



«КОСТЯНКА»

Это интересно знать

МУЗЕЙ КУЛИНАРИИ

Старинная, богато иллюстрированная книга о Москве. Год издания 1786-й. Под одним из рисунков подпись: «Торговка щами на Красной площади». Толстая баба, закутанная в платки и шубы, невозмутимо и монументально сидит на большой кастрюле, рядом — стопка глиняных мисок, деревянные ложки.

— И ей тепло, и щи не стынут. Вот так и начиналось в Москве общественное питание, — не без юмора комментирует директор и основатель Музея общественного питания Николай Васильевич Коршунов.

Сам Коршунов пришел «в сферу общепита» шестьдесят лет назад. Восемнадцатилетним парнишкой по направлению биржи труда стал он водовозом в столовой «Пролетарская сила». А на пенсию уходил директором ресторана «Советский», знаменитого некогда «Яра». За годы преданного служения десятой музе — а имя ее Кулинария, и была она, как утверждают древние греки, кухаркой у Эскулапа — Коршунов постиг «кухонные тайны» Европы, Азии, Америки, Африки; провел две тысячи больших праздничных приемов на высоком государственном уровне (попробуйте накрыть стол на 1000 персон!), прочел

несчетное число лекций, консультировал семьдесят кинофильмов. По его книгам учатся сегодня молодые официанты и кулинары страны. Наверное, поэтому так необыкновенно интересно слушать его рассказ, когда Коршунов ведет экскурсию по залам музея, расположившегося в старинном московском особняке на Таганке. Почти всего, о чем рассказывает, он был очевидцем.

...Длинная очередь оборванных голодных ребятишек — это двадцатые наши годы: в ресторане «Оливье» на Трубной площади раздавали бесплатные обеды детям.

Фабрики-кухни, молодость советского общепита. С увлечением и энтузиазмом пекут кондитеры огромные торты в честь знаменательных событий — «Стратосфера», «Челюскин», «За овладение техникой».

Скромная стеклянная рюмка — память о праздновании 24-й годовщины Октября. 6 ноября 1941 года, когда в Берлине сообщили, что «Москва пала», на станции метро «Маяковская», где проходил правительственный прием, был предложен исторический тост за Победу.

Хлебные карточки — на рабочего, на

служащего, на иждивенца, на ребенка — это война.

Фотографии... Династия московских поваров Обрядиных. Это их прабабка, крепостная повариха князей Волконских, отправилась вместе с молодой княгиней в сибирскую ссылку.

Семен Федорович Гринин, заведующий производством в кафе на улице Герцена: ему 97 лет. Ему довелось обслуживать самого Льва Николаевича Толстого, и великий писатель остался очень доволен.

А вот последние экспонаты музея. Обед космонавта — пять тубиков на 3000 калорий.

И, конечно же, поточные линии, фуршетные столы, приборы одноразового использования для Олимпиады-80. Здесь, как в самом спорте, все подчинено девизу: «Скорей!»

Тот, кто любит готовить, любит принимать у себя дома гостей, узнает в музее массу интересных сведений, получит любой совет о том, как украсить и накрыть стол, как приготовить любое блюдо, как вести себя в гостях.

А еще музей стал школой, куда за добрым, богатым опытом приезжают работники общественного питания со всех концов страны.

С. ЛАПТЕВА

Из истории одежды

ХАЛАТ

Приходя с работы, мы с удовольствием переодеваемся в удобный домашний халат. Когда слышим слова: врач, медсестра, фармацевт, продавец, — то сразу же перед глазами возникает и образ: человек в белом халате. Словом, халат универсален: и дома и на работе он служит нам. А вот когда он «появился на свет»?

С глубокой древности халат был основным видом одежды на Востоке. Он имел свободный покрой, широкие рукава заканчивались манжетами. Шили его в основном из шелка, так как считалось, что трение шелка о кожу человека способствует излечению от многих болезней. Причем узоры на ткани были тесно связаны с народными представлениями о жизни, природе, счастье.

На протяжении веков халат становился

то уже, то шире, по бокам могли быть разрезы, ворот делался закрытым, полы могли быть одно- или двубортными, с закрытой асимметричной застежкой или свободно запахивающимися на груди. Средневековый период — «золотое» время халата: он служил не только повседневной одеждой, но и торжественной. В связи с этим издаются специальные государственные указы, четко регламентирующие форму, цвет, материал халатов императора, его приближенных, чиновников.

В Европе халат стал известен лишь в XVII веке. Пришел он из Турции, а турки, вероятно, позаимствовали этот вид одежды у арабов.

«Турецкие» халаты в Европе обычно шились из ткани с продольной полоской. Под халатом мужчины носили камзол типа жилета с полудлинными рукавами или без них. Через Венгрию также из Турции пришел длинный широкий атласный халат с украшениями из тесьмы.

Чем наряднее и тяжелее становилась «уличная» одежда, тем нужнее было удобное, простое домашнее одеяние. Дома не носили увешанные цветами и драгоценностями платья, туфли на высоком каблуке и парики. Роскошные прически заменял чепчик. Домашняя одежда даже получила название «неглиже» (на французском языке — небрежная, неряшливая).

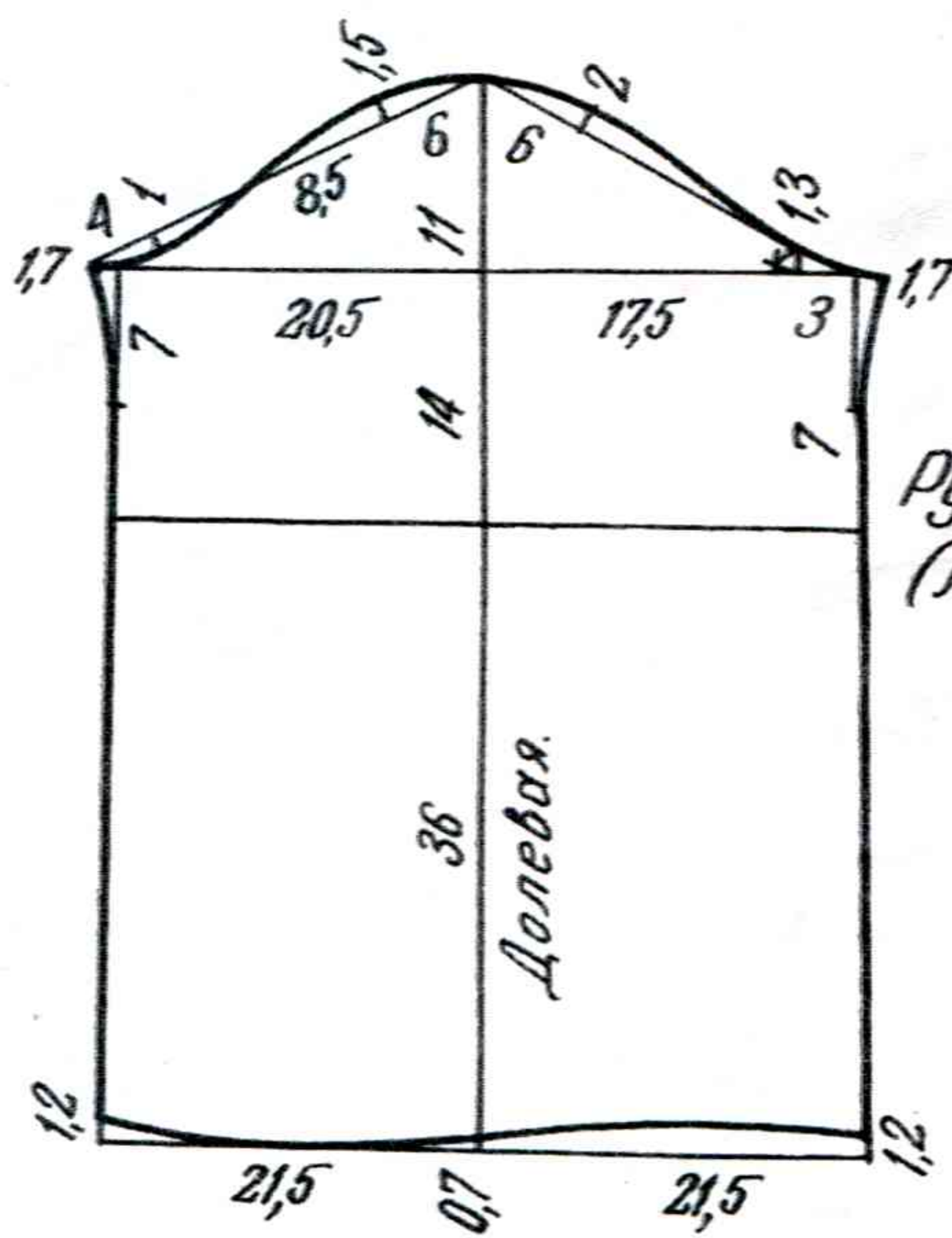
Когда в конце XIX века вошли восточные мотивы в оформление интерьеров, мебели, украшений, стали популярными и халаты с рукавами кимоно, с огнедышащими драконами и причудливо изогнутыми деревцами.

Сегодня мы шьем халаты всевозможных фасонов из ситца, фланели, шелка, махровых тканей. Но основное его свойство — быть удобным и не мешать нам работать и отдыхать — сохраняется во всех моделях.

С. ПОПОВА

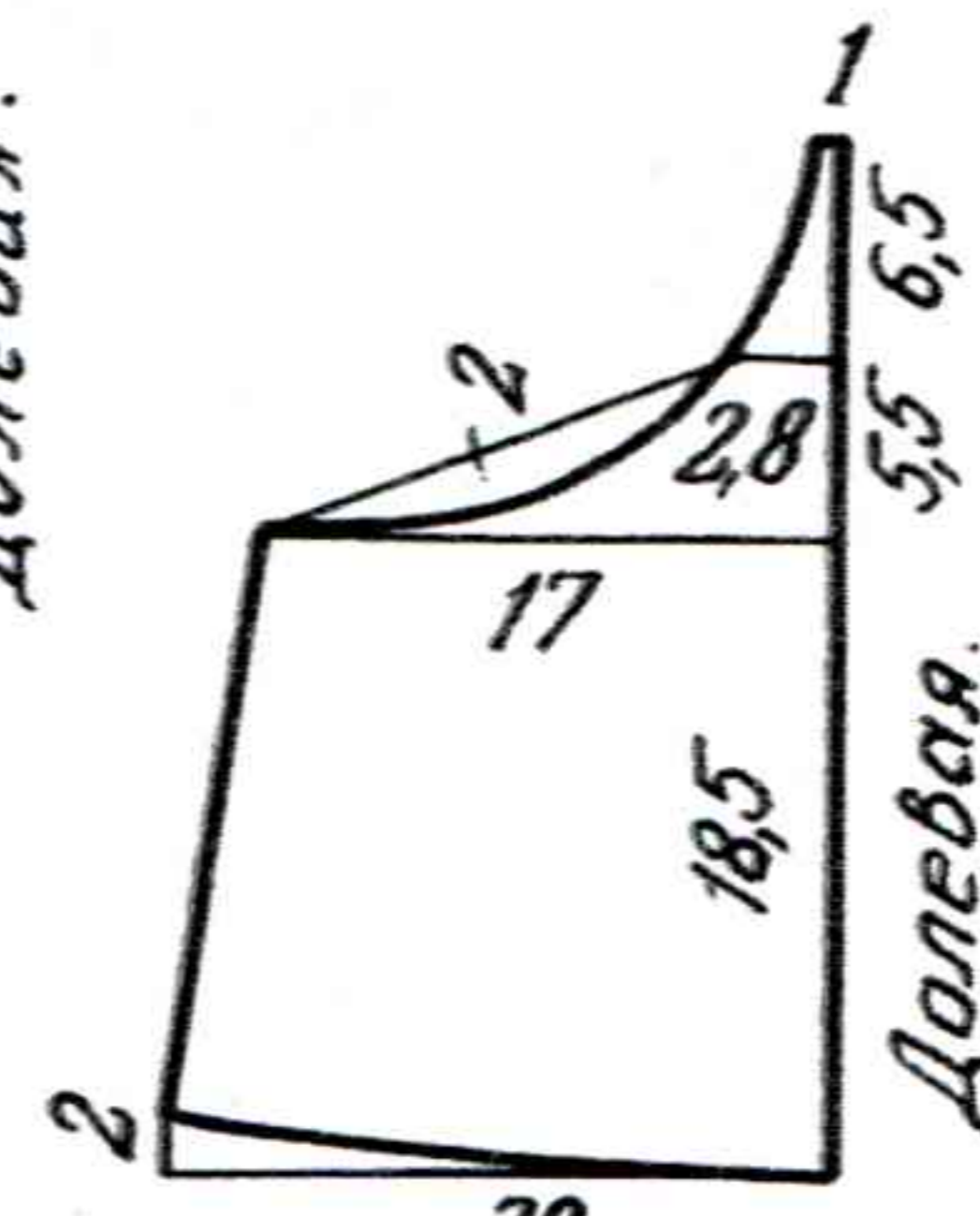
ДОМАШНЯЯ ОДЕЖДА

Халат, Модель №1 и №2,
размер 54, рост III.



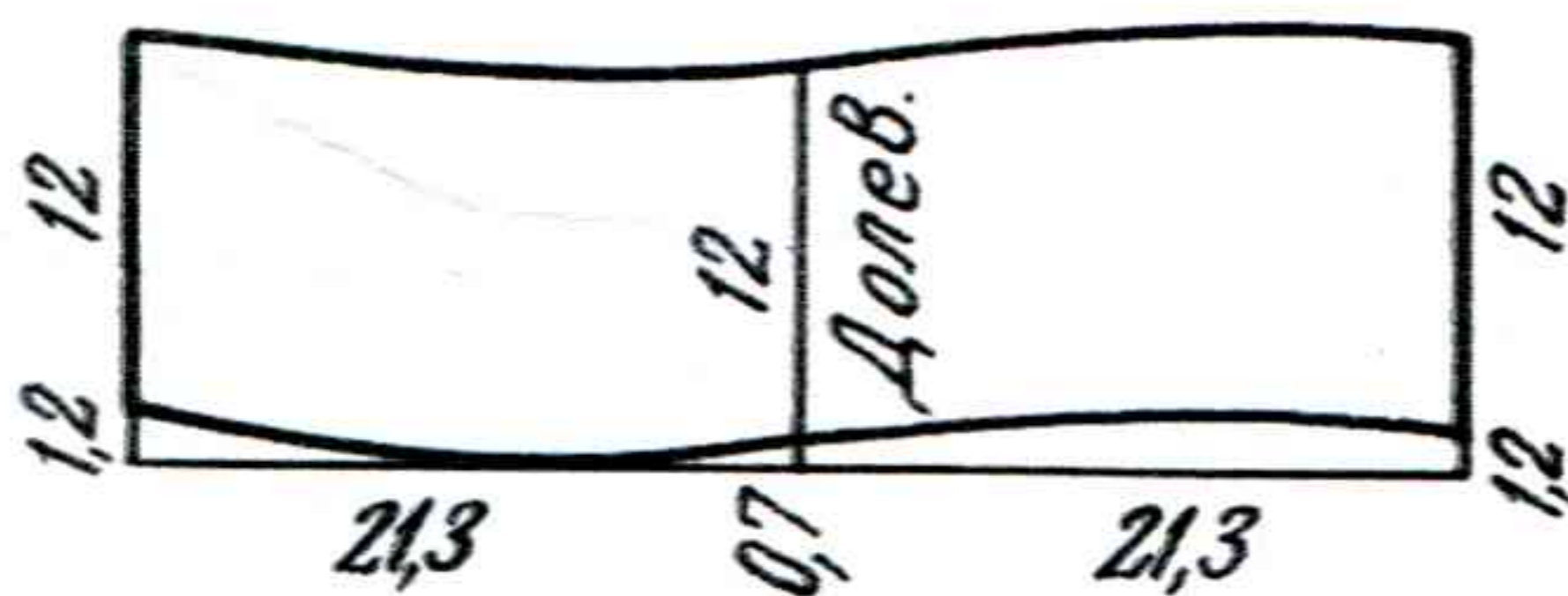
Рукав
(Мод. №2)

Пояс,
2 дет.



Карман, (Мод. №2)
2 дет.

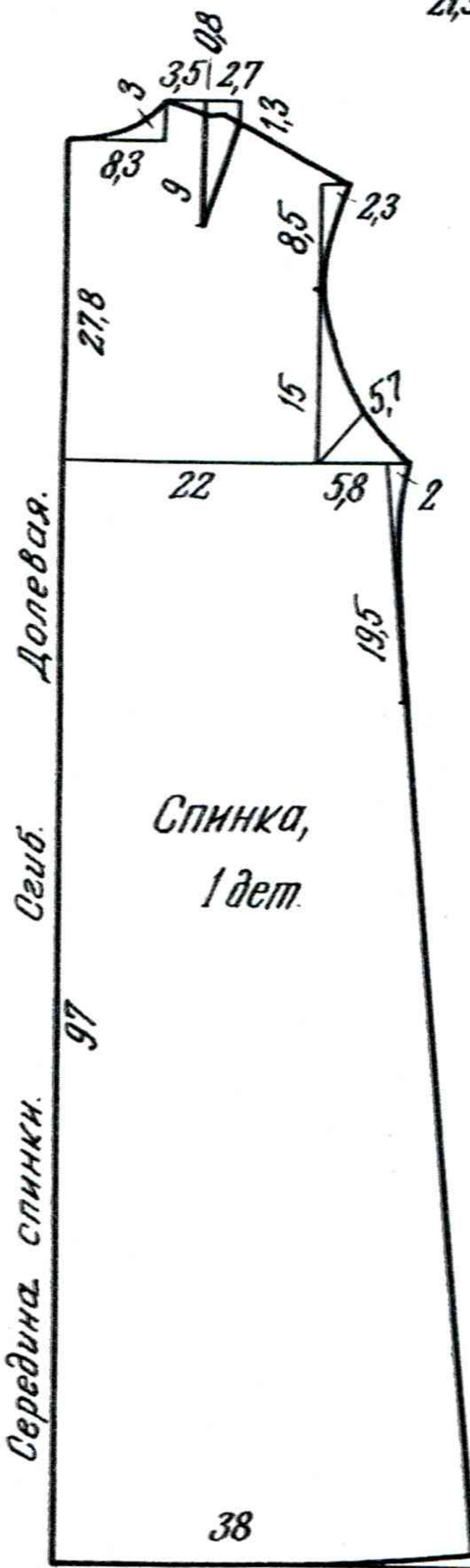
Рукав,
2 дет.



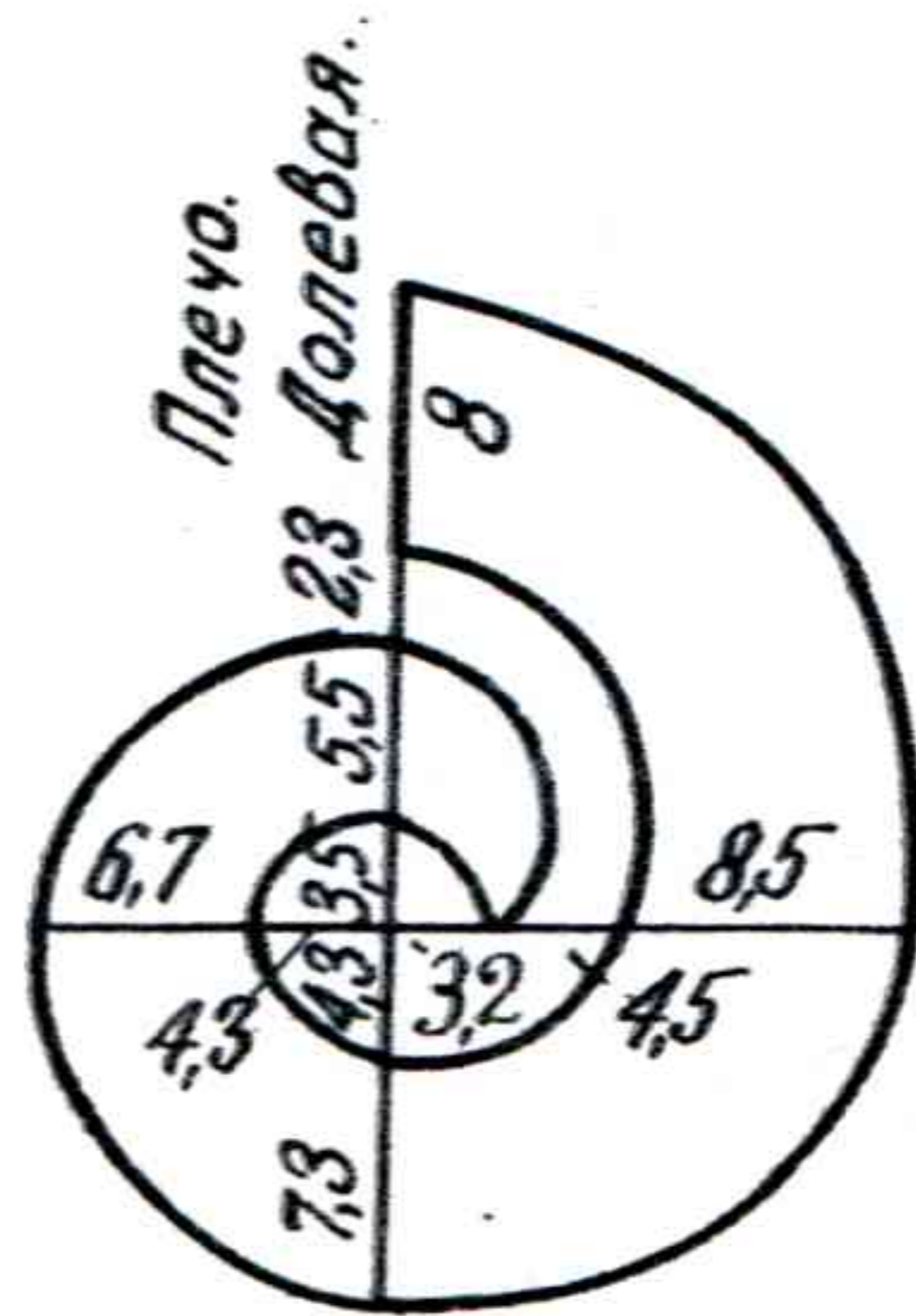
Отворот
рукава,
2 дет.

Перед,
2 дет.

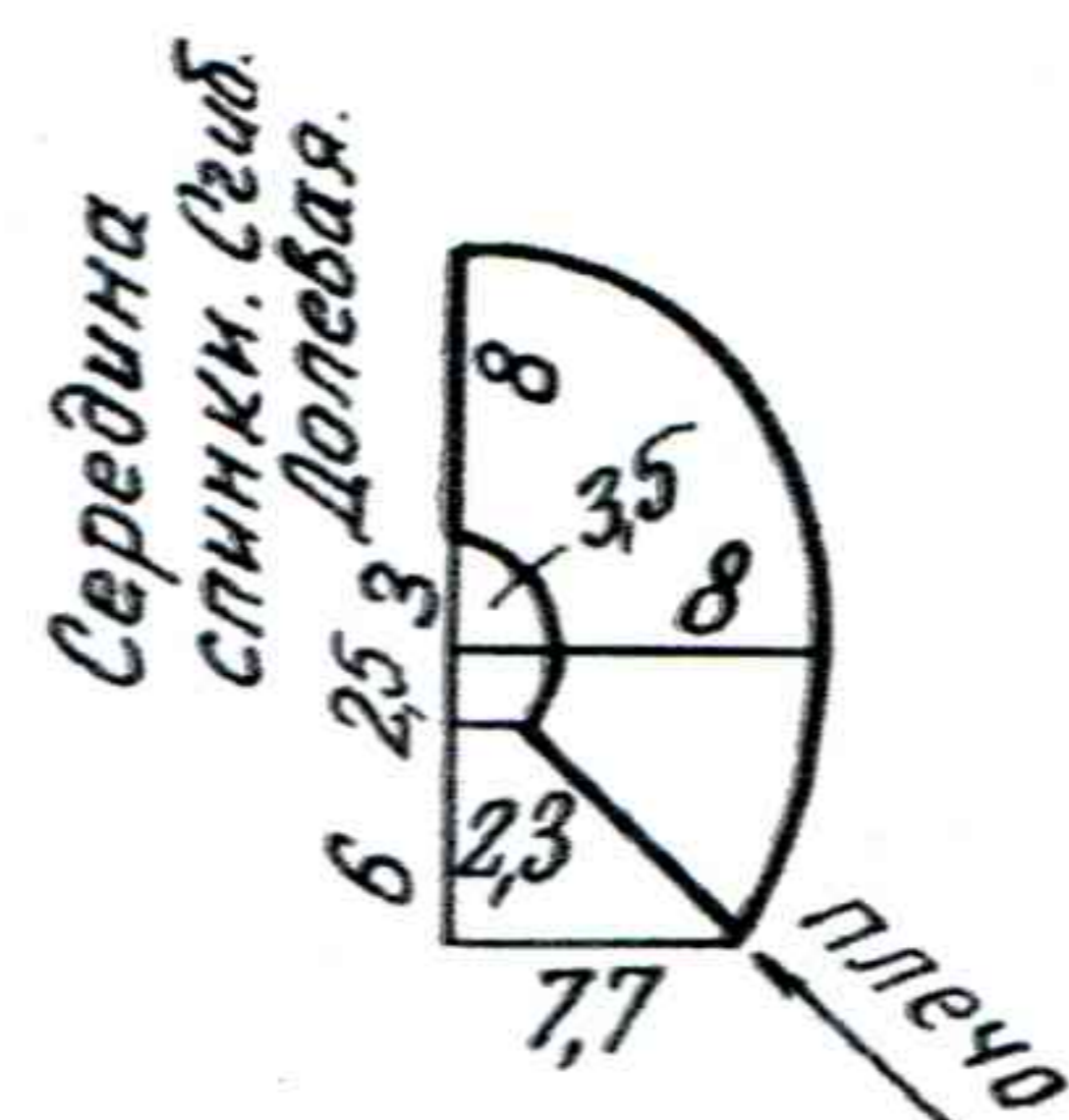
Подборт,
2 дет.



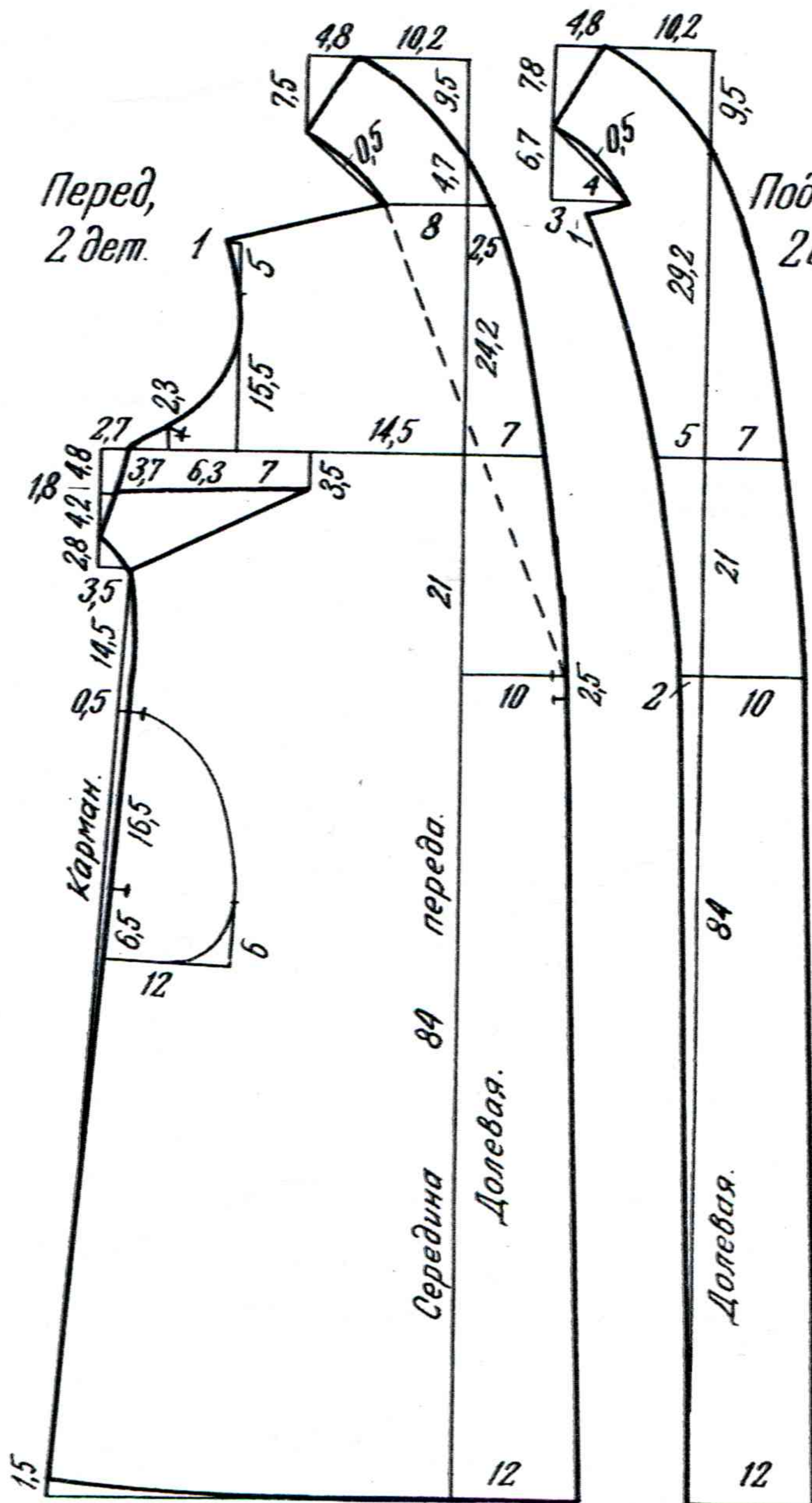
Спинка,
1 дет.



Волан к
переду,
2 дет. (Мод. №2).



Волан к
спинке,
1 дет. (Мод. №2).



Середина 84
Долевая.

Середина 84
Долевая.

Середина 84
Долевая.

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

12

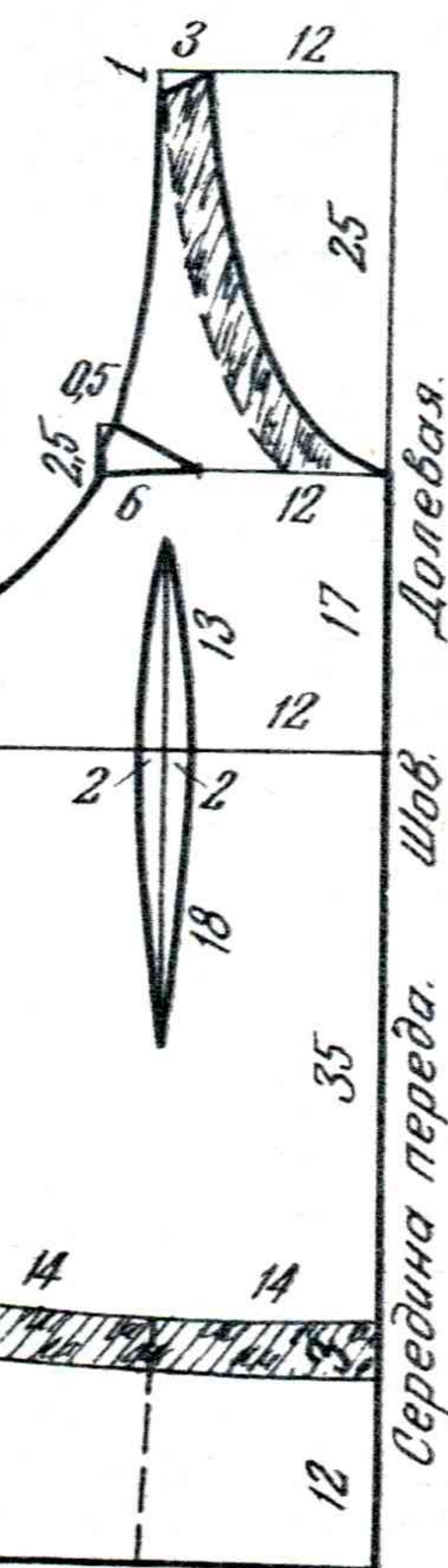
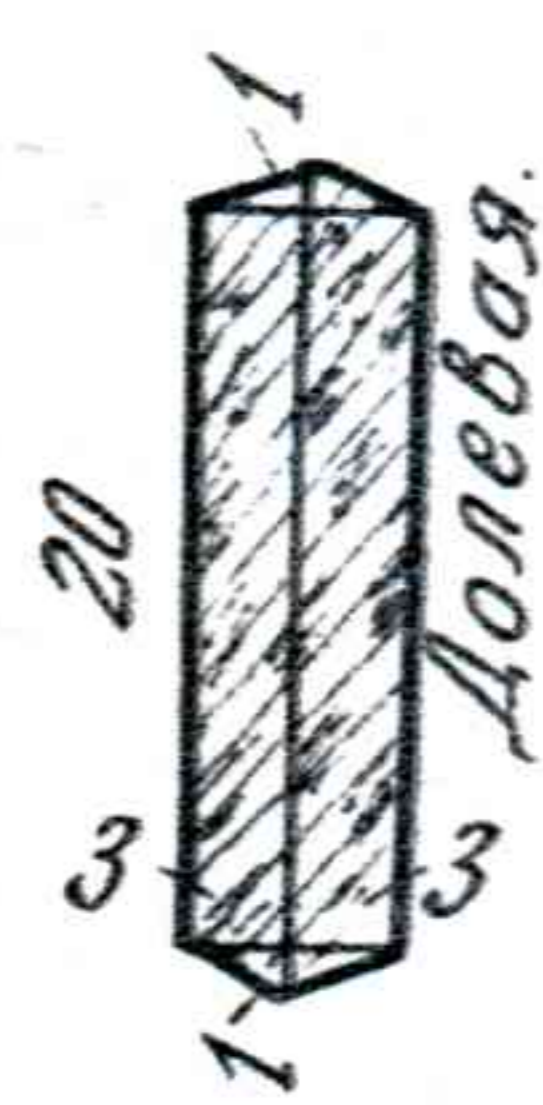
12

12

</

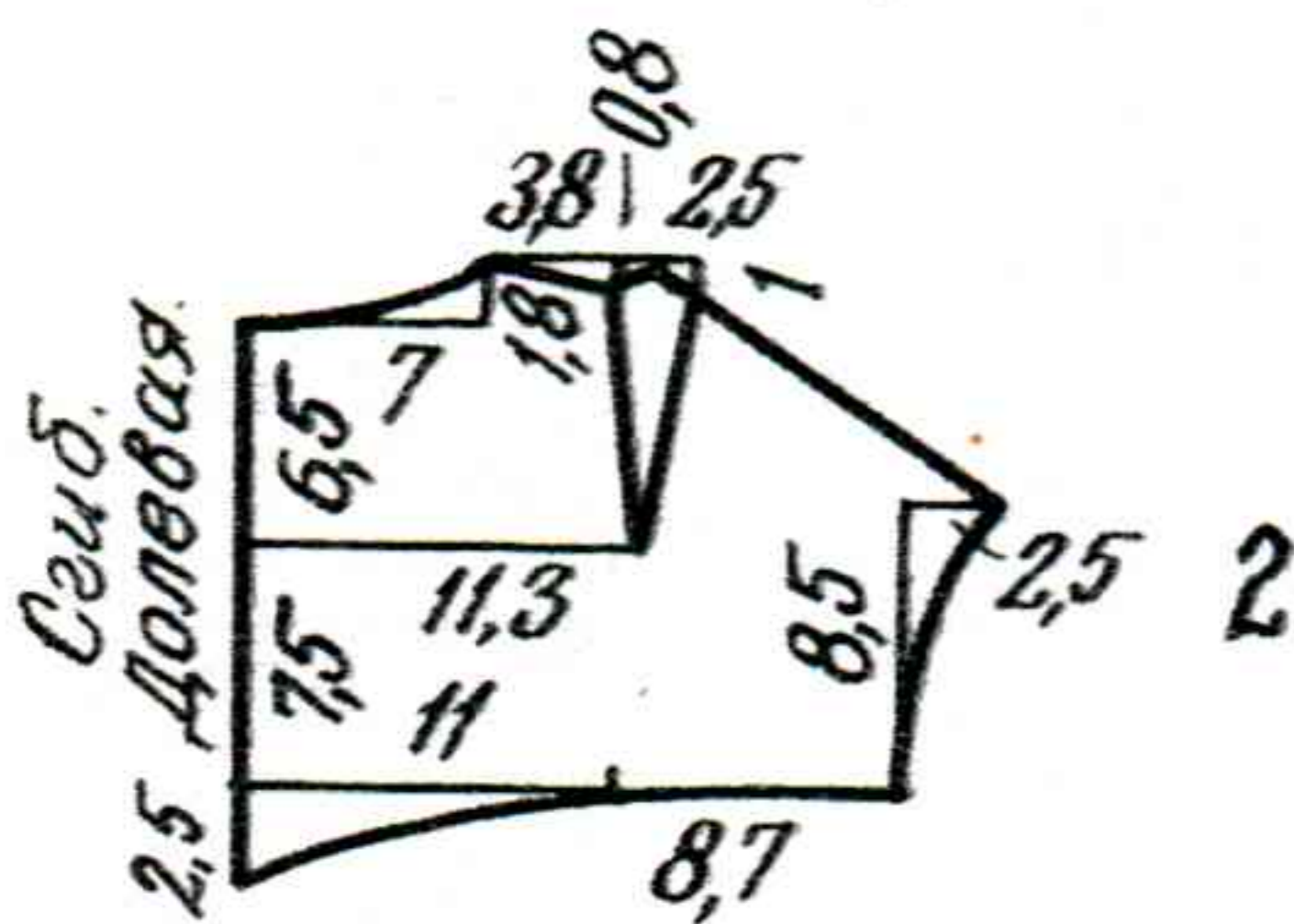


Бретель,
1 дет.



Фартук,
2 дет.

Долевая.
Шов.
Середина переда.



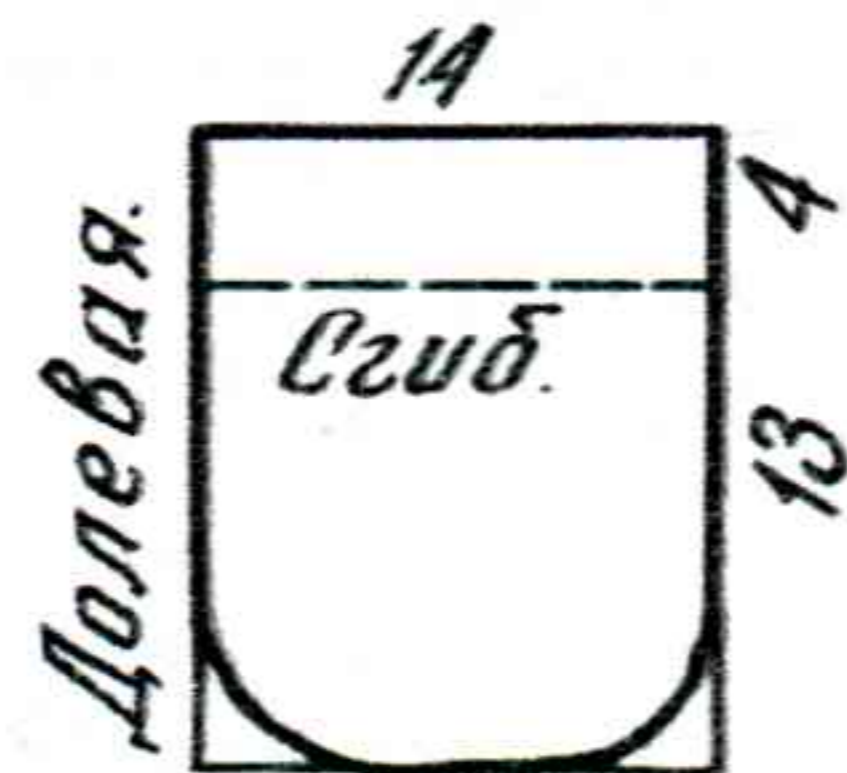
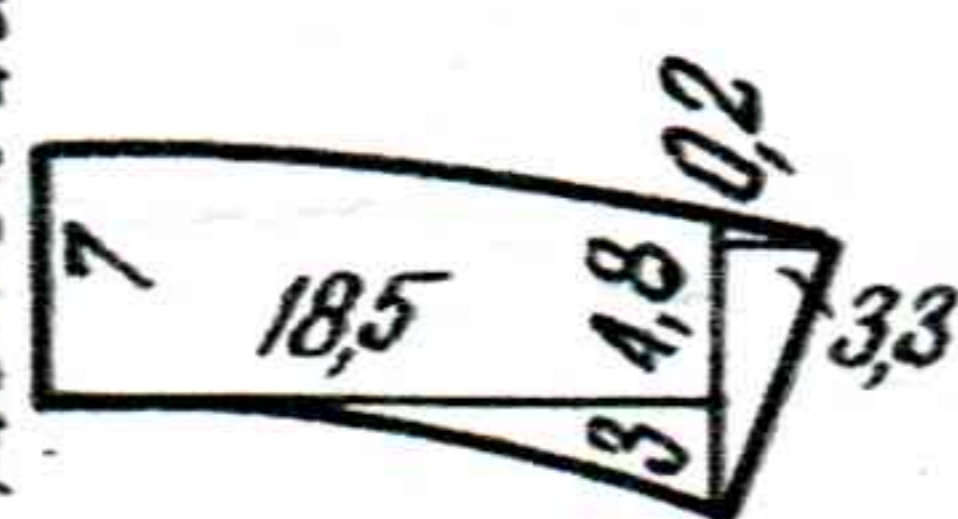
Кокетка
спинки - 1 дет.

Платье-халат, Модель №3,
размер 50, рост III.

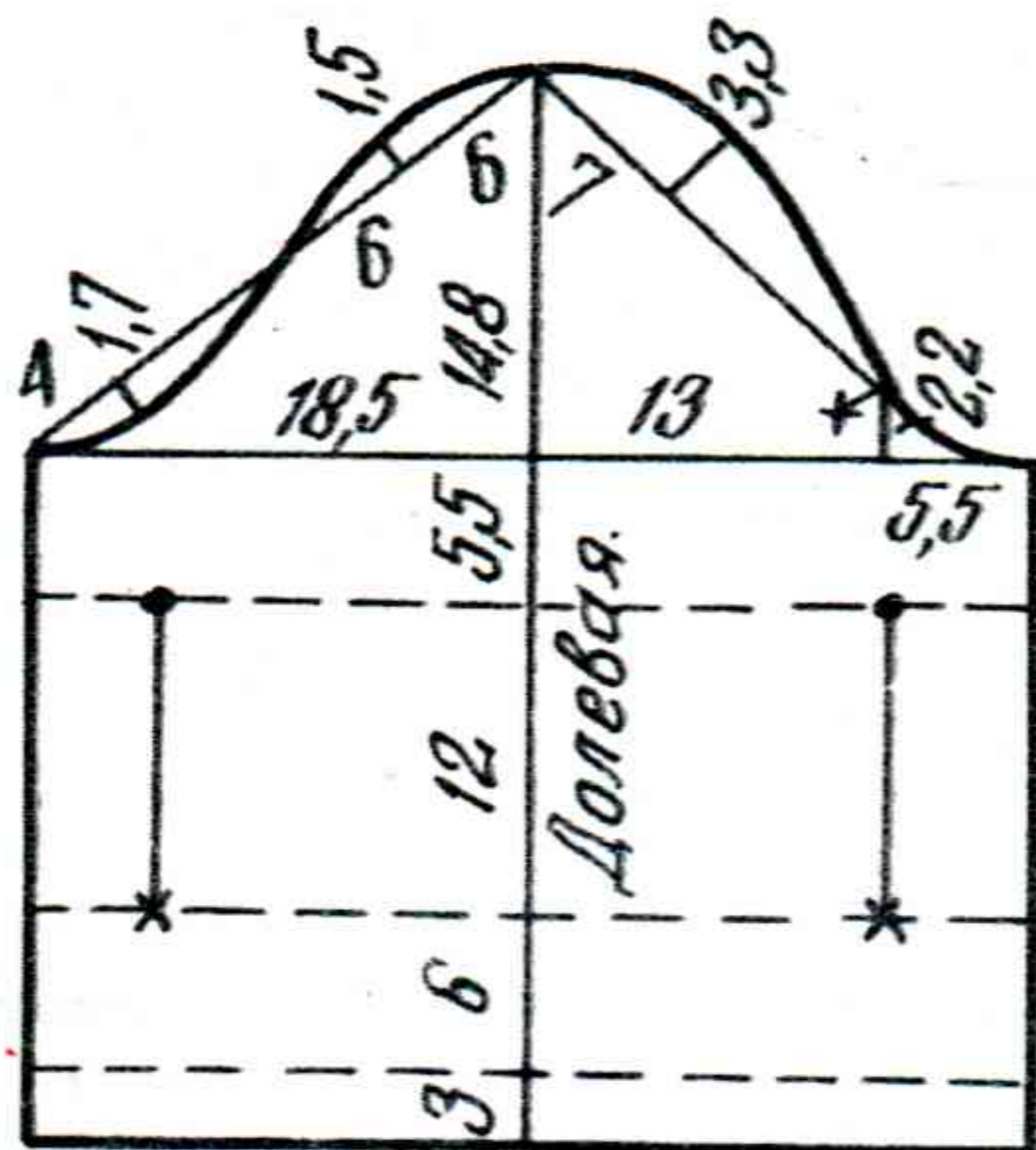


Середина
спинки. Сгиб.
Долевая.

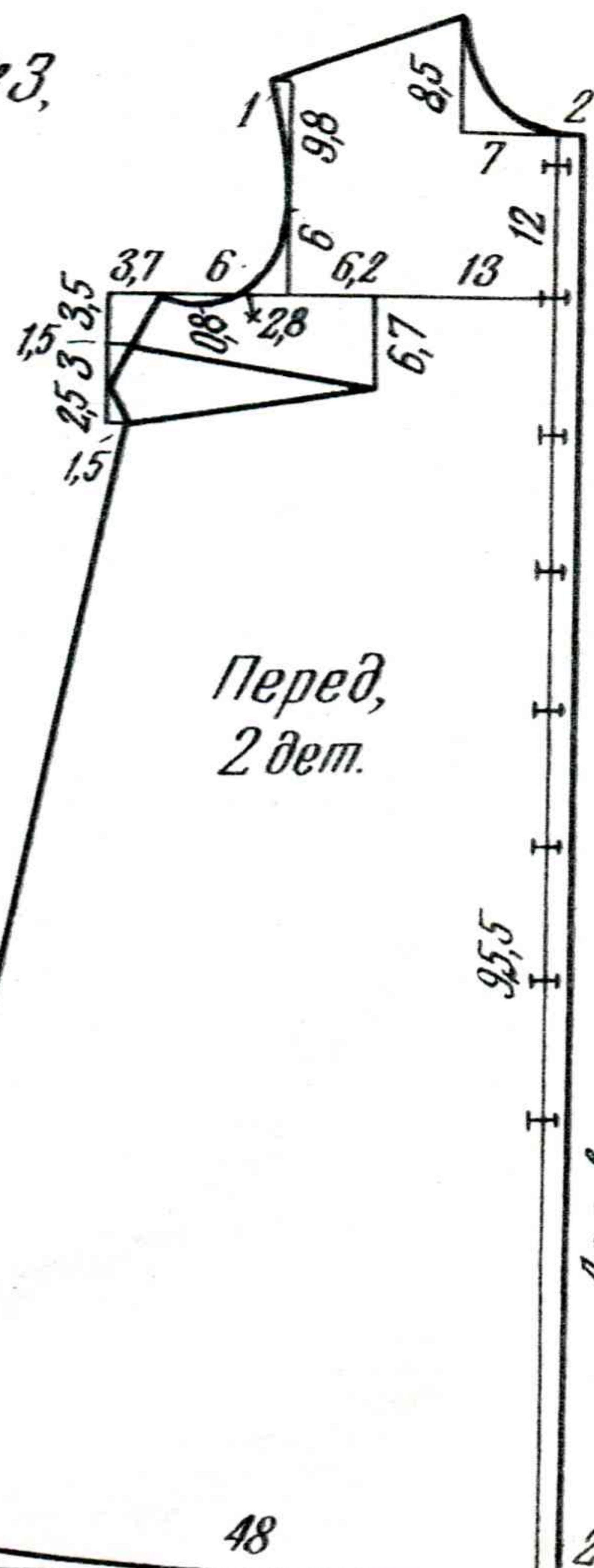
Воротник,
2 дет.



Карман,
2 дет.



Рукав, - 2 дет.



Перед,
2 дет.

Долгая.
Г. ОВСЯННИКОВА, конструктор. Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.



ЗАСОЛКА ОВОЩЕЙ

Дорогая «Крестьянка»! Выросла я в большой семье и с малых лет была приучена к хозяйству. Теперь, в 66 лет, хочу передать свой опыт молодым. Думается, мои советы в сезон заготовки придутся кстати многим читателям.

ПОДГОТОВКА ТАРЫ

Прежде чем приступать к засолке овощей, приведите в порядок тару. Бочку вымыть и залить на двое суток водой. По мере загрязнения воду менять. Затем, залив ведром кипятка с добавлением укропа и стеблей мяты, закрыть бочку холстиной и оставить на 12 часов. Теперь остается прополоскать ее — и тару готова.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Очищенную капусту мелко нарезать, складывая в ведро. Потом высыпать ее в чистый таз, на ведро добавить горсть соли, две горсти резаной морков-

ви и шесть горстей пастернака. Все хорошо перемешать и энергично потереть руками. Морковь не следует тереть на терке — она окрасит капусту в оранжевый цвет. На ведро положить 6—7 стручков измельченного болгарского перца, одну столовую ложку укропа. Для вкуса можно добавить горсть сахара. Все хорошо перемешать и переложить в бочку. После наполнения бочки тонкой скалкой сделать ямку до самого дна.

Если бочка большая, на дно можно положить кусок ржаного хлеба, смазанного медом, и накрыть его капустным листом.

На второй день после засолки капусту прижать гнетом.

Бочку хранить в прохладном, проветриваемом помещении.

ТУРША ИЗ СИНИХ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны рассортировать по величине, промыть, обрезать хвостики и кипятить 20—30 минут. Сняв с огня, промыть в проточной воде и уложить на стол, один конец которого приподнять. Оставить под гнетом на 10—12 часов.

Для приправы приготовить мелкие огурцы, бурые помидоры, мелкую морковь (предварительно проваренную в течение 5—8 минут), лук, если есть — вареную фасоль. Овощи вымыть в проточной воде. Измельчить корни и листья петрушки, пастернака, чеснок.

Все перемешать. Бочку напол-

нить до верха — слой баклажанов, слой приправы. Для приготовления рассола воды взять половину вместимости тары, посолить — 100 г на 1,5 литра, добавить укроп, горький и душистый перец, лавровый лист и вскипятить. Рассол, остудив, процедить и вылить в бочку, завязать ее чистой холстиной, оставить туршу под гнетом на 1,5—3 суток. По мере оседания овощей тару можно дополнить новыми порциями. Закрывать и оставить на неделю.

В отверстие для пробки вставить резиновую трубку и держать до тех пор, пока вытечет лишний рассол. Потом через это же отверстие залить на большую бочку 3—5 литров растительного масла, надеть обручи, закупорить и перевернуть на крышку.

Через полтора месяца снова поставить на дно. Турша готова.

ЗАСОЛКА ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Помидоры вымыть и, укладывая слоями, припудрить сухой горчицей. Приправу готовить из листьев вишни, черной смородины, корней и листьев петрушки и пастернака, листьев хрена. Все тщательно промыть, измельчить.

Положить в кастрюлю слой помидоров, слой приправы до верха и оставить на сутки.

Рассол готовить так же, как для турши. Осторожно влить его, не смывая горчицы, накрыть и положить гнет.

Через трое суток вынуть помидоры, слегка прополоскать их в рассоле и переложить в стеклянные банки. Рассолу дать отстояться 3—4 часа и перелить незамутненную часть в отдельную посуду. Этим рассолом залить помидоры, банки закатать и поставить на крышки.

Аналогично солят огурцы, но без горчицы. Только на заключительном этапе отстоявшийся рассол прокипятить и горячим залить в банки.

КРАСНЫЕ ПОМИДОРЫ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

Поздней осенью вырыть кусты с мелкими бурыми и крепкими помидорами, уложить в кладовой, сверху засыпать опавшей листвой, стеблями камыша, кукурузы, подсолнечника. До Нового года сохранятся свежими. Брать их начинайте из середины.

ПРИПРАВА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

1—1,5 литра приготовленного томатного сока вылить в смесь, состоящую из 5—7 головок измельченного с солью чеснока и одной чайной ложки семян укропа. Приправу хранить в холодном месте.

ПРИПРАВА ДЛЯ БОРЦА

Взять по одному килограмму болгарского перца, моркови, лука. Помыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Петрушку

СТЕНКА В ИНТЕРЬЕРЕ

В мебелировке квартир сейчас широко применяются стенки: шкафы и полки, установленные в один блок. Они удобны и значительно экономят жилую площадь. Стенка с книгами, декоративной посудой, с предметами убранства создает своеобразный стиль, домашний уют. Ее при желании можно сделать самим.

Для этого не обязательно уметь столярничать, достаточно собрать имеющиеся в квартире и расставленные по разным комнатам подходящие предметы мебели и составить их вместе, как на каком-либо из предлагаемых вариантов.

Если одной из деталей не хватает для выбранного варианта, например, книжной полки, крышки письменного стола, глухих дверок в полках и других, то их можно купить или сделать самим.

Стенка первого варианта (рис. 1) может быть использована в общей комнате. Она включает в себя шкаф для посуды (справа) и шкаф для книг с откидной доской для работы (секретер, слева). Между ними вмонтированы четыре полки: три с раздвижными стеклянными дверками, одна — с глухими (внизу). Между нижней полкой и посудным шкафом установлена тумба для телевизора.

Второй вариант представлен стенкой, пригодной для однокомнатной квартиры (рис. 2). С левой стороны у окна стенка начинается секретером и замыкается (с правой стороны) шкафом (двухстворчатый или трехстворчатый) для платья и белья.

Слева от шкафа — стол для телевизора. Остальные изделия — полки с раздвижными дверками: вверху — стеклянные, внизу — глухие.

Стенка третьего варианта предназначена для оборудования малой передней (рис. 3). Она составлена из кухонного «пенала» (слева), стола (справа), на котором торцом установлена открытая секция, оборудованная полочками для хозяйственных вещей и предметов декора. Над этими изделиями уложены две полки, предварительно скрепленные двумя болтами. Полки для головных уборов можно оставить открытыми. К стене над столом прикреплено зеркало, а под полками — крючки для одежды. Внизу между «пеналом» и столом укреплен решетки для обуви. От решетки к крючкам натянуты капроновые шнуры, предохраняющие стену от загрязнения.

Четвертый вариант — стенка для оборудования большой передней (рис. 4). Она составлена из 8 секций (полок), установленных торцами одна на другую. Между ними закреплены две попарно скрепленные секции, которые в центре опираются на стойку (труба или рейка). Две верхние горизонтальные секции предназначены для головных уборов. Боковые верхние вертикальные, оборудованные полочками, могут быть использованы для хозяйственных вещей и предметов декора. Нижние секции с раздвижными (горизонтальными) и створчатые (вертикальными) глухими дверками целесообразно использовать для обуви и хозяйственных предметов. Внутреннюю сторону, изготовленную из щитового материала, по тонкому слою ваты или поролоната обтянуть дерматином или кожзаменителем и пробить декоративными гвоздями. Вверху и внизу прикрепить крючки для одежды.

При формировании стенок желательно, чтобы в каждом пролете были использованы изделия одинаковой ширины.

Подвесные полки, примыкающие к напольным, крепятся к ним болтами (двумя каждая сторона), примыкающие друг к другу — к опорной стойке.

Различные цветовые оттенки можно сделать малозаметными благодаря ярким интенсивным цветам внутренних стенок. Дверки, как и внутренние стенки, могут быть из древесноволокнистой плиты или клееной фанеры и окрашены нитроэмалью красного, синего или желтого цвета.

Стенка на рис. 5 формируется из семи стандартных (покупных) книжных полок со стеклянными раздвижными дверками.

Их компоновку целесообразно выполнить по данному образцу, используя верхние поверхности как дополнительные полки для размещения книг, радио- и телеаппаратуры, а также предметов убранства.

Ближе к окну к стенке прикрепить крышку для рабочего стола. С противоположной стороны крышка опирается на трубчатую ножку.

Для телевизора к верхней плоскости полки добавить выступающий вперед щиток.

Все полки укрепить на трубчатых стойках, установленных в распор между полом и потолком. Диаметр стоек может колебаться от 20 до 25 мм, длина должна быть на 50 мм короче высоты помещения. В стойках размечают и просверливают сквозные отверстия для крепления каждой стороны полки двумя болтами диаметром 5—6 мм. При этом важно учесть, что верхние плоскости двух нижних полок должны быть на одном уровне с крышкой стола и отстоять от пола на 720—730 мм.

(корни и зелень), пастернак и укроп взять по 200 г. Помыть и тоже нарезать.

Нарезать мелко 2—3 кг крепких красных помидоров. Добавляя 1 кг соли, все тщательно перемешать и разложить в банки (не варить!).

В почти готовый борщ вместе с томатом добавлять 1—2 ложки этой приправы. Так как приправа очень соленая, борщ не досаливать.

А. СОТНИКОВА

г. Тимашевск,
Краснодарский край.

ДОЛМА

Долма — национальное кавказское блюдо.

Пока капуста не подошла, но уже бурно тянутся виноградные побеги и молодые листки тонки и зелены, любителям голубцов можно порекомендовать приготовить это вкусное блюдо.

Готовится оно так.

На 1 кг мясного фарша — 120—150 г репчатого лука, $\frac{3}{4}$ граненого стакана риса и 50—100 г — пучок сборной молодой зелени (укроп, петрушка, мята, киндза), соль. Зелень придает блюду особый аромат и вкус. Тщательно все перемешать и небольшими порциями (1 чайная ложка) положить на крупные листья. Заворачивать, как голубцы из капусты. Укладывать в кастрюлю нужно поплотней, потом залить горячей водой так, чтобы покрыть долму, и варить до готовности на небольшом огне.



Раскладывая на тарелки, полить сметаной или кислым молоком.

Можно приготовить долму и зимой, нужно только летом заготовить молодые листья. Срывать их надо в жаркую погоду. Уложить плотно, один к одному, в поллитровые сухие банки, по 100—110 штук в каждую. Закрывать сухой крышкой и закатать машинкой. Через 2 дня листья без воздуха бледнеют, но остаются свежими до употребления. На 1 кг приготовленного мясного фарша расходуется 1 банка листьев. Зимой перед употреблением листья промывают горячей водой.

Н. ЭЙВАЗОВА

г. Баку.

БАКЛАЖАНЫ КВАШЕННЫЕ

Некрупные баклажаны надрезать, бланшировать в кипятке, дать стечь воде. Капусту, морковь, болгарский перец, чеснок мелко нашинковать, перетереть с солью. Смесью начинить баклажаны, затем плотно уложить в стеклянную банку надрезами кверху и залить соленым раствором.

На 3 кг баклажанов — 1 небольшой кочан капусты (800 г), 200 г моркови, 3 шт. крупного болгарского перца, долька чеснока. Рассол: на 3 литра воды полстакана соли.



РУССКИЙ КВАС

Янтарный, освежающий напиток. В жаркую пору он — лучшее утоление. Несложным способом приготовления русского кваса и охотно поделюсь с читателями журнала.

Ломтики ржаного хлеба подсушить в духовке до образования румяной корочки, положить сухари в кастрюлю и залить кипятком.

Полученный настой через 3—4 часа процедить, добавить дрожжи, мед, измельченный хрен и поставить в теплое место.

Квас перелить в хорошо закрывающуюся посуду и настаивать в холодном месте 10—12 часов. Перед подачей к столу напиток еще раз процедить.

На два литра воды 400 г сухарей, 10 г дрожжей, 50 г меда, 50 г хрена.

С. КОРЖЕНКОВ

г. Кишинев.

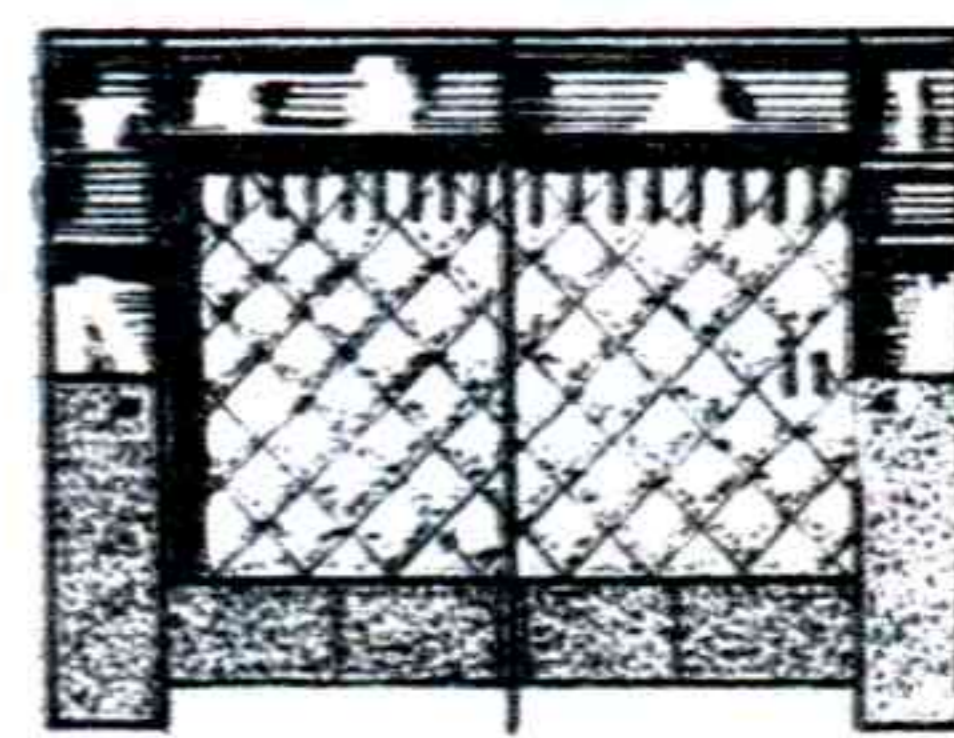
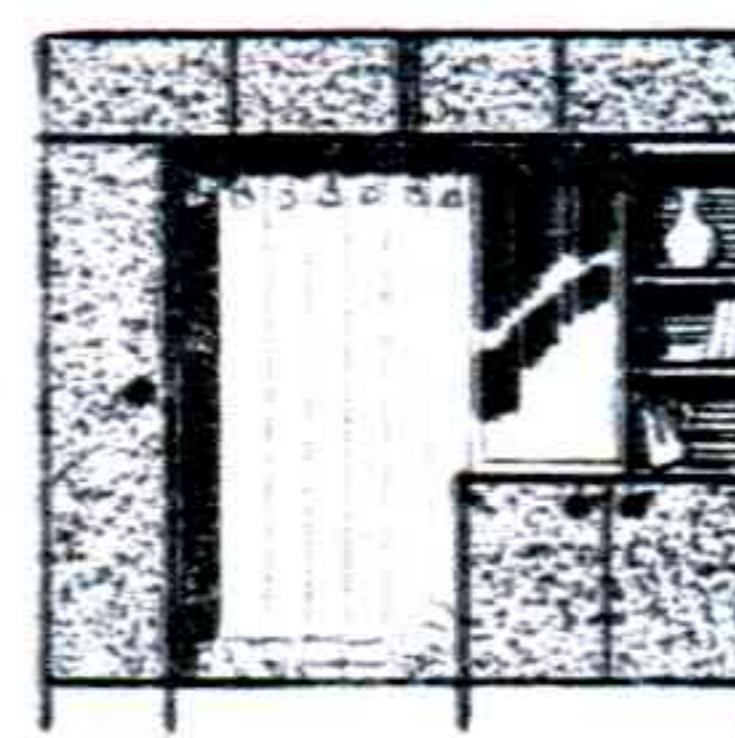
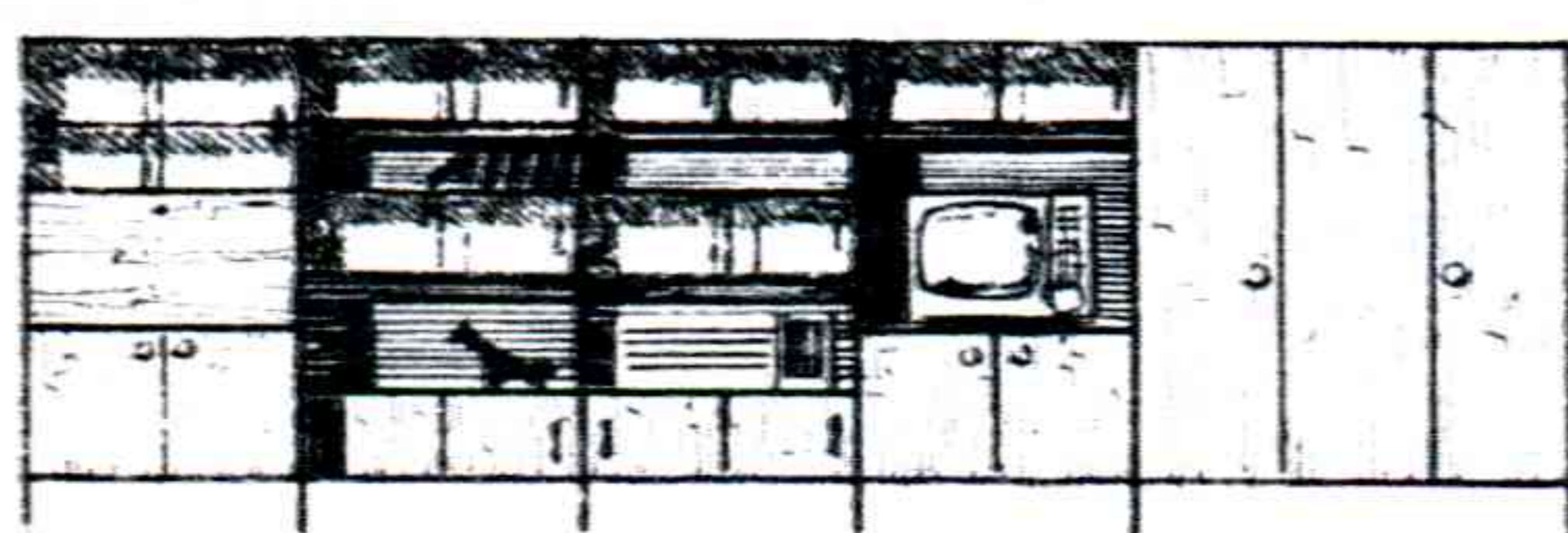
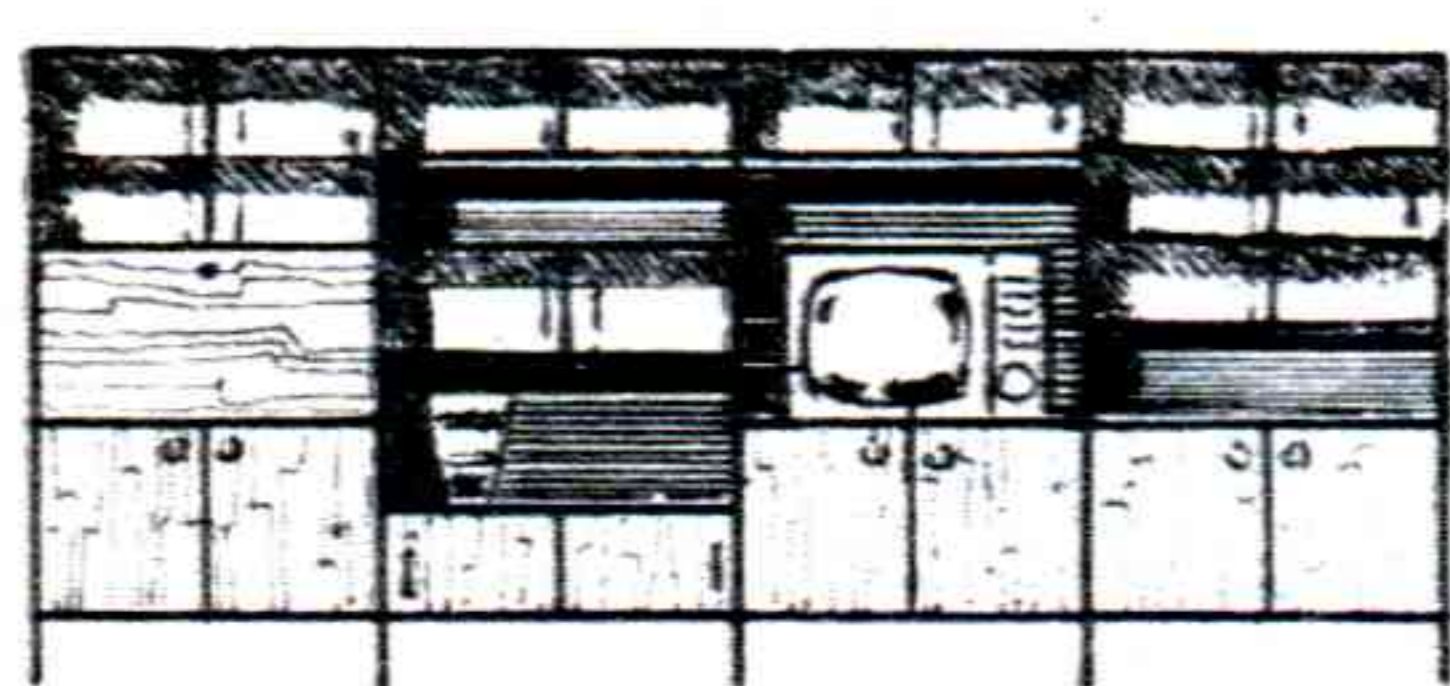
СВЕКОЛЬНЫЙ РАССОЛ ДЛЯ БОРЩА В ЗАПАС

Красную свеклу очистить, разрезать пополам, сложить в деревянную, глиняную или стеклянную посуду, залить теплой кипяченой водой, положить корку черного хлеба и поставить в теплое место. Через 4 дня рассол будет готов. Его надо поставить в холодильник или погреб и употреблять по мере надобности.

Испечь 2—3 свеклы, мелко нашинковать, залить рассолом по вкусу, поставить на час в теплое место и потом добавлять к борщу.

З. ГРОМОВА

г. Кутаиси.



Размер между каждой парой отверстий в полках должен точно совпадать с аналогичным размером в стойках. Закрепляют стойки в распор при помощи домкрата:

стандартный болт диаметром 10 мм, длиной 100 мм, с гайкой и шайбой. Домкрат вставляется в верхний конец стойки. Между головкой и потолком делается проклад-

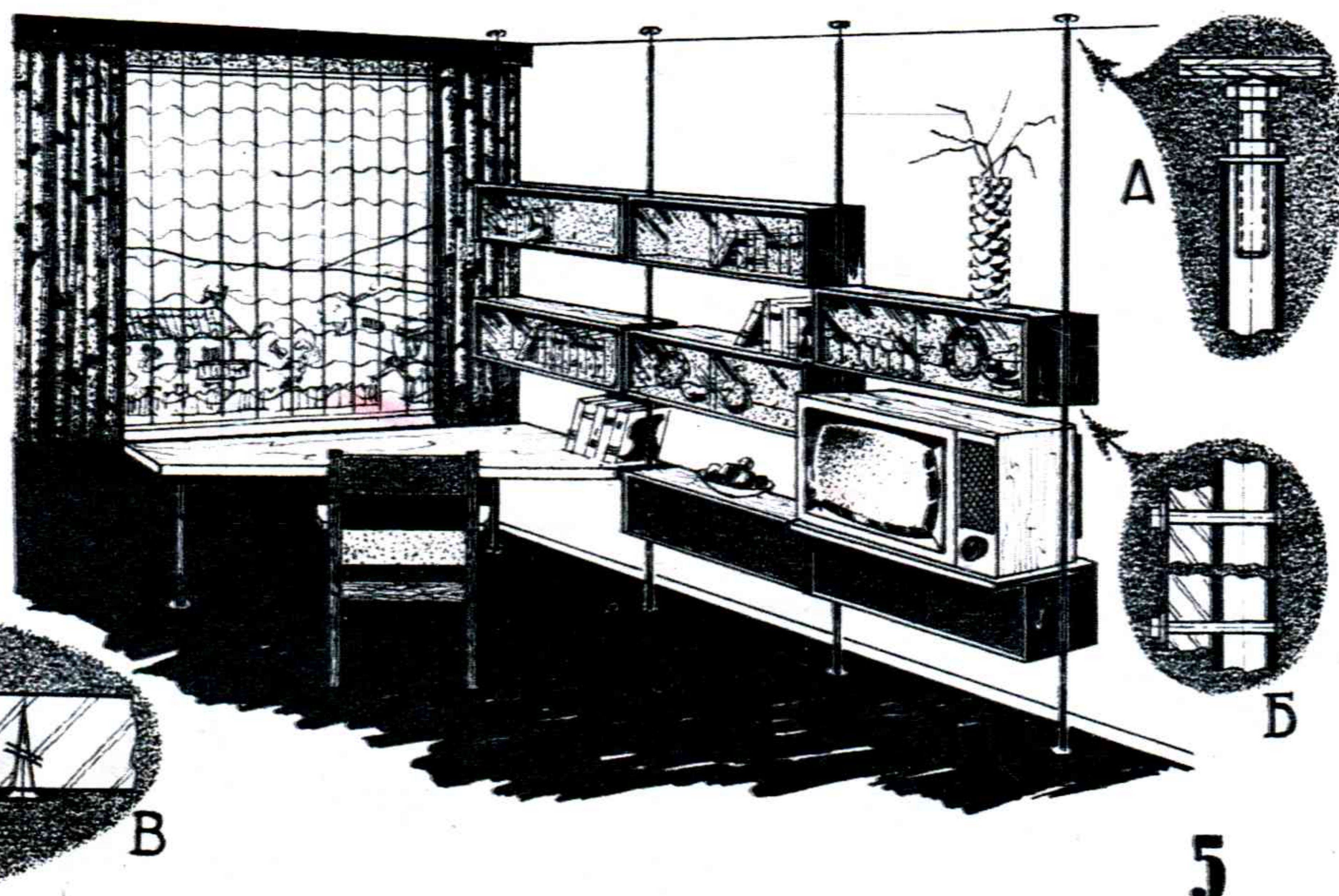
ка (отрезок клееной фанеры толщиной 8—10 мм). При свинчивании гайки с болта головка прижимает прокладку к потолку до полной устойчивости стойки (деталь «А»). В каждой боковой стенке полки просверлить по два отверстия, точно совпадающие по размеру с отверстиями в стойках, и соединить их болтами (деталь «Б»).

Крышку письменного стола можно сделать из столярной или древесностружечной плиты длиной до 1200—1600 мм, шириной — в узкой части 400, в широкой — по длине полки. В местах соединения письменного стола со стойкой к нижней части крышки прикрепить два уголка тремя шурупами диаметром 5 мм каждый, длиной 100 мм и сечением 40×40 мм. Такими же шурупами крепится флянец трубчатой ножки. Крышку перевернуть лицевой стороной вверх и скрепить через уголки болтами со стойками (деталь «В»).

При отсутствии трубчатых стоек их можно заменить деревянными рейками сечением 30×60 мм, в верхнем торце которых просверливаются отверстия глубиной 100 мм и диаметром 12 мм.

Рекомендуемая конструкция крепления требует периодического (один раз в шесть месяцев) контроля прочности распора.

А. БЕЛУССКИЙ,
архитектор



УПРАЖНЕНИЕ
К 3-му УРОКУ ВЫШИВКИ
«МСТЕРСКАЯ ГЛАДЬ»



Предлагаемыми узорами белой глади можно украсить блузки, платья, постельное белье. Штриховые линии на рисунке указывают направление стежков.

Т. ЕРЕМЕНКО





ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если вы заметили, что в шкафу, где хранится мука, появилась сырость, положите несколько сухих лавровых листьев. Они впитают в себя сырость.

Если в шкаф, где хранятся продукты, заползли муравьи, положите туда испорченный лимон. Муравьи тут же пропадут.

Пятна от кофе и чая, образующиеся на дне посуды, легко очищаются тряпочкой, смоченной в растворе соды с уксусом. Залестит, как зеркало.

Если столовые ножи покрылись ржавчиной, смажьте их растительным маслом и оставьте на полчаса. Протрите наждаком — от ржавчины не останется и следа.

Если потемнели от времени ложки, ножи и вилки — не огорчайтесь. Опустите их в воду от сварившегося картофеля и оставьте на несколько минут. Протрите — быллой блеск вернется.

Вы пригласили гостей, и вам хочется красиво их принять. Возьмите лак для ногтей и на каждом бокале напишите имя вашего гостя — инициалы. Бокалы не перепутаются и будут радовать глаз. Утром смойте ацетоном.

Если нижняя сторона утюга пожелтела и оставляет пятна на глаженной вещи, смочите ватный тампон в уксусе, протрите утюг, затем хорошенько, до блеска, натрите шерстяной тряпочкой.

Чтобы не оставалось следов от защепок, когда вы вешаете сушить свитеры или кофты, пропустите в рукава полотенце и защепками прицепите его в трех местах к веревке — по бокам и в середине.

Если у вас покорежились пластинки, возьмите два стекла, между ними положите согнувшуюся пластинку, хорошенько прижмите стекла и положите на солнце. Пластинка примет прежний вид.

Вы делаете ремонт в квартире, и краска попала вам на лицо и руки. Прежде чем отмывать ее, смажьте кожу каким-нибудь жиром и немного подождите. Потом можно смывать горячей водой с мылом.

Как просушить промокшие сапожки? Воткните в отопительную батарею две палки, на них наденьте сапожки — пусть сохнут.

Женщины носят ножницы в сумочке. Чтобы не поранить руку, рекомендуется надеть на ножницы резиновую трубочку.

УРОКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЛАВАТЬ

Советы тренера

Приятно в жаркий летний день окунуться в прохладу реки, озера! Купание не только удовольствие, но и важный лечебный фактор: у плавающего в легкие поступает больше кислорода, постепенно увеличивается жизненная емкость легких, повышается сила мышц, улучшается самочувствие. Заниматься плаванием врачи часто рекомендуют при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, а также при различных растяжениях, нарушениях координации и других заболеваниях.

Плавание, как ни один другой вид спорта, способствует гармоничному физическому развитию, помогает выработать правильную осанку, гибкость, сохранить стройность.

Летом любой естественный водоем готов принять начинающих пловцов. Только для начала выберите мелкое место. Лучше, чтобы вход в воду был покатым, углублялся постепенно. Дно надо проверить, чтобы не было ям, и очистить. Участок — примерно 25 метров вдоль берега на 15 метров в ширину — лучше оградить жердями и обнести веревкой.

Плаванием можно заниматься самостоятельно, но:

перед занятиями посоветоваться с врачом;

не приступать к занятиям сразу после еды;

в случае ухудшения самочувствия немедленно прекратить занятия.

Перед каждым уроком необходимо проделать на суше несколько гимнастических упражнений, которые помогут вам освоить элементы плавания:

1. Проходите на носках, с поднятыми руками, постепенно убыстряя шаг, перейдите к бегу. Соединяя кисти над головой, подтягивайтесь вверх.

2. Наклоны, а затем повороты туловища вверх-вниз и вправо-влево.

3. Сядьте на землю, упритесь руками за спиной, ноги прямые, носки оттянуты, имитируйте движения ногами при плавании кролем.

4. «Мельница». Одна рука поднята, другая опущена. Вращаете руками вперед и назад, постепенно ускоряя движения, руки прямые. Положения рук в момент движения прямо противоположны. Это основное упражнение, подводящее к плаванию кролем.

УРОК ПЕРВЫЙ

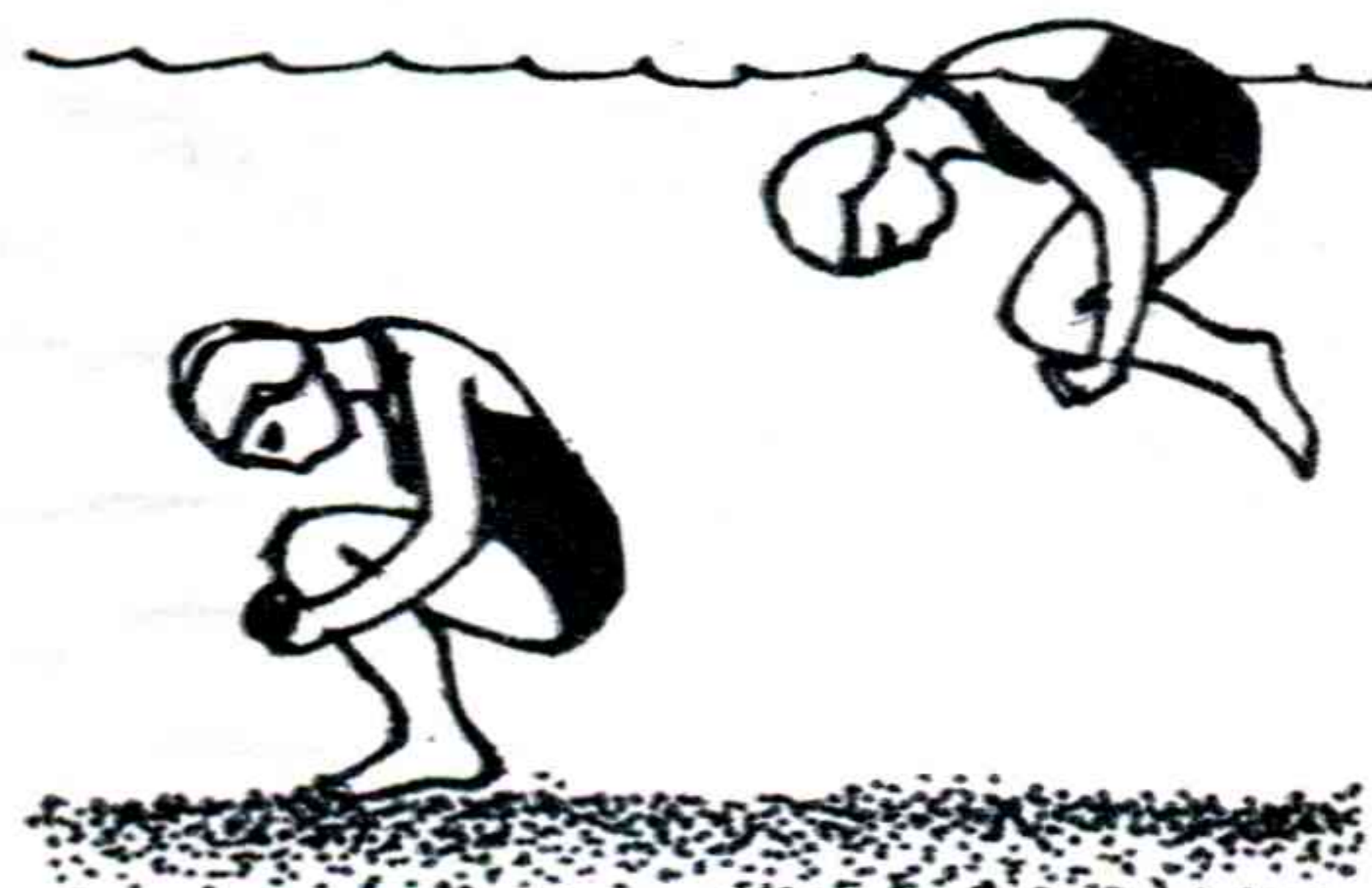
Начинайте его с хождения по дну, бега в воде.

Стоя в воде по пояс, сделайте вдох, задержите дыхание и присядьте ниже уровня воды. Повторяя упражнение, старайтесь подольше пробыть под водой.

Теперь, находясь под водой, сделайте сильный выдох через рот.

Задержав дыхание, лягте на дно у берега, опустите лицо в воду.

И последнее упражнение: сделайте



вдох, медленно присядьте ниже уровня воды, согнитесь, обхватив колени руками, лицо приближено к коленям. В этом положении учитеесь всплывать на поверхность (рис. 1).

Все упражнения повторяйте по нескольку раз.

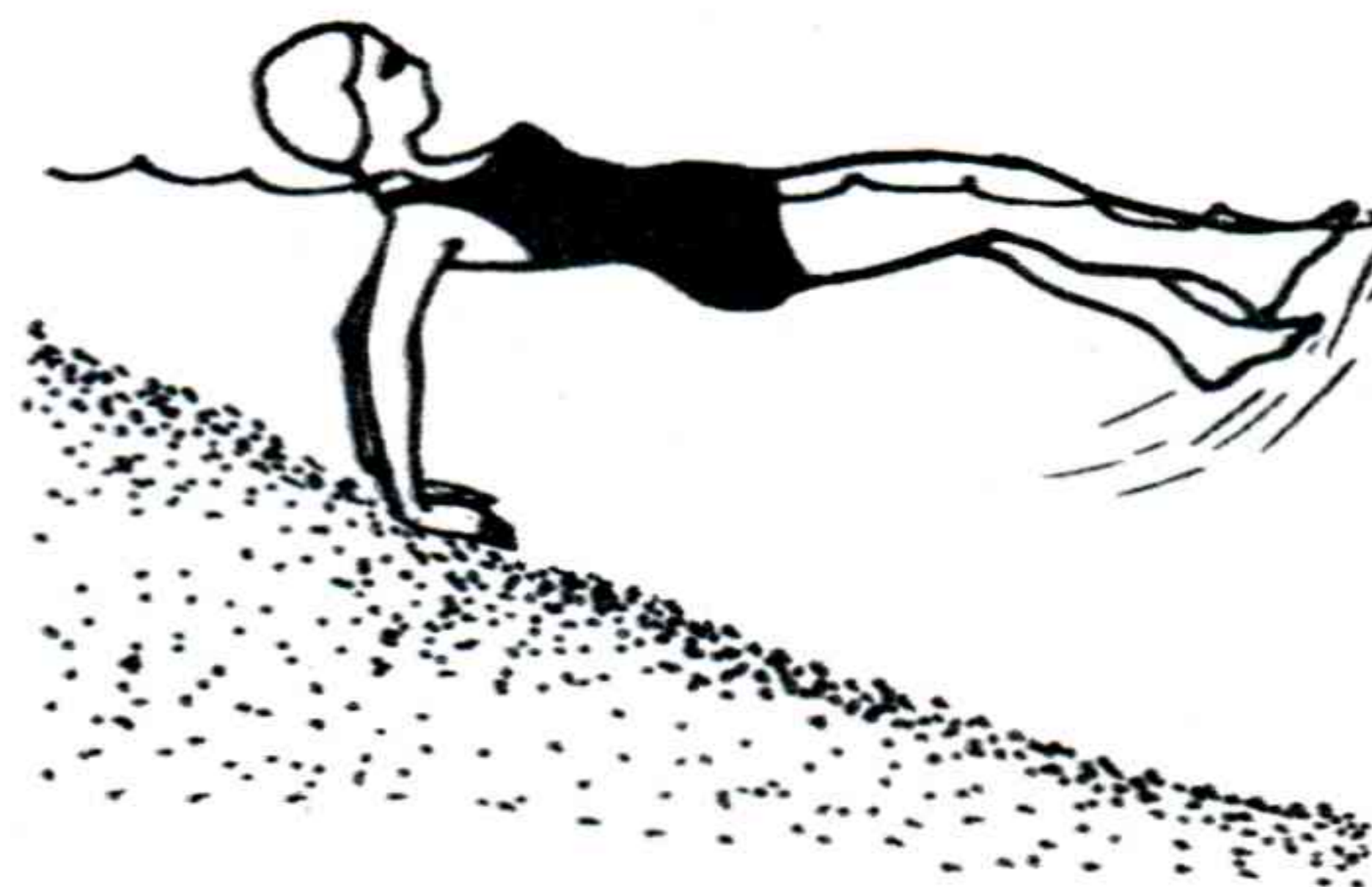
УРОК ВТОРОЙ

Начните его с повторения упражнений, которые выучили на 1-м занятии. Затем приступайте к разучиванию новых.

Открытие глаз в воде.

Хождение по дну, наклонившись вперед, подбородок на воде. При этом согните руки в локтях и делайте ими движения, будто хотите вырыть перед собой ямку. Гребки должны быть короткими, кисти рук напряжены, пальцы сжаты.

Лежа на спине, опершись о дно руками,



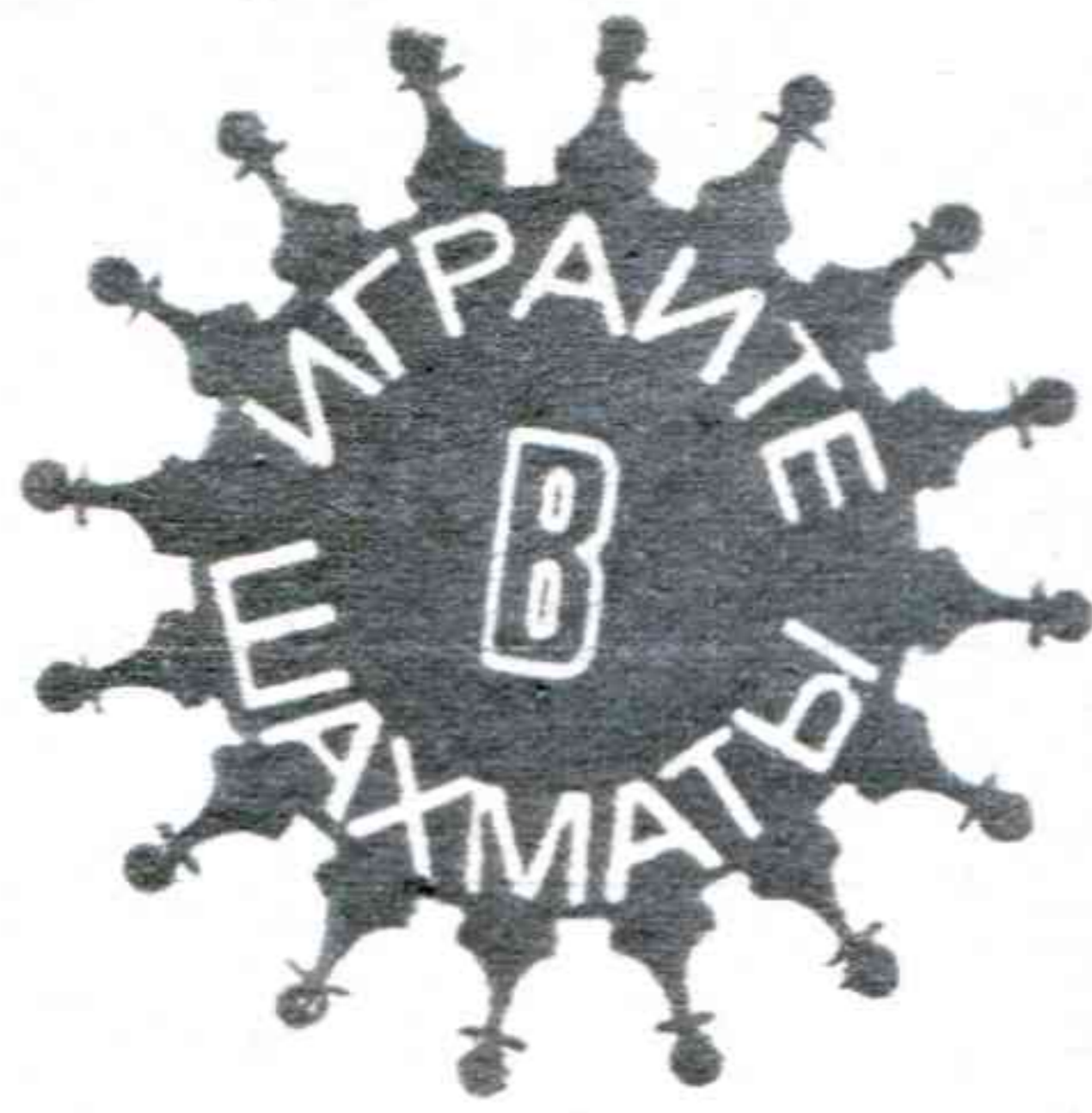
поднимите к поверхности воды живот, носки ног оттянуть, подбородок прижать к груди. Начинайте часто размахивать прямыми ногами, так, чтобы над водой поднимался фонтанчик. Стопы совершенно расслаблены. Освоив это движение, учитеесь делать его в положении на груди с опущенной в воду головой.

Присядьте, оттолкнитесь от дна и постарайтесь выпрыгнуть из воды как можно выше.

Заканчивая занятие, вдохните, опуститесь на дно и сделайте глубокий сильный выдох через рот.

В следующем номере мы продолжим занятия.

Р. ШЕЙНИНА,
мастер спорта



СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

Продолжаем разговор с начинающими шахматистами. За время шахматного конкурса в редакцию поступило много писем с просьбой разъяснить те или иные положения правил игры в шахматы.

«Объясните, что такое рокировка и взятие пешки на проходе? — спрашивает А. Сердюкова (г. Камень-на-Оби, Алтайского края). — Я нигде не могу найти шахматную литературу, которая ответила бы на интересующие меня вопросы, поэтому и решила обратиться за консультацией к редакции «Крестьянки».

«Можно рокироваться, когда король стоит под шахом?» — интересуется Ю. Половинкин из Ростовской области.

«Можно ли рокироваться, если ладья под боем? Что такое «битое» поле?» — пишет И. Воробьев из Марийской АССР.

Что такое рокировка в шахматной партии, популярно разъясняет в своем «Учебнике шахматной игры» великий кубинский шахматист, чемпион мира Хосе Рауль Капабланка (1888—1942 гг.):

«Рокировка представляет собой комбинированный ход, который может быть сделан лишь один раз за всю партию и в котором участвуют одновременно король и одна из ладей. Рокировка допускается только в том случае, когда ни король, ни ладья до этого не ходили и если свободны расположенные между этими фигурами поля».

Рокировка в соответствии с действу-

ющим сейчас шахматным кодексом начинается с хода короля, который передвигается в сторону одной из ладей на два поля, после чего ладья как бы обходит короля и ставится на соседнее с ним поле. Такой порядок проведения рокировки необходим для того, чтобы во время игры не возникло сомнений, что хочет шахматист: рокировать или только сделать ход ладьей.

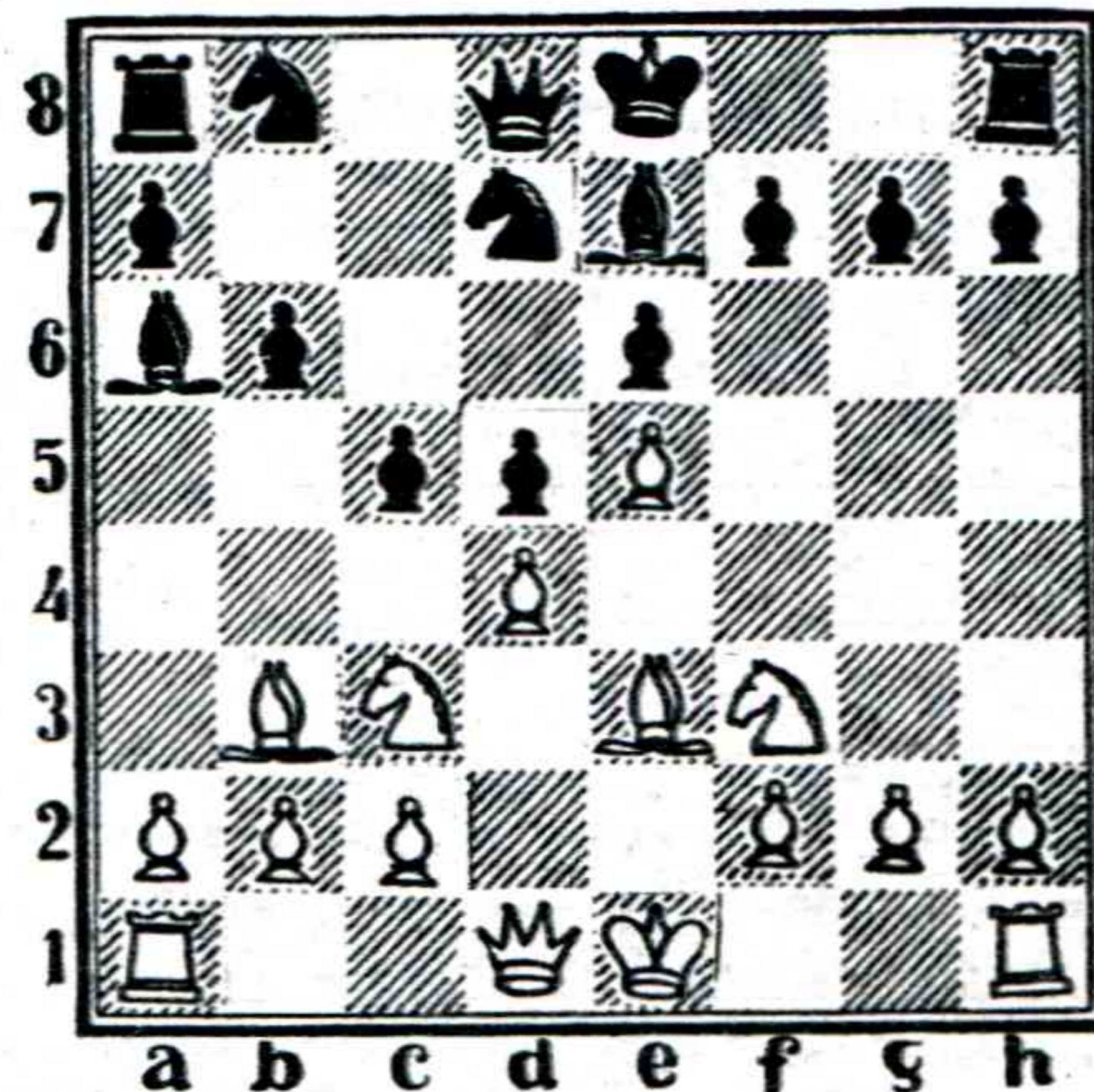
В том случае, если король направляется к ладье, стоящей на королевском фланге, то есть на линии «h», рокировка будет называться короткой. После нее король переместится на линию «g», а ладья обогнется на линии «f».

Рокировка в противоположную сторону доски с ладьей, стоящей на ферзевом фланге, на линии «a», будет называться длинной. После нее король переместится на линию «c», а ладья выйдет в центр доски на линию «d».

В шахматной нотации длинная рокировка обозначается знаком 0—0—0, а короткая 0—0.

Капабланка подчеркивает:

«Правила игры не позволяют рокировать в тот момент, когда король стоит под шахом или когда одно из полей, через которые должен пройти король, находится под ударом фигуры противника. Например, рокировка невозможна для белых в положении на следующей диаграмме. (Диаграмма 1.)



Рокировка невозможна здесь потому, что поле «f1» находится под ударом слона черных ab.

Черные, если очередь хода за ними, могут рокировать в короткую сторону». Добавим, что путь к рокировке в длинную сторону их королю преграждают собственные ферзь и конь.

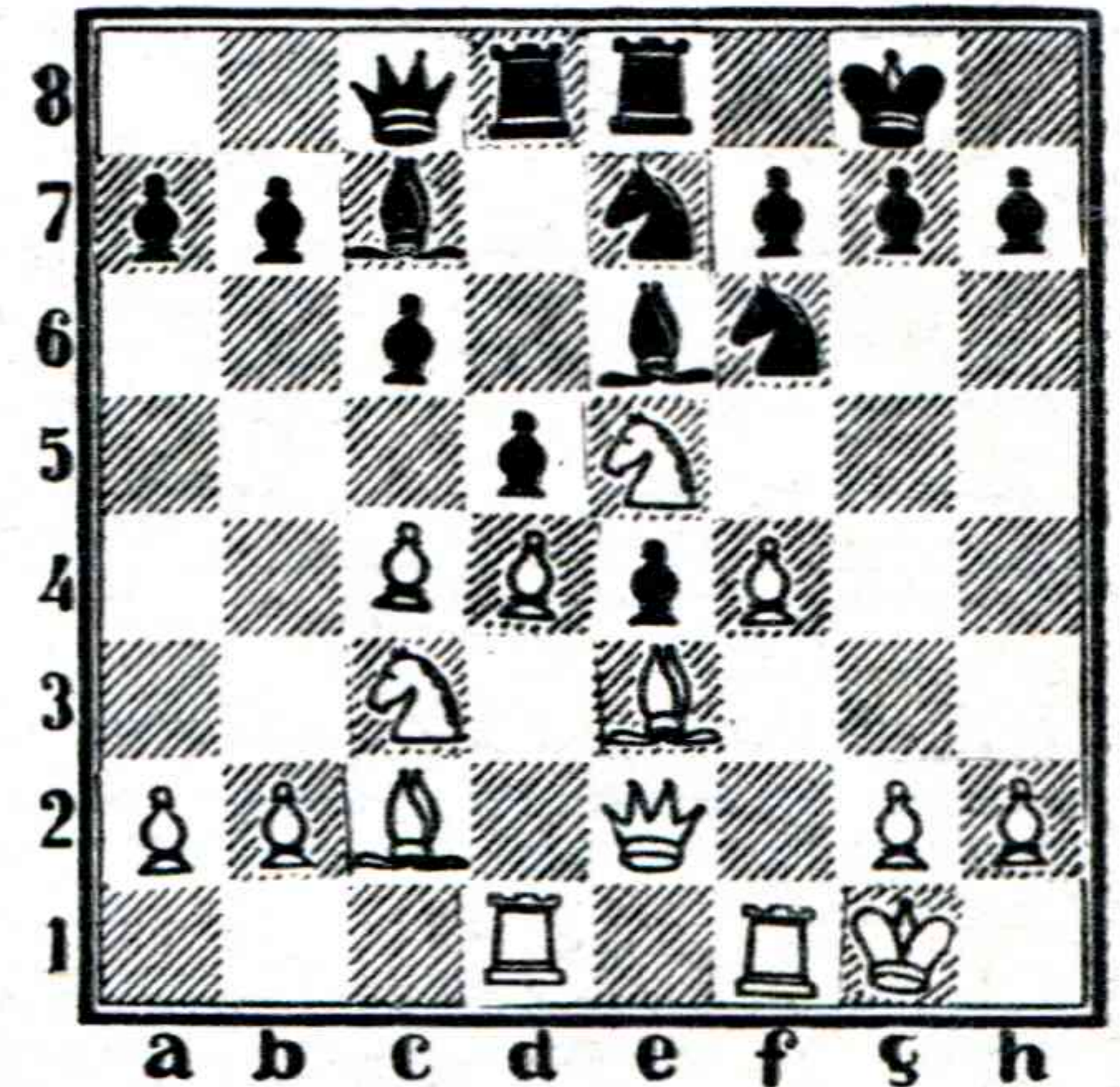
Для ладьи большинства ограничений при рокировке не существует. Она может уйти с «битого» поля, то есть поля, на которое нападает одна из фигур противника, пройти через него.

Рокировка дает возможность улучшить позицию короля, увести его в более безопасное место, а также позволяет быстро ввести в игру сильную фигуру — ладью.

Помешать рокировке противника бывает подчас очень выгодно.

А теперь постараемся ответить на второй вопрос А. Сердюковой: что означает взятие пешки на проходе? В этом нам опять поможет Х. Р. Капабланка. В его учебнике говорится:

«Разъясним еще один ход, о котором мы намеренно раньше умалчивали. Это особое взятие пешкой, называемое «en passant», что в переводе с французского означает взятие «на проходе». (Диаграмма 2.)



В изображенном положении последний ход белых был пешкой «f» на два поля, то есть f2—f4. При своем движении пешка прошла через поле f3, находящееся под ударом черной пешки e4. При таких условиях черные имеют право взять пешку на проходе... После этого черная пешка окажется на поле f3. «...Результат получился такой же, как если бы белые пошли своей пешкой лишь на одно поле и черные побиили ее. Если бы черные решили не брать пешки на проходе, они не могли бы в дальнейшем побить ее своей пешкой e4, так как по правилам игры брать на проходе нужно ближайшим ходом, иначе это право утрачивается. Легко убедиться, что брать на проходе могут пешки белых, стоящие в пятом горизонтальном ряду, или пешки черных в четвертом ряду, причем бить этим способом можно только пешки, расположенные в смежном вертикальном ряду, и то лишь при том условии, если пешка противника еще не ходила и продвинулась сразу на два поля».

ШАХМАТНЫЙ КОНКУРС

Ответы на задания I—IV туров

№ 1. **Алехин — Бернштейн.** 1912 г. 1. Л:g7+ К:g7 2. Фf7+ Кph8 3. Фf8+ Л:f8 4. Л:f8× (1. ... Кph8 2. Лh7+ Кpg8 3. Фf7×)
№ 2. **Мизес — Барделебен.** 1905 г. 1. Фе8+ Ле8

2. Ле8+ Се8 3. с7+ Л:f3 4. с8Ф× (1. ... Се8 2. с7+ Л:f3 3. с8Ф×) Выигрывает и 1. с7+ Л:f3 2. Фе8+ Ле8 3. Ле8+ Кrb7 4. с8Ф+ и т. д.

№ 3. **А. Галицкий.** 1905 г. 1. Лd2.

№ 4. **Видмар — Тейхман.** 1907 г. 1. Ф:h7+ К:h7

2. Лd8+ Кf8 3. Лh8+ Кр:h8 4. Л:f8×

№ 5. **Кохрен — Стаунтон.** 1842 г. 1. ... К:h3+ 2. gh Лg4+ 3. hg Фh2× (2. Кph1 Kg1+ 3. Кр:g1 Фh2×)

№ 6. **А. Гуляев.** 1928 г. 1. Cd8

№ 7. **Розенталь — NN.** 1873 г. 1. Ф:h7+ Кр:h7 2. Kg5+ 3. Лh3×

№ 8. **Тан — Полугаевский.** 1973 г. 1. ... Ф:g2+ 2. Л:g2 С:g2+ 3. Кpg1 Сс6+ 4. Кpf1 e2+ 5. Кpf2 Лg2×

№ 9. **Гургенидзе — Сергиевский.** 1962 г. 1. ...

Cd2! 2. Ф:d2+ К:e4 3. Фе3 Фg5+ 4. Ф:g5 (4. Кph1

Кf2×) 4. ... К:g5+ 5. Кpg3 (5. Кpg1 Kh3×) 5. ...

Лh3+ 6. Кpg4 Cf3+ 7. Кр:g5 Лh5×

№ 10. **Таль — Рантатен.** 1979 г. 1. С:g7+ Кpg8 2.

Ch8! Кр:f7 3. Ф:f6+ Кpg8 4. Фg7×

№ 11. **К. Мэнсфильд.** 1978 г. 1. e7

№ 12. **С. Лойд.** 1857. Kg4 Кph1 2. Фh2+ gh 3.

Кf2×

1. ... Кpf3 2. Фс2 g2 3. Фd3×

1. ... Кpf1 (g1) 2. Ла8 3. Ла1×

1. ... Кph3 2. Kh2! gh (g2; f3 или Кph4)

3. Фh8×