

швы, вытачки,  
выточка

Платье классического  
стиля всегда в моде. Меня-  
ются детали, отделка, но  
для любой фигуры, для  
любого возраста оно всегда  
красиво и нарядно.

## ЛЮБИМЕЦ МОДЫ — КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Предлагаем вам два ва-  
рианта платья. Можете  
сшить его из тонкой шер-  
стяной ткани типа крепа,  
а можете — из тяжелого  
шелка. Ткань однотонная  
или же в мелкую клетку,  
полоску.

Модель полуприлегаю-  
щего силуэта, отрезная по  
линии талии. Рукава втач-  
ные, заканчивающиеся  
манжетами. По окату рука-  
ва — сборка (место начала  
сборки обозначено на чер-  
тежах звездочкой).

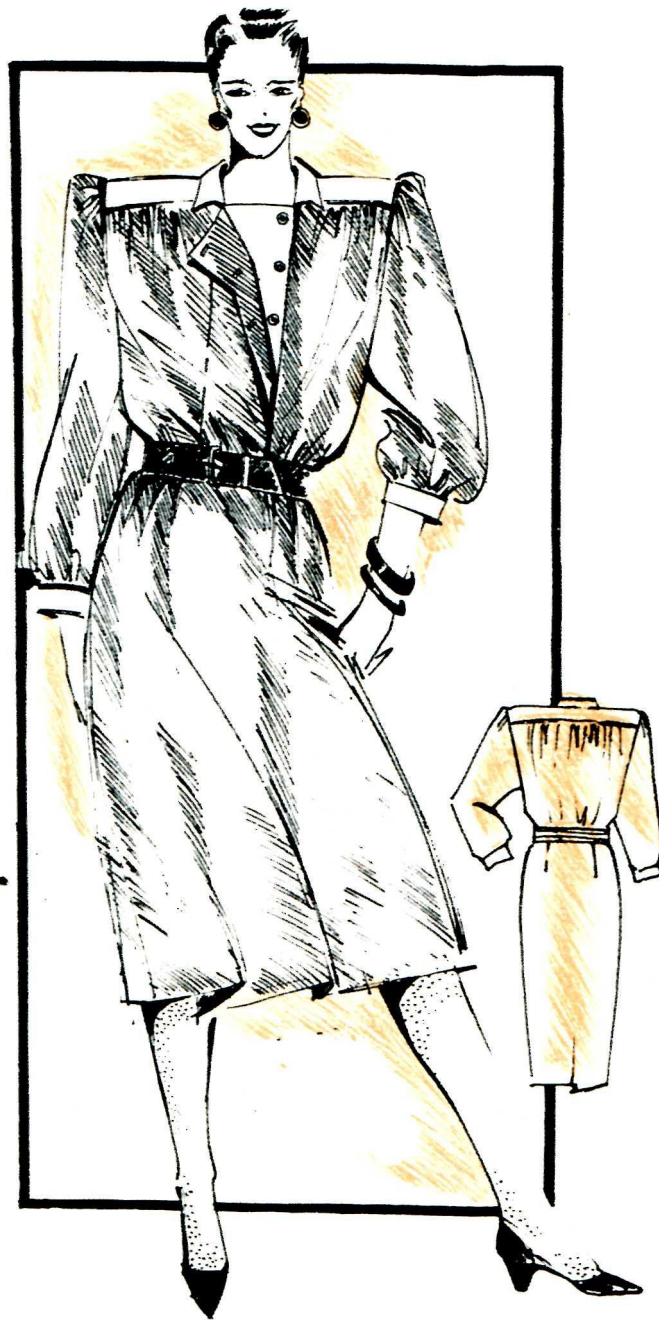
Спинка цельнокроеная  
на кокетке. Кокетка без  
плечевого шва переходит  
на полочку. И спереди,  
и на спинке кокетка на  
сборке.

Юбка прямая, двухшов-  
ная, спереди заложены не-  
большие складки.

Платье можно дополнить  
кожаным поясом.

Выкройка дана на  
52—54-й размеры, III рост  
(без припусков на швы).  
Расход ткани при ширине  
140 см — 2 метра.

Начинаем работу с поло-  
чек и спинки. По линии  
пришива кокетки собира-  
ем их на сборку. Прокла-



дываем здесь две парал-  
лельные строчки со слабо  
затянутыми стежками на  
расстоянии 0,7 см друг от  
друга. Притачиваем ко-  
кетку.

Подборт обтачиваем со  
стороны полочки по верх-  
нему срезу до надсечки,  
определяющей конец вта-  
чивания воротника. Ниж-  
ний край подборта не об-

тачиваем. Борта выверты-  
ваем. Правую полочку  
лифа накладываем на ле-  
вую, совмещая линии се-  
редины переда по нижне-  
му срезу, и сшиваем их.

Стачиваем полочки со  
спинкой (ширина шва  
1—1,5 см). После этого бе-  
ремся за воротник. Верх-  
ний воротник складываем  
с прокладкой изнаночны-

ми сторонами внутрь, при-  
метываем. Затем верхний  
воротник складываем  
с нижним лицевыми сто-  
ронами внутрь и обтачива-  
ем со стороны прокладки.  
Прокладку из шва выреза-  
ем, оставляя 0,1 см. Во-  
ротник вывертываем на  
лицевую сторону и при-  
утюживаем, образуя кант  
в сторону нижнего ворот-  
ника. Втачиваем воротник  
сначала со стороны ниж-  
него воротника. Шов отги-  
баем в сторону нижнего  
воротника. Срез верхнего  
воротника подгибаем  
внутрь на 0,5 см и настра-  
чиваем на расстоянии  
0,1 см от подогнутого  
края, закрывая шов вта-  
чивания нижнего ворот-  
ника.

Стачиваем рукава, при-  
шиваем манжеты. По ока-  
ту рукава прокладываем  
две строчки с расстояни-  
ем 0,5 см и стягиваем нит-  
ки, распределяя сборку  
от надсечки до надсечки.  
Вшиваем рукав в пройму,  
совмещая надсечки по  
средам рукава и проймам  
изделия (ширина шва  
1,2—1,5 см).

Обрабатываем вытачки  
на юбке, закладываем  
складки. Сшиваем полот-  
нища юбки. Делаем сборку  
по линии талии. Лиф вы-  
вертываем на лицевую сто-  
рону, а юбку наизнанку.  
Лиф вкладываем внутрь  
юбки, складываем дета-  
ли лицевыми сторонами  
внутрь, совмещая боковые  
швы и надсечки. Стачива-  
ем со стороны лифа.

Обрабатываем низ юбки.  
Делаем петли и приши-  
ваем пуговицы.

Готовое платье надо  
обязательно отутюжить.

Т. ТАТЬЯНИНА,  
художник-модельер.

Чертежи и рисунки  
автора.

Шелк, ватин,  
Бюст-форма

## ГОТОВИМ ТКАНЬ К РАСКРОЮ

Прежде чем приступить к раскрою, определим лицевую сторону ткани. Обычно это та сторона, которая чище, имеет меньше узелков, волосков, если ткань гладкокрашеная. С набивными просто: лицевая та сторона, на которой рисунок.

Теперь надо выяснить, нужно ли обрабатывать ткань влажным теплом, чтобы сразу «села» и уже не деформировалась при стирках. Ситец, сатин такой обработки не переносят: после увлажнения они сразу теряют новизну, блеск. Но когда будете шить из них платья, блузы, не забудьте, пожалуйста, что все хлопчатобумажные ткани садятся, поэтому припуски на подшивку по 7—10 см, а для детских вещей и побольше — 12 см.

Не садятся только капроновые ткани и ткани с лавсаном из синтетического волокна.

Усадку имеют и все шерстяные, полшерстяные, шелковые ткани, поэтому их нужно перед раскроем обработать влажным теплом. Как это сделать? Шерсть прогладить через сырую полотняную тряпку или через сложенную вдвое марлю, а затем разложить на несколько часов на столе, чтобы совсем остыла и просохла. Шелк рекомендуется завернуть в мокрую, хорошо отжатую простыню на несколько часов. Затем разгладьте ткань через марлю, дайте остыть и просохнуть.

Хлопчатобумажные ткани типа пижы и рогожки садятся особенно сильно. Их нужно перед раскроем замочить в теплой воде на два часа. Затем прополоскать в воде с добавлением уксуса (столовая ложка на 5 литров воды) и развесить в 2—3 ряда, накладывая один слой на другой. Почти высохшую ткань снимаем,

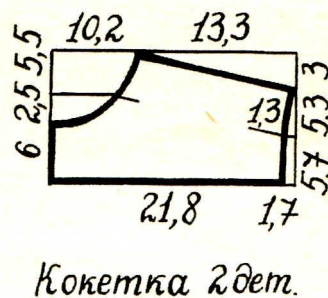
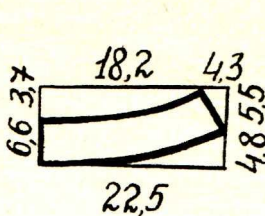
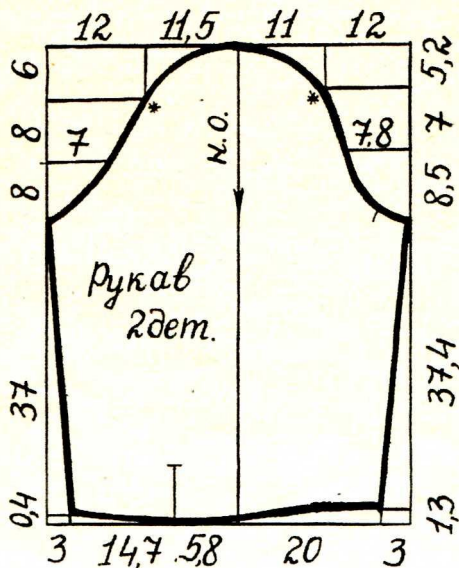
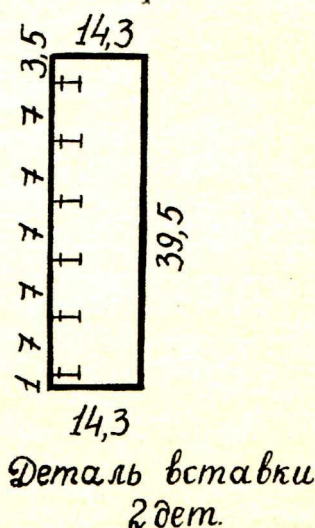
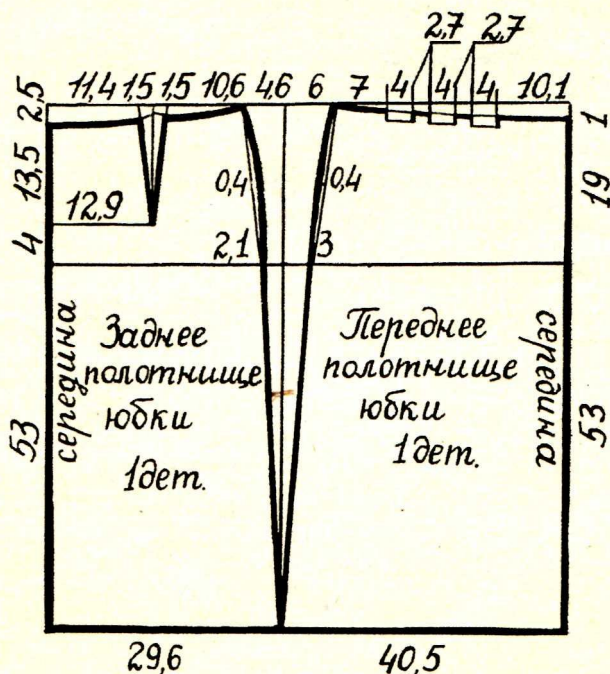
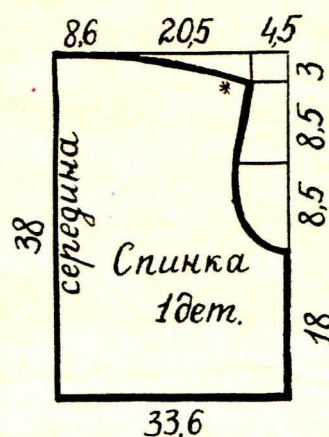
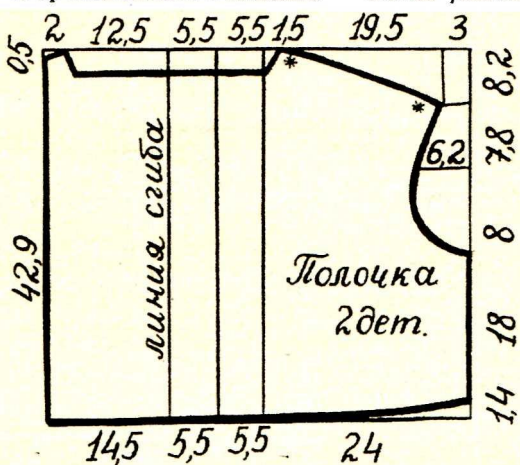
в направлении долевой нити. Так же обрабатывают штапельные ткани.

Бархат, вельвет, плюш в процессе подготовки к раскрою придется слегка разгладить. Делать

это надо на весу или на мягкой подушке, без нажима, легко проводя утюгом по изнаночной стороне ткани.

Е. РУЗАКОВА

выравниваем кромки, складываем вдоль пополам и проглаживаем с изнанки



швей, вяжем,  
вышиваем

За последнее время это слово прочно вошло в лексикон наших модниц. В переводе с английского оно означает «вязаное изделие без воротника, с застежкой впереди сверху донизу и с рукавами». Так не попробовать ли связать его самим?

## А У ВАС ЕСТЬ КАРДИГАН?

Узор — модные сейчас «гусиные лапки» — вяжите по прилагаемой схеме.

Приготовим 600 г белой шерстяной пряжи и 400 г черной (можно, конечно, подобрать и другие контрастные цвета), спицы № 2,5 и 3 и начинаем вязать кардиган, размер 48—50, рост III — впрочем, его можно удлинить или укоротить в соответствии с фигурой. Основной узор — чулочное вязание.

**СПИНКА.** Набираем на спицы № 2,5 белой нитью 101 петлю. Вяжем подгиб высотой 5 см. Далее провязываем по изнаночной стороне один ряд лицевых петель — это линия подгиба. Переходим на спицы № 3 и вяжем 5 см полотна. Теперь начинается работа с узором, выполняем его по схеме (рис. 1). Провязав 41 см в высоту, закрываем по линии проймы

последовательно с двух сторон четыре, а затем две петли. Высота проймы на спинке — 25 см.

По линии плеча закрываем три раза по 8 петель. Петли горловины закрываем в одном ряду.

Для **ПОЛОЧКИ** набираем на спицы 75 петель (одна краевая, 55 петель узора, 18 петель борта с подгибом, одна краевая). Среднюю петлю подгиба борта вяжем лицевой петлей по лицу и по изнанке. Чтобы подгиб полочки в месте встречи с подгибом низа не был слишком плотным, де-



лаем усадку (рис. 2). Провязав 5 см подгиба, закрываем 9 петель и вяжем в высоту 5 см. Далее набираем со стороны подгиба 9 петель и продолжаем работу.

По линии борта на правой полочке делаем петли для застежки на расстоянии друг от друга 10 см.

Провязав узором 38 см, начинаем оформлять линию борта. Вывязываем 18

петель, провязываем в начале узора две петли вместе через ряд. На 44-м см от начала работы подходим к линии проймы: закрываем последовательно в каждом следующем ряду четыре, две, одну петлю. Высота проймы по переду — 24 см. По линии плеча закрываем 3 раза по 8 петель.

Петли борта с подгибом (18 петель) снимаем на нитку.

Вторую полочку вяжем так же, но в зеркальном отражении.

Набираем 40 петель на спицы № 2,5 и начинаем вязать **РУКАВ** с манжеты: 5 см подгиба, один ряд лицевыми по изнаночной стороне работы, еще 5 см спицами № 3. В последнем ряду прибавляем через каждую лицевую по воздушной петле. Когда на спицах будет 79 петель, приступаем к выполнению

узора. Вяжем прямо 38 см.

Для **ГОЛОВКИ РУКАВА** закрываем с двух сторон 4, 3, 2 петли и десять раз по одной петле. На вершине головки закрываем с двух сторон 2 раза по 5 петель. Из оставшихся петель вяжем погон длиной 14 см, закрываем его в три приема: 3 раза по 7 петель. При этом один погон закрываем, начиная с лицевой стороны, другой — с изнаночной.

Осталась одна операция — **СБОРКА**. Детали отпариваем, сшиваем спинку с полочками по боковым швам, вшиваем рукава. Набираем на спицы петли борта и продолжаем вязать до середины спинки. Подшиваем низ, борта, манжеты, вставляем в манжеты широкую резинку, пришиваем пуговицы.

М. МИХАЙЛОВА

● - БЕЛЫЙ  
□ - ЧЕРНЫЙ

РИС. 1

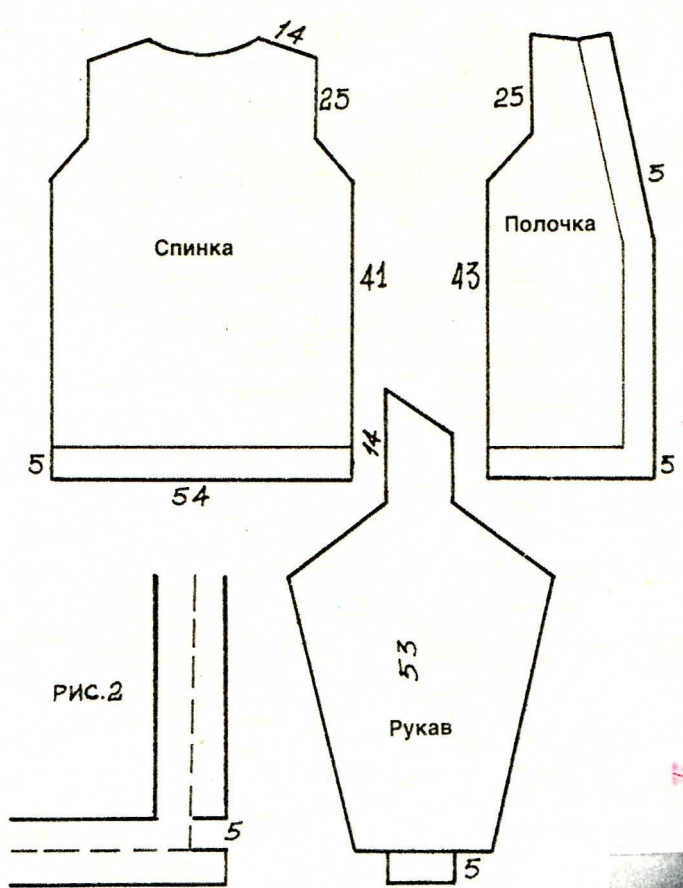
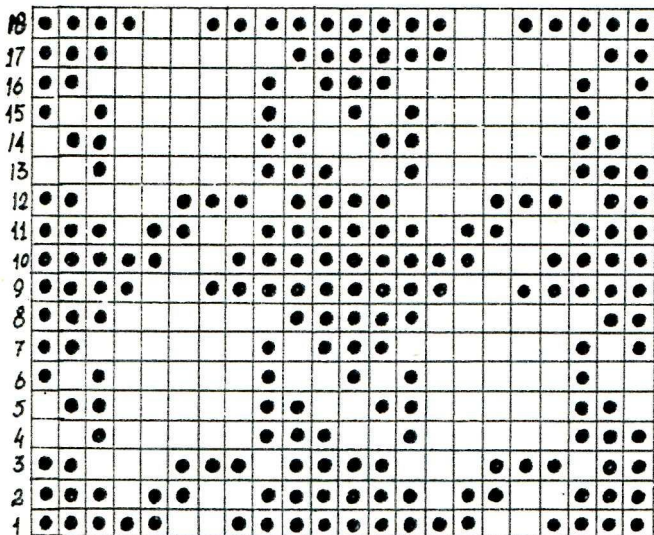


РИС. 2

# Шелл, бажан, — Вончаван

Вязать носки умеют многие женщины: нанижут петли на четыре чулочные спицы и вяжут по кругу. Но есть еще несколько способов вывязывания носков, и каждый имеет свои достоинства. Сегодня предлагаем вам один из них.

## НУ КАК ЖЕ ЗИМОЙ БЕЗ НОСКОВ?



Измерьте объем ноги у щиколотки, определите число петель, необходимое для начала работы, но так, чтобы оно было кратно четырем. Наберите петли на две чулочные спицы. Вывязывая первый ряд резинкой 1×1 или 2×2, распределите одновременно петли на 4 спицы. Пятая, свободная, — рабочая.

К петлям первой спицы приколите булавку: этот ориентир пригодится при вывязывании носка. Далее работайте по кругу. Связав 4—6 см (закончив манжету), переходите на чулочное вязание и вяжите ровно до щиколотки. За 6—8 рядов до начала пятки разделите работу на две части и дальше вяжите их порознь. Итак, петли первой и второй спиц (первая половина работы) наденьте на

одну спицу и провяжите 8 рядов чулочной вязкой.

Приступаем к вывязыванию пятки. Чтобы четче обозначить ее начало, давайте поменяем цвет пряжи, возьмем нить другой окраски. Вяжем ровное полотно. Количество рядов в этом полотне должно равняться числу петель на спице. Затем начинаем делать убавления внутри полотна. Для этого все петли пятки делим на 3 части; если есть остаток, прибавим его к средней части. Вяжем только среднюю часть, обе боковые убавляем, первое убавление делаем в лицевом ряду, провязывая вместе последнюю петлю средней части с первой петлей боковой части. Последнее убавление делаем в изнаночном ряду.

Когда на спице останутся только петли средней части и пятка, по лицевой стороне наберите новые петли из кромочных в направлении от центра к краю. В следующем лицевом ряду провяжите только что набранные петли, петли средней части и наберите новые петли из кромочных второй боковой части.

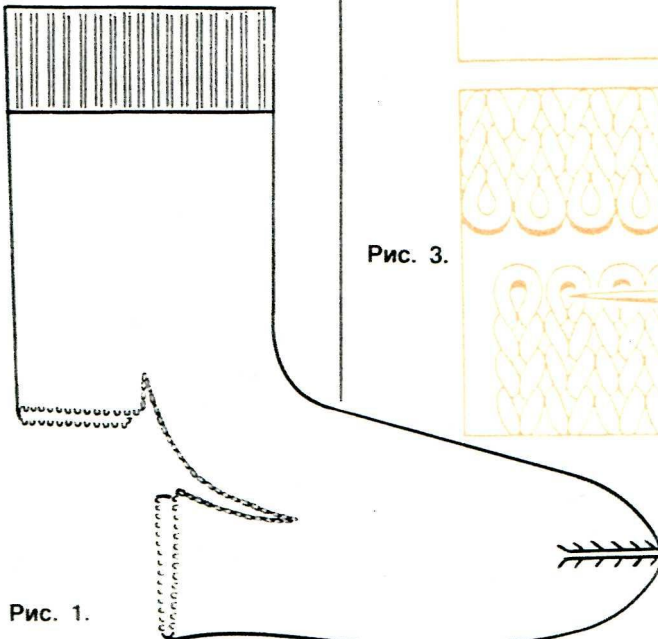


Рис. 1.

Начиная с этого ряда, ведите счет провязанным рядам. В работе все петли первой половины носка. Их немного больше, чем до формирования пятки. Чтобы восстановить первоначальное число петель, сделайте убавления одновременно в начале и в конце одного ряда с промежуток в 2—3 ряда. Далее вяжите ровно 20 рядов, затем петли первой половины носка отложите.

Теперь в работе петли 3-й и 4-й спиц (вторая половина носка). Начинаем вязание по лицевой стороне. Подсоединяем нить от другого клубка и провязываем 28 рядов, последний ряд — изнаночный. Нить обрываем. Следующий лицевой ряд — общий.

Сначала работаем с петлями первой половины носка: провязываем половину петлю первой спицей, еще половину — второй. Затем конец нити второй половины носка связываем узлом с рабочей нитью, петли провязываем тре-

тью и четвертой спицами, замыкаем круг. Далее вяжем как обычно. Сшиваем носки по краям ступни. Нитку для этого лучше взять контрастного цвета: удобнее будет распарывать шов, когда понадобится. Швы отутюживаем.

Теперь главная «изюминка» этого способа: когда пятка протерлась, расшиваем носок по краям ступни (то есть вынимаем нить контрастного цвета) и удаляем изношенную часть (рис. 1). Для этого разрежьте кромочные тех рядов, которые ограничивают изношенную часть, и осторожно выплетите ряд (рис. 2). Открытые петли нанижите на спицы. Сохраняя направление вязания, свяжите недостающую часть носка. Нить оборвите и провяжите несколько рядов вспомогательной; не закрывая петлю последнего ряда, снимите работу со спиц. Край отутюжьте через два слоя влажной марли. Отплетите вспомога-

Рис. 2.

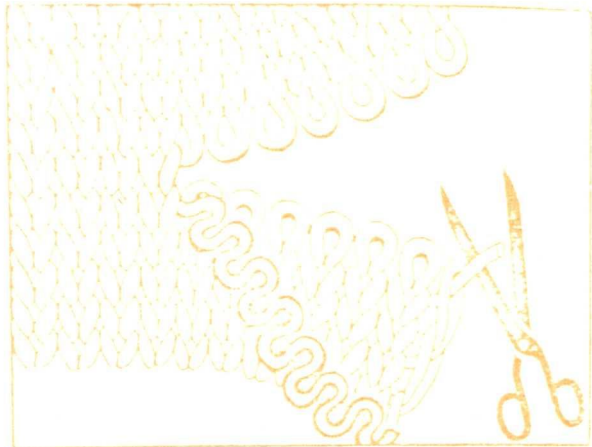
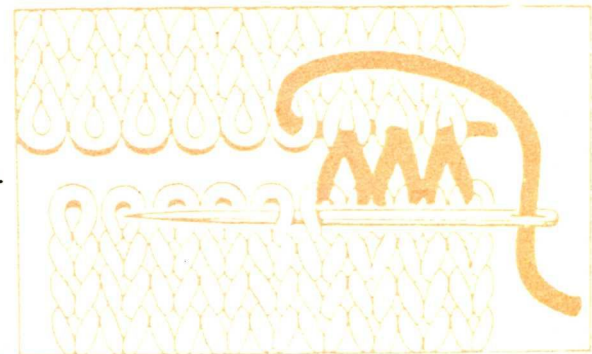


Рис. 3.



тельную нить, открытые петли сшейте швом «петля в петлю» по лицевой стороне (рис. 3). Снова носочки как новые!

Н. СВЕЖЕНЦЕВА  
Рисунки автора.



У вас не болит поясница? К сожалению, на это весьма частое недомогание жалуются не только пожилые, но и совсем молодые люди. Причем боль иногда бывает настолько сильной, что человек не может согнуться, встать с постели, теряет трудоспособность. Чаще всего такое состояние связано с пояснично-крестцовым радикулитом.

## ОХ УЖ ЭТА ПОЯСНИЦА...

**В. ИВАНОВ,**  
заслуженный врач  
РСФСР,  
доктор медицинских наук.

Что может вызвать это неприятное, длительное заболевание? Переохлаждение поясницы, физическое перенапряжение мышц спины, а также перенесенные инфекционные болезни — грипп, ОРЗ, ангина и т. п. Ученые связывают радикулит и с изменениями в позвоночнике, в первую очередь с остеохондрозом, развитию которого в значительной степени способствует систематическое отравление организма алкоголем и никотином.

Укоренилось представление, что радикулит — болезнь мучительная, но для жизни неопасная, несерьезная. Однако надо помнить, что это заболевание не только поясницы, а всего организма: вель вследствие сильных болей человек лишается сна, становится раздражительным, не выносит физических нагрузок, теряет мышечную силу...

Как же уберечься от радикулита? Главным образом с помощью закаливания, включающего водные процедуры, утреннюю гим-

настику и занятия спортом. Повысить устойчивость организма поможет и общий, и точечный самомассаж, а предупредить развитие пояснично-крестцового радикулита — самомассаж поясничной области. С профилактической целью его следует делать три раза в день: утром, перед работой, второй раз — днем, чтобы снять утомление мышц, и третий — перед сном. Длительность процедуры — 10 минут.

Начинаем профилактический самомассаж с поверхностного поглаживания крестца и поясницы в направлении от позвоночника к паховым обла-



стям, постепенно переходим к глубокому поглаживанию, а затем к растиранию и разминанию мышц поясницы. Эти последние приемы нужно производить подушечками пальцев. Теперь сделаем точечный самомассаж рефлексогенных зон пояснично-крестцовой области (см. рис.) согнутым большим пальцем или подушечками всех остальных пальцев. Метод возбуждающий, вращательные движения пальцев чередуются с надавливанием ими на зону до появления легкой боли. Точечный массаж каждой зоны длится 5—7 секунд, процедура повторяется 3 раза. Следите за тем, чтобы надавливание на зоны приходилось на вдох и прекращалось на выдохе, при этом поясницу нужно слегка прогнуть вперед, чтобы мышцы полнее расслабились.

Ну, а если уже появились первые симптомы недомогания — скованность движений в спине, тяжесть в пояснице, — точечный массаж нужно делать через каждые два

часа. Метод успокаивающий, плавными вращательными движениями, без резких толчков и надавливаний. Длительность процедуры для каждой зоны — 15—20 секунд, повторяется трехкратно за один прием.

Хочу подчеркнуть, что такой массаж не только снимет боль и поможет предупредить появление радикулита, но и окажет общее укрепляющее воздействие на весь организм.



В сочетании с другими видами лечения он даст положительный эффект при расстройствах половой сферы, нарушениях деятельности кишечника.

Но вернемся к разговору о радикулитах. Как всегда, усилить благотворное воздействие точечного массажа поможет прием водного настоя лекарственных растений. Рекомендую такой состав: трава грызника, спорыша, хвоща — по 2 части, листья толокнянки, створки стручков фасоли, почки березы — по 3 части: Четыре столовые ложки смеси положить в эмалированную посуду, залить литром кипятка, настаивать 12 часов, затем прокипятить на водяной бане в течение пяти минут и полчаса студить при комнатной температуре. Затем процедить. Принимать настой теплым, по половине стакана 4 раза в день через час после еды.

При хроническом радикулите хороший лечебный эффект оказывает прием водного настоя листьев и коры ивы. Листья собирают летом, кору — ранней весной. Столовую ложку смеси (в равных частях) заливают стаканом кипятка, нагревают 15 минут на водяной бане, часто помешивая, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и гущу отжимают. Принимают по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды.

В народной медицине при радикулитах широко применяют редьку и хрен. Проведите точечный массаж, а затем натрите поясницу соком одного из этих растений — будете спать спокойно, боль отступит. А днем можно приложить к пояснице в виде компресса натертую кашку из хрена или редьки, но не более чем на час — компресс может «разесть» кожу, вызвать сильное раздражение.

Когда острый период заболевания начинает стихать, эффективны припарки из листьев липы. Чтобы сделать их, нужно 4 столовые ложки сухих измельченных листьев обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам; припарки из липы оказывают болеутоляющее и противовоспалительное действие.

Еще одно распространенное в народной медицине средство от радикулита — отвар из молодых побегов сосны, который употребляется для ванн. Берут килограмм молодых сосновых побегов, заливают тремя литрами кипятка, кипятят в закрытой посуде 10 минут, настаивают 4 часа, процеживают. Отвар готов. Добавляют литр такого отвара на каждые 15 литров воды в ванне, температуру поддерживают 33—34°, время процедуры — 10—15 минут.

Сегодня кандидат медицинских наук Елена Николаевна БАЙБАРИНА продолжает отвечать на вопросы молодых мам.

## В ДОМЕ ПОЯВИЛСЯ МАЛЫШ

— Посоветуйте, как устроить уголок для ребенка. Какая ему нужна кровать?

— Прежде всего запомните: в комнате, где живет малыш, должно быть как можно меньше вещей, вбирающих пыль. Если у вас есть ковры, паласы — лучше их на время убрать, всякие безделушки — тоже.



Детские кровати хороши деревянные, с плоским, ровным матрасом. На первых порах можно обойтись без подушки, подкладывая вместо нее сложенную вчетверо пеленку. Не думайте, что малышу жестко, неудобно, — наоборот! Мягкие перинки, пуховые подушки ему не на пользу, а во вред:

и потеет больше, и позвоночник на мягком искривляется.

Не ставьте кровать у печки, батареи или у окна. Проверьте, не окажется ли она на сквозняке, когда будете открывать форточку. А проветривать комнату надо несколько раз в день, и обязательно на ночь.

— В родильном доме мне сказали, что ребенок здоров. Но почему он так много плачет?

— Плачут все грудные дети — другого способа привлечь внимание мамы у них пока нет. Плач — это язык малыша, и вам надо научиться его понимать! Если прошло два с половиной часа после кормления, ребенок плачем говорит вам, что он голоден. Перепеленайте его, покормите, и он успокоится. Между кормлениями не забудьте дать попить.

Ребенок может плакать, если он мокрый. Значит, надо сменить пеленки. На-

конец, дети плачут, когда у них болит живот. И это уже не плач, а почти крик! Ребенку станет легче, если вы согрете ему живот, положив на него проглаженную горячим утюгом пеленку или чистый шерстяной шарфик. Можете взять малыша на руки, прижав животом к себе, а вообще к ношению на руках не приучайте.

Относитесь к плачу ребенка спокойно. И все же не упускайте из виду, что пронзительный крик, который вам ничем не удастся унять, может быть сигналом какой-то острой боли. В этом случае скорее обратитесь к врачу.

— Мне кажется, что мое молоко не нравится ребенку. Может ли это быть?

— Может, если вы едите много чеснока, лука, хрена, острых приправ. Кормящей матери не надо есть и много капусты, репы, редьки, винограда — от этого у ребенка иногда пучит живот.

## ШКОЛА ДЛЯ МАМЫ

### И ПОИГРАТЬ, И ПОГУЛЯТЬ

Тем мамам, которые умеют вязать крючком, мы предлагаем модель детского комбинезона 26—28-го размера.

Комбинезон связан из шерстяной или полшер-

стяной пряжи. Начинаем работу сверху, от горловины. Регланная линия рукава вывязана рогатками из пышных столбиков.

Для начала работы свяжите цепочку длиной 35 см. Сосчитайте количество петель в цепочке. Из этого числа нужно вычесть петли регланных линий. Оставшиеся петли поделите на 3 части. Одна треть — для спинки, треть — для полочек, треть — для рукавов. Если при делении получился остаток, его прибавляют к петлям переда. К переду же прибавляют еще 2—4 петли, которые вычитают из петель для рукавов. Петли переда поделите

пополам — это для застежки-«молнии».

Основное вязание — столбики с накидом. Пышные столбики вяжут только в регланных линиях. Их выполняют так: через петлю основания протасните 3 длинные петли из рабочей нитки, делая накиды перед 2-й и 3-й петлями, все петли и накиды, находящиеся на крючке, провяжите сразу.

Верх комбинезона (рис. 1) вяжите до тех пор, пока длина регланной линии не достигнет 16 см. После этого вяжите только столбики с накидом на петлях полочек и спинки, сомкнув их. Провяжите таким

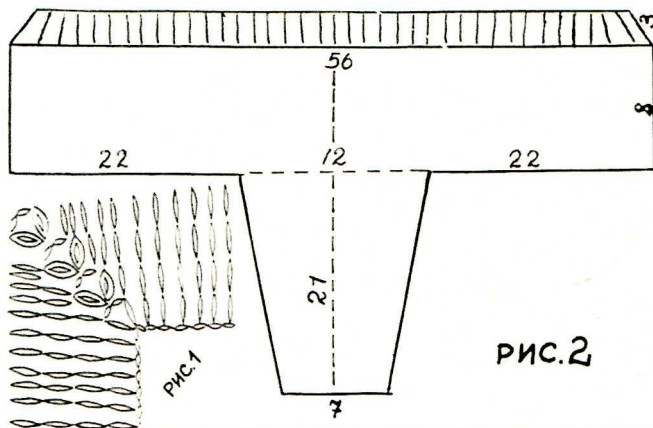
образом 11 см и вяжите резинку из выпуклых и плоских столбиков (2×2) на высоту 3,5 см. Для выполнения выпуклых и плоских столбиков вводите крючок под столбики нижележащего ряда справа налево, то спереди, то сзади. Дальше вяжите столбиками с накидом еще 15 см, затем поделите вязание пополам и вяжите каждую часть отдельно. Длина каждой части 27 см. В конце свяжите резинку из выпуклых и плоских столбиков.

Рукава вяжите по кругу в двух направлениях, смыкая ряды и делая необходимые убавления. Длина рукава от выреза горловины — 34 см, включая резинку из выпуклых и плоских столбиков.

Капюшон вяжите отдельно (рис. 2) столбиками с накидом. Обвяжите его резинкой и пришейте к горловине.

Свяжите ластовицу (квадрат 5×5 см) столбиками с накидом. Сшейте швы штанишек, вшейте ластовицу и застежку-«молнию».

И. А. ТЕКСАНДРОВА  
Фото и чертежи автора.





Со временем ткани от стирок обесцвечиваются, в результате еще вполне добротная, современная вещь выходит из употребления. А ведь делу можно помочь!

## СЕКРЕТЫ СТИРКИ

Так, платья коричневого, бежевого, кремового цветов, выстирав и прополоскав, можно опустить на несколько минут в раствор чайной заварки, только сначала нужно проверить на кончике пояса или оставшемся лоскутке, совпадают ли оттенки. Нужного можно достичь, изменяя крепость заварки.

Ярко-красные и ярко-синие ткани дольше сохраняют цвет, если при полоскании добавить в воду чайную ложку питьевой соды на литр воды.

Чтобы освежить окраску черных тканей, добавьте в воду для последнего полоскания щепотку соли.

Когда полощите красные и голубые ткани, подлейте уксус, розовые — нашатырный спирт, краски так лучше сохраняют яркость.

Вещи, вышитые цветными нитками, нужно перед стиркой замочить, добавив 2 чайные ложки соли на литр воды, а затем стирать в мыльной, тоже подсоленной воде комнатной температуры. Их следует хорошо просушить и только потом прогладить с изнанки.

Т. ВЕСЕЛОВА

## ТКАНЬ ЛОХМАТИТСЯ...

Это частенько бывает с подкладкой, пришитой к низу рукавов пальто, ко-

стюма. Как поступить в таком случае?

Прежде всего приметаем подкладку к рукаву в двух местах: в верхней части и на уровне локтя, а затем уже отпорем ее от низа. Изношенную часть отрежем на 10—12 см, швы на отрезанных частях распорем и по этим деталям выкроем новые, такой же формы, делая на каждый шов припуск в 2 см.

Новые детали поочередно притачайте к подкладке верхней и нижней половине рукава швом шириной 1 см. Швы притачивания разутюжьте, стачайте передние и локтевые края на новых деталях подкладки. Швы должны быть

точным продолжением старых строчек — и по направлению, и по ширине.

Теперь можно прикрепить отремонтированную подкладку к локтевому шву рукава. Расправляем ее внутри рукава, приметьваем к низу в 5—7 см от края и пришиваем потайным швом. Рукав утюжим и отпариваем. Удаляем вспомогательную наметку.

М. РЕШЕТНИКОВА



## НЕЗАМЕНИМЫЙ НАШАТЫРЬ

Излишне напоминать, что нашатырный спирт должен храниться в каждой домашней аптечке: это незаменимое средство при обморочном состоянии. Но замечателен нашатырь не только своими «лечебными» качествами, он широко используется в домашнем хозяйстве.

Вы собираетесь мыть крашенный пол, оконные рамы, двери? Добавьте в воду несколько ложек нашатырного спирта — он придаст краске блеск.

Влейте в воду для стирки белого белья нашатырный спирт (столовая ложка на ведро) — и вам не понадобится отбеливатель.

Пятна йода легко выводятся с помощью нашатыря.

Раствором его (одна часть на 4 части воды) хорошо чистить замшевую обувь, одежду. Затем поверхность замши нужно протереть специальной резиновой щеткой или наждачной бумагой.

Шерстяная тряпочка, смоченная нашатырным спиртом, возвратит блеск серебряным и никелированным изделиям.

Массажные сетки, грелочки, расчески нужно время от времени тщательно чистить. Положите их на ночь в воду, добавив в нее немного нашатырного спирта и горсть крупной соли, а утром сполосните.

М. СТЕПАНОВА

Рис. Л. КОЛОСОВОЙ.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



\* Если у вас нет специальной хлебницы, держите хлеб в стеклянной или эмалированной посуде, положив на дно очищенную сырую картофелину или горсть соли, — хлеб не зачерствеет.



\* Чтобы в муке не заводились жучки, в мешочек, где она хранится, положите несколько зубчиков чеснока, не очищая его от верхней кожицы. Муку нужно периодически просеивать и пересыпать в чистый мешочек.



\* Крупу, крахмал лучше хранить в банках с притертой крышкой — жестяных, стеклянных или фаянсовых, положив в них марлевые пакетики с солью, чтобы не завелись жучки.



\* Сыр не засохнет, если держать его целым куском в закрытой посуде, куда положен кусочек сахара.

\* Растительное масло дольше сохранится, если держать его в холодном, сухом и темном помещении. Вообще же срок его хранения — два месяца в закрытой упаковке, месяц — в открытом виде.



\* Варенье в открытой банке не засахарится и не заплесневеет, если засыпать его сверху слоем сахарного песка в 1 сантиметр.



Т. СТУКОВА

...Вышел тут у меня на днях один разговор с нашими женщинами. Зашла я в магазин, а они ко мне: «Смотри, Мария Ивановна, из чего тут гарниры по твоим рецептам варить: одна ячневая крупа да перловка! Вот еще толокно стоит, да кто его берет-то?»

## ДОБРАЯ РУССКАЯ КАША...

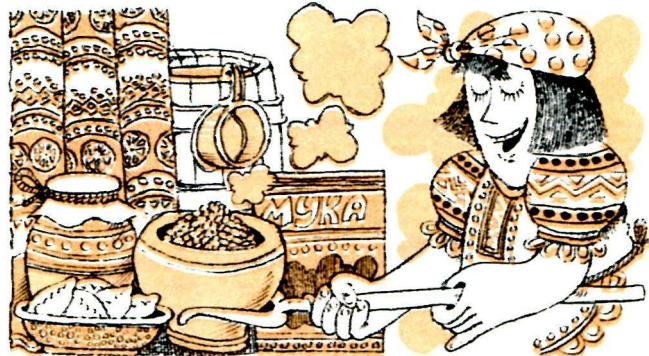
СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Обидно мне тут стало, особенно за толокно. Ведь это же старинный русский продукт, питательный, полезный, вкусный! Бабушка мне рассказывала, как раньше толокно изготовляли. Делали его в северных губерниях: Вятской, Вологодской, Костромской кустарным способом. Мешок овса на сутки опускали в пруд или реку, потом овес томили в русской печи на слабом жару, пока зерно набухнет, приобретет приятный запах солода. Затем сушили, чтобы слегка зарумянилось. И после уж мололи на мельницах или вручную, толкли в ступах (отсюда и название пошло), просеивали на ситах. Вот с каким трудом делали эту ароматную пушистую овсяную муку — толокно!

У нас в доме оно не переводилось, чуть кто из детей заболел, бабушка сразу — толокняной каши. Обязательно утром тарелку толокна давали весной, когда — это я уже теперь понимаю — запас витаминов заканчивался. Беременным, кормящим матерям толокно первой едой считалось.

Запомнилась ТОЛОКНЯНАЯ ДРАЧЕНА, которую бабушка в русской печи пекла: из муки пополам с толокном

большая лепешка на соде, а в середине — творог с рубленой зеленью или картофель вареный, протертый, с жареным луком... Добавляли толокно и в ДРАЧЕНУ КАРТОФЕЛЬНУЮ: терли на терке сырой картофель, клали толокно, перец, соль, соду,



лук, жаренный на сале или шинке, запекали на противне, смазанном жиром. Ели драчену горячую, с маслом.

А вот расскажу вам, как в старину варили ЯЧНЕВУЮ КАШУ: «Два с верхом тонких стакана ячневых круп просеять, всыпать в горшочек, наполнить его только до половины; посолить ложечкой соли, положить пол-ложки сливочного или две ложки постного масла, обдать крутым кипятком, мешая, чтобы только покрыло крупу, поставить в печь; когда запечется сверху, опрокинуть горшочек вверх дном. Печется часа два. Едят с горячим маслом или с холодным молоком, а также со стаканом воды, вскипяченной с ложкой меда». Это рецепт из бабушкиной старой поваренной книги.

Если вы подали на ужин ячневую кашу, а ее не доели — считайте, на завтра одно блюдо уже есть! Добавляем в кашу протертый творог (примерно с четверть объема каши), сырые яйца, немного сахара, хорошо перемешиваем, разделяем на БИТОЧКИ, обваливаем их в сухарях и жарим в масле, по-

даем к столу со сметаной или компотом, киселем.

Многие хозяйки, как говорится, свысока и на перловую крупу смотрят. А между тем она в хозяйстве незаменима! Горстка перловки в рассольник или в овощной суп — и первое блюдо приобретет законченность, однородность, приятный вкус. Грибной суп, русскую похлебку без нее и готовить нечего! Хороша и ПЕРЛОВАЯ КАША, только варить ее надо умючи.

Первым делом замачиваем крупу часа на 3—4, что-

бы потом быстрее уварилась. Воду сливаем, крупу всыпаем в кипяток и даем покипеть минут 5, после чего откидываем на сито. В кастрюлю вливаем воду (на стакан перловки — стакан и три четверти воды), добавляем соль, масло. Как закипит — кладем подогретую крупу и варим до загустения. Потом ставим в духовку на полтора-два часа для упревания или увариваем в одеяле и ставим в подушки — пусть доходит в тепле.

В Белоруссии перловую кашу готовят по-своему. Картофель отваривают, протирают, разводят теплым молоком, добавляют промытую и предварительно вымоченную крупу, перемешивают и ставят в духовку на час. Перед тем, как подать на стол, поливают растопленным жиром (крупы требуется вдвое меньше по весу, чем картофеля).

А пробовали вы ПИРОЖКИ С КАШЕЙ — пшеничной, рисовой, фасолевой? Только в этом случае каша должна быть крутой, и слобрить ее нужно луком, обжаренным в жире. Тесто для таких

пирожков можно приготовить не из муки, а из пропущенного через мясорубку отварного картофеля, добавив в него яйца, муку и соль.

Вы какую кашу предпочитаете: чтобы крупинка от крупинки отделялась? Тогда воды нужно меньше, на стакан крупы — 2 стакана жидкости. Варят рассыпчатые каши на воде или мясном бульоне, и крупу засыпают в кипяток. Вязкие каши хороши на молоке, цельном или разведенном пополам водой, а брать жидкости нужно втрое больше, чем крупы, и заливать холодной. Только манную, кукурузную крупу и овсяные хлопья сначала разводят в холодной воде, а потом уже всыпают в горячее молоко.

А напоследок для СЛАДКОЕЖЕК советую сварить КАШУ ГУРЬЕВСКУЮ. Свежие или консервированные в компотах фрукты нарежьте ломтиками и слегка припустите (потушите) в сиропе. Поджарьте и измельчите, если есть, любые орешки. Отдельно сварите на молоке манную кашу, чтобы была как густая сметана, слегка посолите. Добавьте сахар, масло, орехи, ванилин, хорошо перемешайте и поставьте в духовку на полчаса или нагревайте под крышкой на водяной бане.

Отдельно потомите молоко в духовке, чтобы пенка зарумянилась, снимите ее шумовкой, так поступите и со следующей, пока не наберете достаточно пенки.

Теперь в керамический горшочек или специальную форму, смазанную маслом, выкладываете слоями кашу, пенки, фрукты, пока не дойдете до верха. Тогда выровняйте, посыпьте сахарным песком, орехами, украсьте фруктами. Хороша гурьевская каша и горячая, с фруктовым сиропом, киселем, и холодная, нарезанная дольками.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. С. БОГАЧЕВА.