



В редакционной почте много писем от женщин с полной фигурой. «Все ваши выкройки — для молодых, стройных, модных! — пишут они. — Что же делать нам? Комплекция «модничать» не позволяет!»

Позволяет!

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОБОДНОЙ БЛУЗЕ?

В любом возрасте, с любой комплекцией женщина должна, просто обязана идти в ногу со временем — разумеется, не слепо следуя моде, но выбирая из множества ее предложений то, что позволит подчеркнуть достоинства внешности и скрыть недостатки. Модели, которые мы сегодня рекомендуем, созданы с учетом этого требования.

Итак, блуза и блузон на одной основе, с цельнокроеным рукавом типа кимоно, с подрезом на плече и с рубашечным воротником, размер 58, рост III (164—116—128). В дополнение — прямая юбка того же размера, со шлицей или разрезом сзади.

Расход ткани: на блузу или блузон — 3,5 м любой тонкой ткани шириной 80 см (хлопок, легкий трикотаж, креп, лен и др.); на юбку — 1,6 м (при ширине ткани 100—140 см). Материя любая, но, учитывая особенности фигуры, предпочтительнее выбрать все-таки несколько более плотную и однотонную. Различия между моделями 1 и 2 небольшие: первая (блузон) — с накладными карманами, без планки, вместо манжет у запястий — отвороты той же ширины, что и рукава. Вторая — блуза, которую носят поверх юбки, с пояском. Застежка — на планке. Рукава — на манжетах.

Припуски на швы одина-

ковы и для блузы, и для блузона: по воротнику и горловине 0,8—1 см, по всем остальным срезам — 1,5 см. На юбке (модель 3): по боковым срезам и низу — 2,5 см, по талии — 1 см, по шлице припуск не потребуется.

БЛУЗОН шьем в такой последовательности:

● Выкраиваем детали, намечаем на них середины, вытачки, складки, засечки, проутюживаем.

● Обрабатываем спинку: стачиваем вытачки на лопаточных выступах (на плечевых срезах) и делаем подрез для складки на головке рукава (см. схему 1). Складку закладываем в подрез от плечевого среза вниз и зашиваем в вытачку, намеченную на схеме 2 пунктирной линией.

Пожалуйста, обратите особенное внимание на эту

операцию: именно подрезы на плечах с заложенными в них складками придают рукаву пышность, а силуэту блузона — оригинальность, современность. К тому же этот крой скрадывает излишнюю полноту руки.

Теперь шьем средний шов спинки, завершающийся внизу шлицей.

● Приступаем к обработ-



2,3



Вы уже сделали себе модный пояс, модели которого мы предлагали в № 6 «Крестьянки»? Остались довольны? Тогда беремся за следующую работу, немного посложнее: будем шить сумку.

Прежде всего определите для себя, какую именно сумку вам хочется: ее стиль, цвет, назначение, запас прочности. Соответственно будем подбирать материал для нее. Как и в работе над поясом, подготовленную заранее старую кожу используем для украшения (декора) сумки, но если у вас ее достаточно, можно сделать сумочку и из одной кожи.

Возможно, вы хотите, чтобы сумка подошла к поясу, уже сделанному вами? Тогда проще всего взять такую же ткань и обрезки кожи, но это не обязательно: в отделке сумки могут появиться лишь фрагменты, напоминающие отделку пояса, и наоборот.

Итак, ткань для верха сумки выбрана. Подкладка, конечно, должна гармонировать с ней по цвету и по качеству. Так, для простой летней сумки из упругой ткани не подойдет шелковая подкладка, но «выходная» бархатная сумочка нуждается именно в такой.

Подобным же образом подберем кожу для отделки. Не только по цвету! Приглядитесь повнимательнее к подготовленным

вами кожаными пластинам, к яркому или матовому блеску их поверхности, к фактуре. И постарайтесь максимально использовать эти естественные качества кожи.

Не забудьте, пожалуйста, подготовить материал для прокладки — сумка, выполненная по нашей «выкройке», должна держать

сумку более жесткой и прочной, простегав одновременно все три слоя материалов — верх и два слоя прокладки. При этом стежки на поверхности

лов с выкройкой, вырежьте одновременно детали. Схемы кроя вы видите на наших рисунках. Одна предлагаемая модель плоская, а вторая имеет толщину.

СУМКА НА ВСЕ ВКУСЫ

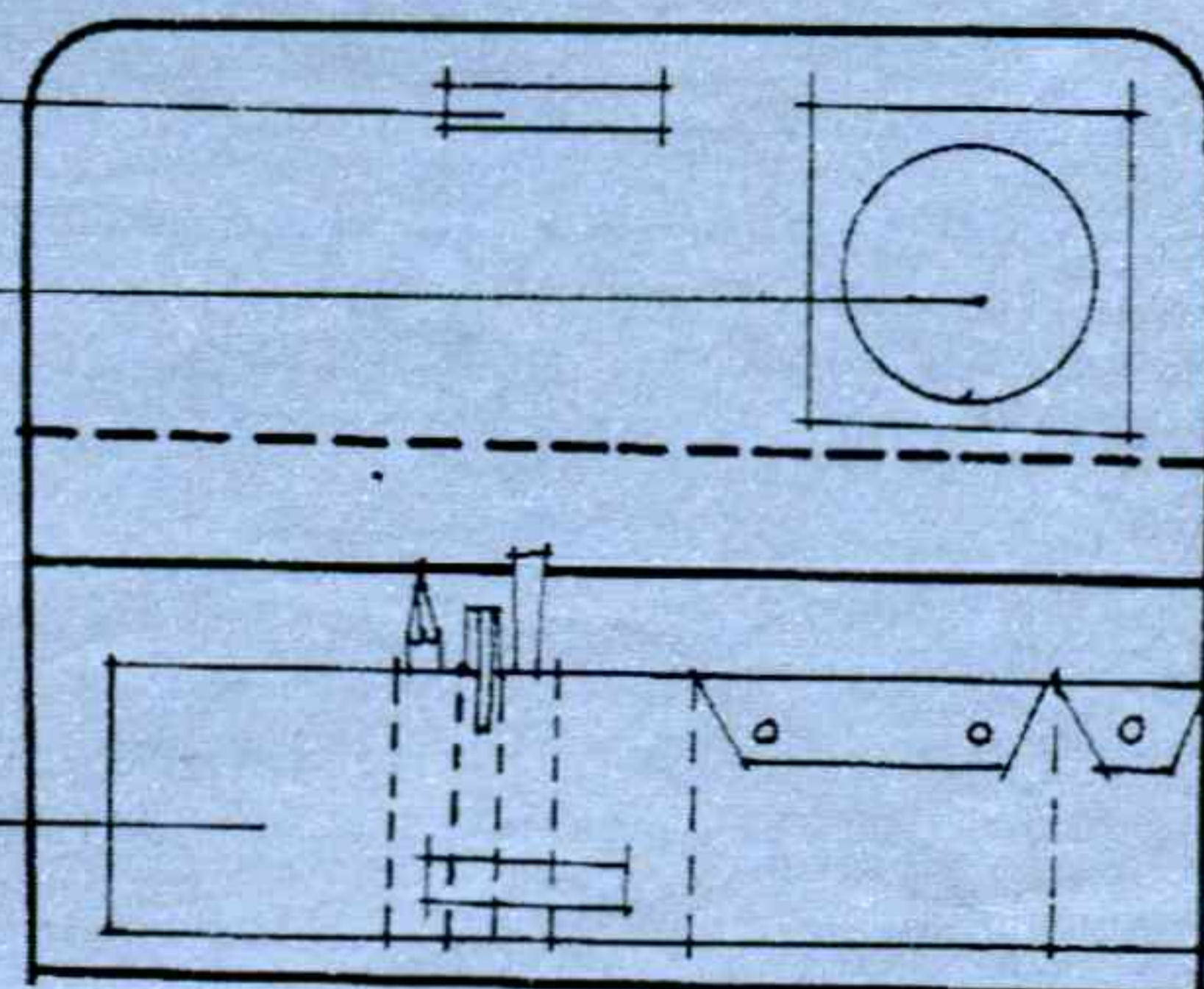


РАЗВОРОТ СУМКИ

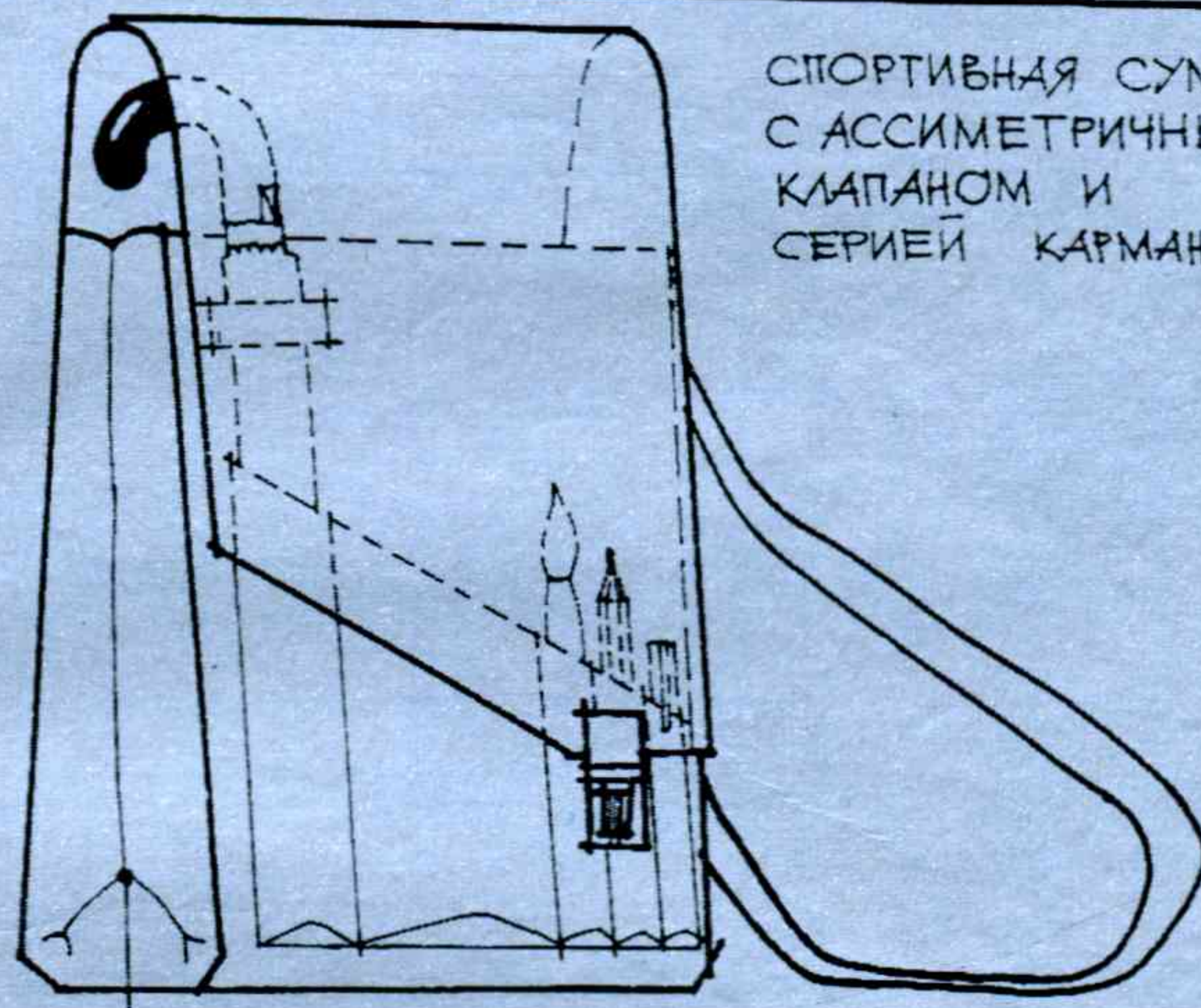
ПОТАЙНАЯ ЗАСТЕЖКА

ЗЕРКАЛЬЦЕ НА КЛЕЮ

НАКЛАДНОЙ КАРМАН СЛОЖНОГО ЧИЩЕНИЯ



СПОРТИВНАЯ СУМКА С АССИМЕТРИЧНЫМ КЛАПАНОМ И СЕРИЕЙ КАРМАНОВ



ГОЛОК ЗАВЕРНУТЬ И ПРИШИТЬ К ШВУ

форму, иметь жесткость. Подойдут бортовка, клеенка, коленкор, грубый холст. Если сумка большого размера или сделана из очень тонкой ткани, потребуется два слоя прокладки.

Теперь поговорим о том, что вы собираетесь положить в сумку. Косметику, записную книжку, свежий номер журнала или газеты для чтения в дороге? Или придется класть в сумку еще кое-какие покупки? Тогда надо будет сделать

сумки становятся уже декоративным элементом. Значит, их нужно расположить в виде определенного рисунка и почаще. Рисунок лучше заранее продумать, чтобы создавалось впечатление не стеганого одеяла, а скорее ткани в рубчик. Фигурная стежка наравне с кожаными аппликациями — украшение такой сумки.

Приступаем к крою! Все ткани — основную (верх), прокладочную и подкладочную — сложите и, ско-

Это меняет форму выкройки, но не усложняет работы.

Раскроили? Теперь складываем детали кроя таким образом: лицевую часть верха с лицевой частью подкладки, а прокладку накладываем на изнанку верха сумки.

Совместив края деталей, скальваем их и выстрачиваем по указанным на рисунке пунктирным линиям с припуском около пяти миллиметров. Затем выво-

швы, важем, вышиваем...

рачиваем заготовку на лицевую сторону, расправляем швы, отутюживаем их, прострачиваем по верху.

На этом же этапе работы советуем пристрочить карманы, ремни, аппликации

шины, возможен и матерчатый, с кожаными деталями в местах крепления. Длина ремня зависит от того, собираетесь ли вы носить сумку через плечо или в руках.

Для маленькой изящной

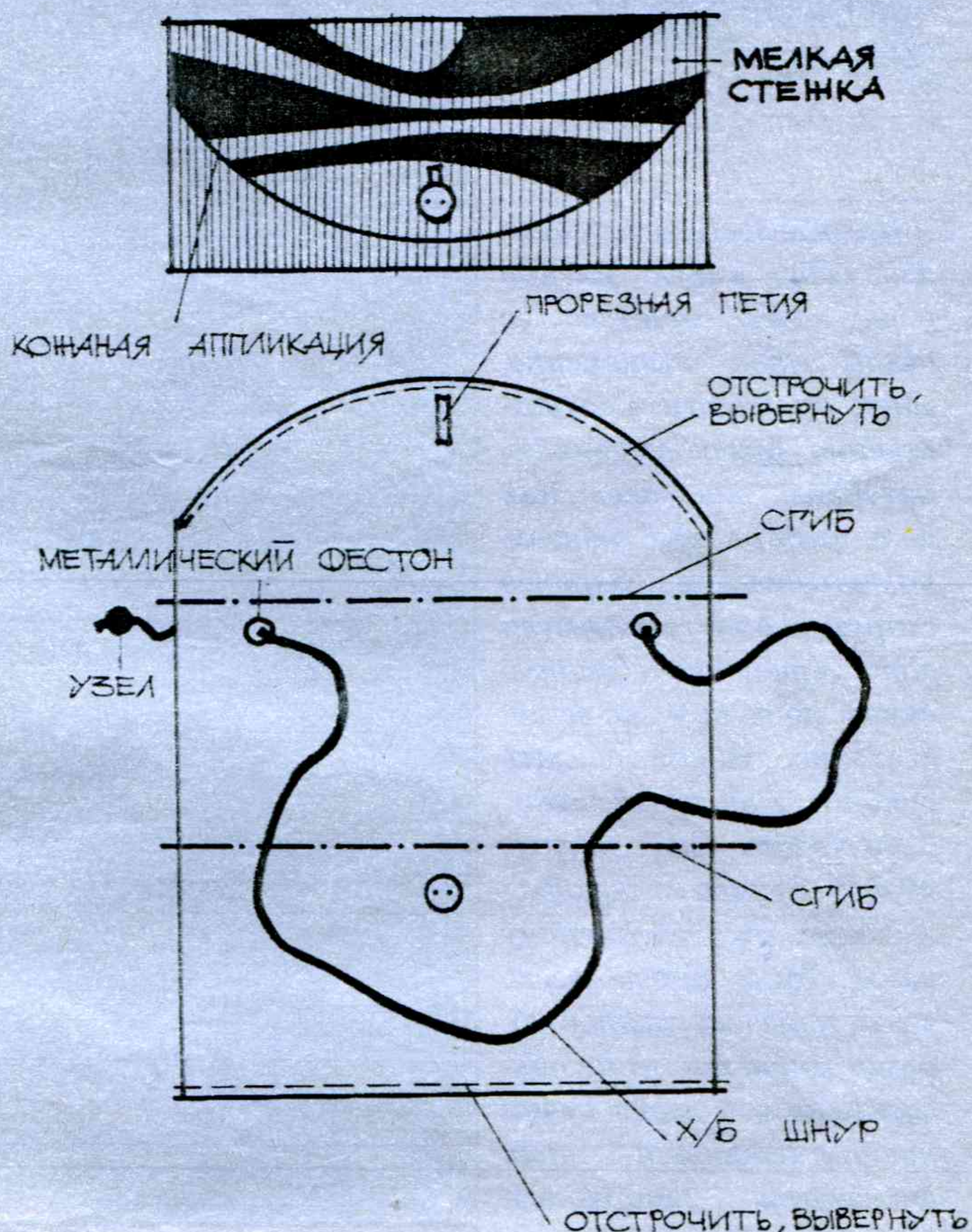
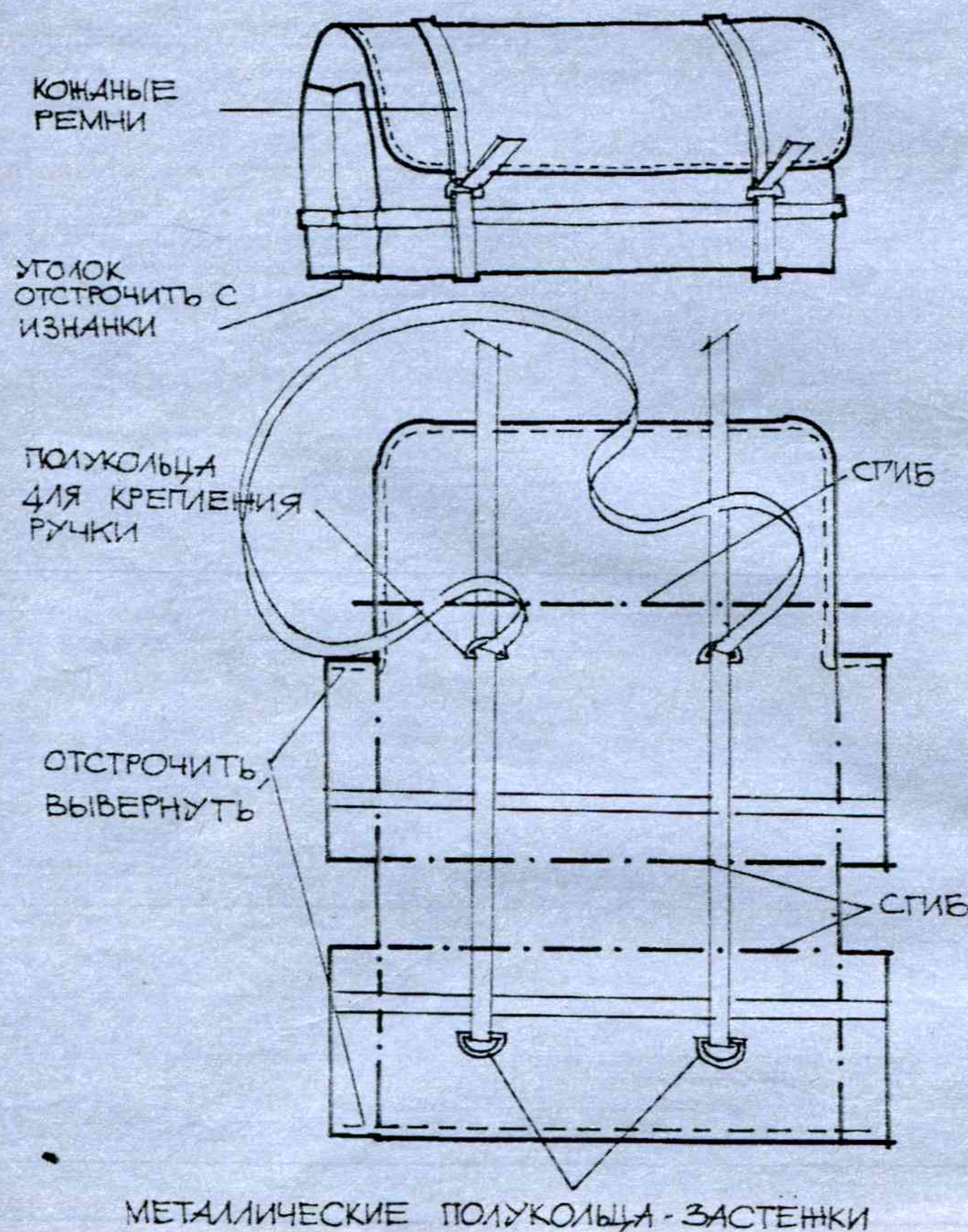
пане, из ремешков с полукольцами, на кнопках. В сумке, не имеющей клапана, оба края обрабатывают одинаково, после чего к ним пришивают разъемную «молнию».

И, наконец, завершаем сборку сумки: сложив заготовку по линии нижнего стгиба, «указанной на схе-

встречаться, так что лучше уже сейчас научиться решать ее.

Если вы выбрали сумку с толщинкой, нужно отстрочить уголки, как показано на схеме, затем вывернуть их — и сумка готова!

В заключение заметим, что по предложенной схеме



и другие элементы отделки, но если ваша машина плохо берет несколько слоев материала, можно сделать это сразу после раскроя. Кожаные детали прострачиваем швом зигзаг по краю или простым швом, отступив от края на 1—1,5 миллиметра.

Прежде чем окончательно «собрать» сумку, подумайте о ремне. Его можно сделать из кожи в один или два слоя, в зависимости от тол-

сумочки подойдет простая металлическая цепочка, а, к примеру, для сумки из сурового полотна с деревянными пуговицами или бусинами — простой хлопчатобумажный шнур. Небольшая сумочка может и вовсе не иметь ручки — вы будете носить ее под мышкой.

Застежка любая. Проще всего сделать прорезную. Красиво выглядит застежка из крупной пуговицы с навесной петлей на кла-

пах, лицевой стороной внутрь, заделываем оба ее свободных конца матерчатым кантом или строчкой-зигзагом. Если ваша машинка не возьмет эту толщину с первого раза, попробуйте побить молотком по тому месту, где она «буксует». Еще один способ: несколько раз прострочить сложное место сначала без нитки. Испробуйте оба: в дальнейших наших работах эта проблема еще будет

можно сделать еще и изящный ридикюль, папку-конверт для «деловой женщины», спортивный вариант молодежной сумки или просто удобный кошелек без подкладки любого размера.

М. ИГНАШЕВА,
М. УТКИНА,
дизайнеры по костюму.

Чертежи
и рисунки авторов.



Пришла наша домашняя страда, дорогие хозяйки! Сейчас главная забота — побыстрее и половчее упрятать в банки, бочонки, кадушки, бутылки плоды летнего сада и огорода, да так, чтобы и стояли подольше, и пользы не потеряли, и аромат, цвет, вкус сохранили!

ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ И ТАК ДАЛЕЕ...

СОВЕТЫ
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Начинаем, как положено, с закусок. Тут всего и не перечислить, что вы умеете консервировать, знаю об этом из ваших писем, сама многими вашими рецептами пользуюсь и спасибо говорю. Пробовали вы заготовить аппетитное АССОРТИ из овощей и фруктов? Делается оно так. Огурцы, зеленые и бурые помидоры, твердые яблоки, морковь, сливы, сельдерей, петрушку, цветную капусту, небольшие незрелые арбузы, стручковый перец (если есть, можно добавить 2—3 айвы) тщательно вымыть, нарезать кусочками, уложить в подготовленные банки, бросить туда же несколько зубчиков чеснока, сверху накрыть листьями вишни, сушеным укропом. Залить рассолом так, чтобы он покрыл овощи (на литр воды — 30 г соли). Банки плотно закрыть, еще лучше — закатать крышками, хранить в холодном месте.

А вот как я готовлю витаминную ЗАПРАВКУ для первых и вторых блюд. Беру по килограмму моркови, помидоров, перца сладкого, лука репчатого и зелени (петрушки, сельдерея, лука-порея — укропа не кладу, он не так сто-

ек в хранении), очень хорошо промываю, мелко-мелко режу и в большом тазу тщательно перемешиваю с килограммовой пачкой мелкой соли. Как только начнет появляться сок, раскладываю по подготовленным, простерилизованным банкам, закрываю обычной крышкой (закатывать не надо), храню не в холодильнике — просто в прохладном месте. Получается четыре литровые банки, моей семье как



раз до новой зелени хватает. Если вам этого много, можно сделать половинную порцию.

Отличная приправа ко второму блюду — МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА. Ее нужно вымыть, сварить и охладить в той же воде, в которой варилась. Когда остынет — очистить, нарезать ломтиками, разложить в банки, залить маринадом и закрутить. Маринад готовится так: стакан столового уксуса и столько же воды, столовую ложку сахара, половину чайной ложки соли, несколько лавровых листиков и горошин перца вскипятить, охладить — как раз хватит залить одну литровую банку свеклы.

А теперь подумаем, что приготовить к зиме для наших сладкоежек.

В эту пору в саду обычно так много яблок, что не успеваешь все их переработать. Давайте-ка попробуем сварить из них вкусный МАРМЕЛАД.

Яблоки моем, режем кусочками так, чтобы не попала сердцевина с косточками. Складываем в кастрюлю. Добавляем на 2 кг яблок половину стакана воды и варим под крышкой, помешивая, пока

дольки не «разбредутся», не превратятся в пюре. В горячем виде протираем через дуршлаг толкушкой, добавляем на 1 кг пюре 500—700 г сахара и снова ставим на огонь примерно на полчаса, чтобы уварилось на два пальца. Только

отвлекаться не придется, чуть перестанете мешать — подгорит. Как сахар совсем разошелся — готово! Разливайте мармелад в банки, формы.

Из твердых, неперезрелых яблок — лучше всего, конечно, антоновка — готовлю ЯБЛОЧНУЮ НАЧИНКУ для пирогов на зиму. Яблоки чищу, режу, складываю в кастрюлю, посыпаю сахаром (на 2 кг яблок — граммов 500—700 песку), ставлю на тихий огонь. Как только ломтики начнут терять форму, станут мягче — раскладываю в простерилизованные банки, в горячем виде закатываю крышками. Одной литровой банки хватает на большой пирог, во весь противень.

Любят у вас ВАРЕНЬЕ? Я вот в последнее время только «пятиминутку» варю — и быстро, и вкусно, и витамины сохраняются, да и не так приторно. Хороша «пятиминутка» из черной смородины, из вишни. Ягоды только должны быть чистыми и сухими. На килограмм ягод варю сироп: килограмм сахара и 3/4 стакана воды, в него бросаю ягоды, покипит минут 10 — сразу же, горячим, разливаю по го-

товым банкам, закручиваю крышками.

А из красной смородины хорошо ЖЕЛЕ! Ягода эта нежная, кожица тонкая у нее — как такую обсушить, не помяв? Так я с вечера кусты поливаю, а утром рано, чуть солнышко пригреет, собираю ягоды. Отжимаю сок через специальную соковыжималку или просто через марлю, добавляю на литр сока 2 кг сахарного песка, тщательно перемешиваю, раскладываю в чистые сухие банки. Закрываю бумагой, храню при комнатной температуре.

Знаю, что кое-кто из хозяйек крыжовник и за ягоду не считает. Может быть, просто не знает, что из него сделать? Советую сварить ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ, не пожалеете!

Соберите крыжовник немного незрелый, вымойте, отщипните «носик» и плодоножку. Мелкие ягоды можно варить целиком, из крупных лучше вынуть зерна (надрезать сбоку и удалить шпилькой семена с частью мякоти). Переложите крыжовник промытыми вишневыми листьями и обдайте кипятком — тогда ягоды не потеряют своего зеленого цвета.

Теперь вынесите ягоды в прохладное место на несколько часов. Тем временем сварите сироп, как обычно (на 1 кг ягод — 1,5 кг сахара). В кипящий сироп бросаем подготовленные ягоды, удалив вишневые листья, выключаем огонь и даем постоять 2—3 часа. Снова ставим на огонь, доводим до кипения, снова снимаем и даем остыть. Затем уже варим до готовности и охлаждаем как можно быстрее, чтобы не потеряло цвета, для этого можно поставить таз с вареньем в холодную воду. Когда совсем остынет, разольем по банкам.

Приятного аппетита!

Ваша
МАРИЯ ИВАНОВНА

ПОСУДА ДЛЯ КОМПОТОВ

Август — горячее время для хозяйки, самая пора домашних заготовок на зиму.

Достаем с полок, из кухонных шкафов, из погребов или с балконов запылившиеся банки, бутылки — ведь обычно мы, надо



признаться, небрежно храним освободившуюся посуду из-под прошлогодних

компотов, маринадов, соков. Но сейчас она снова нужна, причем абсолютно чистая, стерильная, иначе все наши труды пропадут даром — заготовки испортятся.

Прежде всего тщательно вымоем стеклянную посуду внутри и снаружи теплой мыльной водой, почистим «ежиком». Не советую применять химические средства типа «Пемоксоль», стиральные порошки — можно отлично обойтись и без них! В бутылки бросьте размельченную яичную скорлупу, картофельную шелуху или мелкие кусочки бумаги, залейте до половины водой и сильно встряхните несколько раз, затем вылейте

и хорошенько прополощите. Если на дне бутылки остался желтый след, осадок — влейте в нее мыльный раствор и оставьте на ночь, утром воду слейте, всыпьте в бутылку чайную ложку пищевой соды, встряхните, хорошо промойте.

Банки промывают раствором пищевой соды и выполаскивают. Можно добавить в воду уксус или щепотку крупной соли.

Напоследок ополаскиваем посуду холодной проточной водой.

Вот теперь можно стерилизовать ее, как обычно, над паром или прошпарив кипятком.

Т. АЛЕКСЕЕВА

В ЧЕМ ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ?

Многие хозяйки пользуются для этой цели алюминиевыми мисками, но в них — вы замечали? — сироп приобретает неприятный синеватый оттенок. Вы предпочитаете эмалированную посуду? Она, безусловно, удобна и гигиенична, но, согласитесь, капризна: легко дает трещины, не любит резкой смены температуры, варенье в такой посуде пригорает, стоит только хозяйке немного отвлечься и перестать помешивать его, а вообще-то варенье лучше не мешать, встряхивать — словом, неудобств много.

Лучше всего приобрести специальный таз, медный или латунный. И ягодам просторно, и хозяйке легко управляться, а длинная ручка помогает встряхивать ягоды.



Чистят латунную посуду смесью из уксуса, муки и мелких опилок. Этой смесью натирают поверхность таза и оставляют, чтобы высохла, а затем вытирают мягкой тряпочкой и промывают теплой водой.

Медную посуду можно почистить разрезанной головкой репчатого лука, затем вымыть и вытереть насухо. Если после этого протереть ее шерстяной тряпочкой, смоченной в нашатырном спирте, а потом еще раз вымыть и обтереть — таз засверкает.

П. ВЕЛИЧКО

СКЛАДКИ — В ПОРЯДКЕ!

Юбки в складку никогда не выходят из моды, меняются только длина, ширина, расположение складок. Что и говорить, такие юбки нарядны, элегантны, хороши с любой блузкой, свитером, джемпером. Единственное неудобство — их трудно гладить, а стрелки быстро мнутся.

Существует, правда, специальный препарат «Стрелка» для фиксации (закрепления) складок на шерстяных и полшерстяных тканях. Им нужно смочить ткань и прогладить складки через марлю

с лицевой и изнаночной стороны.

А нельзя ли закрепить складки домашними способами? Попробуем!



Пропарьте их с обеих сторон горячим утюгом через тряпку, смоченную в мыльно-уксусном растворе (1—2 столовые ложки на 3 литра теплой мыльной воды) и хорошо отжатую. Если ткань толстая — пропарьте ее дважды.

Перед тем, как стирать вещь со складками, прометайте их края мягкой тонкой ниткой крупными стежками. Сушите на вешалке, складки расправьте и потяните в нужном направлении, это поможет сохранить форму и облегчит глажение.

Складка на мужских брюках сохранится дольше, если прогладить их через ткань, смоченную водой с добавлением уксуса.

М. РЯЗАНСКАЯ

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Детские брюки, свитеры, джемперы, кофты не протрутятся на локтях и коленках, если подшить с изнанки к этим наиболее «уязвимым» местам лоскутки от старых чулок или колготок.

● Свалявшуюся шерстяную вещь будет легче распушить, если в сырой, пасмурный день вывесить ее на несколько часов на улицу или повесить над кипящим чайником, кастрюлей.

● Новая метла, швабра, веник дольше прослужат, если перед употреблением вымочить их в горячей мыльной воде.

● На поверхности утюга нередко остаются частички крахмала после глажения подкрахмаленного белья. Не нужно соскабливать их ножом, тереть проволочной мочалкой, лучше протрите полотно утюга влажной тряпочкой, обмакнув ее в мелкую соль.

● Свежие пятна от жира с хлопчатобумажных, шерстяных, шелковых тканей можно удалить, насыпав на них с обеих сторон ткани зубной порошок. Сверху положите лист белой бумаги, прижмите каким-нибудь тяжелым предметом и оставьте на сутки. Порошок очистите сухой щеткой.



Красота и здоровье

«...Совсем недавно много и восторженно писали об экстрасенсах. А сейчас их называют чуть ли не шарлатанами, обманщиками. Но я сама была у такого экстрасенса и, когда он проводил рукой около меня, ясно чувствовала тепло, даже жар, и представьте, помогло, стала лучше спать, нервы успокоились...»

М. П.,
Ленинградская область».

Беседы
о бесконтактном
массаже

ЭТИ ЗАГАДОЧНЫЕ ЭКСТРАСЕНСЫ...

В. ИВАНОВ,
заслуженный
врач РСФСР,
доктор
медицинских наук

Сразу отвечу автору этого письма: по-моему, способностями экстрасенсов (я не имею в виду, конечно, тех, кто пытается поживиться на волне модного увлечения) не надо ни восторгаться, ни отрицать их. Явление это еще не исследовано до конца. Однако народная медицина знает немало эффективных способов лечения, которые трудно обосновать теоретически, но они существуют и облегчают страдания.

Главное, что нужно запомнить: есть — и, увы, множество! — болезни, которые не поддаются никаким народным методам и требуют немедленного вмешательства врача, самого срочного, серьезного лечения. А вот при начальных стадиях многих нарушений функционального состояния органов, когда человек плохо спит, легко раздражается, жалуеться на слабость, дурное

настроение, действительно достаточно бывает порой нескольких сеансов аутогенной тренировки, массажа, водных процедур и т. п., чтобы предотвратить развитие заболевания. Какой путь лечения избрать, подскажет врач, и его советам нужно следовать строго — мы с вами уже не раз говорили о вреде самолечения.

На чем же основаны приемы экстрасенсов, как им удается порой помочь человеку всего лишь «движением руки»?

Тут нет никакого волшебства: эти «движения» — не что иное, как массаж, только на этот раз воздушный, иначе говоря, бесконтактный. Основывается бесконтактный массаж на теплообмене, возникающем между движущейся рукой и кожей пациента.

Мы уже говорили о том, что наша кожа — это сложнейшая чувствительная система, она способна воспринимать тепло, боль, хо-

очень высокой тепловой чувствительностью: с расстояния в 1 метр ощущает тепло от зажженной спички, а тепло от руки — с 20—30 сантиметров.

Кожа и сама излучает тепло в виде потоков, сила которых постоянно меняется в зависимости от состояния органов и систем нашего организма.

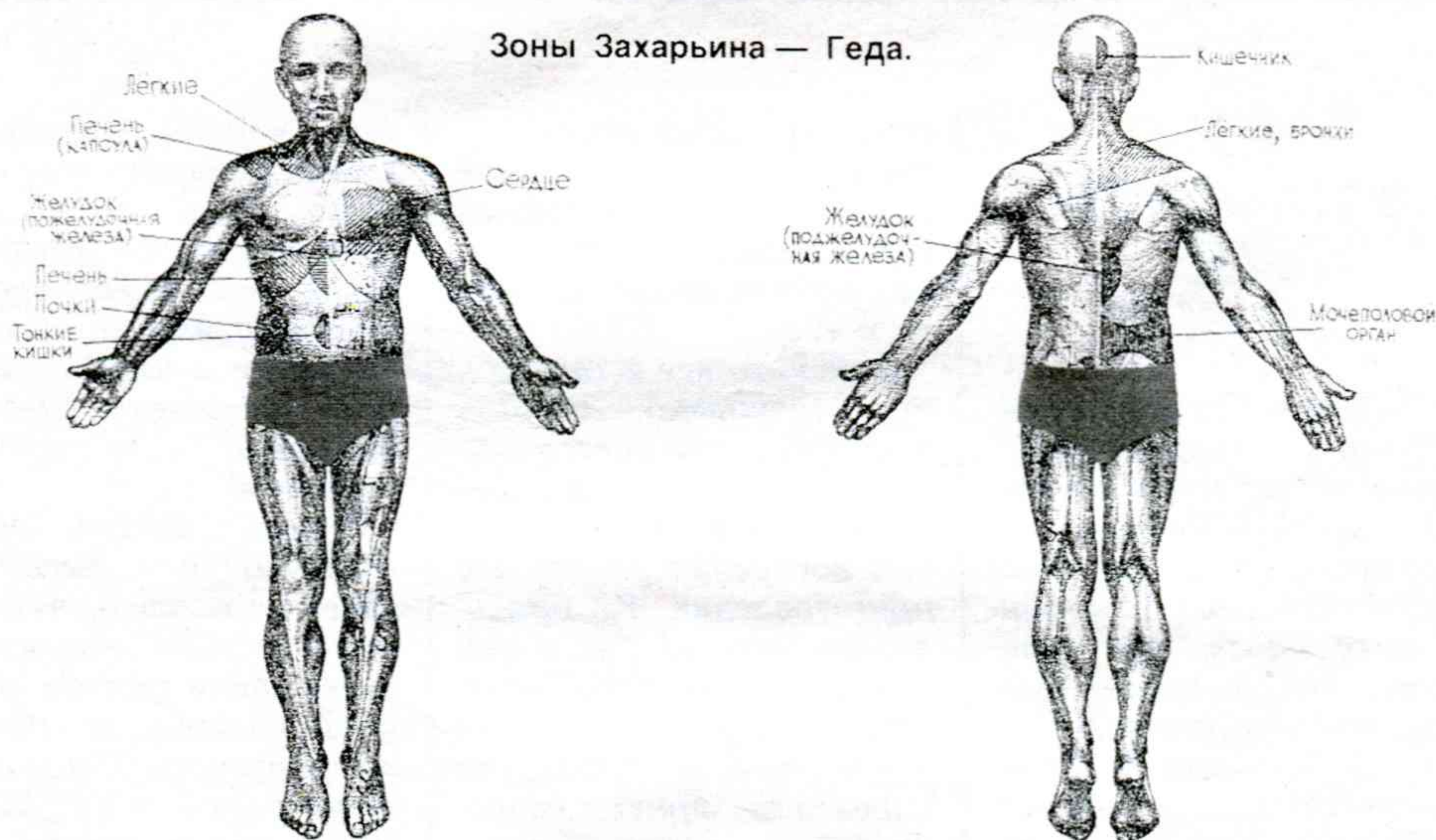
Учтем и еще одну особенность кожи: отдельные участки ее имеют связь с определенными внутренними органами, при заболевании их в этих участках повышается чувствительность, может даже появиться болезненность. Изучив расположение этих участков, определив, с каким именно органом связан тот или иной участок (зона, как мы его привыкли называть), и вспомнив особенности теплового излучения

титу — особо пристальное внимание.

Возникает вопрос: все ли люди способны улавливать тепловые излучения кожи и при помощи тепла собственной руки регулировать состояние внутренних органов? Да, все. Только одни — в большей степени, другие — в меньшей, все зависит от индивидуальной чувствительности к тепловым потокам и от умения человека делать свои руки более теплыми (вы уже догадались: это именно те способности, которыми обладают экстрасенсы). Можно ли развить в себе эти качества? Можно, и мы подробно будем говорить об этом в наших последующих беседах.

Пока же, пожалуйста, взгляните на рисунки: на них указаны определенные участки кожи и вну-

Зоны Захарьина — Гед.



лод, прикосновение, массу других более тонких воздействий и всю полученную «информацию» передавать в центры управления физиологическими функциями организма: головной и спинной мозг. Кожа активно участвует в дыхании, обмене веществ, регуляции тепла в организме, она способна воспринимать изменения температуры и обладает

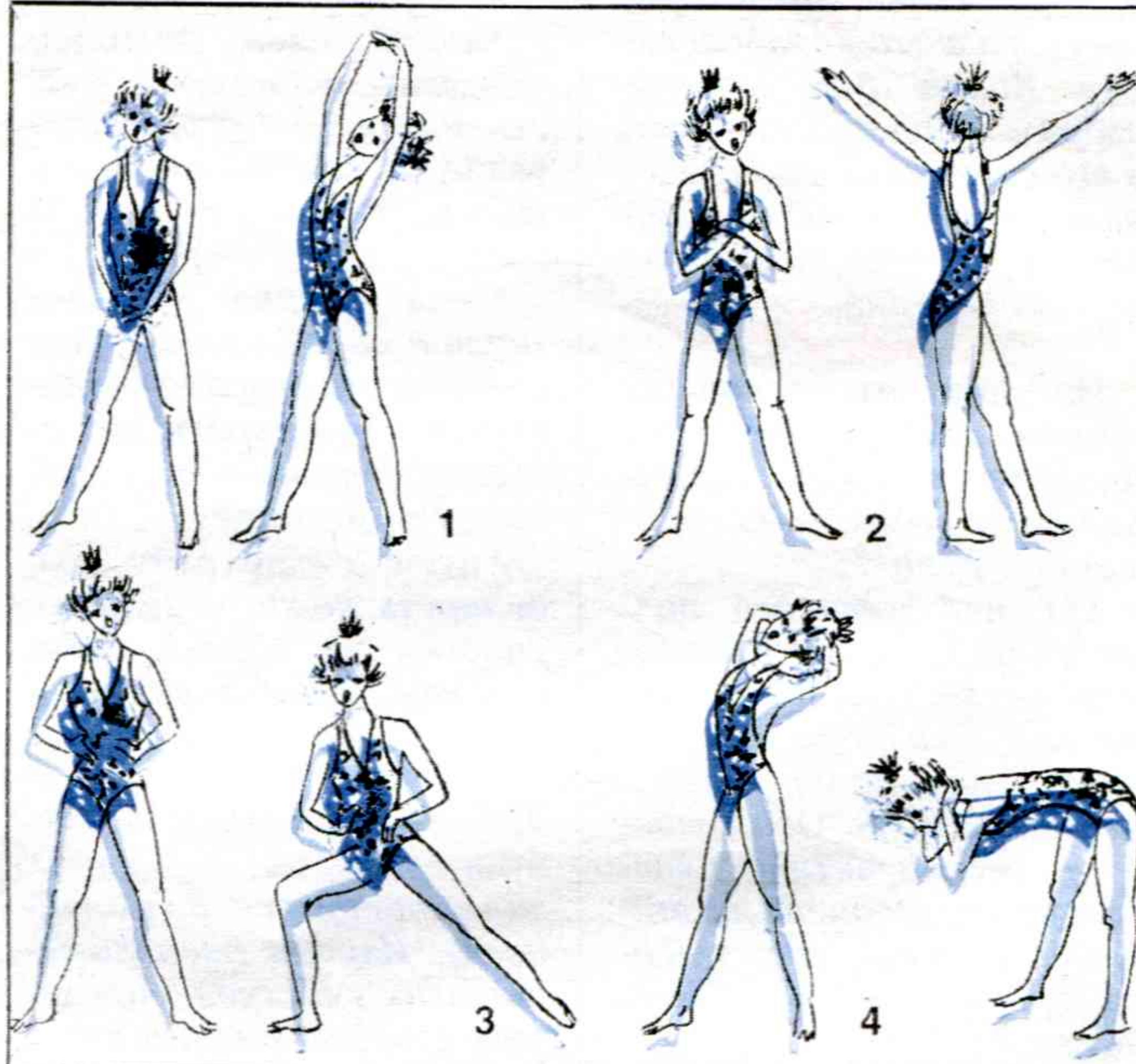
кожи, призовем на помощь бесконтактный массаж: ведь рука улавливает изменения в тепловом потоке с точностью до 0,3—0,5°. Конечно, я не хочу сказать, что такой метод может заменить современную научную диагностику, но он может подсказать заранее, еще до развития патологического процесса в организме, на какой орган следует врачу обра-

тренные органы, с которыми они связаны. Связь эту открыли и исследовали в конце XIX века известные ученые Г. Захарьин и Г. Гед, в их честь и названы эти участки кожи «зонами Захарьина — Гед». Постарайтесь, пожалуйста, их запомнить: это понадобится нам, когда мы начнем изучать методы бесконтактного массажа.

ЕСЛИ УСТАЛА СПИНА

У хозяйки много работы сейчас в поле, на огороде, в саду. И почти все эти работы приходится делать в наклон, в неудобной позе, согнувшись. Устает спина, затекают руки и ноги. Поэтому советуем не пожалеть нескольких минут и сделать легкую разминку — она поможет восстановить кровообращение в нижней части туловища, снимет утомление. Потом и работа пойдет легче!

УПРАЖНЕНИЕ 1. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вперед, пальцы сомкнуты в «замок». С глубоким вдохом поднимите руки вверх, поворачивая ладони наружу,



но не размыкая «замок». Потянитесь, прогнитесь назад. Выдох — опустите руки.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Руки скрещены перед грудью. Глубокий вдох — поворачи-

ваем туловище направо, разводя руки в стороны. Выдох — возвращаемся в исходное положение. По-

вторяем упражнение с поворотом влево.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Руки на поясе, ноги широко расставлены. Сгибаем правую ногу в колене, переносим на нее центр тяжести. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение, сгибая левую ногу. Дыхание равномерное.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Руки за голову. Вдох — прогибаемся назад, наклоняя назад голову, локти тоже отводим назад — так, чтобы лопатки сошлись. Выдох — нагибаемся вперед, сводим локти, не расплывая рук.

Каждое упражнение повторяем в медленном темпе по 3—5 раз.

Разминку полезно делать через каждые полтора-два часа. Хорошо также время от времени присесть, а еще лучше — прилечь, полностью расслабив все мышцы. Достаточно нескольких минут такого отдыха, чтобы восстановить работоспособность.

НЕ ЗАВАРИТЬ ЛИ ЧАЙКУ?

Только не спешите за заваркой в магазин — не нужен нам сейчас чай из пачки, ни грузинский, ни краснодарский, ни даже индийский. Все достоинства, которыми они обладают, да еще многие другие: и неповторимый аромат, и целебные свойства соединяет в себе чай лесной, тот, которым наслаждались, лечились, потчевали гостей наши прапрабабушки, — липовый, малиновый, земляничный...

На долгое время рецепт изготовления такого чая был забыт. Кое-кто, правда, пытался приготовить заварку из сушеных листьев липы, брусники, малины, но она была скорее похожа на лекарство, чем на чай: без вкуса, без запаха. Поэ-

тому мы и пьем теперь липовый отвар в основном при простуде, настой из брусничных листьев — при почечных заболеваниях и т. п.

А дело-то все в том, чтобы правильно собрать и подготовить листья для лесного чая. Советский ученый-ботаник Н. Верзилин воскресил рецепт его приготовления. Не приходилось читать? Так я вам расскажу, как это делается.

Для начала правильно определим время сбора: листья земляники, мали-

ны, черной смородины можно собирать в течение всего лета, но лучший срок — август — сентябрь, когда они более зрелые; листья иван-чая, клюквы, брусники и черники собирать поспешите: время их заготовки — до середины сентября.

Теперь листья нужно **ЗАВЯЛИТЬ**: рассыпать слоем не толще 5 сантиметров в тени на день или на сутки, пока они не сделаются вялыми, не потеряют упругость. Следующая процедура — **СКРУЧИВАНИЕ**: вялые листья при-

дется скручивать между ладонями, пока не выступит сок. Затем скрученные листья рассыпьте в ящик или на противень, слоем опять же не толще 5 сантиметров, накройте мокрой тканью и выдержите так 6—10 часов в теплом помещении (с температурой 24—26°). Этот процесс называется **ФЕРМЕНТАЦИЯ**. Осталось последнее: ферментированные листья подсушить в духовке на слабом жару (при температуре не выше 100°) 40—50 минут.

Правильно подготовленные листья хорошо растирают между пальцами, хранят в стеклянной или керамической посуде с притертой крышкой. Заваривают лесной чай как обычный: из листьев любого из названных растений или из сбора их в пропорциях по вашему желанию и вкусу.

А. СТАНИС

Рисунки в «Хозяюшке» выполнены художниками Е. Новиковой и С. Богачевым.

