

Хозяйка

Как украсить комнату? Ну, разумеется, елкой. И пусть маленькие лампочки на ней будут единственным источником света в эту ночь: Луна не терпит соперниц, а Обезьяна и в темноте видит. Ароматы — натуральные — от пирогов, цветов, хвои. Если уж духи — то типа «Русь», «Тройка», пахнущие свежестью. А когда за столом зазвучат негромкие, задумчивые песни — Луна порадует, как и плавному вальсу. Темперамент ваших гостей требует огневой современной мелодии, танца? Что же, порауйте и Обезьяну!

Что надеть в новогоднюю ночь? Вопрос непростой: ведь на нашем празднике нынче две астральные гостьи — томная купчиха Луна, благоухающая аппетитными булочками и теплыми пирогами, и озорная, проказливая Обезьяна, так что угодить придется обеим! На радость Луне наденем светлое, простого покроя платье из льна, хлопка или тонкой шерсти. А чтобы угодить Обезьяне, украсьте свой наряд яркими, блестящими бусами, наденьте крупные браслеты «под золото», броские серьги...



Вариант 1

Основная модель Вариант 2

КЛАССИКА ВСЕГДА В МОДЕ

Что поставить на стол? Блюда домашнего приготовления: пироги с капустой и с луком, лепешки, ватрушки с творогом, всякие соленья, варенья, морсы... Мяса не нужно — обе наши гостьи вегетарианки! Если уж никак не можете без него обойтись — приготовьте жаркое из утки, как советует наша Мария Ивановна. И не злоупотребляйте спиртным, хотя Обезьяна, возможно, и будет подговаривать вас к этому! А ее любимое лакомство — бананы — с успехом заменит их российский вариант: картошка во всех видах.

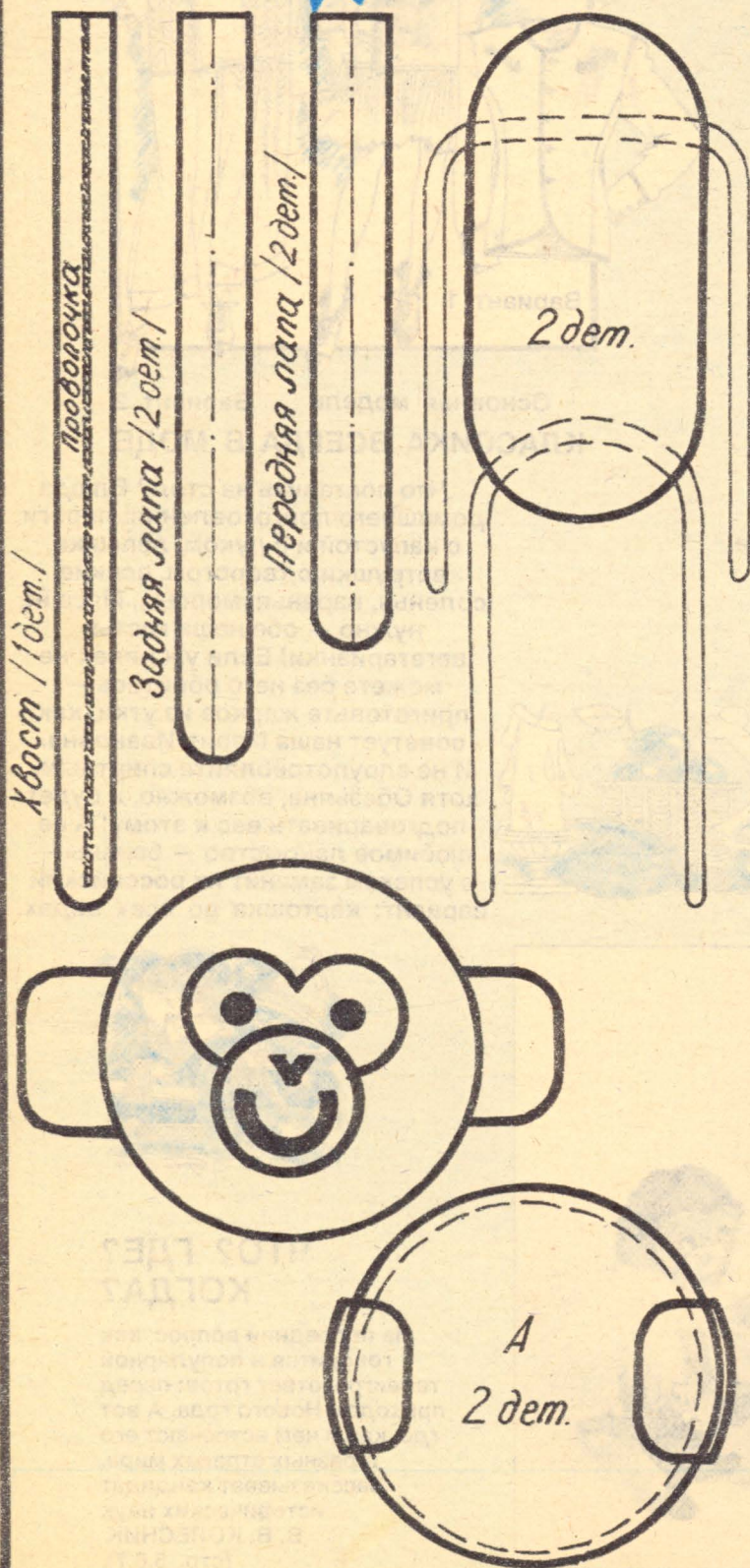


ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

На последний вопрос, как говорится в популярной телеигре, ответ готов: перед приходом Нового года. А вот где, как и чем встречают его в разных странах мира, рассказывает кандидат исторических наук В. В. КОЛЕСНИК. (стр. 5,6,7).

Шьем, вяжем,
вышиваем...

ОБЕЗЬЯНА ЗЕЛЕНАЯ ИЛИ ОРАНЖЕВАЯ



В новогоднюю ночь принято ставить на стол символ животного, под знаком которого будет проходить наступающий год. Можно, конечно, купить его накануне Нового года, но куда лучше сделать своими руками. «Своя» обезьянка — символ 1992 года — получится милей и симпатичней, чем готовая. — ведь в ее создании может принять участие вся семья — и дети, и взрослые.

Сшить обезьянку можно из меха или плотной ткани (лучше буклированной). Еще понадобится гнущаяся проволока для каркаса, вата, чтобы набить фигурку. Для мордочки подойдет кожа или замша (от старой сумки или перчатки), можно и ткань, если она мало осыпается. В крайнем случае сгодится плотная бумага.

Детали на выкройке даны в натуральную величину. Их можно уменьшить или увеличить — сделать крошечную обезьянку и приколоть ее на платье, или большую, настоящую игрушку для детей. Благодаря каркасу из гибкой проволоки обезьянке придается любые положения. Чаще всего обезьянку делают коричневого цвета, а мордочку — светло-бежевой. Но она может быть и синей, и зеленой, и оранжевой — как вам больше понравится.

Выкраиваем по две детали туловища и головы. Детали туловища складываем лицевой стороной внутрь и прострачиваем, оставляя небольшой участок, чтобы потом можно

было вывернуть. Детали головы складываем лицевой стороной внутрь и между ними вкладываем готовые ушки (они должны смотреть внутрь) и соединяем одним швом, оставляя небольшой участок незастроченным. Детали выворачиваем на лицо, набиваем ватой и сшиваем.

Берем проволоку длиной 32 см для рук, 36 см для ног и 24 см для хвоста. Прокалываем проволоку сквозь туловище в местах, указанных на чертеже пунктиром. Следите, чтобы с каждой стороны длина проволоки была одинаковой. Проволоку перегибаем вдвое и кончик закрепляем в ткани у основания, сделав на конце небольшой крючочек (см. рисунок).

Сшейте «одежку» для ручек, ножек и хвоста, один узкий конец оставьте незашитым. Выверните детали и «оденьте» каркас. Незашитые концы пришейте к туловищу.

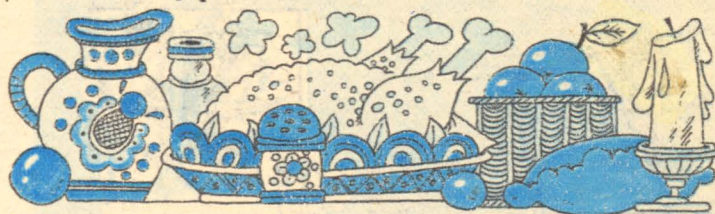
Если обезьянка совсем маленькая, детали туловища и головы можно связать крючком столбиками без накида, а ручки, ножки и хвост плотно обкрутить той же шерстью.

Теперь приступаем к мордочке. Вырезанные детали (первая — большая и сверху — поменьше, чтобы мордочка получилась слегка выпуклой) наклеиваем на ткань головы. Если обезьянка сделана из меха, то в этом месте мех надо коротко выстричь. Приклеиваем глаза, рисуем нос, рот. Обезьянка готова.

Теперь самое интересное — обезьянку надо одеть. Можно сделать ей из узкой полоски длинного меха пышный воротник, или сшить матроску и штанишки, или... одним словом, все, что подскажет ваша фантазия.

Инесса ЛОБАЧ

ПОД ЛЮБЫМ СОУСОМ



Быстро время летит — не успели мы оглянуться, как опять Новый год на пороге! Наверное, ни к одному празднику так не готовимся, как к этому: в каждом доме порядок наводят, чистят, моют, заботятся о том, как достать елку (без нее и праздник — не праздник!), как установить, украсить ее... Ну, а наша с вами забота — что поставить на стол, чем порадовать домашних и гостей в новогоднюю ночь?

Я решила так: сделаю одно блюдо «главное» — вот оно будет, как у меня дома любят, и острым, и поджаристым, пусть и с жирком. А к нему — легкие закуски, салатки, разнообразный гарнир. Выберу в погребе самые крепкие, чистые яблоки, что с осени сохранились, — они за столом всегда хорошо идут. Компоты домашние, соки — это уж обязательно, ими и вино запить можно, и вместо вина налить тому, кто совсем спиртного не употребляет.

И непременно чай — горячий, крепкий, душистый, лучше всего с травами: мятой, чабрецом, зверобоем... Он и подбодрит, и напоит, и хмель снимет. К чаю — варенья, печенья, можно пирог сладкий испечь, только лучше не дрожжевой, высокий и плотный, а легкий, воздушный.

Но какое же блюдо за главное возьмем? Я нынче решила приготовить на праздничный стол утку: блюдо получится и красивое, и вкусное, и хозяйкам доступное. Только вот что именно приготовить из утки? Ведь выбрать есть из чего!

Самое обычное — УТКА ЖАРЕНАЯ. Тушку обрабатываем, натираем солью (а кто любит — и чесно-



ком) внутри и снаружи, кладем на противень спинкой вниз, поливаем горячей водой (так, чтобы залила противень на полсантиметра) и ставим в духовку. Пока жарится — следим, чтобы не пересохла, время от времени поливаем тушку жиром и соком, скопившимися на противне. Когда готова — перекладываем утку на блюдо, с противня осторожно сливаем жир, а в оставшийся внизу сок доливаем немного бульона, кипятим и завариваем крахмалом (чайная ложка на литр сока). Поливаем этим соком птицу, сами увидите, какой она станет блестящей, красивой.



Еще «классическое» блюдо — УТКА С ЯБЛОКАМИ. Некоторые хозяйки, подготовив тушку, начинают её яблоками, очищенными от кожуры и семечек и порезанными на четыре части, зашивают отверстия сверху и снизу, чтобы сок не вытек, и так жаривают в духовке. А я, честно говоря, такой способ не одобряю: яблоки пекутся быстрее, чем утка, превращаются чуть ли не в пюре, дольки теряют форму, к тому же вкус яблок теряется, они же соленья получают. Я предпочитаю яблоки испечь отдельно — как положено, вынув сердцевину с семечками, слегка посыпав сахарной пудрой. А потом выложить их на блюдо вокруг утки как гарнир.

Так же готовлю утку с тушеной капустой.

А пробовали вы старинное русское блюдо — УТКА С РЕПОЙ? Обычно репа у нас не очень-то идет, но с уткой, удивительное дело, до чего вкусна!

Пожарим утку в духовке, как обычно. Нарежем сразу порционными кусками, сложим в жаровню или сотейник, перекладывая дольками очищенной репы и головками мелкого лука-севка, слегка обжаренного на сковороде. Заливаем утиным соком (тут крахмал добавлять не нужно), кладем 3—4 зернышка черного перца, лавровый листок, зелень сельдерея (пучком, не измельчая), закрываем крышкой и припускаем на маленьком огне, пока репа не станет мягкой. Тогда зелень выбрасываем, куски утки с овощами выкладываем на блюдо, поливаем соком или растопленным маслом и посыпаем зеленью.

Неповторимый вкус имеет УТКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ, который готовится из цедры апельсина, мандарина, лимона. Цедру нарезают тонкой соломкой, кипятят минуты 2—3 в воде, откидывают на дуршлаг и добавляют в соус из сока утки, томат-пасты, немного разведенных водой. Порционные куски утки заливают соусом и тушат 10—12 минут.

А может, подать УТКУ, ФАРШИРОВАННУЮ ПО-ФРАНЦУЗСКИ?

Тогда подготовленную тушку начиним порубленными вместе утиным салом, печенью и зеленью петрушки, посолим, поперчим, обвяжем суровой ниткой, чтобы не развалилась, и обжарим на сковороде или в жаровне без крышки. Сок от жарения солим, добавим бульон, заправим мукой, обжаренной отдельно на сковороде до коричневого цвета, можно подлить стакан красного сухого вина, если есть

в доме. Этим соусом польем утку, закроем крышкой и потушим до готовности.

Для любителей острой, пряной еды рекомендую ОСТРОПЕЛ ИЗ УТКИ. У этого

блюда вся прелесть — в соусе. Тушку подготавливаем, рубим на куски, обжариваем их в жиру, складываем в кастрюлю. Отдельно жарим нарезанный кольцами лук и муку (неполная столовая ложка), держим на слабом огне, размешивая, пока мука не начнет розоветь, тогда разбавим чашкой воды, добавим столовую ложку томатного пюре, 2—3 дольки чеснока, 10 горошин перца, лавровый лист, солим по вкусу. Поливаем этим соусом утку и тушим до готовности. Незадолго до конца готовки вливаем 2 столовые ложки уксуса, даем закипеть и снимаем с огня. Кстати сказать, таким же образом можно приготовить остропел из гуся или курицы.

О гарнире для блюд из утки особо заботиться не надо. Репа, яблоки, капуста — все эти добавки уже ведь сами являются гарниром. Если же вы хотите еще украсить и разнообразить стол — добавьте на блюдо, в котором подаете жаркое, маринованные сливы или вишни, небольшие огурчики из заготовок, моченую бруснику... А можно приготовить пикантную — оригинальную смесь маринованных овощей и плодов небольшого размера: огурцы-корнишоны, мелкий лук головками, фасоль, зеленый горошек, цветная капуста соцветиями, свекла... Выглядит очень красиво!

Приятного аппетита!
Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

ВАМ МОЖНО ТОЛЬКО ПОЗАВИДОВАТЬ

С особым волнением ждут будущего года влюбленные, молодые супруги... Что-то он сулит им? Союз еще так хрупок, не прошел проверки временем, да и испытаний, слава Богу, пока на их долю особенных не выпадало, зато мелких размолвок по поводу несоленого супа или некупленного хлеба уже предостаточно...

Оценить прочность ваших отношений, возможно, поможет тест, который вам предлагают специалисты социологи.

1. Если бы вы сегодня снова выбирали спутника жизни, выбрали бы его?

- а) Ни в коем случае!
- б) Надо подумать...
- в) Да, да, да!

2. Любите вы новые знакомства или предпочитаете общество старых друзей?

- а) Старый друг лучше новых двух...
- б) Ценю прелесть новизны...
- в) Небольшие перемены в кругу друзей иногда не помешают!

3. Кто из вас двоих больше обременен семейными обязанностями?

- а) Муж.

б) Конечно, жена!

в) Жена, но муж так не считает, не ценит домашнего труда...

4. Как вы относитесь к деньгам?

а) Они — главное условие прочной семейной жизни.

б) Если их нет — семья под угрозой.

в) Они необходимы, но это не главное...

5. Ценит ли вас муж по достоинству?

- а) Нет!
- б) Мог бы ценить и побольше.

в) Да. Может быть, именно я недостаточно его ценю?

6. Обращает ли он внимание на то, как вы выглядите?

- а) Всегда ему что-нибудь во мне не нравится...
- б) Ему это безразлично.
- в) Еще какое внимание!

7. Экономно ли ведете ваше хозяйство?

- а) Стараемся, но результатов не видно...
- б) Да, экономно.
- в) Да разве это домашнее хозяйство?!

8. Какие у вас отношения с родителями мужа?

- а) Предпочитаю не иметь никаких...
- б) Стараюсь с ними считаться.

в) Я их люблю и уважаю.

9. Как вы проводите выходные, отпуск — вместе?

а) Обязательно, по-другому и не мыслю!

б) Да как придется, мне это безразлично.

в) Нет, это слишком скучно!

10. Стараетесь ли вы сделать свой дом уютнее, красивее?

а) У меня хватает и других проблем!

б) Ну, когда есть возможность...

в) Конечно, ведь это так важно для семейного лада.

А теперь подсчитаем очки:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	3	2	1	3	3	2	2	3	1	3
Б	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1
В	1	1	2	2	1	1	3	1	3	2

21 — 30: Похоже, что у вас в семье не все ладно! Следует знать, что жизнь с вами не всегда легка и завидна... Побольше самокритичности, внимания к супругу, заботы о своем доме, побольше деликатности. Иначе неизвестно, насколько у мужа хватит терпения.

15 — 20: На первый взгляд ваша семья благополучная, прочная. Но призадумайтесь: не стали ваши отношения за последнее время немного прохладными? Не слишком ли часто возникают взаимная напряженность, замкнутость, раздражение? Не позволяйте этим чувствам завладеть вами, старайтесь сосредоточить внимание на том, что связывает, роднит вас с мужем, а не на том, что разделяет. Тогда будущий и все последующие годы только укрепят вашу семью.

14 и МЕНЕЕ: Вам можно только позавидовать — ваше супружество абсолютно гармонично! Вы с первого взгляда понимаете настроение мужа, угадываете наперед его желания. Но... Полное совершенство ведь может и наскутить! Подумайте об этом.

Авторизованный перевод Нины ЧЕПКИНОЙ.



ЧТО? ГДЕ? КОГДА?



● В новогоднюю полночь в японских храмах колокола отбивают 108 ударов. Считается, что у человека может быть шесть пороков: жадность, злость, глупость, легкомыслие, нерешительность и алчность, каждый из них имеет, в свою очередь, 18 раз-

личных оттенков. По мере ударов колокола происходит очищение от пороков... С последним ударом полагается лечь спать, а перед рассветом выйти на улицу и встретить Новый год с первыми лучами восходящего солнца. До недавнего времени в Японии не было обычая праздновать дату своего рождения. 108-й удар колокола в новогоднюю полночь добавлял единицу сразу ко всем возрастам — даже младенца, родившегося накануне, наутро считали годовалым...

● По обычаю Индии, никто не должен быть в первый день Нового года раздражительным, хмурым, недовольным, ворчливым... Считают, что

весь год сложится так, как начался. Надо рано встать, привести себя в порядок, не спеша поразмыслить о будущем, вспомнить прошлое...

А днем обычно проводятся состязания по стрельбе из лука, запуск воздушных змеев. Особенно популярны представления знаменитого народного индийского театра на площадях, улицах, в залах.

● Итальянские малыши поздней новогодней ночью «ведут наблюдение» за... печной трубой: именно через нее проникнет в дом волшебница Бефана и положит в их башмачки желанные подарки.

● За день до праздника на улицах колумбийских городов или деревень вы

встретите множество людей с большими самодельными куклами в руках. Эти куклы символизируют старый год, они прощаются с людьми, которые благодарят за все доброе, хорошее, что произошло с ними.

● Любимое новогоднее развлечение молодых женщин в Корее... прыжки на досках. На свернутую валиком циновку кладут доску, кто-то резко впрыгивает на один конец — та, что стоит на другом конце доски, взлетает в воздух, когда она опускается — взлетает вверх первая... Необыкновенно красивое зрелище: красивые, веселые женщины словно парят в воздухе, а сидящие вокруг подруги расппевают радостные песни...

Красота и здоровье

ВЕНЕРЕ ПРАВЯТСЯ ФИАЛКИ...



ЛЕВ.

Этот знак влияет на сердце, позвоночник, спину. Управляет им Солнце. Целебные растения Льва — девясил, дягиль, календула, лавр, мать-и-мачеха, чистотел, лопух.

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется напар календулы лекарственной: 2 чайные ложки календулы залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение одного часа, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день после еды.

Измельченные корни и корневища дягиля лекарственного залить водкой в пропорции 1:4. Настойку употреблять для натираний при ревматизме, подагре, мышечных болях.

Одну столовую ложку измельченных корневищ и корней девясила и одну столовую ложку измельченных корней лопуха отварить 20 минут на малом огне в 1 л воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды. Применять при отложении солей, остеохондрозе, ревматизме.



ДЕВА.

Дева влияет на нижнюю часть позвоночника, тазо-

вую область, кишечник. Управляется Меркурием. Растения Девы те же, что и у Близнецов.

При хронических расстройствах кишечника принимают внутрь напар из травы зверобоя, смешанной в равных частях с золототысячником зонтичным (2—3 столовые ложки смеси на 0,5 литра кипятка). Смесь заливается кипятком, настаивается в течение одного часа, затем процеживается. Выпить приготовленный напар в течение дня. Этот же напар считается очень хорошим нейтральизатором повышенной кислотности желудка.

При хронических расстройствах кишечника, катаре желудка и пониженной кислотности рекомендуется диета из свежих ягод черники и земляники лесной в течение ягодного сезона, то есть примерно около 3 недель.



ВЕСЫ.

Этот знак влияет на поясничную область, почки, кости поясничной области. Травы Весов одинаковы с травами Тельца, поскольку их правящей планетой является Венера.

Отвар для очищения организма при болезни почек: одну чайную ложку

льняного семени залить стаканом воды и прокипятить. Принимать по полстакана каждые два часа в течение двух дней. Так как вскипяченная смесь бывает довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если средство покажется неприятным на вкус, можно добавить лимонный сок.

Средство для растворения и выведения камней из почек: 200 г водки, 200 г оливкового масла, 200 г меда, 200 г лимонного сока. Смешать, настоять в течение 10 дней, слить в бутылку из темного стекла. Хранить в темном прохладном месте. Перед употреблением хорошо взболтать. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 10—14 дней, затем сделать недельный перерыв и курс лечения повторить.



СКОРПИОН.

Этот знак влияет на мочеполовые органы, кости таза. Для Скорпиона, правящими планетами которого являются Марс и Плутон, полезны марсианские растения (см. знак Овен), а также включение в диету грибных бульонов, которые считаются хорошим укрепляющим и очищающим средством.

При воспалительных заболеваниях женских половых органов рекомендуется следующий напар: кора дуба — 1 часть, цветы ромашки аптечной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 3 части, трава горца птичьего — 5 частей. 2 столовые ложки смеси залить 1 литром кипятка, настоять в течение 1 часа. Напар использовать для спринцеваний, ванночек и тампонов.

При белях, кольпите, патологическом климаксе используют настой травы чистотела. Для приема внутрь: 20 г травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять два-три часа. Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день до еды. Чистотел — ядовитое растение, поэтому необходимо строго выдерживать указанную дозировку.

Для ванночек и спринцеваний: 30 г чистотела залить 1 литром кипятка, настоять 3—4 часа.

При гинекологических заболеваниях (эрозиях шейки матки, эндометриозах, кольпитах) используют облепиховое масло в виде тампонов. Эпителизация наступает через 8—10 дней.

Ольга ДАНИЛИНА

Начало см. в № 10. Окончание следует.

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?



● В селах на юге Франции хозяйка, которая в Новом году самая первая наберет воду из источника, оставляет возле него пирожок или булочку с праздничного стола. Та, которая придет вслед за ней, возьмет пирожок и оставит свой. Так до вечера хозяйки обмениваются хлебом, «угощают» друг друга.

● Попробуйте в пред-

новогодние дни купить в Венгрии обычные детские свистульки, рожки, дудочки, трубы — набегаетесь! Все давно раскуплено. Народное поверье гласит, что пронзительный звук этих незатейливых музыкальных инструментов отгоняет от жилища злых духов, призывает в каждый дом радость и благополучие.

● С последним ударом

часов во всех домах Болгарии... гаснет свет на несколько минут. Это время новогодних поцелуев.

● В Германии люди самого разного возраста, как только начинают часы отбивать полночь, взбираются на стулья, столы, кресла и с последним, двенадцатым ударом дружно, с радостными приветствиями «впрыгивают» в Новый год.

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?



● Собравшись на праздник, девушки и юноши в Польше не спешат сесть за стол: самое интересное в эту ночь — гадание! Под скатерть кладут клок сена, и все девушки наугад вытаскивают из него стебелек. Та, кому попадется самый длин-

ный стебелек, раньше всех в этом году выйдет замуж. Стебелек упругий, но не ломкий, эластичный, — муж будет покладистым, спокойным. Жесткий, ломкий — придется девушке смирить свой характер, чтобы жить с мужем в ладу!

Входя в дом, все снимают обувь, и кто-то из присутствующих незаметно переставляет ботинки и туфельки, стараясь перепутать пары. Чьи оказались рядом — тем и сочтаться браком в будущем году. Чьи ближе к двери — тому и жениться первым...

«Я — САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ...»

В последние дни года мы не только подводим итоги прожитого, но и с надеждой смотрим в наступающее, еще туманное завтра. Что-то начертано для меня там, в «Книге судеб»? Могу ли я как-то повлиять на свое будущее или вынуждена смиренно «выполнять» жесткую, созданную для меня кем-то когда-то жизненную программу?

Древние мыслители учили, что в определенной степени судьба каждого человека — в его руках, но умение жить долго и счастливо — это искусство, которым надо овладеть. И прежде всего настроить себя именно на это состояние счастья, здоровья, душевного лада.

Лучшее время для сеанса активизации своего подсознания и настройки на желаемое — утро, когда весь организм еще расслаблен. А сознание — в полудремотном состоянии. Энергия мысли, самонастрой помогают сохранить здоровье, наладить контакт с окружающими, избавиться от возрастных недугов...

Однако каждый человек наделен собственной судьбой и может пользоваться предоставленным ему выбором лишь в определенных рамках. Известно, что с момента рождения на нас влияют годовые ритмические вибрации, связанные с септаграммой — семиконечной звездой. В древнейших восточных учениях утверждается, что «принцип семи» лежит

в основе любого процесса, любого события и какого бы то ни было действия. Итак, в соответствии с семилетними годовыми ритмами вы можете определить тот общий план, в рамках которого вам и предстоит действовать.

Первый год семилетнего цикла проходит под знаком Марса: физическая выносливость, укрепление физического здоровья, активность, борьба. Второй год — под знаком Сатурна: познание мира посредством проб и ошибок, падений и ошибок. Третий год проходит под знаком Меркурия: активное мышление, развитие и обострение предприимчивости, расширение контактов, получение новой информации. Четвертый — под знаком Солнца: человек переосмысливает себя, свою индивидуальность, осознает свое место в мире. Пятый год — под знаком Юпитера: обострение психического восприятия окружающего. Шестой год — под знаком Луны: чувственное восприятие мира, развитие интуитивных способностей. Седьмой год — под знаком Венеры: развитие и обострение творческих способностей, расцвет эмоций. Семилетний цикл заканчивается и начинается новый. Следовательно, под знаком Венеры человек проживает седьмой, четырнадцатый, двадцать восьмой, тридцать пятый, сорок второй, сорок девятый и т. д. годы своей жизни. Не случайно ребе-

нок идет в школу в семилетнем возрасте — в год формирования и развития творческих способностей.

Вы уже подсчитали, под каким знаком вступаете в 1992 год, какую сторону своей природы, своих способностей будет для вас плодотворнее всего активизировать? Но что бы ни сулил вам будущий год, женщина всегда особенно чувствительна к внешнему восприятию мира — собой и себя — миром. Кому из нас не хочется быть еще красивее в новом году? И хотя не в наших силах сделать глаза больше, а нос длиннее, но и тут мы с вами можем многое. Надо только соответствующим образом настроиться и, конечно, немного потрудиться.

Ежедневно утром, натощак, возьмите за правило съедать 1—2 чайные ложки меда, запивая их стаканом воды. У некоторых женщин, страдающих повышенной кислотностью, это может вызвать изжогу, однако ее можно избежать, если мед добавлять в творог, кашу или молоко. Через две недели регулярного употребления меда улучшится самочувствие, нормализуется деятельность пищеварительного тракта, станет крепче сон, исчезнет излишняя нервозность. В течение двух-трех предновогодних недель для выполнения зимней витаминной недостаточности можно рекомендовать настой плодов шиповника, особенно богатого витамином С. Шиповник — ценнейшее целебное

и профилактическое средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к интоксикации, к воздействию неблагоприятных метеорологических условий. Готовить настой шиповника удобнее всего в термосе. Плоды промывают, засыпают в термос, заливают крутым кипятком (40 г сухих плодов на 1 л кипятка) и настаивают 8—10 часов. Делать это надо вечером, а утром за завтраком вы сможете выпить свежий настой шиповника.

Другой способ приготовления настоя: 20 г сухих плодов (суточная доза — 10 г) промывают в холодной воде, затем заливают 0,5 л кипятка и кипятят 10 мин. под крышкой, после чего настаивают в теплом месте 4—6 часов и процеживают. В настой по вкусу добавляют сахар, мед, любой ягодный сироп и пьют по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день. Хранят настой шиповника на холоде не более 2 дней.

Если этими простыми и доступными средствами вы подкрепите утренний сеанс настройки на убеждение: «Я — самая обаятельная и привлекательная...», то результаты будут великолепны!

О. ДЕМЕНТЬЕВА



ГОДУ НАЧАЛО — ЗИМЕ СЕРЕДИНА



Дни январские —
праздник за праздником!

2-го числа — день святого Игнатия Богоносца. В деревнях молебны служили, обносили крестным ходом иконы вокруг села, чтобы охранить крестьян от всякой напасти.

5 января — приметный праздник святого Феудула: «Если Феудул ветер надул — быть урожаю!»

6 января — сочельник, канун Рождества Христова.

К этому времени в избах делали большую уборку: мыли потолки, стены, скоблили ножом и натерли можжевельником полы. Ходили в баню, меняли белье, накрывали соломой стол. Ели в сочельник по-строгому: капусту с квасом, хлеб, взвар или сочиво (постная каша). Вечером на стол ставили кутью: разваренную пшеницу или ячмень с черемухой, кто побогаче — рис с изюмом. Готовились к завтрашнему пированию — затирали пироги, ставили блины, месили тесто для пышек.

Вечером по домам ходила коляда — переодетые парни в вывороченных шубах и со звериными масками на лицах. Величали хозяев, не жалея добрых слов.

Предновогодье и первые дни Нового года (старый стиль) назывались Святками. Продолжались они 12 дней — с 7 до 19 января по новому стилю. При этом дни с 7 по 14 января назывались святыми вечерами, а с 14 по 19 января — страшными: в эти дни берегли скот, амбары от нечистой силы.

На Святки на Руси справляли свадьбы, днем устраивали катанья на санях, веселые гулянья.

Со Святков в деревнях начинали готовиться к весне — перебирали се-

мена, чинили инвентарь. Ведь рождественские торжества совпадают со временем зимнего солнцестояния. Поворот солнца к лету означал приближение весны, хлопот об урожае. Примечали: если на Святках дни стоят темные и теплые, то хлеб уродится хороший, светлые же дни — к неурожаю. Смотрели, сколько звезд на небе перед Рождеством. Если много — много будет и грибов, и ягод.

7 января — Рождество. Начинаются рождественские морозы.

В этот день по древнему обычаю время перед утренней — ранней службой в церкви — было посвящено «обсеванию» изб. Его совершали пастухи. Обходя дома, они поздравляли хозяев с праздником и бросали в каждую избу горсть овса с приговорами: «На живущих, на плодущих, на здоровье». «На полу, под лавкой — ягняток, на лавке — ребяток», «Ягнята за лавочкою, телята у лавочки, а поросятки по всей избе!», «Сею посею ярой пшеницей, овсом, гречихой на телят, на ягнят и на всех крестьян!»

Рождественское разговенье принято начинать с вкусной и обильной еды. Готовились разнообразные блюда из свинины. Некогда на Руси неизменным рождественским угощением был поросенок, начиненный кашей, или кабанья голова с хреном; в обычае было подать к столу окорок запеченный, копченый или горячий отварной с горохом, жаркое или заливное из поросенка, студень из свиных ножек или головы, жареную свиную грудинку с картошкой.

Во многих местах к празднику пекли из пшеничного теста печенье в виде коровок, бычков, овец, птиц, петухов. Эти

печенья — козульки — дарили родным, друзьям и знакомым, украшали ими окна. Родственники и знакомые ходили с поздравлениями и угощениями друг к другу.

13 января — Васильев вечер.

Крестьянские семьи усаживались разбирать свиную голову, олицетворяющую плодovitость и благополучие. Ели затертую из гороха кашу, приговаривали: «Свинку да боровка для Васильева вечерка!»

17 января — последние святочные гаданья.

А назавтра — Крещенский сочельник. Так называли день накануне праздника Крещения. В это время постились, ели постную кашу и овощи. В тверских краях в Крещенский сочельник пекли сочни с ягодами; в других местах готовили пресные тонкие лепешки на конопляном масле, большей частью ячневые, пекли блины, медовые оладьи да постные пироги с горохом, картофелем, кашей. У калужских крестьян был свой способ приготовления сочива (постной каши): сырой ячмень толкли, приправляли медом и парили в печке в закрытой посуде.

Народ примечал: если снег под Крещенье падет — хлеба прибавит. Яркие звезды под Крещенье — много родится белых ярок.

19 января — Крещенье, праздника в ознаменование обряда омовения водой, символизирующего очищение людей от первородного греха.

Когда вводилось христианство на Руси, крещение совершалось в реках, озерах, других водоемах. Отсюда и дошедший до нас обряд крещения в православных храмах: новорожденного младен-

ца погружают в купель, сосуд с теплой водой, тех же, кто постарше, обливают или символически обрызгивают — кропят водой, совершая таким образом «омовение».

Какая погода стоит на Крещенье? Если утром женщины по воду в тумане идут — будет осенью много хлеба. Богатый урожай предвещает также снегопад хлопьями, синие облака в полдень. А звездная ночь на Крещенье сулит богатый урожай ягод и гороха.

С 19 января начинаются крещенские морозы. Если погода при этом стоит ясная — к засушливому лету, а пасмурная и снежная — к обильному урожаю.

21 января следили за ветром: подует с юга — посылит грозное лето.

23 января — Григорий именинник. Ежели на стога иней в этот день падет — лето будет сырое и холодное.

24 января — праздник святого Федосея. Если «на Федосея тепло — на раннюю весну пошло».

25 января — именинница Татьяна. «Снег на Татьяну — лето дождливое, проглотит солнышко — к раннему прилету птиц».

31 января — день именин Афанасия Ломоноса. Тут жди самых страшных морозов (Афанасьевских), от них «бывает, кожа с носа слезает».

Вот и январь к концу. Впереди еще немало суровых дней — Сретенские морозы (15 февраля), Васильевские (24 февраля), Благовещенские (7 апреля)... Но уже ясно: «Новый год — к весне поворот».

В. ГРОШЕВ

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ