

Хозяйка

Судя по письмам, дорогие читательницы, наш «овощной конкурс» пришелся вам по душе. Поэтому Мария Ивановна решила продлить его. Ждем новых рецептов!



Да простят нас любители точных линий и четкой графики, но ведь есть своя прелесть и в неопределенном, как бы размытом рисунке...

МОЖНО ОДЕВАТЬСЯ ВНЕ МОДЫ — И ПРИ ЭТОМ ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДЕТЬ! КЛАССИЧЕСКАЯ БЛУЗА И ПРЯМАЯ ЮБКА НИКОГДА НЕ НАДОЕДАЮТ.

Шьем, вяжем,
вышиваем...

Зимние вечера долги,

«ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА»

«Гнаться за модой — это не для меня! — пишет в редакцию Анна Ивановна СТАРИКОВА из Сибири. — Комплекция уже не та, да и 50 лет скоро... А одеться красиво, современно хочется, как любой женщине. Посоветуйте что-нибудь!»

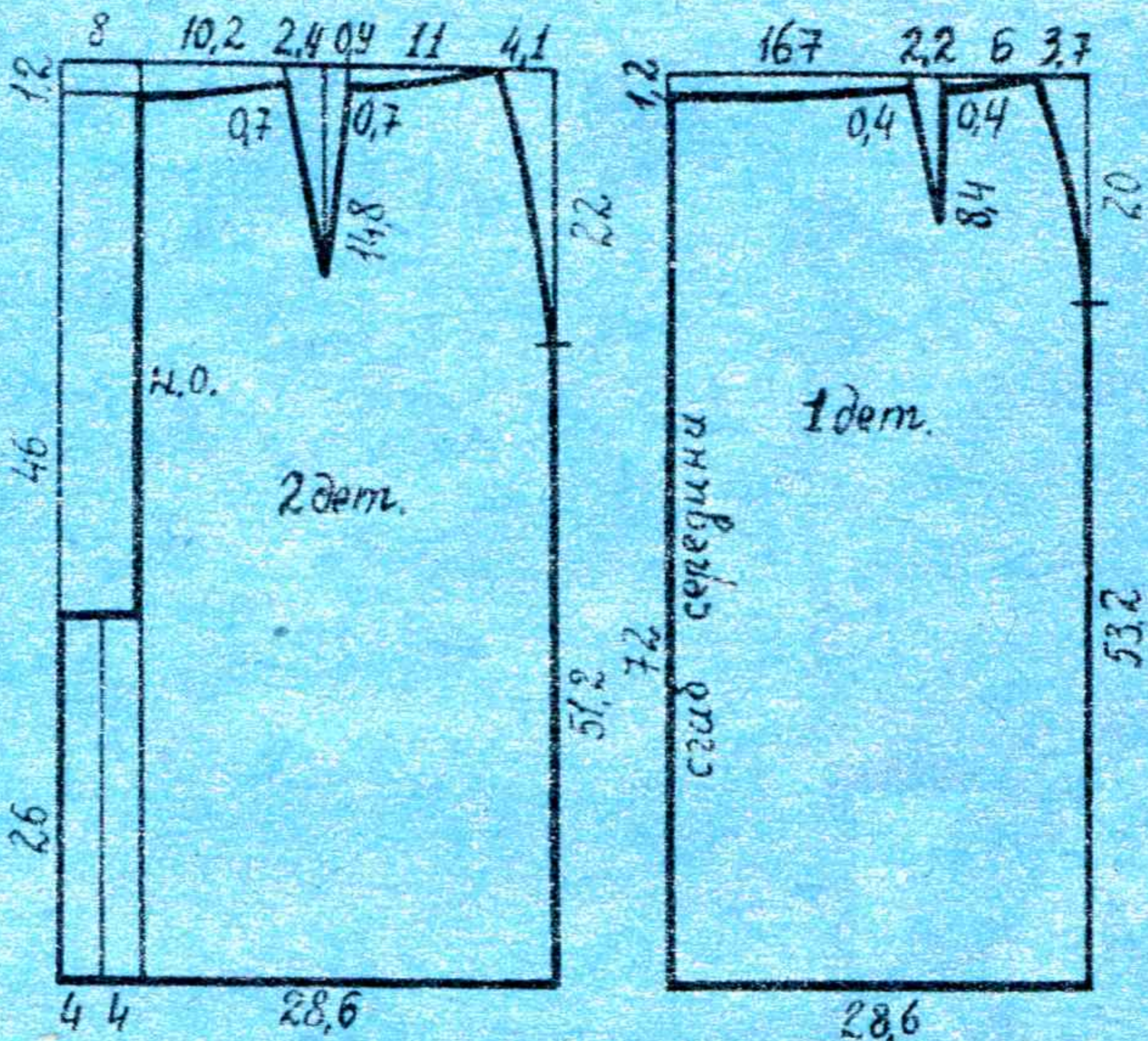
Думаю, дорогая Анна Ивановна, что вам должен подойти комплект, который мы сегодня предлагаем: блузка полуприлегающего силуэта и прямая юбка. Такой ансамбль — настоящая «палочка-выручалочка»: эти вещи всегда в моде и в то же время никогда не выглядят «вызывающе модными», они скрадывают недостатки фигуры, их можно носить и в будни, и в праздники, и в комплекте, и по отдельности... Взгляните, пожалуй-

ста, на рисунок. Вам нравится? Тогда рекомендуем вам и другим нашим читательницам, которые предпочитают одежду удобную, функциональную, подходящую для любого случая, сшить себе такой комплект.

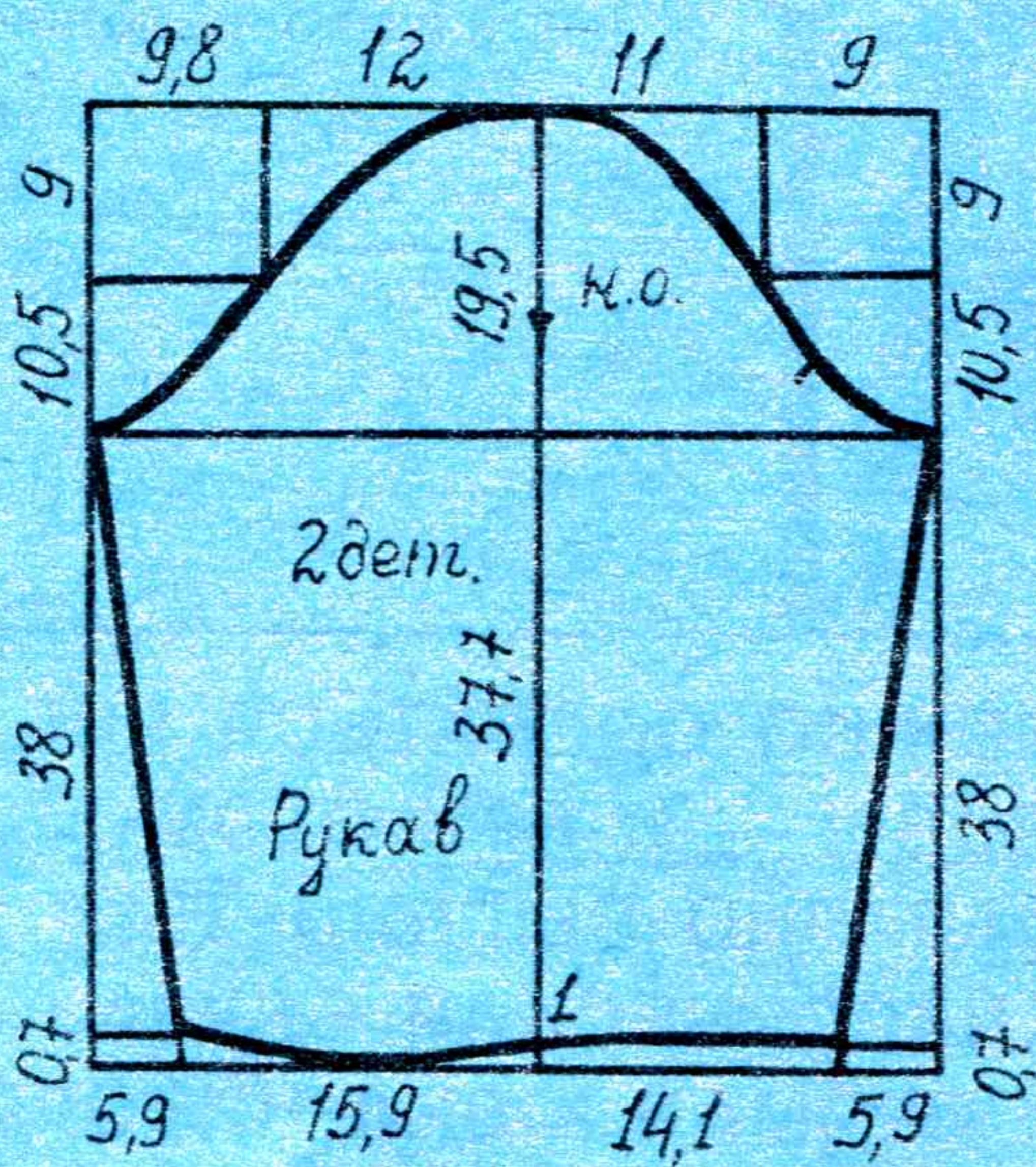
Размер 52, рост III. Расход ткани: на блузку — 3 метра шелка шириной 100—110 см, на юбку — 80 см шерсти шириной 150 см.

По переду блузки — рельефы, в них можно при желании вшить приспособенное кружево или расположить несколько защипов. Можно украсить полочки вышивкой — ршелье, гладью. Ткань и для блузки, и для юбки лучше всего взять однотонную.

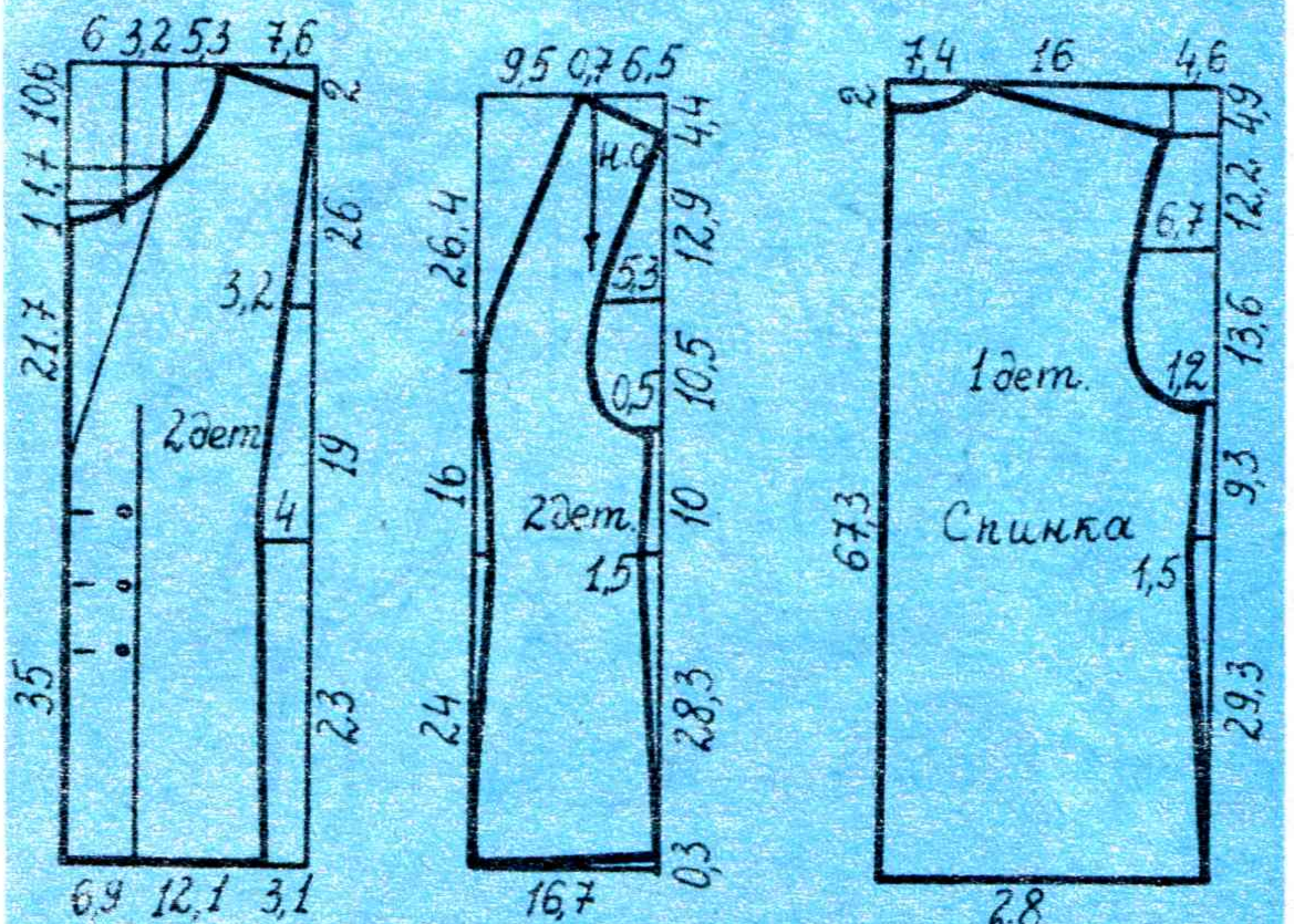
Прямую строгую юбку со шлицей и застежкой в заднем



Заднее полотнище юбки Переднее полотнище юбки

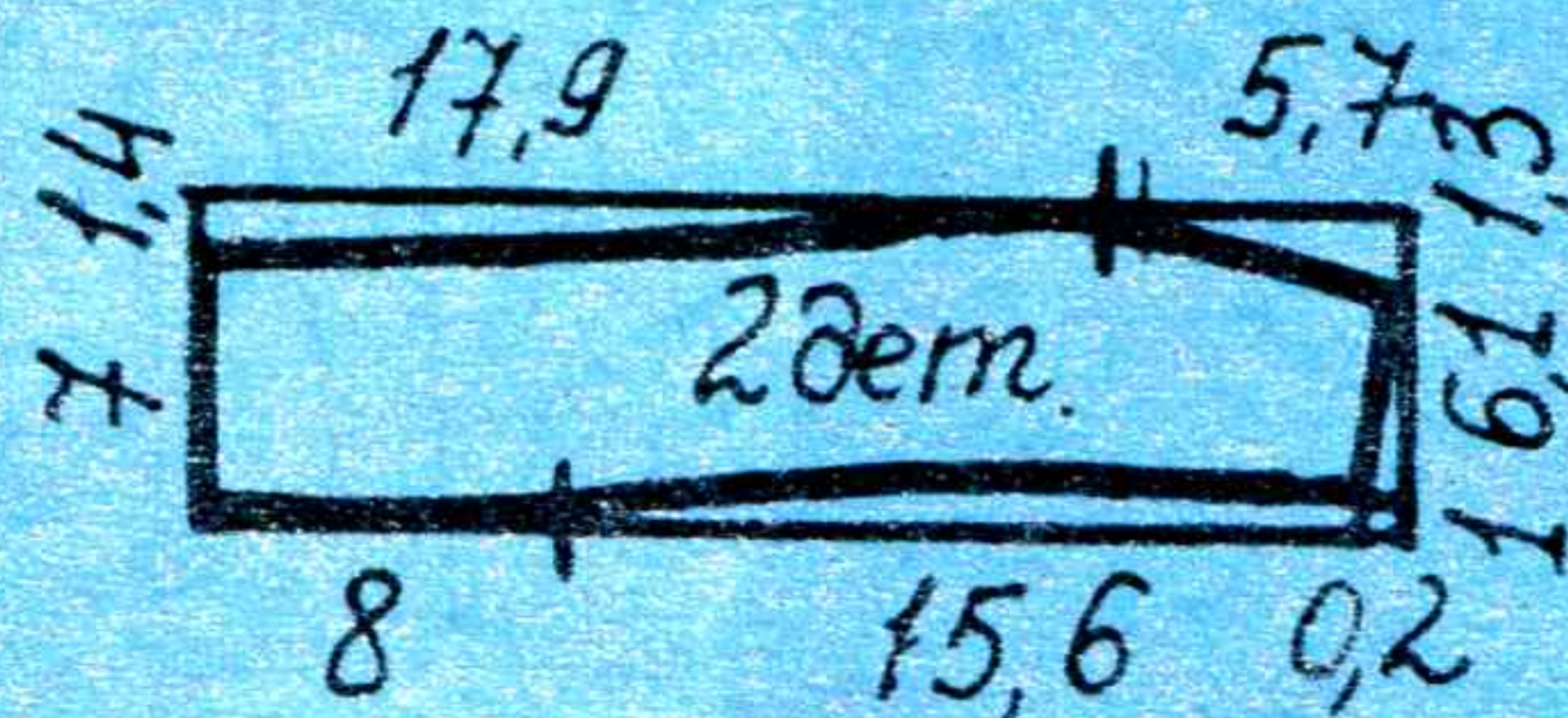


Деталь рукава



Детали переда

Деталь спинки



Деталь воротника

НЕ ВЗЯТЬ ЛИ В РУКИ ИГОЛКУ?

шве также можно видоизменить: если продлить линию вытачки вниз параллельно нитям основы и разрезать выкройку по этой линии, получатся рельефы, которые заканчиваются разрезами.

Беремся за БЛУЗУ.

● Выкраиваем детали. По переду делаем защипы, параллельные линии рельефа. Ширина складочек 0,1—0,3 см в зависимости от толщины ткани. Первую деталь переда соединяем со второй, предварительно приметав оборку из кружев. Соединяем швом шириной 1,5 см, разутюживаем.

● Деталь переда складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь и стачиваем плечевые и боковые швы, шов разутюживаем.

● Обрабатываем борта стрезными подбортами: не забудьте на лицевую сторону подборта наложить прокладку, прикрепив ее по внутреннему краю подборта и плечевому срезу. Ширина шва 0,7 см. Затем соединяем борт с подбортом. Воротник складываем с изделием и втачиваем со стороны нижнего воротника, захватывая строчкой и подборта. Готовый воротник с подбортами приутюживаем.

Части рукава складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем и стачиваем.

● Стачиваем отдельно манжеты, состоящие из двух частей каждая. Накладываем их на изнанку рукавов нижней стороной вниз и притачиваем, закладывая складки или делая сборки на рукаве. Припуски отгибаем в сторону внутренней части манжеты. Верхний срез подгибаем внутрь на 0,5 см так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания нижней стороны манжеты, и притачиваем его на расстоянии 0,1 см от края.

● Готовый рукав вывертываем на лицевую сторону, а все изделие — наизнанку. Рукав вкладываем в пройму лицевой стороной внутрь и втачиваем со стороны рукава. Ширина шва 1,5 см.

● Низ блузки перегибаем по намеченной линии в сторону изнанки, срез подгибаем

внутрь и прострачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

На правом борте строчкой «зигзаг» прометываем 6 петель.

Теперь приступаем к ЮБКЕ.

● Обрабатываем вытачки на переднем и заднем полотнищах, соединяем части переднего полотнища.

● Стачиваем средний шов на заднем полотнище юбки до надсечек. Затем складываем лицевой стороной внутрь переднее и заднее полотнища и стачиваем. Ширина шва 1,5 см, шов разутюживаем.

● Вшиваем застежку-«молнию». Строчка в конце застежки должна проходить перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,1—0,5 см от последних звеньев «молнии».

● Пояс складываем вдоль лицевой стороной внутрь, обтачиваем концы, накладываем прокладку на внутреннюю часть. Выворачиваем налицо и приутюживаем. Готовый пояс внутренней частью накладываем на изнанку юбки и притачиваем. Пояс отворачиваем, шов отгибаем в сторону пояса и притачиваем со стороны пояса по линии перегиба. Пояс отворачиваем на лицевую сторону, подгибаем припуск на 0,5 см и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края так, чтобы он закрывал строчку притачивания. Пояс приутюживаем.

● Обрабатываем шлицу. 1-й способ: на верхней половине заднего полотнища юбки обтачиваем уголок шлицы. Теперь стачиваем шлицу и припуск на подгибку. Чтобы уменьшить толщину, необходимо вырезать под шлицей припуск на подгибку низа. Затем обрабатываем низ юбки потайными стежками и приутюживаем. 2-й способ: шлицу обрабатываем припусками, данными при раскрое. Сначала оформляем боковые стороны шлицы, а затем одновременно с подшивкой низа обрабатываем углы краев шлицы.

Т. АНДРЕЕВА,
художник-модельер.

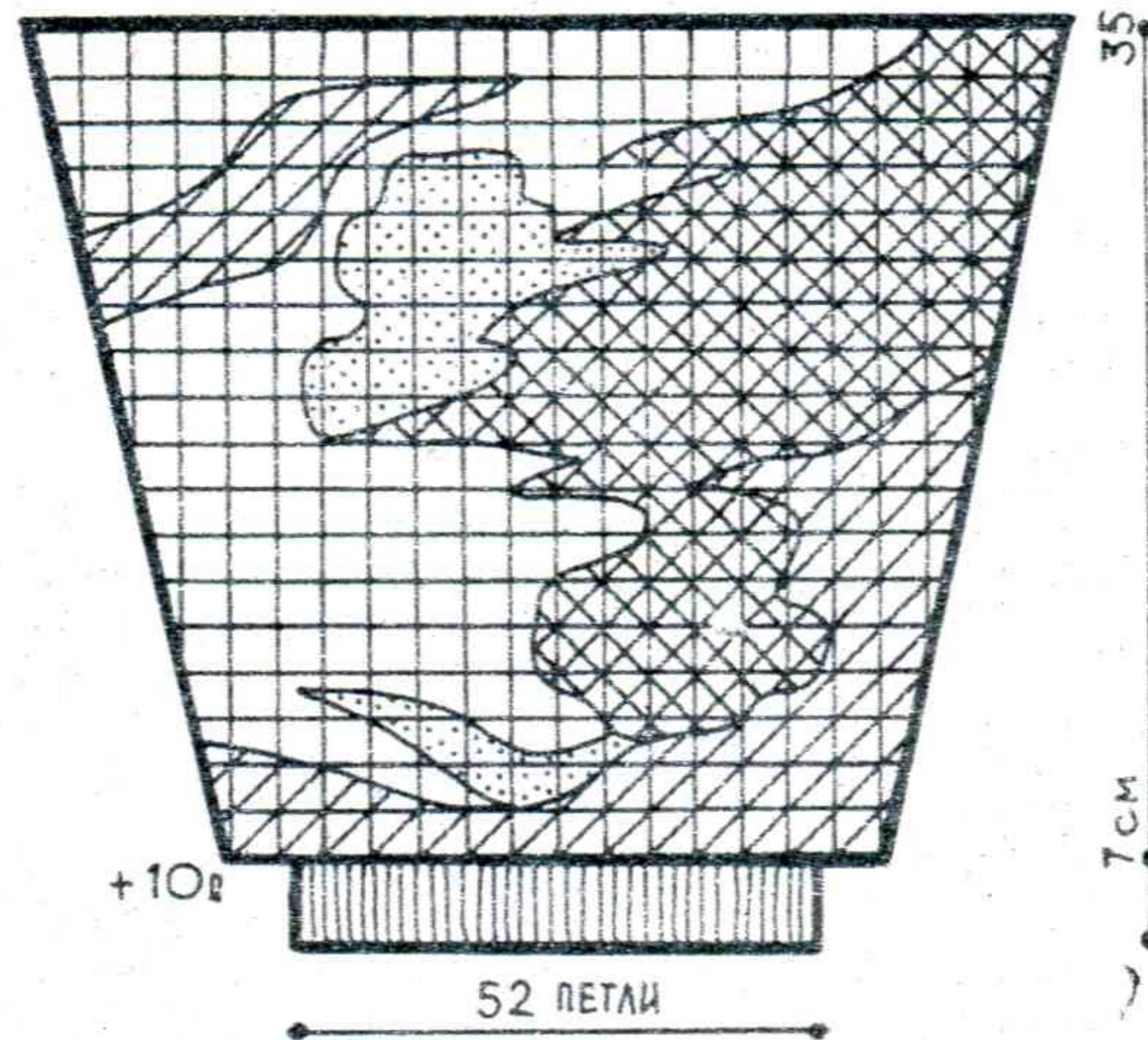
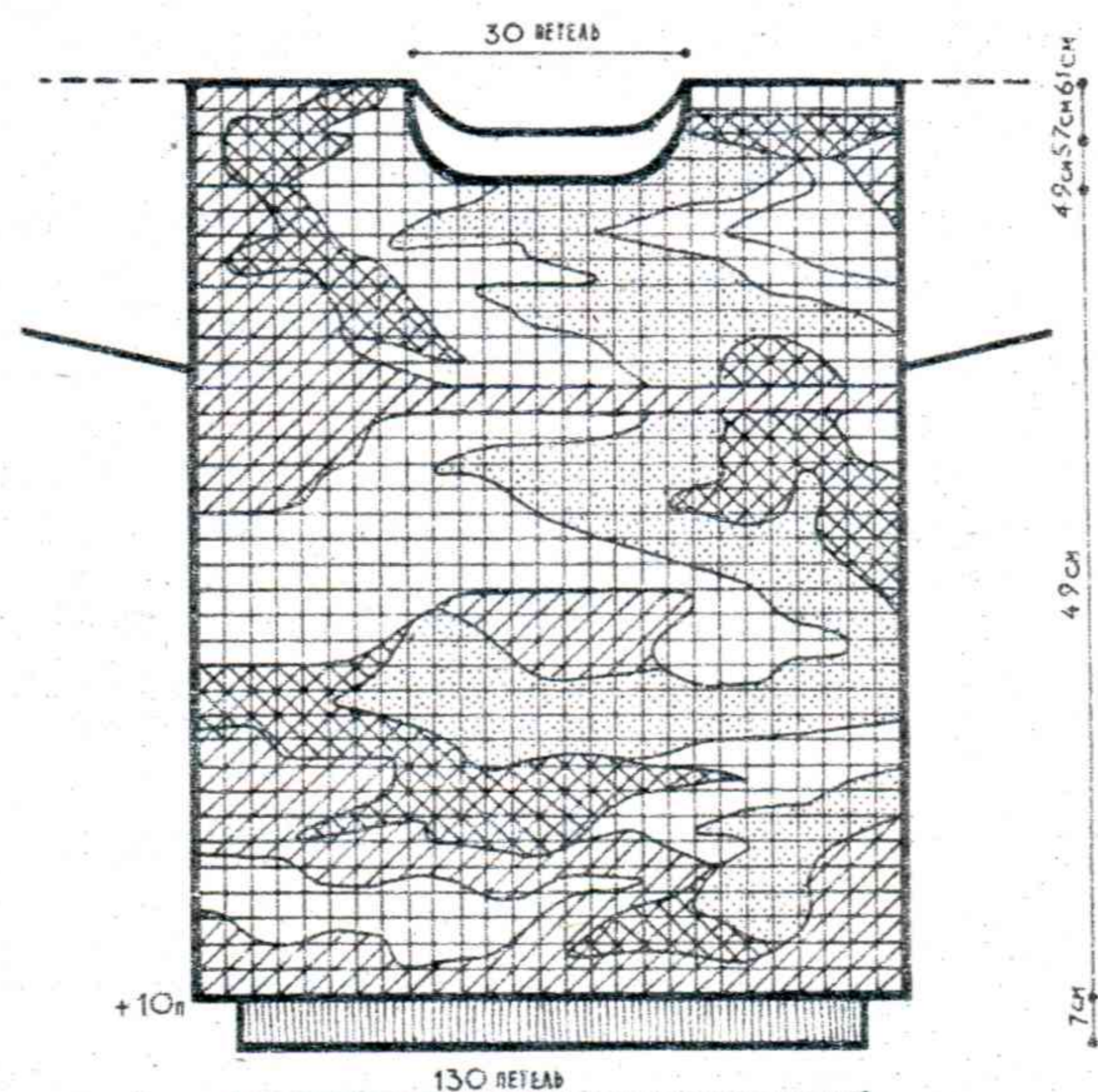
Чертежи и рисунки автора.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ СИММЕТРИИ!

На редкость долговечна «геометрическая» мода. Правильнее будет даже сказать, что всевозможные орнаменты, треугольники и полосы вообще вечны, особенно если речь идет о спортивной одежде.

Вам не надоели эти четкие симметричные фигуры? Может быть, связать зимний свитер совсем по другому принципу — с размытыми линиями цветного рисунка,

произвольного по форме? Такой, как вы видите на нашей снимке? Для этой модели вам потребуется 600 г темно-коричневой шерсти, 300 г белой и по 200 г — желтой и светло-коричневой (как всегда, эти цвета могут быть заменены на любые другие, имеющиеся у вас в доме). Схемы, предлагаемые вам, тоже необязательное руководство в работе: цветные «языки» могут быть длиннее



белый — — желтый

светло-коричневый — — темно-коричневый

домоводство

Солнце на лето —

СТУЖА НЕ ПРИГОЛУБИТ

Не успели оглянуться, как подошел день зимнего солнцеворота — 21 декабря, и световой день начал по минутке прибавляться. Но радоваться рано: тут-то и пошли самые крепкие холода, недаром сложили пословицу: «Солнце на лето — зима на мороз».

В такую погоду уютно

в теплом доме! Если, конечно, из двери не дует и ветер, пробиваясь через оконные щели, не колышет занавески. Ведь жарко натопить комнату — только полдела, надо и сохранить тепло. Вы не позаботились об этом? Тогда начинаем «танцевать от двери»!

ОДЕЯЛО ДЛЯ ДВЕРИ



Прежде всего проверим, плотно ли закрывается ваша дверь? Если дерево разбухло, входит в раму туго, нужно пристрогать выступающую часть, если дверь осела — подложите под петли, на которых она держится, колечки, согнутые из толстой проволоки.

Теперь снимаем ручку, чтобы было удобнее работать. И беремся шить одеяло в размер двери из любого сохраняющего тепло материала, который найдется у вас в доме: войлок, вата, старая ватная одежда или обычные ватные одеяла, уже изношенные... Готово? Теперь хорошо прошьем одеяло в нескольких направлениях и покроем с одной стороны клеенкой или дерматином так, чтобы он немного выступал за одеяло.

Как вы решили утеплить дверь — изнутри или снаружи? В зависимости от этого прибавляете теплый слой с наружной или внутренней стороны тонкими короткими

гвоздиками, не у самой кромки двери, а отступая от нее 20 см. Тщательно, а то одеяло сползет вниз!

Из любого утеплительного материала скрутите валики диаметром 2—3 см, положите их вдоль кромок двери с трех сторон и прикройте свободными концами одеяла, завернув их внутрь.

Осталось прибить обивку. Укрепляете клеенку или дерматин «начерно» тонкими гвоздиками, завертываете по краям не менее чем на 5 см, затем прибавляете прочно, начиная с верха, располагая гвозди в 10 см друг от друга. Укрепили верх? Туго натягиваете обивку и прибавляете по низу, затем со стороны петель и с противоположной. Если все сделали правильно, на обивке не должно быть морщин, а тугие валики будут плотно прилегать к двери. Для окончательной отделки прибейте по кромкам двери, около валиков и по диагоналям полоски обивочного материала (ширина 1,5—2 см), можно использовать гвозди с широкими шляпками, если найдутся в доме, будет наряднее. Осталось прикрепить ручку и — грейтесь на здоровье!

ИЗ ОКОН НЕ ДУЕТ?

В старину окна делали всегда с двумя рамами, на зиму между ними прокладывали вату да еще украшали ее частенько, разложив поверх елочную мишуру или кисточ-

или короче, шире или уже. Спицы приготовьте №№ 2 и 3,5.

Начинаем вязать СПИНКУ. Набираем 130 петель на спицы № 2 и вяжем 7 см резинкой 1×1 темно-коричневой нитью, затем переходим на спицы № 3,5 и продолжаем работу той же нитью чулочной вязкой. Вывязываем 56 см, прибавив предварительно в первом ряду 10 петель. На 57-м см закрываем на горловину 24 петли, затем по одной петле 3 раза с каждой стороны. Довязываем до 61 см и закрываем все петли.

Для ПЕРЕДА набираем 130 петель на спицы № 2 и так же вяжем 7 см резинкой 1×1 темно-коричневой нитью; меняем спицы, переходим на чулочную вязку, прибавляем в первом ряду 10 петель и вяжем по схеме, меняя цвета нити. На 49-м см закрываем на горловину 16 петель,

затем 2 раза по 3, 2 и 1 петле с каждой стороны. Довязываем до 61 см и закрываем петли.

Беремся за РУКАВ. Набираем 52 петли на спицы № 2 и вяжем 7 см резинкой 1×1 темно-коричневой шерстью. Меняем спицы, переходим на чулочную вязку; прибавляем в первом ряду 10 петель и продолжаем работу, меняя цвета по схеме и прибавляя по одной петле в каждом 4-м ряду с каждой стороны, пока не вывяжем 35 см.

Для ВОРОТНИКА набираем 134 петли белой шерстью на спицы № 2 и вяжем 16 см резинкой 1×1. Закрываем петли.

Осталось собрать свитер, прогладить. Красиво, не правда ли? И к тому же несложно. Связать такой свитер сможет и неопытная, начинающая рукодельница.

М. ХАРИТОНОВА

ЛЮБОВЬ И КАЛЕНДАРЬ

Если вы хотите знать, в какие дни ваши близкие особенно нежны и покладисты, а в какие их лучше оставить в покое...

Если заранее думаете о здоровье будущего ребенка и хотите спланировать его появление на свет...

Если, наоборот, решили пока повременить и не обзаводиться детьми...

В этих и подобных случаях стоит посоветоваться с «Семейным календарем». Желающие его приобрести могут направить заказ по адресу: 195067, Ленинград, а/я 7, АВЦ «Н. и Ка». В письме укажите дату и номер квитанции почтового перевода, который следует отправить заранее по адресу: 191038, Ленинград, ЛКБ «СОЮЗ», МФО 161013, р/с 57700461731. Приложите

также конверт со своим обратным адресом, который вернется к вам с анкетой. Заполните и отошлите ее вновь в АВЦ «Н. и Ка», и в двухмесячный срок вы станете обладателем «Семейного календаря».

Стоимость календаря на 3, 5 или 8 лет — 10, 13 и 16 рублей соответственно.

Тем, кто еще не обзавелся семьей, АВЦ «Н. и Ка» поможет найти спутника жизни или, во всяком случае, подберет с помощью ЭВМ не менее десяти кандидатов. Для этого сообщите в заявке краткие данные о себе и примерные о том, с кем хотели бы познакомиться.

Стоимость этой услуги — 8 рублей 60 копеек. Оплата в том же порядке, что и за «Семейный календарь».

ЗИМА НА МОРОЗ

ки рябины... В новых домах таких не встретишь, в окнах — одна рама из двух стекол, света стало куда больше, воздуха — тоже, а вот тепла — поменьше! Давайте-ка проверим, хорошо ли мы закрыли на зиму все оконные запоры? Ведь нередко, что греха таить, новомодные замки в виде крючков быстро выходят из строя и просто висят, точно украшение, не спасая дом от ветра, задувающего в щели, не преграждая путь уходящему теплу.

Если все задвижки закрыты, можно приступать к утеплению. С помощью тонкого тупого ножа законопатим все щели ватой, паклей или тонкими полосками поролон. Можно для большего тепла заклеить рамы по периметру тонкими полосками бумаги. В суровые зимы и этого может оказаться мало, тогда придется прибегнуть к замазке. Когда-то она продавалась во всех хозяйственных магазинах, потом пропала за ненадобностью. И верно, промазывать щели оконных рам и пазы, в которые вставлены стекла, дело не слишком увлекательное, но если вы любите тепло...

Возьмите 100 г сухого растолченного мела и 20—25 г (2—3 столовые ложки) олифы, хорошо перемешайте — вот вам и замазка. Храните ее в сыром месте, завернув в бумагу или чистую тряпку. Наносите тонким слоем, приглаживая концом ножа или другим тупым закругленным предметом.

Окна все-таки замерзают, стекла покрываются льдом? Протрите их крепким раствором соли, лед сразу стает. Смойте соляной раствор хо-

лодной чистой водой, вытрите стекла и подоконники чистой сухой тряпкой.

Невелики «премудрости», а станет в доме теплее, уютнее!

Все еще мерзнете? Из кусочка старого меха — от куртки, изношенных сапог, детской шубки и т. п. — вырежьте стельки по размеру своей ноги и вложите их в тапочки. Если теплые толстые шерстяные носки не влезают в вашу домашнюю обувь — подшейте к ним подошву из куска старой кожи, подойдет и искусственная, и носите вместо тапок. Ноги надо держать в тепле!

СПУСКАЕМСЯ В ПОГРЕБ

В студеную зиму придется почаще спускаться в погреб, проверять, как там наши припасы, заготовленные с осени?

Первым делом «навестим» картофель, который храним, как положено, в деревянных или картонных ящиках с отверстиями для воздуха. Перебираем хотя бы раз в месяц — не реже! Подгнившие клубни выкидываем, пока не заразили остальные. Удаляем и подмерзшие картофелины, они к лежке не пригодны. Однако выбрасывать не спешите: опустите подмерзшие клубни на минуту-две в холодную воду, затем положите в кипяток и варите, добавив чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли. А вот жарить подмерзший картофель не рекомендуется: он слишком водянистый.

Теперь — к штабелю капусты. Все ли кочаны уложены правильно — кочерыжками вниз? Или вы предпочитаете хранить их на стеллажах, или подвешиваете кочаны к рейкам или на гвозди? Все способы хороши, лишь бы доступ воздуха был свободным.

Проверили, удалили большие и подгнившие листья. Если обнаружили подмерзшие кочаны, постараемся



«вылечить» их: поместим сначала в помещение с минимальной минусовой температурой, а дня через два — туда, где температура +10—15°. Вкус пострадает незначительно, но для квашения размороженная капуста не годится.

Морковь лучше всего хранить в чистом влажном песке. Песок подсыхает? Тогда его надо будет слегка увлажнить. Можно уложить морковь в пленочные мешки, только не нужно их завязывать, пусть «дышит».

Хорошо бы проверить подвешенный лук в «косах» — если некоторые луковицы отсырели, значит, нужно перенести их в теплое помещение и основательно просушить. Но если лук немного подмерз, не беда, он будет так же вкусен, даже не нужно размораживать.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫЙТИ НА УЛИЦУ

И в последнюю очередь — о себе: ведь хорошая хозяйка, что ни говори, сначала дом и двор обиходит, а потом уж о себе позаботится!

Каждая женщина хочет быть красивой и в зимние морозы, но что делать, если от резких ветров кожа становится шершавой, краснеет или синееет, на щеках проступают красные жилки? От холода сузились кровеносные сосуды, меньше крови поступает к коже, она хуже питается. Значит, нужно ей помочь.

Утром, умываясь, ополаскивайте лицо попеременно

горячей и холодной водой, это укрепит стенки сосудов. Для нежной, тонкой кожи лучше смягчить воду, добавив в нее немного соды.

После умывания протрите лицо ватным тампоном, смоченным в отваре трав: для сухой кожи — мяты, петрушки, шалфея, липового цвета; подорожника; для жирной — череды, одуванчика.

Руки вымойте теплой водой с мылом, а затем немного подержите в воде, в которой варился картофель.

Выходя из дома в сильный ветер, смажьте лицо гусиным или свиным салом. Откажитесь от тугих поясов и воротничков, от тугих резинок на чулках — все это затрудняет кровообращение и приводит к охлаждению кожи. Зимой



одежда должна быть удобной, свободной, не стесняющей движений.

А вечером, перед сном, хорошо сделать себе витаминную маску — витаминов не хватает и коже! К примеру, такую.

Столовую ложку картофельной или пшеничной муки залейте чайной ложкой любого фруктового сока, заготовленного на зиму, хорошо перемешайте, наложите на чистую кожу лица на 15—20 минут (в это время лучше полежать с закрытыми глазами), затем смойте теплой водой.



Сколько вы знаете блюд

Дорогие читательницы! «Хозяюшка» благодарит вас за активное участие в нашем конкурсе. Мы получили уже около двух

тысяч писем, в которых вы делитесь своими секретами, рецептами, опытом, хозяйственными навыками... Писем так мно-

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ

Морковь припускаю (слегка обжариваю) на сковородке с маслом или маргарином; пока не остыла, горячей протираю через сито, добавляю яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбиваю белки, добавляю в них морковную массу. Осторожно перемешивая, выкладываю в форму и запекаю в духовке. Подаю к столу со сметаной или с вареньем, джемом, ягодным пюре.

На 500 г моркови — 250 г творога, 3 яйца, половину стакана сахарного песка, 30 г масла, ванилин. Впрочем, можно обойтись и без него.

Наталья ЗОЛОЧЕВСКАЯ, Харьковская область.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Долго думала, могу ли участвовать в вашем конкурсе наравне с опытными хозяйками, ведь мне всего 15 лет? Но все-таки решилась послать вам рецепт. Я сама готовлю уже с 10 лет, печь торты научилась в 12... Дело в том, что я мечтаю поступить в кулинарный техникум и стать профессиональным поваром. Попробуйте, пожалуйста, мое варенье из кабачков!

Сварить сироп из килограмма сахара и половины стакана воды. Положить в кипящий сироп кабачки (1 килограмм), очищенные от кожуры и семян и нарезанные кубиками. Когда закипит варенье, добавить целиком лимон вместе с кожурой, предварительно вымытый и ошпаренный кипятком. Варить при слабом кипячении 45 минут. До чего вкусно!

Маргарита ПЕРУМЯН, Краснодарский край.

«МОРСКОЙ ПЕЙЗАЖ»

У нас в семье любят не просто вкусное блюдо приготовить, но и украсить его, чтобы выглядело оригинально. Я думаю, что такой салат — мы его называем «Морской пейзаж» — на праздничном столе будет вполне уместен.

Сварим 3 большие картофелины, разомнем их, как для пюре, выложим на тарелку или круглое блюдо. Теперь сварим 3 яйца вкрутую, разрежем пополам вдоль, аккуратно вынем желтки — они нам для этого салата не нужны. Белки выпуклой стороной вниз расставим на картофельном пюре — это будут кораблики. Паруса соорудим из треугольником нарезанных кусочков сыра, брынзы, а если использовать для этой цели отваренную свеклу или темно-красную морковь, можно сделать кораблики с «алыми парусами». Взбитой сметаной изобразим поверх пюре гребни морских волн. Не правда ли, интересное блюдо?

А вот еще один забавный рецепт, он называется у нас «Сундучок с сюрпризом». Берем небольшой лист свежей капусты, слегка отбиваем, чуть присаливаем. А в середину кладем любой фарш: измельченные помидоры с огурцами, мясной салат,

творог, сдобренный сметаной и измельченной зеленью, или творог с изюмом и орехами, обычные домашние котлеты, не говоря уж о грибной икре — это, пожалуй, самая вкусная начинка! Сверху прикрываем фарш капустным листиком. Вот и гадайте, что там за «сюрприз» в витаминном сундучке?

Инна САРТАКОВА, Алтайский край.

САЛАТ С ТВОРОГОМ

Возьмите натертую на крупной терке отварную свеклу, протертый через сито творог и любую зелень — все в равных количествах, скажем, по стакану. Можно использовать и репчатый лук. Добавьте рубленые отварные яйца (на предложенные мной порции — 3 штуки), одно тертое яблоко и, если есть, 5—6 измельченных грецких орехов. Заправьте майонезом, украсьте зеленью.

Ольга ЮНУСОВА, г. Таллинн.

ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК

Любит моя семья вкусный и полезный напиток — нечто вроде овощного коктейля.

Готовим его так. Чеснок растираем с солью, посыпаем перцем и заливаем овощным соком и простоквашей, хорошо перемешиваем, подаем к столу в высоких бокалах с соломинкой. На 2 порции потребуется по 50 г томатного и морковного соков (их можно заменить любыми, которые у вас есть), 100 г простокваши или кефира, одна средняя долька чеснока, специи — по вашему вкусу.

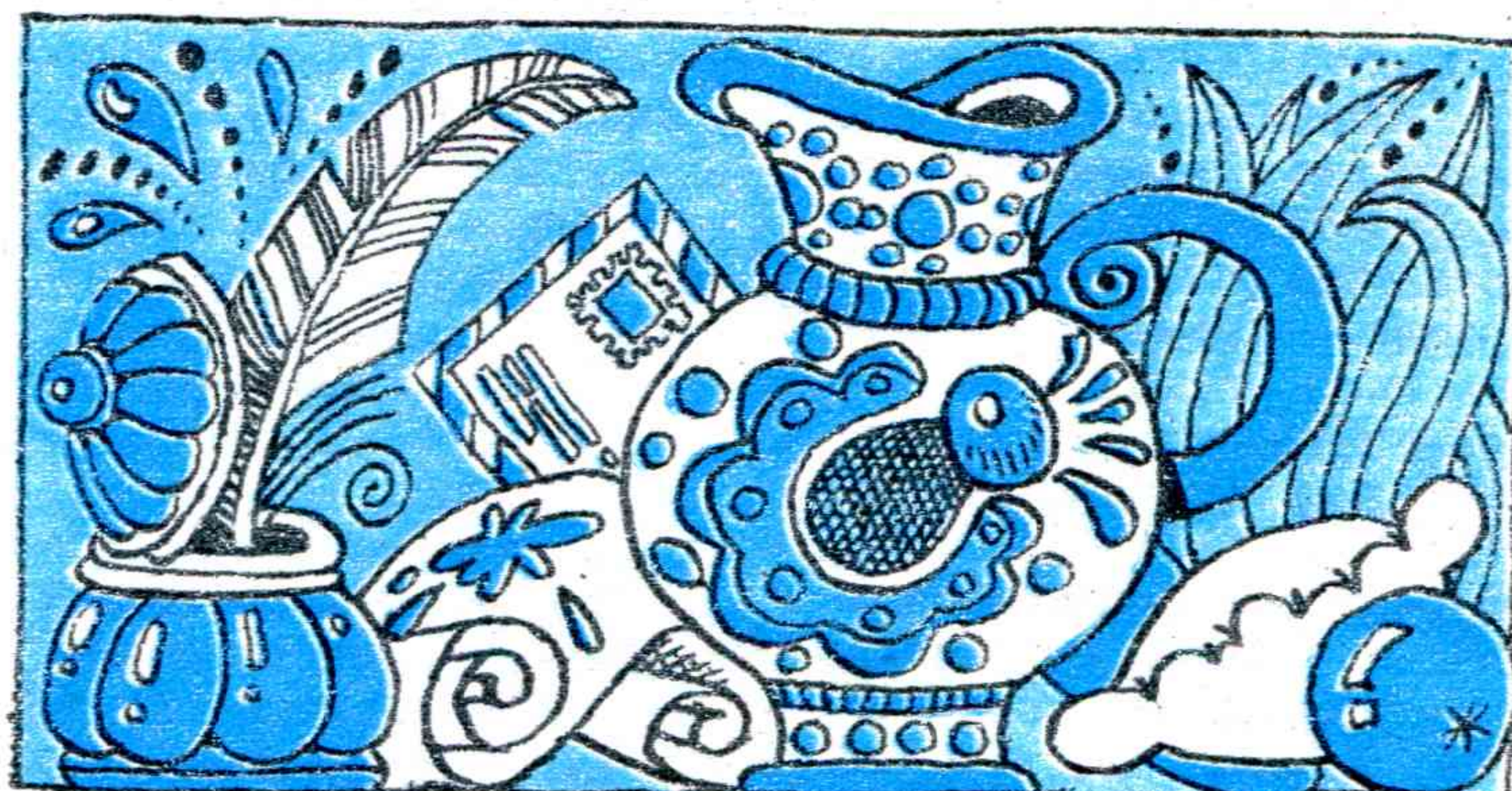
А. ГОЛОВАНОВА, Омская область.

ПОХЛЕБКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Этот рецепт у нас в семье хранится еще от... прабабушки моей бабушки! И не просто хранится, а используется постоянно.

Чистим 7—8 средних картофелин и варим их в 2,5 литра воды. Воду сливаем (но не выливаем!), картофель разминаем, вливаем в него стакан горячего молока, тщательно перемешиваем, добавляем картофельный отвар, снова хорошо перемешиваем и ставим на медленный огонь — пусть покипит.

Отдельно готовим тесто для клецек: взбиваем яйцо с половиной стакана молока, солим по вкусу, сыплем муку — примерно полтора стакана: тесто должно быть не слишком жидким и не слишком крутым, чтобы, когда берешь его ложкой, не растекалось, а сохраняло форму. Берем тесто понемногу, чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и обжариваем на раскаленной сковороде в масле на небольшом огне до образования коричневой корочки с обеих сторон. Затем всыпаем клецки в картофельную похлебку, прибавляем огонь и кипятим под крышкой 8—10 минут. Подавая на стол, посыпаем



ИЗ ОВОЩЕЙ? МЫ — ДВЕ ТЫСЯЧИ!

го, что редакция решила продлить конкурс, чтобы иметь возможность опубликовать побольше интересных рецептов блюд из

овощей, которые, думается нам, порадуют не только ваших близких, но и многих читательниц «Крестьянки». А итоги

конкурса планируем провести после Нового года.

Ждем ваших писем!

рубленной зеленью, кладем сметану.

...До сих пор помню из далекого детства: бабушка вынимает ухватом из русской печки чугунок с ароматной похлебкой, «утомившейся» до того, что дух от нее плывет по всему дому.

Ольга Васильевна
АНУФРИЕВА,
Саратовская область.

КЛЕЗЛИ НА ГАРНИР

Килограмм картофеля сварить «в мундире», как остынет — снять кожуру и пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить 2—3 столовые ложки муки, посолить, хорошо перемешать. Замесить картофельное тесто, раскатать небольшие «колбаски», обвалить их в муке и порезать на кружочки. Опустить кружочки в кипящую подсоленную воду. Как всплывут — вынуть шумовкой в миску и полить маслом. Картофельные клезли хороши и как самостоятельное блюдо, и как оригинальный гарнир к мясу, птице — в таком случае их поливают не маслом, а жиром, в котором жарилось мясо. Очень вкусно, попробуйте!

Валентина Михайловна
АНДРЕЕВА,
г. Новороссийск.

МОРКОВНАЯ ЗАКУСКА

Этот салат из моркови мы называем «Любимый», ведь у нас в семье его и вправду очень любят. А готовим салат так. Одну морковь средней величины натираем на мелкой терке, смешиваем с измельченной мякотью половинки апельсина, заливаем

чайной ложкой растительного масла и посыпаем очищенными от шелухи обжаренными в масле семечками подсолнуха. К такому салату хорошо подать нежирный сыр и хлеб грубого помола.

Ольга ЛЯПИНА,
г. Оренбург.

«ЗЕЛЕННЫЕ» ПЕЛЬМЕНИ

Мои родные и друзья любят пельмени, которые я готовлю летом и осенью. Тесто — как обычно для пельменей, а начинка — из шинкованной зелени: щавель, укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук, мята. Солю, посыпаю перцем, хорошо перемешиваю. Начиняю пельмени, варю их, как обычно, подаю со сметаной. Вкусно, полезно, дешево и всем доступно!

Татьяна ИСОМОВА,
г. Самарканд.

ТРУБОЧКА С НАЧИНКОЙ

Речь пойдет не о кондитерских изделиях, а об оригинальных овощных трубочках с салатом. Делаю я эти трубочки из бланшированных (то есть опущенных на 2—3 минуты в кипяток) капустных листьев. Листья лучше брать помягче, а утолщения немного срезать.

На подготовленный лист кладу любой салат, который собираюсь подать на стол, заворачиваю лист в трубочку, один конец продеваю в резное колечко из моркови или свеклы. Укладываю трубочки на блюдо, посыпаю зеленью. Смотрится это блюдо очень эффектно и ориги-

нально, да и на вкус прекрасно.

О. ТЮТИКОВА,
г. Кемерово.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БОТВЫ

Такой суп незаменим летом, его можно есть хоть каждый день — не надоест. Молодую свекольную ботву хорошо промыть в холодной воде, отварить в подсоленной воде до мягкости, протереть через сито. Огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку мелко нашинковать, хрен натереть на терке. Все смешать в кастрюле, развести квасом, добавить крутые яйца, порезанные дольками, положить сметану, соль, сахар по вкусу.

На 2 литра кваса — 400 г свекольной ботвы, столько же огурцов, 4 яйца, 2 стакана шинкованной зелени, 100 г сметаны.

Ольга КОРОВИНА,
Свердловская область.



Нет предела совершенству

УШУ: СТОЙКА «ПРИПАВШЕГО К ЗЕМЛЕ»

Занятие 9-е.

Еще четыре упражнения из боевого комплекса ушу.

14. Из положения 13 — стойка «припавшего к земле» (см. «Крестьянка» № 8) — переходим в стойку «лучника», правая нога впереди. Левую руку выбрасываем вперед ладонью вверх, пальцы направляем вперед, правую руку отводим назад и собираем пальцы в «клюв».

15. Выпрямляя правую ногу, левую сгибаем в колене перед собой и резко выпрямляем вперед, оттянув носок. Одновременно резко выбрасываем вперед правую руку, пальцы устремлены вверх, ладонь — вперед. Левую руку, сжав в кулак, помещаем у пояса, локоть отведен назад.

16. Разворачиваемся на 90° влево и принимаем стойку всадника «мабу».

17. Выпрямляем правую ногу и приставляем к ней, выпрямляя, левую ногу.

Все. Мы закончили разучивать этот комплекс. Освоив его, выполняйте от начала до конца, без перерыва, не забыв предварительно сделать разминку (см. «Крестьянка» №№ 1—5). В заключение каждого занятия необходимо снять напряжение мышц, восстановить дыхание и пульс. Для этого предлагаем освоить некоторые элементы массажа и расслабления.

Опуститесь на колени, ноги слегка раздвиньте. Сожмите правую руку в кулак и массируйте область копчика до сильного разогрева. Разотрите ладони до появления тепла и, сев на пятки, положите ладони на поясницу. Сосредоточьте внимание на чувстве тепла под ладонями. Оставайтесь в этом положении 15—30 сек. Затем, стоя на коленях,

разотрите поясницу ладонями, делая движения от позвоночника к бокам. Теперь ложитесь на спину, выпрямите ноги и положите ладони на низ живота, справа и слева от паха. Закройте глаза и сосредоточьте внимание на ощущении тепла под ладонями. С каждым выдохом усиливайте это представление. Сделайте 5—10 выдохов. Ладонь правой руки положите под пупок, сверху левую ладонь и сделайте 10 круговых движений по часовой стрелке. Сядьте, ноги согните «потурецки» и, положив ладони на поясницу, сделайте 5—10 поглаживающих движений ладонями от поясницы к паху.

Массаж закончен. Теперь — упражнения на расслабление. Исходное положение для них — лежа на спине.

1. Поднимите вверх руки и ноги и встряхните ими несколько раз.

2. Согните руки в локтях, сцепите пальцы и положите ладони под затылок. Согните ноги, колени врозь, стопы соедините. Оставаясь в этом положении, несколько раз встряхнитесь всем телом (в течение 30 сек.).

3. Выпрямите руки и ноги, руки положите вдоль корпуса. Встряхивайте мышцами ног (15—30 сек.).

4. Согните ноги, стопы поставьте на пол. Приподнимите таз и задержитесь в этом положении 15—30 сек. Медленно опуститесь, выпрямите ноги и расслабьтесь.

5. Руки заведите за голову и выпрямите. Потянитесь руками, не отрывая их от пола. Сцепив пальцы рук, положите их под затылок, носки ног оттяните от себя. Потянитесь вперед попеременно правой и левой пяткой, не отрывая их от пола,



Упр. 14



Упр. 15



Упр. 16



Упр. 17

по 3—5 раз каждой. Прямые руки заведите за голову и потянитесь руками и ногами (носки ног от себя) 3—5 раз.

6. Медленно поднимайте прямые руки из-за головы, следя за ними взглядом. Подняв руки вертикально, медленно опускайте их к бедрам. Коснувшись руками бедер, медленно сядьте и, продолжая скользить ладонями по мышцам ног вниз к стопам, наклоните корпус как можно ниже, стараясь лечь на прямые ноги. Голову не опускайте. Максимально наклонившись, задержитесь на 5—10 сек. Затем,

скользя ладонями вверх по ногам, плавно распрямите корпус. сядьте, прямые руки поднимите вверх. Опустив прямые руки за голову, округляя спину, медленно ложитесь на коврик. Повторите 2—3 раза. Дышите ровно, без напряжения.

Выполнив упражнения, полежите на спине, руки вдоль корпуса (1—2 мин.). Не делая резких движений, медленно сядьте и так же спокойно встаньте.

Занятие закончено. Теперь мы знаем все элементы гимнастики ушу.

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист.

КУРОРТ НА ДОМУ

Кто из наших читателей не слышал о замечательных свойствах БИШОФИТА — природного минерала, благотворно влияющего на лечение заболеваний двигательного аппарата, периферической нервной системы и многих других. Приобретая раствор бишофита, применяйте его для компрессов, втираний, ванночек (конечно, предварительно посоветовавшись с врачом). Если в аптеке би-

шофит отсутствует, можете заказать его по адресу: 400113, Волгоград, бульвар Энгельса, 11, кооператив «Химик». Стоимость посылки — 12 рублей, авиапочтой — 19 рублей. Оплата наложенным платежом. Заявки принимаются только на почтовых открытках с указанием почтового индекса, точного адреса и полностью фамилии, имени и отчества заказчика.