



«КРЕСТЬЯНКА»

ИЗ ИСТОРИИ КОСТЮМА

ОДЕЖДА

Одежда—одно из древнейших изобретений человека. У первобытных людей материалом для одежды, кроме шкур, служили листья, трава и даже кора деревьев. Охотники и рыболовы использовали для изготовления ее рыбью кожу, птичьи шкурки. Со временем человек овладел искусством прядения и ткачества и стал изготавливать ткани специально для одежды. Постепенно она стала различной для мужчин и женщин, девушек и замужних женщин; возникла будничная, праздничная, свадебная и т. д. Причем уже во времена древнего Египта одежда характеризовала общественное положение носящего ее: платье богатей делалось из тонких, мягких тканей, украшалось вышивкой, а рабы носили повязки из грубого холста или кожи.

В Древней Греции и Риме одежда свободных людей представляла собой прямоугольный, овальный или в форме полукруга кусок льняной либо шерстяной ткани (обычно белой), который накидывался на человека и скреплялся в нужных местах застежками. Эти одевания назывались по-разному: хитон, гиматий, тога, туника. Это была красивая одежда, она придавала облику человека оттенок величавой простоты, подчеркивала гибкость и красоту фигуры.

После падения Римской империи (V век н. э.) изменились требования к одежде: она уже должна была не укутывать тело, а воспроизводить его формы, давать возможность человеку легко и быстро двигаться. Основными частями костюма мужчин становилась рубашка и облегающие штаны в виде трико. Платье средневековых женщин имело очень высокую линию талии, остро-

угольный глубокий вырез, узкие длинные рукава, юбку, собранную в складки обычно только с одной стороны. Причем юбка расширялась книзу и переходила в длинный шлейф. Дополняли этот наряд конусообразный головной убор (высотой до 70 см) и остроноса обувь. Крестьянская одежда шилась из грубых тканей и была довольно бесформенной, мешковатой.

К концу XV века силуэт костюма резко изменился. В фигуре стали подчеркиваться устойчивость и монументальность. Этим целям как нельзя лучше отвечали и модные тогда ткани—атлас, бархат сочных красных, зеленых и синих цветов.

С XVI века образцом для подражания начинает служить испанский костюм, напоминающий скорее орудие пыток, чем необходимую в человеческом гардеробе вещь. Короткие штаны мужчин набивались ватой, паклей, соломой, конским волосом, и их носили даже в тридцатиградусную жару. Женские платья туго натягивались на металлический корсет и плотную нижнюю юбку с металлическими обручами, и напоминали футляр, в который заключали женщину.

В XVII веке законодательницей мод становится Франция, создавшая пышную, со множеством украшений одежду, соответствовавшую этикету королевского двора. Менялись в основном детали—длина и ширина рукавов, размеры и форма воротников. Отдельными видами одежды кружевами, оборками, перьями, букетами и гирляндами цветов, драгоценными камнями и даже пуговицами. Так, французский король Франциск I как-то заказал придворному ювелиру 13 600 маленьких золотых пуговиц для отделки лишь одного бархатного костюма! Одежда горожан и крестьян была бедной и приспособленной для работы, она состояла из панталон, рубашек и курток у мужчин и платьев с белоснежными фартуками и чепцами у женщин.

Начиная с XIX века одежду стали про-

давать уже готовую. Интересно, что теперь уже мода стала «заниматься» женской одеждой (в феодальную эпоху основное внимание уделялось мужчинам). Этому веку мы обязаны «изобретением» пиджака, который вместе с брюками и жилетом стал с этих пор основным видом мужской одежды. Женское платье стало меняться очень быстро: то оно было легким, прозрачным, из воздушных тканей, то шилось из тяжелого, плотного материала, с пышными рукавами, множеством лент и бантов. Признанным законодателем мод стал Париж.

Наш век открыл новую страницу в истории одежды. Произошло резкое ускорение темпов жизни, больше женщин стало работать на производстве, а кроме того, широкое развитие получила швейная промышленность. Главными качествами одежды становятся удобство, практичность, простота изготовления. В 30-е годы изобрели замок—«молнию», благодаря чему силуэт платья легко смог повторять очертания фигуры и тратилось гораздо меньше времени на одевание и раздевание. Впервые длина юбок стала резко меняться—то укорачивалась до середины бедер (мини) или до щиколотки (макси). Женщины полюбили чисто «мужские» виды одежды—брюки, пиджаки, рубашки.

Спорт и туризм повлияли на мужскую одежду: появились накладные карманы, брюки с поясом (раньше они обычно держались на подтяжках). В моду вошли куртки, блузы, водолазки, свитеры, пуловеры, жилеты. А в последние годы произошел настоящий «джинсовый» бум: сугубо рабочая одежда американских ковбоев стала самой модной сначала среди молодежи, а затем и среди людей всех возрастов.

— В следующих номерах мы расскажем об истории различных предметов нашего гардероба.

С. ВОЛОБУЕВА

ВЫШИВКА

В редакцию поступает много писем от читателей с просьбой научить их вышивать. С этого номера мы начинаем публиковать уроки вышивки.

УРОК ПЕРВЫЙ

Многие вышивальщицы, занимаясь любимым делом в часы досуга, не знают, что вышивка является одним из самых распространенных и древних видов декоративно-прикладного искусства.

Народная вышивка была связана со

стародавними обычаями и обрядами русского крестьянства.

Крестьянские девочки с 7—8-летнего возраста начинали готовить себе приданое. На свадьбе невеста одаривала родственников жениха изделиями своей работы. Перед свадьбой устраивалась выставка приданого, которое должно было свидетельствовать о мастерстве и трудолюбии невесты.

К старинным русским швам относятся: шов «писишь», или полурест, «набор», «крест», счетная гладь, «козлик», белая мелкая строчка.

Позже появились «вырезы», цветная перевить, крестецкая строчка, гилоры, тамбурная вышивка, белая и цветная гладь.

Вышитое изделие, как и всякое произ-

ведение прикладного искусства, должно иметь практическое значение и одновременно отвечать эстетическим требованиям человека.

Совершенно непростительно бездумное копирование произведений живописи, а также использование антихудожественных узоров с изображением кошечек с бантами, троек, цыганок и маркизов, которые после вышивания помещают в рамку, под стекло.

Вышивка может быть использована для украшения костюма и бытовых вещей: занавесей на окна и двери, наволочек на диванные подушки, ковриков, панно, наборов чайных салфеток, сумок, перчаток и др.

Инструменты

Для вышивки вручную нужны очень

несложные инструменты: иглы, наперсток, ножницы, пяльцы, сантиметровая лента.

Для вышивания на редких тканях можно применять иглы для штопки и вышивальные №№ 1 и 2; для вышивания на тонких тканях лучше использовать тонкие иглы с маленьким ушком.

Наперсток может быть металлический или пластмассовый, но обязательно хорошо подобран по размеру пальца. Надевают его на средний палец правой руки. Ножницы лучше иметь двух видов: большие с прямыми концами для разрезания ткани и мотков ниток и маленькие с загнутыми концами для отрезания рабочей нитки от вышивки. Сантиметровая лента служит для определения точного размера изделия, разметки основных линий узора, ширины подшивки и т. д.

Пальцы могут быть квадратными или круглыми. Круглые состоят из двух обручей: большего и меньшего. Маленький должен свободно входить в больший.

Прежде чем перевести узор, надо наметить его расположение на ткани. После этого ткань хорошо разглаживают и прикладывают к ней кальку с узором. Между узором и тканью кладут копировальную бумагу, жирной стороной к ткани. Чтобы бумага не пачкала, ее протирают ватой или тряпкой. Острым карандашом узор обводят по контуру.

Если узор геометрический, а ткань с четким переплетением нитей, его можно выполнять по счету нитей ткани. В этом случае узор на ткань не переводят.

Если геометрический узор надо вышивать на плотной ткани, где нельзя считать нити, его переводят на ткань следующим образом. Сначала рисунок наносят на миллиметровую бумагу. Затем на подстилку из ткани или газет кладут ткань, копировальную бумагу, а на нее—миллиметровку с узором и прокалывают обе бумаги в местах, где линии узора совпадают с точками пересечения вертикальных и горизонтальных линий клетки.

Для этой цели можно использовать толстую иглу или «ножку» школьного циркуля. На ткани останутся точки, по которым легко вышивать. Узор на ткань можно перевести с помощью «сколка». Для этого лист с узором кладут на чистый лист кальки, скрепляют их и прокалывают. В узорах с произвольным контуром проколы делают с расстоянием 2—3 мм. Лист кальки с узором из проколов слегка протирают тряпочкой, смоченной в керосине, кладут на вышивальную ткань и прикрепляют к ней в нескольких местах.

Из сукна, фланели или ваты готовят тампон, обертывают его марлей и смачивают в керосине.

Таким тампоном протирают сначала окрашенную сторону темной копировальной бумаги, затем сколок. Красящий состав пройдет сквозь дырочки кальки на ткань в виде точек, по которым можно вышивать. Вместо копировальной бумаги можно взять порошок синьки.

Для перевода рисунка на темные ткани тампон смачивается в керосине, смешанном с мелом или зубным порошком.

После нанесения рисунка на ткань ее заглаживают.

Ткань надо хорошо натянуть, чтобы не было перекосов поперечных и продольных нитей (утка и основы).

Небольшой кусок ткани трудно заплести в круглые пяльцы. Поэтому к его краям катушечными нитками пришивают полоски любой ткани, которые по окончании работы можно легко удалить.

Если пяльцы свободны, ткань туго натянуть нельзя. В таких случаях меньший обруч нужно равномерно обмотать поло-

ской тонкой ткани или марлевым бинтом. Пяльцы с заплеченной тканью можно прикрепить к столу с помощью винта, можно положить на них тяжелый предмет, причем так, чтобы он закрывал часть ткани, но не давил на нее, а упирался в края пялец.

При выполнении швов левая рука находится внизу, правая—сверху пялец.

Если узор выполняется по счету нитей ткани, правой рукой проводят иглу на изнанку вышивки острым ее концом, а левой, взяв иглу за острый край, выводят ее на лицевую сторону тупым краем (ушком). Вышивая на плотных тканях, иглу с изнанки на лицевую сторону выводят острым концом. Для этого надо научиться быстро переворачивать иглу левой рукой и вкалывать ее точно по узору. Затягивают нить правой рукой.

Ткани и нитки

Для вышивания по счету нитей, а также для строчевых работ используют ткани с плотным переплетением. К ним относятся: лен с лавсаном, рогожка, льняное и полульняное полотно, перкаль, штапельное и шелковое полотно, маркизет, ткань с выработкой в клетку.

В настоящее время для вышивок широко используют ткани в полосу: тик, сатин, ситец, а для оформления изделий—различную тесьму (простую, шерстяную), кружева, полоски цветной ткани.

В современной вышивке используют мулине, ирис, бумажный и шерстяной гарус, шерстяные нитки. Для подготовительных работ, приметывания и подшивания края изделия, прошивания тесьмы необходимы белые и цветные (№№ 40, 50) катушечные нитки.

Стирка и глажение вышитых изделий.

Вышитое изделие должно быть чистым, его нужно только отгладить с изнанки через мокрую тряпку.

Поверхность ткани можно смочить мокрой тряпкой, но делать это надо осторожно и тщательно, чтобы ткань увлажнилась равномерно. Брызгать на нее нельзя: она плохо разгладится, на ней могут остаться пятна.

Загрязненные изделия с цветной вышивкой стирают очень осторожно в теплой воде. Их нельзя замачивать в стиральном порошке, заливать кипятком, кипятить.

Гладят изделие в сыром виде, не очень горячим утюгом, с изнанки, на мягкой чистой подстилке. Край изделия, подшитый вдвое, проглаживают еще и с лицевой стороны.

После глажения изделие должно лежать в развернутом виде до тех пор, пока не остынет.

Простейшие швы.

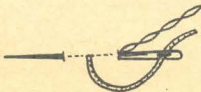
Шов «вперед иголку» (рис. 1а) выполняют по прямой или изогнутой линии движе-



нием иглы справа налево. Иногда для выполнения шва по прямой линии из ткани выдергивают нить.

Выполняя шов по следу нити, отсчитывают нужное число нитей для стежка и пропуска. Ряд стежков можно повторить 2—3 раза, шов примет форму кирпичиков (рис. 1б).

Шов «за иголку» (рис. 2) выполняют так



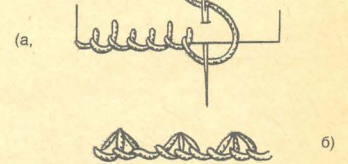
Сделав стежок и пропуск одного размера движением иглы справа налево, второй стежок выполняют в направлении слева направо, закрывая пропуск на ткани. Иглу вводят в то место, где кончается первый стежок, а выводят влево от второго стежка. Так выполняют непрерывный ряд стежков одного размера.



Шов «шнурок» (рис. 3) можно выполнять нитками одного или двух цветов. Сначала прокладывают стежки по принципу шва «вперед иголку», при этом пропуска делают в два раза меньше стежков. Затем нитками контрастного цвета выполняют стежки, подводя иглу под каждый стежок сверху вниз. Если направление иглы менять, делая стежки то сверху вниз, то снизу вверх, получится новый шов.



Стебельчатый шов (рис. 4) выполняют по нарисованной линии или по следу выдернутой нити ткани. Сделав на ткани первый стежок от себя, иглу прокалывают к себе на половину сделанного стежка. Все следующие стежки выполняют также от себя движением иглы к себе. При этом следят за тем, чтобы рабочая нитка всегда была с одной стороны шва.



Петельный шов (рис. 5а) располагают по краю изделия, им обшивают край строчевой сетки и кусочек ткани в аппликации. Шов выполняют движением иглы к себе, при этом рабочая нитка ложится петлей под иглой. На углах делают несколько стежков из одной точки.

Стежки можно делать разной длины, группирова по несколько стежков (рис. 5б).

Петельки, тамбурный шов

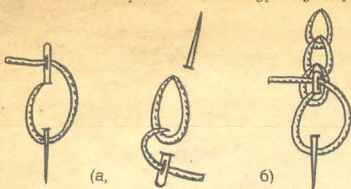
Петля с приколкой может быть применена для выполнения элементов узора, воспроизводящего растительность, рисованного утку.

Иглу с ниткой прокалывают на лицевую сторону ткани у основания петельки и снова проводят наизнанку рядом с первым проколом. Нитку наизнанку до конца не протягивают, а оставляют на лицевой стороне небольшую петельку. Иглу прокалывают на лицевую сторону внутри петельки на расстоянии, равном ее длине. Закрепительный стежок (прикрепку) делают, проводя иглу с ниткой наизнанку с внешней

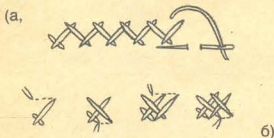


стороны петли. На рис. 6а показано выполнение петли с одной, двумя и тремя прикрепками.

Если вместо прикрепки петли выполняют вторую петлю, а затем третью и т. д.,

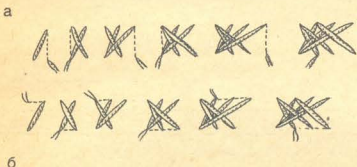


получится цепочка из петель, или тамбурный шов (рис. 6б).



Шов «козлик» (рис. 7а) выполняют по двум параллельным линиям или следам выдернутых нитей ткани. Движением иглы к себе делают стежки поочередно то на одной, то на другой линии. Более плотная полоска получится, если расстояние между стежками уменьшить или совсем не делать (рис. 7б). Для того, чтобы стежки были одной длины, на ткани намечают точки расстояние между проколами.

Шов «козлик» применяют для вышивки различных узоров, сердцевин цветов и листьев, мелких листочков и стеблей, им маскируют швы при соединении отдельных кусков ткани, вышивают полосы в основном узоре, выполненном другими швами.

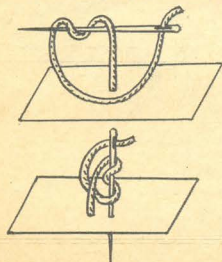


Шов «косичка» (рис. 8) имеет два способа выполнения. В обоих случаях лицевая сторона шва будет одинаковая, а изнаночная — разная.

В первом случае, выполняя лицевые стежки, игла с ниткой переходит от верхнего края полоски к нижнему, образуя на изнанке ряд вертикальных стежков. Во втором — изнаночные стежки будут располагаться по горизонтали, вдоль обоих краев полоски. Выполняя косичку, необходимо следить за правильным расчетом нитей ткани: расстояние между стежками (по длинному краю полоски) должно быть в два раза меньше ширины полоски (6х3 нити, 8х4 нити и т. д.).

Шов выполняют по следам выдернутых нитей ткани.

«Узелки», выполненные толстыми нитками, создают выпуклую, рельефную фак-



туру и применяются для вышивки сердцевин цветов. Узелками можно выполнить мелкие цветочки (незабудки, мимозы и др.), травку, они могут быть применены в отделке платья.

Иголку с ниткой выводят на лицевую сторону и держат ее правой рукой горизонтально, над поверхностью ткани. Пальцами левой руки берут нитку ближе к ткани и наматывают ее на иглу движением руки от

себя, иглу с несколькими витками разворачивают и, сделав новый прокол в ткани на небольшом расстоянии от того места, где нитка вышла на поверхность ткани, осторожно протягивают нитку на изнанку. Выкалывают иглу на лицевую сторону, отступая от узелка, а вкалывают рядом с первым узелком. Так выполняют непрерывный ряд узелков (рис. 9).

Т. ЕРЕМЕНКО

ХОДИТЕ НА ЛЫЖАХ!

Необъятны снежные просторы нашей страны! Наверное, поэтому так любим и популярен у нас лыжный спорт. Особенно среди жителей села: здесь лыжи зимой — один из видов транспорта. Не случайно именитые чемпионки, ведущие лыжницы Галина Кулакова, Раиса Сметанина начали свой большой путь к Олимпийским высотам с сельской лыжни через поле на ферму...

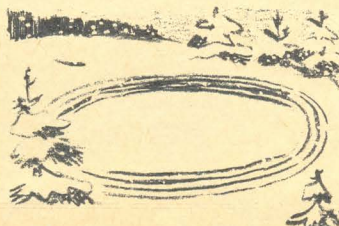
Конечно, не всем юношам и девушкам села предстоит защищать спортивную честь страны на международных соревнованиях, не всем быть чемпионами. Но если вы хотите всегда быть бодрой, энергичной, ловкой, забыть, что такое простуда и плохой сон — ходите на лыжах! Советы мастера спорта, тренера Р. И. ШЕЙНИНОЙ помогут вам в этом.

ЗАНЯТИЕ № 1

Отправляясь на лыжную прогулку, оденьтесь соответственно погоде, обувь смажьте жиром. Женщинам рекомендуется надеть рейтузы, трикотажную рубашку с длинными рукавами и куртку. Ни в коем случае не надевайте меховую шапку или синтетическую шапку! Лучший головной убор для лыжника — шерстяная шапочка.

Для первого занятия выберите безветренный, не слишком холодный день, не ниже —15°. На просторной поляне проложите тренировочную лыжню: для этого несколько раз пройдите по одной линии «ступаящим» шагом — поднимая ногу над снегом, но не выпрямляя ее в колене. Шаг твердый, нескользящий, вес тела каждый раз переносится на выставленную вперед ногу. Старайтесь двигаться ритмично, сохраняя равновесие.

Ступаящим шагом обойдите всю поляну по краю. Прделайте то же самое в обратном направлении, но с внутренней стороны круга, рядом с первым следом. Третий след проложите с внешней стороны лыжни. Две последние линии нужны для того, чтобы удобнее ставить палки (рис. 1).



Ходьбу на лыжах начните с изучения попеременного двухшажного хода. Это наиболее простой и распространенный способ ходьбы, близкий к ходьбе и бегу. Движения рук и ног привычные. Пройдите круг ступаящим шагом. Руки за спиной, голова свободно опущена вниз, туловище наклонено вперед, плечи опущены, мышцы спины расслаблены. Идите не торопясь, при каждом шаге переносите вес тела с одной ноги на другую.

Теперь попробуйте пройти скользящим шагом, постепенно увеличивая период скольжения, размахивайте руками. Начните пользоваться палками: на каждый скользящий шаг — толчок палкой. Цикл этого хода состоит из 2 скользящих шагов и 2 попеременных толчков палками.



Оттолкнувшись правой ногой, скользите на левой лыже, правая рука с палкой при этом выносится вперед. Опускаете палку на снег и делаете толчок рукой, одновременно выносите вперед левую руку и правую ногу, оставшиеся после толчка сзади (рис. 2, 3).

Перенесите вес тела на правую ногу и скользите на ней, одновременно выносите вперед левую руку с палкой. Затем оттолкнитесь левой палкой и вынесите вперед левую ногу и правую руку. Эти движения

ЗАНЯТИЕ № 3

Приступим к изучению подъемов и спусков.

Подъем лесенкой состоит из нескольких боковых приставных шагов. Лыжи ставятся поперек склона, горизонтально,



на ребро (рис. 7). Этот прием можно выполнять, двигаясь и назад и вперед.

Подъем ступанием выполняется без скольжения на лыжах. Лыжку опускаете



на снег с прихлопыванием. Движение это легко переходит в бег короткими шагами.

Подъем полуплечевой выполняется ступающим шагом, наискось (рис. 8).



Подъем слочкой выполняется прямо вверх ступающим шагом, причем обе лыжи разворачиваются носками наружу и ставятся на внутреннее ребра (рис. 9).

При очередном шаге пятка одной лыжи переносится через пятку другой. На крутых склонах лыжи разводятся носками широко, больше ставятся на ребра, шаг делается короче и опора на палки сильнее.



Спуск в основной стойке: лыжи расставлены на расстояние 10—15 сантиметров одна от другой, ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, одна нога чуть выдвинута вперед (рис. 10).

В высокой стойке ноги выпрямлены больше, чем в основной (рис. 11).



В низкой стойке ноги сильно согнуты, голова и туловище наклонены вперед, руки вынесены вперед (рис. 12).

ЗАНЯТИЕ № 4

Его целесообразно посвятить совершенствованию изученных ходов.

Повторяйте приемы, походите без палок, с палками, взятыми за середину. Скользите подольше, отрабатывайте широкие, плавные движения руками и ногами.

На небольшой горке несколько раз проделайте подъемы и спуски всеми знакомыми вам способами.

ЗАНЯТИЕ № 5

Теперь на невысокой горке начинайте разучивать повороты и торможения.

Поворот переступанием. На спуске немного присядьте и перенесите вес тела



на лыжу, наружную к повороту. Затем приподнимите внутреннюю лыжу и сделайте шаг в направлении поворота.

Торможение плугом. Спускайтесь с горы в основной стойке. В конце спуска разведите пятки лыж в стороны, а носки соедините вместе. Поставьте лыжи на внутренние ребра и сблизьте слегка согнутые колени (рис. 13).



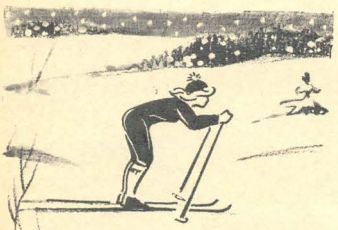
в той же последовательности повторяйте в течение всего занятия (рис. 4).

Не спешите, шагайте пружиня, сгибая ноги в коленях. С самого начала важно научиться ходить на лыжах широким шагом.

ЗАНЯТИЕ № 2

Повторите для начала все движения поперемного двухшажного хода. Затем приступайте к изучению новых элементов.

Одновременный бесшажный ход применяется на обледенелой или идущей под уклон лыжне. Выпрямите ноги и корпус, вынесите руки вперед, затем, согнувшись, оттолкнитесь палками, активно работая кистями (рис. 5).



Еще одно новое движение: делаете один скользящий шаг, одновременно отталкиваетесь палками. После очередного шага скользите на двух лыжах, затем выпрямляетесь и выносите слегка согнутыми руками обе палки вперед, не поднимая их высоко над снегом (рис. 6). Это



одношажный ход. На ровных участках дороги и длинных пологих спусках используйте одновременный двухшажный ход: с первым скользящим шагом выносите палки вперед, в втором шаге ставьте их в снег несколько впереди ноги. Отталкиваясь сразу обеими палками, приставляйте ногу.



Торможение полуплугом. Чтобы осуществить его, опирайтесь при спуске только на одну лыгу. Носки лыж вместе.

Нога, на которой вы скользите, согнута и опущает вес тела (рис. 14).

ЗАНЯТИЕ № 6

Начинайте его с отработки техники изученных приемов ходьбы, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Еще один новый ход: **поперенный четырехшажный.** Его цикл состоит из четырех скользящих шагов и двух поперенных толчков палками.

Примите положение основной стойки. Палки вынесите вперед на уровень носков лыж. Из этого положения начинайте двигаться скользящим шагом с подсчетом «раз-два-три-четыре». На счет «три-четыре» попеременно отталкивайтесь

палками, на счет «раз-два» ставьте палки в исходное положение.

Делайте более широкие шаги, чем в ранне изученных ходах. При отталкивании палками стремитесь не потерять опоры, палку вперед выносите свободно.

Теперь вы уже владеете достаточным мастерством, чтобы принять участие в лыжном походе. В походе идите свободно, широким накатистым шагом, используйте смешанные способы ходов применительно к местности. Дышите полной грудью.

Хорошей вам прогулки!

КУХНЯ НАРОДОВ НАШЕЙ СТРАНЫ



ПО-БЕЛОРУССКИ

Сыр-закусочный. 350 г вареного мяса пропустите через мясорубку, добавьте 30 г тертого сыра (типа голландского), 20 г сливочного масла, влить 2 столовые ложки молока. Обжарить в масле половину луковицы, смешать все вместе, выложить на блюдо, залить 1 столовой ложкой майонеза, посыпать зеленью. Охладить, залить охлажденным желе (200 г), приготовленным, как для заливного, из мясного бульона.

Похлебка куриная. Курицу (300 г) варить до полуготовности в обычной кастрюле. Отдельно отварить белые сушеные грибы (25 г). В глиняный горшок выложить разрезанную на куски курицу, грибы, обжаренные лук, морковь и петрушку (морковь и петрушку — по 1/2 корня, луковицу — 1/2 головки, жарить на 25 г сливочного масла). Залейте это все бульоном с добавлением грибного отвара и поставьте в духовку на 20 минут. Чайную ложку томата-пасты обжарьте на масле, заправьте похлебку и поварите еще 5 минут. В тарелки добавляйте сметану и зелень.

Котлеты крестьянские с грибами. Свинину (300 г) отрезать с косточкой и отбить. Отварить белые сушеные грибы (40 г), обжарить лук (1 головку), перемешать лук и грибы, завернуть в кусок свинины, обвалить в муке (1 чайная ложка), обмакнуть вбитое яйцо (1 штука) и обвалить в панировочных сухарях (3 столовые ложки). Можно растолочь обычные сухари. Жарить котлеты на свином сале (25 г). На гарнир можно подать отварной картофель.

Кисель белорусский. Возьмите овсяную муку или геркулес (400 г), разведите холодной водой, дайте хорошо закиснуть. Затем процедите через сито и заварите густой кисель (добавьте сахар по вкусу). Кисель разлейте по формочкам и остудите. Сварите из ягод сироп (либо возьмите сироп любого варенья), полейте кисель. Подать кисель к столу можно с холодным мюсликом.



ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

Суп пшти. На четыре порции берут 650 г баранины, 80 г гороха, 80 г бараньего курдючного жира (можно заменить топленым маслом), 40 г

репчатого лука, 600 г картофеля, 20 г свежей или 10 г сухой алычи, для цвета 0,1 г шафрана (можно заменить 30 г свежих помидоров или 50 г томата-пасты), перец и соль по вкусу, мята сушеная (если есть) — 4 г.

Каждая порция готовится в отдельной посуде (глиняном горшке на 0,8 л). Горох перебрать, замочить на 4—5 часов, положить в горшок. Туда же кладут 1—3 кусочка баранины, заливают холодной водой. Ставят на огонь или на сильно нагретую плитку. Когда бульон закипит, в него кладут лук, нарезанный кубиками, небольшие картофелины в целом виде, соль, алычу. Варить при умеренном кипении, периодически снимая пену. За 15 минут до готовности добавить мелко нарезанный курдючный жир.

Перед подачей на стол заправить мятой, перцем, шафраном или томатом.

Люля-кебаб. На 4 порции взять 1320 г баранины, 80 г курдючного жира, 80 г репчатого лука, 160 г лука зеленого.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и курдючным жиром. Фарш заправить перцем, солью и поставить на 30 минут в холодильник. Из фарша формируют люля в виде сарделек и нанизывают их на шампур (железный прут для жарения над углями). Жарят люля над раскаленными углями без пламени. Готовят тонкий лаваш, в который при подаче заворачивают люля-кебаб, выкладывают на блюдо. Посыпают зеленым луком, рубленой зеленью (петрушка и т. п.).



ПО-ЛИТОВСКИ

Сельдь по-деревенски. Приготовить 250 г маринада, 250 г соуса. Взять 350 г филе сельди, вымочить, очистить от кожицы, удалить кости. Готовые тушки свернуть в виде трубочек, залить холодным маринадом и соусом, сверху украсить яйцом, зеленью.

Для маринада взять 150 г моркови, очистить, натереть. Нарезать 150 г репчатого лука, обжарить на растительном масле; смешать лук и морковь, добавить сахар и перец, залить бульоном (1/10 стакана) и тушить до готовности.

Для соуса отварить 60 г грибов, 150 г репчатого лука обжарить вместе с грибами в растительном масле, залить грибным бульоном (1/10 стакана), держать на огне 7 минут. Готовый соус охладить, смешать с 74 г майонеза.

Холодный борщ. Отварить в кожуре 50 г свеклы, очистить, нарезать соломкой. Взять 3/4 стакана кефира, посолить, взбить, добавить охлажденную кипяченую воду (1/3 стакана), свеклу.

лук зеленый (10 г), укроп. Перед подачей положить нарезанное дольками вареное яйцо и сметану. К холодному борщу отдельно подать горячий отварной картофель, посыпанный укропом.

Рыба с овощами. Рыбу (окунь, плотва, карп, лещ) очистить от чешуи, выпотрошить, вырезать жабры, промыть, посыпать солью и перцем, мелко нарубленным укропом, оставить на 30 минут. Затем обвалить рыбу в муке, обжарить в растительном масле.

Очистить корни петрушки, моркови, нарезать фигурно или соломкой. Положить вместе со специями в кипящую воду, добавить лимонную кислоту (или сок лимона), немного сахара, влить 25 г растительного масла, варить до готовности. Жареную рыбу положить на блюдо и залить массой, приготовленной из овощей. На 300 г рыбы — 50 г моркови, 60 г лука, 1/4 стакана воды.

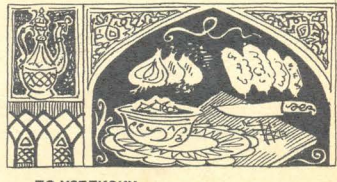


ПО-ЭСТОНСКИ

Фаршированные яйца «Старый Томас». На каждое яйцо — 20 г сметаны, 20 г тушеной трески, 30 г белого жареного хлеба. Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, вынуть желток, начинить смесью из рыбы, майонеза, сметаны. Желток растереть с майонезом и сметаной, намазать им кусочки хлеба, выложить на них яйца, украсить сверху тоже растертым желтком, посыпать зеленью.

Тюря с простоквашей. Простокваша 250 г, черствого ржаного хлеба — 50 г, сахарного песка 10 г, 1 г корицы. Черствый хлеб нарезать кубиками, но выпалить их в простоквашу не все сразу (иначе хлеб размокнет и не будет таким хрустящим и вкусным), а по мере надобности. В готовую тюрю всыпать сахар и корицу.

Взбитые сливки с тертым хлебом. На 40 г 30-процентных сливок — 10 г сахарного песка, 75 г ржаного хлеба, 5 г сливочного масла. Сливки охладить, взбить с сахарным песком в крепкую пену. Взбитые сливки пирамидкой выложить в посуду, чередуя со слоями тертого, слегка поджаренного ржаного хлеба, и украсить свежими или консервированными фруктами.



ПО-УЗБЕКСКИ

Салат «Чимчик тили». Очищенный репчатый лук (3 головки), 4 соленых или маринованных

огурца нарезать мелко, заправить черным молотым перцем, 2 чайными ложками виноградного уксуса, перемешать и выложить в салатницу. Сверху можно посыпать зеленью.

Угря оши. Приготовить обычное тесто для лапши, накрыть его салфеткой и дать 10 минут постоять. 500 г баранины обмыть, разрезать кости, положить в кастрюлю, залить 3,5 литрами воды и поставить на огонь. Мякоть вместе с луком (1 головка) и зеленью (по вкусу) пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, хорошо перемешать, сделать маленькие, величиной с вишню, фрикадельки и обвалять их в муке. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой, свернуть трубку, нарезать лапшу. Разложить лапшу для подсыхания на посыпанной мукой салфетке. Когда бульон закипит, снять пену, посолить, положить фрикадельки, варить их в течение 25 минут. Стряхнуть с лапши муку, опустить ее в бульон. Когда суп закипит и лапша всплывает, убавить огонь и варить еще 3 минуты. Полстакана томатной пасты, 4 штуки помидоров, 1 головку лука пережарить и добавить в суп перед тем, как опустить лапшу.

Кавирма палов (плов). Баранина—500 г, рис 1 кг, жир—150 г, лук репчатый—4—5 головок, морковь—500 г, красный молотый перец, соль—по вкусу. Перебрать рис. Нарезать мясо маленькими кусочками, нашинковать лук тонкими колечками, а морковь—соломкой. Баранье сало или любой жир положить в чугунный котел, вытопить, удалить шкварки, затем нагреть на небольшом огне, пока не появится дым. При этом надо следить за тем, чтобы жир не загорелся. В разогретый жир положить небольшое очищенную от мяса косточку, жарить до тех пор, пока она не станет буро-красного цвета, после чего положить лук и жарить его до золотисто-коричневого цвета. Затем положить мясо, обжарить его до румяной корочки. После этого налить 5—6 стаканов воды и дать минут 20—25 покипеть на медленном огне.

Тем временем промыть 3—4 раза рис, слегка перетрясти его, засыпать в котел, разровнять и налить воду (вода должна покрыть рис на 2 см). Усилить огонь. Вода над рисом должна кипеть равномерно. Когда вода выпарится, убрать огонь, собрать рис в котле горкой, прижимая его шумовкой от стенок к центру, накрыть крышкой. Через 20—25 минут плов осторожно перемешать. Выложить на блюдо, подать к столу.

Голь кант. В стеклянную банку насыпать слой сахарного песка и сверху такой же слой лепестков роз, поставить на солнце и закрыть марлей. Лепестки роз предварительно мелко нарезать. Каждые два дня добавлять слой сахара и слой лепестков. Когда банка наполнится, в ней образуется розовый мягкий душистый сахар.



ПО-АРМЯНСКИ

Салат. На 100 г капусты—20 г репчатого лука, 30 г яблок, 40 г винограда, 15 г маслин, 10 г растительного масла.

Квашеную капусту и лук мелко нашинковать, добавить маринованный виноград, мелко нарезанные яблоки и маслины без косточек, полить

растительным маслом, перемешать. Украсить дольками маринованных яблок.

Бозбаш «Ереванский». На 125 г баранины—30 г гороха, 25 г репчатого лука, 5 г томат-пасты, 30 г яблок, 40 г чернослива. Соль, перец, зелень разная—по вкусу. Раскладка на 1 порцию.

Мясо промыть, нарезать на куски, сварить бульон. В процеженный бульон положить горох и варить до готовности. Затем добавить картофель, мясо, обжаренный лук и томат-пюре, промытый чернослив, яблоки, соль, перец и варить суп еще 10—15 минут.

Баранина с курагой. На 150 г баранины: репчатого лука—50 г, тушеного масла—20 г, томата-пюре—15 г, корня—50 г, соль, перец, зелень петрушки—по вкусу.

Баранину разрезать на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне до полуготовности, периодически удаляя пену. Полученный бульон процедить. Кусочки мяса обжарить на масле, добавить обжаренный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец, заранее замоченную курагу, влить немного бульона и тушить продукты до готовности.

Сахарный хлеб. Для теста: муки—500 г, топленого масла—250 г, сахарной пудры—250 г, 2 яйца. Для обсыпки: сахарной пудры 25 г. Масло охладить, тщательно растереть ложкой, добавить яйца и перемешивать 2—3 минуты, постепенно добавляя сахарную пудру и ванилин (если есть), после чего продолжать перемешивание еще 2—3 минуты. Не прекращая перемешивания, засыпать равными частями муки и замешивать тесто в течение 3—5 минут.

Выложить тесто на посыпанный мукой стол, разделить на куски весом по 75 г, каждому куску придать форму шара и уложить на смазанный маслом противень. Выпекать при 150—160° в течение 30 минут. Готовый хлеб охладить, обсыпать сахарной пудрой.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ...

Если кухонная клеенка загрязнилась, то помойте ее теплой водой с молоком. Гораздо легче чистить рыбу, если ее перед этим подержать в теплой воде.

Не солите огурцы в горшке, где был теплый жир.

Жесткая старая говядина лучше сварится и станет мягче, если в воду прибавить чайную ложку уксуса.

Чтобы скорее взбить белки, нужно всыпать в них щепотку соли.

Если полужареное мясо хорошо вымыть в воде и затем в молоке, пересыпать небольшим количеством мелкого сахара, а потом посыпать солью, то оно потеряет дурной запах и станет годным к употреблению.

В. ДАВЫДЕНКОВА

Советы косметолога

УГРЕВАЯ СЫПЬ

В редакционной почте немало писем от девушек и юношей, которые обращаются за советом, как избавиться от угрей.

Давайте сначала разберемся, откуда они берутся. Вы, наверное, слышали, что угревую сыпь называют «юношеской». Это потому, что она чаще всего появляется в юношеском возрасте как следствие нарушения функции сальных желез кожи. Дело в том, что в период полового созревания изменяется гормонально-эндокринное равновесие, из-за этого повышается салоотделение кожи. Могут также способствовать возникновению угрей заболевания желудочно-кишечного тракта, наличие глистов, запоры, малокровие, истощение нервной системы, инфекционные заболевания, авитаминоз. А иногда вы сами виноваты: не соблюдаете правила гигиены и ухода за жирной кожей.

Вы, конечно, заметили, что угри высыпают там, где больше сальных желез: на лице, груди, спине. Выводные протоки сальных желез сужаются от застоя кожного сала, и, если попадает инфекция, угри воспаляются, приобретая разную форму—от «черных точек» до крупных слившихся пятен.

Появятся «прыщики»—ни в коем случае не выдавливайте их! Можете занести инфекцию, которая способствует воспалительному процессу с нежелательными последствиями—образуются атрофические рубцы или застойно-сосудистая краснота. Волей-неволей тогда придется срочно обращаться к врачу.

Что надо делать в домашних условиях? Умывайтесь дважды в день водой умеренной комнатной температуры (горячая противопоказана—повышает салоотделение). Рекомендуем на выбор мыло: «Серно-детгарное», «Детгарное», «Лесное», «Детское», «Борно-тимоловое», «Банное», «Хвойное».

Для очищения загрязненной пористой кожи полезно ежедневно протирать ее спиртовым (прозрачным) лосьоном «Арктика», «Лилия», «Утро», «Наташа», «Гундега», «Старт», «Финиш», «Огуречный», «Бензойное молоко» и др. Лосьоны—водно-спиртовые растворы, в состав которых входят настои и экстракты лечебных трав, витамины, фруктовые соки и дезинфицирующие препараты. Вместо лосьона можно протирать лицо водкой, разведенной пополам с водой, а если есть возможность, то добавьте немного сока лимона

или свежего огурца. Хороший обезжиривающий эффект оказывают двухпроцентный салициловый, борный, камфорный, ситомидиновый спирты (любой из них купите в аптеке). Ни в коем случае не пользуйтесь одеколоном!

Раз в неделю сделайте чистку кожи: ватный тампон смочите водой, намылите его любым из названных сортов мыла, окуните в смесь—питьевая сода + мелкая пищевая соль (в равных пропорциях)—и протирайте вращательными движениями. Затем вымойте лицо теплой водой.

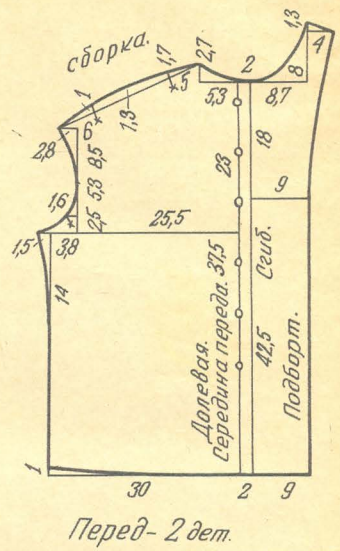
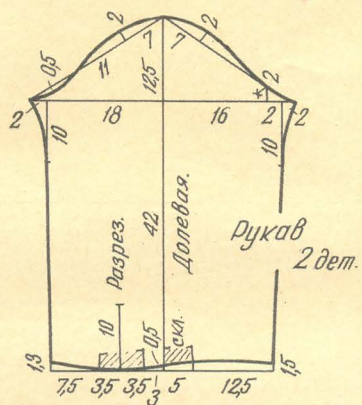
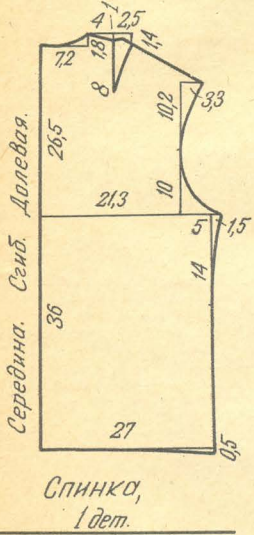
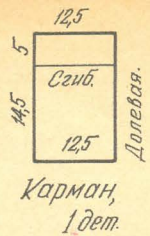
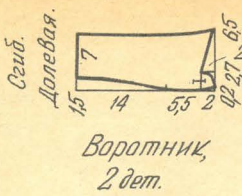
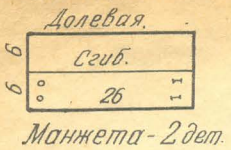
Желательно один-два раза в неделю накладывать на пораженные угрями участки тела маски, которые обезжиривают, очищают, тонизируют кожу,—ягодные, овощные, фруктовые, дрожжевые, белковые; из трав—отвар ромашки, подорожника, дубовой коры, липового цвета, полевого хвоща и др. Маски наносите на чистую кожу, через 20—30 минут смывайте теплой водой.

Постарайтесь соблюдать диету: как можно меньше употребляйте сладкого, жирных сортов мяса, острых блюд (хрен, перец, горчица, уксус), яиц, шоколада, кофе, какао, алкоголя.

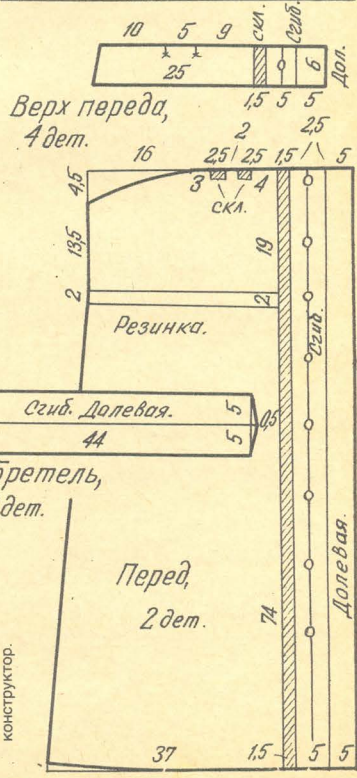
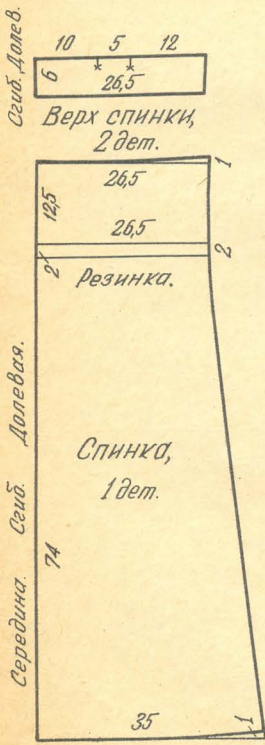
За более подробной индивидуальной консультацией обращайтесь к врачу по кожным заболеваниям.

Н. ИСТОМИНА,
главный врач
Московского НИИ косметологии
Министерства
здравоохранения РСФСР





САРАФАН И БЛУЗА «БАТНИК»
размер 50, рост III.



Цельнокроенный шерстяной сарафан на бретелях. Спереди застежка на планке, которая образуется при помощи отстроченной складки. По талии резинка. Носить сарафан можно с тонким свитером или с блузой. Блуза прямого покроя. Перед на кокетке, линия плеча слегка спущенная. Рукава рубашечной формы. Воротник на цельнокроеной стойке. Отделка — строчка. Чертеж дан без припусков на швы.

Т. ОВСЯННИКОВА
конструктор.



НОВЫЙ УСПЕХ СОВЕТСКИХ ШАХМАТИСТОК

Международные женские шахматные турниры, проходившие в конце прошлого года, принесли новый большой успех советским шахматисткам, еще раз продемонстрировали высокий класс советской школы шахматной игры.

14 с половиной очками из 16 возможных набрала Нана Иселиани на международном турнире в Бразилии. Семнадцатилетняя студентка из Тбилиси прошла всю турнирную дистанцию без поражений и, одержав 13 побед при трех ничьих, на 2 с половиной очка опередила конкуренток.

На 2-м месте — представительница Венгрии Жужа Веречи, на 3-м — снова наша соотечественница Нана Александрия.

Два места из трех, дающих право на участие в матчах претенденток на первенство мира, завоевали наши шахматистки и на межзональном турнире в Испании. 1-е и 2-е места поделили Елена Ахмылоская (Красноярск) и Татьяна Лемачко (Болгария), они набрали по 13 с половиной очков. На 3-м месте — студентка из Тбилиси Нино Гуриели (12 очков).

Среди шести победительниц турниров наибольший опыт имеет международный гроссмейстер из Грузии Нана Александрия. Она уже боролась за шахматную корону чемпионки мира в матче с Нюной Гаприндашвили. Гроссмейстеры Е. Ахмылоская и Т. Лемачко играли в матчах претенденток предыдущего цикла. А вот два молодых грузинских мастера — Нана Иселиани и Нино Гуриели будут дебютантками соревнований на первенство мира. Но и у них уже немало успехов: обе были призерами чемпионатов СССР, а Н. Иселиани дважды завоевывала кубок Европы среди девушек. Впервые будет участвовать в претендентских матчах и международный мастер из Венгрии Жужа Веречи.

Уже проведена жеребьевка четвертьфинальных матчей претенденток. Четыре матча разбиты на две подгруппы.

Их победительницы будут играть в полуфинальных матчах.

ПОЭЗИЯ ШАХМАТ

В шахматном творчестве особое место занимает шахматная композиция, или, как ее часто называют, «шахматная поэзия».

Еще в пору возникновения этой древней игры находились люди, подмечавшие в партиях, сыгранных на шахматной доске, тонкие комбинации, неожиданные ходы, эффектные жертвы. Затем кто-то сам стал создавать позиции на шахматной доске, в которых подмеченные идеи были выражены более ярко и выпукло. Столетиями выработывались принципы создания искусственных шахматных позиций с определенным заданием для одной из сторон, чаще всего для белых.

Из всего многообразия «поэзии шахмат» для начинающих наиболее доступна двухходовая задача, с которой мы и начнем знакомство читателей с этим увлекательным видом творчества.

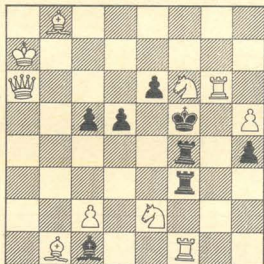
Когда говорят: «В этой позиции мат в 2 хода» — или «Это — двухходовка», — под этим подразумевают, что в предлагаемой позиции белые делают такой ход, который дает возможность на следующем ходу объ-

явить мат черному королю при любом ответном ходе черных.

Рассмотрим решение задачи, составленной известным шахматным композитором Л. И. Куббелем (диаграмма 1).

В этой позиции решение достигается только ходом 1. Фh2—h7, после чего на ход 1. ...Kpg1 последует 2. Cc5X, на ход 1. ...f5 или 1. ...f6 2. Фа7X. На превращение пешки в ферзя (1. ...g1Ф) 2. Фс2X, а в коня (1. ...g1К) 2. Фh2X. Других ходов у черных нет, значит, ход 1. Фh7 ведет к выполнению задания. Но взгляните еще раз на позицию, получающуюся после первого хода белых. Своим ходом белые поставили черных в положение цугцванга: они вынуждены ходить, а любой ход ведет к поражению. Такие задачи так и называются задачами на цугцванг. Для них обычно характерно небольшое число черных фигур на доске или их малая подвижность.

Посмотрим еще одну задачу Л. И. Куббеля (диаграмма 2).



После первого хода 1. Кe8 белые грозят поставить мат ходом 2. Фe6X, и черные вынуждены защищаться от этой угрозы. Сильнейшими защитами являются ходы ладьями, связывающими белого ферзя, но на 1. ...Ла3 следует 2. c3X, а на 1. ...Ла4 2.

c4X. В обоих вариантах одна черная ладья, которая не ходила, оказывается связанной, а другая перекрыта белой пешкой от диагонали b1—f5, на которой черный король получает смертельный шах.

У черных есть и другие ходы ладьями, защищающие поле e6: 1. ...Le3 и 1. ...Le4. Но на первый из них следует 2. Лf4X (черный слон с1 перекрывает), а на второй 2. Kg7X (поле e4, на которое мог бы отступить король, заняла черная ладья).

Казалось бы, других защит у черных нет, но выясняется, что после 1. ...e5 2. Фe6 черный король получает не мат, а всего лишь шах, так как может уйти на поле e4. Но композитор предусмотрел эту возможность защиты, и после 1. ...e5 мат ставится ходом 2. Kd6.

Приступая к решению конкурсных задач, публикуемых в этом номере журнала, целесообразно еще раз внимательно рассмотреть решение уже разобранных задач. Попробуйте понять, почему в первой задаче не решает первый ход белых ферзем на h5, h6 или h8, а во второй не приводит к цели ход белым конем с поля f6 не на e8, а на любое другое поле, хотя матовая угроза на e6 остается?

Оформляя ответы на наши конкурсные задачи, нет необходимости так подробно описывать решения, как было сделано выше. Правильна и достаточна такая запись:

Задача № 1

1. Фh7 (цугцванг)
1. ...Kpg1 2. Cc5X
1. ...f5 (f6), 2. Фа7X1
1. ...g1Ф 2. Фс2X
1. ...g1К 2. Фh2X

Задача № 2

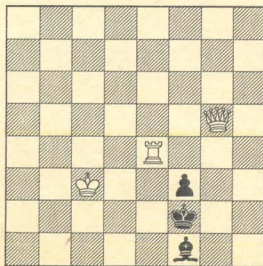
1. Ke8 (Угроза 2. Фe6X)
1. ...La3 2. c3X
1. ...La4 2. c4X
1. ...Le3 2. Лf4X
1. ...Le4 2. Kg7X
1. ...e5 2. Kd6X

И. ЛЯПУНОВ,

вице-президент

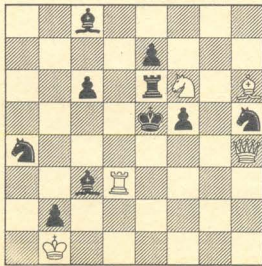
Постоянной комиссии ФИДЕ
по шахматной композиции.

№ 13. Мат в два хода.



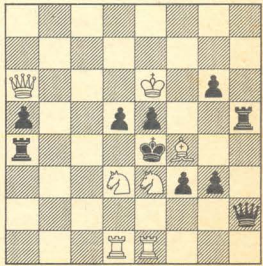
Ход белых.
2 очка.

№ 14. Мат в два хода.



Ход белых.
2 очка.

№ 15. Мат в два хода.



Ход белых.
2 очка.