

кристалликов на литр воды) или протереть перекисью водорода.

М. Столярова, Саратовская обл.

Чтобы прогладить рукава «фонарик», нужно нагреть ложку и гладить ею рукава изнутри.

И. Сапелкина, Тверская обл.

Желтое пятно от утюга можно удалить, если потереть ткань в этом месте лимоном, а затем прополоскать ее в чистой воде.

Н. Федонькина, Мордовия.

Гнутую алюминиевую посуду можно выпрямить, если налить в нее воду до краев и поставить в морозильную камеру. Замерзшая вода разогнет искривленные стенки.

И. Лукин, г. Зеленодольск.

Можно не пользоваться химчисткой, если раствором сухой горчицы (который предварительно отстоялся) почистить щеткой мужской костюм, пальто, шерстяные вещи.

Л. Жукова, г. Плавск.

Чтобы складка на брюках держалась дольше, натрите ткань с изнанки сухим мылом точно по линии складки, после чего выверните брюки и отутюжьте.

А. Макаров, г. Самара.

Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми, поддержите их после стирки в подсоленной воде и не гладьте.

О. Коленкова, Тюменская обл.

16 | 1
Чтобы пуговица дольше не отрывалась, нитку перед тем, как пришивать, надо натереть воском.

С. Винникова, Москва.

Когда манжеты шерстяной кофточки или свитера растянулись, нужно туго завязать их и опустить в очень горячую воду. После этого они станут вновь эластичными, как новые.

Т. Бочарова, Тамбовская обл.

Чтобы обувь не промокала, приготовьте смесь: на легком огне расплавьте 50 г парафина и 200 г натуральной олифы. К теплой смеси добавьте 100 г резинового клея. Все смешайте, к полученной массе добавьте 100 г скипидара и, для увеличения эластичности обуви, 100 г касторки. После пропитки этой смесью обувь должна сохнуть несколько дней.

Л. Старикова, г. Мурманск.

Колготки (чулки) без пятки рвутся именно в этом месте. Чтобы избежать этого, наденьте их и прямо на ногу нанесите на пятку колготок тонкий слой резинового или универсального клея. Если обувь открытая, то клей нанесите только со стороны подошвы. Клей высохнет, и за пятки можно не волноваться.

При стирке клей не смывается, а становится более эластичным.

М. Маслова, Москва.

Чтобы обувь не скрипела, нужно подметку подпитать горячей олифой.

З. Шаханова, Ростовская обл.

«ИНФОРМАБОТНИЦА»

ТРЕЗВЫЙ РАСЧЕТ

Вы вдруг почувствовали — что-то стало происходить с вами в последнее время. Будто поселился в вас другой человек. Вы-то сами прекрасно понимаете, что пить больше не надо, но рука тянется к следующей рюмке. И выпить вам хочется уже не раз-два в неделю, а каждый день. И необязательно в компании — можно и одному. Вы уже плохо помните конец вчерашней дружеской попойки, а по утрам чувствуете, что тело разбито на части. Вам не хочется смотреть на себя в зеркало, а жене и детям не хочется смотреть на вас... И как бы вы ни гнали от себя эту черную мысль, в одну из ночей, проснувшись, вы понимаете, что появившуюся проблему вам одному не разрешить. Все, конец? Нет!

Если вы действительно хотите вернуться к полноценной жизни, восстановить здоровье и семью — вам помогут. И вы безболезненно сможете отказаться от спиртного на срок не менее года.

Высококвалифицированные психиатры-наркологи проведут сеанс кодирования — и вы станете другим человеком. Срок действия кода вы выбираете сами: от года до пяти лет — как сочтете нужным. Кстати, действие кода может быть прекращено в любой момент по вашему желанию.

Сеансы кодирования проводятся в московском медицинском центре «СИРИУС» по пятницам, субботам и воскресеньям при условии, если вы в течение десяти дней до этого не употребляли алкоголь. (Эти десять дней необходимы для восстановления нервной системы.)

Звоните: 254-02-55, 253-66-33.

Наш адрес: Б. Грузинская, 9 (метро «Баррикадная») и Средне-Тишинский пер., 5/7 (метро «Белорусская»).

Помните: мы вам помжем!

А. МАГАЛИФ, кандидат медицинских наук.



«ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП»
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНИЦА» № 11—12, 1992

Холодная, суровая, выжженная зима. Так и хочется сказать — голодная, но... Некоторые рецепты и рекомендации, с которыми вы познакомитесь, прочитав этот выпуск «калейдоскопа», думаем, убедят вас в обратном — даже при небывалой дороговизне и минимальном выборе продуктов можно сохранить здоровье и бодрость. Конечно, если пить витаминные напитки, правильно варить овощи и вырастить зелень на собственном окошке. А если вы здоровы и бодры, значит, обязательно порадуете себя нарядным костюмом, а сынишку — новым джемпером и мягким китайским тигренком, и украсите обеденный стол необычной скатертью из лоскутков, и... Впрочем, не будем забегать вперед.

Модель номера

НАРЯДНЫЙ КОСТЮМ

Лучше выполнить его из натурального шелка. Блуза прямого силуэта. Воротник, воланы рукавов и низ фигурной формы. Особого внимания заслуживают рукава оригинального покроя. Модель с плечевыми накладками.

Юбка — «солнце» на кокетке. Низ юбки оформлен фигурной линией. Выкройка рассчитана на размер 170—92—96.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ КРОЯ

- Спинка — 1
- Обтачка горловины спинки — 1
- Обтачка низа спинки — 1
- Полочка — 2
- Подборт, переходящий в обтачку низа переда — 2
- Верхняя часть рукава — 2
- Нижняя часть рукава — 2
- Волан — 2
- Воротник — 1
- Кокетка заднего полотнища юбки — 1
- Кокетка переднего полотнища юбки — 1
- Юбка — 2
- Пояс (76x5; 2,5 см в готовом виде)

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

Блуза:

Стачать плечевые швы спинки и полочек. Обметать их и заутюжить в сторону спинки.

Сметать, а затем стачать верхние части рукавов с нижними частями, совмещая по надсечкам. Швы обметать и заутюжить к верхней части.

Вметать и втачать рукава в открытые проймы, совмещая надсечки. Приутюжить.

Сметать и стачать боковые и нижние швы рукавов одновременно.

Воротник и воланы обработать мелкой строчкой «зигзаг» или на вышивальной машине. (Если



«АХ, МАМОЧКА, НА САНОЧКАХ...»

Лыжные прогулки по заснеженному лесу, катание с гор на санях... А свежесть морозного воздуха! А целительность зимних пейзажей! Но чтобы получить удовольствие от зимних прогулок, надо предварительно позаботиться о теплой и легкой одежде и о препаратах, предохраняющих кожу от пересушивания и обморожения.

Защитный крем можно приготовить самостоятельно.

Крем для сухой кожи готовят из ланолинового крема, цинковой мази и перетопленного свиного жира. Компоненты берут в соотношении 2:1:1. Цинковую мазь растирают со свиным жиром и, медленно помешивая, добавляют ланолиновый крем.

Крем для нормальной кожи готовят из спермацетового крема, цинковой мази и касторового масла, взятых в равных количествах.

Крем для жирной кожи готовят из цинковой мази и растительного масла в соотношении 1:1.

Бывает, что даже при несильном морозе какой-либо участок кожи белеет, теряет чувствительность. Его нужно немедленно растереть, но не снегом, как считают многие, а сухой мягкой варежкой или шарфом. Дома поврежденный участок кожи смазывают растительным маслом, еще лучше — витаминизированным рыбьим жиром. После прогулки хорошо принять теплый душ и выпить стакан теплого сладкого чая. Особое внимание уделите коже лица.

В холодное время года отдавайте предпочтение косметическим кремам и маскам, содержащим витамин А (каротин). Хороший эффект дают маски из сливок и творога, смешанные с морковным соком в равной пропорции.

Жирная кожа хорошо переносит влияние атмосферных факторов, но плохо сопротивляется действию инфекции. Это обуславливает свои специфические правила ухода за ней. При склонности к угревой сыпи в холодное время года процесс может обостриться. Чтобы этого не произошло, следует ограничить потребление острой, соленой, копченой, жирной пищи, сладостей. Полезны жирной коже и паровые ванны, маски, лосьоны из сухих лекарственных трав: тысячелистника, шалфея, ромашки, коры дуба. Бывает, жирная кожа после умывания шелушится и краснеет. Тогда для ее очищения мыло используют только вечером, а утром умывают лицо отваром ромашки. В холодное время года косметологи советуют периодически делать маску из одного взбитого яичного белка, одной таблетки витамина С (0,25), одной таблетки витамина В (0,25) и чайной ложки крахмала. Таблетки витаминов растирают в двух чайных ложках кипяченой воды, в полученную кашицу добавляют чайную ложку крахмала и взбитый белок. Маску накладывают на 20—30 минут и смывают отваром ромашки.

С. СИКОРСКАЯ,
косметолог, «Дом русской косметики»

«ИНФОРМАБОТНИЦА»

КРАСИВАЯ ГРУДЬ, СТРОЙНЫЕ НОГИ!

В короткий срок, самостоятельно, в любом возрасте! Желая улучшить форму груди и увеличить ее объем, а также сделать ноги стройными и красивыми поможет уникальная методика, получившая широкое применение во всем мире. Результат виден через 5—6 недель.

Стоимость методики: предварительным переводом 365 руб.,
наложенным платежом (при получении) 485 руб.
Адрес: 353410, г. Анапа-14, а/я 3, «Грация».

ДЖЕМПЕР ДЛЯ СЫНИШКИ

Размер 34—36
Длина изделия 56—57 см

Для вывязывания изделия потребуется шерстяная пряжа № 32 от старых трикотажных изделий, взятая в 6 сложений, спицы № 3, используется пряжа трех цветов.

При вывязывании изделия используется лицевая гладь и резинка 1×1.

Плотность вязания: 10×10 см=35 а×24,5 р.

Перед. На спицы набрать 108 петель и связать 5 см резинкой, перейти на лицевую гладь и вязать 74 ряда прямо вверх до проймы. Пройму вывязывать так: на участке длиной 6 см и высотой 6 см сделать плавное убавление 14 петель за 18 рядов, затем вязать прямо вверх до линии плеча 46 рядов. Одновременно с вывязыванием прямой линии проймы разделить вязание на 2 части и убавлять по 13 петель с каждой стороны уголка горловины. На участке длиной 11 см и высотой 3 см произвести равномерное убавление 27 петель за 10 рядов по линии плеча.

Для получения декоративных полос по переду чередовать вязание 12 рядов меланжевой нитью, состоящей из нитей трех цветов (по 2 нити каждого цвета), и 8 рядов нитью одного цвета.

Спинка. Вяжется аналогично переду.

Рукав. После вывязывания резинки (37 петель) полотно расширить до 48 петель путем набора дополнительных петель по всей длине резинки, перейти к лицевой глади и вязать полотно рукава, расширяя его с двух сторон. Для расширения производить прибавление петель сначала через каждые 6 рядов, а в конце вывя-

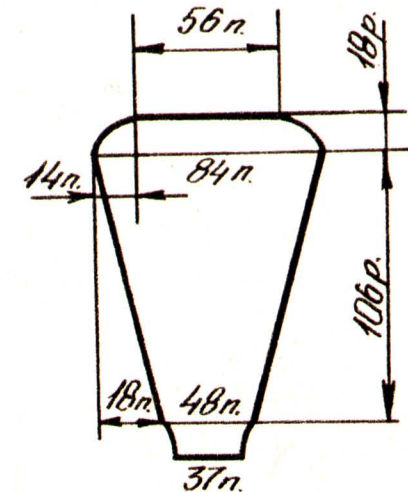
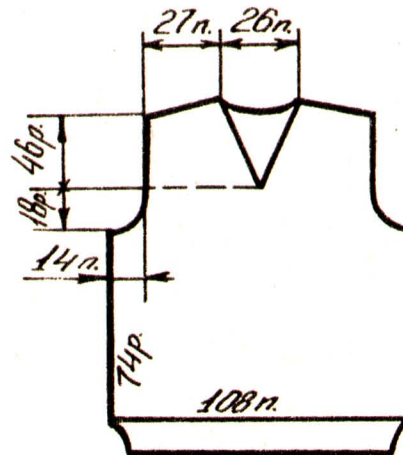


звания расширенной части рукава — через 5, а затем и через 2 ряда. На участке длиной 6 см и высотой 6 см сделать плавное убавление петель для закругления оката рукава и закрыть петли рукава.

Сборка изделия. Сшить боковые и плечевые швы, швы рукавов. Вышить рукава. Связать бейку и пришить ее кеттельным швом по линии горловины.

Для украшения джемпера можно сделать вышивку швом «петля».

В. СОКОЛОВА

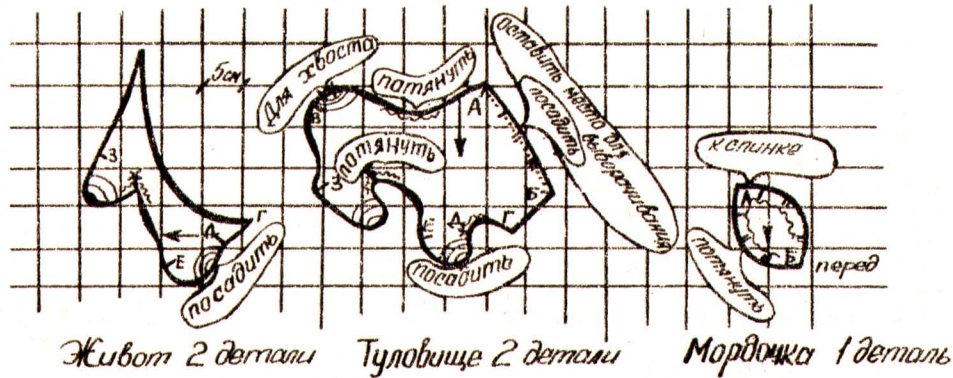


КИТАЙСКИЙ ТИГРЕНОК

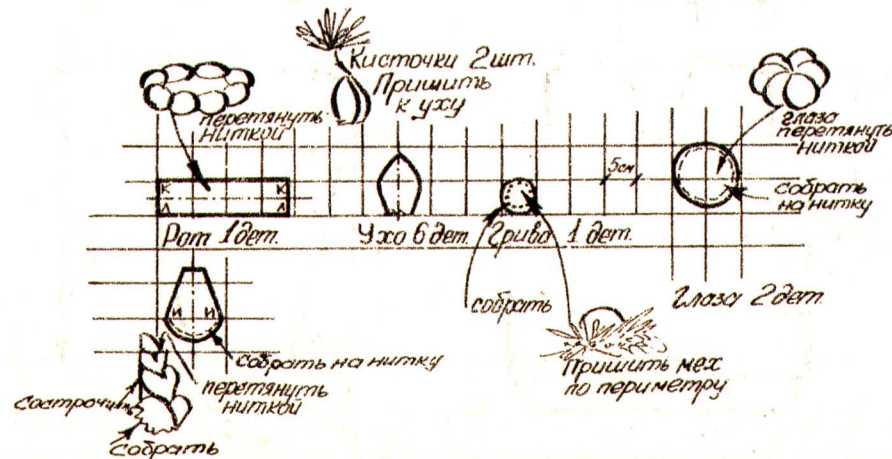
Эта забавная игрушка может стать украшением любого дома. Шить ее — занятие довольно кропотливое, но если вы вооружитесь терпением, то за пару свободных вечеров соорудите этого симпатичного сказочного зверя. Кстати, говорят, он может принести в дом счастье. Попробуйте, и кто знает... Итак, если я вас убедила, внимание на схему.

Вначале сделайте туловище. Соедините швы, обозначенные на схеме АВ и БГ. Вырежьте детали живота. Соедините его с туловищем в точках В и Г. Пришейте мордочку. Теперь выверните туловище и набейте его ватой. Вручную зашейте шов на мордочке, пришейте хвост. Подготовьте к сборке все детали мордочки. Пришейте язык, клыки, затем рот, глаза, брови, усы, гриву, нос, уши. Вышейте или украсьте туловище тигренка аппликацией.

О. ЯНОВИЦКАЯ,
призер конкурса «Мягкая игрушка»



Живот 2 детали Туловище 2 детали Мордочка 1 деталь



ку питательные вещества, содержащиеся в овощах во время варки, в значительном количестве переходят в воду. Употребляйте овощные отвары для приготовления супов и соусов. Почти все овощи лучше закладывать в кипящую воду. Ее должно быть немного, чтобы только прикрыть овощи. При варке на пару в овощах сохраняется

больше растворимых питательных веществ, чем при варке в воде.

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ теряют они при варке. Любые овощи варят на умеренном огне, иначе они разварятся или останутся сырыми внутри.

Э. МАРЬЯМОВА

ПЬЕМ ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ



Что лучше: излечиться или не заболеть вообще? Ну конечно, лучше остаться здоровым. От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам — об этом позаботилась природа. Тем не менее резервы нашего организма небеспредельны. Активные занятия физической культурой, разумное питание, закаливание, умение «слушать себя» помогут надолго сохранить бесценный дар природы. Помогает в этом открывшаяся в Москве «Школа здоровья и биоэнергетики», которую возглавляет В. Д. Кражев.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию рецепты некоторых целебных напитков, которые предохранят ваш организм от витаминного голодания суровой зимой. Эти рецепты В. Д. Кражев рекомендует всем своим ученикам. Итак, слово кандидату педагогических наук, мастеру спорта по легкой атлетике, заведующему лабораторией биомеханики Всесоюзного НИИ физической культуры В. Д. КРАЖЕВУ.

● Лучше всего пить чистую родниковую воду. В водопроводной воде много кальция, а он «засоряет» сосуды. Поэтому воду из-под крана надо обработать: либо прокипятить, либо заморозить в лед и дать ему растаять. Такая вода уже годится для приготовления напитков.

● Основной напиток — чай из сушеных и свежих трав. Собираем и сушим травы все лето. Годятся листья березы и рябины, цветы черемухи, смородины, вишни. Они помогут зимой. Очень полезны настои из боярышника, шиповника, черники, облепихи. Хороши кофейные напитки из ячменя, пшеницы, гречихи и ржи. Проросшее зерно нужно прокалить, размолоть, заварить и настаивать 10–15 минут. Целительный кисель по-

лучается из проросшего овса. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки в зерне проклюнется росток. Эти зерна промойте и хорошо просушите. Смолоть их можно в мясорубке или кофемолке. Затем разведите холодной водой, всё залейте в кипящую воду и кипятите 1–2 минуты. Еще 20 минут напиток надо настаивать. Процедите и пейте свежим, никогда не готовьте кисель заранее. При ослабленном организме хорошо устраивать двухнедельные кисельные разгрузки. Этот кисель хорош при панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки.

● Из семечек подсолнуха, арбуза, дыни, тыквы (со шкуркой) точно так же готовят «молочко». Если удастся достать кедровых орешков, можно приготовить кедровое молочко. Семечки подсолнуха можно перемолоть в кофемолке или мясорубке, а потом заварить, как кофе. Это очень питательный и вкусный напиток.

Кстати, семечки можно прорастить так же, как овес.

● Соберите ранней весной или поздней осенью корни одуванчика, поддержите их несколько дней на воздухе, затем нарежьте кружочками и подсушите в духовке до светлос-коричневого цвета. Смешайте пополам с цикорием и заваривайте одну чайную ложку на стакан кипятка. Пейте с медом или лимоном.

● Полезно ежедневно пить соки из овощей, фруктов, трав, например, из крапивы, сыти, листьев одуванчика, лопуха, добавляя немного сока грейпфрута или лимона. Классический сок — из смешанных в равных количествах соков моркови, капусты и свеклы с добавлением лимона. Опыт показывает, что удачно подобранная соковая диета излечивает даже рак...

высевают в ящики или в парник. Зимой с цветами на участке немного работы. Если выращиваются растения, которые требуют укрытия на зиму листьями или ветвями хвойных деревьев, необходимо проверить, надежно ли они защищены. При малоснежной зиме и больших морозах следует увеличить слой укрытия растений, особенно вечнозеленых.

Если мы хотим иметь ранний картофель, нужно в конце февраля или в начале марта приступить к подготовке клубней. С этой целью проводят их проращивание. Данный прием сокращает период вегетации картофеля после посадки в грунт на 2—3 недели и на столько же ускоряются сроки начала уборки молодого картофеля. Для ускоренного выращивания пригодны только ранние сорта. В качестве посадочного материала выбирают клубни массой 40—60 г. При посадке по схеме 40×40 см на 10 м² нужно посадить 62 клубня, а при 40×50 см — 50 клубней. Если имеется только крупный картофель, можно разрезать его вдоль, но не полностью (обе половинки должны соединяться друг с другом), что предохранит их во время проращивания от высыхания. Однако это не лучший способ, так как клубни картофеля могут загнить. Для проращивания клубни укладывают в плоские ящики, которые устанавливают в светлом помещении, в котором поддерживается температура 10—14°C и относительно высокая влажность воздуха. При достаточном освещении на клубнях образуются сильные, короткие, толстые темно-зеленые ростки, в то время как ростки у клубней, проросших

в темноте, белые, длинные и легко ломаются при посадке. Во время проращивания полезно опрыскивать клубни водой. Чтобы еще более ускорить проращивание, клубни помещают во влажный песок, торф или мох. Проращивание клубней проводят в течение 30—35 дней.

Если вы располагаете семенами, оставшимися от предыдущих посевов, зимой самое время проверить их всхожесть. На две или три тарелки, на дно которых положена смоченная водой фильтровальная бумага, кладется по 100 семян. Их накрывают сверху другими тарелками и оставляют в помещении при температуре 20—25°C. Необходимо следить за тем, чтобы фильтровальная бумага была все время влажной. Каждые 2—3 дня подсчитывают количество проросших семян, число записывают, а семена удаляют. По истечении определенного для данного вида овощей периода проращивание прекращают и суммируют число проросших во всех повторностях семян. Затем это число делят на 2 или на 3 (число повторностей). Получаемое частное характеризует процентную всхожесть семян. Аналогичным образом определяют энергию прорастания семян, но срок учета проросших семян опережает срок учета полной всхожести.

Семена большинства видов овощей в оптимальных условиях прорастают обычно в течение 8—14 дней за исключением моркови, петрушки, пастернака, сельдерея, шпината, спаржи и некоторых редких овощей, период прорастания которых составляет 20—28 дней.

А. ГРОМОВ

СОХРАНЯЕМ ВИТАМИНЫ

Как сварить овощи так, чтобы сохранить в них как можно больше витаминов? Прочитайте эти советы и, возможно, узнаете что-то новое для себя.

Большинство овощей сначала тщательно моют под струей воды и только после этого чистят и нарезают. Чистят и нарезают овощи непосредственно перед варкой, а варят их обязательно под крышкой и на слабом огне.

Овощи лучше отваривать в эмалированной посуде. Посуда с поврежденной поверхностью непригодна для приготовления овощей.

Чтобы придать овощам лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ, их варят в подсоленной воде. Лучше всего варить овощи в закрытой посуде в небольшом количестве жидкости, иначе они потеряют много питательных веществ. Больше всего питательных веществ сохраняется при варке овощей на пару.

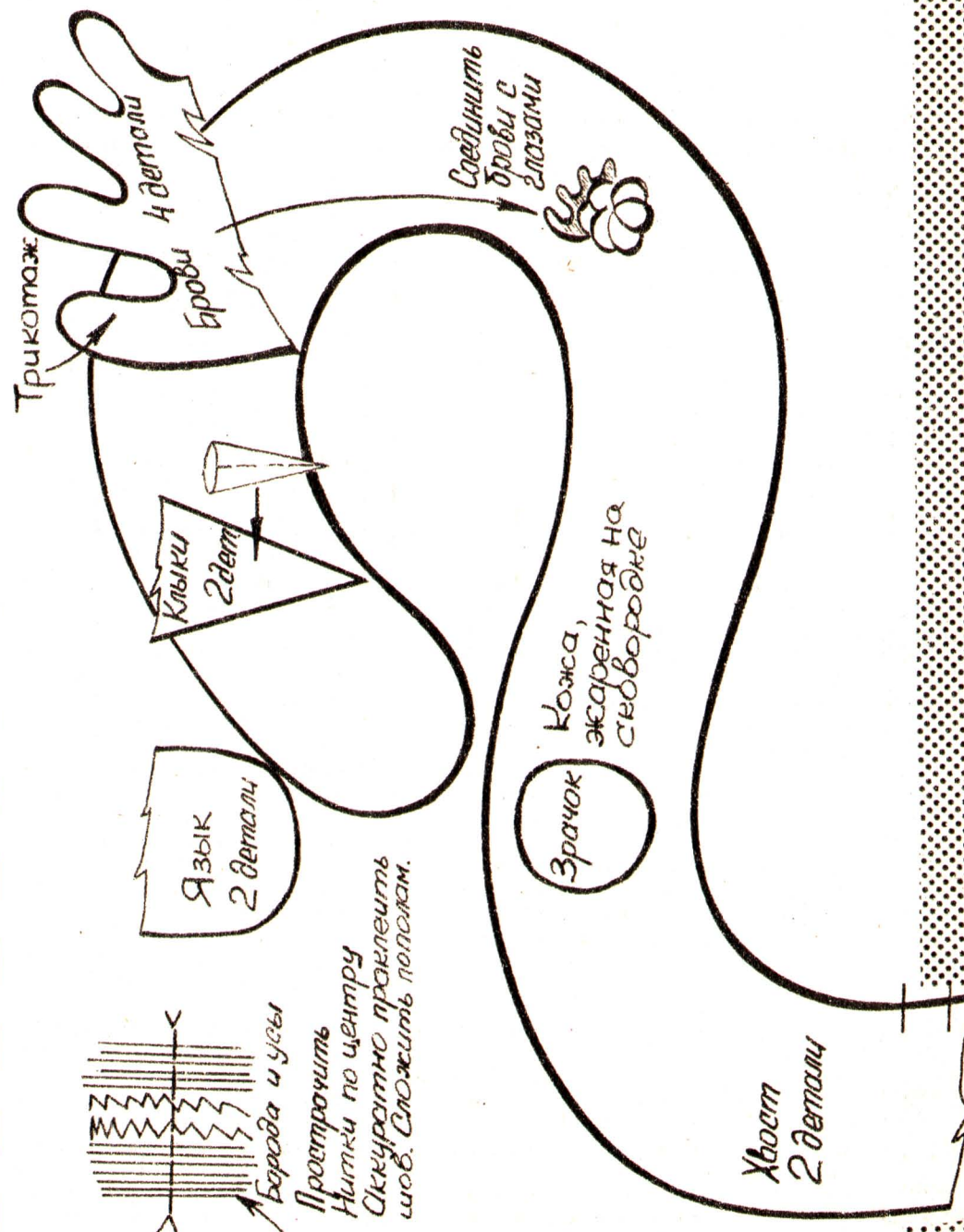
Быстрозамороженные овощи — зеленый горошек, помидоры, овощные смеси — закладывают

прямо в кипящую жидкость, не размораживая.

Подмороженные фрукты и овощи размораживают в холодной воде. Через несколько часов эту воду выливают и наливают другую, слегка подсоленную.

Готовить овощные блюда следует с таким расчетом, чтобы время с момента их приготовления до потребления было минимальным, тем самым сохраняется большее количество полезных веществ, которые теряются в результате частого подогревания пищи.

Сваренные овощи нельзя хранить в той воде, в которой их отваривали, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными. Только цветную капусту можно непродолжительное время хранить в отваре. Обогащайте пищу, используя отвары, в которых варились овощи, поскольку



СКАТЕРТЬ И САЛФЕТКИ ИЗ ЛОСКУТКОВ

В одном из номеров «Работницы» вы научились, как сделать лоскутное одеяло, а теперь попробуем украсить обеденный стол. Давайте сошьем небольшую скатерть-столешницу и 6 салфеток к ней из разноцветных лоскутов-лепестков.

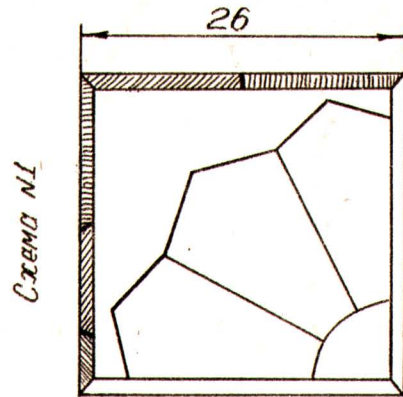


Схема №1

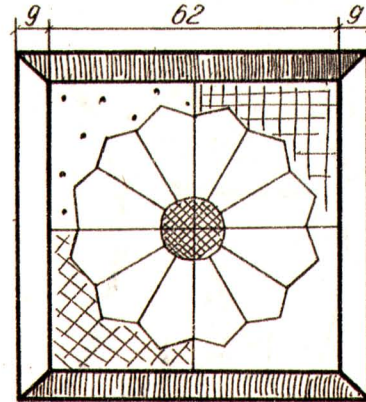


Схема №2

Возьмем разноцветные кусочки хлопчатобумажной ткани (ситца, сатина, бязи), желательнее подходящие по цвету, например, в сине-голубой гамме. Лоскуты могут быть в полоску или клеточку, однотонные или в мелкий цветочек. Прежде чем начинать работу, необходимо ткани разложить на столе и посмотреть, подходят ли они друг к другу. Отобранные кусочки выстирать и отгладить, затем перевернуть на изнаночную сторону и расчертить по предлагаемому шаблону, прибавляя с каждой стороны по 0,8—1 см в виде припусков на швы.

НАЧАЛА СДЕЛАЕМ САЛФЕТКИ, выкраивая и вырезая по 10 лепестков каждой из выбранных трех тканей. Порядок последующей работы:

1) По схеме № 1 сшиваем на швейной машине по 3 лепестка, подвернув в треугольных завершениях припуски на швы и отглаживая ткань после каждого сделанного шва.

2) Возьмем подходящую по цвету ткань, которая будет служить фоном для лепестков и основой изделия. Можно использовать просто белый материал. Размер каждой салфетки в готовом виде равен 26х26 см, такой размер основы и берем. Возьмем 6 подготовленных сшитых деталей из лепестков и приложим каждую к основе, как показано на схеме № 1, приколем булавками и каждую аккуратно пристрочим на швейной машине.

3) По желанию, в углу, где сходятся лепестки, можно пристрочить цветной сегмент — часть сердцевинки из какой-либо пестрой ткани.

4) Края салфеток обрабатываем косой бейкой, как другие швейные изделия, шириной до 1 см. Эту бейку выполняем из тех же тканей, что и лепестки, чередуя их между собой на расстоянии 5—10 см. Таким образом, край салфетки будет лоскутным и как бы полосатым.

Попробовав свои силы на небольших салфетках, **ПЕРЕЙДЕМ К ИСПОЛНЕНИЮ СКАТЕРТИ-СТОЛЕШНИЦЫ**. Она имеет небольшой размер, равный 80х80 см в готовом виде, и форму квадрата.

Для начала вырезаем по 4 лепестка-кусочка каждой из трех отобранных тканей тех же цветов, что использовали в салфетках.

1) Сшиваем последовательно, чередуя по цвету, лепестки-кусочки в круг из 12 лепестков, аккуратно подворачивая и оставляя свободными припуски на швы в треугольных завершениях.

2) Возьмем ткани для основы или фона, размером 64х64 см. Возможен вариант, когда полотно для основы сшивается из четырех квадратов разного цвета, но светлых, или из полосу во всю длину скатерти. Располагаем в центре полотна-основы сшитую 12-лепестковую розетку, прикалываем ее булавками, разглаживаем и аккуратно пристрачиваем на швейной машине по верху в край лепестков (схема № 2).

3) В сердцевину розетки сверху пришиваем заранее заготовленный круг из ткани основы. Круг предварительно отглаживаем, подвернув края. Диаметр выбираем произвольно, но не

ЗИМА НА САДОВОМ УЧАСТКЕ И ... ДОМАШНЕМ ОГОРОДЕ

Итак, наступила зима. И начинающие садоводы кто с грустью, а кто и с облегчением вздохнули. Ну вот, кажется, и все до следующей весны. Урожай собран, остается только пользоваться его плодами. Теперь и выходные можно проводить, не уткнувшись носом в грядку, а удобно расположившись в кресле перед телевизором, и мозоли на руках, кажется, наконец пройдут и... Отчасти это действительно так. Но все же забывать о саде не стоит.

О том, что делать зимой в саду, а дома — для будущего урожая, читайте.

В декабре до наступления сильных морозов срежьте однолетние побеги смородины и крыжовника, предназначенные для получения саженцев, прикопайте их в песке в подвале. В свободное время из них можно нарезать черенки, которые хранят связанными в пучки и присыпанными песком. Песок должен быть влажным. Оптимальная температура хранения 4—5°C. При хранении черенков черной смородины полезно поставить их верхними концами вниз, тогда у них не будут преждевременно, еще до посадки в грунт, отрастать корни.

Чтобы корни деревьев и кустарников не повредились от морозов, нужно прикрыть их слоем листьев или навоза или насыпать вокруг ствола холмик из земли. В конце декабря приступают к побелке штамбов и крупных ветвей деревьев известковым молоком. Белиль удобнее всего щеткой или плоской кистью, укрепленной на палке. Известковое молоко готовят следующим образом: берут лопату извести на ведро воды и тщательно размешивают.

Дома зимой тоже достаточно хлопот.

В декабре начинают выращивание зеленого лука, петрушки, сельдерея и салатного цикория.

Выбранный в октябре из грунта и прикопанный лук пересаживают в горшочки или ящики, которые устанавливают в светлом и теплом помещении (дома, на окне) и при необходимости поливают. По мере надобности зеленые перья срезают. Когда рост листьев ослабевает, начинают выгонку следующей партии.

Из хранимой в подвале корневой петрушки отбирают короткие и толстые корни. Они могут быть раздвоенными или иметь другую неправильную форму. Корни высаживают в горшочки или в ящики с почвой, насыпанной слоем 12—15 см, в ящиках можно сажать петрушку наискосок. Корни не должны соприкасаться друг с другом — между ними должна быть прослойка почвы. Посаженную таким образом переносят в помещение, можно даже слабо освещенное, где можно поддерживать температуру не ниже 3°C, при которой петрушка начинает расти. Чем выше тем-

пература, тем интенсивнее будет рост листьев (оптимальная — около 15°C). Почву в емкостях под петрушкой следует поддерживать в умеренно влажном состоянии. При поливе не нужно смачивать листья. После полного использования можно на то же место посадить следующую партию корней, получая таким образом 3—4 урожая в течение зимы. Сельдереи выращивают так же, как и петрушку.

При выращивании салатного цикория с декабря до середины апреля можно всю зиму постоянно иметь свежий салат. Салат можно посадить в любом помещении, единственное условие — температура выше 10°C (оптимальная 15—18°C). Здоровые корни заглубляют в землю, устанавливая их вертикально или наискосок так, чтобы между ними имелась хотя бы узкая почвенная прослойка. Затем корни засыпают слоем почвы или песком. Толщина слоя должна быть 15 см в темном помещении и 20 см — в светлом. Корни перед посадкой сортируют по величине и толщине, что обеспечивает одновременный сбор одинаковых по размеру головок. Слишком длинные корни обрезают до определенной длины, но не короче 15 см. Посаженные корни поливают. При необходимости их прикрывают слоем листьев или соломы для поддержания более высокой температуры. Пробивающиеся через укрытие без доступа света головки (свернутые листовые почки) вырастают компактными и «отбеленными». Не следует допускать, чтобы головки выросли над поверхностью покровного слоя, так как на свету они зеленеют и становятся горькими. Чем выше температура в помещении, тем быстрее растет цикорий. Когда головки достигнут длины около 15 см, корни выкапывают, головки срезают с частью корня, чтобы не рассыпались, и очищают от грязных листьев. Вместо выкопанных корней сажают следующую партию.

А теперь, когда мы обеспечили себя витаминами на зиму, вернемся в сад.

В целях заготовки посадочного материала земляники бескорневичных сортов ее семена

строчкой на расстоянии 2 см от сгиба.

Прикрепите подкладку к швам верха у пройм и по боковым швам.

Подшейте потайными стежками меховой воротник к нижнему воротнику и меховые манжеты к рукавам или подкройным манжетам.

Пришейте вверху декоративную пуговицу и пуговицы плоской формы для потайной застежки.

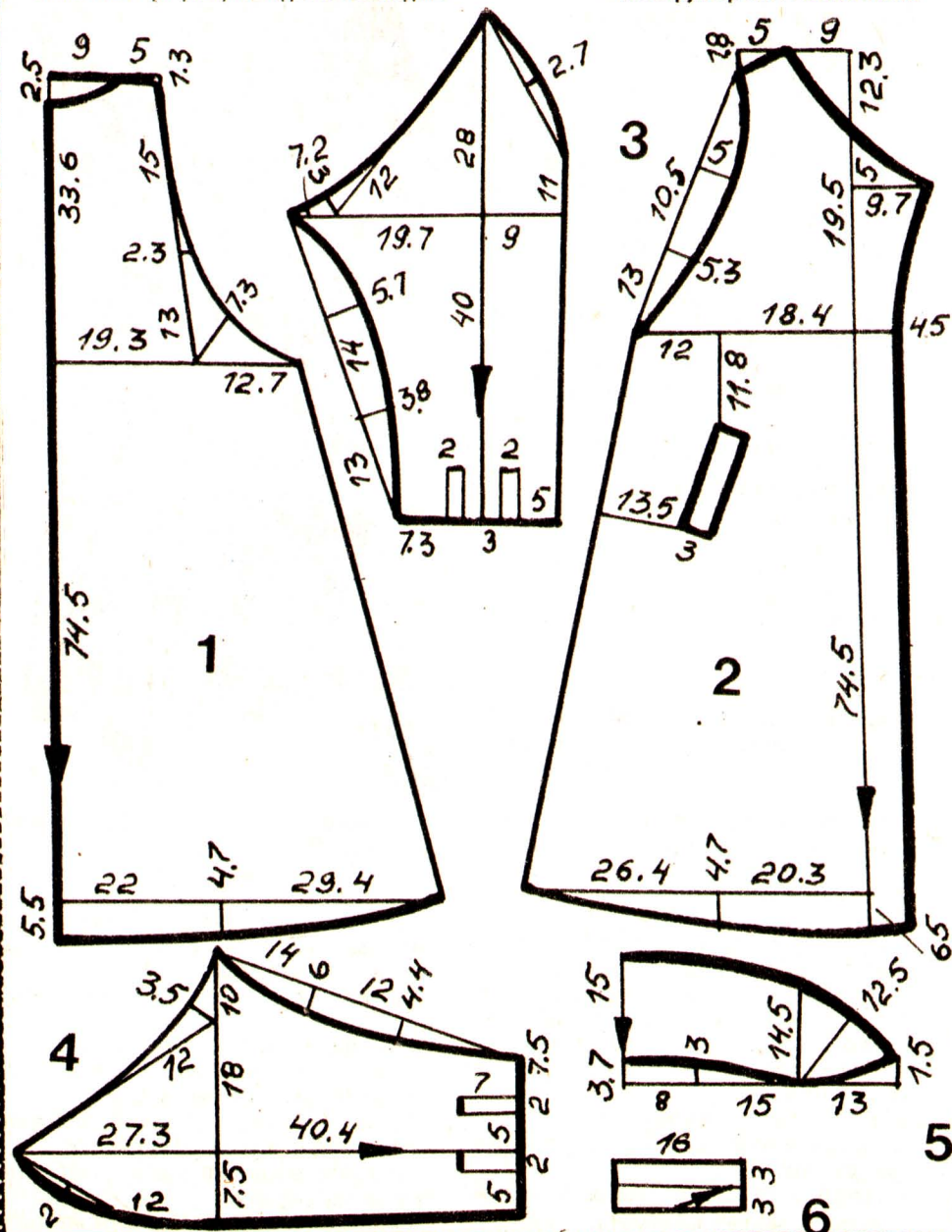
Внимание: При раскрое изделия необходимо

дать припуски на швы 1,5–2 см, на подгибку низа — 3–4 см.

По предложенным лекалам вы можете шить себе плащ (в этом случае нужно скроить еще и верхний воротник).

Можно шить укороченный жакет (нужно на одинаковом расстоянии от низа изделия отложить величину уменьшения длины изделия).

Конструктор 3. ГРАБКОВСКАЯ.

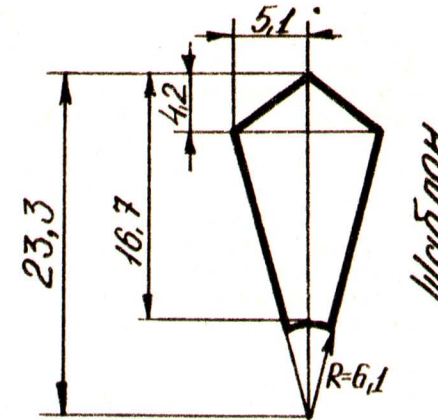


меньше внутреннего диаметра 12-лепестковой розетки.

4) Край скатерти украшаем широкой каймой из чередующихся узких разноцветных полосок: собираем все обрезки от лепестков, основы и нарезаем новые, затем сострачиваем их в длинную полосу, длиной равную периметру скатерти, а шириной 20 см — с учетом подворота на швы и того, что кайма выполняется двусторонней. В готовом виде она имеет ширину 9 см. Эту длинную полосу разрезаем на четыре части и пришиваем с четырех сторон скатерти, аккуратно заделывая сочленения в углах.

Все выполненные изделия тщательно отглаживаем и раскладываем на столе.

О. ВЛАСОВА



МАСТЕРИЦЫ НАЧИНАЮТ...

* Чтобы мел при раскрое ткани не пачкал руки и вещи, вставьте его в пустой футляр из-под губной помады, предварительно придав цилиндрическую форму.

* При ручном шитье ткань нужно держать на такой высоте, чтобы не приходилось слишком наклонять голову. Один край ткани рекомендуется прикалывать к подушечке, набитой песком.

* Прежде чем приступить к кройке, необходимо подогнать выкройку по своему размеру и по своей фигуре. Для этого отдельные детали выкройки раскладывают по уже готовой вещи, которая удовлетворяет вашим требованиям, накалывают на манекен, если он имеется, и в зависимости от того, большего или меньшего размера выкройка, ее уменьшают или увеличивают на соответствующее количество сантиметров.

* Если ширина материи не проходит для кроя отдельных деталей, необходимо добавить клинья.

* При кройке, особенно если точно неизвестно, из чего именно сделана ткань, всегда следует делать припуск не только на швы, но и на возможную усадку ткани.

* К тканям из искусственного волокна при кройке не следует прикалывать выкройку из бумаги булавками. Нижний контур нужно наметить ниткой либо обрисовать.

* Пришивая пуговицы к верхней одежде (особенно к сукну, драпу и пр.), надо оставлять под пуговицей достаточно места для застегивания. С этой целью, пришивая пуговицу, поперек пуговичных отверстий подкладывают булавку или спичку. Пришив пуговицу, выводят иголку на лицевую сторону, булавку (или спичку) выдерживают, делают «ножку» и закрепляют нитку с изнанки.

При удалении пуговицы с готовой вещи легко разрезать ткань. Чтобы такого досадного недора-

зумения не произошло, между пуговицей и материей проложите обычную расческу.

* Такую немаловажную деталь одежды, как крючок, тоже нужно уметь пришить правильно (рис. 1).

* Петли для одежды могут быть разными — это зависит от толщины и состава ткани: прорезные петли с обтачками (рис. 2), воздушные петли из ткани (рис. 3), тесьмы и из ниток (рис. 4).

* Ножницы можно приспособить для прорезания петель на материи так, чтобы они все были одинакового размера. Делают это следующим образом. Ножницы раскрывают на такое расстояние, какое необходимо, чтобы прорезать петлю намеченного размера. В этом положении кольца ножниц связывают ниткой. Теперь ножницы не смогут раскрыться шире, и, следовательно, петли будут одинаковыми.

При частом употреблении ножницы быстро затупляются. Подточить их нетрудно. В левую руку берут обыкновенную швейную иглу, а в правую — ножницы и начинают как бы резать ими иглу. При этом ее надо держать перпендикулярно к лезвиям и как можно ближе к середине широко раскрытых ножниц. Постепенно, по мере их сжатия, иглу доводят до самых концов лезвий. Достаточно проделать подобную манипуляцию раз 15–20 — и ножницы вновь станут острыми.

* Что делать, если понравившееся вам платье встречается на многих женщинах? Замените пуговицы — это самый простой способ выделиться из толпы. Можно укоротить рукава, пришить манжеты и воротник из отделочной ткани. Или изменить вырез горловины. Для умеющих вышивать проще всего сделать стандартное платье оригинальным, украсив его, следуя велению моды, разнообразной вышивкой или аппликацией.

* Как быть с детской одеждой, если ребе-

нок из нее вырос?

Юбка стала коротка. Не беда. Юбку можно удлинить за счет полос из отделочной ткани, а чтобы они не казались «чужими» — сделайте из этой ткани отделку на лифе.

Лиф платья стал коротким. Отпорите лиф и при наличии припуска на запас выпустите его. В другом случае лиф можно удлинить за счет пояса от платья, втачанного по талии.

Рукава стали коротки. Если они с манжетами, то их нужно распороть и нижнюю половинку сделать из другой ткани. Если же рукава на эластичной тесьме, то удлинить их можно, пришив по низу манжеты, выкроенные из пояса (его нижней половины), а пояс поставить на подкладку из другой ткани.

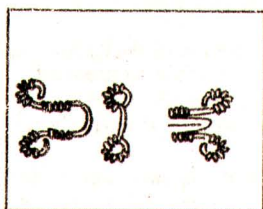


Рис. 1.

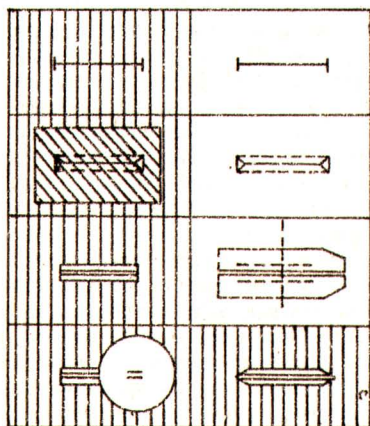


Рис. 2.

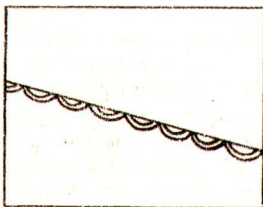


Рис. 3.

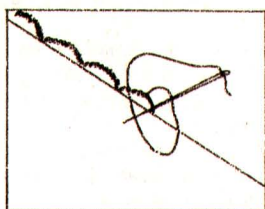


Рис. 4.

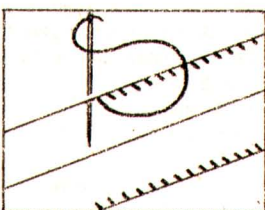


Рис. 5.

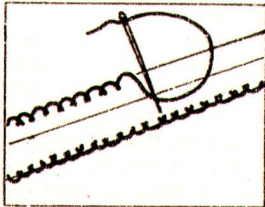


Рис. 6.

* Если старая вещь выцвела или потерялась, то при переделке изнаночную ее сторону делают лицевой. Предварительно вещь аккуратно распарывают, очищают от ниток и пыли в швах, стирают. При стирке шерстяных вещей детали кроя слегка отжимают и утюжат только по той стороне, которая будет изнаночной, и предпочтительно вдоль нитей основ.

* Чтобы одежда и с изнанки имела законченный вид, нужно аккуратно заделать обрезной край. Обрезной край хлопчатобумажных и шелковых тканей подворачивают и заделывают обметочным швом или подгибают и прошивают прокладочным швом (рис. 5). Кромку несylучих шерстяных тканей заделывают обметочным швом (рис. 6).

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ

Зимнее пальто, размер 158-96-104, выполнено из шерстяной ткани. Силуэт — трапеция, рукава — покроя реглан свободной формы. По низу рукавов заложены мягкие складочки. Застежка супатная на потайные петли и пуговицы. Вверху застежка на навесную петлю. Карманы прорезные с листочками. Широкая декоративная строчка дополняет пальто. Четкий силуэт пальто подчеркнут подплечниками формы реглан. Воротник и манжеты могут быть из любого пушистого меха.

Расход ткани при ширине 150 см — 3 м 50 см.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕРТЕЖАМИ:

Чертежи даны без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах. Каждую деталь на ткани следует располагать по долевой нити, указанной на чертеже стрелками. Построение деталей начинают с построения прямого угла, на котором откладывают указанные величины. После построения проверьте совпадение боковых и плечевых швов, а также плавно оформите линию проймы, рукавов и низа. Выкройка изготовлена на стандартную фигуру, поэтому модель требует примерки.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ КРОЯ:

1. Спинка — 2
2. Полочка — 2
3. Локтевая часть рукава — 2
4. Передняя часть рукава — 2
5. Нижний воротник — 2
6. Листочка — 2
7. Подборт — 2.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОШИВА ИЗДЕЛИЯ:

Стачайте спинку по среднему шву, разутюжьте. Проложите отделочную строчку на 0,7 см от шва по обе стороны.

На полочках обработайте карманы прорезные с листочками. Приутюжьте.

Стачайте складочки на рукавах. Приутюжьте их к средним швам рукавов.

Втачайте рукава в проймы.

Швы разутюжьте и проложите отделочную строчку на 0,7 см от шва по обе стороны.

Стачайте плечевые и средние швы рукавов. Швы разутюжьте и проложите отделочную строчку на 0,7 см от шва по обе стороны.

Стачайте боковые швы изделия и нижние швы рукавов одной строчкой.

Швы заутюжьте к полочке.

Стачайте нижний воротник по среднему срезу. Шов разутюжьте.

Продублируйте воротник клеевой прокладкой. Втачайте воротник в горловину.



Обтачайте борта полочек продублированными подбортками. Предварительно на правой полочке обработайте супатную застежку и вложите навесную петлю.

Выметайте кант и приутюжьте борта. Проложите отделочную строчку на расстоянии 4—5 см от края правой полочки.

Подшейте низ изделия потайными стежками. Отутюжьте все изделие.

Пришейте подплечники формы реглан. Подкладку продублируйте ватином, синтепоном или старыми шерстяными платками.

Стачайте подкладку аналогично последовательности верха изделия. Швы обметайте.

Обтачайте пальто подкладкой по подбортам, низу рукавов, горловине.

Низ подкладки подшейте сквозной машинной