

Платье для каждого дня из клетчатой ткани. Платье полууприталенное, отрезное на бедрах. Лир и втачные рукава выкроены по косой; юбка с четырьмя встречными складками, высокие манжеты и планка выкроены по прямой. Модель оживляется большим белым воротником.

Выкройка дана на 50 размер, IV рост.

#### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Спинка ——x—x—x— 1 дет.
2. Перед ——x—x—x—x— 1 дет.
3. Планка переда —xxx—xxx—xxx—xxx— 2 дет.
4. Воротник —о—о— 1 дет.
5. Отделочный воротник с подбортом —оо—оо—оо 1 дет.
6. Рукав ——/—/—/—/—/— 2 дет.
7. Манжета ——/—/—/—/—/— 2 дет.
8. Задняя половина юбки —v—v—v—v— 1 дет.
9. Передняя половина юбки —v—v—v—v— 1 дет.

Вы выбрали модель платья. Для того, чтобы сделать выкройку натуральной величины, нужно перевести на кальку все уменьшенные детали выкроек вместе с относящимися к ним направляющими линиями и числами. Каждая переведенная деталь прикрепляется к отдельному листу бумаги. Размер листа должен быть достаточным для получения выкройки натуральной величины.

Для построения выкроек необходимо иметь линейку и карандаш. Соединение главных выпуклых или вогнутых линий, например, проймы, оката рукава и других подобных линий хорошо делается с помощью лекала, но можно обойтись и без него, если точки таких фигуриных линий аккуратно соединить. После подготовки приступают к построению выкройки натуральной величины.

На контуре каждой уменьшенной детали имеются точки и отходящие от них линии (лучи) с цифрами. Эти цифры указывают то количество сантиметров, которое надо отложить от центра крестика, чтобы получить новую точку для увеличенной детали.

Для этого линейку надо приложить так, чтобы она обязательно проходила через центр крестика и легла точно по направлению луча, через них провести линию и на этой линии от центра крестика отложить то количество сантиметров, которое проставлено на этом луче. Затем таким же образом отложить величины по всем лучам и поставить точки. Остается соединить полученные точки между собой прямыми, вогнутыми или выпуклыми линиями, в зависимости от формы деталей, и получится выкройка в натуральную величину.

Чертеж разработан из среднепропорциональной фигуры без прискосов на швы.

Для подгонки изделия на фигуру с отклонениями, кроме прискосов на швы, надо сделать дополнительные прискосы на переколку.

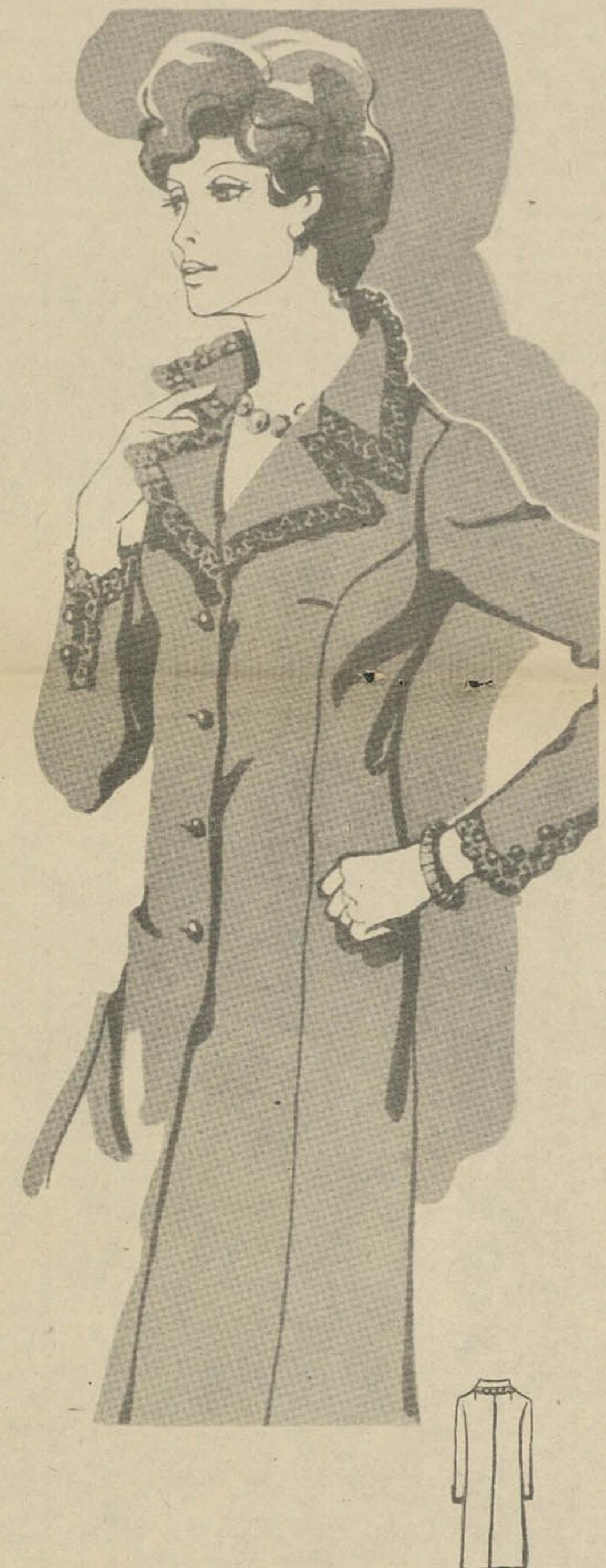
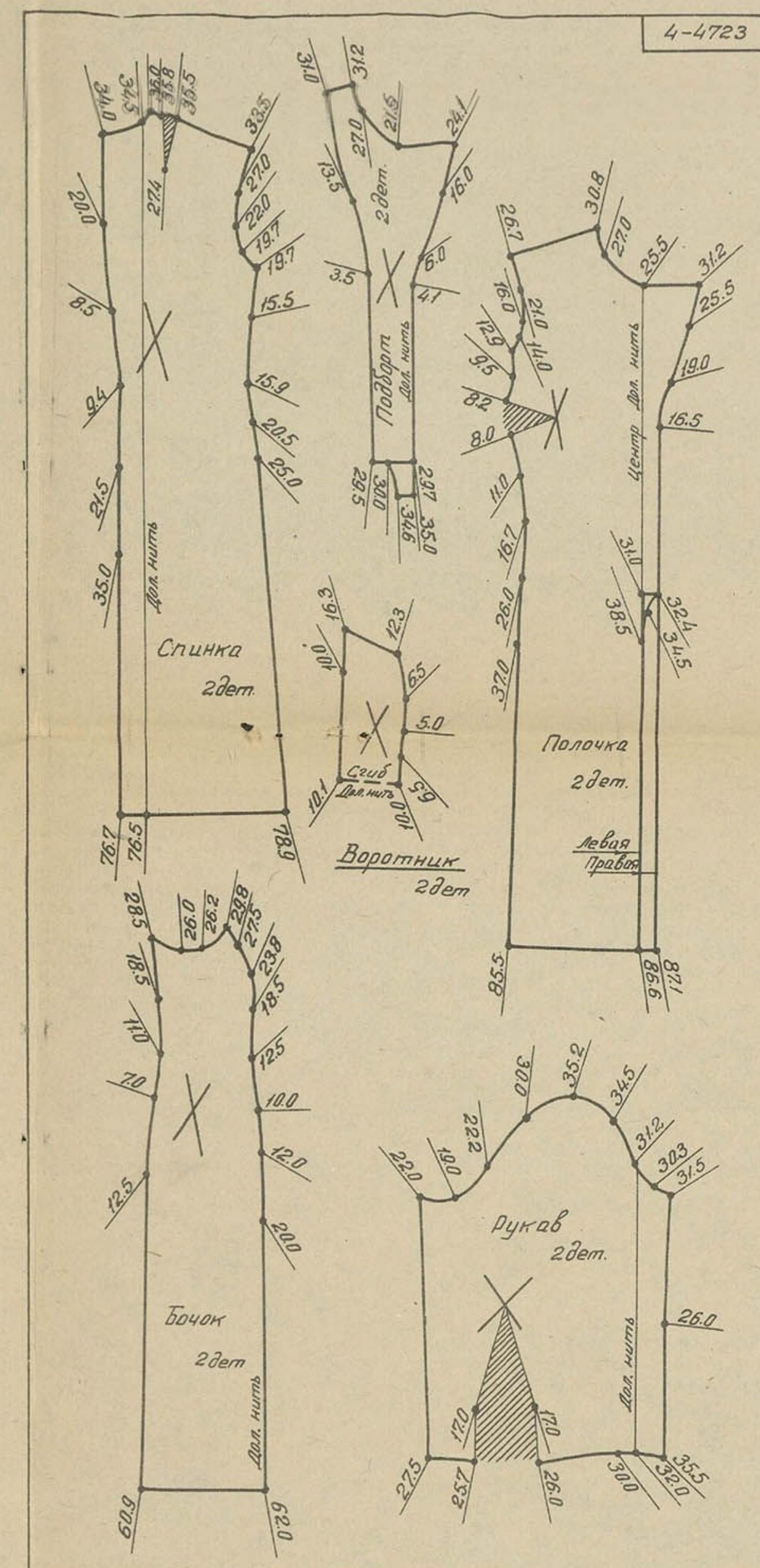
Прискосы на швы: к плечевым, боковым срезам лифа и юбки, к швам рукавов, оката и проймам делается прискос 1,5 см; на внутренние швы к воротнику, поясу, бортам и другим деталям — 0,75 см.

Прискосы на переколку (кроме швов): к длин. лифа — 3 см, к длине и ширине плеча — 2 см, к боковым швам — 1,5 см.

Выкройку сначала надо сделать из бумаги и примерить на себя, после этого перенести на материал.

Шерстяное платье строго классического стиля. Отделка плененным кружевом придает платью нарядный вид. Кружево можно заменить красивой тесьмой, обвязкой.

Чертеж 54 размера, рост 4.



## ВСЕ БЫЛО

Муз. А. ЗАЦЕПИНА

Сл. Л. ДЕРБЕНЕВА

Пока на месте ничто не держит  
И не наскучил мир этот мне,  
Пускай ночами, пускай все реже,  
Но я летаю еще во сне.

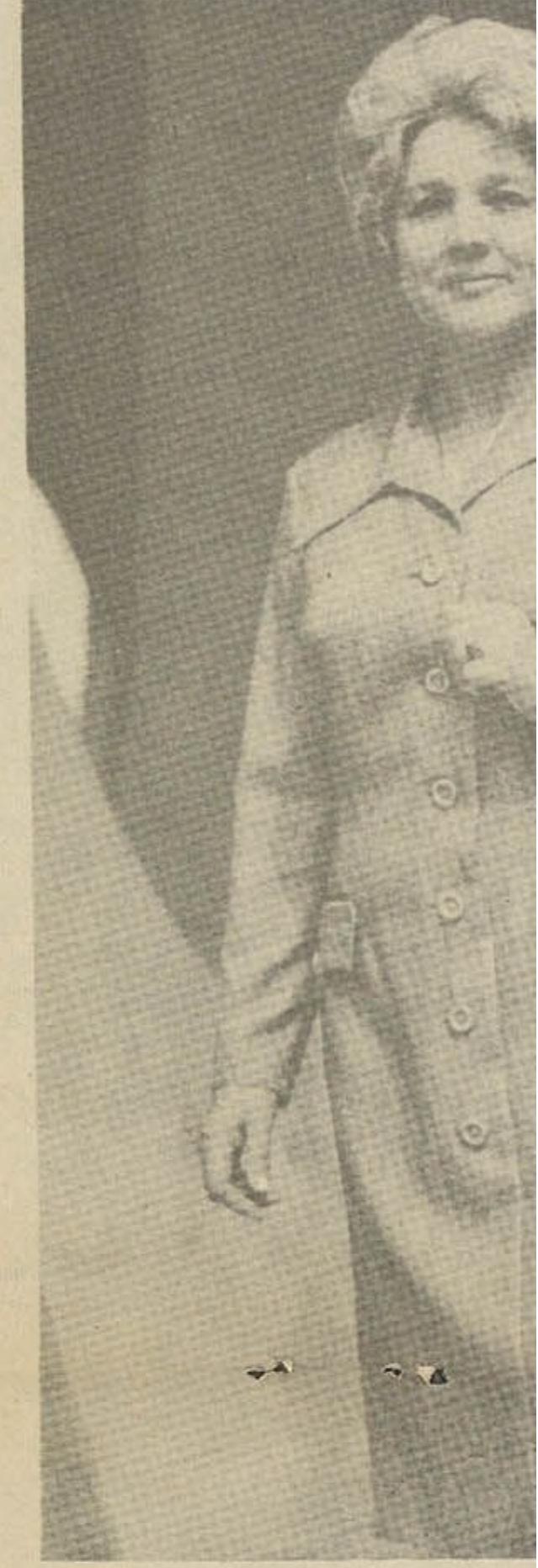
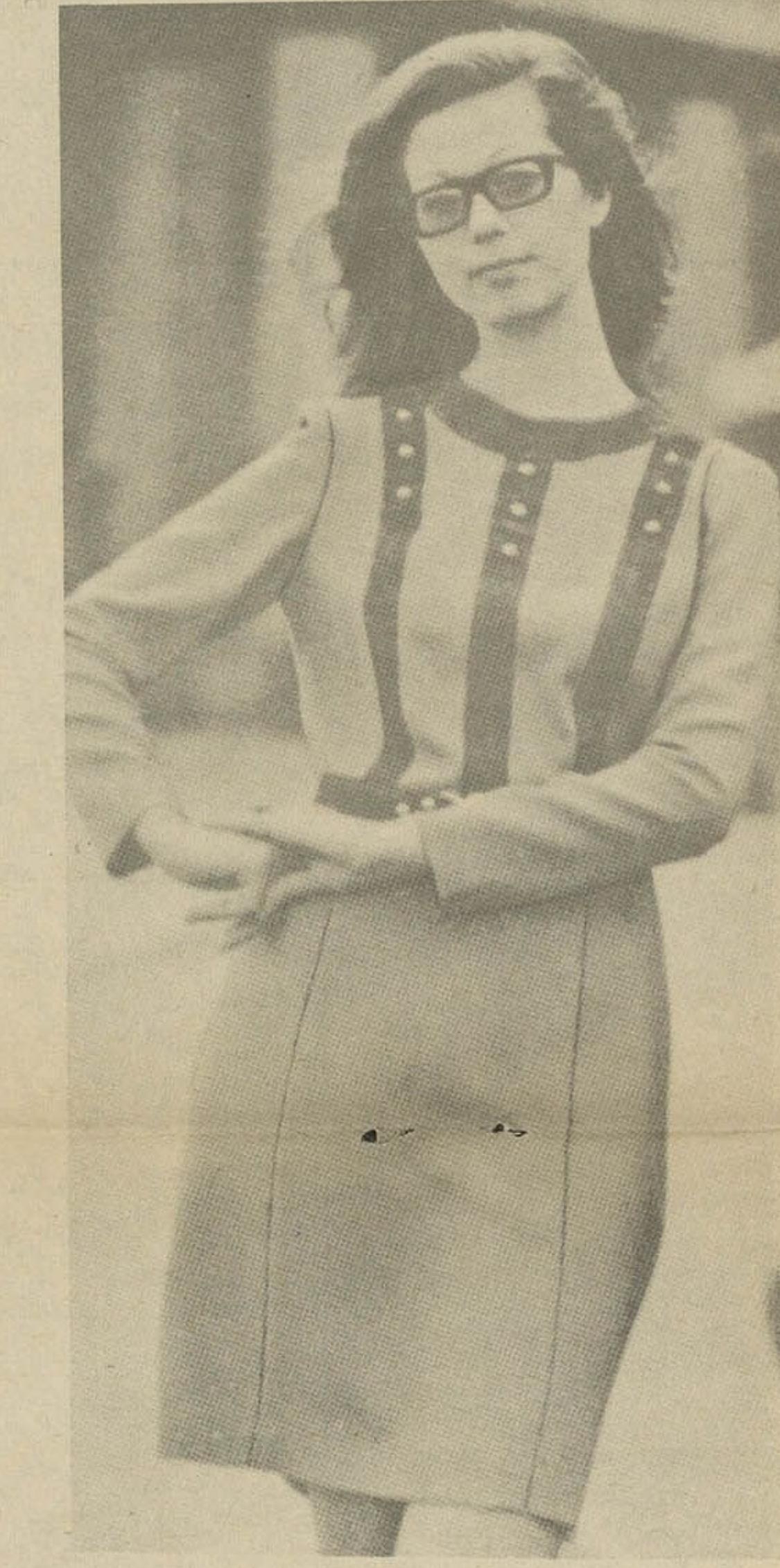
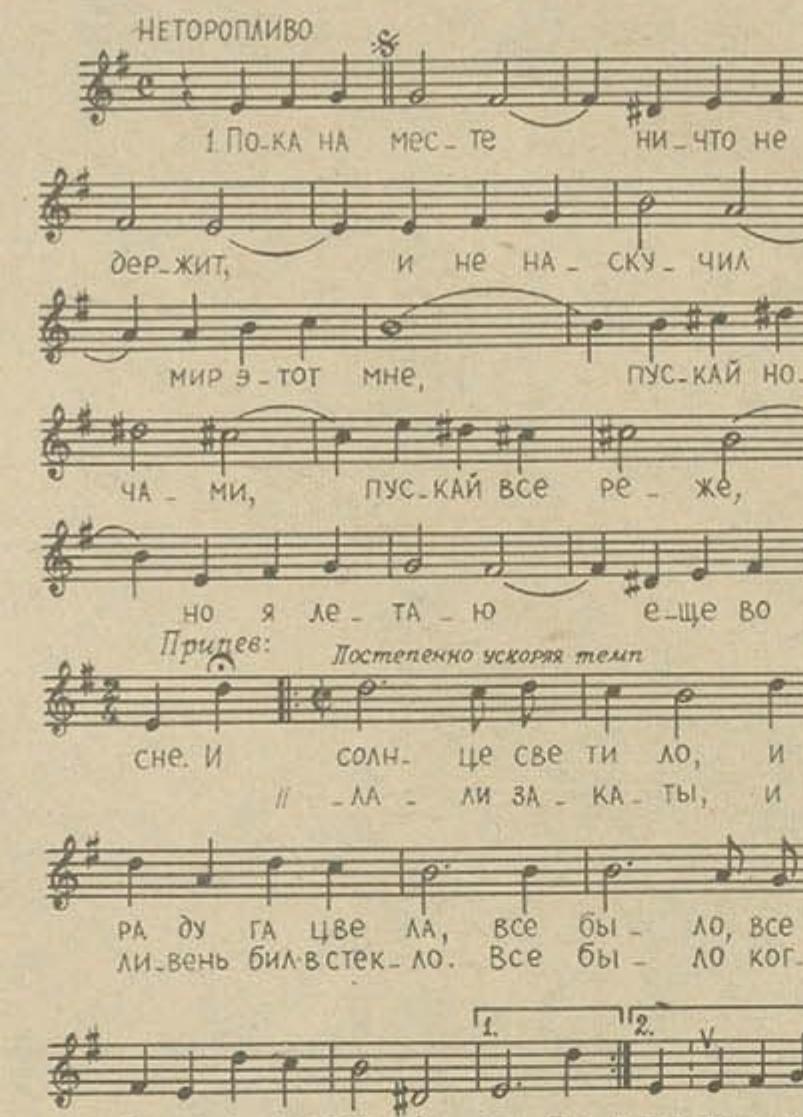
Припев:

И солнце светило, и радуга  
цвела.  
Все было, все было, и любовь  
была.  
Пылали закаты, и ливень был  
в стекло.  
Все было когда-то, было  
да прошло.  
Еще, как в детстве, мог  
подняться  
В крутые неба я иногда.  
И сердцу снятся, пока что  
снятся  
Другие страны и города.

Припев.

И пусть под ноги одни ухабы  
Судьба, как прежде, бросает  
меня.  
Ей благодарен за то хотя бы,  
Что я летаю еще во сне.

Припев.



## СНОВА ИДЕТ НОЧЬ...

Песня туристов из кинофильма  
"...А зори здесь тихие"

Слова народные

Снова идет ночь над полями сонными,  
В дымке костра светят глаза ребят.  
Ветер затих вместе с последней песней,  
Будто ушел где-то искать тебя.

Вот бы им всем вдруг забрести нечаянно  
В эти края, где ледники шумят...  
Много друзей в разных краях встречаю я,  
Но почему нет среди них тебя?

Буду искать, буду в пути надеяться —  
Пусть сотни лет вслед за тобой пройдут.  
Буду искать... Мне ведь немного верится,  
Что я тебя в дальних краях найду.



## ПЛАТЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ

Сочетание максимально удобного кроя с мягкой, эластичной, не мнущейся тканью — основное требование к повседневным платьям. Поэтому почти все платья — классические, чаще стрезвые по линии талии с приталенным лифом, прямая или слегка расширенная юбкой. Ставят традиционные платья-пальто полуприлегающего силуэта с застежкой «молния».

Выразительность моделей достигается деталями, отделкой и аксессуарами. Наиболее часто встречающиеся детали: повседневные одежды — кокетка самой различной формы, кокетка-погоны притачная или отстывающая.

Много внимания уделяется и карманам любого размера и рисунка. Нередко они отделаны вышивкой или аппликацией.

Сочетание кожи, замши, спилка, искусственных материалов с тканью вызывает наибольший интересные черты и детали платья и служат основой для интересных симметрических форм.

Среди аксессуаров интересны пояса. Они не отделимы от платьев и не только функциональны, но и декоративны. Пояса для повседневных платьев — довольно широкие, жесткие, отделаны металлической фурнитурой, с пряжкой или стянуты шнуром.



Сервировочные

## ЭЛЕГАНТНЫЙ КОСТЮМ

Он состоит из пуловера и расширенной книзу юбки. Пуловер с цельносвязанными длинными рукавами покрыт «кимоном» с прилегающей стойкой по горловине, выполнен поперечным вязанием из шерстяной пряжи трех цветов, спицами 2 мм. Пряжа № 32/2 соединена в 4 нити. Изделие связано чулочной вязкой, манжеты резинкой 1×1. Сзади — застежка «молния».

Для 46–48-го размера требуется пряжи 800 г (500 г светло-зеленой, 200 г темно-зеленой и 100 г белой).

Выполнение модели. По связыванию образцу чулочной вязки рассчитайте количество петель по длине спинки. Вяжите от линии середины спинки по выкройке: 15 рядов светло-зелеными нитями, 7 — белыми, 34 — темно-зелеными, 17 рядов белыми, 8 — темно-зелеными, 20 — светло-зелеными, 8 — темно-зелеными, 7 — белыми, 34 — светло-зелеными, 34 — светло-зелеными, X, далее повторяйте через деревидон от X до X.

Распустите косынку начального ряда спинки, наденьте петли на спицы и вяжите вторую половину спинки так же, как и первую.

Перед тоже вяжите в обе стороны от середины: 5 рядов светло-зелеными нитями, 4 — темно-зелеными, 13 — белыми, 34 — темно-зелеными, X, 7 рядов белыми, 8 — темно-зелеными, 20 — светло-зелеными, 8 — темно-зелеными, 7 — белыми, 34 — светло-зелеными, X, далее повторяйте от X до X.

Отточите перед и спинку и сшейте. К рукавам привяжите манжеты резинкой 1×1. Горловину и низ пуловера оформите полосками шириной 10 и 12 см (5 и 6 см в готовом виде). Пришейте полоски кettelевым швом. Шейте застежку «молнию».

Юбку вяжите из двух одинаковых частей из светло-зеленои пряжи по выкройке. Связанные детали юбки оттяните и сшейте. Свяжите к юбке пояс полой резинкой. Внутри пояса продените резинку.

### ШАПКА-ШЛЕМ

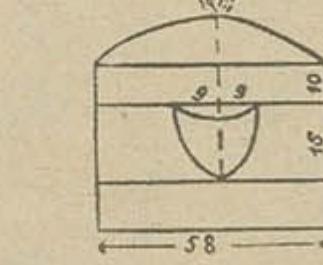
Нитка нужна толстая, спицы № 3. На размер 58 требуется около 200 граммов шерсти. Вязать можно резинками 1×1, 2×2 или любой фигурной.

Набираем на спицы 140 петель и провязываем 11—12 сантиметров. Затем петли делим пополам и вяжем от двух клубков отверстия для лица, закрывают в начале каждого ряда два раза по три петли, три раза по две петли и девять раз по одной петле. После того, как связана высота отверстия, равная 16 сантиметрам, с каждой стороны остается по 49 петель. Откладываем это в сторону и вяжем отдельно козырьки.

Для козырька набрать на спицу 42 петли и вязать чулочной вязкой нижнюю часть козырька под пушинку. В кромках каждого ряда не должны быть петель, чтобы не пришлось их отрывать и недовязывать по две петли. Когда в середине останется 18 петель, провязать все петли на концах изнанкой, с обеих сторон — все петли лицевыми, чтобы на лицевой стороне получился ручик — линия перегиба. После этого вяжем нижнюю часть козырька от края к середине вязкой, которой вяжется вся шапочка. Как только сделаем средние 18 петель, проворачиваем вязание и прибавляем в следующем ряду 2—3 петли, для сравнения с предыдущим рядом. Опять проворачиваем петли, здесь будет на 2—3 петли больше, чем в предыдущем ряду. И так до конца.

Когда все петли козырька провязаны в обе стороны, подссоединяем их к петлям шапочки. Для этого, провязав петли одной половины шапочки, провязываем петли козырька и петли другой половины шапочки. Связав все вместе еще на высоту 10—12 сантиметров, начинаем спуск шапочки в зависимости от рисунка. Если бы взяли резинкой 1×1, надо провязывать все петли по две вместе (лицевую с изнаночной лицевой петлей). Оставшиеся петли можно стягнуть на нитку и этой же ниткой сшить шапочку.

Чтобы козырек был потверже, внутрь можно вложить твердую прокладку, а затем подшивку козырька пришить через край. Шапочку можно украсить помпоном.



## ЕСЛИ ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ С ОЩУЩЕНИЕМ УСТАЛОСТИ

Несколько советов тем, кто, встав утром, чувствует себя усталым.

Пробуждение. Проснитесь, не вскакивайте сразу же с кровати, полежите еще спокойно около 10 минут.

Кофе или чай. Встав, выпейте чашечку некрепкого кофе или стакан чая. Если по каким-либо причинам кофе или чай противопоказаны вам, замените их 1/2 стакана воды с чайной ложкой меда, который быстро сгорает в организме, обеспечивая его необходимой энергией.

Вместо гимнастики. Возможно, что утренняя гимнастика усугубляет у вас ощущение усталости. В таком случае надо лечь на диван и кушетку, размяться — напрягая мышцы и делая движения руками, ногами и всем телом. Затем повторите эти движения стоя. Гимнастику можно сделать после полудня или вечером, когда вы почувствуете себя бодрее.

Глубокое дыхание. Откройте окно, втяните живот и сделайте несколько глубоких вдохов. Это провентилирует ваши легкие, насыщает кровь кислородом. После этого упражнения вы сразу же почувствуете себя лучше.

Умывание. Не мойтесь горячей или слишком холодной водой. Лучше всего принять теплый душ и растереть тело рукавицами из натуральной ткани.

Завтрак. Не ешьте много, ибо после обильного завтрака вам снова захочется спать. Завтрак должен быть калорийным, но не большим по количеству — молоко, масло, сыр или ветчина и яйцо.

Если вы живете далеко от места вашей работы, то проделайте хотя бы часть пути пешком быстрым, ритмичным шагом.



## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Прекрасное колодное заложенное заключается в том, что в по-  
мешении можно освободить больше места для танцев. Кроме того,  
они доставляют хозяйке меньше хлопот. Обычно большой стол  
придвигают к стене. Можно поставить несколько маленьких столи-  
ков, чтобы к ним было удобно подойти. С одной стороны большого  
стола ставят тарелки и чашки, бокалы и рюмки, кладут вилки, ложки,  
булочные салфетки. В ножах здесь нет необходимости, так как все  
приготовленные блюда можно есть вилкой и ложкой. Маленькие  
бутерброды, пикантные салаты, кусочки мяса на тонких деревян-  
ных палочках, компоты и сладости, печенье и свежие фрукты дол-  
жны в изобилии быть на столе. Горячие напитки стоят здесь же, хо-  
рошо накрыты, чтобы не остыли. Рядом с бутылками вина надо  
не забыть поставить соки и минеральную воду.

Холодный буфет требует меньше времени при приготовлении, и  
дает возможность хозяйке постоянно быть вместе с гостями.

## Это вкусно

Если к вам пришли гости смотреть телевизор или играть в на-  
стольные игры, рекомендую быстро приготовить вкусное угоще-  
ние. Все рецепты даны из расчета на четырех человек.

## Башеники

Сыр нарезать небольшими кубиками, соленые огурцы и марино-  
ванный перец — треугольниками, а колбасу — кружками. Все это на-  
нимать на деревянные палочки, чтобы получились пестрые башеники.  
Разложить на блюде ломтики хлеба, намазанные маслом. Башеники  
будут выглядеть эффектно, если их подать на деревянном подносе.

## Яйца «спикант»

Сварить вкрутую яйца, разрезать пологом, выплыть желтки, рас-  
тереть с солью и творогом, по вкусу добавить соль и сахар.  
Рубленую зелень. Полученной массой наполнить половинки яиц и  
украсить петрушкой. Подавать на большой тарелке или блюде.

6 яиц, 50 г масла, 75 г творога, соль, щепотка сахара, зеленый  
лук или петрушка.

## Жареные колбаски

Из муки, масла и творога приготовить тесто (творог предвари-  
тельно протереть через сито), по вкусу добавить соль и перец.

Приготовленное тесто 2 часа подержать на холоде, затем раскатать

на пласти толщиной 0,5 см. Пласти разрезать на квадраты 10×10 см. В середину каждого квадрата положить кусочки обжа-  
ренной колбасы и завернуть их в тесто. Печь при высокой темпе-  
ратуре в течение 30 минут, предварительно обмазав желеем.

Муки, творога, масла или маргарина по 200 г, щепотку соли, не-  
много перца, 500 г вареной колбасы.

## Паштет

Ливерную колбасу растереть с желеем. Добавить к ней мелко  
нарезанный лук, огурцы, чеснок, перец, затем тщательно смешать.  
Положить паштет на кусочки черного хлеба, намазанные тонким  
слоем масла. Украсить тонко нарезанными кружками яиц.

250 г ливерной колбасы, 2 огурца пряного засоса, большая лу-  
ковица, 3 яйца, 2 стручка маринованного перца, 1 зубчик чес-  
нока, 1 желток, 2 кружка югурта, щепотка соли.

## Пикантные бутерброды

Мелко нарезанные ветчину и мясо вареной курицы тщательно  
смешать со взбитым маслом. Полученную массу положить между  
две кусочки хлеба, смазанные тонким слоем масла.

60 г масла, 100 г ветчины, 100 г отварной курицы, щепотка соли  
и перца, 8 тонких ломтиков белого хлеба.

## ЗАКУСКА «РУССКАЯ»

Взять 100 граммов курицы, 200 граммов говядины, 100 граммов  
сырники, яйцо, чеснок, зелень, хрен, специи и соль.

Говядину и курицу сварить, сырники обжарить. Все мелко наши-  
ковать. Украсить мариновью. Добавить мелко нарезанные яйца и  
чеснок. Залить желе.

## САЛАТ «ПТИЧЬИ ГНЕЗДА»

Филя вымоченной сельди рубят, добавляют мелкие кусочки  
яблок, очищенных от семян и кожицы, смешивают с луком, обжа-  
ренным на сливочном масле. Массу заправляют сливочным маслом  
и уксусом. Сельди оформить в виде половинки шара, положить на  
тарелку, покрытую листьями салата, обсыпать смесью мелко наре-  
занного яйца (белка), ветчину. Вокруг уложить ломтики маринован-  
ного огурца. В центре сделать углубление и положить желе.

## КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

Карпа весом около килограмма очистить от чешуи, плавников и  
внутренностей. В 1/2 стакана растительного масла поджарить 4—5 гор-  
ячих луковиц нарезанных ломтиками лука. Когда лук сделается мягким,  
снять с огня и прибавить мелко рубленые молотые икры, петрушку,  
1/4 кг толченых грецких орехов, чайную ложку молотого черного  
перца и соли по вкусу. Приготовленную смесь начинить карпа, за-  
шить его и завернуть в предварительно раскатанный лист твердого  
теста (тесто замесить из 400 г муки, стакана растительного масла, соли  
и воды — сколько придет). Подготовленный таким образом карпа  
запечь в умеренно горячем духовом шкафу.

## БАРАНИНА-ТАБАКА

Не очень тонкий кусок промытого мяса солят, добавляют в него  
спices и жарят под прессом в течение 15—20 минут. Готовую ба-  
ринину поливают чесночным соусом (чеснок пропускают через чесноч-  
ную резку и разбавляют бульоном). Подают с маринованным чесноком,

дольками лимона и зеленью.

Для приготовления килограмма барабанины нужно по 100 грам-  
мов лука и чеснока, специй по вкусу.

## ДОМАШНИЕ КОКТЕЙЛИ

## С томатным соком

200 г томатного сока смешать с 1/2 стакана кипяченого  
молока, добавить по вкусу сахар, соль и взбить пену. На стол  
подать в широких стаканах с мелко нарезанной зеленью петрушки.

## С лимонным соком

Натереть на мелкой терке цедру одного лимона и залить ее 2  
стаканами молока. Растирать добела яичный желток с 2 ст. ложками  
сахара, добавить сок лимона, лимонную цедру с молоком и хорошо  
затереть. На стол подать холодным.

## С шоколадом

4 ст. ложки натертого шоколада перемешать с небольшим коли-  
чеством молока комнатной температуры, залить 2 стаканами горяче-  
го молока, подслащенным 3 ст. ложками сахара, поставить на огонь  
и подогреть, не давая смеси закипеть. Когда коктейль остывает, по-  
ложить в него плоды из клубничного варенья или клубничного по-  
видло. На стол подать холодным.

## Сметанный коктейль

2 стакана сметаны смешать с 1/2 литра очень крепкого чая, 4 ст.  
ложки меда и в полученную смесь добавить по вкусу лимонного сока.  
На стол подать холодным.

## Лимонный квас

Довести до кипения 500 г сахара и 4 литра воды, добавить в ки-  
пящий сироп сок и насторожу трех лимонов и лимонного разве-  
денного дрожжей. Полученную смесь разлить в бутылки, положить в  
каждую по несколько изюмин, плотно закупорить бутылки пробкой  
и оставить на 3—4 дня в прохладном месте.



## ПОСОВЕТУЙТЕ МУЖЧИНАМ

Следуя прихотям моды, некоторые мужчины отпустят бороду, отращивая длинные волосы, не учитывая того, что такое сочетание создает впечатление неопрятности.

Бороду могут носить не только мужчины, внешность которых она не подходит. Для этого соответствовать ее форме. Форма и размер бороды должны строго соответствовать форме лица. Высокому с плотной фигурой мужчине пойдет большая складистая борода, худому мужчине небольшого роста она сделает смешным.

Борода требует тщательного ухода, всегда должна быть аккуратно подстрижена и причесана.

Юноши, только начинающие бриться, или тем, у кого на лице скучная растительность, можно бриться через день-два. Остальные мужчины должны бриться ежедневно.

Для бритья имеются специальные мыла, лосьоны, кремы и пудры. Они применяются перед бритьем, в процессе его и, наконец, после бритья.

Несложная процедура бритья требует навыка и соблюдения особых правил во избежание раздражения кожи или повреждения ее. Волосы бороды, более густые и жесткие, трудно сбираются, поэтому им надо размягчать теплой водой и мыльной пеной. Мыльные порошки, палочки, крем дают густую обильную пену и хорошо размягчают волос. Мыло размыкают на лице, растирая его кисточкой круговыми, надавливающими движениями в течение двух-трех минут. Кисточку многократно смачивают в горячей воде. Обильная пена долго не высыхает. Она и защищает кожу от повреждений. Во время бритья необходимо слегка натягивать кожу, при этом волосы отчетливо выступают и легче сбиваются.

После бритья лицо с нормальной кожей достаточно обмыть сначала горячей водой, а затем холодной и поподуть. Жирную кожу после умывания лучше прополоскать одеколоном или лосьоном «Старт», можно применять и раствор квасцов или борной кислоты (чайная ложка квасцов или борной кислоты на стакан горячей воды). Если на коже есть раздражение, следует прополоскать ее лосьоном «Арктика» или смазать кремом «Северный». Для сухой кожи особенно хороши «Крем после бритья», а также «Крем после бритья с витамином F», кремы «Атласный» и «Босторг».

Порезы, ссадины следуют смывать водородом. Для остановки кровотечения используется квасцовский карандаш. Его прикладывают к ранке. Ни в коем случае не следует закрывать ранку пленкой.

Сейчас все большую популярность завоевывают электрические бритвы, а также бритвы с пружинным заводом. Электробритвы нельзя пользоваться сразу же после умывания, нельзя брить потное или смазанное кремом лицо. Чтобы волосы были жестче и легче сбивались, надо приподнять или прополоскать лицо тулитенным уксусом, а еще лучше — лосьоном «Пингвин».

Бритье следует передвигать против роста волос и не сильно прижимать ее к коже.

Всегда причесан хорошо тот, кто постоянно ухаживает за волосами. Их обязательно надо ежедневно расчесывать щеткой; это очищает кожу головы и волосы от пыли, способствует равномерному распределению естественной жировой смазки, лучше сохраняет упругость и прочность волос, делает их блестящими и податливыми. Массаж головы улучшает рост волос, его полезно делать ежедневно, проводя щеткой не менее двадцати-тридцати раз.

Не следует увлекаться частым смыканием волос тулитными водами, применением масел, помад и бриолинов. Злоупотребление этими средствами может стать причиной повреждения и гибели волос.

Головные уборы должны быть легкими, сшитыми из воздухопроницаемых материалов. Тесные головные уборы затрудняют кровообращение, нарушают питание волос.

Ходить без головного убора полезно, но следует соблюдать меру. В морозы или сильные снегопады, так же как и в жару, выходить на улицу без головного убора неразумно.



Сервировочные салфетки, связанные крючком.

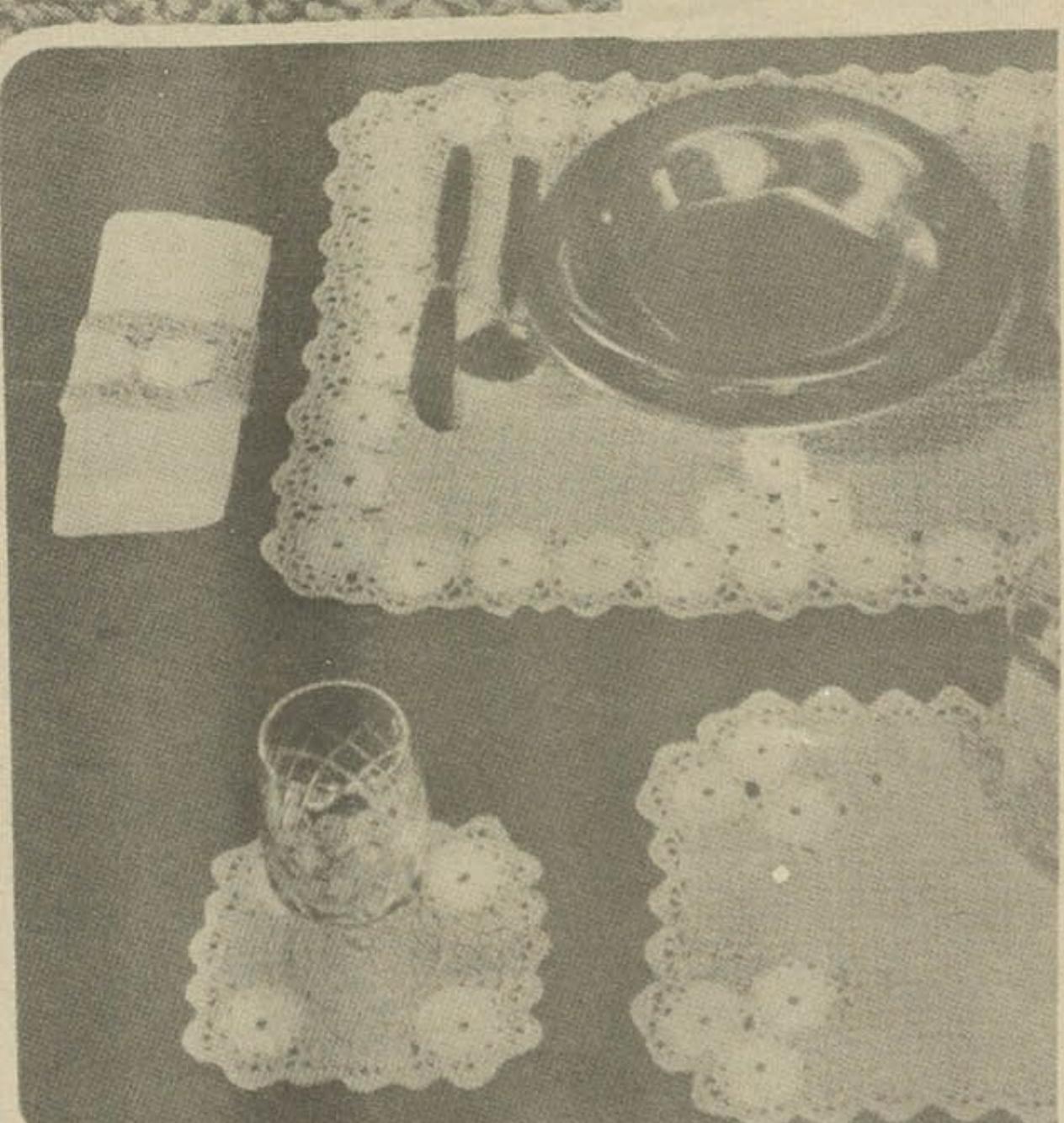
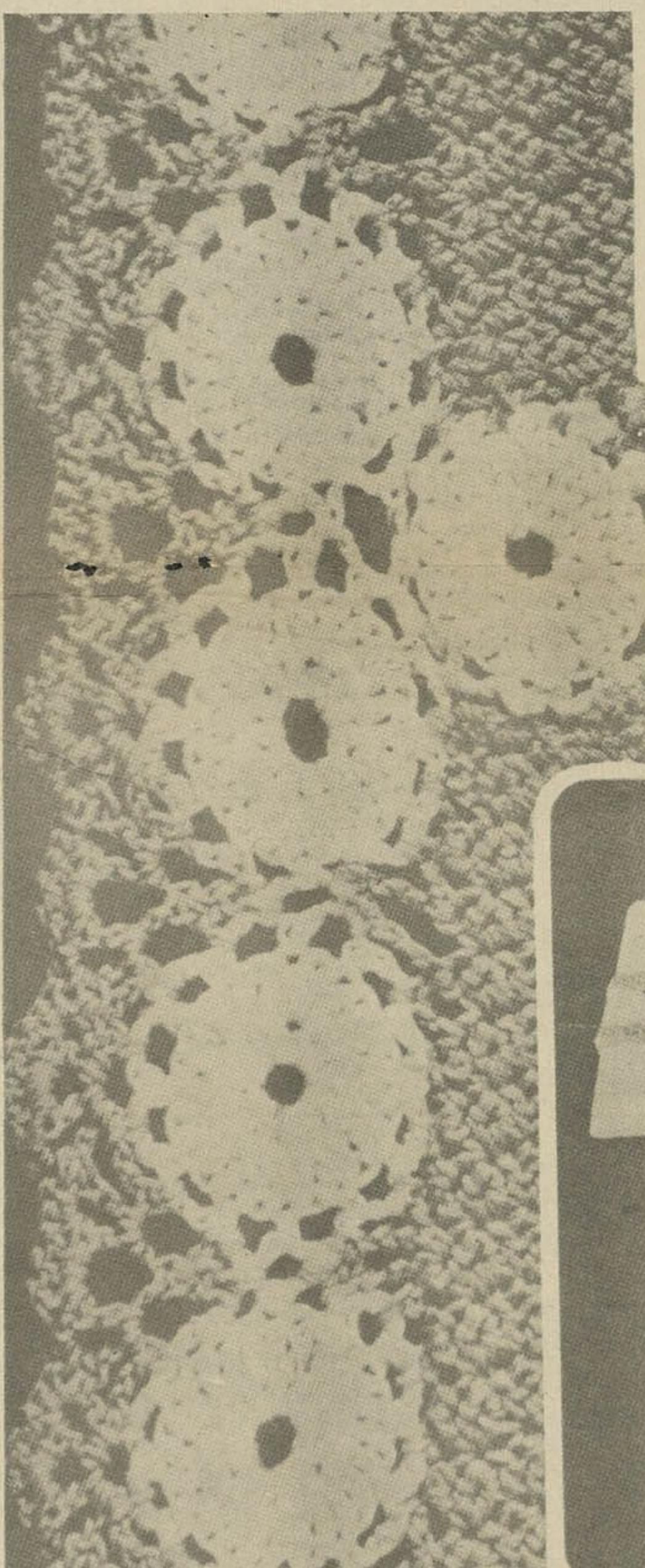


Рисунок для салфетки, скатерти. Вышивается на цветном полотне белыми нитками. Техника вышивки — стебельчатый шов.

