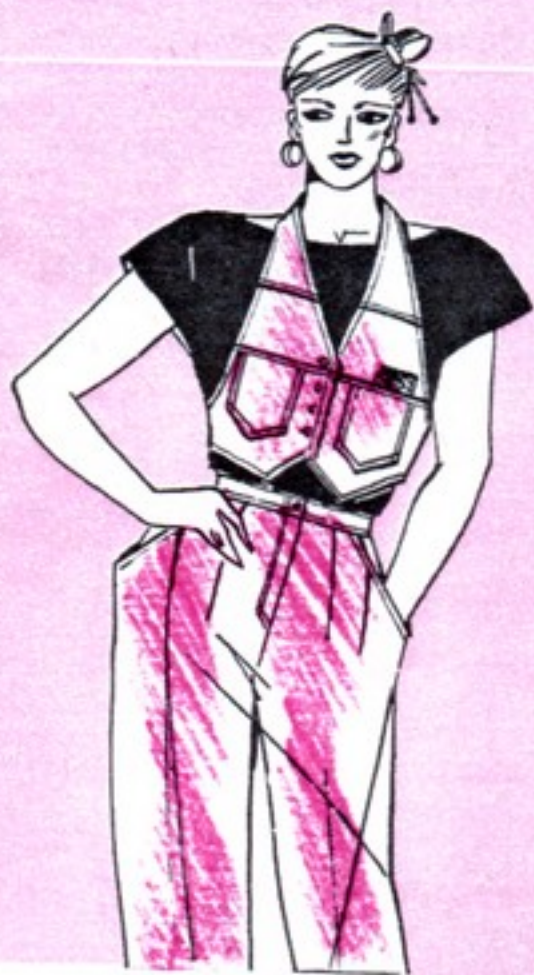


# Хозяйка



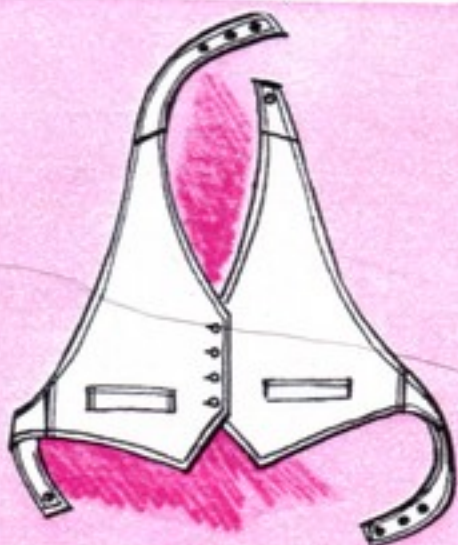
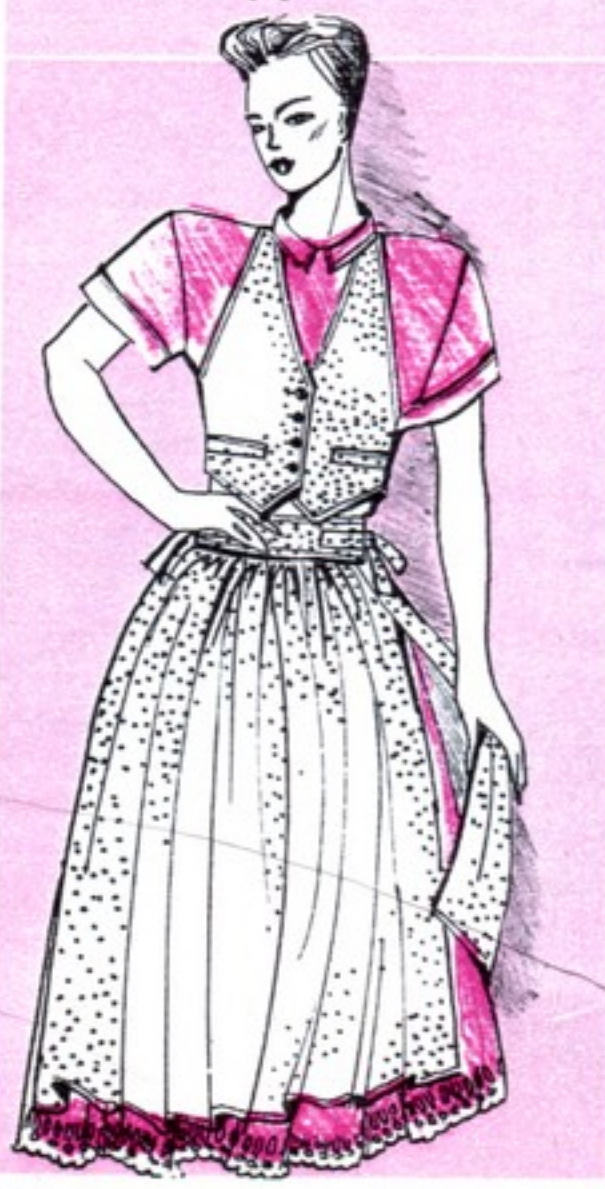
Вспомните добрый совет про сани, которые надо готовить летом, и начинайте вязать теплый свитер! Как раз к холодам успеете.

Чопорный жилет в жару преобразился в кокетливую открытую майку.



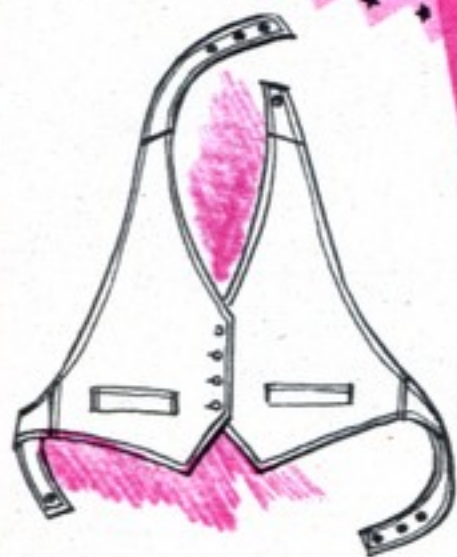
УЖ ЕСЛИ ВЕЩЬ МОДНАЯ — ХОЧЕТСЯ НОСИТЬ ЕЕ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ.

И худой квас лучше доброй воды, говорит старинная пословица. А если квас к тому же сладкий, душистый, то напитку этому просто нет равных!



# Шьем, вяжем, вышиваем...

## Спицы да иголка —



### ЖИЛЕТ ВМЕСТО САРАФАНА

Жилеты сейчас снова вернулись в моду, причем женщины носят их даже чаще и охотнее, чем мужчины. И традиционно — под жакет, с блузкой, свитером. И по-новому — как открытую майку.

Мы предлагаем такой вот летний вариант открытого жилета, который с подходящей юбкой заменит сарафан. Конечно, под него тоже можно поддеть футболку или блузку — кому как нравится. Сшить такой жилет легко, и материал подойдет любой — шелк, хлопок, джинсовая ткань, гобелен...

ЖИЛЕТ не имеет спинки, он состоит из деталей переда и бретелей, которые втачивают в боковые и плечевые швы (длиной соответственно 20 и 15 см, шириной в готовом виде 3—3,5 см). Застежка по переду на четыре пуговицы, карманы прорезные с листочками. На бретелях лучше всего сделать кнопки на разных уровнях, чтобы жилет сидел и с блузкой, и без нее достаточно плотно.

Чтобы вещь держала форму, детали переда лучше сделать на подкладке или продублировать той же тканью, из которой шьем основную деталь. Жилет с такой обработкой будет смотреться куда эффектнее.

Расход ткани — 80 см при ширине полотнища 90 см — без учета подкладки. Соответственно с ней — вдвое больше. Предлагаемые лека-

ла рассчитаны на размеры 46—48.

● Начинаем, как всегда, с обработки прорезных карманов с листочками. С изнаночной стороны полочки приутюживаем полоску прокладки на заранее размеченное (по чертежу) место, где будет находиться отверстие кармана. Отдельно вытачиваем листочку, приметываем по намеченной линии притачивания, сложив ее с полочкой лицевыми сторонами и направив сгиб вниз. Все правильно? Притачиваем листочку. Теперь мешковину кармана приметываем к намеченной линии (отверстие кармана) напротив листочки и пристрачиваем к полочке. Полочку между строчками прорезаем, мешковину выворачиваем через отверстие на изнаночную сторону, листочку заутюживаем вверх от отверстия.

Теперь мешковину пристрачиваем к припускам листочки. Маленькие треугольнич-

ки, образовавшиеся в концах отверстия, отворачиваем на изнанку и настрачиваем на мешковину карманов точно от концов верхней строчки к концам нижней. Мешковину подрезаем и стачиваем. Самая трудная часть работы закончена!

● Беремся за обработку полочек. Накладываем на основную деталь с лицевой стороны подкладку, сметываем и стачиваем, оставив участок, чтобы вывернуть деталь на лицевую сторону. Вывернули, выметали. Плечевые и боковые швы пока открыты.

● Делаем бретели. Выкроенные детали складываем вдоль пополам и аккуратно вытачиваем по продольным сторонам и одному из концов. Выворачиваем на лицо, заметываем.

● Незастроченные концы бретелей вкладываем в плечевой и боковой шов, подвернув их предварительно на 0,5 см внутрь. Закрепляем строчкой в край.

Такой же строчкой в край отстрачиваем детали переда и бретели. На правой полочке в размеченных местах проби-ваем петли.

А что наденем к жилету? Может быть, такую ЮБКУ?

Состоит она из двух частей: верхняя — из основной ткани с рисунком, лучше всего прозрачной, типа батиста или шифона. Это прямоугольник, не стаченный в боковых швах, только на линии талии передняя половина юбки находит на заднюю на 1,5—2 см.

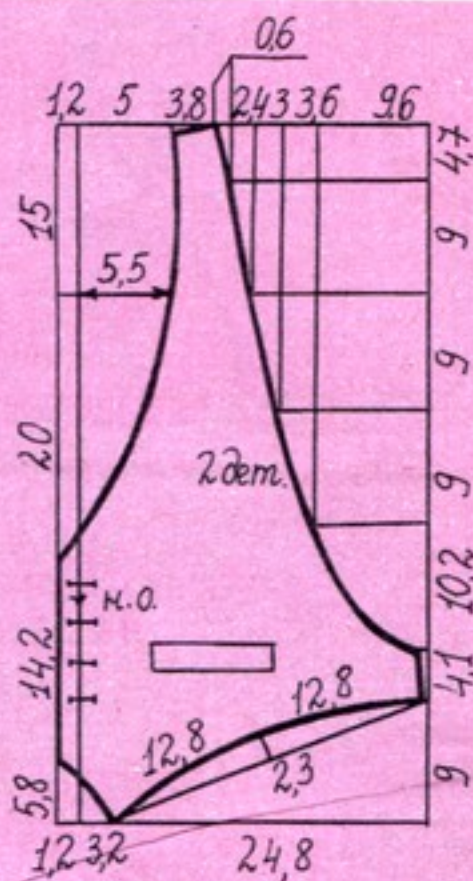
Нижняя часть юбки — из тонкой ткани с кружевом или оборкой по низу.

По линии талии юбка собрана на сборку на жестком поясе. Застежка сзади на «молнию», втачанную в прорезную щель. Если эта работа будет вам трудна, сделайте по середине спинки шов и втачайте в него «молнию», как обычно.

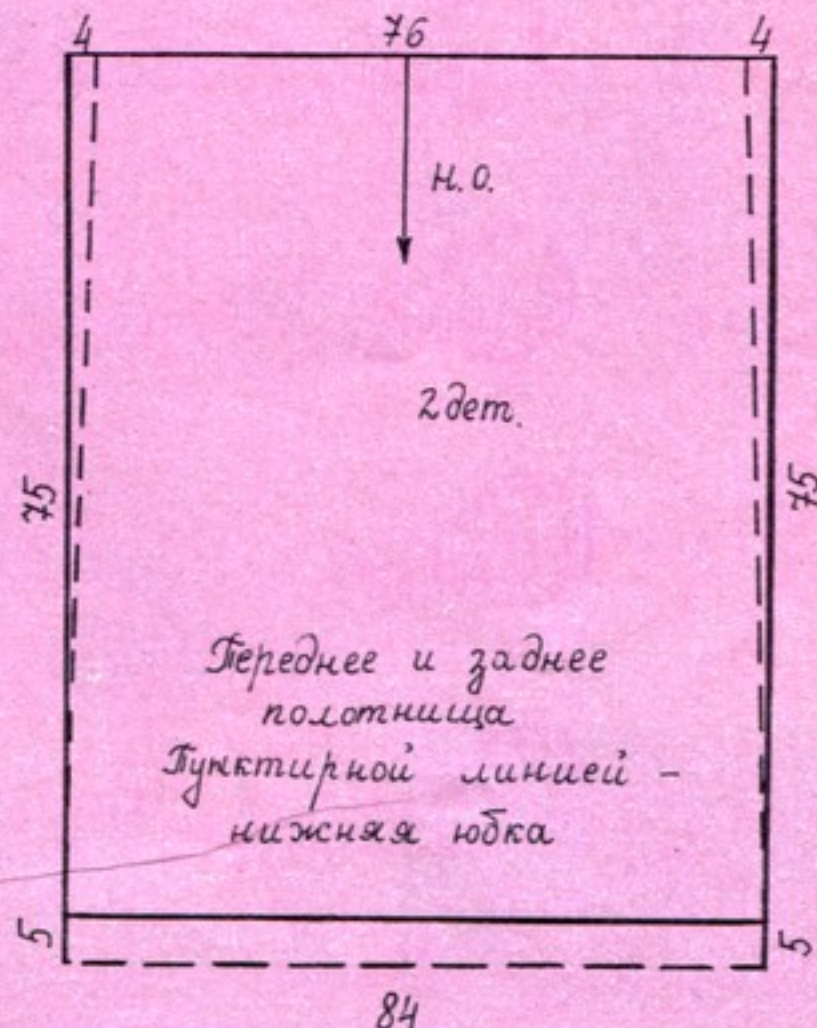
По нашим лекалам можно сделать юбку трех размеров — с 44-го по 48-й, только пояс надо будет рассчитать по своему объему талии.

Расход основной ткани (верхняя часть юбки) — 1 м 60 см при ширине 1 м 40 см, на нижнюю юбку потребуется столько же.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора.



Деталь переда  
жилета



# ВОТ И БУДЕТ ОБНОВКА



## «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ» — К ХОЛОДАМ

Предлагаем связать к зиме пуловер с модным рукавом «летучая мышь». Для него потребуется 750 г шерсти (размер 44—46). Если вы не слишком умелая мастерица, можно сделать его однотонным или в полоску. Более опытным предлагаем оригинальный геометрический рисунок. Посмотрите на схему: буквой А обозначена чулочная вязка нитью белого цвета, Б — изнаночная вязка черно-белой нитью, В — лицевая вязка нитью черного цвета. Сочетание цветов может быть и другим, в зависимости от вкуса. Белой шерсти понадобится 100 г, черной — 150, черно-белой — 500 г. Спицы 3,5 мм для основной вязки и 3,0 мм для манжет и горловины.

Прежде чем приступить к вязанию, сделайте образец 10×10 см равный 21 петле и 32 рядам. Обратите внимание на толщину нитей — она должна быть одинаковой. Проверьте, не линяет ли одна из них (для этого мокрую нить прогладьте горячим утюгом). Отработайте аккуратную смену цветов — каждая нить от своего клубка; при смене цвета нити перекрещиваются позади работы.

Пуловер вяжут из двух частей — спинки и переда, которые затем сшивают и обвязывают горловиной, манжетами и поясом. Направление вязания — поперечное, от рукава к рукаву.

**ПЕРЕД.** Набираем 26 петель (24 петли основные плюс две крайние) и сразу начинаем прибавки с правой стороны для получения плавной линии рукава. Необходимо прибавить: 19 раз по 1 петле каждый 4-й ряд; 20 раз по 1 петле каждый 2-й ряд; 10 раз по одной петле в каждом ряду; 2 раза по 4 петли каждый 2-й ряд; 3 раза по 6 петель каждый 2-й ряд. Начиная со 136-го ряда с начала вязания вяжем широким полотном без прибавлений. На 152-м ряду от начала вязания начинаем вывязывать линию горловины: убавляем слева 3 раза по 1 петле каждый 2-й ряд; 4 раза по 1 петле каждый 3-й ряд; 3 раза по 1 петле каждый 4-й ряд; 1 раз 1 петлю через 5 рядов. Теперь вяжем прямо 16 рядов, а затем начинаем прибавлять петли в обратной последовательности. Сформировав линию горловины, вяжем широким полотном до 274-го ряда от начала вязания, где начинаем вывязывать линию левого рукава. Убавки петель идут в обратном порядке по сравнению с ритмом прибавок правого рукава. На 410-м ряду от начала вязания петли закрываем.

**СПИНКУ** вяжут черно-белой нитью так же, как и перед, только линия горлови-

ны иная. Надо убавить 4 раза по 1 петле каждый 6-й ряд и 1 петлю через 7 рядов. Затем вязать прямо 24 ряда, после чего симметрично прибавить петли.

Одновременно с прибавлением и убавлением петель вывязываем **РИСУНОК**. Ширина каждой белой полосы составляет 10 петель, расстояние между полосами — 20 петель. Острый угол получается, если в каждом втором ряду последнюю петлю полосы провязывать черно-белой нитью. Длина полос до начала убавления составляет 122, 182 и 242 ряда соответственно. Линия изгиба при переходе от черно-белого к черному начинается на 150-м ряду от начала вязания. Ритм изгиба следующий: 2 раза по 3 петли в каждом ряду; 4 раза по 2 петли в каждом ряду; 5 раз по 1 петле каждый 2-й ряд; 6 раз по 1 петле каждый 5-й ряд; 5 раз по 1 петле каждый 2-й ряд. После этого ритм изгиба повторяется еще 2 раза.

Белые **КРУГИ** на левом рукаве вывязываются следующим образом: первый круг — большой — начинаем вязать на расстоянии 250 рядов от начала вязания, отступив от линии плеча 20 петель. Провязываем белой нитью 6 петель, затем с каждой сторо-

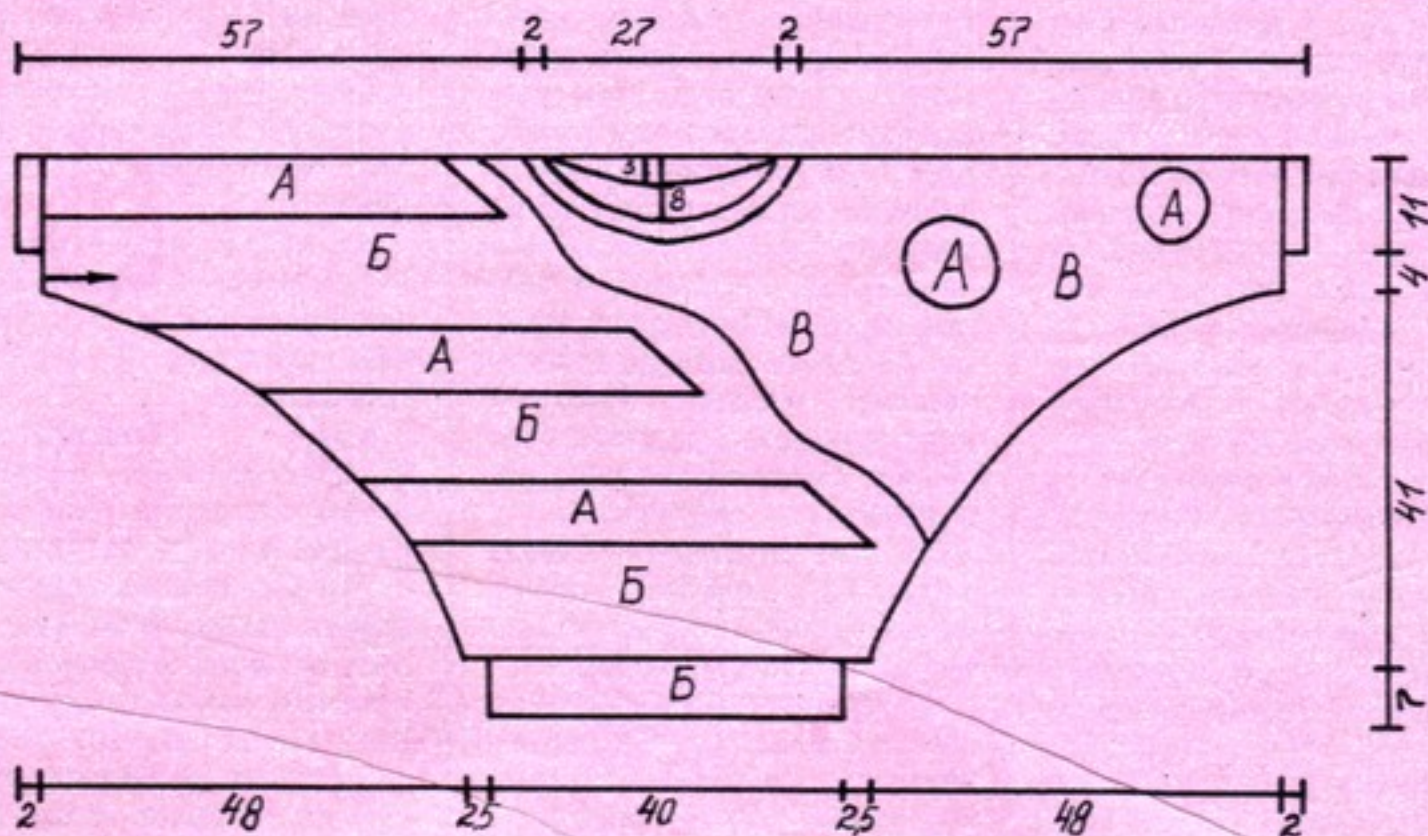
ны прибавляем 2 раза по 1 петле в каждом ряду; 1 раз 1 петлю через 2 ряда; 2 раза по 1 петле через каждые 3 ряда. Затем 6 рядов вяжем без прибавлений, после чего начинаем убавлять петли в обратном порядке.

Маленький круг начинаем вязать на расстоянии 370 рядов от начала вязания, отступив от линии плеча 10 петель. Провязываем белой нитью 4 петли, а затем прибавляем с каждой стороны 2 раза по 1 петле в каждом ряду; 1 раз 1 петлю через 2 ряда; 1 раз 1 петлю через 3 ряда. Затем 5 рядов вяжем без прибавлений, после чего убавляем петли в обратном порядке.

Готовые детали сшиваем по плечевым и боковым швам. Теперь на спицах 3,0 мм набираем 50 петель для манжеты и 120 петель для горловины и вяжем черно-белой нитью изнаночной вязкой 15 рядов. Полученные полосы пришиваем руликом. Для нижней резинки набираем 150 петель и вяжем 25 рядов резинкой 1×1 черно-белой нитью.

Готовый пуловер отпариваем утюгом через влажную ткань.

Модель и рисунок И. МАТИНЯН.



### ЛУЧШЕ КВАСУ НЕТ ЗАПАСУ

С древних времен славится на Руси квас: он утоляет жажду, повышает аппетит, обладает тонизирующим действием. Замечено еще одно замечательное качество: кто пьет квас, того не тянет к спиртным напиткам.

Истари наиболее любим квас с кисло-сладким вкусом и ароматом свежего ржаного хлеба. Неповторимый «букет» придают ему душистые приправы и специи — мята, мед, хрен, корица, ягоды рябины, веточка черной смородины... Не менее вкусны и богаты витаминами квасы из садовых и лесных ягод, плодов, ревеня, свеклы. Только вот, к сожалению, год от года утрачивается искусство домашнего квасоварения, все больше хозяек предпочитают сходить в бидончик купить готового квасу из бочки. Мне кажется, нужно возродить былую славу домашнего кваса, сделать его непременным украшением наших домашних застолий. Каждый год, когда я приезжаю летом в деревню, моя тетя Рая достает заветные листочки с рецептами и начинает потчевать меня домашними квасами. Каких, оказывается, только нет! Конечно, она не сама их придумала, но многие годы собирала, бережно хранила, чтобы от души угостить вкусным напитком родных и знакомых. Выберите квас на свой вкус из тети Раиных рецептов!

**ХЛЕБНЫЙ КВАС.** Подсушите в духовке нарезанный ломтиками ржаной хлеб — только следите, чтобы не подгорел. Сухари положите в кастрюлю, эмалированное ведро или бочонок, залейте кипятком и дайте постоять 3—4 часа. Затем настой процедите, положите в него

дрожжи, сахар, сухую мяту, накройте марлей и оставьте для брожения при комнатной температуре на 5—6 часов. Можно добавить немного корицы или жженого сахара. Когда начнет пениться, процедите вторично и разлейте в бутылки, положив в каждую по 2—4 промытых и обсушенных изюминки.

Бутылки закупорьте. Через 2—3 дня квас готов.

На 1 кг ржаного хлеба — 8—10 л воды, 200 г (стакан) сахара, 25 г дрожжей, по 50 г изюма и сухой мяты.

**ПЕТРОВСКИЙ КВАС** готовят так же, как хлебный. Затем, слегка подогрев, закладывают в него тертый хрен и мед, все хорошо перемешивают, разливают по бутылкам, положив в каждую также по 2—4 изюминки и еще по щепотке промытого пшена. Бутылки закупоривают и хранят в прохладном месте в горизонтальном положении. Квас готов через два дня. Если хотите, можно добавить немного сахара.

На 800 г ржаных сухарей — 4 литра воды, 20 г дрожжей, по 100 г меда и хрена.

**СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС.** Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, поместить в глиняную или стеклянную посуду и залить водой. Туда же положить кусок ржаного хлеба, сахар, соль. Обвязать посуду марлей или салфеткой, поставить в теплое место на 3—5 дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока. Готовый квас процедить, разлить в бутылки. Свекольный квас незаменим для окрошки!

На 1 кг свеклы — 2 литра воды, 20 г сахарного песка, кусок черного хлеба, соль по вкусу, долька чеснока.

**КВАС ИЗ РЕВЕНЯ.** Вымытые черешки ревеня мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и варить до мягкости, после чего проце-



дить. Когда отвар немного остынет, положить сахар, дрожжи, размешать и оставить на сутки в тепле. Затем разлить в бутылки и положить их (горизонтально) в холодном месте; через 2—3 дня квас готов. Для цвета в него можно добавить фруктовый или свекольный сок.

На 500 г ревеня — 2,5 литра воды, 15 г дрожжей, 200 г сахара.

**КЛУБНИЧНЫЙ КВАС.** Созревшие, хорошо промытые ягоды клубники кладем в эмалированную посуду, заливаем водой, нагреваем до кипения, затем снимаем с огня и выдерживаем 10 минут. После этого отвар процеживаем, добавляем мед, сахар, лимонную кислоту, размешиваем, вторично процеживаем и разливаем по бутылкам из прочного стекла. В каждую кладем по 3—5 изюминок. Бутылки наполняем на 7—10 см ниже верха горлышка. Укупориваем, пробки хорошо закрепляем и ставим в холодное место для созревания на 7—10 дней.

На 500 г ягод — полтора литра воды, 8 чайных ложек сахарного песка, 2 г лимонной кислоты, 2 столовые ложки меда.

**КВАС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ И МАЛИНОВЫЙ.** Вымытые ягоды раздавите, залейте кипятком и накройте крышкой. Через 12 часов процедите, добавьте сахар, лимонную кислоту по вкусу и дрожжи. Размешайте, накройте посуду чистой тканью или полотенцем и оставьте в теплом месте еще на 12 часов. Квас готов! Теперь, если хотите его со-

хранить подольше, можно разлить в бутылки и вынести на холод.

На 1 кг ягод — 8—10 литров воды, 800 г сахарного песка, 30 г дрожжей.

**КВАС СМОРОДИНОВЫЙ.** Вымытую смородину протираем, кипятим и процеживаем сок. Доливаем в него остуженную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешиваем вместе с распущенными дрожжами и оставляем на ночь в тепле. На следующий день разливаем в бутылки, надежно укупорив их и положив в каждую по несколько изюминок. Храним в лежащем положении в прохладном месте.

На 2 кг черной смородины — 5 литров воды, 500 г сахарного песка, 20—30 г дрожжей, 100 г изюма.

**ВИШНЕВЫЙ КВАС.** Промытые свежие вишни с косточками кладем в эмалированную посуду, заливаем водой (на одну часть ягод — две части воды) и кипятим до тех пор, пока жидкость не станет темно-красной и не загустеет. Горячий отвар процеживаем через марлю, сливаем в эмалированную кастрюлю или бочонок, добавляем сахарный песок, дрожжи, изюм и оставляем бродить.

На литр готового отвара — 2 столовые ложки сахара, 5—10 г дрожжей и 10—15 изюминок. Когда квас забродит, процеживаем, разливаем в бутылки, тщательно укупориваем их и храним в прохладном месте.

**КВАС «АНТОНОВКА».** Из яблок вырезаем сердцевину, режем на дольки, кладем в кастрюлю, заливаем водой

## НЕ РУКАВОМ ТРЯСТИ

и варим, пока яблоки полностью не «разбредутся». Теперь протираем отвар вместе с яблоками через сито и марлю, переливаем в стеклянную банку, добавляем дрожжи, сахар, хорошо перемешиваем и сразу же разливаем по бутылкам. Закупориваем их,

кладем плашмя в прохладном месте. Через три дня квас готов.

На 5 средних антоновских яблок — 2,5 литра воды, 400 г сахарного песка, 10 г дрожжей.

А. МЕШКОВ, врач.

## ХОРОША В ЖАРУ ОКРОШКА!

Прочитала я, что доктор Мешков написал нам о квасе, и поспешила на кухню, окрошку делать. В самом деле, что может быть лучше в июльскую жару! Сегодня у нас с вами на первое будут холодные супы с квасом: хлебным или свекольным. Другие виды кваса можно подать на сладкое, вместо компота или киселя.

**ОКРОШКА МЯСНАЯ.** Вареное нежирное мясо, очищенные свежие огурцы нарезаем кубиками. Мелко режем зеленый лук, добавляем немного соли и разминаем ложкой в тарелке, чтобы дал сок, сделался мягким. Белки сваренных вкрутую яиц нарубим, а желтки разотрем в кастрюле, добавив немного соли, сахара и готовой горчицы. Складываем в эту же кастрюлю все подготовленные продукты, перемешиваем, разводим хлебным квасом. Подаем со сметаной и мелко нарезанным укропом.

**ОКРОШКА ОВОЩНАЯ.** Отдельно варим и охлаждаем свеклу и морковь, свежие огурцы чистим, нарезаем кубиками. Вареный картофель натираем на крупной терке. Зеленый лук шинкуем и разминаем с солью, как и для мясной окрошки. Белки крутого яйца мелко рубим, а желтки растираем с горчицей. Затем кладем в кастрюлю растертый зеленый лук, картофель, яйца, сметану, сахар, соль. Хорошо перемешиваем, разводим хлебным квасом. В последнюю очередь добавляем свеклу, мор-

ковь и огурцы. Кстати говоря, можно заменить морковь и свеклу другими вареными овощами, например, репой, цветной капустой.

Подаем с мелко нарезанной зеленью укропа.

На литр хлебного кваса — 2 средних картофелины, по одной свекле и морковке,



2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Очень вкусна **ОКРОШКА ИЗ ДИЧИ.** В нее вместо мясного набора кладут нарезанную мякоть вареной или жареной дичи, птицы, в остальном же готовят, как и мясную.

А вот рецепт **ОКРОШКИ ГРИБНОЙ** из старинной бабушкиной поваренной книги: «Очистить и нарезать 1 свежий и 1 соленый огурец, 2 соленых груздя, 4 отваренных рыжика и 2 волнушки, 1 свежее и 1 моченое яблоко, 4—8 штук вареного картофеля, 1 печеную свеклу, прибавить четверть стакана вареных белых бобов, ложечку готовой горчицы, немного соли и толченого черного перца, ложку

сахарного песка, сколько возьмете зеленого лука, петрушки, укропу, 2 бутылки хлебного кваса. Размешать. Все пропорции указаны в расчете на 4 персоны».

Вы приготовили свекольный квас? Отлично! Сделаем на первое **БОРЩ ХОЛОДНЫЙ.** Свеклу очистим, нарежем мелкими кубиками, положим в кастрюлю, зальем водой, чтобы покрыла свеклу, добавим чайную ложку уксуса и поставим варить на 20—30 минут. Готовый отвар процедим, охладим. Свеклу положим в кастрюлю, туда же добавим вареный картофель и огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед тем как подавать на стол, добавим в кастрюлю тертый хрен,

За 10 минут до окончания варки положим в кастрюлю листики свеклы. Когда будет готово, откинем на дуршлаг или сито, мелко изрубим и положим в супницу или стеклянную, эмалированную посуду. Туда же добавим мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар. Зальем свекольным квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпаем зеленью петрушки или укропа.

На литр кваса — 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сахара и чуть поменьше — соли.

И, наконец, старинное русское блюдо **БОТВИНЯ.** Щавель и шпинат очищаем от черешков, тщательно моем, кладем на нагретую сковороду под крышку, ставим на слабый огонь. Через 8—10 минут зелень «разбредется». Тогда протираем ее через сито вместе с отваром, добавляем готовую горчицу, соль и сахар, разводим квасом. На отдельном блюде или в каждую тарелку кладем куски отваренной рыбы, можно добавить и ломтик копченой, если есть, очищенный и нарезанный кружками огурец, мелко нарезанную зелень лука и укропа. Раскладываем набор, заливаем зеленым отваром, разведенным квасом, добавляем в каждую тарелку немного тертого хрена. Шпинат можно заменить молодой крапивой.

На литр кваса — по 250 г шпината и щавеля, чайная ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена и 250 г вареной рыбы.

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.



# Красота и здоровье

## Если крепок

### УШУ, БОЕВОЙ КОМПЛЕКС



Фото 6



Фото 7



Фото 8



Фото 9

#### Занятие 7-е

Сегодня мы продолжаем изучать упражнения боевого комплекса ушу (см. «Крестьянка», № 6). Вы помните, что первая часть закончилась упражнением 4: стойка «гунбу», корпус повернут влево, левая рука, сжатая в кулак, отведена к поясу, правую резко выбросили вперед. Теперь переходим к упражнению

5. Не изменяя положения корпуса, меняем положение рук (теперь вперед выбросили левую руку), одновременно выбрасывая вперед правую ногу носком вверх (фото 6).

6. Развернули корпус на 90°, ногу поставили на пол, приняли стойку «мабу». Одновременно левую руку отводим к поясу, правую резко «выбрасываем» вправо, кулак крепко сжат, голова повернута в сторону удара (фото 7).

7. Из стойки «мабу» переходим в стойку «гунбу» (левая нога впереди, корпус повернут влево). Одновременно правую руку, сжатую в кулак, оттягиваем к поясу, левую руку резко выпрямляем ладонью вперед («чжан», см. «Крестьянка», № 2). Как выглядит эта поза, вы видите на фото 8.

8. Не меняя положения корпуса и ног, выносим вперед и правую руку (ладонь «чжан») — фото 9.

Упражнения с пятого по восьмое надо изучать так, чтобы выполнять их без перерыва, один за другим. Когда все позиции освоены, присоединим их к предыдущим и выполним эту часть боевого комплекса ушу с первого по восьмое упражнение без перерыва, подряд.

О. ДЕНИСОВА,  
инструктор-методист.



### РЕЦЕПТ ОТ СТА БЕД

Продолжение. Начало в № 6.

Есть недуги, при встрече с которыми гаснет энтузиазм врачей... Пародонтоз, стенокардия, облитерирующий энтерит, атеросклероз — увы, список можно продолжить... И хотя врачи делают, как правило, все возможное, нередко результат их усилий — только временное облегчение, полного же выздоровления приходится

ждать годами, а порой и ждать не приходится...

Так что же, смирившись, поддаться болезни? Но ведь можно и самому помочь себе! В этом подействует чудо-лекарство, которое вы приготовите сами.

Прежде всего запасемся травами, благотворно влияющими на сердечно-сосудистую систему: это корень валерианы, корень аира, корень девясила, адонис, боярышник, желтушник, тысячелистник, зверобой, мелисса обыкновенная, плоды рябины обыкновенной — любые 5—6 видов. Непременно добавим к ним лист чере-

### ЗЕЛЕНЬ УГОЛОК

#### СЛЫШАЛИ ОБ АМАРАНТЕ?

В последнее время об этой замечательной культуре все больше говорят и пишут. А ведь амарант (амарантус ретрофлексус) — не открытие. Уже более восьми тысяч лет тому назад американские инки и ацтеки выращивали его, употребляли в пищу. Однако европейцы не уделяли внимания амаранту, пока в 70-х годах нашего века австралийские ученые не доказали, что сегодня нет на земле растения, равного амаранту по содержанию белка, да еще в комплексе с такими питательными веществами, как витамин С, каротин, с макро- и микроэлементами! Специалисты считают, что амарант — это чудо-культура, способная насытить народы и спасти человечество от го-

лода. Сегодня в Южной Америке и в США огромные площади заняты этой культурой, и фермеры не нахвалятся результатами. Выращивают амарант и у нас — в Оренбургской, Челябинской, Ленинградской областях, заинтересовались им земледельцы Украины, Белоруссии...

Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать, поэтому расскажу, что видел своими глазами.

Около сорока лет я отдал работе с томатами, занимаясь селекцией ранних сортов. Но, услышав о чудесных свойствах амаранта, решил проверить, так ли они замечательны на самом деле. Раздобыл семян и посеял их в первой декаде мая прошлого года на засушливом склоне земли, которая более 15 лет не видела никаких удобрений. Сначала амарант рос медленно, но на втором месяце так «припустил», что обогнал кукурузу, посажен-

## ПЛЕЧОМ — И НОША НИПОЧЕМ

ды, лист чистотела, подорожник большой, корень лопуха, березовый гриб чагу, бессмертник песчаный. Хорошо высушим (в тени, в проветриваемом месте). Заготовим крупы — любые, кроме риса, и тоже несколько видов: овес, пшеницу, ячмень, пшено, гречку.

И травы, и крупы — все по отдельности — хорошо измельчаем в кофемолке, в ступке, на ручной мельнице. Все компоненты берем в равных количествах, кроме чаги (ее нужно взять вдвое больше избранного объема) и чистотела (его достаточно в половину меньше).

Измельченную массу тщательно перемешиваем, насыпаем по чистым бутылкам, заполняя их на треть объема. Оставшиеся две трети бутылки заполняем нерафинированным растительным маслом и ставим в темное место, с обычной комнатной температурой, на два месяца. Ежедневно каждую бутылку взбалтываем. По истечении

шестидесяти дней из всех бутылок сливаем смесь в общую емкость, лучше эмалированную, и нагреваем до 60°, после чего вновь разливаем по бутылкам и еще раз выдерживаем в таких же условиях, так же взбалтывая ежедневно, в течение месяца. Теперь лекарство готово.

Как им пользоваться? Вот об этом поговорим подробнее.

Если вы страдаете ПАРОДОНТОЗОМ (болезнью десен), смажьте всю голову смесью (предварительно взболтайте ее, чтобы не было осадка), и начинайте массаж головы, приемы которого мы подробно описали в предыдущем номере. Втирать таким образом целебную смесь нужно долго, от получаса до 45 минут. В это время периодически берите в рот глоток смеси, только не глотайте. Затем хорошо промассируйте внутреннюю полость рта, особенно десны. Закончив процедуру, укутайте голову бумагой, полотенцами или ста-

рой простыней и так ложитесь спать. Утром тщательно вымойте голову, намыльте 3—4 раза и как следует смойте, чтобы не осталось масла, — поры должны дышать.

Втирания делают по такой схеме: один цикл — десять процедур через день, двадцать дней отдыха и снова десять втираний через день. Циклы можно повторять через сорок дней или через полгода — в зависимости от степени и запущенности заболевания. Эта же схема применяется и при всех других заболеваниях, о которых у нас пойдет речь.

При СТЕНОКАРДИИ втираем лекарство в грудную клетку со стороны груди и спины. Растираем грудь круговыми и прямолинейными движениями в стороны подмышек. Так же укутываемся, оставляем на ночь.

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ, АТЕРОСКЛЕРОЗЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ЭНДАРТЕРИИТЕ, ТРОМБОЗЕ, ТРОФИ-

ЧЕСКОЙ ЯЗВЕ, МЫШЕЧНОЙ ДИСТРОФИИ втирайте смесь в нижнюю часть туловища — от кончиков пальцев ног до поясницы, спиралевидными или прямолинейными движениями в направлении к паховым железам, по 35—40 минут в каждую ногу. Укутываем ноги на ночь, утром смыаем смесь.

Втирания дают и ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ эффект. В этом случае смесь наносят на все тело, от кончиков пальцев рук и ног до макушки, втирают по направлению от периферии к центру и оставляют на ночь.

Продолжительность процедур, схема их — та же. Помимо благотворного укрепляющего воздействия, приготовленное нами лекарство (в сочетании с массирующими движениями при его втирании) способствует омоложению кожи, придает ей упругость, эластичность, здоровый цвет.

В. ДЕЛЛЬ

ную рядом для сравнения. За 60 дней растение полностью созрело на биомассу, стебель его достиг высоты человеческого роста при диаметре 3—4 сантиметра, на каждом стебле — по 6—8 веток с листьями, каждая длиной 30—35 сантиметров. Один срезанный зеленый куст весил 1200—1300 граммов. И это на почве, столько лет не удобрявшейся!

Я начал скормить амарант бычку, поросенку, курам, гусям, уткам, кроликам. Так понравился, что и крошки не оставляли. Куры стали лучше нестись, бычок за месяц прибавил в весе 25 килограммов. Шерсть животных приобрела блеск. Это убедило меня, что с амарантом они получали все необходимые вещества для здорового роста и развития, причем в нужных количествах.

Не сделать ли и для себя салат из амаранта? Он оказался необыкновенно аппетитным и скоро вытеснил



с моего стола привычные салаты из листьев одуванчика, крапивы и т. п. Даже мои маленькие внуки не садились завтракать, обедать и ужинать без салата из амаранта!

Значит, стоило подумать о семенах. Часть растений я оставил специально для этой цели. Одновременно на участке, освободившемся от редиски, 12 июля посеял новую партию амаранта, чтобы выяснить, успеет ли и она созреть на зеленую массу. Опыт удался: второй посев дал не только массу, но и полностью созревшие семена! Они похожи на маленькие блестящие черные бусинки, каждое величиной с маковое зерно. Всхожесть сохраняют десятилетиями. С одного гектара собирают 1200—1700 центнеров зеленой массы или 20—25 центнеров семян.

Так как, стоящее дело — разведение амаранта? По моему, ответ может быть только утвердительным. Вы

## Лето пролежишь — зимой к соседям побежишь



### МЫ ВЫШЛИ В САД...

● Июль — самый ягодный месяц! Первой в саду поспеет земляника. Собираем ее через день (а в неделю самого массового созревания — и ежедневно), складывая в неглубокую корзинку, при необходимости храним в холодильнике, но не более чем 3—4 дня. Если погода плохая, дождливая, сырая — лучше собрать ягоды чуть недозрелыми, а кустик подвязать, чтобы земляника не лежала на земле.

Грядки пропалываем, усы, если нет надобности в поса-

дочном материале, обрезаем раз в десять дней.

Когда земляника отойдет, подкормим кусты удобрениями, содержащими фосфор, азот и калий; если дождливо — азотные удобрения лучше исключить.

● Черную смородину собираем по мере созревания, иначе зрелые ягоды осыпятся, а вот красная и белая смородина прочно висят на ветвях до тридцати дней, поэтому их собирают в один прием. Малину осматриваем каждый день, зрелые ягоды тут же снимаем, чтобы не сгнили.

Хранить в холодильнике малину можно 36 часов, черную смородину — 5 суток, белую и красную — до недели.

● Если урожай яблок, груш, слив обещает быть богатым, установим подпоры под ветви — сначала под летние сорта, потом под зимние.

● Чтобы обогатить почву азотом и органическими веществами, в конце месяца в междурядьях высеем донник, горчицу, люпин. Посевы нужно поливать. Однолетние растения вырвем осенью,

с недоверием относитесь к новшествам? Но вспомните, ведь и картофель в свое время внедрялся на Руси... силой оружия! А теперь — «второй хлеб».

Скажу только, что колхозные и арендаторские животноводческие фермы, сделавшие ставку на амарант, сегодня процветают, большой вопрос с кормами у них решен основательно и надолго. В Южной Америке, США, Индии, Китае амарант уже входит в ряд главных кормовых культур. Советские специалисты сельского хозяйства, побывавшие в этих странах, рассказывают, что в супер-

маркетах США, например, сейчас продается около сорока видов диетических изделий из амаранта или с его добавлением. Неужели опять отстанем на десятилетия?!

Многое тут зависит от того, насколько активно начнется разведение амаранта в нашей стране. Энтузиастам я готов выслать немного семян. Пишите по адресу: 261400, Украинская ССР, Житомирская обл., г. Бердичев, ул. Мира, д. 9, кв. 11. Устименко П. И. Только не забудьте вложить в письмо конверт с обратным адресом.

П. УСТИМЕНКО, агроном.

многолетние — через два года. Когда травы отцветут, скашиваем их и перепаживаем зеленую массу вместе с почвой.

### «ХЛЕБ И ВОДА» ДЛЯ ОГУРЦОВ

● Полив и подкормка — основные июльские работы на огороде. Воду для полива берем только отстоявшуюся, прогретую на солнце, особенно для огурцов, помидоров, лука. Поливаем с утра или под вечер, когда солнце не печет, слабой струей, аккуратно под корень, так, чтобы почва пропиталась влагой на глубину 30—40 см. После полива рыхлим почву на грядках.

● Огурцы и помидоры подкармливаем раз в десять дней — золой (70 г на литр воды) или коровяком (одна часть на десять частей воды).

● Огурцы собираем часто — если этого не делать, может упасть урожайность.

● Морковь, свеклу, корневую петрушку прореживаем, подкармливаем золой.

● Июль засушливый? Не забудьте полить картофель, урожай будет вдвое больше.

● Чтобы цветная капуста сохранила кипенно-белые головки, прикроем их надломленными листьями.

● В конце месяца пора сеять многолетние овощи: щавель, ревень, многолетние луки.

### РОЗЫ РАСЦВЕЛИ

● Как прекрасны нежные, ароматные розовые бутоны! Однако, любясь цветами, не забывайте о корнях: их надо подкормить настоем коровяка (1 часть на 20 частей воды) с добавлением 15—20 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата и 8 г хлористого калия.

Поливаем кусты в зависимости от погоды; в жаркие, сухие дни — не реже двух раз в неделю.

● Гладиолусы подкормим раз в неделю раствором золы (1 стакан на 10 литров воды).

● В середине июля начинаем выкапывать луковичные культуры: тюльпаны и гиацинты — ежегодно, нарциссы и крокусы — через 2—3 года. Луковицы сушим под навесом в хорошо проветриваемом месте.

● И не ленимся пропалывать цветник! Вырванную сорную траву выносим с участка, иначе сорняки вновь прорастут.

В средней полосе эти же работы вам придется проводить и в августе. Так что наберитесь терпения!

В. СМЕРНОВА, агроном.



### ХОТИТЕ РАЗВЕСТИ ЖЕНЬШЕНЬ?

А может быть, вы предпочитаете вырастить на своем участке георгины, или арбузы, или лимонник, или золотой корень? Пожалуйста! Семена овощных, бахчевых и цветочных культур, саженцы плодово-ягодных, декоративных и лекарственных растений, луковицы гладиолусов и тюльпанов, клубни картофеля и георгинов, корни женьшеня, элеутерококка, лимонника вышлет по вашей просьбе посылторг Всесоюзного общества кооператоров «Россия» наложенным платежом.

Заказы направляйте по адресу: 125190, Москва, А-190, а/я № 22. Каталоги высылаются бесплатно. Хотите ускорить дело — вложите в заказ два конверта со своим обратным адресом.