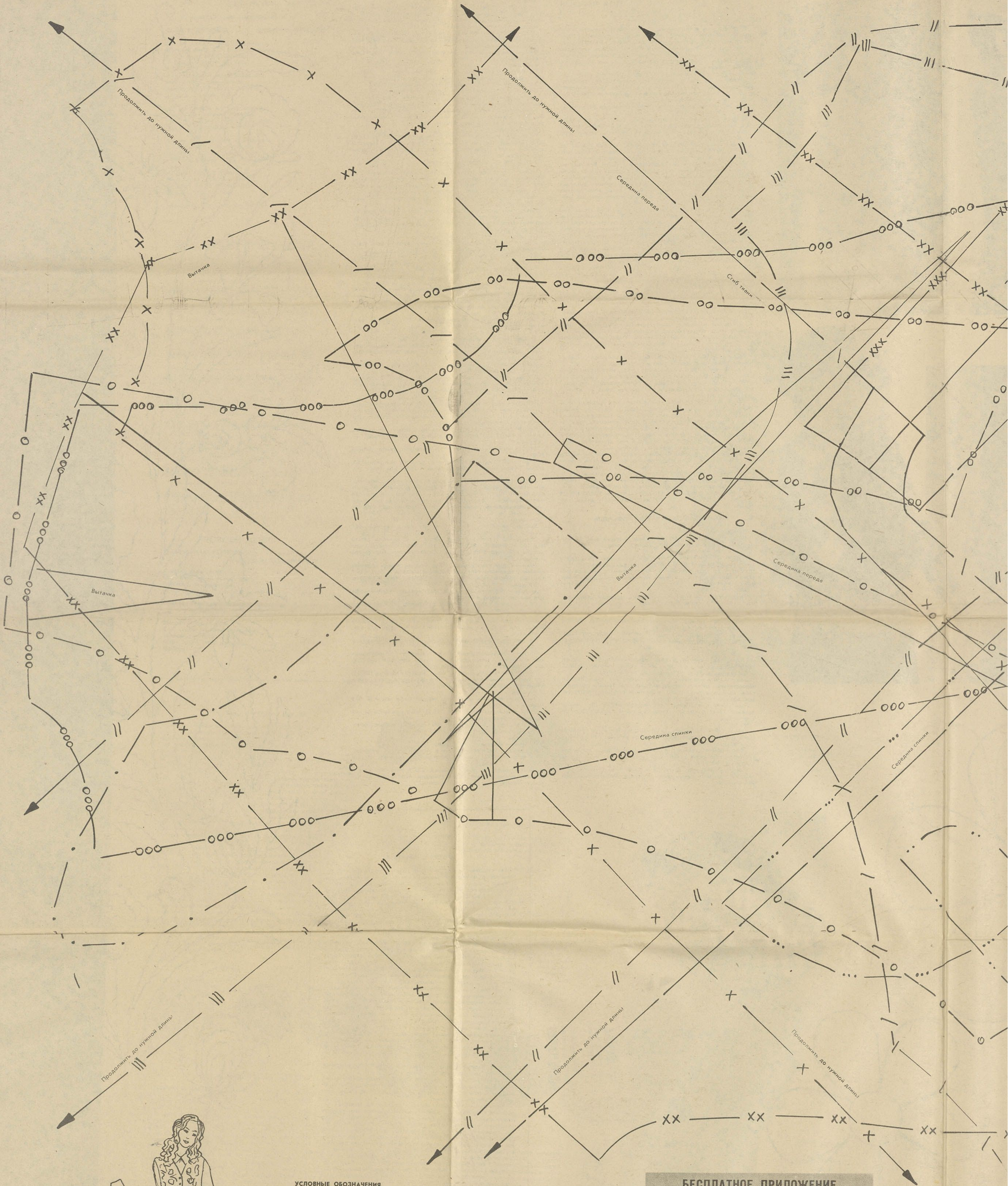
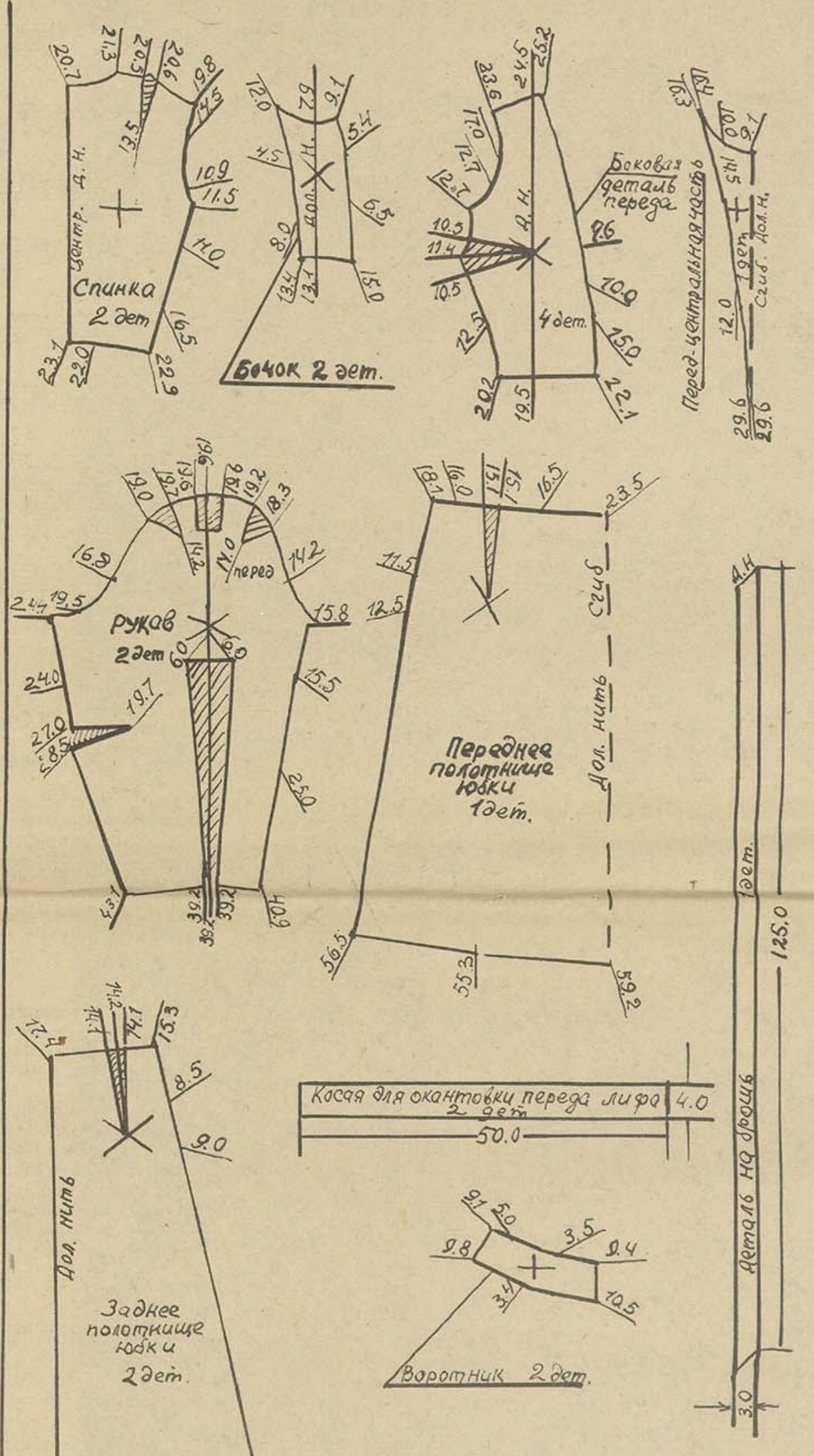
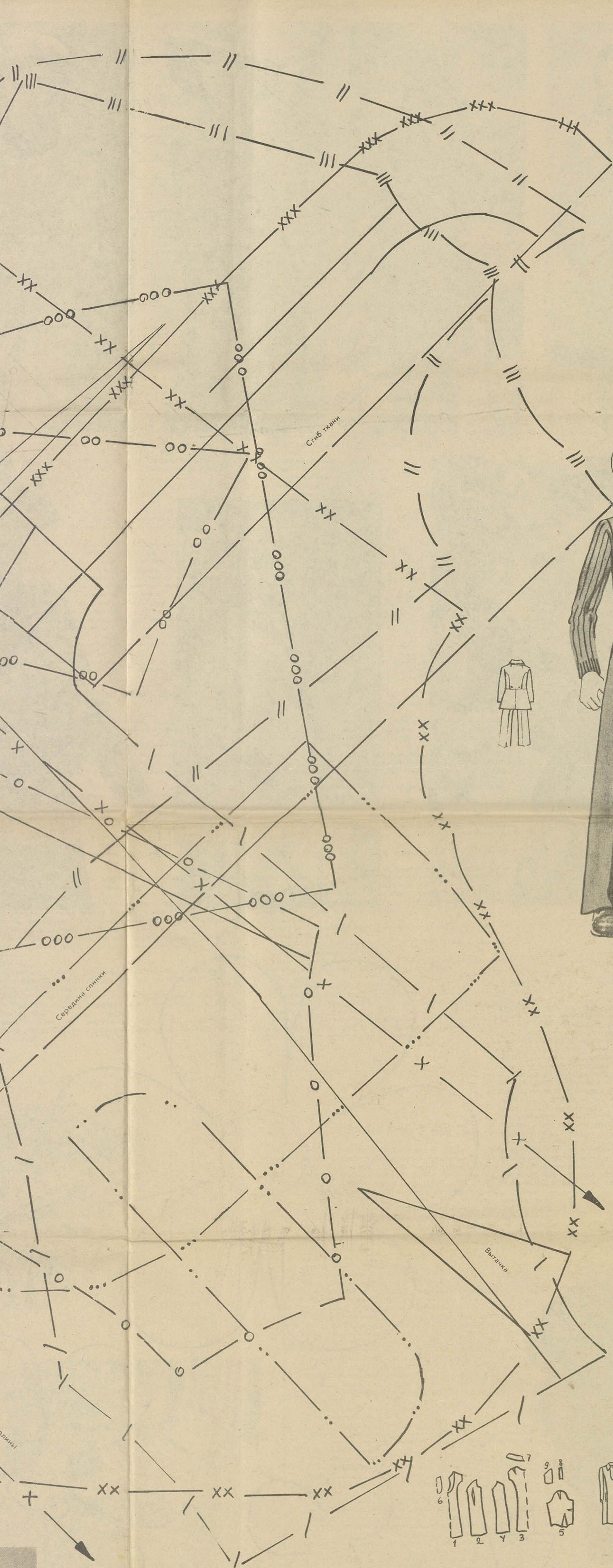


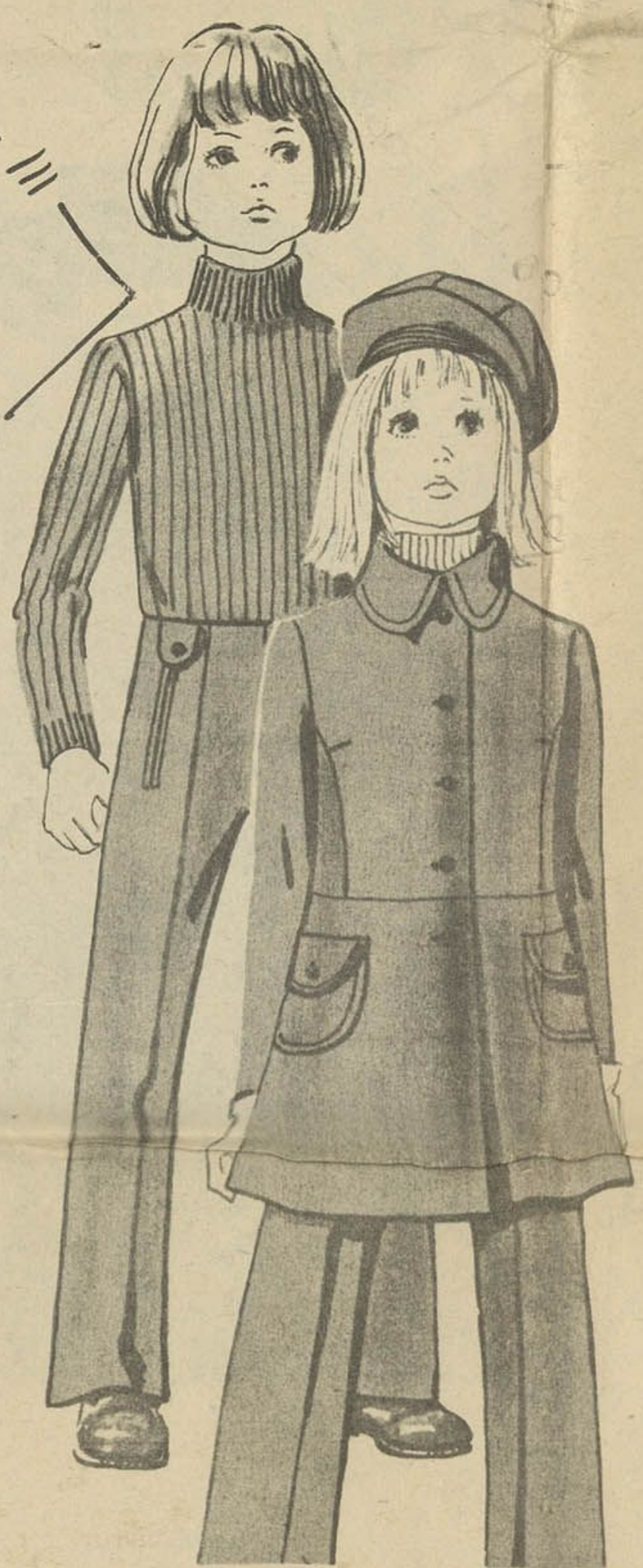
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ
 (жилет, 48 размер. Расход ткани при ширине 140 см—одна длина).

1. Перед — 0—0—2 дет.
2. Бочок — 00—00—2 дет.
3. Спинка — 000—000—1 дет.

**БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
 К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛАНКА“
 №10, 1972 г.**



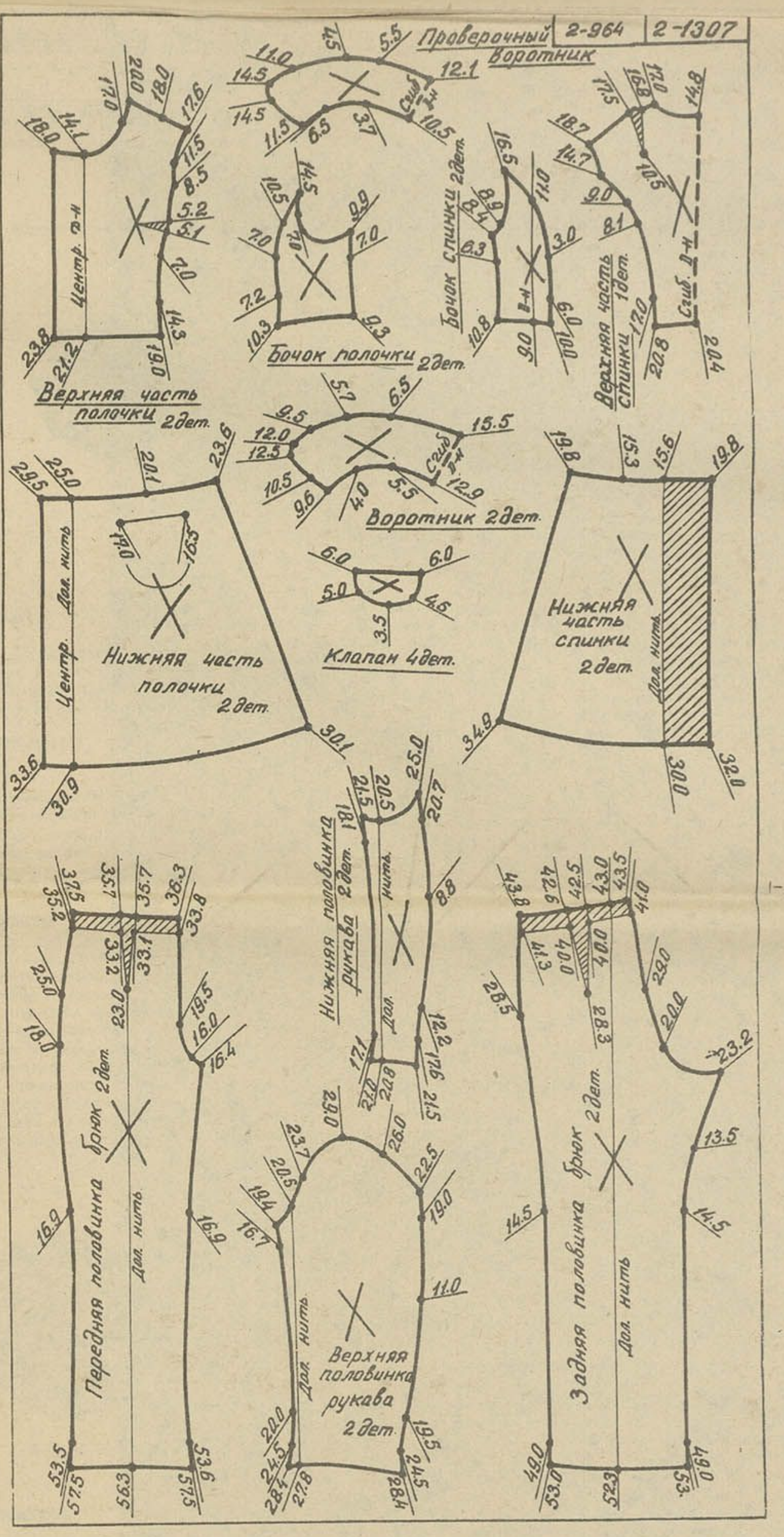
Нарядное платье из мягкой шерсти. Лиф чуть-чуть удлинен, плотно облегает фигуру. Перед интересного решения: боковые детали состоят из двух отделочных тканей — нижней из атласа и верхней кружевной. Срезы этих деталей, направленные к центру переда, окантованы и настроены на центральную деталь. Рукав — буф с длинной мягкой вытачкой. В шве спинки застежка «молния». Юбка слегка расширена книзу. Выкройка дана на 46 размер, 4 рост.
«Модели одежды», Ленинград, 1972 г.



По многочисленным просьбам читательниц помещаем выкройку платья для полной женщины. Выкройка дана на 65 размер. (Окружность груди 130 см, талия—110 см). Расход ткани 2 м 70 см при ширине 140 см.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед платья — 1 дет.
2. Бочок к переду — 2 дет.
3. Спинка — 1 дет.
4. Бочок к спинке — 2 дет.
5. Рукав — 2 дет.
6. Вставка — 1 дет.
7. Воротник — 1 дет.
8. Клапан к карману — 2 дет.
9. Внутренний карман — 2 дет.



Практичный осенний комплект для девочки младшего школьного возраста. Пальто с отрезной линией чуть ниже талии. Выкройные бочка полочек и спинки помогают создать маленький объем, прилегающую форму. Карманы с клапанами могут быть накладными и прорезными, отстроченными в виде накладных. На спинке — односторонняя складка. Брюки ровные по всей длине могут быть из ткани пальто, а также из тканей тоновых и контрастных сочетаний. Масштабная выкройка дана на 34 размер, 3 рост.

КАК НЕ ЛЮБИТЬ МНЕ ЭТУ ЗЕМЛЮ.

Из кинофильма „Крестьяне“

Слова В. ЛАЗАРЕВА Музыка В. ЛЕВАШОВА

Как не любить мне эту землю,
Где мне дано свой век прожить,
И эту синь, и эту зелень,
И тропку тайную во ржи.

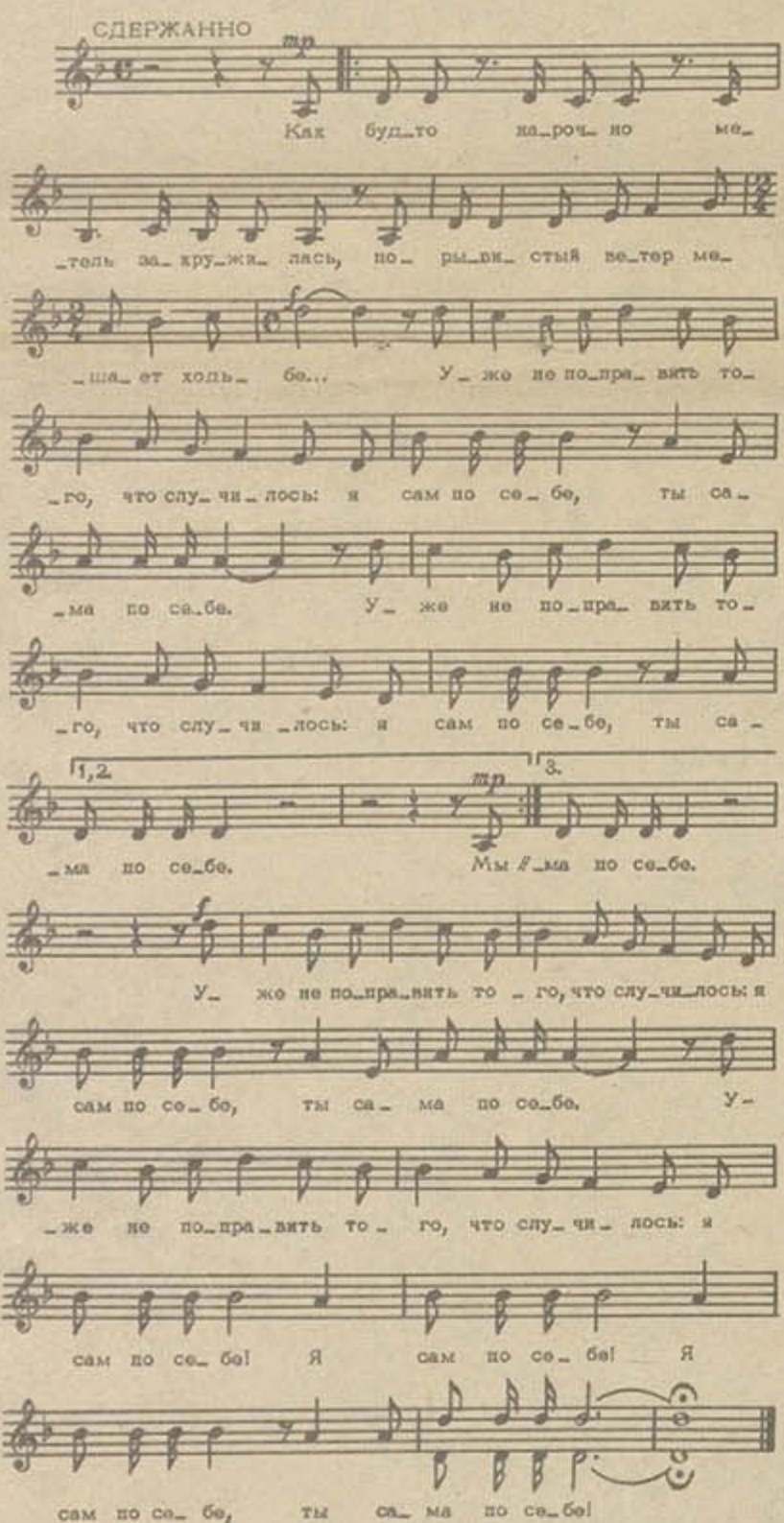
Мне хорошо в твоих раздольях,
Моя любовь, моя земля.
Крестьянка русская в ладонях
Весною начила тебя.

Как не любить мне эту пашню,
Что битва кровью обожгла,
Как мне забыть за правду павших
Крестян из нашего села.

Земля, под грозами ты молила,
Сквозь бури шла и ожила.
Скажи, а все ли сделать смог я,
Чтоб ты любить меня могла!

Когда к тебе я припадаю,
В суровой нежности твоей,
В твоём тепле я вспоминаю
Ладони матери моей.

Как не любить мне эту землю!



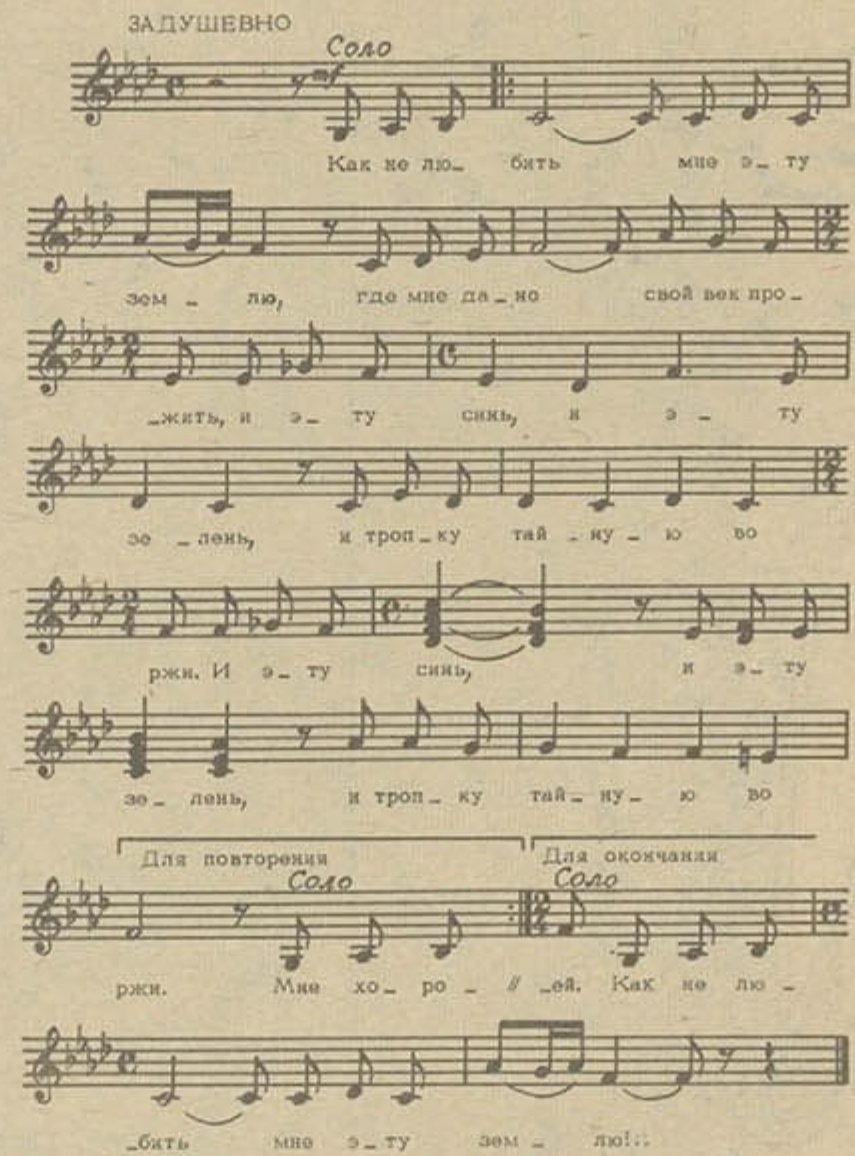
ПОЗОВИ МЕНЯ

Слова Р. РОЖДЕСТВЕНСКОГО Музыка А. БАБАДЖАНИЯ

Я давно снам не верю,
Ты сейчас идешь сквозь огни.
Отглянись на мгновенье,
Просто так рукой взмахни.

Припев: Если вдруг трудно станет,
Если вспомнишь ты о любви,
Хоть когда-нибудь позови.

Высоко в поднебесье
Самый первый гром протрубил.
Ты заучишь, будто песня,
Жаль, что я слова позабыл.
Припев.



ТОВАРИЩ

Слова А. ПРОКОФЬЕВА Музыка О. ИВАНОВА

Я песней, как ветром, наполню страну
О том, как товарищ пошел на войну.
Не северный ветер ударил в прибой,
В сухой подорожник, в траву зверобой,—
Прошел он и плакал другой стороной,
Когда мой товарищ прощался со мной.
Но песня взлетела, и голос окреп,
Мы старую дружбу поаеи, как хлеб!

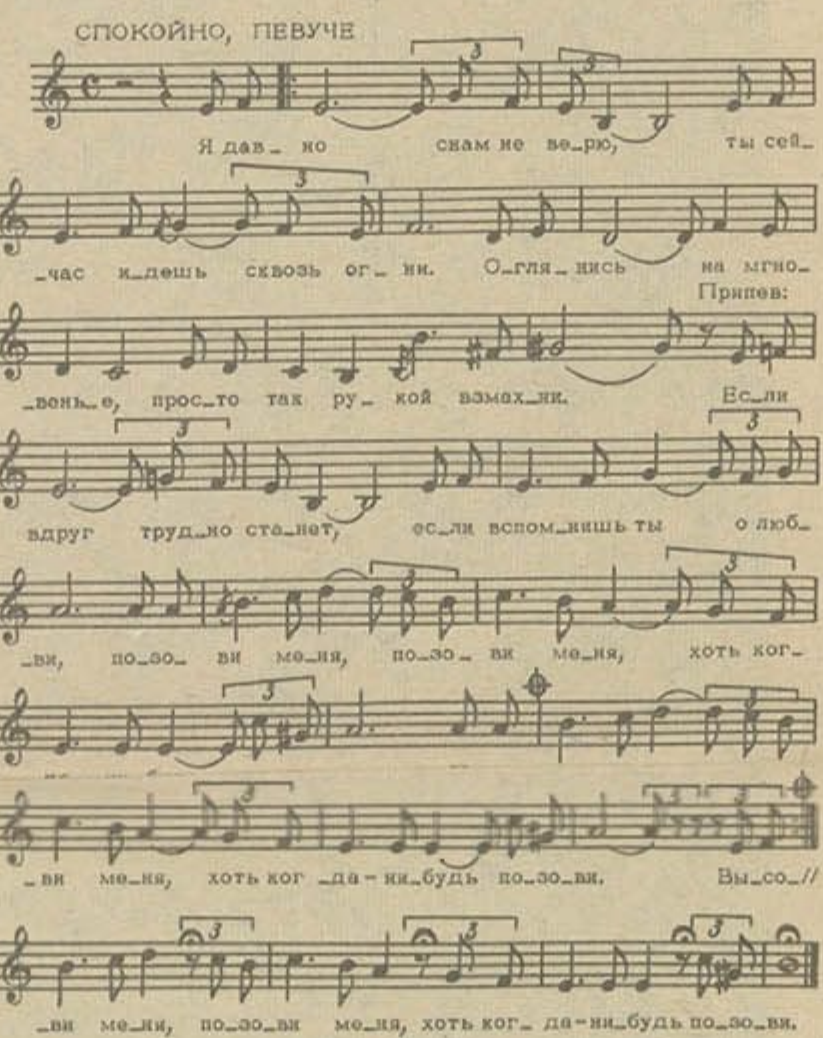
Припев:

Чтоб дружбу товарищ пронес по волнам,
Мы хлеба горбушку — и ту пополам!
Коль ветер лавиной и песня лавиной —
Тебе половина, и мне половина.

Луна — словно репа, а звезды — фасолы..
Спасибо, мамаша, за хлеб и за солы!
Еще тебе, мамка, скажу я верный:
Хорошее дело — взрастить сыновей,
Которые тучей сидят за столом,
Которые могут идти напролом.
И вот скоро сокол твой будет вдали,
Ты круче горбушку ему посли.

Припев.

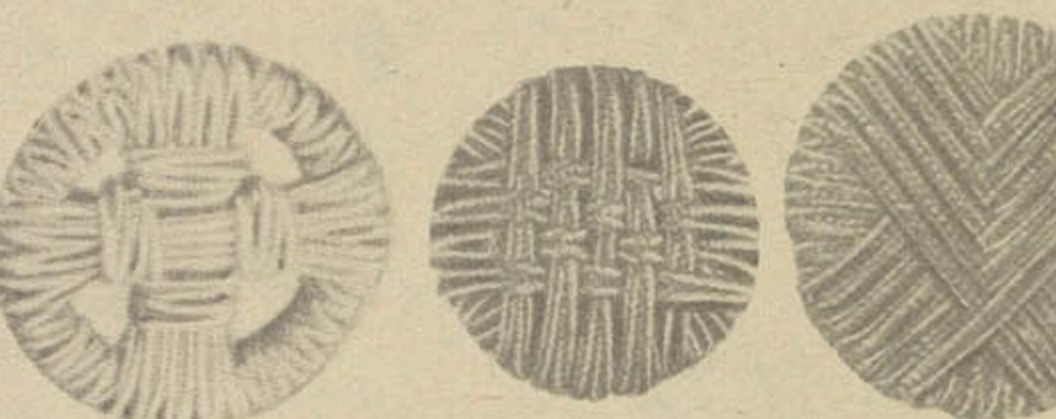
Повторить первый куплет и припев.



ПУГОВИЦА «КРЕСТИК» [рис. 1]

Вначале приготавливаем пластмассовое, костяное, деревянное или металлическое кольцо любого диаметра — в зависимости от желаемой величины пуговицы. (Вместо кольцеобразной можно использовать овальную заготовку, в форме многоугольника, квадрата — по желанию). Затем выбираем нить сутажа цвета, соответствующего расцветке швейного изделия, к которому предназначена будущая пуговица. Сутаж может быть произвольной толщины: чем меньше диаметр заготовки — тем нить берется тоньше. Длина также произвольна — но не меньше 1 метра. Вообще, до приобретения необходимых навыков по изготовлению пуговиц из сутажа, а также шерсти, риса, капронового шнура и т. д., рекомендуем нить, идущую на изготовление пуговицы, брать больше требуемой длины.

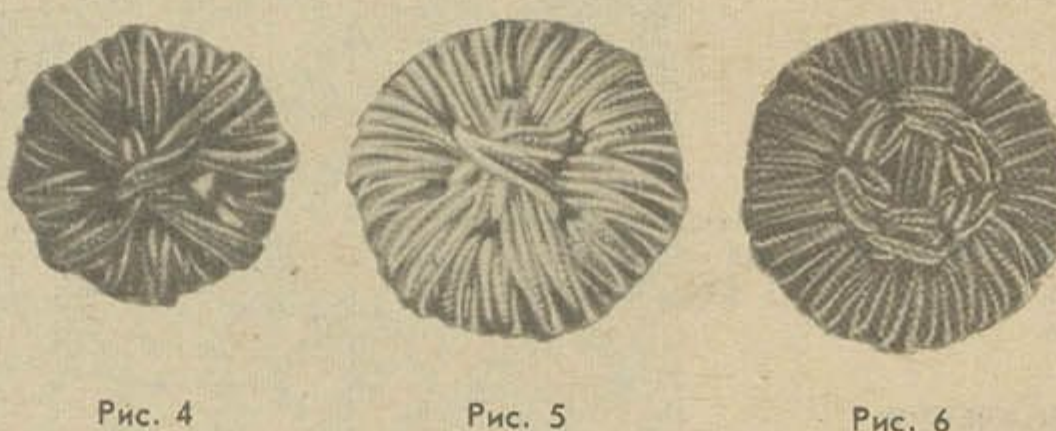
Берем заготовку и начинаем обкручивать сутаком кольцо (квадрат, многоугольник и т. д.). Делаем это при помощи обычной головной шпильки-невидимки, в основании которой укрепляем конец сутажной нити. Продавая многократную шпильку с сутаком внутри кольца и выводя ее наружу, наносим на заготовку виток за витком. При этом нужно следить, чтобы они ложились плотно один к другому, не налезали друг на друга. Если диаметр заготовки больше среднего, можно положить два ряда витков — один поверх другого. Когда заготовка обкручена полностью, не отрезая сутажа, выводим нить поверх кольца и проглаживаем к его противоположной точке, т. е. делаем виток вдоль всего диаметра кольца. Этот виток фактически образует линию диаметра кольца. Таким же образом делаем еще 3—4 витка. Прочно зафиксировав образовавшуюся полоску, делаем точно такую же линию по диаметру кольца перпендикулярно первым диаметральному виткам. Эти скрещивающиеся полоски лягут одна на другую. Прочно зафиксировав, перехватим их по центру двумя-тремя поперечными витками так, как это показано на рисунке. Пуговица «крестик» готова. Оставшуюся часть сутажа обрезаем, фиксируем при помощи обычной иглы и нитки. Остается пришить с изнанки петельку. Напоминаем, что пуговицы из капронового шнура, сутажа и т. д. сильно вытаскивают ткань изделия вокруг петли, поэтому их нельзя пришивать наглухо. Прикреплять такие пуговицы следует «на ножке».



ПУГОВИЦА «СЕТОЧКА» [рис. 2]

Для изготовления этой пуговицы также потребуются заготовки из любого материала, сутажа, головная шпилька, ножницы, игла, катушечные нитки.

Обкручиваем заготовку, как в предыдущем случае. Сделав это, плотно фиксируем нить сутажа. Затем, один за другим, поверх всей будущей пуговицы накладываем несколько витков. Число их произвольно. Главное — соблюсти следующие условия: поперечные витки не должны плотно прилегать друг к другу, они должны покрывать всю площадь внутрикольцевой пустоты. (В этом случае различие между диаметром диаметральных витков при изготовлении «крестика»). Зафиксировав эти нитки, перпендикулярно к ним и переплетая их, как при штопке или плетении циновок, опять же при помощи головной шпильки, делаем ряд витков так, чтобы заполнить всю пустоту, оставшуюся внутри кольца. Пуговица готова. Последняя операция известна — пришивание петельки. Взглянув на готовую пуговицу (рис. 2), можно будет убедиться, что внешний вид ее вполне соответствует названию.



ПУГОВИЦА «ЕЛОЧКА» [рис. 3]

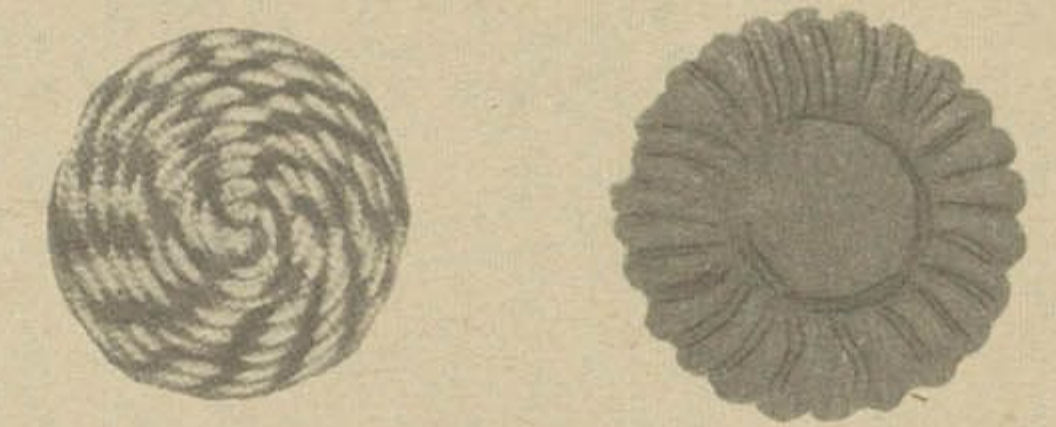
Эта пуговица изготавливается из сутажа по примеру «сеточки». Разница заключается в рисунке, который образуется при укладывании и переплетении сутажных витков так, как это выглядит на рисунке 3.

ПУГОВИЦЫ «ЗВЕЗДОЧКА», «КОЛЕЧКО», «ВЕНЗЕЛЬ» [рис. 4, 5, 6]

По изготовлению они похожи одна на другую. Разнятся рисунками поперечных диаметровальных витков и способом их переплетения в середине кольца. В первом случае это шестиконечная звезда (рис. 4), во втором — хорошо знакомый швейальщикам «болгарский крест» (рис. 5), а третьем — более сложное переплетение (рис. 6).

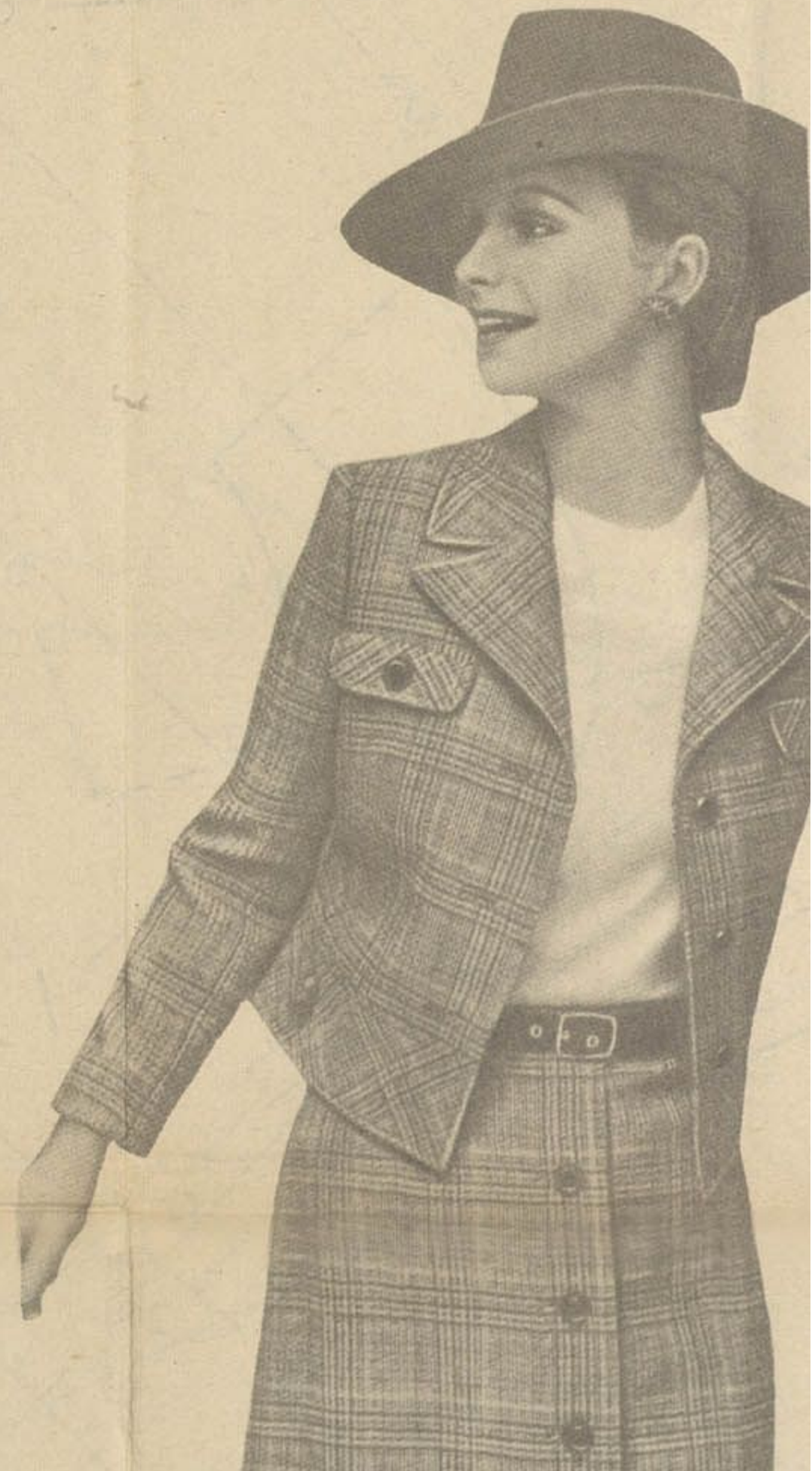
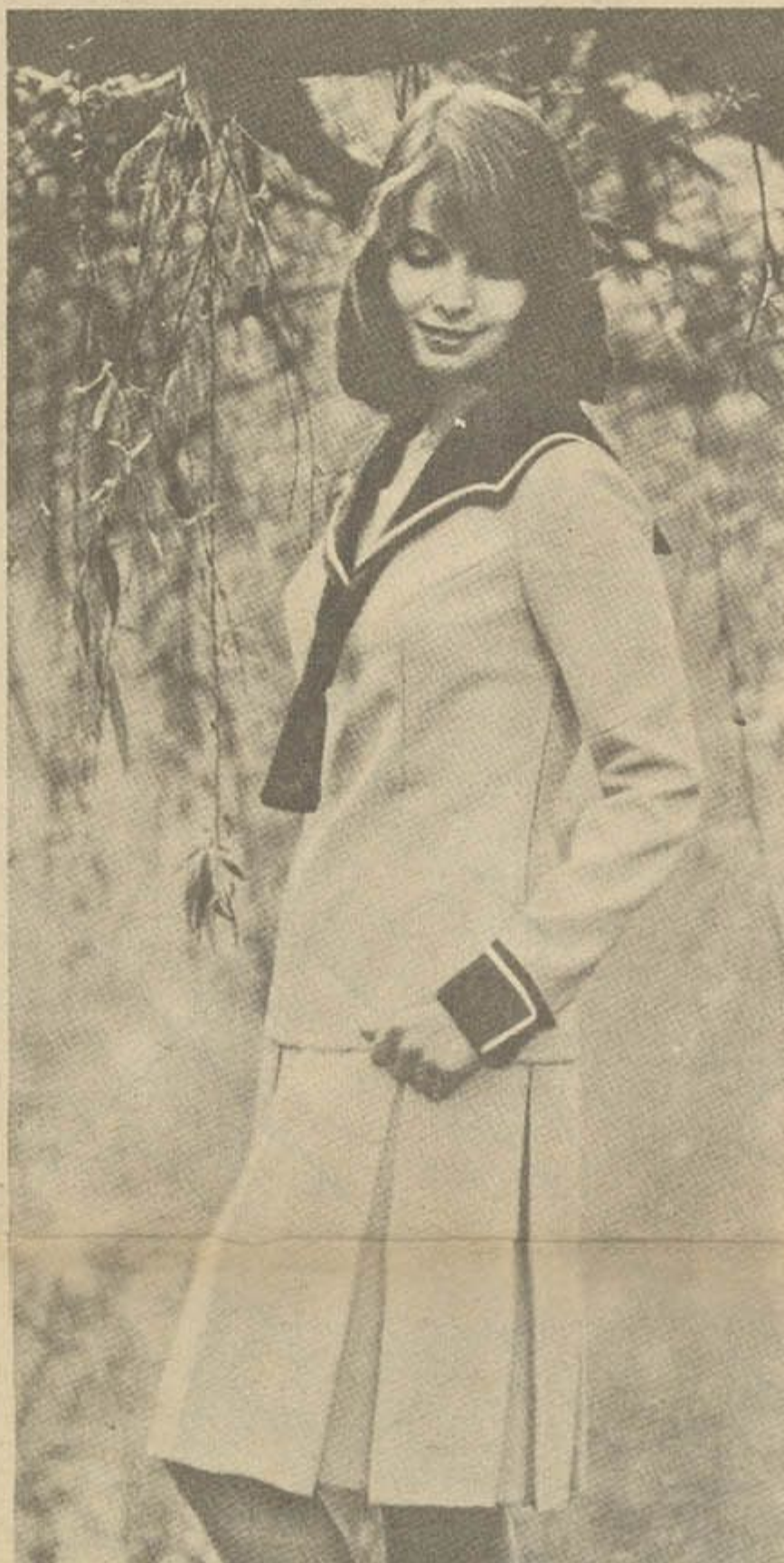
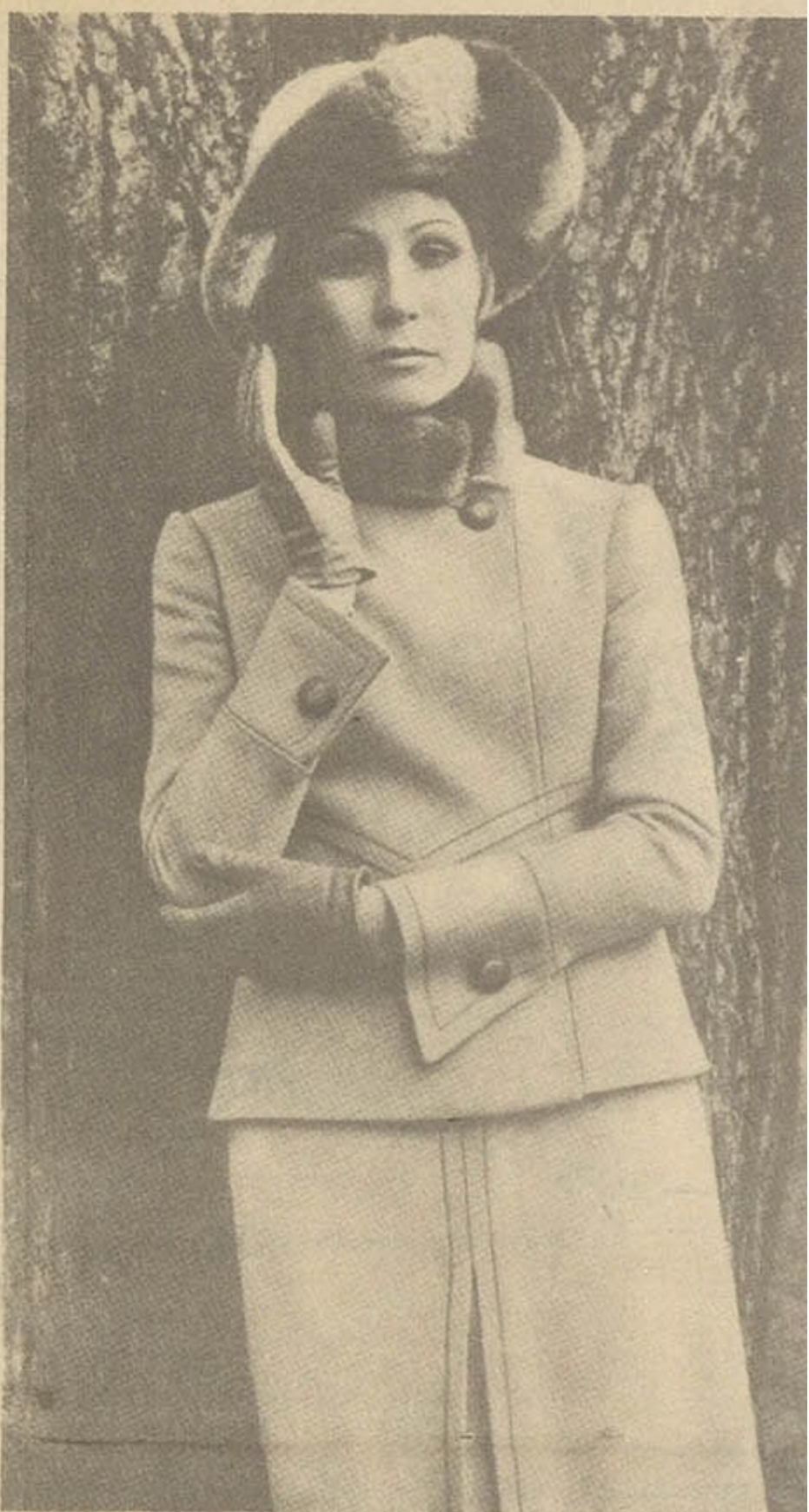
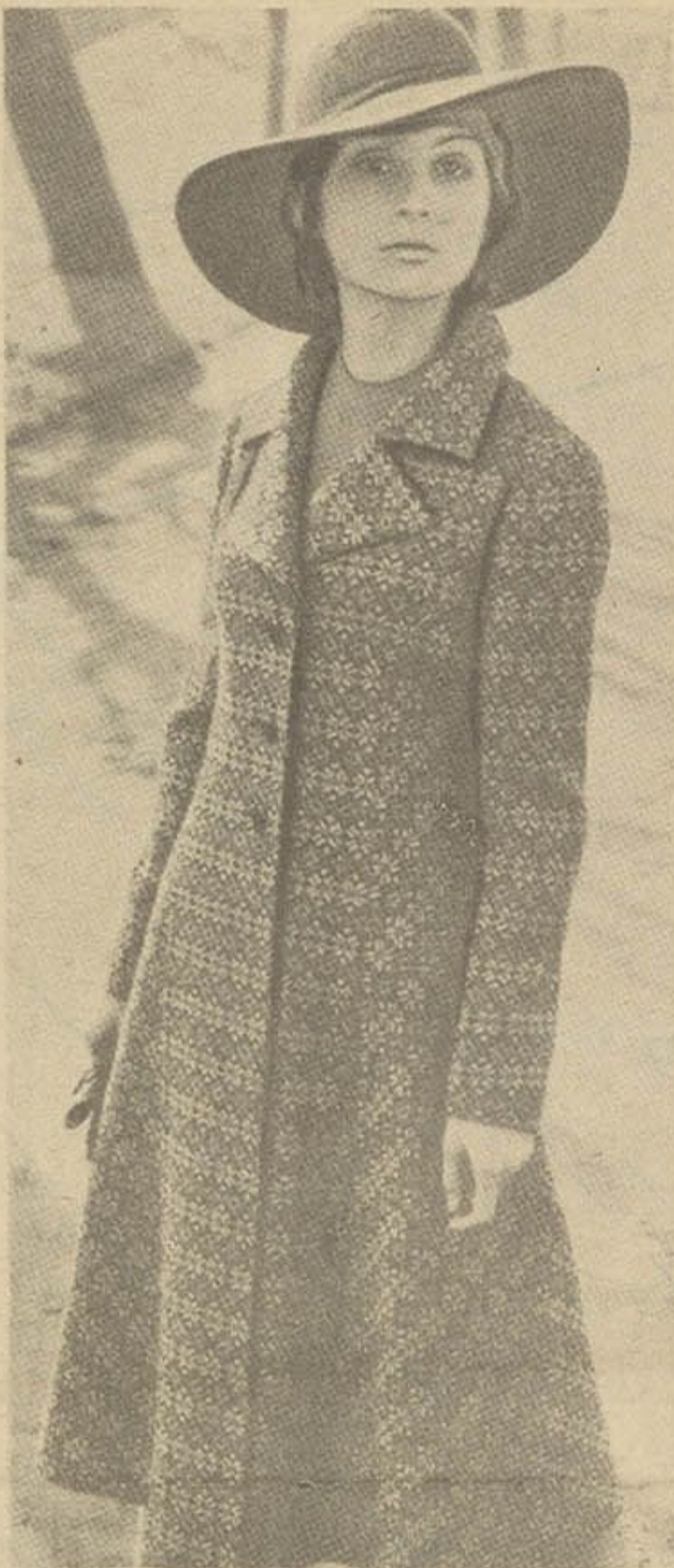
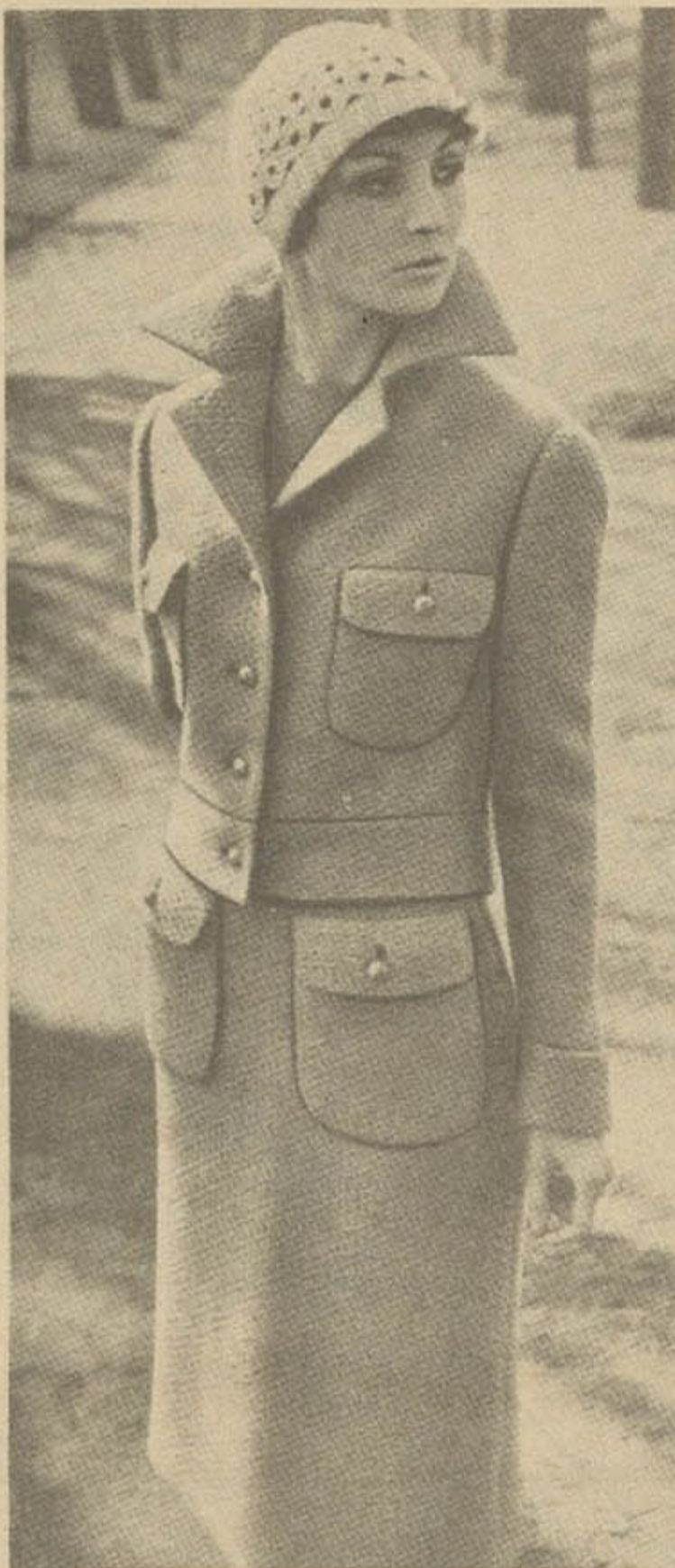
ПУГОВИЦА «СПИРАЛЬКА» [рис. 7]

При кажущейся на рис. 7 сложности ее выполнения изготовить «спиральку» не сложно. Основа — деревянный, костяной, пластмассовый, наконец, металлический диск. Его поверхность обшиваем обычным способом какой-нибудь материей. Затем сутажем или серебряную нитку скручиваем с любой цветной нитью. Полученную заготовку укладываем спиралью на поверхность диска, фиксируя каждый виток к нашему заранее материалу при помощи обычной нитки. При этом нужно не допустить наложения одного витка на другой, чтобы рисунок витков прослеживался четко. Заполнив таким образом всю свободную поверхность, пришиваем с обратной стороны готовой пуговицы петельку.



ПУГОВИЦА «ПОДСОЛНУХ» [рис. 8]

Навыков, приобретенных при изготовлении других пуговиц, достаточно, чтобы сделать и эту красивую пуговицу. Как и прежде, кольцо заготовки обкручиваем рядом плотно прилегающих витков, поверх которого наносим и с зазорами кладем второй ряд. Различие от предыдущей пуговицы заключается в том, что пустоту внутри оформленного сутаком кольца заполняем какой-либо тканью. Для того, чтобы сердцевина была пышной, подкладываем снизу вату. Ткань (шерсть, сукно и т. д.) подкладывает любой расцветки. О следующей операции вы догадаетесь. Это петелька.



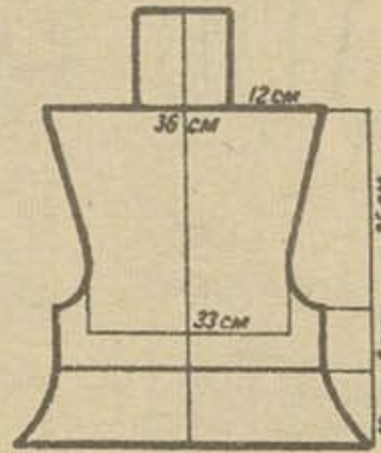
ШАПКА-ШЛЕМ

Для выполнения этой модели требуется около 200 г шерсти.

Спицы № 4.

Основная вязка — резинка английская: 1 ряд — петля кромочная, накид нитки на левую спицу, снять вместе с ней одну петлю, вкалывая спицу так, как для изнаночной петли, 1 петля лицевая. Повторять до конца ряда, последняя петля кромочная. 11-й ряд и все последующие: петлю, снятую вместе с нитью в предыдущем ряду, провязать лицевой, сделать накид и снять следующую петлю вместе с ней, как и в предыдущем ряду. Повторять до конца ряда, последняя петля кромочная.

Вязать изделие начинаем с низа. Набираем 100 петель и провязываем 6 рядов основной вязкой. Затем эти сто петель делим на 4 части и отмечаем цветной ниткой петли 25-ю, 50-ю и 75-ю. В отмеченных местах каждой второй ряд провязываем до и после пометочной петли по 2 петли вместе до тех пор, пока ширина изделия не достигнет объема шеи. После этого двойной ниткой провязываем еще 8 см. Затем по краям изделия закрываем в 4 ряда по 1 петле (см. чертеж), затем в каждом 4-м ряду прибавляем с двух сторон по петле до тех пор, пока изделие, начиная от низа, не достигнет 43 см высоты, т. е. соответственно ширины боковых частей. Пришиваем верх шлема по левой стороне к обоим бокам. Двойной ниткой набираем петли вокруг выреза на лицо и вяжем резинкой 3 см. После этого все петли закрываем. Для застежки делаем резинкой планку 2 см шириной, провязывая в ней одновременно 3 дырочки для пуговиц.



Вы нас об этом просили КАК ПОХУДЕТЬ?

В наше время много говорят и пишут о правильном и неправильном питании, о том, как сохранить стройность. Одни специалисты по вопросам питания предлагают вегетарианскую диету, другие — мясную. Но везде, в каждой диете, огромную роль играют калории, так что, составляя свое меню, надо руководствоваться количеством калорий, которые вы будете получать в день.

Многие полные женщины, которые думают, что строго соблюдают диету, тем не менее часто нарушают ее, проглатывая мимоходом несколько лакомых кусочков. Они забывают, что такое сверхпрограммное питание мешает лечению и не способствует уменьшению веса.

Что же все-таки надо делать, чтобы избавиться от нескольких килограммов?

Прежде всего следует отдавать себе отчет, что речь идет не о том, чтобы в течение нескольких дней получить фигуру манекенщицы, а о том, чтобы немного похудеть, сохраняя при этом здоровье.

Вначале надо посоветоваться с врачом, который скажет, не повредит ли тот или иной режим питания вашему здоровью. Необходимо также учитывать, что лечение диетой истощает и ослабляет нервную систему, и организм в целом. Все, что мы стараемся в этой области получить силой, скорее вредит нашей внешности, чем улучшает ее, так как вызывает раздражительность, ткани становятся более вялыми, и человек выглядит значительно старше. Поэтому здесь, как и во всем другом, необходима умеренность. Врач порекомендует вам, как лучше всего достигнуть желаемых результатов.

Очень важна твердая последовательность. Коль уж вы выбрали определенную диету, обязательно ее соблюдайте, если хотите добиться успеха. Но для этого придется как следует потрудиться. Труд этот связан с умением отказываться от своих желаний. Попробуйте изменить меню. Конечно, довольно трудно ликвидировать за короткое время запасы, которые вы накапливали годами. Для этого необходима строгая дисциплина. Забудьте о своей привычке есть между основными приемами пищи сладкое, мороженое и другие лакомства.

Основой рациона должны быть овощи, лучше всего в сыром виде, фрукты, творог, нежирное молоко. Большое значение имеет потребление необходимого количества белка. Жиры следует сократить до 30—40 г в день, причем основу должны составлять различные растительные жиры. Хлеб лучше всего есть черствый, из муки грубого помола (не больше 50—75 г в день).

Важно ограничить до минимума соль, свежий белый хлеб, лапшу, макаронные и различные мучные блюда, рис. Совершенно исключите из своего меню сушеный горох, густые супы, жирное мясо, копченую рыбу, шоколад, какао, торты и пирожное, мороженое, алкоголь и пиво. Потребление жидкости доведите до 4 стаканов в день — не считая пищу во время завтрака, обеда и ужина.

Когда вы будете поступать по предлагаемым рецептам, лишний вес исчезнет безболезненно и бесследно.

В то время, когда вы соблюдаете диету, необходим постоянный контроль за своим весом, пищеварением, внешним видом. Не рекомендуется слишком переутомляться. По мере возможности спите больше, по крайней мере не меньше восьми часов в сутки.

Следует, однако, помнить: во время лечения организм освобождается от лишнего жира, но мышцы и кожа без надлежащего ухода могут пострадать. Поэтому хорошо сочетать диету с курсом лечебного массажа. Утром рекомендуется делать дыхательные упражнения и заниматься гимнастикой перед открытым окном, обливаться и обтираться попеременно горячей и холодной водой — все это усиливает кровообращение, повышает тонус, придает свежесть и бодрость.

Если диета, которую вы применяли, принесет желаемые плоды и вы достигнете того, к чему стремитесь, следует и в дальнейшем ограничить свой аппетит, так как 95% излишней полноты являются результатом неправильного и чрезмерного питания. Существует пища, которая увеличивает вес, есть и такая, которая придает силу, не способствуя полноте. Вам необходимо внимательно на подбор своего меню. Этим вы предохраните себя от многих забот. Характер и периодичность диеты подскажет врач.

ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

Понедельник

1-й завтрак — стакан чаю с молоком, черный хлеб с 10 г масла, 50 г творога с редькой и зеленым луком.

2-й завтрак — кофе

Обед — 150 г вареной печени или языка, две ложки гречневой каши, зеленый салат с двумя ложками сметаны.

Ужин — два яйца всмятку, две картофелины в мундире, салат из зеленого лука с ложкой растительного масла. Перед сном — яблоко.

Вторник

1-й завтрак — стакан кофе с нежирным молоком, кусок черного хлеба, 10 г масла, 50 г творога, салат из редьки и огурца с ложкой сметаны.

2-й завтрак — фрукты

Обед — 200 г вареной рыбы, две-три картофелины, фасоль, салат из моркови, яблока и хрена.

Ужин — стакан чаю, 50 г постной ветчины, кусок черствого хлеба и 10 г масла, овощной салат, заправленный ложкой сметаны.

Среда

1-й завтрак — чай, кусок диетического хлеба, 10 г масла, 100 г творога с редькой, зеленым луком и ложкой сметаны.

2-й завтрак — стакан нежирного снятого молока

Обед — 150 г бифштекса, поджаренного без жира, две-три картофелины, вареная свекла, заправленная тертым яблоком, салат из сельдерея с луком и соевым огурцом, заправленный ложкой растительного масла.

Ужин — чай с молоком, кусок черного хлеба, 10 г масла, зеленый салат с крутым яйцом, зеленым луком и ложкой сметаны.

Четверг

1-й завтрак — стакан нежирной простокваши, кусок диетического хлеба, 10 г масла, 50 г нежирной ветчины или колбасы.

2-й завтрак — фрукты

Обед — 150 г говядины, тушеной с овощами, две ложки картофельного пюре с укропом, салат из моркови и яблока с ложкой сметаны.

Ужин — стакан чаю, диетический хлеб и 10 г масла, 50 г творога с зеленым луком, салат из редьки, заправленной ложкой сметаны.

Пятница

1-й завтрак — стакан кофе с нежирным молоком, кусок черного хлеба, 10 г масла, 50 г сыра, салат из зеленого лука и яблока, заправленный ложкой растительного масла.

2-й завтрак — стакан томатного сока

Обед — 200 г вареной рыбы, различные овощи, две-три варенные картофелины с укропом, компот из сырых фруктов с ложкой сахарной пудры.

Ужин — два яйца всмятку, кусок черствого хлеба, 10 г масла, стакан чаю.

Суббота

1-й завтрак — стакан чаю, кусок черного хлеба, 10 г масла, 100 г творога с зеленым луком и зеленью петрушки.

2-й завтрак — стакан нежирного снятого молока

Обед — стакан овощного сока с зеленью петрушкой, 150 г тушеного мяса, две-три варенные картофелины с укропом, зеленый салат с лимонным соком и ложкой растительного масла.

Ужин — стакан чаю с фруктовым соком, кусок черного хлеба, 100 г заливного из рыбы, салат из редьки и зеленого лука, заправленный ложкой растительного масла.

Воскресенье

1-й завтрак — стакан кофе с нежирным молоком, кусок черного или диетического хлеба, 10 г масла, 50 г докторской колбасы, салат из зеленого лука, заправленный ложкой растительного масла.

2-й завтрак — стакан овощного сока

Обед — стакан томатного сока, 150 г мяса, запеченного в собственном соку, две-три небольшие варенные картофелины без жира, тушеная морковь, салат из красной капусты с соевым огурцом, заправленный ложкой растительного масла.

Ужин — стакан простокваши, кусок черного хлеба, 10 г масла, 50 г творога.

Кроме этих двух вышеприведенных дней, можно предложить еще несколько, которыми вы, вероятно, когда-нибудь захотите воспользоваться (конечно, предварительно посоветовавшись с врачом).

1-й день

Завтрак — шесть сухих абрикосов, замоченных на ночь в воде, черный кофе или чай с лимоном.

Обед — два паровых биточка из рыбы, салат из помидоров без масла. Стакан обезжиренного молока или кофе.

Ужин — стакан апельсинового сока, 125 г жареного мяса, кофе или чай.

2-й день

Завтрак — яйцо всмятку, кусок ржаного хлеба и один хрустящий хлебец, стакан кофе или чаю без сахара и молока.

Обед — 100 г постной ветчины, зеленый салат, стакан обезжиренного молока или простокваши. Кофе или чай без молока и сахара.

Ужин — стакан обезжиренного бульона, 200 г жареной говяжьей печени, один помидор, кофе или чай.

3-й день

Завтрак — стакан овощного сока.

Обед — 125 г жареного мяса, стакан тушеной фасоли или салат, заправленный лимонным соком, стакан обезжиренного молока, черный кофе.

Ужин — стакан горячего овощного бульона, две нежирные котлеты, один помидор.

В зависимости от вашего вкуса и времени года одни овощи можно заменить другими (помидоры, например, сладкий зеленый или красный перец, лук, редис, фасоль, огурцы).

4-й день

Завтрак — яйцо всмятку, кусок диетического хлеба или одна гречка, стакан черного кофе или чаю без молока и сахара.

Обед — 100 г вареного мяса, немного зеленого салата, чашка обезжиренного молока.

Ужин — стакан обезжиренного бульона, салат из помидоров, зеленого салата, сельдерея, огурцов и зеленой петрушки.

5-й день

Завтрак — яйцо всмятку, кусок диетического хлеба, черный кофе.

Обед — 200 г тушеных овощей, яйцо всмятку, один апельсин, стакан обезжиренного молока, черный кофе или чай с лимоном.

Ужин — стакан горячего овощного бульона и 200 г жареной или вареной рыбы с лимоном. Салат из сладкого зеленого стручкового перца с лимонным соком или уксусом или два мелконарезанных помидора, посыпанных зеленым луком или мелконарезанной морковью с петрушкой. Черный кофе или чай с лимоном.

6-й день

Завтрак — апельсин, черный кофе или чай с лимоном без сахара.

Обед — 125 г слегка поджаренного мяса, немного салата или 100 г вареной цветной капусты, стакан обезжиренного молока или простокваши. Черный кофе или чай без сахара и молока.

Ужин — стакан нежирного бульона, который можно заменить стаканом томатного сока, две жаренные котлеты (125 г), 125 г тушеных овощей, черный кофе или чай без сахара и молока.

7-й день

Завтрак — половина апельсина, яйцо всмятку, черный кофе или чай без молока и сахара.

Обед — чашка горячего овощного бульона, 125 г нежирной жареной или вареной птицы, один помидор, черный кофе или чай с лимоном.

Ужин — два кусочка холодного ростбифа (125 г), соевый огурец или немного салата, печеное яблоко, кофе или чай.

8-й день

Завтрак — кусок диетического хлеба, яйцо всмятку и черный кофе.

Обед — 200 г тушеных овощей, яйцо всмятку, большой помидор, посыпанный мелконарезанным луком или чесноком. Стакан обезжиренного молока, кофе или чай.

Ужин — стакан апельсинового сока. Жареная котлета (200 г), два тушеных помидора, немного зеленого салата, стакан обезжиренного молока, кофе или чаю.

9-й день

Завтрак — половина апельсина, черный кофе или чай без молока и сахара.

Обед — кусок жареного мяса (125 г), 100 г квашеной капусты, стакан обезжиренного молока.

Ужин — стакан томатного сока, 200 г жареной печени, печеное яблоко, кофе или чай без сахара и молока.

10-й день

Завтрак — апельсин, черный кофе.

Обед — два яйца всмятку или в мешочек, два помидора, 50 г зеленого лука, стакан обезжиренного молока, черный кофе.

Ужин — чашка нежирного бульона, 200 г вареного мяса с хреном, немного салата, один помидор, нарезанный на кусочки, черный кофе или чай с лимоном.

КАПУСТА С ФРУКТАМИ

Для квашения пригодны только поздние сорта капусты. Кочаны отбирают плотные, ничем не поврежденные. Удаляют наружные зеленые, грубые листья, режут кочаны на четыре части, вырезают коцерыги. Затем капусту мелко шинкуют или рубят, добавляют к ней почищенную, помытую и нарезанную соломкой морковь. Для квашения пригодна соль только не йодированная. Помол ее может быть нулевым или первым.

Для 10 килограммов капусты потребуется 300—500 граммов моркови, 200—250 граммов соли. Вкус капусты немного улучшится, если к этим же десяти килограммам добавить или 350 граммов клюквы (можно и брусники), или килограмм яблок, или 3 грамма лаврового листа.

Теперь дно бочки, подготовленной для квашения, выкладывают свежими чистыми капустными листьями. На них укладывают первый слой капусты толщиной 3—5 сантиметров, сразу же утрамбовывая его чем-то деревянным. Потом кладут еще такой же слой капусты и опять утрамбовывают. Так постепенно заполняют бочку, оставляя сверху место для сока. Последний слой капусты закрывают сначала такими же листьями, что лежат на дне, потом чистой белой плотной тканью, на которую ставят деревянный круг с грузом из чисто вымытых камней. В первые дни брожения в капусте образуются газы, пена, чтобы они вышли из капусты в нескольких местах надо проколоть чистой тонкой деревянной палкой. Если на круге или верхних стенках бочки появилась плесень, то подгнивший круг и ткань, которая лежит под ним, снимают, промывают, обдают кипятком. Груз также обмывают чистой водой, а борта бочки протирают чистой тканью. Затем все укладывают на место.

Бродит капуста примерно 10—15 дней при комнатной температуре 16—18 градусов. А через 2—3 недели ее можно подавать к столу.

Хранят капусту в холодном подвале, погребе. Не рекомендуется ее замораживать.

В рубленую или шинкованную капусту можно класть целые мелкие кочаны или половинки, из которых потом делают провансаль. В этом случае в капусту других продуктов, кроме моркови и соли, не добавляют.

Провансаль — это салат, который состоит из квашеной капусты (6 килограммов), моченых яблок, брусники или клюквы, маринованного винограда (каждого — по 500 граммов), столько же слив или других плодов, сахара и растительного масла (по 800 граммов), сока от маринованных косточковых плодов (400 граммов). Выход салата при таком соотношении продуктов — 10 килограммов. Кочаны квашеной капусты или половинки режут на куски размером примерно 2 на 3 сантиметра. Моченые яблоки с удаленной сердцевинкой нарезают на 4—8 долек. У винограда и слив удаляют плодоножку, отбирают поврежденные плоды. Бруснику или клюкву перебирают, промывают. Подготовленные овощи и плоды кладут в эмалированный таз, осторожно перемешивают, чтобы не повредить, затем добавляют сахарный песок. Сахар лучше растворится, если смесь постоит минут 30—40. Затем в нее добавляют растительное масло и еще раз осторожно перемешивают. Салат готов. В домашних холодильниках его можно хранить в стеклянных банках до 10 дней. При комнатной температуре капуста провансаль очень быстро портится.

Рисунок для вышивки жилета. Вышивается выпуклой гладью нитками одного цвета в тон основной ткани. (Выкройка жилета помещена на обороте).