

Хозяюшка

Эту кофту и многие другие, которые вы увидите на цветной странице в конце номера, связала давний автор журнала Надежда Свеженцева. Вам понравилось? Тогда читайте следующие выпуски «Хозяюшки»!

«Где взять ткань на новую юбку?» спрашивают наши читатели. Модельер Татьяна Андреева отвечает: «В собственном гардеробе».



Ну ни секунды не посидит спокойно! А потом ты сердишься, он плачет... Почему, почему сын растет таким?



домоводство

ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО: КОНКУРС «КРЕСТЬЯНКИ»

«ГНЕЗДО ЛАСТОЧКИ»

Для этого оригинального салата потребуется одна небольшая свекла, 4 средние морковки, 6 огурцов (свежих или соленых), 3 картофелины, по головке лука и чеснока, 3—4 столовые ложки творога, 4 отварных яйца, листок капусты, зелень и майонез.

Корнеплоды отвариваем, мелко нарезаем, смешиваем с остальными нарезанными продуктами, заправляем майонезом, солим по вкусу. Укладываем на ошпаренный кипятком лист капусты, украшаем зеленью. Порции располагаем на плоском блюде.

Оксана МИНЯЙЛО,
Черкасская область.

КОРОЛЕВА ДЕСЕРТА

Что вы умеете готовить из тыквы? Кашу? К сожалению, теперь многие рецепты блюд из этого полезного и вкусно-го овоща забыты. А жаль! Советую приготовить хотя бы десерт из тыквы.

Режем тыкву на дольки, очищаем от кожи и волокон с семечками, нарезаем кубиками. Отдельно в эмалированной кастрюле разводим воду с уксусом (по вкусу, чтобы была не слишком резкой), засыпаем в нее кубики тыквы, придавливаем гнетом, чтобы вся тыква была в воде, и оставляем часов на 8—10, можно на ночь. Затем воду сливаем.

Готовим сахарный сироп, как для варенья, если есть



в доме, можно добавить пряности (гвоздику, корицу). Когда сахар совсем разойдется, засыпаем тыкву, варим на среднем, а потом на медленном огне, пока не станут кубики прозрачно-янтарного цвета (переваривать не надо — потеряют форму). Снимаем с огня, охлаждаем, разливаем по банкам таким образом, чтобы все кубики были полностью закрыты сиропом, не закатываем, храним в прохладном месте.

К сожалению, не могу назвать точных пропорций, сама все делаю «на глазок». Но, уверена, сделаете такой десерт раз-другой — и сами определите их по своему вкусу.

Т. МАНУШКОВА,
г. Томск.

«ЗАВТРАК ХОЛОСТЯКА»

Так мы называем очень простое, но вкусное блюдо, которое на скорую руку может приготовить даже самый неопытный мужчина: на сковородке в масле обжариваем лук, туда же кладем отваренный и нарезанный соломкой картофель (можно взять и сырой, только тогда сначала нужно будет обжарить его, а потом добавлять лук), как зарумянится — кладем нарезанные помидоры. Если вбить еще пару яиц да посыпать зеленью — совсем будет блюдо «пальчики оближешь»!

Еще готовлю вкусную кашу из... картофеля. Сырой картофель тру на мелкой терке, промываю чистой водой, чтобы крахмал ушел, воду сливаю. Отдельно кипячу молоко в кастрюле, опускаю в него слегка отжатый тертый картофель, увариваю на слабом огне минут 15—20. Можно добавить масло, а можно еще посыпать свер-

ху тертым сыром и допечь в духовке, чтобы каша зарумянилась.

Светлана МАДЕНКО,
Ставропольский край.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИПОВНИКА

Кто не знает, как полезен и богат витаминами шиповник! А про его лепестки вы что-нибудь знаете? Я из них готовлю варенье, причем «холодным способом», а не варкой, так что все витамины остаются.

Лепестки собираю, тщательно мою, откидываю на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем складываю в эмалированную миску (на 2 стакана лепестков — стакан сахара) и перетираю руками, пока лепестки не станут совсем мягкими, а сахар полностью измельчится. Теперь плотно трамбуя в подготовленные и ошпаренные банки, закрываю пластмассовыми крышками, храню в холодильнике, внизу.

Ценность такого варенья: сиропом лечат стоматиты и другие воспалительные процессы во рту; чай с сиропом натошак снимает боли при гастрите, колите. С этим вареньем можно печь вкусные рулеты, можно добавлять его для аромата в крем для тортов и пирожных, в чай...

Евдокия АНДРЕЕВА,
г. Измаил.

АДЖИКА ЯБЛОЧНАЯ

Беру 1,5 кг помидоров, по 0,5 кг моркови и красного сладкого болгарского перца, столько же яблок, подойдет любой сорт, 300 г чеснока и 3—4 стручка горького перца. Помидоры очищаю от кожицы, чеснок разделяю на дольки, чищу и мелко режу, все пропускаю через мясорубку (кроме чеснока), заливаю 0,5 литра растительного масла и томлю на среднем огне около двух часов. За 10—15 минут до готовности добавляю чеснок, даю про-



кипеть, в горячем виде разливаю в простерилизованные банки и укупуриваю.

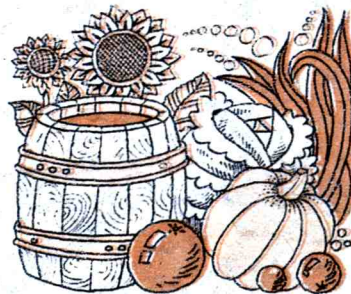
Скажете, что название не подходит — яблок маловато, своего рода «суп из топора»? А вот попробуйте приготовить: именно яблоки придают приправе особый, пикантный вкус.

Г. БОВШУНОВА,
г. Евпатория.

КАПУСТА С ВИШНЯМИ

1 кг цветной капусты разобрать на соцветия, отварить в соленой воде 5 минут, остудить. 4—5 морковок отварить до полуготовности, нарезать на средние кусочки. 0,5 кг вишни вымыть, обсушить, удалить косточки. Все продукты аккуратно перемешать, выложить в салатницу. Отдельно выложить в мисочку банку майонеза или стакан сметаны, положить 3—4 растертые дольки чеснока, несколько измельченных орехов, хорошо перемешать и заправить салат. Сверху украсить зеленью.

Вместо цветной капусты можно взять белокочанную. Тогда ни капусту, ни морковь не варим, капусту (0,5 кг) очень мелко шинкуем, перетираем с солью, морковь натираем на крупной терке, вишни очищаем от косточек (их можно заменить сливами, абрико-



сами). Перемешиваем, заправляем таким же соусом, как салат из цветной капусты.

Екатерина БАКШЕЕВА,
Краснодарский край.

БЛИНЧИКИ «РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ»

5—6 крупных морковок сварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Смешать 100 г масла или маргарина с таким же количеством муки (половина тонкого стакана), разбавить стаканом молока, добавить соль, перец, положить морковь, хорошо перемешать и жарить блинчики на растительном масле до золотисто-румяного цвета.

А вот рецепт еще одного моего «фирменного» блюда, мы его называем «помидоры по-николаевски». У помидора срезаем верхушку, ложечкой вынимаем мякоть. Середину наполняем начинкой: натертый на терке плавленный сыр, растертые желтки отварных яиц, измельченные белки, огурцы, мякоть помидоров перемешать, заправить солью, перцем, горчицей, развести кефиром и растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. На 8—10 помидоров — 2 плавящихся сырка, 2 огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, по 2—3 столовые ложки кефира и растительного масла, можно добавить еще ложку столового уксуса. Советую попробовать!

Семья ГУРКО,
г. Николаев.

ПОЛЕЗНОЕ АССОРТИ

Зимой и осенью очень большим успехом у гостей пользуется наше плодово-овощное ассорти. Делаем его так.

Несколько листьев салата или свежей капусты тщательно моем, выкладываем на блюдо. Отдельно чистим и шинкуем помельче небольшую луковицу (лучше красную), яблоко и апельсин, если есть, перемешиваем

с квашеной капустой (примерно банка 0,5 л), добавляем 100 г кефира и столовую ложку растительного масла, приправляем по вкусу горчицей, солью, перцем. Выкладываем на листья, украшаем зеленью.

Олеся КОРОСТЕЛЕВА,
Новосибирская область.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

Морковь, брюкву или репу яблоко, хрен натрите на мелкой терке так, чтобы получилась нежная однородная пюре. Можно каждый овощ натереть отдельно и расположить по отдельности разноцветными рядами на большом блюде. А можно перемешать. Можно сразу заправить сметаной пополам с майонезом, а можно поставить заправку на стол в соуснике, каждый положит себе по вкусу.

Снежана ТОЛПАРОВА,
Северо-Осетинская АССР.

САЖЕНЦЫ — ПОЧТОЙ

Через посылторг «Россия» можно получить семена овощных, багчевых, цветочных культур; саженицы плодовых, ягодных, декоративных, лекарственных растений; луковичы гладиолусов, тюльпанов; клубни картофеля, георгинов; лекарственные растения элеутерококк, золотой корень, лимонник и другие уникальные сорта, а также информационно-справочную литературу.

Направив заказ по адресу: 125190, Москва, А-190, а/я 22, вы бесплатно получите наши каталоги. Для ускорения обработки заказов вложите в письмо два конверта с вашим адресом.

Если вы хотите ежегодно получать наши каталоги и быть в курсе всех новых поступлений, запишитесь на абонентное обслуживание. Абонентная плата — 7 рублей 20 копеек в год — переводом на расчетный счет № 100461223 в Дзержинском отделении ЖСБ г. Москвы. Выслав нам копию квитанции, вы получите удостоверение абонента и полный перечень каталогов и прейскурантов.

Шьем, вяжем,
вышиваем

ЧТО ОТМЕРИВАТЬ СЕМЬ РАЗ?

Часто в руководствах по шитью помечено: выкройка дается без припусков на швы. Принято считать, что читатель знает, сколько полагается оставить ткани и где. А фактически каждая портниха делает припуски, как получится, по собственному разумению. В результате вид у вещи почему-то «нет». Так сколько же надо отмерить, чтобы не много, не мало, а в самый раз?

Общие правила припусков таковы:

- По боковым и плечевым швам, шву рукава и втачиванию его в пройму — 1,5—2 см. При соединении лифа с юбкой — 2—5 см.

- В мелких деталях, которые после стачивания будут выворачиваться, — 0,5—1 см. Такой припуск делается на воротничках, манжетах, клапанах кармана, поясах и других отделочных деталях. Столько же надо отмерить по вырезу горловины и низку рукава.

- По низу изделия в юбках прямого кроя припуск равен 4—5 см. Чем шире клеш юбки, тем уже припуск. В юбке «солнце» — не более 2 см. Ширина внутреннего подгиба 0,75—1 см.

- При подшивке низа жакета, блузы, коротких рукавов — 3 см.

Если изделие шьется не по готовой выкройке и в процессе работы возможны изменения, то припуски надо увеличить на 3—5 см, а по низу — 5—10 см.

В течение долгого времени эти нормы припусков были единственно правильными. Однако в последнее время все большее распространение получает другая система, которая значительно ускоряет и упрощает процесс шитья. Суть заключается в том, что по всем без исключения срезам делается одинаковый припуск, равный 1—1,5—2 см. Тогда отпадает необходимость сметывать швы: детали просто склады-

вают вместе, уравнивают срезы и стачивают. Такой способ применяется в массовом изготовлении одежды.

Отложить нужный припуск — только полдела. Надо еще правильно его обработать.

Наиболее простой способ: сложив припуски вместе, сделать строчку «зигзаг», если она есть на машине. Обычно так обрабатывают ткани средней толщины, для тонких и толстых тканей такой способ не годится. При этом лучше сначала проложить строчку, а затем срезать излишек ткани. Если машина делает только прямую строчку, можно подогнуть срезы навстречу друг другу и соединить обычной строчкой. Можно обработать ножницами «зигзаг», при условии, что на косой срез придется не менее 4—5 нитей.

Тонкие ткани обрабатывают иначе. Если материал не расползается, можно подогнуть припуск на 3—4 мм и сделать строчку «зигзаг» по двойному слою ткани. Очень тонкий материал можно подшить только вручную. Припуск двумя пальцами как бы скручиваем, образуя рулик, который и подшиваем, желательно шелковой ниткой.

Трикотажное полотно лучше соединять строчкой «зигзаг», которая одновременно и обметывает край. Строчка должна быть с широким шагом, иначе трикотаж сильно растянется.

На пиджаках, пальто, подоле юбки швы лучше обрабатывать кантом. Для этого из подкладочной ткани вырезают полосу произвольной длины шириной 3—4 см. Ее накладывают лицом на лицевую сторону припуска, срезы уравнивают и прокладывают строчку на расстоянии 0,5—0,75 см от края. Затем полосу перегибают, огибают край шва и притачивают, делая строчку рядом с первой.

Е. ДЕРЕВИЦКАЯ

*Швы, ваяем,
вышиваем...*

СТАРЫЕ БРЮКИ НА НОВЫЙ ЛАД

Уверена, что у каждой хозяйки найдутся в платяном шкафу вышедшие из моды вещи. Вроде и крепкие они, и не так уж поношены, да воротник не тот, отделка старомодна. А выбрасывать жалко. Да и зачем? Возьмем, к примеру, рубашку и брюки, которые муж уже не носит. Из них можно сделать отличную обнову — юбку и блузку.

На юбку 44—46-го размера понадобится пара мужских брюк 54—56-го размера, желательного широких по всей длине. Не забудьте, что перед раскроем брюки надо распороть, постирать и отгладить.

Юбка выйдет четырехшовная, если брюки достаточно широки (на чертеже ее выкройка показана пунктиром). Швы расположены по бокам и середине переднего и заднего полотнищ. Спереди — карманы. Их контур показан пунктиром.

Если брюки узкие, лучше сделать юбку с шестью швами. В этом случае передняя и задняя половинки состоят из трех частей. Швы образуют рельефные линии, в которые убираются вытачки. Контур

этой юбки дан сплошной черной линией. Примерный план раскладки показан на рисунках.

Из мужской рубашки предлагаем на выбор два варианта блузок. Первая — блузка в спортивном стиле — не требует больших усилий. Для нее подойдет рубашка небольшого размера. Выпарываем воротник, передельваем застежку на женскую сторону. Если рукава длинноваты, можно укоротить их по шву притачивания манжет. Вшиваем воротник. В мужских сорочках он состоит, как правило, из двух частей — можно оставить только стойку.

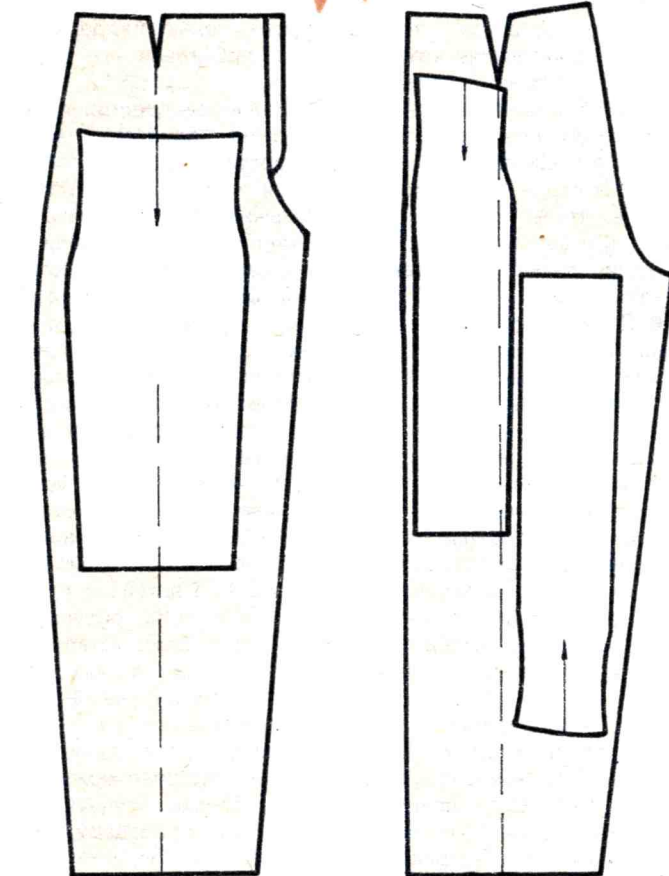
Чтобы сшить вторую блузу, понадобится рубашка большого размера. Ее «изюминка» — V-образный вырез горловины, к которому пришивается воротник по типу матросского. Его можно сделать из контрастной ткани или украсить вышивкой. Шов притачивания воротника закрывается обтачкой, которая должна быть выполнена из той же ткани.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ:

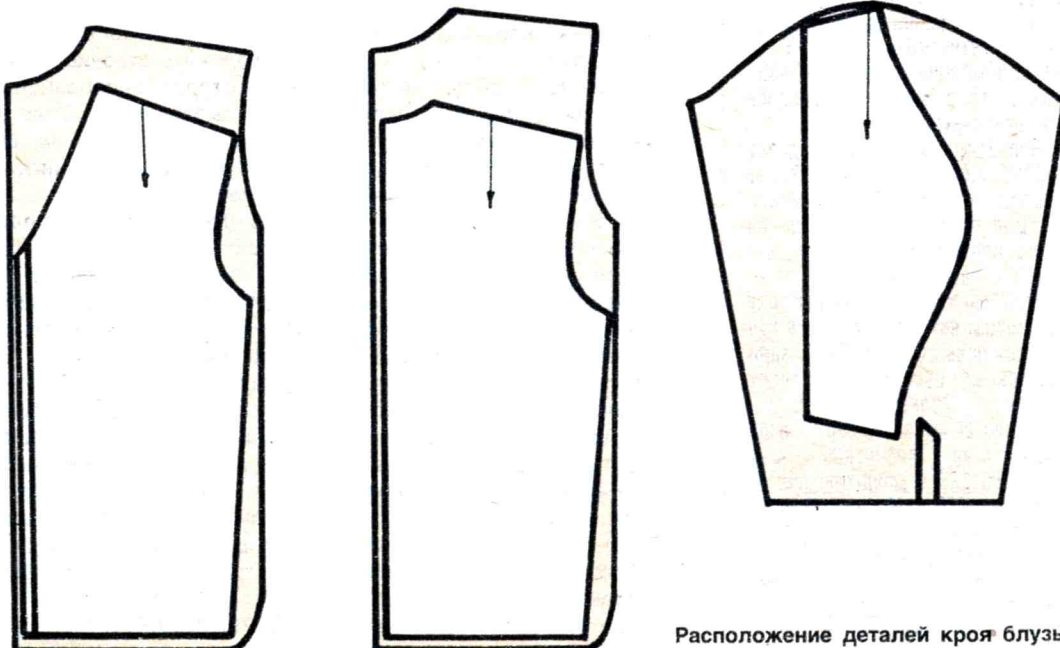
● Начнем с блузы. Деталь переда складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь. Стачиваем плечевые и боковые швы, разутюживаем.

● Обрабатываем борта. Выкраиваем подборт и прокладку из жесткого материала по размеру подборта. Прокладку накладываем на лицевую сторону подборта и обтачиваем по внутреннему краю. Ширина шва 0,5—0,7 см. Подборт накладываем лицевой стороной на лицевую сторону полочки и обтачиваем, начиная с низа полочки. Нижние края подборта притачиваем строго по намеченной линии подгиба низа. Борта выворачиваем на лицевую сторону.

● Части обтачки переда складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем. Концы обтачки притачиваем к внутренним срезам подбортов. Обработанный воротник накладываем на лицевую сторону изделия, нижним воротником вниз, затем накладываем обтачку со стороны верхнего воротника лицевой стороной вниз. Отгибаем внутренние края подбортов на лицевую



Расположение деталей кроя юбки



Расположение деталей кроя блузы

сторону и втачиваем воротник, одновременно притачивая обтачку. Обтачкой закрываем шов и приутюживаем воротник. Внутренние края обтачки прикрепляем к плечевым швам.

● Обрабатываем нижний шов на рукавах. Готовую замкнутую манжету накладываем лицевой стороной на лицевую сторону рукава. Стачиваем на машине, срезы обрабатываем строчкой «зигзаг».

● Рукав вывертываем на лицевую сторону, а все изделие — наизнанку. Рукав вкладываем в пройму лицевой стороной внутрь и втачиваем, прокладывая строчку со стороны рукава, равномерно распределяя посадку. Ширина шва 1,5 см.

● Низ блузы подгибаем два раза и прострачиваем.

● Обметываем петли и пришиваем пуговицы.

ОБРАБОТКА ЮБКИ:

● Детали переднего и заднего полотнищ складываем лицевой стороной внутрь и стачиваем. Швы заутюживаем к середине. На переднем полотне швы стачиваем до надсечек и разутюживаем.

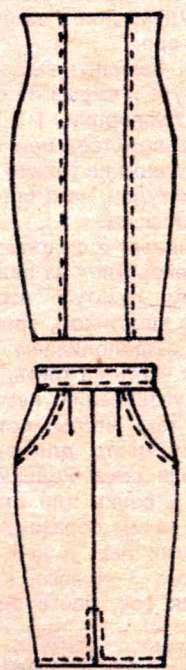
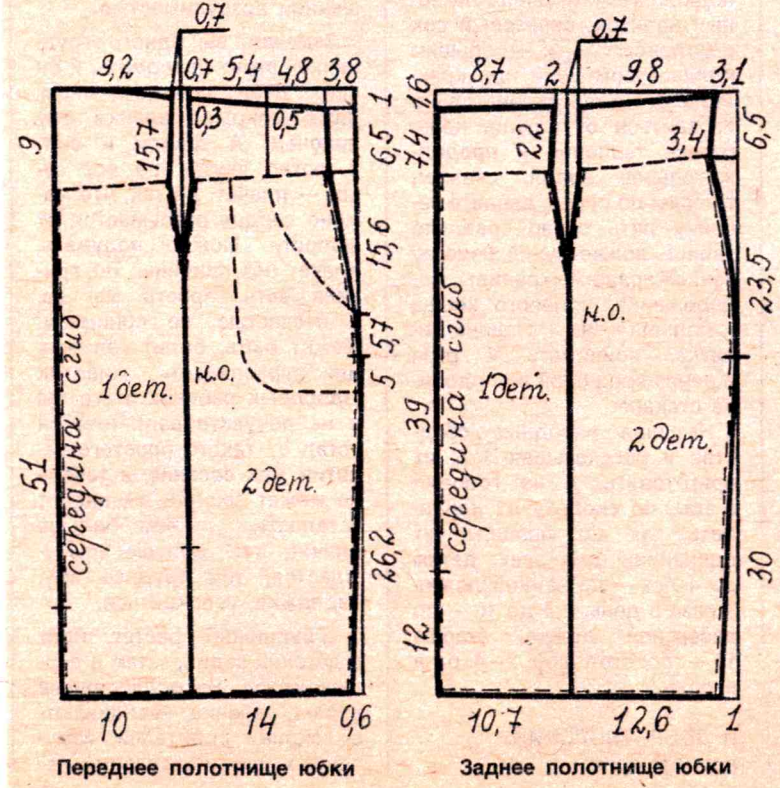
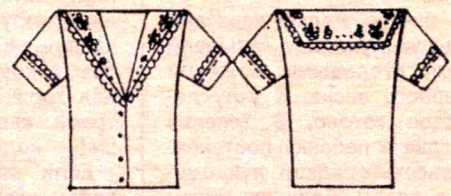
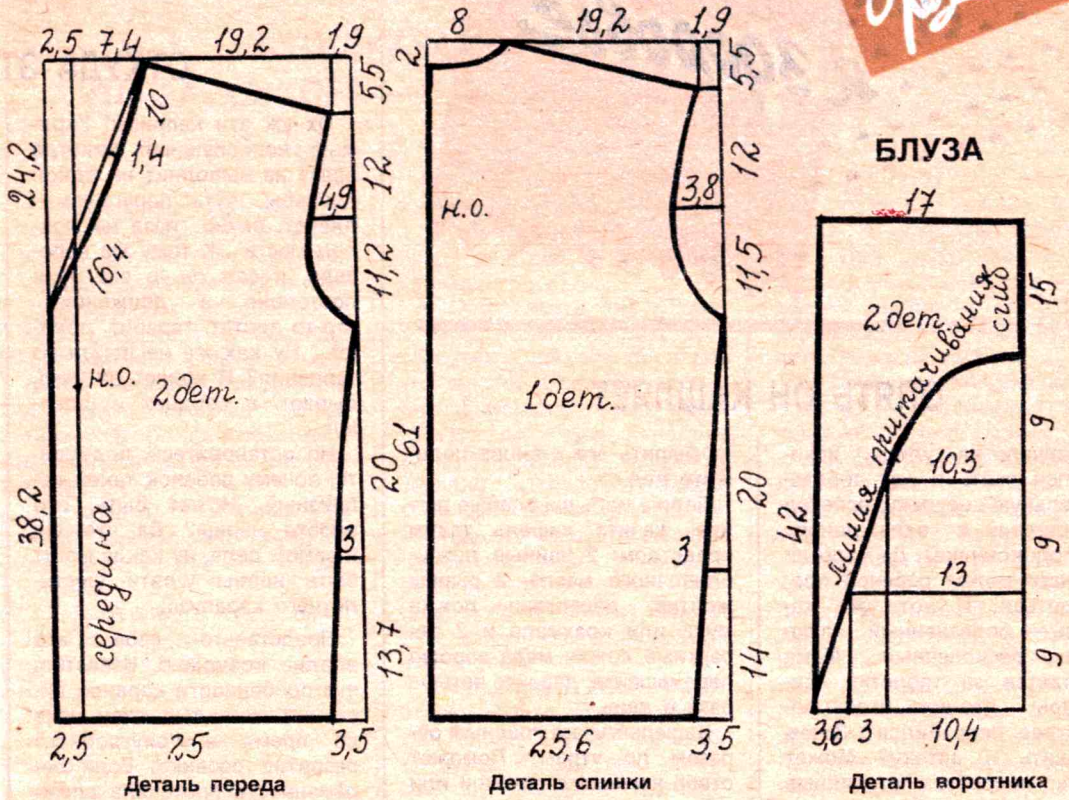
● Переднее и заднее полотнища соединяем. По левому боку оставляем разрез для «молнии».

● С изнанки основной детали под заутюженные края застежки подкладываем «молнию», приметываем и настрачиваем. Строчка в конце застежки проходит перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,5 см от последних звеньев.

● Верхний срез юбки обтачиваем одинарной бейкой из основного материала или подкладочной ткани. Концы бейки притачиваем к припускам на обработку застежки. Верхние концы припусков отгибаем на лицевую сторону, бейку складываем с верхним срезом юбки лицевыми сторонами внутрь и прокладываем строчку со стороны бейки. Затем шов отгибаем в сторону юбки, закрывая шов бейкой. Срез бейки подгибаем внутрь на 0,5 см и прострачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от подогнутого края.

● Обрабатываем низ юбки зигзагообразной строчкой и подшиваем.

Модель, рисунки и чертежи Т. АНДРЕЕВОЙ.



Красота и здоровье

Школа для мам

ОПЯТЬ ОН КАШЛЯЕТ

Кричал на улице, исхрипавшись, взял в рот соблазнительную сосульку, вспотел от беготни и «охлаждался» на подоконнике... Да мало ли эт чего может ребенок простудиться! И вот уже кашель — болезненный, «лающий», бесконечный... Мама хватается за таблетки, микстуры — что дать, чтобы побыстрее поправился? Зачем спешить в аптеку? Может быть, попробуем старинные народные средства, испытанные веками? Вот некоторые из них.

С вечера мелко нарезаем большую луковицу, засыпаем двумя столовыми ложками сахарного песка. К утру лекарство готово. В течение дня дайте ребенку постепенно съесть сладкий лук вместе с соком. Если уж никак не сможете заставить, пусть хотя бы выпьет образовавшийся сок. И так несколько дней. Улучшение заметите очень скоро.

Другой вариант: выдавите сок из лука и смешайте с медом в пропорции 1:1. Это средство помогает при кашле, вызванном не только простой простудой, но и бронхитом, коклюшем.

Успокаивает и смягчает кашель «лекарство» из редьки. Выбираем пузатую черную редьку с хвостиком, срезаем верх и выдалбливаем внутреннюю часть на треть, кладем в углубление немного меда — так, чтобы осталось еще место для выделяющегося сока. Редьку помещаем в банку или стакан с водой таким образом, чтобы хвостик был в нее опущен. Через 3—4 часа, когда наберется сок, дайте ребен-

ку выпить его и снова положите мед.

Если у малыша слабые легкие, лечите кашель таким средством: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, десертная ложка муки или крахмала и 2 десертные ложки меда хорошо перемешайте, давайте четыре раза в день.

Кашель мучает главным образом по утрам? Поможет отвар чеснока с патокой или с густым сахарным сиропом с добавлением крахмала, его надо есть понемногу, натощак, сразу после сна. А если кашель не дает заснуть вечером, рекомендую выпить стакан горячей воды с двумя-тремя каплями — не больше! — йодной настойки.

Если ваш ребенок часто простужается и подолгу кашляет, постарайтесь весной подкрепить его, давая лечебный напиток: березовый сок с молоком (2:1) и небольшим количеством муки или крахмала. А чтобы окончательно избавиться от кашля, наберитесь терпения и продолжительное время, скажем, с весны до осени, давайте ребенку пить отвар трав: по чайной ложке сухой измельченной травы — крапивы, подорожника, полевого хвоща и мальвы — на 4 стакана кипятка, принимать 4 раза в день перед едой по половине стакана.

Называя народные средства и рассказывая, как их приготовить, я не говорил о том, по скольку их принимать, так как правила тут одинаковы для всех: детям до 4 лет — по чайной ложке 3 раза в день, с 4 до 10 — по десертной ложке, старше 10 — по столовой 3—4 раза в день.

И. ДОБРОТВОРСКИЙ,
детский врач.

ОТКУДА ЭТИ СЛЕЗЫ?

Ох уж эти капризы! Упрямый, непослушный, никогда сразу не выполнит ни одной просьбы, чуть поругаешь — плачет, вечно глаза на мокром месте... К тому же непоседа, и сам он, и его руки постоянно в движении — что-то вертят, теребят, ломают... Ну как же не выйти из терпения? И кричат на него, бывает, в сердцах и шлепнут...

Но остановитесь, подумайте, почему ребенок такой капризный. Может быть, это просто нервы? Да что вы в самом деле, ну какие могут быть «нервы» у пяти-, шестилетнего карапуза!

Представьте себе, это вполне возможно. Известно, что особенности нервной системы закладываются уже во время внутриутробного развития ребенка! Если беременность протекала сложно, неблагоприятно, если будущая мама сильно нервничала, болела, злоупотребляла лекарствами, позволяла себе выкурить сигарету-другую, а то и выпить что-то из алкогольных напитков, — нежный мозг ребенка мог пострадать... И вот младенец появился на свет уже, так сказать, раздраженным — врачи называют это повышенной возбудимостью.

Замечали вы: одного «грудничка» стоит покормить, и он спит себе сладким сном, даже мокрые пеленки ему ничем. А другой и сыт, и уютно укутан во все сухое — плачет, да так, что мамин сердце разрывается от жалости. Можно подумать, плачет без причины. Но причина есть, просто мы ее, к несчастью, не понимаем. Может быть, болит головка, или «распирает» животик (здоровый ребенок этого бы и не почувствовал), или он устал от такого простого занятия, как сосание, и теперь не может заснуть именно от усталости... А чем больше плачет, тем больше возбуждается, тем труднее ему, бедняжке, успокоиться.

«Грудничок» растет, идет в детский садик, затем в первый класс. На ослабленные нервы ребенка наслаиваются скрики родителей, измененных его капризами, не-

довольство воспитателей, сложные отношения со сверстниками, и вот таким выходит наше дитя в мир...

Что же делать, что нужно капризному малышу, чтобы рос здоровым? Прежде всего понять его и создать максимальный покой: избегайте шума, крика, громких разговоров, оглушающей музыки! Разве вы не чувствуете, когда держите его на руках, как вздрагивает тельце от каждого резкого звука?

Побольше гуляйте, ведь на воздухе ребенок спит лучше, а сон — его главное лекарство. Особенно внимательно следите за развитием, не отстает ли? Вот некоторые ориентиры: к концу второго месяца жизни малыш уже должен прямо держать головку, когда вы держите его на руках, и стараться приподнимать ее, лежа на животе. В три месяца — хорошо упираться ступнями полусогнутых ножек, когда его держат под мышки. Если он норовит встать на носочки, а не на всю ступню — сигнал тревоги, нужно к врачу!

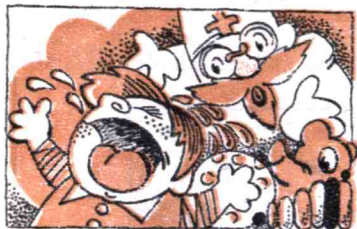
В шесть месяцев малыш самостоятельно переворачивается с живота на спину, держит в руках игрушки.

А улыбается он впервые в 4—6 недель. Врачи считают улыбку важным показателем психического благополучия. И правда: ведь эта улыбка уже вполне осознанная, обращенная к маме, папе, бабушке — словом, к тому, кто больше всего ухаживает за ним, она как бы говорит: «Я тебя узнал! Я тебя люблю!»

Интересно, что бутылочка с едой, игрушка унимаются улыбки малыша гораздо позже, человеческий контакт для него важнее. Так оцените это, почаще обращайтесь к нему с ласковыми словами, нежным тоном, говорите с ним, даже когда он еще лежит в пеленках, только так закладываются основы общительности ребенка, как мы теперь говорим, его коммуникативности, оптимизма, поддерживается радостный настрой, который должен быть основным фоном счастливой и здорового детства.

Д. ОРЛОВА





КТО СКАЗАЛ, ЧТО ХАТХА-ЙОГА — ЭТО ПРОСТО...

Занятие 2-е.

340 ЦЕЛЕБНЫХ РЕЦЕПТОВ

Если вы верите в целебное действие лекарственных трав и по возможности предпочитаете народные средства таблеткам и пилюлям, обращайтесь в агентство «Информсервис»: оно выпустило рецептурный справочник, в котором приведено 340 рецептов настоев, отваров, настоев, мазей из лекарственных растений! Имеется и календарь сбора трав и растений.

Все рецепты расположены в соответствии с лечебным действием на сердце, кровеносную систему, органы дыхания, при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях мочевых путей, почек, печени, желчного пузыря, при расстройстве нервной системы, женских, желудочно-кишечных, кожных заболеваниях, ожирении, нарушении обмена веществ, половой потенции.

Справочник красиво издан, простота и доступность, информационная насыщенность сделают его вашим надежным помощником.

Заказать справочник можно по адресу: 339014, г. Макеевка, ул. Бестужева, 10, агентство «Информсервис». Заявку оформляйте на листе бумаги размером 14×20 см: с одной стороны крупным разборчивым почерком напишите свой адрес с индексом, с другой — название издания и количество заказанных экземпляров.

Заказы выполняются в порядке поступления и высылаются наложенным платежом. Стоимость одного справочника с пересылкой — 6 рублей 08 копеек.

Упражнения эти нелегко освоить, но значение их велико: те, что мы с вами разучим сегодня в дополнение к предыдущим (см. «Крестьянку» № 1), стимулируют обильный приток крови к половым органам, снимают застойные явления в органах малого таза, то есть предупреждают различные женские заболевания.

Для начала повторим уже известные нам четыре упражнения и перейдем к следующим:

5. Встаньте на четвереньки. На вдохе выгните спину так, чтобы таз был поднят. Затем опустите таз и расслабьтесь, выдыхая, снимая напряжение с области низа живота и копчика. Повторите упражнение 5 раз в медленном темпе, затем 5 раз — в быстром. Теперь сядьте на пятки, руки положите на колени или на бедра и отдохните несколько секунд, после чего

выполните упражнения еще 2 раза (5 движений медленных, 5 быстрых, отдых, и все сначала).

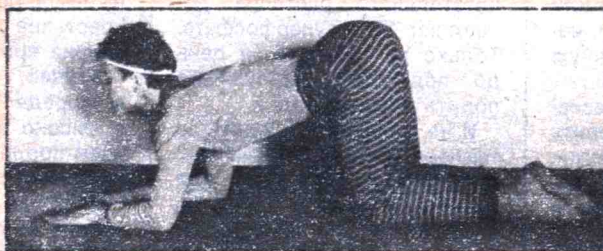
6. Оставаясь в том же, исходном положении (на четвереньках), качните таз вправо, влево. Следите, чтобы тело двигалось только ниже пояса, верх тела неподвижен. Упражнение сделайте сначала медленно, затем убыстряя движения, затем как только сможете быстро. Отдохните, лежа на животе, руки согните в локтях и положите на них голову. Отдохнув, повторите упражнение еще 2 раза.

7. Сядьте на пятки. Наклонитесь вперед, руками коснитесь пола (руки прямые!), опустите голову так, чтобы лоб касался пола. Поднимите руки, голову. Выпрямите тело. Поднимайтесь, пока не встанете на колени с поднятыми вверх руками. Продолжая движение, выгнитесь на-

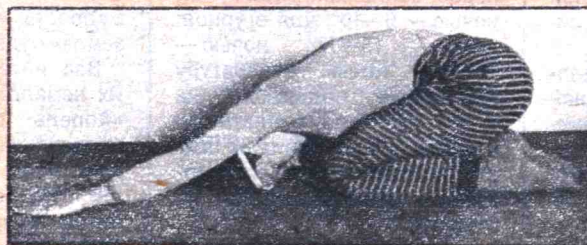
зад как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. При движении вверх и назад — вдох, вниз и вперед — выдох. Повторите упражнение 5—7 раз, отдохните, лежа на животе.

8. Исходное положение — стоя на четвереньках, руки прямые. Согните локти, наклонитесь вниз, так, чтобы лоб коснулся пола. В то же время поднимите вверх правую ногу. Задержитесь в этой позе 5—7 секунд. То же повторите левой ногой. Дыхание произвольное. Сделайте упражнение 3—5 раз каждой ногой. Отдохните, лежа на спине, сжимая на выдохе и расслабляя на вдохе мышцы заднего прохода, сделайте не менее десяти дыханий.

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



Упр. 5



Упр. 7, исходное положение



Упр. 7, выполнение



Упр. 7, выполнение



Упр. 8



Зеленый уголок

ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЛЯ... КАБАЧКОВ?

Да, а также для патиссонов, помидоров, огурцов! За окном еще лежит снег, а знающие люди готовятся уже в марте высадить раннюю цветную капусту. А уж в апреле, если сейчас не позаботиться о рассаде, сажать будет нечего, без урожая останетесь! Для средней полосы середина апреля — время сажать помидоры, конец апреля — кабачки, патиссоны, огурцы. Если вы живете на юге, все сроки сдвигаются на 3—4 недели раньше, для северян наступают на 3—4 недели позже.

А пока готовим рассаду. Ее можно выращивать в теплице, парнике, на теплой террасе и просто на подоконнике, на который светит солнце. Брать под нее можно ящики, керамические, бумажные или пластмассовые горшочки, корбочки и даже яичную скорлупу.

Земляную смесь для рассады лучше всего приготовить из 2 частей дерновой земли, 1 части перегноя, 2 частей выветрившегося торфа и 1 части песка. За несколько часов до посева смесь полейте теплой водой из лейки с мелким ситечком и разровняйте.

Чтобы семена лучше взошли, прогрейте их 3—5 дней на открытом воздухе, а семена капусты поддержите в горячей воде 10—20 минут (температура воды 50°). За сутки до посева положите семена в теплое место, завернув во влажную холстину или мешковину. Как прорастут — сажайте в подготовленную почву, засыпьте рыхлой землей и полейте. Пока не появятся первые зеленые всходы, накройте посеы стеклом или полиэтиленовой пленкой и поставьте в теплое место.

Но вот радуется глаз первый развернувшийся зеленый листок! Сразу рассаживаем наши ростки в торфоперегнойные кубики, горшочки,

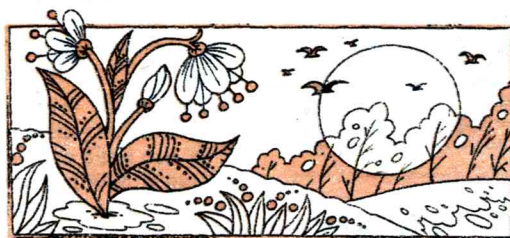
бумажные стаканчики, молочные пакеты или просто в почву парника. У вас нет питательных кубиков? Приготовьте сами: на каждый килограмм земляной смеси добавьте 3 г суперфосфата и 4—5 г древесной золы. Поливайте смесь, пока не станет напоминать по плотности тесто. Теперь тщательно перемешайте, выложите в небольшой ящик и, уплотнив, нарежьте ножом кубики 5×5, 7×7, 10×10 см.

Чтобы пересаженная рассада прижилась, ее надо первые 2—3 дня притенять и поливать, чтобы земля постоянно была влажной. Появится второй листок — нужна подкормка коровяком или птичьим пометом, разведенным водой 1:10. На 10 литров питательного раствора добавляют 30 г суперфосфата. Только не забудьте за день до подкормки хорошенько полить рассаду водой.

И не забывайте следить за температурой! В первые 4—7 дней она должна быть для капусты и днем и ночью не выше 6—10°, для помидоров, перца, баклажан: днем — 15°, ночью — 6—10°, для огурцов: днем — 15—17°, ночью — 12—14°. Затем температуру постепенно поднимают на 4—6° — конечно, сделать это в домашних условиях не просто, но если хотите иметь отличную рассаду, нужно постараться.

За 10—15 дней до высадки пора приучать рассаду к условиям открытого грунта: в теплую погоду (+10° и выше) выносите ее ненадолго на улицу, постепенно увеличивая время «прогулок», затем оставляйте на улице весь день. В последние дни перед высадкой сократите полив.

Рассада вышла крепкая, темно-зеленая, с мочковатыми корнями? Значит, будете с урожаем!
В. СМЕРНОВА, агроном.



АПРЕЛЬСКИЕ РУЧЬИ ЗЕМЛЮ БУДЯТ

Апрель в старину называли цветень: ведь в этом месяце первые цветы распускаются... Есть и второе название, не такое приятное, — апрель-березозол, злой для берез: начинают заготавливать березовый сок, соковицу.

В апреле природа словно приоткрывает свои сокровищницы. Начинается движение сока у деревьев, растений (береза — первая из них), зацветают красная верба, орешник, мать-и-мачеха, где-то в середине месяца сходит снег, а к концу оттаивает почва, и звонкое «ку-ку! ку-ку!» оглашает леса, точно кукушка празднует первые работы на земле после долгой зимы: крестьяне начинают сеять ранние яровые...

Птичий хор пополняется в апреле криком чибисов, а высоко в небе с курлыканьем пролетают на север журавлиные стаи. Журчат весенние ручьи. И рождается весенняя музыка...

О ней говорит народная мудрость: «Апрельские ручьи землю будят!»

Вас интересуют приметы? Их немало! Такие, например: «Апрель с водою — май с травой»; «Апрель ветром дует, небо синит — тепло сулит». Но лето еще, как говорится, не завтра, так что «Не ломай печи — еще апрель на дворе!».

1 апреля празднуют день именин Дарьи-пролубницы, назвали ее так потому, что в это время года приходится обходить грязь у проруби, искать проходы между проталыми.

4 апреля — Василий — солнечник, парник, капельник, вот сколько у него прозвищ! «На Василия» и правда солнце всегда яркое, греть начинает, с крыш капель сыплет.

А тут и Благовещение пошло — 7 апреля. «На Благовещение весна зиму поборола!», считают в народе, хотя известны и знаменитые благовещенские морозы. «Коли на Благовещение снег лежит на крышах, так лежать ему до самого Егория (6 мая)!» Отсчитайте: с Благовещения до лета осталось сорок морозных утреников.

С этим народным праздником связано множество примет: на Благовещение гроза — к теплому лету; небо безоблачное, солнце яркое — быть лету грозному; дождь идет — родится рожь, мороз — урожай будет на грядках, гроза — к богатым орехам, мокро — к грибам...

Если на Благовещение ночь выдалась теплая, весна будет дружная.

14 апреля — народный праздник «Марья — зажги снега, заиграй овражки». Про него говорят: «Марья половодье зажигает», «Вода идет в ясные ночи — к погожей уборке». А вот бытовые приметы далеко не так радостны: «Марья — пустые щи» — запас капусты вышел...

19 апреля — «Пришел Федул, тепляк надул», пора рамы выставить!

А 24 числа — Антип-половод, коли на этот день реки не вскрылись, плохим лето будет.

Через день — лесной праздник святого Василия Парийского: медведь из берлоги выходит. А еще через два — 29 апреля — половодье разворачивает берега рек. В этот день отмечается праздник именин Ирины, которую так и прозывают — «урви берега». Ближе, ближе к лето!

В. ГРОШЕВ