

РСФСР. БОВГАТОВА Галина Павловна, колхоз «Заветы Ленина» Динского района Краснодарского края; ГРОМОВА Раиса Викторовна, рисосовхоз «Цимлянский» Мартыновского района Ростовской области; БОРЕМОВА Александра Федоровна, колхоз имени Свердлова Бутурлинского района Воронежской области; НАЗАРОВА Пелагея Ивановна, совхоз «Новоматинский» Бакалинского района Башкирской АССР; ПАРШИНА Надежда Петровна, совхоз «Красногивенский» Довольского района Новосибирской области; СЕРГЕЕВА Людмила Павловна, колхоз «Подгорненский» Георгиевского района Ставропольского края; ШАКЕРТЯНОВА Минне-

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

соревнования на приз имени Паши Ангелиной 1988 года

марьям Закиевна, колхоз имени Вахитова Муслюмовского района Татарской АССР; АНТОНОВА Ольга Владимировна, совхоз «Ленинский луч» Волховского района Ленинградской области; ВОРОБЬЕВА Антонина Григорьевна, Талашинская птицефабрика Смоленского района Смоленской области; ЗОРИНА Раиса Павловна, совхоз «Филипповский» Кирово-Чепецкого района Кировской области.

УКРАИНСКАЯ ССР. ГАЙДАРЖИ Александра Михайловна, колхоз имени Дмитрова Татарбунарского района Одес-

ской области; ЗАГОРУЛЬКО Мария Алексеевна, колхоз «Искра» Тульчинского района Винницкой области; КОРПОШ Иолана Васильевна, совхоз «Дружба» Иршавского района Закарпатской области; КУЧЕНКО Татьяна Никитична, колхоз имени Петровского Лысянского района Черкасской области.

БЕЛОРУССКАЯ ССР. ФИЛИППОВА Зинаида Анисимовна, колхоз «Парижская коммуна» Мирского района Витебской области.

УЗБЕКСКАЯ ССР. МАТНАЗАРОВА Бекпош-

ша, колхоз имени Чапаева Янгйарынского района Хорезмской области; ФАХРИДИНОВА Мамлакат, колхоз имени Энгельса Алтынаркского района Ферганской области.

КАЗАХСКАЯ ССР. БЕЛОВА Зинаида Федоровна, совхоз «Мирный» Жезказганского района Павлодарской области; КЕНЕНБАЕВА Гулшара Карсымовна, совхоз «Кок-Узекский» Саркандского района Талды-Курганской области; КУРМАН-ГАЛИЕВА Кунжамал Магзумовна, совхоз «Казанбасский» Семиезерного района Кустанайской

области. ГРУЗИНСКАЯ ССР. ГАБОШВИЛИ Лела Дмитриевна, колхоз «Чандарский» Гурджаанского района.

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР. АЛЛАХВЕРДИЕВА Рена Гудрат кызы, колхоз имени У.Гаджибекова Агджабединского района.

ЛИТОВСКАЯ ССР. АВИЖЕНЕ Владислава Юозовна, колхоз «Скапишки» Купишского района.

МОЛДАВСКАЯ ССР. ДЕЛЕУ Емилия Михайловна, межхозяйственное предприятие по выращиванию нетелей «Рассвет» Дюндюшанского района.

ЛАТВИЙСКАЯ ССР. ОЗОЛИНА Мирдаз Яновна, колхоз «Коммунистический» Семиозерного района.

КИРГИЗСКАЯ ССР. КАНАТОВА Токтобубу, совхоз «Тендик» Кочкорского района Иссык-Кульской области.

ТАДЖИКСКАЯ ССР. ХОДЖАЕВА Сафармох Икболидиновна, колхоз имени Ленина Куйбышевского района Хатлонской области.

АРМЯНСКАЯ ССР. АРУШАНЯН Аида Смбатовна, Арааратская птицефабрика Арааратского района.

ТУРКМЕНСКАЯ ССР. СЕЙДИДОВА Нурджамал, колхоз имени Энгельса Святого района Чарджоуской области.

ЭСТОНСКАЯ ССР. СЕЗТ Ёйе Якововна, колхоз «Каркси» Вильяндского района.



На встрече с председателем Комитета советских женщин Зоей Павловной Пуховой.

И снова Москва накануне 8 Марта принимала и чествовала лучших женщин-механизаторов страны. Запомнятся им эти три дня праздника — заслуженного и такого нечастого в их жизни. В Госгортруме СССР и в редакции журнала «Крестьянка» такие встречи традиционны, ведь это шестнадцатое награждение женщин-механизаторов призом имени их легендарной предшественницы. В Комитете советских женщин механизаторов принимали впервые. И не просто поздравляли — общались, поддерживали и помогли. А это очень нужно, особенно сейчас, когда многие сомневаются, работать ли вообще женщинам на тракторе. Кто, как не женсовет родного колхоза или совхоза, разъяснит руководите-

лям, что под видом рыцарской «заботы» внедряется по сути, зарплат на профессии, женщину лишают права выбора, стализируют ее порой на не менее тяжелый, зато не требующий особой квалификации, ниже оплачиваемый труд. Кто, как не женсовет, напомнит о тех законах и постановлениях, которые есть, приняты, но не всегда исполняются, не обеспечивают женщинам-механизаторам подлинной заботы.

На одной из встреч у призерок спросили: — Если бы в ваших хозяйствах каким-то чудом вдруг нашлась для вас другая, так же оплачиваемая работа — в конторе, например, в библиотеке, — скажите, только честно: кто из вас остался бы на тракторе?

Вопрос был задан серьезно. А трактористки дружно рассмеялись, и долго еще в зале стоял шум.

— Ну, вот меня кто заставляет? — недоумевала Иолана Васильевна Корпош из Закарпатской области. — Я уже два года как пенсионерка, с 50 лет пошла. Конечно, деньги нелишние, дом новый ставим, дочку надо замуж выдавать. Но без работы не будешь же сидеть, если силы есть. А другая работа не по мне.

— Тут не знаешь, как удержаться на тракторе, — рассказывала потом на встрече в «Крестьянке» Раиса Викторовна Громова из Ростовской области. — Нас недавно в женской тракторной бригаде двадцать было, сейчас — одиннадцать. Постарели,

поломались наши трактора, а новых не дали, вот и пришлось многим трактористкам менять профессию. Хотели было и наши машины списать да пустили на запчасти, но мы отстояли. Подремонтировали, пока работаем!

Несколько лет «Крестьянка» добивалась, чтобы вместе с призом победительнице вручался именной трактор. Добилась! Будет теперь новый трактор и у Раисы Викторовны, и у других обладательниц приза. Но разве их подруги не заслуживают хорошего трактора?

И все-таки, несмотря на то, что они здесь, в Москве, они в центре внимания, вокруг них — атмосфера доброжелательства. И все это заслужено ими.

Фото Т. ВЛАДИМИРОВОЙ.

ЧИТАЙТЕ В

«ХОЗЯЮШКЕ»:

● На зависть внучке

● Магнитные бури отменяются?

● С табаком — на злодея!



швей, вяжи, вышивай

«Мне уже за пятьдесят, а бабушка двух внуков, пора одеваться поскромнее, попроще, а в вашем журнале все модели для молодых да стройных! — пишет в редакцию Анна Игнатьевна ШОРИНА из Псковской области. — Что же вы о пожилых-то забыли, о бабушках?»

Хочется возразить Анне Игнатьевне: что же вы себя в старушки записываете? Женщины всегда должны оставаться женщинами! Тем более что ба-

просто, планируя свой гардероб, советую учитывать ее рекомендации и заимствовать те из них, которые вам подойдут, поверьте, не только вы сами почувствуете себя увереннее и моложе, но и внуки за вас порадуются, полюбуются вами!

Вот, к примеру, модели, которые мы сегодня предлагаем, рассчитаны на ходовой размер 54, рост III—IV. Кому они «адресованы»? Если судить по основе — легкой в крой, сво-

индивидуальность, — воротнички, отстрочка, украшения, возможно, даже баска, если позволяет пропорциональность фигуры, — все это элементы сегодняшней моды, которые придадут простому платью знак современности.

ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ — основная. ВТОРАЯ и ТРЕТЬЯ строятся на той же основе, а выглядят по-разному благодаря отделке, о которой разговор особый.

Это платье полуприлегающего силуэта. Рукава длинные, втачные, кинзу слегка заужены. Перед — цельнокроенный, но с двумя вытачками.

Спинка со швом посередине, с двумя вытачками, разрезом и застежкой «молния». Вырез горловины крутой, с отбачкой. Воротничок и манжеты лучше пусть будут из одной ткани.

На чертежах крой пунктирной линией показано, как можно изменить выкройку. Если разрезать лекало по новой линии, совместив стороны типовой вытачки, то откроется новая вытачка. Все детали платья кроют по долевой нити.

На платье потребуются 2 метра ткани при ширине 140 сантиметров.

НАЧИНАЕМ ШИТЬ

Сострочим вытачки. Помните, сметывать их надо от конца вытачки к срезу платья. Застрачивайте наоборот — от среза к концу. Вытачки, расположенные в середине детали, стачивают, начиная от одного из концов.

Стачиваем боковые и плечевые швы и разутюживаем. Ширина шви 1—1,5 сантиметра.

Застежку «молния» пришиваем к подогнутым краям припусков на швы и так, чтобы строчка оказалась на расстоянии 0,5 сантиметра от отбачки

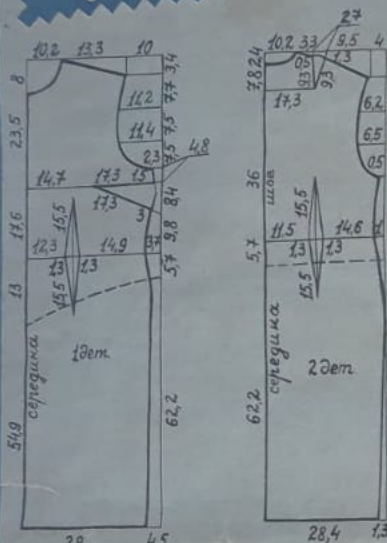


● Мария Ивановна советует...

бушки сейчас такие молодые, энергичные, интересные!

Я не имею в виду, конечно, предложить нам тут же спать себе наряды по полному слову нет,

бодной, не стесняющей движений и скрывающей фигуру — именно женщинам пожилым. В то же время объемность платья, линии крой, а главное, детали, придающие



ДЕТАЛЬ СПИНКИ



ДЕТАЛЬ ПЕРЕДА



ДЕТАЛЬ ПЕРЕДА

ВЫТАЧКА,
переходящая
в рельеф от линии
плечевого среза

ВЫТАЧКА,
переходящая
в рельеф от линии
проймы

горловины — ее выпирающие отделимо по форме выражены до долевой линии. Прогоревшие срезы отбачки горловины подгибаем на сторону изнанки на 0,5—0,7 сантиметра и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 сантиметра от края. Концы отбачек пришиваем к средам прищипок на обработку застежки. Ширина шва 0,7 сантиметра. Теперь отбачку отгибаем налицо и отбачиваем горловину и верхние углы застежки. Пожалуй, это самый аккуратный способ обработки горловины.

Сшиваем швы рукавов (1,5 сантиметра) и разутюживаем их. Низ рукавов обрабатываем бейкой. Для свободы движения окат рукава делаем больше пройма на 4—6 см. Припосаживаем окат рукава, проделыву и стянну до размера проймы 2 нитки равномерно по всему окату. Пришиваем рукав. Ширина шва 1,2—1,5 сантиметра.

Низ, обработанный «зигзагом», подшиваем потайной стежкой.

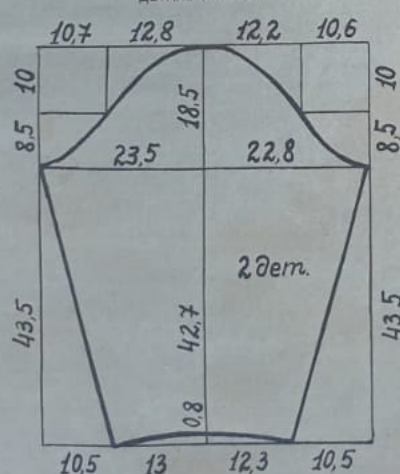
Теперь об ОТДЕЛКЕ. Платье можно украсить

воротником любой формы и рисунка (это сейчас одна из самых модных деталей). Он может быть из ткани платяной, отделанной кантом из контрастного цвета тесьмы, бейки и т. д., или из белой ткани, украшенной вышивкой, ризелье, или из кружевного полотна, или из шпиль, или из старинных кружев, если у вас сохранился кусочек... Воротник хорошо сделать съёмным, тогда вы сможете надевать его по желанию; с воротником платяной приобретает нарядный вид, без него — будет выглядеть как удобная домашняя одежда. Можно и вовсе отказаться от воротника, сделать вырез «под горлышко», а если захочется как-то освежить такой наряд — надеть нитку бус, цепочку, кулон. Или просто повязать тонкий шарфик.

Только, пожалуйста, не говорите сразу: «Нет, это не для меня!» Попробуйте, присмотритесь. Уверена, вы сами себе понравитесь!

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.
Чертежи и рисунки авто-
ра.

ДЕТАЛЬ РУКАВА

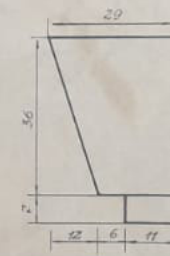
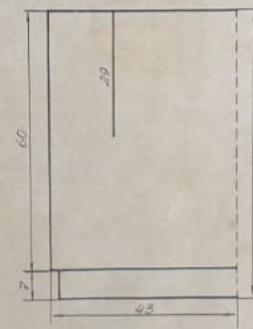
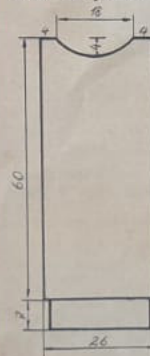


ТО ЛИ СВИТЕР,
ТО ЛИ ЖАКЕТ...

Гардероб ни одной женщины не обходится без теплой и уютной ватной кофты или свитера. И все-таки время от времени их традиционная форма, честно говоря, темного, надоедает... Предлагаем вам сегодня модель строится на принципиально новой основе, хотя и сохраняет все достоинства привычной кофты, — вещь теплой, удобная, создающая ощущение комфорта. И одновременно имеет легкую, в гости, и в театр. Застежка на пуговицы «родинит» ее с кофтой, а объемность, легкость линий, немалая модная «бесформенность» — со свитером. Впрочем, посмотрите, пожалуй, на снимок — говорит за себя!

Размер 44-46, вяжется на спицах № 4,5 и 5 из толстой пушистой шерсти коричневого (700-750 г) и серого (150 г) цветов — эти цвета можно заменить другими по вашему вкусу. Каждый ряд начинается и заканчивается одной кромочной петлей.

Образцы вязки: резинка 1х1, платочная (лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли) и узор из по-
лос, который представля-
ет собой чередование ря-
дов платочной вязки и ли-
цевой глади. Зрительный
эффект «резинки» созда-
ется за счет удвоенного ко-



личества петель в лицевой глади. Обратите внимание: счет петель ведется по платочной вязке. Узор из полос вяжем таким образом:

1-6-й ряды — платочная вязка коричневой нитью. Работаем и далее коричневой нитью — о перемене цвета мы вас предупредим.

7-й ряд:
X вяжем на
каждой петле
две лицевые
(первую про-
вязываем за
переднюю
стенку, вто-
рую — за зад-
нюю) X. Напо-
минаем: знак
«X» означает

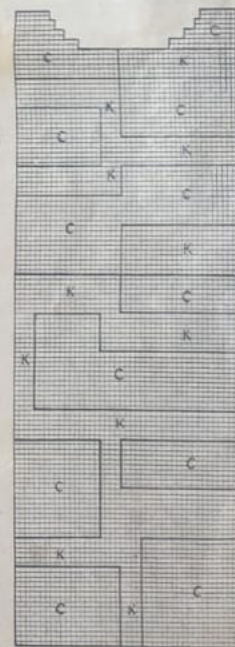
12-й ряд: $\times$ две петли вместе изнаночной $\times$ (работу повторяем от $\times$ до $\times$).

13—18-й ряды вяжем серой нитью платочной вязкой. Снова переходим на коричневую нить и до 25-го ряда вяжем так же, как в 7—12-м рядах.

25—30-й ряды: платочная вязка.
31—36-й ряды: снова так, как работали в 7—12-м рядах.

Узор повторяем с первого по 48-й ряды. Таким образом, узор из полос закончен. Плотность плетения: 15 петель на 25 рядов узора из полос равны 10×10 сантиметрам.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ.
На СПИНКУ и БОКОВЫЕ ПОЛОЧКИ набираем на спицы № 4,5 коричневой нитью 121 петлю и провязываем 16 рядов (7 см) резинкой 1 × 1. В послед-



швей, бажан, бочин-баан

нем ряду прибавляем десять равномерно распределенных петель, набирая их перекрученными из протяжек между петлями. Всего получится 131 петля. От резинки спицами № 5 вяжем узором 31 см (или 78 рядов). После этого делим полотно на три части и вяжем отдельно 23 петли для правой полочки, 85 средних петель для спинки и последние 23 петли — для левой полочки. Всего после разделения провяжем 29 см (или 72 ряда) и закроем все петли.

ПЕРЕДНЯЯ СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ. Набираем на спицы № 4,5 коричневую нить 39 петель и провязываем 16 рядов (7 см) резинкой 1 × 1.

В 16-м ряду прибавляем 5 равномерно распределенных петель, набирая их перекрученными из протяжек между петлями. У вас должно получиться 44 петли. Далее спицами № 5 вяжем лицевой гладью по схеме. Чтобы не было «дырок» в вязании, нити

при смене цвета перекручиваем. На схеме показана вся передняя средняя часть свитера (лицевые и изнаночные ряды), буква С обозначает серую нить, К — коричневую. Спуск петель для выреза горловины также выполняем по схеме.

РУКАВА. Набираем на спицы № 4,5 коричневую нить 35 петель и провязываем 16 рядов (7 см) резинки на манжету. В последнем ряду манжеты прибавьте 16 равномерно распределенных петель, набирая их перекрученными из протяжек между петлями. Всего на спице 51 петля. Далее спицами № 5 вяжем узор из полос, начав его с 37-го ряда по 48-й (номер рядов взяты из описания узора), затем узор 1—48-го рядов повторяем. Чтобы расширить рукав, с обеих краев в первые пять полос, связанных платочной вязкой, прибавляем по 2 петли, в следующие три полосы — по 3 петли, доводим

число петель до 89. Связав 36 см (90 рядов), закрываем все петли.

ОТДЕЛКА. Среднюю переднюю часть растяните, не мочите и высушите. Из правого края наберите спицами № 5 коричневую нить 100 петель и свяжите изнаночный ряд лицевыми петлями. Затем вяжем 6 рядов лицевой гладью серой нитью, еще один лицевой ряд лицевыми петлями коричневой нитью, в следующем изнаночном ряду спускаем все петли лицевыми.

Из левого края набираем спицами № 5 коричневую нить 100 петель и вяжем один изнаночный ряд лицевыми петлями. Продолжаем вязание серой нитью лицевой гладью, в третьем серой (изнаночном) ряду делаем 10 отверстий для пуговиц. Их вяжут так: 5 петель провяжите, × 2 петли закройте, 8 петель провяжите ×. Ох × до × повторите работу 8 раз, 2 петли закройте, 3 провяжите. Закрытые петли в изнаночном ряду серой нитью провязываем один лицевой коричневой

Сшиваем плечевые швы, вшиваем рукава, пришиваем пуговицы (их должно быть одиннадцать). М. БУТКОВА

лицевыми петлями, добавляем 11 петель на верхнем плечевом канте. В следующем изнаночном ряду закрываем все петли лицевыми.

Соединим среднюю часть и правую полочку, при этом серая кайма должна быть сверху. Из края левой полочки спицами № 5 коричневую нить 100 петель и выполним 2 ряда платочной вязкой, петли закрываем. Плечевые швы также провязываем двумя рядами платочной вязкой (передние — 15 см, задние — 19 см). Из края горловины спицами № 5 коричневую нить набираем 62 петли и провязываем 3 ряда платочной вязкой, затем повторяем узор из полос 7—12-го рядов, еще 4 ряда платочной вязкой коричневой нитью, далее 12 рядов серой нитью лицевыми петлями, петли закрываем. Серые ряды подвернем внутрь, на передней стороне каймы делаем петлю для пуговицы.

Сшиваем плечевые швы, вшиваем рукава, пришиваем пуговицы (их должно быть одиннадцать). М. БУТКОВА

наберите по лицевой стороне петли из кромочных правой боковины, провяжите лицевыми петлями центральную часть и опять наберите петли из кромочных, но уже левой боковины. Провяжите 8—10 рядов платочной вязкой, петли закройте. Шапочку отутюжьте, нижний край обвяжите крючком, при сборище полотно; сделайте завязочки, их можно сделать легкой.

Если планку сделать не одинарной, а двойной, с зубчатой краем, шапочка будет смотреться еще наряднее.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

322 в четыре сложения, цвет — по вашему желанию. Ниток потребуется граммов 20—25; спицы и крючок № 2.

Вязка чудочная, а край шапочки обвязан серединой платочной вязкой, планкой шириной 2 сантиметра. Начинаем работу.

Наберите на спицы 78 петель (30 сантиметров) — это ширина шапочки. Провяжите 8 сантиметров чудочной вязкой. Теперь работу разделите на три части: по 28 петель для боковин и 22 петли для центральной части. Следующие 16 рядов вяжите, убавляя петли боковин. Для этого в лицевых рядах

провязывайте вместе лицевой боковины с первой петлей центральной части, последнюю петлю центральной части с первой петлей левой боковины. Ритм убавлений таков: 1—0—1—0—1—1—1—1 («0» означает, что в данном ряду убавлений нет).

Число петель в каждой из трех частей стало одинаковым — по 22. Теперь в работе только петли центральной части, а петли боковин убавляются. Когда на спице останутся только петли центральной части, нить оборвите.

Приступаем к вывязыванию планки. Для этого

наберите по лицевой стороне петли из кромочных правой боковины, провяжите лицевыми петлями центральную часть и опять наберите петли из кромочных, но уже левой боковины. Провяжите 8—10 рядов платочной вязкой, петли закройте. Шапочку отутюжьте, нижний край обвяжите крючком, при сборище полотно; сделайте завязочки, их можно сделать легкой.

Если планку сделать не одинарной, а двойной, с зубчатой краем, шапочка будет смотреться еще наряднее.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА



СКОРО СТАНЕТ ТЕПЛО...

...и вашему малышу очень пригодится для прогулок легкая шерстяная шапочка. Вяжем ее из пряжи



СЕМЬ СТИХИЙ И МЫ

НЕ ТАК СТРАШНА БУРЯ...

А. В. КОМРАКОВ, кандидат медицинских наук.



«Зантра ожидается магнитная буря!» — сообщает радио, и мы уже заранее готовимся ко всевозможным неприятностям, которые обязательно с нами произойдут.

Не ладится работа, поссорились с подругой, зря накричали на ребенка, побивает голова, плохое настроение — вполне понятно, день такой, ведь обещали магнитную бурю! Признаемся, календарь этих атмосферных яв-

лений стал для нас своего рода «козлом отпущения», на которого можно списать все: неудачи, промахи, ошибки, нервные срывы...

А между тем дело совсем не в них. Кстати говоря, вопрос о влиянии магнитных бурь на самочувствие человека еще далеко не изучен, а вот что давно известно точно и стократно подтверждено практикой: вообразить себя раньше больным — и действительно почувствуешь недомогание. Я думаю, не стоит

ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Сегодня мы переходим к изучению третьего, более сложного комплекса упражнений нашей знаменитой «школы роста». Анатолий Степанович Палько рекомендует также включить его в ежедневные занятия гимнастикой. Каждое упражнение нужно делать ритмично, повторять по 10—15 раз, если его выполняете поочередно для рук и ног, то начинайте с правой.

Итак, комплекс III.

1. Стоим, руки вытянуты перед собой. Одной рукой плавно, свободно описываем круг, другой одновременно как бы очерчиваем равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

2. Стоим или сидим, руки перед грудью согнуты в локтях ладонями вниз. Одной рукой вращаем по часовой стрелке,

слегка разгибая ее в локтевом суставе, другой — против.

3. Стоим. Выгнутой рукой вперед себя описываем круг по часовой стрелке. В то же время кистью этой же руки описываем круг против часовой стрелки. Движение выполняем плавно, руку не сгибаем. Впоследствии выполняем упражнение обеими руками.

4. Стоим. Одновременно громко хлопаем руками над головой и тихо ударим об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчиваем упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой.

5. Стоим, ноги на ширине плеч. На счет «раз» прямые руки скрещиваем внизу (вперед). На счет «два» правая рука взмывает вверх с открытой ладонью (левая в это время внизу ладонью вниз). На счет «три» кисти сжимаются в кулаки, на счет «четыре» обе кисти оказываются

ождать перемены к худшему в самочувствии именно в те дни, когда «велит» соблазн, напротив, лучше подготовиться себя, настроиться на бодрый лад, постараться контролировать свои эмоции и поступки, тогда никакая «буря» ни почем!

А вот за атмосферным давлением я бы посоветовал следить. Ведь всего 5 миллиметров ртутного столба ниже или выше средней отметки (745—748 миллиметров) — и многие совершенно выбиты из колеи.

Приходите домой — все валится из рук. Да еще на работе все время ошибались. И вот уже головная боль, удущье... Как избежать этого неприятного состояния? Прежде всего снять нагрузку — и эмоциональную, и физичес-

скую; тут вам помогут советы для гипертоников, о которых шла речь в предыдущих номерах.

Предвижу улыбку, но все же вынужден повторить извечный совет всех медиков — гуляйте, дышите свежим воздухом. Постоянно «подбадривать» себя только таблетками, дыша загрязненным воздухом, не только бесполезно, но и вредно — это дополнительная нагрузка на и без того ослабленный организм.

Задумайтесь над своим образом жизни. Проанализируйте, когда и в каких с чем появлялись наши недомогания, и постарайтесь избежать их с помощью собственной воли, оптимизма. Поверьте, не так страшны эти магнитные бури, как мы порой себе представляем!

под прямым углом к предплечью, на счет «пять» руки перекрещены внизу, кулаки сжаты. На счет «шесть» положение рук меняем.

6. Стоим, ноги на ширине плеч. На счет «раз» руки скрещиваем на груди. На счет «два» правую руку опускаем вниз, корпус наклоняем вправо, левую руку поднимаем в плече и сгибаем в локте. На счет «три» левую прямую руку поднимаем вверх, заводя за голову, правое плечо опускаем вниз, руку слегка сгибаем

в локтевом суставе. 7. Лежим на левый бок. На счет «раз» ноги сгибаем в коленях под прямым углом, правую руку поднимаем вверх, левая лежит на полу. На счет «два» делаем поворот, меняем положение рук, правую руку кладем на корпус.

8. Лежим на спине, ноги прямые. На счет «раз» правую ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, руки заведены за голову, корпус приподнимаем и развернут вправо. На счет «два» меняем положение ног, корпус разворачиваем влево.

9. Лежим, корпус развернут вправо, ноги вместе приподняты, правая рука в упоре. На счет «раз» максимально разгибаем левую ногу в тазобедренном суставе и сгибаем в коленном, захватив ее рукой и максимально приближая к туловищу. На счет «два» ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, захватив ру-



ХОЗЯЮШКА приложение к журналу Крестынка

Красота и здоровье

кой стопу и максимально приблизив ногу к корпусу. 10. Сиди на полу. Ноги разведены, левая рука выдвинута у туловища, правая

за головой. Руки разогнуты. На счет «раз» руками захватили ногу и притянули корпус к полу. На счет «два» корпус наклонили

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 6-я
В. И. ИВАНОВ,
заслуженный врач
РСФСР,
доктор медицинских наук.

Сегодня мы займемся массажем лица. Опытный врач да и просто наблюдательный человек по лицу может догадаться о состоянии здоровья его обладателя. Например, увы, красноречиво свидетельствуют нарушения пищеварительного тракта. Покраснения вокруг крыльев носа — сигнал о неопорядке в селезенке или поджелудочной железе. Болен мочевой пузырь — покраснеет кожа под внутренними уголками глаз.

Итак, для того чтобы правильно сделать массаж лица, надо знать направление массажных линий.

НА ПОДБОРОДКЕ они проходят от середины нижней челюсти к ушным мочкам; НА ШЕКАХ — от углов рта к скуловым проходам; ОТ СЕРЕДИНЫ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ — к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины; ВОКРУГ ГЛАЗ — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу и по нижнему веку к внутреннему углу; НА ЛБУ — от середины к вискам; НА НОСУ — от переносицы по «спинке» носа к его кончику и от «спинки» носа в обе стороны в направлении ушных раковин.

При общем массаже лица применяют несколько приемов: ПОГЛАЖИВАНИЕ тонизирует и улучшает эластичность кожи; РАСТИРАНИЕ снимает спазм мышц,



улучшает кровоснабжение, уменьшает боль; РАЗМИНАНИЕ помогает при судорогах, мышечном утомлении, болях в суставах и застарелых рубцовых изменениях. Внимание! Этот прием ни в коем случае не выполнять при невралгии тройничного нерва.

Массаж глаз полезен при общем нервном возбуждении или когда устали глаза от долгого зрительного напряжения. Делает его круговыми движениями подушечками пальцев нежно и нерезко. Веки при этом закрыты. Здесь можно применить прием непрерывистой вибрации — легкого ритмического надавливания на глазное яблоко. Пальцы рук должны быть теплыми. Вы сразу почувствуете себя лучше: пройдет головная боль, исчезнут утомление, отечность вокруг глаз, появится острота зрения, стабилизируется дыхание.

Теперь изучим рефлексогенные зоны лица.

ЗОНА 5 находится на один поперечный палец выше брови на линии зрачка. Массируйте ее — и вы поможете себе при головкружении, болях в лобной части головы, куринном слепоте и невралгии тройничного нерва.

ЗОНА 6 — у виска, как бы на кошке брови. Массаж этой точкой делают

при заболеваниях глаз.

ЗОНА 7 в отличие от зоны 6 расположена в начале брови. Показания к ее массажу: слезотечение, воспаление пазух носа.

ЗОНА 8 находится в середине брови, на месте ее пересечения с линией зрачка. Для больных глаукомой и близоруким массажем ее особенно полезен.

ЗОНА 9 — ниже от наружного угла глаза на один поперечный палец. Массаж этой зоны выполняют при параличе лицевого нерва, мигрени, головной боли в височной области.

ЗОНА 10 находится под глазами на один поперечный палец ниже нижней края орбиты, на линии зрачка. Эту зону массируют, когда беспокоит нервный тик, конъюнктивит, боль в желудке.

ЗОНА 11 поместилась между внутренними концами бровей. Ее массируют, когда из носа идет кровь, при гриппе, насморке, головной боли.

ЗОНА 12 расположена рядом с крылом носа. Массаж ее тоже поможете при гриппе, различных заболеваниях носа и кашле.

ЗОНА 13 находится на вертикальной линии зрачка, на один поперечный палец в сторону от угла рта. Ее массируют при расстройстве речи, заболеваниях мышц рта, глаз, тике, невралгии тройничного нерва.

ЗОНА 14 — под носом. Массаж этой зоны способен вернуть к жизни после обморока.

ЗОНА 15 находится в центре под нижней губой. С ее помощью можно снять отек лица, зубную боль (в нижней челюсти), применяется массаж этой зоны и при параличе лицевых нервов.

ЗОНА 16 хорошо видна на рисунке. Боли и неприятные ощущения в ушах снимет массаж этой зоны.

ЗОНА 17 расположена на один поперечный палец выше от угла нижней челюсти. Боль при глотании, в зубах нижней челюсти и шум в ушах — вот показания к ее массажу.

Точечный массаж лица выполняют более нежно, слегка поглаживая, растирая и разминая кожу подушечками пальцев перпендикулярно к массируемому участку. Но при невралгии тройничного нерва пальцы располагают наклонно к коже, мягко касаясь болезненных точек. При неврите лицевого нерва применяют прием стабильной вибрации секунд 5—10 с частотой 100—120 колебаний в минуту.

Массаж зон 14 и 15 применяют при оказании неотложной помощи при обмороках. Давить на них надо резко, болезненно.

Точечный массаж лица надо сочетать с массажем шеи. Его хорошо проводить каждый день во время умывания обеими руками, наполненными водой, с середины нижней челюсти в направлении к ушам. Затем лоб, дальше к вискам, к носу, лбу и опять к вискам. Такой гидромассаж усиливает крово- и лимфообращение в сосудах лица и головного мозга.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

1. Научитесь делать самомассаж лица, используя приемы поглаживания, растирания и разминания.

2. Отработайте прием вибрации при массаже глаз, учитывая все предостережения.



ВЕСНА ТРУДОВ НАШИХ...

Апрель вступил в свои права, пробуждается природа от долгого зимнего сна. Восприняли деревья и кусты в наших садах, потянулись к солнцу, набухли первыми почками. Но, как говорится, нет розы без шипов! Оживают кусты — оживают, увы, и вредители сада, благополучно перезимовавшие, готовые к яростной атаке на будущий урожай. Сейчас времени даром терять нельзя, если не отразим первый «натиск», останемся без урожая.

Правда, в нашем арсенале имеется мощное оружие против вредителей сада: различные химические препараты. Но давайте подумаем, стоит ли применять их? Не обратится ли это в конечном итоге против нас самих? К сожалению, именно так и произойдет, если мы «начинаем», «напичкаем» целую продукцию своих яблок, слив, вишен химикатами. По-моему, лучше пусть урожай будет поменьше, да полезнее!

А трудов жалеть не стоит — ведь речь идет о здоровье ваших близких.

«ВОТ ГДЕ СПРЯТАЛСЯ ЗЛОДЕЙ»



Вам кажется, что на яблоньке висит прошлогодний сухой лист? Ошибаетесь! Это гнездо вредного насекомого боярышницы, любившего засохшие листочки. Еще удобнее «квартира» в оставшихся висеть с осени плодах. Как можно быстрее снимите их с веток длинным шестом с крючком или лопкой на конце.

Внимательно осмотрев



деревья, вы без труда обнаружите гнезда другого вредителя — золотушки. Их придется срезать вместе с веткой, к которой они прицепились, секатором. Только делайте это в перчатках, волоски гусеницы могут вызвать раздражение кожи.

Вырезав уже сейчас поврежденные морозом или погибшие веточки на кустах и деревьях, вы разом избавите сад от полчищ щитовок, короедов, других вредных насекомых. Мусор сожгите. А перекопав почву в саду, уничтожите рассадники пилильщика и плодоядки.

Переходим к ягодным кустам, которые уже заложили почки. Те из них, которые напоминают разросшиеся кочанчики, выщипните — в них обосновался почковый клещ! Если таких почек много, придется выкорчевать больной куст, пока «эпидемия» не распространилась.

На земляничных грядках нужно вырезать и сжечь засохшие и больные листья.

ВРАЧУЕМ РАНЫ



Сейчас, когда на деревьях еще нет листьев, легко разглядеть повреждения коры и ствола, морозобойны и т. д. Зачистите их острым ножом, продезинфицируйте раствором

Зеленый уголок

медного купороса (10 г на литр воды) и замажьте садовым варом.

Весеннее солнышко опасно: если не возобновить побелку на стволах, оно может обжечь дерево.

«БАННЫЙ ДЕНЬ»



Самое время сделать горячий душ для вашего сада! Вскипятите воду, перелейте в лейку — тем временем температура воды станет уже не выше 60—70°, — облейте сверху кусты смородины и крыжовника.

Землянике тоже полезен душ, но не горячий, а теплый — 40—45°.

Только не откладывайте «банный день» надолго: лучше провести его до того, как почки распустились.

После душа можно вскопать и разрыхлить почву под ягодными кустами, внести необходимые удобрения и укрыть приствольные круги кусками рубероида, пленки, плотной бумаги, тогда многие вредители, зимовавшие в почве, не смогут выйти наружу, к тому же такое укрытие сохраняет влагу в почве, мешает росту сорняков.

С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ И БРЕЗЕНТА



От распускания почек до цветения — самая важная пора для садовода: тут-то и выходят из своих «зимних квартир» всевозможные гусеницы и жуки, тли и клещи. И вот уже вы с огорчением замечаете блестящие капелики на почках плодового дерева: это жуки-долгоносики, перезимовавшие в прошлогодних

листьях и перебравшиеся теперь в кроны, выгрызая ямку, точно иглой укола. Любители химических средств в таком случае начинают «колдовать» над растениями, а я бы посоветовала самый простой народный способ: расстилаем под деревом кусок брезента или мешковины и концом палки, обмотанной мягкой тряпкой, постукиваем по веткам. Постороним эту работу 3—4 раза до того, как дерево зацветет. Только делаем это рано утром или, наоборот, поздно вечером: если температура воздуха будет выше 10° тепла, жуки разлетятся, весь труд пойдет насмарку. Все, что натрясли, высыпав в ведро с водой и небольшим количеством керосина.

Так же борются с пилильщиками, только уничтожать их нужно чуть позже, когда бутоны на яблонях, грушах начнут розоветь. Выберите пасмурный день — в такую погоду вредители сада неведки и насаждения в нем неспасены, можно просто собирать руками гусениц, клещей, медяниц...

КОГДА ТАБАК ПОЛЕЗЕН



Есть случаи, когда табак не вредит здоровью, а, напротив, помогает: если перед цветением сада и после него опрыскать молодые листочки настоем табака, удастся избежать применения химикатов. Настой готовят так: 400 г табака заливают десятью литрами горячей воды, настаивают двое суток, процеживают и добавляют 40 г хозяйственного мыла, натертого на терке.

Настой можно приготовить и из чеснока: 180—200 г очищенных зубчиков из-

Зеленый уголок

малыш на терке, отжать сок, яблочки залить водой так, чтобы всего настоялось 10 литров, так же дать выстояться, процедить, добавить сок. Эти безвредные для человека настои, представьте себе, губительны для тли, медяницы, мелких гусениц.

Еще одно замечательное народное средство для защиты сада — древесная зола. Ее рассыпают в междурядьях огорода, вносят в почву привольных кругов плодовых деревьев, наставляют и употребляют для полива.

«СВОД ЗАКОНОВ» ДЛЯ САДА



Есть несколько, так сказать, азбучных истин, которые должен знать каждый садовод-любитель, в противном случае никакие средства защиты не сделают его участок плодотворным. Они несложны.

Не пускайте в свой сад большие растения, при ма-

лейшем подозрении безжалостно уничтожайте посадочный материал, берите отводки, черенки, «глазки» только от абсолютно здоровых кустов и деревьев.

Старайтесь развести на участке сорта, устойчивые к болезням и вредителям, это облегчит уход за садом, гарантирует урожай. Если, к примеру, вы хотите посадить черную смородину, имейте в виду, что сорта «Сеянец Голубики», «Диковника» устойчивы к мучнистой росе, сорт «Виноградная» — к почковому клещу, а антракнозу, те же свойства у сортов «Черный жемчуг», «Бягара».

Вы обратили внимание, что деревья и кусты, возле которых расположились

некоторые растения, обладающие фитонцидными свойствами, чувствуют себя увереннее, болеют реже? Лук, помидоры, чеснок, черешки действительно обладают удивительным свойством «оздоравливать» своих соседей. Многие рассказывают о чесноке на земляничных грядках, развешивают оборванные помидорные плети в кроны деревьев, подвешивают в ветвях половинки репчатого лука... Широко используют для защиты сада и отвары, настои этих растений: о том, как их приготовить, мы подробно рассказали в «Крестьянке» № 9 за прошлый год.

Г. ЛЕНСКАЯ, агроном.

ОБЕД ИЗ... КРАПИВЫ?

Не удивляйтесь, пожалуйста, в старину крапиву любили, моя бабушка умела из нее целый обед приготовить: и щи, и салат, и приправу, и в котлеты, бывало, добавит... Ведь за долгую зиму крупя да картошка уже надоели, хочется чего-то свежего, а тут как раз в апреле и пошли в рост крапива, любушка, шавель да салат. И вкусно, и полезно, и едят все с удовольствием, как говорят, «в охотку». Давайте и мы с вами попробуем блюда из первой зелени.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ делаем так. Пучок молодой зелени (с полкилограммом) переберу, промываем как следует, сложим в дуршлаг и несколько раз обдадим кипятком. Добавляем мелко нарезанный зеленый лук, 3-4 сваренных вкрутую яйца, также мелко порубленных. Солю по вкусу, но не слишком — салат получится тогда водянистым. Заправляем сметаной, выкладываем горкой в салатник или на блюдо, украшаем дольками яиц и зеленым луком.

А пробовали вы **ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ**? Рекомендую: очень вкусно! Берем с полкилограмма муки,



просеиваем, добавляем соль, замешиваем на воде крутое тесто, накрываем салфеткой и даем «отлежаться», пока готовим фарш. Для него рвем крапиву, черешку шавель, одним словом, все, что соберете на огороде, хорошо промываем, мелко рубим. Репчатый и зеленый лук режем, слегка обжариваем в масле или маргарине, перемешиваем с подготовленной зеленью, добавляем крутые яйца, мелко порубленные, соль. Когда масло застынет, фарш «схватится», станет достаточно плотным.

Теперь тесто раскатываем тонко, как для обычных пельменей, вырезаем кружочки стаканом или рюмкой, на каждый кружок кладем фарш, хорошо закрываем, чтобы сок не вытек, варим в кипящей воде минут 15. Подаем со

сметаной, простоквашей или с чесночно-сметанным соусом (4 растолченных в ступе зубчика чеснока на стакан сметаны).

Есть несколько способов сохранить пряности на всю зиму, сейчас мы о них поговорим, только не забудьте, пожалуйста, что во всех случаях необходимо прежде всего траву перебрать, тщательно вымыть в большом количестве воды и хорошо просушить.

СУШКА ЗЕЛЕНИ. Травы связываем в мелкие пучки, сушим в тени, в защищенном от ветра месте, чтобы от солнца не побурели, а от ветра аромат не потеряли. Когда совсем готовы, складываем в бумажный пакет, храним в темном месте.

ЗАСОЛКА. Вымытую и высушенную зелень мелко режем и укладываем слоями в простерилизованные стеклянные бан-

ки, пересыпая слои солью, лучше крупной. На 1 кг зелени — 200 г соли. По мере оседания зелени добавляем банки новыми слоями: чем плотнее уложено соленье, тем лучше сохранится. Банку плотно закрываем и храним в холодном месте.

Вкусны заготовки из смеси различных трав, так сказать, **ЗЕЛЕНОЕ АССОРТИ**: 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока; или 4 веточки укропа, 12 зерен черного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа хрена и 2 веточки сельдерея; или 12 веточек укропа, 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, по 2 листа петрушки, хрена, 2 лавровых листа, 2 веточки сельдерея. Для ассорти, приготовленного по любому из этих рецептов, можно зелень хорошо высушить и мелко размолоть, а можно очень мелко нашинковать и засыпать солью (соотношение то же: на килограмм зелени — 200 г соли), хранить в стеклянной банке в сухом месте, добавляя в первые блюда, овощные, в маринады. Приятного аппетита! Ваши **МАРИА ИВАНОВНА.**

В оформлении «Хозяйки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

В женсовете НЕ ПОТЕРЯТЬ ДРУГ ДРУГА

...Из-за несчастного случая погиб отец девяти детей. Мать не справилась с бедой. Загуляла, ушла из дому. Дети — старшему исполнилось 14 — остались со слепой парализованной бабушкой. Когда в трагедии семьи узнали в женсовете, первым побуждением было лишить женщину материнских прав. Но дети воспротивились: они жалеют и любят мать, готовы терпеть все, лишь бы не потерять друг друга, сохранить семью.

И председатель женсовета поняла: крутыми мерами только все погубишь.

Выхлопотали детям квартиру, отремонтировали ее. Договорились с директором совхоза о предоставлении единовременного денежного пособия, проследили, чтобы семья была обеспечена всеми положенными ей льготами. Сейчас жизнь в доме налаживается, и, как надеется женсовет, прочно, навсегда.

Я услышала эту историю и много других, похожих и непохожих, на семинаре председателя районных женсоветов Целиноградской области.

Год назад по заказу областного женсовета был снят телефильм о воспитанниках Алексеевского детского дома. Резонанс был таким: три мамы-«кукушки» вернулись и забрали своих детей. А одна из них призналась: меня родственники, посетив передчу, отправили за дочерью, сказали, без нее обратно не пустят.

Трое ребятшек обрели дом, семью. Это, так сказать, прямой результат воздействия фильма на человеческую душу. А сколько людей он заставил задуматься...

Когда председатель женсовета села Сергеевка Атбасарского района Ида Михайловна Старовойтова сказала: «А у нас нет неблагополучных семей», — зал замер. Она уточнила: пока есть семьи, где не все ладно, но неблагополучными их назвать нельзя — мы поможем им справиться со своими трудностями.

Какой женсовет может похвастаться, что в его работе активное участие принимает мужчина? А в Сергеевке это норма. Участковый врач, председатель родительского комитета В. Ф. Гелеле встал за «трудных» родителей. «Поговорим, отец» — это название конференции, на которую он пригласил мужское население Сергеевки. Неохотно шли отцы, но зато потом просили повторить эту встречу.

Принятая на два года программа «Семья» поставила конкретные задачи перед женсоветами области. Женсовет в селе Сергеевка вспомнил и возродил многие известные формы работы. Постарался объединить и увлечь всех, кто знаниями, опытом и профессиональным умением мог бы помочь в осуществлении задуманного.

Александра КОРОЛЕВА
Целиноградская область.

ПОСЛЕ БАЛА



«Дорогая редакция! В 5-м номере «Крестьянки» за прошлый год к выпускному балу были даны модели. Нашей девочке Лене, она окончила 8-й класс, сшили юбку «баллон». Радовалась девочка, выглядела, как куколка. Пошла на выпускной бал в свою восьмилетнюю школу, которую окончила с оценками «4» и «5». При вручении свидетельства присутствовала средняя школа. Увидела она Лену в юбочке и начала при всех ругать за такой наряд. Через несколько дней все восьмиклассники пошли подавать заявление в среднюю школу о зачислении в 9-й класс. И все были приняты — за исключением Лены. Директор сказала, что такие ей не нужны, если каждый так будет одеваться, что будет со школой? Неужели юбка может решить судьбу?»

Е. Ф. РОДИОНОВА, бабушка Лены.

Мы решили выяснить: не преувеличено ли написанное в письме любящим бабушкиным сердцем? Увы, как говорится, факты имели место.

Этот маленький белый лоскуток капрона столько времени пролежал, так мал, что и приложить некуда, а вот на юбочку как раз годился. И кофточка дома нашлась, мамина, девичья. Учителя добродушно улыбались, глядя на ладную девочку в юбочке выше колен: Лена Гришина — известная модница и фантазерка, любит что-нибудь эдакое первая примерить.

Но не все были столь доброжелательны и снисходительны. — Это какую же нацию ты представляешь? Я еще подумаю, брать тебя в свою школу или нет, — раздался из президиума возмущенный голос.

Заметим, что возмущавшаяся гостью была приглашена на выпускной вечер не только как педагог, к которому

переходили бывшие питомцы ее коллег из восьмилетней школы, но и как действительно почтенный, уважаемый в поселке человек: заслуженный учитель, отличник народного образования, орденосица. Из уважения к этим заслугам мы и не называем фамилии директора.

Учителям и всем присутствующим на вечер стало неспокойно от таких резких, бестактных слов. Не говоря уже о Лене: как ни старалась она сдержаться, слезы обиды капали на свидетельство и похвальную грамоту за хорошую учебу и активное участие в общественной жизни.

Казалось бы, простили девочку — и довольно. Но в своей «напутственной» речи гостья отчитала Гришину. И даже испорченный праздник еще не был финалом в этой истории.

Из кабинета директора средней школы, куда Гришина вместе со своими одноклассниками пришла подавать документы, Лена выбежала в слезах. Не помогло и заступничество классного руководителя, представлявшего директора своих учеников. Директор заявила, что прежде, чем принять Лену в 9-й класс, надо посмотреть на ее дальнейшее поведение, как она будет читать заданную на лето литературу.

— Не хочу, чтобы за мной следили, — сказала Лена и, погоревав с мамой и бабушкой две недели, подала документы в медицинскую. А сдав экзамены, совсем переехала в Белев, за 43 километра от родного Омура. И очень тоскует по дому.

Нелепая ситуация, нелепая по несоответствию причины конфликта и его результатов. Да, наверное, семидесятилетнему человеку не по силам восхититься мини-юбочкой: возраст не тот, взгляды не те. Но то, что простилино ба-

бушкам, равно недовольным буйными патлами и стриженными головами, никак непростительно педагогу, в почтенном возрасте которого мы усматриваем прежде всего большой человеческий опыт, мудрость, понимание юной души. Да и разное количество прожитых лет дает право почитать чье-либо достоинство?

Директор объясняет свои поступки присущей ей прямой и желанием добра. Не сомневался в ее благих намерениях. Но печально, если учитель не способен осознать их иначе, как через унижение подростка.

Странным в этой истории кажется и то, что ни один из бывших учителей Лены открыто не возмущался диктатом директора, не почувствовал себя оскорбленным: ведь требовала защиты не только обиженная девочка — переживавшая, подвергалась сомнению результат восьмилетнего труда всего педагогического коллектива школы.

Скорее всего не одна лишь сакраментальная длинная юбка повлияла на решение авторитетного директора. Когда она посоветовала Гришину зарабатывать право на 9-й класс чтением книжек, думаю, что не сомневалась в реакции девочки, которую по характеристике знала как неуравновешенную, самолюбивую, независимую, «требующую особого подхода». Да нужна ли такая девочка школе, где главная добродетель ученика — быть как все и не выделяться!

Ирина МАСТЫКИНА

Тульская область.