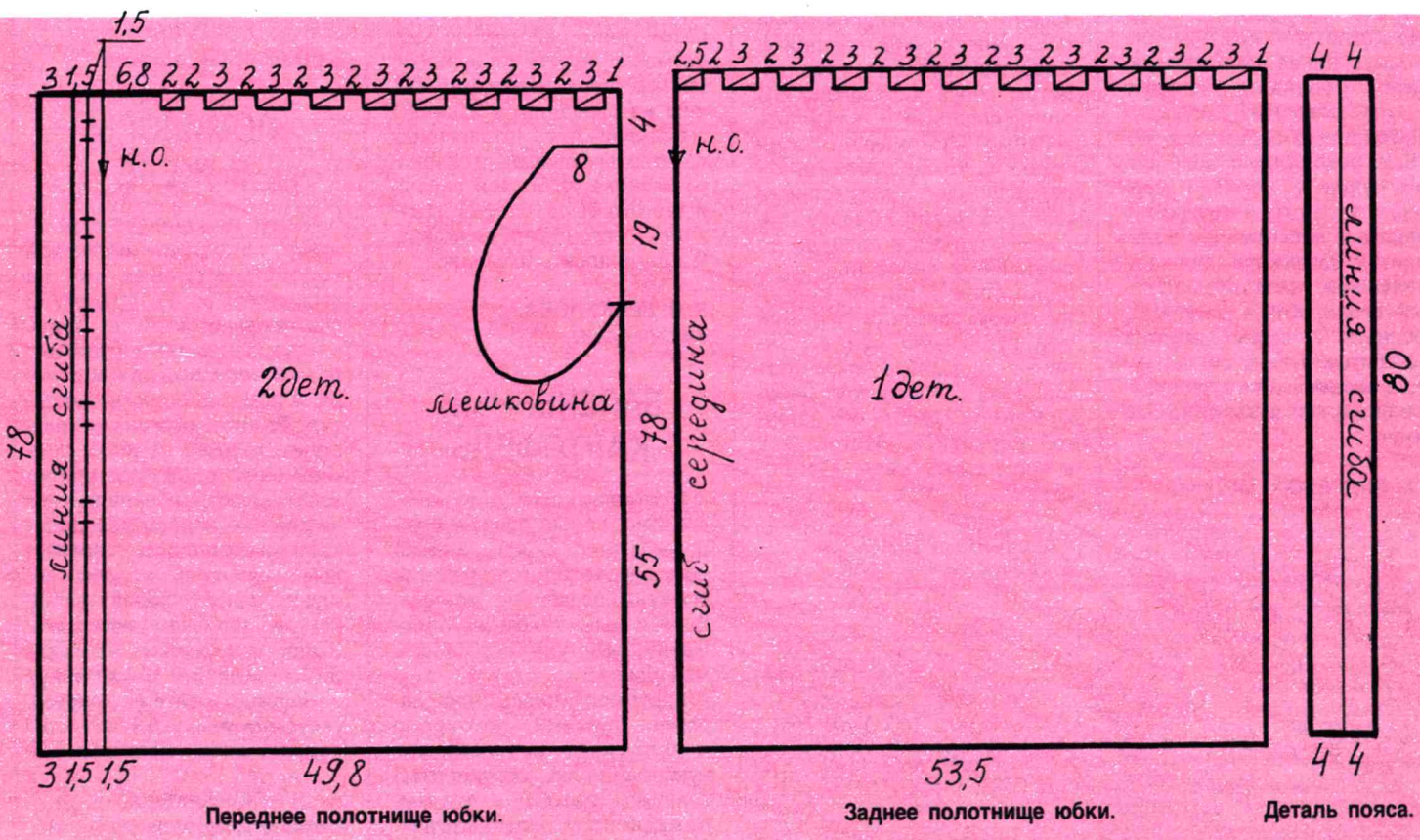
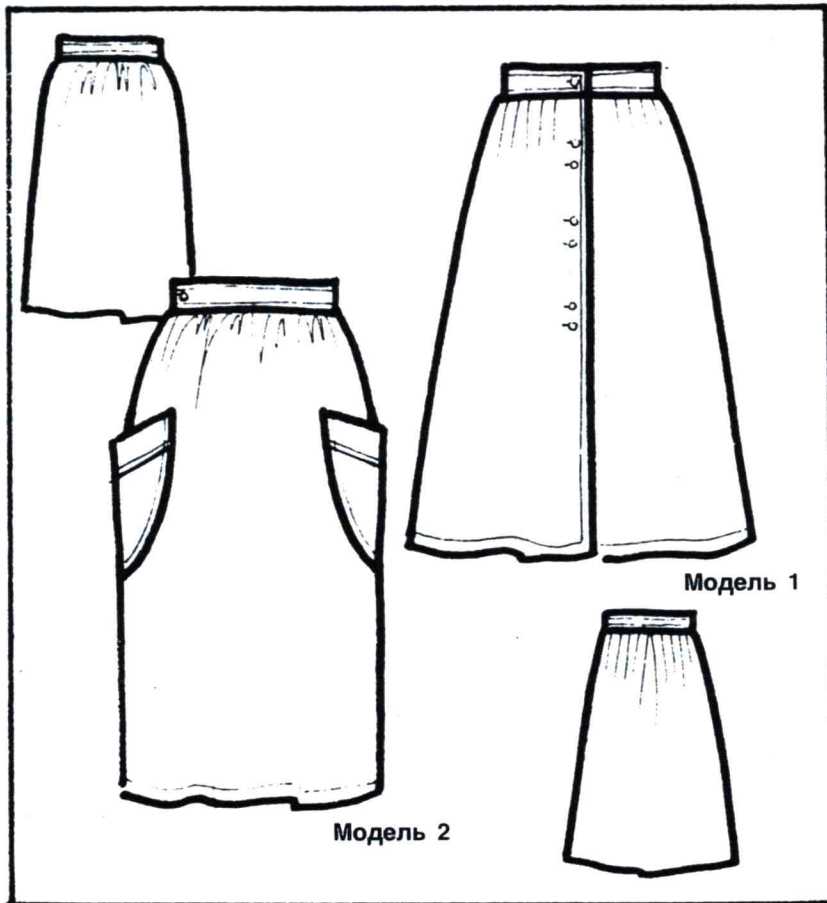
Сделать подкладку можно из плотного или тонкого материала, но обязательно скользящего; расход ткани такой же, как на основную часть юбки. Выкраиваем ее по лекалам основных деталей, учитывая при раскрое припуск на подборт. Шов подкладки, в котором расположена застежка, стачиваем.

При обработке верхнего края юбки соединяем подкладку с основной частью одновременно с притачиванием пояса. Низ подкладки обрабатываем швом в подгибку на стачной машине.

● На правом переднем полотнище размечаем петли и обрабатываем их зигзагообразной строчкой. На левом переднем полотнище пришиваем пуговицы. Готовую юбку отутюживаем.

С обновой вас!

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



### ПРОДОЛЖАЕТСЯ КОНКУРС: ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

#### ВСЕ ИЗ МОРКОВИ

У нас в семье очень любят морковь. Делаем из нее салаты, гарниры и даже морковный шницель.

500 г моркови, хорошо вымытой, очищенной и нарезанной, как лапша, положите в кастрюлю, залейте половиной стакана молока, доведите до кипения, всыпьте 2 столовые ложки манной крупы и варите до готовности, все время помешивая. Добавьте столовую ложку сахара и немного изюма или каких-либо других сухофруктов, их можно заменить нарезанным яблоком. Хорошо перемешайте, положите творог (150 г), вбейте сырое яйцо, снова все хорошо перемешайте и сформируйте большие котлеты — круглые или плоские, какие вы предпочитаете. Обваляйте каждую в панировочных сухарях и обжарьте в сковороде.

Еще рекомендую попробовать суфле из моркови: морковь нарежьте кружками, сварите в подсоленной воде, слейте, разомните морковь толкушкой, поставьте на слабый огонь. Когда загустеет, добавьте 2 сырых желтка и 2 сбитых в пену белка, хорошо перемешайте и запекайте в нежаркой духовке 15—20 минут.

Н. Б. АНДРЕЕВА, Москва.

#### САЛАТ-ТОРТ

Не удивляйтесь: этот салат действительно выглядит как настоящий торт! Попробуйте приготовить — сами увидите.

Подготовьте мелко нарезанную зелень (лук, петрушка, укроп). Отварите картофель и свеклу, охладите. Маринованные огурцы мелко нарежьте и откиньте на дуршлаг, чтобы стек рассол. Сварите и порубите вареные яйца, майонез смешайте пополам со сметаной. Добавьте одну морковку, натертую на мелкой терке. Теперь беремся за дело.

На большое блюдо выложите зелень таким образом, чтобы получился круг, овал или квадрат — форму торта избираем по желанию. Сверху — натертый на терке картофель, так, чтобы прикрыл слой зелени, чуть присолите. Следующий слой — свекла, потом снова картофель, его опять посолите и присыпьте зеленью. Тут очередь огурцов — их можно заменить маринованными патиссонами или кабачками. Сверху полейте майонезом пополам со сметаной и снова выкладывайте слои в том же порядке. Верх засыпьте тертыми или рублеными яйцами, зеленью и залейте весь торт сметаной с майонезом. Сверху можно украсить его натертой морковкой. Постоит час в прохладном месте — и подавайте на стол.

Любовь НАБАТНИКОВА, Ставропольский край.

#### АССОРТИ

Беру поровну всех овощей: картофеля, капусты, баклажанов, моркови, помидоров, болгарского перца и репчатого лука. Мою, чищу, нарезаю кубиками. Баклажаны кладу на полчаса в холодную подсоленную воду, чтобы ушла горечь. Затем все овощи поочередно обжариваю на сковороде в растительном масле, складываю в кастрюлю, добавляю по вкусу соли, развожу стаканом кипятка, закрываю крышкой и тушу на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол посыпаю рубленой зеленью. Вкусно это блюдо и в горячем виде как второе, и в холодном как закуска. А главное — очень просто готовится.

Раиса БОРИСОВА, Новосибирская область.

#### «ГАМБУРГЕР» ПО-КИСЛОВОДСКИ

Если неожиданно пришли гости, а в доме нет подходящего угощения, выручает мое фирменное блюдо: беру батон или, еще лучше, небольшие круглые булочки, срезаю верх, вынимаю мякиш из середины и начиняю смесью из лука, отваренных и натертых овощей, толченого чеснока, рубленой зелени и тертого сыра. Ставлю в духовку, чтобы зарумянились. И оригинально, и вкусно!

Р. Н. ДЕЙКУНОВА, Кисловодск.

#### ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Я студентка, и для меня, понятия, самые лучшие блюда — те, что и вкусны, и недороги, и готовятся быстро: времени всегда не хватает! Если и вы в таком же положении, советую попробовать мой рецепт.

Картофель чищу, мою, нарезаю тонкими ломтиками и складываю в толстостенную кастрюлю, хорошо смазанную маслом, слоями. Каждый слой перекладываю

репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпаю солью, перцем, рубленой зеленью и поливаю растительным маслом. Верхний слой — картофель. Ставлю на конфорку, когда слегка подпечется — заливаю молоком, кладу поверх кусочек масла или маргарина, допекаю в нежаркой духовке, пока все молоко не впитается, а картофель не приобретет приятный золотистый цвет.

Наталья ДЕНИСОВА, Волгоград.

#### «ПЕРВЫЕ ЛИСТОЧКИ»

Так мы дома называем фарш, который готовим для бутербродов начиная с ранней весны.

Для него берем щавель, лук зеленый, перышки чеснока, свежую крапиву, ошпаренную кипятком, и свежую капусту. Пропорции особого значения не имеют. Все овощи проворачиваем через мясорубку, перемешиваем, солим по вкусу, сдабриваем красным перцем и сметаной, намазываем на свежий хлеб.

Мария Ивановна и Лида СОРГИНЫ, Кустанайская область.

#### ПОМИДОРЫ В ЖЕЛЕ

Пачку желатина (25 г) заливаем холодной кипяченой водой и оставляем так на час, чтобы разбух. Отдельно подогреваем 3 литра воды, растворяем в них 4 столовые ложки соли и 6 ложек сахара, 4 лавровых листка, кипятим. Разбухший желатин разводим горячей водой и вливаем в рассол. В простерилизованные банки укладываем на дно лук, нарезанный дольками, и помидоры, порезанные кружками, кладем немного черного перца горошком и заливаем рассолом. Банки прикрываем крышками, стерилизуем 15—20 минут в кипятке, затем вливаем уксус (на банку 0,5 л — столовую ложку), закатываем.

Нина КЛЮЧНИКОВА, Кемеровская область.



## ПИКАНТНАЯ ЗАКУСКА

Для нее вам потребуются баклажаны, болгарский перец, чеснок, уксус, соль, растительное масло.

Баклажаны моем и нарезаем дольками в длину, обжариваем на растительном масле до полуготовности. Перец чистим от семян и режем тонкой соломкой. Чеснок толчем или мелко шинкуем.

Теперь в глубокое блюдо укладываем слоями: баклажаны, перец, чеснок, слегка солим, сбрызгиваем уксусом, еще раз укладываем слои в том же порядке, и так далее, чтобы получились два-три «этажа». Последний слой — баклажаны. Накрываем деревянным доньшком, кладем гнет и выносим в прохладное место на 3—4 часа.

Очень вкусно!

Ольга КАСЬЯН,  
Винницкая область.

## «ДЕВИЧЬИ СЛЕЗЫ»

Название этого салата немного грустное, но вкус его, поверьте, вызывает куда более приятные чувства. Правда, всплакнуть, может, и придется немного, когда вы будете тереть на крупной терке черную редьку, очищенную от кожуры и дочиста промытую. Таким же образом натираем несколько свежих яблок, лук репчатый режем тонкими кольцами. Все перемешиваем, заправляем майонезом. Солить не надо! Готовить такой салат нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы не дал сока.

Лариса НЕПОМНЯЦАЯ,  
Оренбургская область.

## СВЕКОЛЬНЫЙ МОРС

1—2 крупные свеклы очистить и натереть на мелкой

терке. Сок отжать, а отжимки залить горячей водой и кипятить 15 минут. Процедить, добавить 3 столовые ложки сахара, сок одного лимона и отжатый свекольный сок, перемешать, пить охлажденным. Если готовите такой морс впрок, то нужно напоследок довести морс до кипения и охладить.

Марина, Юрий  
и Катенька ФРАНЦЕВЫ,  
Хабаровский край.



## ЕСЛИ ВЫ ГОТОВИТЕ ОВОЩИ, ТО...

● Чистите их непосредственно перед тем, как варить или жарить, иначе потеряется много витаминов.

● Чтобы сохранить витамины, заливайте подогретые овощи горячей водой, а не холодной.

● Лук при жарении приобретает приятный золотистый цвет, если предварительно слегка обвалить его в муке, а морковь подрумянится лучше, если ее чуть присыпать сахарным песком.

● Фасоль или горох лучше варить в несоленой воде, а соль бросить незадолго до полной готовности. Чтобы бобовые сварились быстрее, можно часа за 3—4 до варки замочить их в холодной воде. Считается, что белая фасоль будет вкуснее, если воду, в которой она варилась, слить, как только закипит, залить фасоль другой водой, добавив в нее несколько ложек растительного масла.

● Картофель варите в закрытой кастрюле, солите сразу, как вода закипит. Он будет вкуснее и сварится

быстрее, если нарезать дольками, залить кипятком и добавить в воду ложку-две маргарина.

● Чтобы кожура картофеля «в мундире» не лопнула при варке, проколите ее вилкой в нескольких местах.

● Чтобы картофель не разварился, когда закипит, отлейте воду из кастрюли, (пусть она закрывает картофель только до половины), закройте кастрюлю крышкой и доваривайте на маленьком огне. Будет еще вкуснее, если при этом добавить в кастрюлю немного масла или маргарина, рубленую зелень или измельченный чеснок (1—2 зубчика).

● Вы решили пожарить картофель? Тогда, промыв и нарезав «палочками» или ломтиками, обсушите его в полотенце или салфетке. Сухой картофель выложите на хорошо разогретую сковороду с маслом, жарьте на умеренном огне. Солите перед самым концом готовки, а то ломтики «разбредутся», потеряют форму.

● Если есть подозрение, что капуста червивая, подержите ее минут 15—20 в холодной воде с солью и уксусом. Если в кочане был червячок, он тут же выползет.

● От любимого многими «лакомства» — кочерыжки — придется отказаться: именно в ней больше всего концентрируются вредные для здоровья нитраты.

● Цветную капусту нужно варить только в эмалированной кастрюле, в слегка подкисленной лимонной кислотой или уксусом воде, тогда она сохранит белизну, аппетитный вид.

● Когда варите первое или делаете овощное рагу, не забывайте, что разные овощи варятся по-разному: положите сначала свеклу, за ней морковь, затем — капусту, вслед за ней — картофель, а минут за 15 до готовности — обжаренный лук и коренья. Если вы используете не свежую, а квашеную капусту, то кладите ее, когда картофель уже немного проварился,

иначе он останется твердым.

● Помидоры в борщ лучше класть без кожуры. Чтобы ее легко снять, не задевая мякоти, сначала огладьте помидор со всех сторон тупой стороной ножа, а потом залейте на 2—3 минуты кипятком. Кожура снимется «чулком» — тонкой пленкой.

● Не спешите выбрасывать кожуру и очистки от помидоров: их можно использовать вместо пемзы для мытья рук, которые всегда чернеют при обработке овощей.

● Когда готовите салат, то заправляйте его маслом только после того, как посолили: соль в масле не растворяется.

● Воду, в которой варились овощи, не выливайте, а используйте для приготовления супов, соусов: в ней много витаминов и полезных организму минеральных солей.

● Слегка привядшие овощи можно освежить, положив их на час-полтора в холодную воду с уксусом.

# Красота и здоровье

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПОСТЫ?



Во всех религиях мира строжайшим образом предписано соблюдать посты, особенно строго — Великие посты, долгие, которые приходились на весну, — у христиан, например, от масленицы до Пасхи. И весной назначались не случайно: в это время года трогаются, начинают движение жизненные силы и соки земли, в природе происходит великое очищение, активизируется и работа всех систем жизнеобеспечения. Как важно именно в это время не перегружать собственный организм, помочь ему избавиться от зимних «залежей» солей и шлаков!

С чего начать? Сперва с самого легкого воздействия на свой организм. К примеру, с ежедневной кружки обыкновенной питьевой воды, которую вы предвзято перелили из одной емкости в другую сорок раз (см. «Крестьянку» № 6 за 1990 г., статья «Десять минут для массажа»). Целебная вода не только помогает стабилизировать артериальное давление, но и активно выводит шлаки, очищает организм, поскольку приобретает мочегонные свойства.

Помогают «обновить» организм и ежедневные контрастные души (см. «Крестьянку» № 10 за 1990 г., статья «Семь тибетских ванн»).

Но самое эффективное очистительное воздействие способна оказать бессолевая рисовая диета — одно из старинных восточных средств.

Рис годится любой, даже дробленый. На порцию берем 1—2 столовые ложки крупы, не более. Замачиваем рис в небольшом количестве воды из-под крана на 8—10 часов. Обычно это делают с вечера, но если утром вам надо торопиться, то можно замочить рис с утра, а готовить вечером — на следующее утро.

Итак, через 8—10 часов сливаете воду, которой был залит рис, заливаете свежей водой и ставите на огонь. Зажигаете? Подержите так несколько секунд и снимите посуду с огня. Откиньте рис на дуршлаг, промойте, как обычно. Вновь залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, промойте и так повторите еще дважды. За четыре кипячения рис полностью разварится, потеряет клейковину, которая нам не нужна. Теперь его можно есть. Это ваша ежедневная порция на завтрак.

К сожалению, не придется ничего добавлять к этой трапезе: только рис, ни чая, ни кофе, ни воды, ни фруктов. Есть и пить можно только через 4 часа после завтрака. И такую диету надо проводить без перерыва 45 дней. Запаситесь терпением, помните, что наиболее интенсивный вынос солей, шлаков из организма начнется после тридцатого дня от начала рисовой диеты и будет продолжаться еще 4 месяца после окончания курса (если, конечно, вы соблюдали все правила диеты).

## ПОД ШОРОХ РЕСНИЦ...

А если они редкие, короткие? Тогда на помощь приходит тушь. Какую вы предпочитаете — несмывающуюся, что наносят в парикмахерских? Тогда делайте это не чаще одного раза в месяц — в состав туши входит компонент, который при злоупотреблении вызывает хрупкость ресниц.

Если ресницы все-таки стали ломаться, выпадать — подложите их: ежедневно промывайте глаза раствором борной кислоты, настоем крепкого чая, ромашки или укропа. Еще лучше сделать примочки из этих настоев минут на 15—20. Затем нанесите крем на кожу вокруг глаз. Можно смазать на ночь края век однопроцентным раство-

ром бриллиантовой зелени («зеленкой»), или однопроцентной синтомициновой эмульсией, или гидрокортизоновой мазью.

Вы употребляете обычную тушь, привыкли красить ресницы сами? Прекрасно, но и эта тушь не безвредна! Поэтому вечером, перед сном, как бы вы ни устали, смойте остатки краски тампоном, смоченным в воде, а еще лучше в растительном или касторовом масле, или в жидком креме. Только постарайтесь при этом не растереть кожу вокруг глаз, просто промокните ресницы тампоном, тушь останется на нем.

Н. ИСТОМИНА,  
косметолог.

Бывает и так: начинает человек бессолевую рисовую диету, но очень скоро бросает ее, обеспокоенный недомоганием, головными болями, сердечной недостаточностью. Но этого пугаться не надо, лучше понять суть происходящих в организме процессов. Дело в том, что вместе с солями и шлаками из организма выносятся калий, необходимый для нормальной работы сердца: он для нашего сердца, как топливо для печи! Иссякает топливо — затухает печка, сердце шлет нам сигналы тревоги. Тут мы пугаемся и бросаем диету — вместо того чтобы просто восполнить содержание калия в организме!

Сделать это можно по-разному. Есть лекарственные препараты, например, оротат калия и ему подобные. Содержится калий в продуктах: картофеле, крупе, в том числе в бобовых, изюме, кураге. Наиболее богато калием пшено, только готовить его надо по-особому. Прежде всего прокалите крупу на сковороде на хорошем огне, но так, чтобы пшено не пригорело и не изменило свой цвет.

Каша должна быть густой: варите ее на медленном огне, из расчета 1 часть крупы на 2 части воды, молоко не добавляйте. А соль, сахар — пожалуйста! Зато есть такую кашу можно и с молоком, и с вареньем, как вам больше

по вкусу. Кстати говоря, полезно есть ее не только при бессолевой рисовой диете, но и при любых нарушениях сердечной деятельности, в этом случае достаточно будет хотя бы 1—2 столовые ложки, но ежедневно.

В систему очистки организма входит и воздействие на кишечник с помощью горячих клизм. Главное в этой процедуре — правильно определить температуру взятой воды. Не нужно добавлять никаких масел, трав, даже целебной ромашки, только вода — достаточно горячая, но вполне терпимая, — чтобы, когда опускаете в нее тыльную сторону ладони, не возникло желания отдернуть руку.

Прием процедур проводите по следующей схеме: три вечера подряд, перед сном, затем три приема через вечер, потом через два вечера и в заключение три приема по одному разу в неделю. Запомните день приема последней процедуры, отсчитайте от него ровно полгода и повторите весь цикл. Следующий — через год, не раньше. Эти процедуры воздействуют не только на кишечник: активизируется работа мочеточка, идет чистка желчных протоков — такое очищение эффективно влияет на работу печени, желчного пузыря, почек, селезенки.

В. ДЕЛЛЬ

«АСВИНИ-МУДРА» И ДРУГИЕ...

Оставаться молодой, привлекательной, желанной — мечта каждой женщины, где бы и как она ни жила. Однако многочисленные обязанности по дому и семье, работа наравне с мужчиной, вечная нехватка времени, а порой и просто лень часто мешают нам заняться своим здоровьем всерьез, и расплата за такое отношение к себе — ранние признаки увядания: портится фигура, дрябнет кожа, наступает преждевременная старость.

Неужели вам этого хочется? Конечно же, нет! Тогда зададимся целью выкроить время для физического совершенствования. Вы сразу увидите, что это поможет вам куда эффективнее, чем косметика и модная одежда.

С чего же начнем? Разумеется, с главного. Сегодня мы обращаемся к тем, кого волнует проблема профилактики женских заболеваний. Курс занятий по системе Хатха-йога, который мы начинаем публиковать, поможет оздоровить и укрепить организм.

Хатха-йога — это древнейшая система, ее цель — иде-

ально здоровые тело и дух, то есть полная гармония человеческого существа. Пока мы познакомимся лишь с одной частью этой системы, которая имеет целенаправленное воздействие на укрепление и оздоровление женской половой сферы.

Итак, начинаем занятия.

1. Поза «Асвини-мудра». Сядьте, скрестив ноги «постурецки», или на пятки. Руки положите на бедра, спину держите прямо. Спокойно вдохните и с выдохом сожмите мышцы заднего прохода и влагалища, стараясь как бы втянуть их внутрь. Задержитесь в этом положении 5 секунд. И снова — вдох, выдох, на выдохе повторите упражнение, и так три раза. Затем расслабьтесь, освободите ноги, встряхните ими, отдохните несколько секунд и повторите упражнения еще 5 раз. По мере освоения, когда вы научитесь выполнять «Асвини-мудра» быстро и плавно, число повторений можно будет довести до 10 раз. Эта поза помогает при нарушениях менструального

цикла, геморрое, некоторых женских заболеваниях.

2. Выпрямите ноги, встряхните их и ложитесь на спину. Руки вдоль туловища. Вдох — сожмите мускулы ягодиц и напрягите мышцы ног так, чтобы почувствовать, что бедра стали уже. На выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение 5—10 раз, затем отдохните. Это упражнение стимулирует приток крови, помогает при гиподинамии и воспалительных заболеваниях.

3. «Поза ласточки». Ложитесь на пол лицом вниз. Руки положите под подбородок, ладони вниз, локти в стороны. Вдох — поднимите туловище, разводя руки в стороны как при нырянии «ласточкой», прогибая позвоночник. Ноги от пола не отрывайте. Задержитесь в этой позе 3—5 секунд.

Выдыхая, опуститесь на пол, положив руки под подбородок. Расслабьте мышцы ягодиц и бедер. Повторите упражнение 3 раза. Оставайтесь в исходном положении, расслабьтесь и отдохните. «Поза ласточки» положи-

тельно действует на деятельность надпочечников и половых желез.

4. «Поза солнечного сплетения». Сядьте, подтяните под себя колени, ступни поставьте на пол, ладони — по бокам. Вдох — вытяните ноги и поднимите их, не сгибая, на 45° от пола, немного отклоняясь при этом назад. Задержитесь в этой позе 5 секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторив упражнение 3—5 раз, расслабьтесь, лежа на спине. Поза укрепляет мышцы живота, активизирует деятельность солнечного сплетения, увеличивает жизненную энергию, особенно рекомендуется женщинам через месяц-два после родов.

Постарайтесь, пожалуйста, освоить эти упражнения и делайте их ежедневно (кроме «больных дней»). Это — задание на месяц, в феврале мы продолжим занятия.

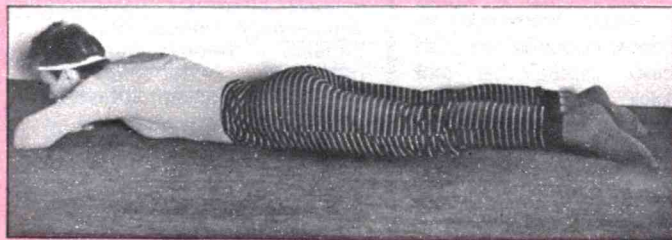
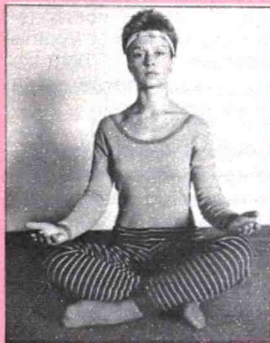
О. ДЕНИСОВА,  
инструктор-методист  
Московской школы  
оздоровительных гимнастик.

Начинаем

занятия

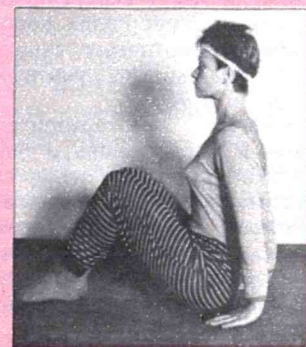
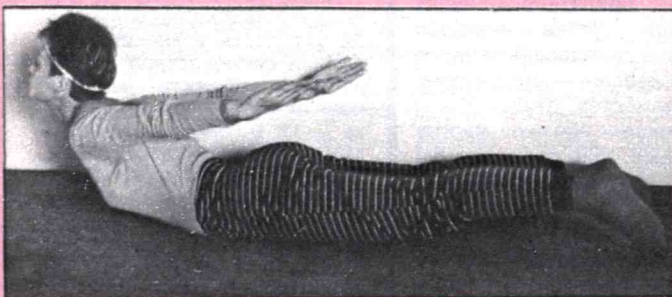
Хатха-йогой

«Поза «Асвини-мудра».



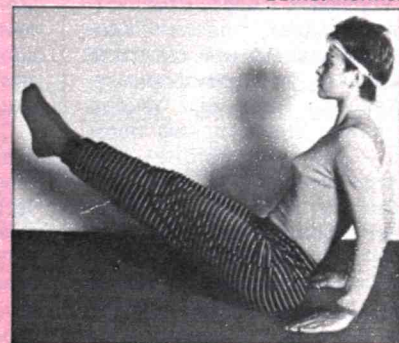
«Поза ласточки»,  
исходное положение.

«Поза ласточки»,  
выполнение.



«Поза солнечного сплетения»,  
исходное положение.

«Поза солнечного сплетения»,  
выполнение.



Календарь-  
месяцесловКАПЕЛЬНИК,  
ПРОТАЛЬНИК, ВЕСНОВЕЙ

**Этот новый раздел мы открываем рассказом о марте: так же, как астрологический календарь, мы решили давать месяцеслов на два месяца вперед. Ведет раздел Виктор Дмитриевич ГРОШЕВ, доцент Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева.**

У марта — первого весеннего месяца множество имен, одно ласковей другого: протальник, капельник, весновей, грачевник, березень, позимник, зимобор... Пушкин назвал март «утром года». В марте день с ночью равняется (21—22 числа). Где-то в середине месяца прилетают грачи — значит, весна пришла! Еще дней через десять пожалуют жаворонки, зазвучат их звонкие утренние песни. А там и скворечники оживут, примут своих новоселов, хлопотливых скворцов... Вот сколько приятных событий в марте!

Конечно, не обходится первый месяц весны и без крепких морозцев, недаром русская пословица сложена: «Пришел марток — надевай семеро порток». А все-таки в воздухе уже теплом веет: «В марте и курица из лужицы напьется».

Сколько примет народных связано с мартом! Ну вот хотя бы: «Март сухой, да мокрый май — будет каша и каравай». 1 марта отмечается праздник святой Евдокии, так вот о нем посмотрите сколько пословиц-примет: «Какова Евдокия, таково и лето», «На Евдокию погоже — все лето пригоже», «На Евдокию снег — к урожаю», «Смотри лето по Евдокии: снег с дождем да теплый ветер — к мокрому лету, а мороз и ветер с севера — к лету холодному», «Коли курочка в Евдокию напьется, то и овечка на Егория (6 мая) наестся»...

15 марта — Федот именинник. И тут народ подметил: «На Федота занос — долго травы не будет».

18 марта — Конон-огородник: тепло в этот день, ясно — летом града не будет.

22 марта — праздник «Сороки» — день равен ночи. На Сороки кликали весну в образе ее вестника — жаворонка, считалось, что прилет птиц к родным гнездам — большой праздник. Слышали старинное выражение: «Сорок сороков»? Вот оно откуда: говорили, что к этому дню, 22 марта, прилетают на Русь сорок сороков птиц из заморских стран, где они спасались от мороза. По обычаю, пекли фигурки жаворонков из ржаного теста, а внутрь клали льняное или конопляное семя, чтобы «жаворонок» полакомился. Ребяшня бегала по улицам с печеными пташками в руках, подбрасывала их вверх с громкими криками: «Жаворонки прилетели, весна пришла!» Затем лепешки крошили и разбрасывали по земле крошки — для виновниц торжества, птиц...

С птицами связаны многие народные приметы — мы бы теперь назвали их фенологическими: «Жаворонок — к теплу, зяблик — к стуже», «Журавли на север летят — к теплу, обратно — к холоду», «Чайка прилетела — скоро лед пойдет», «Увидел скворца — значит, весна у крыльца»...

## Февраль

Прогноз на февраль 1991 года мы уже поместили в № 12 «Крестьянки», но для новых подписчиков коротко повторяем его

**Путь к успеху лежит через добросовестность и трудолюбие. Опасность несчастных случаев повышена 2—10 и 22—28, обостряясь 5, 8, 23 и 28. Новолуние в ночь с 14 на 15, полнолуние в ночь с 28 на 1. Луна в перигее 22, в восходящем узле 12, в нисходящем — 26.**

**ОВЕН** (21. 3—20. 4). Работа идет успешно, заметен творческий подъем. Однако вероятно ухудшение здоровья. Весь месяц повышена опасность травматизма, особенно 22—28. Наилучший период 10—15.

**ТЕЛЕЦ** (21. 4—21. 5). Нелегкий период для любви и дружеских контактов. Напряженное финансовое положение. В последнюю неделю вероятен рост взаимного непонимания с детьми. Материальные затруднения наиболее чувствительны 22—27, 5—11 счастливый случай может вернуть вашу жизнь.

**БЛИЗНЕЦЫ** (22. 5—21. 6). Вы на подъеме и способны многого добиться. В конце месяца вероятны болезненные, но необходимые изменения в сложившемся укладе жизни. Наиболее кризисный период 22—28. Максимальная реализация ваших планов происходит на 11—19.

**РАК** (22. 6—23. 7). Для вас главная проблема этого месяца — здоровье. Показан размеренный режим с исключением спиртных напитков. Финансовое положение стабильно. Неблагоприятные периоды 7—10, 22—23, 26—28. «Светлый» промежуток 16—19.

**ЛЕВ** (24. 7—23. 8). Ситуация в семье и на работе 1—10 довольно напряженная, но в дальнейшем очевидна тенденция к улучшению. Наиболее опасны неприятными происшествиями периоды 6—8, 19—21 и 26—28. Удачная полоса 12—16.

**ДЕВА** (24. 8—23. 9). К последней неделе накапливается усталость и может ухудшиться самочувствие. Постарайтесь избежать неблагоприятного для вас конфликта 7—12. В семье — все условия для любви и согласия. С детьми лучше всего удается поладить 5—14. Престарелые члены семьи потребуют внимания 20—28. Идеальный период для разрешения текущих проблем 11—16.

**ВЕСЫ** (24. 9—23. 10). Дети, домашнее хозяйство и работа — основные объекты вашего внимания в феврале.

Все самое важное на работе желательно сделать до 25. Если намечается дальняя поездка, то самый неблагоприятный для нее период 22—28.

**СКОРПИОН** (24. 10—22. 11). Хочется вырваться из тисков повседневности, погрузиться в любовь, творчество, развлечения. К сожалению, эти порывы 1—5 чреватые неприятностями, зато 8—15 вы сможете наверстать упущенное. Вероятны неожиданные денежные поступления. 11—13 препятствия в реализации планов. Весь месяц повышена опасность травматизма, особенно 14—20 и 23—25.

**СТРЕЛЕЦ** (23. 11—21. 12). Повседневные заботы и жесткая экономия — вот основная окраска февраля для вас. Зато жизнь украсят мир и согласие у домашнего очага. 20—28 над семьей нависает опасность бытовой травмы. Категорически противопоказаны застолия с возлияниями: ссора 22—28 может закончиться драматически.

**КОЗЕРОГ** (22. 12—20. 1). Вы сможете рассчитывать на поддержку со стороны родственников, которая, вероятно, будет очень кстати в конце месяца. Финансовое положение улучшается после 15. Удачные полосы 1—7 и 18—22. Неприятными могут оказаться 22—28.

**ВОДОЛЕЙ** (21. 1—19. 2). Много неожиданностей — хороших 5—10 и не очень хороших 19—25. В любви — затяжной кризис с опасностью разрыва 20—24. Не исключено, что весь месяц вы будете сталкиваться с препятствиями. Но после 15 дела пойдут на поправку.

**РЫБЫ** (20. 2—20. 3). Февраль может принести вам довольно крутой поворот в профессиональной деятельности. Не принимайте на веру всю поступающую информацию, особенно 20—28. Дружеское общение в избытке. Опасность травматизма повышена 5—14 и 22—28. Хорошая полоса для любви 1—12.