

ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Лениздат
1961



Нольше
Нольше

СОВЕТЫ

Составитель
Н.В. Федорова

ЛЕНИЗДАТ • 1961

Нина Владимировна Федорова
Полезные советы

Редактор Л. П. Вишня
Художник Ю. А. Петров
Художник-редактор О. И. Маслаков
Технический редактор Н. Г. Оношко
Корректор И. Е. Блиндер

Отпечатано с матриц. Подписано к печати 4/XI 1961 г.
Формат бумаги 84×108^{1/32} Печ л 30,0 Условн печ л 24,6
Уч -изд л 22,95 Тираж 100 000 экз М-31774. Заказ 1749

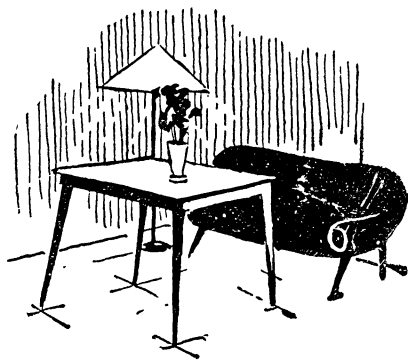
Лениздат, Ленинград, Торговый пер., 3
Типография имени Володарского Лениздата, Фонтанка, 57
Цена 84 коп.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

После выхода книги «300 полезных советов» издательство получило много положительных отзывов о ней и пожеланий читателей. Настоящее издание является значительно дополненным и исправленным, в нем учтены многие рекомендации и критические замечания читателей.

Новая книга поможет молодым и малоопытным хозяйкам в их повседневной домашней работе, даст ряд полезных советов по уходу за квартирой, мебелью, одеждой, тканями, обувью, по ремонту и изготовлению предметов домашнего обихода, вязанию, шитью, рукоделию, кулинарии и т. д.

Издательство с благодарностью примет все критические замечания и пожелания читателей, которые просим присылать по адресу: Ленинград, Торговый переулок, дом 3, «Лениздат», редакция краеведческой и справочной литературы.



К в а р т и р а

НАШЕ ЖИЛИЩЕ

Квартира, в которой мы живем, работаем и отдыхаем, должна быть удобной, уютной и, конечно, красивой. Вряд ли нужно доказывать, что все эти достоинства ощутимы лишь тогда, когда в помещении много света и воздуха. Для сохранения свежего воздуха надо соблюдать ряд гигиенических правил: не загромождать квартиру вещами, своевременно производить уборку, часто проветривать помещение. Систематическая топка печей в зимнее время также способствует очищению воздуха.

Чтобы в квартире было светлее, стены комнат следует окрашивать в светлые тона. Светлые стены отражают бóльшую часть падающего на них солнечного света, а темные — поглощают. Поэтому при одинаковом освещении в комнате с темными стенами будет темнее, а со светлыми — светлее. Например, светло-голубые стены отражают примерно в 5 раз больше света, чем темно-голубые, а белые — в два с половиной — три раза больше, чем светло-голубые. Полезно чаще протирать лампочки, так как при загрязнении их теряется до одной трети света.

Цветы вносят в комнату свежесть и жизнерадостность. Однако нельзя терять чувства меры, очень вредно загромождать подоконники большими, разросшимися цветами, которые мешают проникновению света. Букеты лучше ставить на стол, на полку, на этажерку, но не на окно.

Удобство и уют

Как же сделать квартиру удобной, уютной и красивой?

Чтобы достигнуть этого, вовсе нет необходимости затрачивать большие средства на мебель, ковры и люстры. Разве нам не знакомы квартиры, обставленные дорогими гарнитурами из орехового или красного дерева, которые тем не менее производят впечатление скучных и шаблонных? В то же время как часто маленькая, скромно меблированная комната обнаруживает хороший вкус хозяйки.

Забываясь о подборе обстановки, надо подумать прежде всего о том, чтобы отдельные ее элементы гармонично сочетались. Для меблировки необходимо приобретать те вещи, которые нужны и удобны. Совсем не обязательно приобретать гарнитуры. Достаточно, если все предметы соответствуют друг другу хотя бы по цвету.

Большое значение имеет расстановка мебели в квартире. Не загромождать квартиру — вот одно из обязательных требований удобного и гигиеничного жилья. Чтобы избежать лишней сутолоки при расстановке мебели, лучше сначала составить план на бумаге.

Теперь даже в достаточно просторных квартирах, как правило, не отводят отдельной комнаты под столовую. Большой обеденный стол, стоявший обычно посреди комнаты и отнимавший много места, заменяется раздвижным и устанавливается близ стены. Низкие серванты заменили громоздкие, неуклюжие буфеты. Стульям с высокими спинками хозяйки предпочитают стулья с низкими спинками. При этом вся комната кажется более просторной и уютной. Удобный диван у стены, одно-два кресла и небольшой столик образуют угол гостиной, где приятно посидеть.

Имея маленькую квартиру, надо особенно продуманно подбирать мебель. Здесь неуместны большие письменные столы, широкие шкафы и кровати. Целесообразно покупать мебель небольших размеров, еще лучше — комбинированную.

Если бюджет семьи позволяет сделать одновременные затраты на обивку дивана, кресел, сидений у стульев, то следует приобрести одинаковую ткань для всей мебели. Драпировки на окнах могут быть из ткани

другого оттенка. Однако при этом необходимо подбирать цвета в одном тоне или по контрасту. Например, при мебели из светлого дерева и обивочной ткани терракотового цвета драпировки на окнах могут быть цвета золотистой охры или контрастные — серо-зеленые.

Удивительно, как меняется вид комнаты в зависимости от того, как повешены гардины. Большую роль играет и цвет их. Мрачная северная комната становится гораздо светлее от ярко-желтых гардин; обилие солнечного цвета смягчается синими гардинами, а красивый зеленый цвет с примесью желтого и серого оживляет комнату.

Приведем несколько советов о том, как правильно выбрать гардины для окон. Низкие комнаты кажутся выше, если гардины поднять повыше, под потолок, и отказаться от ламбрекенов, воланов и рюшей. Это впечатление еще усиливается, если гардины сделать длинными и опустить их до пола. Узкие высокие комнаты кажутся шире и короче, если карниз гораздо больше, чем окно.

В комнате с современной прямой и гладкой мебелью совершенно недопустимы оборки, воланы, рючи. Они не подходят к стилю комнаты.

Цвет стен — это фон для обстановки комнаты. Поэтому окраска или обои не должны быть слишком заметными, назойливыми. Так, при гладкой обивочной ткани мебели обои могут быть узорчатыми. Надо учесть, что обои с резким узором и яркой расцветкой утомляют глаза и быстро надоедают.

По вечерам облик комнаты во многом зависит от освещения. В комнате обязательно должен быть центральный источник света. Лучше не приобретать претенциозные люстры, обильно украшенные стеклянными подвесками, или шелковые абажуры, которые освещают лишь часть комнаты. На этих абажурах скапливается пыль, а чистить их трудно. Для небольших комнат хороши простые, но красивые подвесные лампы в виде плоских чаш из матового стекла, отражающие свет в потолок. Гармонируют с любой обстановкой деревянные люстры с матовыми стеклянными тюльпанами. Очень декоративно выглядят настольные лампы с абажурами из шелка или плотной фактурной бумаги. Такую лампу хозяйка может сделать сама, подобрав для подставки фарфоровую или керамическую вазу с красивым узором.

Дополнительные детали убранства — фарфор, скульптурные украшения — характеризуют личный вкус и склонности хозяев комнаты. Но, разумеется, все эти предметы хороши лишь в том случае, если они выполнены художественно. Аляповатые изделия могут испортить вид самой хорошей комнаты. Если нет возможности приобрести картины или гравюры, их можно заменить доступными по цене хорошими репродукциями. Увеличенные художественные фотографии пейзажей или натюрморты также украсят стены комнаты.

Приобретая новую вещь, позаботьтесь о том, чтобы она хорошо сочеталась с остальными предметами, не выделялась, а, наоборот, дополняла ансамбль, придавая больший уют вашей комнате.

Уголок ребенка

В любой комнате, даже небольшой, желательно выделить уголок для игр маленького ребенка и рабочее место для школьника.

Мы знаем, что игра очень важна для маленьких детей. Играя, они развиваются, думают. В игровой уголок поставьте маленький столик. Если нет столика, — его может заменить полочка или широкий подоконник. Для мелких игрушек выделите ящичек.

В своем уголке ребенок должен быть полным хозяином. Покажите ему, как играть с той или иной игрушкой, куда и как убирать игрушки, и обязательно приучите содержать свой уголок в порядке.

При выборе игрушки учитывайте возраст ребенка и его склонности. Не покупайте много игрушек — ребенок будет безразлично к ним относиться. Детям очень дороги игрушки-самоделки. Дайте ребенку коробку, чтобы он мог хранить обрезки картона, бумаги, лоскуты, веревочки, дощечки и пр. Всячески поощряйте его стремление сделать что-то самостоятельно. Некоторые родители не разрешают детям строгать, вырезать, чтобы в комнате не было беспорядка. Это неправильно. Нужно лишь приучить детей убирать за собой.

Не менее важным является рабочее место школьника. Рабочий стол для домашних занятий и стул школьника должны соответствовать его росту (рис. 1),

чтобы ноги ученика твердо, всей ступней касались пола или подножки стола. Стол ставят так, чтобы свет падал на него с левой стороны.

На своем столе школьнику следует держать лишь необходимые предметы: чернильный прибор, ручку, набор карандашей, пресс-папье. Все принадлежностей для счёта, рисования, черчения, рукоделия надо хранить в определенном месте, лучше всего в рабочем ящике стола. Недалеко от стола хорошо прибить книжную полку, повесить географическую карту, расписание уроков, календарь.

Если для школьника нельзя поставить специальный стол, разрешите ему заниматься за обеденным столом. Надо только в этом случае один стул сделать выше других и приспособить маленькую скамеечку или ящик как подставку для ног.

Когда школьник выполняет домашние задания, включайте радио, телевизор, не отвлекайте ребенка вопросами, поручениями.

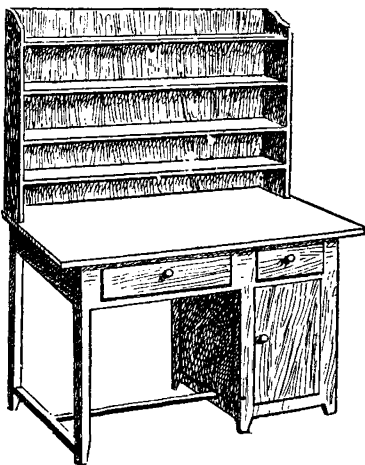


Рис. 1. Рабочий стол школьника.

Передняя и коридор

Почти в каждой квартире имеется передняя или коридор. Порядок и надлежащее санитарное состояние в этих помещениях создают большие удобства для людей, проживающих в квартире.

Основное правило — не загромождать коридор лишней мебелью и вещами.

В коридоре или передней, как правило, находятся вешалка для пальто и специальная вешалка для шляп. Последнюю легко можно сделать самим из проволоки и вешать вместе со шляпой на гвоздь (рис. 2).

Для хранения обуви можно сделать удобные подставки, которые помещаются внутри шкафа или же в коридоре под вешалкой. Толстую проволоку изгибают в виде петли и прикрепляют ее к деревянному бруску. На проволочные петли надевают обувь. В таком положении она не мнется и сохраняет форму (рис. 3).

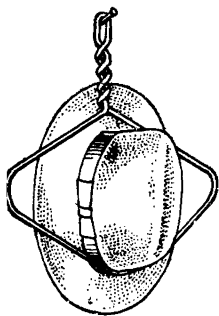


Рис. 2. Вешалка для шляпы.

Чтобы было удобнее чистить обувь, в коридоре можно поставить небольшую специальную подставку. Она займет немного места (рис. 4).

Местом хранения велосипеда чаще всего бывает коридор. Если велосипед не повешен к стене за раму, его удобно держать на полу в специальной стойке, которую нетрудно сделать самим (рис. 5).

Телефон общего пользования обычно находится в коридоре. Желательно, чтобы он помещался на маленьком столике или на невысокой тумбочке, рядом с которой должно стоять удобное кресло или стул. На столике может лежать абонентная книга и тетрадка

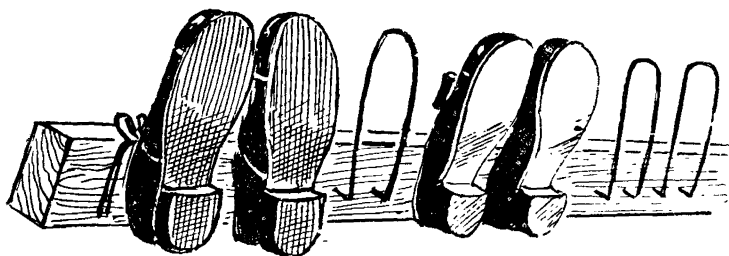


Рис. 3. Подставка для хранения обуви.

для записи номеров телефонов, с привязанным на узкой ленточке карандашом. На стене над столиком рекомендуется повесить написанные крупными буквами номера телефонов: скорой помощи, аварийных по ремонту газа и электричества, вызова пожарных и т. д. Рядом может висеть расписание дежурств жильцов по квартире.

Некоторые квартиры имеют в коридорах антресоли, куда складываются временно ненужные вещи. Ничем

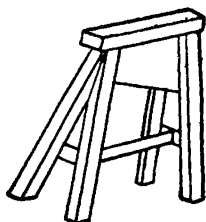


Рис. 4. Подставка для чистки обуви.

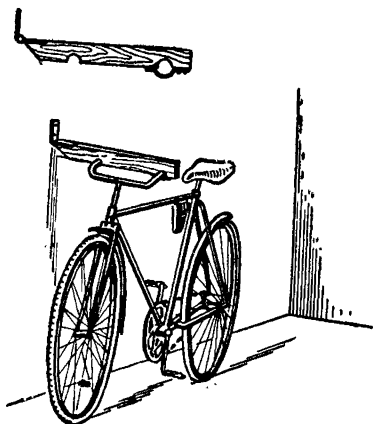


Рис. 5. Стойка для велосипеда.

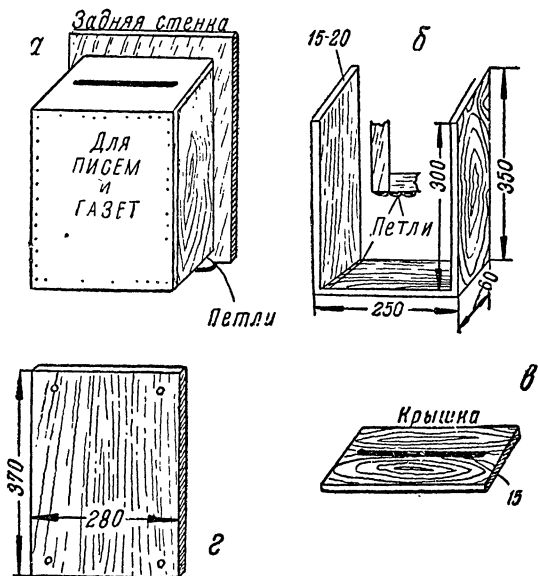


Рис. 6. Ящик для писем и газет.

а — ящик в готовом виде; б — боковые стенки и дно;
в — крышка; г — задняя стенка с отверстиями.

не прикрытые, они создают впечатление захламленности и беспорядка. Простой занавеской из марли или какой-либо другой ткани можно хорошо задрапировать антресоли.

У входа в квартиру на наружных дверях должен висеть ящик для писем и газет. Несложно сделать его самим (рис. 6).

Такой ящик можно изготовить из дерева или тонкой жести. Форма ящика и размеры его деталей показаны на прилагаемом рисунке.

Дерево, приготовленное для ящика, должно быть хорошо ошпунтовано. Прежде всего делают две боковые стенки и дно. Дно крепят к одной из боковых стенок на петлях. На другую сторону дна и вторую боковую стенку набивают накладку для замка. После этого делают крышку и прорезают в ней отверстие длиной 230 и шириной 15 миллиметров. Отверстие обычно продавливают стамеской, крышку прибивают к верху боковых стенок, и каркас ящика готов. Затем изготавливают заднюю стенку и сверлят в ней три или четыре отверстия, через которые ящик прикрепляют к стене или двери. Лицевую сторону ящика обивают фанерой.

Ванная комната

Если в квартире имеется ванная комната, нужно позаботиться, чтобы она была удобной. Прежде всего необходимые предметы туалета должны находиться под руками. К умывальнику следует обязательно приспособить полочку для мыла, стакана, зубной щетки, пасты. Такую полочку можно сделать и самим (рис. 7).

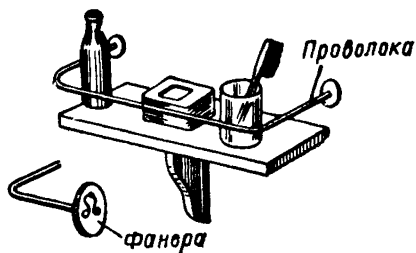


Рис. 7. Полочка для туалетных принадлежностей.

Здесь же, в ванной комнате, необходима вешалка для полотенец. Она может быть любого вида (см. раздел «Сделайте сами»). Хорошо иметь и специаль-

ную вешалку для просушки купальных простынь (рис. 8).

Над умывальником можно повесить простое небольшое зеркало. На полу у ванны, рекомендуется иметь небольшой резиновый коврик, чтобы не ступать босыми ногами на пол.

На одной из стен, около ванны, надо повесить клеенчатый мешочек (с дырочками для проветривания) для мочалок и губки, которые после использования должны быть вымыты и хорошо отжаты.

Если в ванной комнате нет душевой установки, нетрудно сделать самодельный душ (рис. 9). Для его устройства нужен клеенчатый кулек (в форме усеченного конуса), который можно изготовить из обычной детской клеенки. Кулек подвешивается к верхнему кольцу из упругой проволоки. На двух деревянных штангах, закрепленных на деревянном

же основании, устанавливается верхний тазик, емкостью полтора ведра. В этот тазик наливают воду желаемой температуры. При пользовании таким душем верхнее кольцо с прикрепленным к нему кульком опускается до уровня нижнего кольца, также скрепленного с клеенкой кулька. Теперь можно перешагнуть через приспущенный кулек, стать ногами в нижний тазик и снова поднять верхнее кольцо, закрепив его на крючках. Ко дну верхнего тазика приваривают краник, на который надевают резиновую трубку. Если нет под руками краника, то в дно тазика вставляют толстую резиновую (или деревянную) пробку с отверстием. В это отверстие продевается стеклянная или металлическая трубка, на нижний конец которой надевают резиновую трубку с зажимом. Резиновые трубки позволяют умываться, не намачивая головы.

Можно дополнить эту установку железной лейкой-

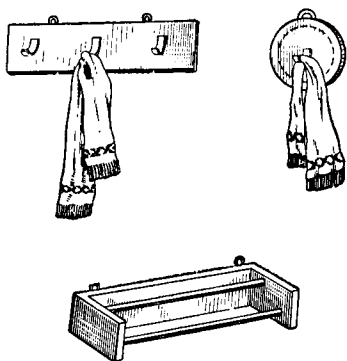


Рис. 8. Вешалки для полотенца и простыни.

сеткой с краником в центре верхнего таза. В этом случае верхний тазик следует прикрепить на штангах несколько выше. Благодаря клеенчатому кульку вода стекает в нижний таз, не проливаясь на пол. Такой душ занимает всего 1 квадратный метр площади.

Самодельный душ можно установить не только в городской квартире, но и в сельском доме.

Чтобы мытье под душем не заканчивать уто-

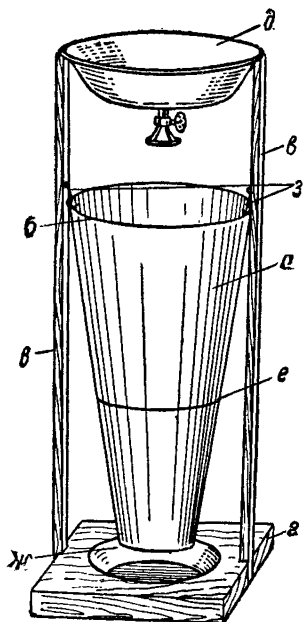


Рис. 9. Самодельный душ.
а — клеенчатый кулек; *б* — кольца из проволоки; *в* — деревянные штанги; *з* — деревянное основание с вставленным в него тазиком; *д* — верхний тазик; *е* — нижнее кольцо; *ж* — нижний тазик; *з* — крючок.

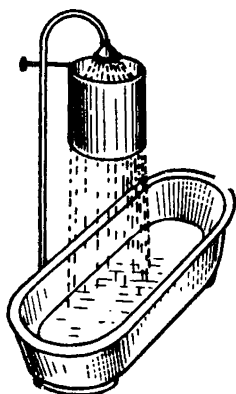


Рис. 10. Приспособление к душу.

мительной процедурой вытирания луж, можно на душевую головку надеть короткий широкий рукав, направляющий струи воды, как показано на рисунке. Для рукава можно использовать суровое льняное полотно, тонкий (палаточный) брезент, тонкую мягкую клеенку или пластмассу. Кольцо можно сделать из алюминиевой или латунной трубки, а если их не найдется — из прутка железа, окрашенного масляной краской (рис. 10).

Уборка квартиры

Различают два вида уборки: ежедневную и генеральную.

Ежедневную уборку рекомендуется проводить так: утром надо открыть форточку или, если позволит погода, распахнуть окно. На подоконник или на стулья перед открытой форточкой положить постельные принадлежности. Влажной тряпкой обтереть неполированную и нелакированную мебель, двери, оконные стёкла, подоконники и оконные рамы, отопительные приборы. Полированную или лакированную мебель можно вытереть мягкой тряпкой из ворсистого материала (не шерстяного). Затем надо отряхнуть салфетки, скатерти, постлать постели. После этого влажной тряпкой, надетой на щетку, вытереть пол. Убирать пол рекомендуется только влажным способом. Подметать пол сухим веником нерационально, так как пыль поднимается в воздух и оседает на различных предметах.

Примерно раз в месяц надо делать общую генеральную уборку. Тогда моют окна и двери, обтирают стены и потолки, картины снимают и протирают с обратной стороны слегка влажной тряпкой; рамы прочищают щеткой или малярной кистью. Застекленные картины протирают тряпкой, смоченной денатурированным спиртом, или просто влажной тряпкой, а затем — мятой бумагой

С фарфора, хрусталя и других хрупких предметов можно смахивать пыль мягкой небольшой кистью, а раз в 2—3 недели непременно промывать в теплой воде.

Тряпки для стирания пыли

В домашнем хозяйстве есть вещи, как, например, лакированная мебель или паркетный пол, которые мокрой тряпкой вытереть нельзя, а сухой — бесполезно,

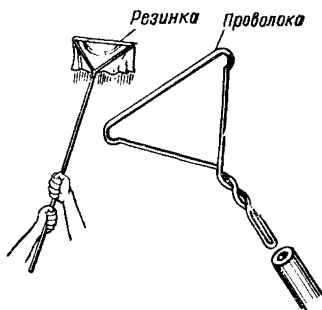


Рис. 11. Приспособление для обметания пыли с потолка.

так как пыль остается. В этих случаях тряпку следует пропитать теплой смесью глицерина (10 процентов) и воды. Затем в течение нескольких минут дать подсохнуть. Обработанная таким образом тряпка хотя и кажется сухой, на самом деле хорошо вбирает в себя пыль.

Всякий знает, как неудобно обметать пыль с потолка. Небольшое приспособление из толстой проволоки может значительно помочь вам в этом (рис. 11).

Как мыть двери, оконные рамы, стёкла

Двери и оконные рамы, окрашенные белой, кремовой или другой светлой масляной краской, надо мыть теплой водой без мыла, добавив в воду нашатырный спирт (чайную ложку на литр воды). Сода и мыло делают краску тусклой. Вода с нашатырным спиртом совершенно удаляет грязь и придает краске блеск. После мытья окна или дверь надо вытереть насухо, иначе появятся желтые пятна и затеки.

Оконное стекло можно мыть водой, добавив в нее нашатырного спирта или водки (1 часть спирта на 10 частей воды). Затем вытереть стекло насухо тряпкой или мягкой мятой бумагой, лучше всего газетной.

Можно также намазать стекло раствором мелкого толченого мела. Когда мел подсохнет, его надо стереть мягким листом бумаги. После этого стекло приобретет блеск.

Есть и третий способ: смочить тряпку в льняном масле и тщательно протереть стёкла, а затем чистой шерстяной тряпкой или промокательной бумагой вытереть стёкла, пока на них не останется ни малейшего следа масла.

Стекломойка

Трудно мыть верхние фрамуги высоких окн. Эту работу можно облегчить, пользуясь приспособлением, показанным на рис. 12.

Ручка его состоит из двух частей, соединенных шарниром. К ней прикреплена корытообразная пластинка, сделанная из жести. При мытье окна на пластинку натягивают пористую резину, а когда стекло протирают

начисто, то поверх резины закрепляют кусок мягкой ткани. Пластинку можно сделать и другой формы: в середину положить губку, тряпку или бумагу, а края жестяной пластины загнуть внутрь.

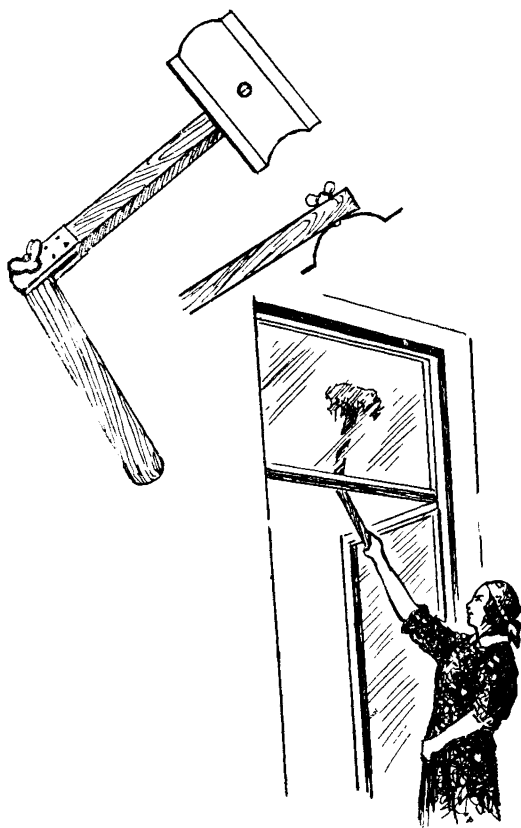


Рис. 12. Приспособление для мытья окон.

Как закрывать окна на зиму

Закрывать окна на зиму надо в сухую погоду, когда двери, пол и деревянные части окон и воздух между рамами совершенно сухие. Между окон хорошо насыпать опилки, накрыв их сверху ватой, и положить несколько

березовых углей, чтобы стёкла не запотевали. Первые рамы не заклеивать и не конопатить, так как при больших морозах может треснуть стекло. Внутреннюю раму следует тщательно конопатить, оклеить бумагой или замазать. Перед тем как замазать рамы, старую замазку нужно удалить, предварительно смочив ее раствором едкой щелочи (едкий калий или едкий натр). Через несколько минут после такой обработки замазка настолько размягчится, что без труда отстанет от дерева и стекла.

Оконная замазка

Оконная замазка продается в магазине в готовом виде, но ее можно сделать и самим. Просушенный молотый мел смешивается с олифой до получения полужидкой массы. Затем в эту массу постепенно добавляют мел до образования теста, которое проминают, пока оно не станет эластичным.

Оставлять такую замазку открытой на воздухе не рекомендуется — она быстро затвердеет. Лучший способ ее сохранения — упаковка в промасленную бумагу или хранение в сосуде с водой.

Различают два сорта замазки: для замазывания стекол и для замазывания рам.

Оконная замазка для стекла готовится так: берется сухой просеянный мел — 82 части, олифа — 17 частей и купоросное масло — 1 часть. Всё это хорошенько промешивается, и замазка готова. Высохнув, она становится очень твердой, поэтому и применяется только для стекол.

Оконная замазка для рам готовится из мела (просушенного и просеянного) — 82 части, искусственной олифы (нафтенатная или оксидальная) — 10 частей, купоросного масла — 1 часть, олифы из растительных масел — 7 частей.

Как избежать запотевания окон

Теплый комнатный воздух, попадая зимой на холодные стёкла окон, выделяет водяной пар, который, сгущаясь, оседает на стёкла. Окна запотевают. Чтобы

этого не случилось, стекло нужно протереть тряпкой, смоченной раствором из 1 части очищенного глицерина и 20 частей спирта (можно денатурированного).

Такой способ является одним из самых действенных. Примерно через каждые две недели стёкла тщательно протирают сухой мягкой тряпкой и смазывают новой порцией глицерина.

Как очистить стёкла от льда

В теплом растворе поваренной соли или квасцов (на 0,5 литра воды горсть соли) смачивают губку или мягкую щетку и водят ею по замерзшему стеклу, отчего лед быстро тает. Когда ледяная корка исчезнет, стекло нужно вытереть насухо тряпкой.

Еще лучше — натереть стекло раствором хлористого кальция: лед тает почти мгновенно.

Как мыть дощатые полы

Сильно загрязненные дощатые полы рекомендуется мыть смесью из 1 части свежегашеной извести и 3 частей обыкновенного песку. Смоченной в этой смеси щеткой натирать пол и смывать водой. Если на полу оказываются жирные или другие пятна, которые не отмываются этим способом, то их покрывают белой глиной, размягченной горячей водой, и оставляют на сутки, а затем вытирают и смывают пол чистой водой.

Как мыть крашенные полы

В теплую воду добавляют нашатырный спирт — 1—2 ложки на ведро воды. Нашатырный спирт придает краске блеск. Нельзя мыть пол содой и мылом, от них масляная краска тускнеет.

Окрашивание дощатого пола мастикой

800 граммов желтого и белого воска нужно разрезать на мелкие куски, положить в котел или кастрюлю и держать на легком огне до тех пор, пока воск не расто-

пится. До этого следует растворить в воде 40 граммов чистого поташа и процедить сквозь холстину. Воды наливается столько, чтобы поташ весь распустился и раствор был совершенно прозрачен. Снять кастрюлю с воком с огня и понемногу наливать раствор поташа в горячий воск. По мере прибавления раствора воск начинает пениться и подниматься, поэтому надо брать достаточно большой сосуд. Когда воск и поташ соединятся, котел надо опять поставить на огонь, дать составу хорошо укипеть и потом прибавить к горячей массе 100 граммов простого мыла, бросая его мелкими кусочками. Через несколько минут нужно снять котел с огня и жидкость вылить в другой сосуд, в который предварительно положить 80 граммов охры, тщательно растертой в воде так, чтобы в ней не оставалось крупинок. После этого сосуд снова поставить на огонь, дать составу вскипеть раза два или три, и мастика готова.

Если она будет слишком густой, то можно прибавить горячей воды столько, чтобы вся масса была густоты сливок. Мастику эту можно сохранять очень долго, закрывая ее только от пыли. Гущу, оставшуюся на дне посуды, можно разводить горячей водой.

При окрашивании полов необходимо мастику чаще взбалтывать кистью, чтобы слой краски везде ложился ровно. Пол должен быть чистым и сухим. Окраска мастикой производится вдоль досок и только один раз. Мастика засыхает очень скоро и не дает никакого запаха. Лучше красить полы с вечера, а на следующее утро натирать их щеткой сперва поперек досок, а потом вдоль, после чего пол приобретает блестящий желтый цвет.

Когда пол запачкается, его надо слегка протереть мокрой тряпкой и, дав высохнуть, опять натереть щеткой, это можно повторить 2—3 раза.

Натирка паркетных полов воском

Для паркетных полов лучше всего употреблять воск, расплавленный в скипидаре. Для этого скипидар нужно хорошенько прогреть в жестяной банке, поставленной в кастрюлю с водой (паровая баня), имея в виду, что скипидар легко воспламеняется на огне.

В хорошо разогретый скипидар кладут небольшими кусками воск, который при этом плавится, а при остывании образует густую массу типа вазелина. Этой массой в холодном виде натирают полы при помощи жесткой полотерной щетки. Когда пол просохнет, его еще раз натирают щеткой без массы. Натертые полы вытирать тряпкой, смоченной керосином, нельзя.

Натирка паркетных полов мастикой

Пол перед натиркой должен быть хорошо подметен. Мاستику растворяют в горячей воде из расчета 25 граммов на два стакана воды (на 1 квадратный метр площади пола). Кистью или щеткой покрывают раствором мастики всю поверхность пола и дают ему высохнуть. Высохший пол натирают щеткой вдоль слоев дерева, добиваясь ровного блеска.

К хорошо натертому полу сор меньше пристает, его легко подметать.

Уход за линолеумом

Надлежащий уход за линолеумом обеспечивает его долгую службу и красивый вид.

Поверхность только что уложенного линолеума весьма чувствительна к грязи и действию острых предметов, которые могут образовать вмятины и даже порезы, поэтому линолеум после укладки надо натереть мастикой и под острые предметы (ножки столов, шкафов и др.) подложить резиновые, целлулоидные, деревянные или другие подкладки.

Сода и щелочь вредно действуют на поверхность линолеума, поэтому мыть линолеум можно только теплой водой с нейтральным мылом.

Грязные пятна удаляют скипидаром или влажным порошком инфузурной земли.

Для натирки линолеума готовят следующий состав. Берут 1 часть пчелиного воска и 4 части воды, нагревают до тех пор, пока расплавится весь воск. После этого в жидкость добавляют небольшими пор-

циями, при непрерывном помешивании, раствор, состоящий из $\frac{1}{2}$ части поташа и 4 частей воды.

Мазь наносят на линолеум, который затем натирают щеткой и мягкой тряпкой.

Рецепт второй мази для линолеума — с парафином. Берут 16 частей парафина, 5 частей стеарина и 3 части воска. Всё это расплавляют и смешивают. Снятый с огня сплав омыляют горячим раствором из 80 частей воды и 4 частей поташа. При омылении мазь хорошо размешивают до охлаждения.

Тряпкой наносят мазь на линолеум и натирают его до блеска.

Ремонт линолеума

Небольшие протертые места на линолеуме достаточно залить мастикой. Если же линолеум нуждается в более тщательной заделке, берут прямоугольный кусок этого материала, несколько больший, чем дырка. Заплату накладывают на ремонтируемое место, обводят ее карандашом. По полученным линиям вырезают линолеум на полу, прочищают это место и промазывают мастикой. Заплату и ее кромки также промазывают мастикой. Закрыв дырку заплатой, прижимают ее, приглаживают, накрывают бумагой, потом куском фанеры или доской. На всё это кладут груз и дают просохнуть.

Чтобы приготовить мастику, нужно в теплой воде развести 180 граммов ржаной муки, затем залить ее, продолжая размешивать, крутым кипятком, до получения густой массы. В состав добавить 30 граммов скипидара и при возможности 0,1 грамма карболовой кислоты.

Есть и другой рецепт. 1 весовую часть канифоли расплавляют на слабом огне, вливают 4 весовые части скипидара, перемешивают. Эту мастику применяют горячей. Ею можно также замазывать трещины в линолеуме и разошедшиеся швы, предварительно зачистив их.

Чистка подушек

Подушки надо тщательно выколачивать. Летом же можно перья вымыть. Для этого их пересыпают в мешок, чтобы они лежали свободно, и кипятят в мыльной воде,

меня воду раза два. Затем в мешке их прополаскивают несколько раз и сушат на солнце, часто перетряхивая и взбивая перья, чтобы они были пышными. Наволочки стирают отдельно обычным способом.

Проветривать подушки рекомендуется в тени, затем встряхнуть и вычистить мягкой щеткой. Если выставить их на солнце, то перья сваляются и поломаются.

К а р т и н ы

Если картина написана масляными красками, то ее надо повесить не против окна, а сбоку. Тогда на ней не будет отблесков света.

При выборе места для акварельной живописи помните, что на нее не должен падать солнечный свет: она будет выцветать.

Небольшие легкие картины можно вешать на гвоздях. Для больших картин в тяжелых рамах рекомендуется употреблять железные костыли, причем в стену нужно предварительно вбить деревянную пробку, в которую затем и вколотить костыль.

В оштукатуренные междукомнатные перегородки пробок вбивать не следует. Под слоем штукатурки находятся доски, в которые костыль войдет достаточно прочно.

Обычно картину вешают на двух-трех гвоздях. Но иногда это нежелательно, так как гвозди портят стену.

Картину можно повесить и на одном гвозде или костыле. Для этого следует поступить так. На вертикальных планках рамы с обратной стороны нужно найти середину и затем отступить вниз примерно на одну пятнадцатую длины вертикальной планки. В отмеченных местах надо укрепить бечевку и затем отрегулировать ее длину, которая примерно должна быть равна размеру рамы по диагонали. Иными словами, прикрепленная бечевка в натянутом положении не должна выходить за край верхней планки рамы. После этого картину следует повесить на гвоздь или костыль. Так как верхняя часть картины (если считать от мест прикрепления бечевки) тяжелее нижней, то картина будет висеть под некоторым углом к стене.

К обратной стороне нижней планки рамы можно

прикрепить кусочки резины, тогда картина будет держаться на стене еще лучше. Если всё сделано правильно, то по желанию можно придавать картине любой наклон: она так сбалансирована, что останется в любом положении. Резина на нижней планке рамы необходима не только для лучшего сцепления со стеной, но и для того, чтобы между рамой и стеной оставалась щель. Тогда на обратной стороне картины, благодаря циркуляции воздуха, будет оседать гораздо меньше пыли.

Чистка картин

Картину, написанную масляными красками, нужно покрыть белой тряпкой, смоченной водой (лучше дождевой), — на 3—4 часа, пока тряпка не высохнет. После этого картину следует протереть полотняной тряпкой, смоченной льняным маслом. Белые места смачивают перекисью водорода, а затем протирают тряпкой. Не рекомендуется чистить картины бензином, спиртом, скипидаром, мылом.

Если картина, написанная масляными красками, потемнела, ее следует осторожно промыть мягкой тряпочкой или ватой, намоченной в теплой воде. Когда картина высохнет, протереть ее мягким матерчатым тампончиком, слегка смоченным в специальном лаке.

Картины, выполненные масляными красками, рекомендуется также протирать мягкой тряпочкой, смоченной в молоке, а после этого сухой шелковой тряпкой.

Картины, написанные акварелью, пастелью, темперой, мыть нельзя.

При необходимости почистить дорогие высокохудожественные картины целесообразно обращаться за советом в специальные реставрационные мастерские.

Чистка золоченых рам

Предлагаем два способа чистки.

1. Промыть рамы губкой, слегка смоченной спиртом или скипидаром, затем вытереть мягкой тряпкой.

2. Смешать 3 взбитых яичных белка с жавелевой водой (третья часть объема, занятого белками) и протереть этой массой рамы.

Вернуть прежний блеск гладким позолоченным рамам или карнизам для гардин из багета можно очень простым способом. Для этого их следует протереть свежей, только что разрезанной луковицей, а затем отполировать мягкой суконкой. С них сойдут и грязь и следы мух.

Бронзовые рамы и другие изделия из бронзы, в том числе позолоченные, рекомендуется мыть теплой мыльной водой, в которую добавить несколько капель нашатырного спирта. Затем их надо вытереть досуха мягкой тряпкой и отполировать замшей или бархаткой.

Если рамка не отчищается, ее можно покрасить бронзовым порошком, разведенным на смоляно-масляном лаке или другом растворителе.

Зеркала

Чтобы на зеркалах не было пятен, надо предохранять их от прямого попадания солнечных лучей. Нельзя также ставить зеркала близко к печам или радиаторам центрального отопления. Слой ртути, которым покрыта тыловая поверхность зеркала, от тепла становится влажным, улетучивается, и на зеркале появляются пятна или прозрачные места.

МЕБЕЛЬ И КОВРЫ

Чтобы дольше сохранить мебель, нужно правильно ею пользоваться, ухаживать за ней. Во время перевозок мебель обязательно должна быть покрыта брезентом или другими тканями, которые предохранят ее от атмосферных осадков. В квартире мебель нельзя ставить вплотную к отопительным приборам и на места, куда падают прямые солнечные лучи. Под действием тепла и солнца мебель рассыхается, коробится и выгорает.

Туго входящие ящики в столах, буфетах и комодах можно сделать более подвижными, если смазать мылом трущиеся поверхности.

Пыль и загрязнения с лакированных и полированных предметов ни в коем случае не следует удалять мокрой тряпкой или горячей водой. Это испортит отделку (она потускнеет) и может вызвать отслоение облицовочной фанеры.

Протирать мебель и удалять пыль с лакированной и полированной поверхности нужно мягким, сухим и чистым куском фланели, сукна или плюша. Пыль из тканей мягкой мебели рекомендуется удалять пылесосом или выбивать обычной плетеной колотушкой.

Вредит мягкой мебели моль, обнаружить которую удастся только в момент ее вылета в виде бабочки. Главный же вред приносят личинки моли. Для защиты от моли мягкую мебель рекомендуется посыпать нафталином или препаратом ДДТ, периодически чистить и выколачивать на открытом воздухе. При сильном поражении молью шерстяной обивки следует полностью сменить ее.

Для предохранения от пыли и моли диванов, кресел и мягких стульев на них следует надевать чехлы, протирать обивку смесью скипидара и нафталина (на 1 стакан скипидара 1 столовую ложку нафталина). Растворится нафталин не сразу. Поэтому надо взять сосуд с горячей водой, опустить в него бутылочку с составом и взбалтывать до тех пор, пока нафталин не растворится.

Не менее опасными вредителями мебели являются жук-точильщик, усач, термиты и другие насекомые, разрушающие древесину. Признак появления в мебели жуков-точильщиков — отверстия (от 1,5 до 4 миллиметров) на поверхности предмета, а также древесная мука, высыпаящаяся из этих отверстий (см. «Как уничтожить жуков-древоточцев»).

Чистка мебели

Кожаную мебель можно чистить, протирая ее фланелевой тряпкой, намоченной взбитыми яичными белками. Кожа после такой обработки приобретает прежний блеск. Плюшевую, репсовую или другую обивку на мебели чистят губкой, смоченной в теплой воде и хорошо отжатой. Жирные пятна протирают бензином.

Как маскировать царапины

Возьмите маленькую щетку, смочите ее в слабом растворе йода и протрите царапину на мебели. В результате не только окраска подойдет по цвету, но и царапина станет едва заметной. Этот способ применяется главным образом для дуба, ореха и красного дерева.

Как удалить белые пятна на полированных столах

Белые пятна от горячих предметов на полированных столах могут быть удалены следующим образом.

Пятно натирают куском парафина с воском, покрывают пропускной бумагой и придавливают горячим утю-

гом. Если пятно с первого раза не сойдет, этот прием повторяют. Затем хорошенько протирают мягкой суконной тряпкой, и полировка будет восстановлена.

Полировка деревянных предметов

Полировка пианино и других ценных предметов требует навыка и определенных знаний.



Рис. 13. Полировка мебели.

Для полировки применяют политуру, имеющуюся в продаже в магазинах хозторгов, и олифу хорошего качества, желательно натуральную.

Для полировки изготовляют тампон из чистой шерстяной тряпки; свертывают тряпку таким образом, чтобы удобно было держать ее в руках. На шерстяной тампон надевают чехол (оболочку) из льняной тряпки.

Перед полированием с поверхности изделия удаляют пыль и грязные пятна.

Тампон смачивают в политуре, дав ей впитаться, а затем — в олифе. Полировальный состав наносят на поверхность дерева, вода круговыми и прямыми движениями по древесине, пока определенный участок не будет покрыт жидкостью.

Полировочная подушечка (тампон) всё время должна

находиться в движении, так как если ее оставить на одном месте, то образуется пятно, которое будет трудно удалить (рис. 13).

Ремонт мягкой мебели

Любую старую мебель с порванной обивкой или вылезшими пружинами можно легко отремонтировать.

Когда вы возьметесь за починку старого мягкого кресла или стула, то прежде всего аккуратно удалите поломанные части мебели. Осторожно отпорите обивку, выньте паклю, наконец, снимите ткань, придерживающую тесемки с прикрепленными к ним пружинами.

Выколотите из стула пыль и грязь. Затем приступайте к перевязке пружин. Пружины нижними своими концами упираются в толстые ленты из суровой ткани. Верхние же концы их перевязаны шпагатом.

Перевязку следует производить крест-накрест. При этом все пружины должны лежать на одной высоте и не выпирать в стороны, так как в противном случае сиденье будет неровным. После того как пружины перевязаны, натягивают первую покрышку из суровой мешочной ткани. Аккуратно прибив материю к краям стула, можно приступить к набивке сиденья хорошей льняной паклей.

Есть много материалов, которыми пользуются для набивки сиденья мягкой мебели, но пакля предпочтительнее, так как после многих лет использования она вновь может быть пущена в дело, если ее растрасти и выколотить пыль.

Пакля накладывается толстым ровным слоем и сверху покрывается еще одним слоем плотной суровой материи. На починку одного кресла вполне достаточно 1,5 килограмма льняной пакли.

Когда покрышка из грубой ткани прикреплена, можно покрыть деревянные части кресла лаком. Лучше всего для этого подходят темные лаки. Черный, темно-желтый, коричневый или красный цвета скрывают все те пятна и царапины, которые никакой очисткой нельзя удалить со старой мебели. Прежде чем лакировать мебель, следует удалить старую окраску шкуркой и потом уже наносить слой новой краски и лака.

После того как лак просохнет, надевается последняя покрывка, которая должна плотно облежать сиденье. Эта покрывка прикрепляется особыми, так называемыми обойными гвоздиками внизу сиденья. Чтобы скрыть шляпки этих гвоздиков, поверх их прикрепляется тесьма гвоздиками с бронзовыми или никелированными узорчатыми шляпками.

Все эти материалы можно приобрести в любом хозяйственном магазине.

Мягкий стул можно сделать и без пружин. Для этого внизу сиденья натягивается прочная сетка из суровой тесьмы. Она будет поддерживать подушку, сделанную по размерам сиденья стула из суровой мешочной ткани. Подушка наполняется льняной паклей и прикрепляется гвоздиками к основанию сиденья стула. Сверху ее следует покрыть мебельной материей.

Как обновить мебель

Многие вещи в обиходе утрачивают свой внешний вид: поверхность тускнеет, краска местами отстает, появляются царапины и пятна. Особенно быстро стареют стулья, сундуки, комоды.

Мебель можно обновить. Обычно окраска мебели пугает домашнюю хозяйку кажущейся сложностью: необходимо варить олифу, тереть краски, доставать лаки и т. п. А между тем никаких особо сложных приготовлений не требуется.

Прежде всего следует подготовить вещь к покраске. Вымойте ее тепловатой водой, насухо вытрите тряпкой и дайте хорошенько высохнуть. Затем, если вещь была окрашена масляной краской, нужно удалить краску. Для этого налейте в бутылку 2 части 10-процентного аммиака и 1 часть скипидара, взболтайте хорошенько, пока всё совершенно не смешается, а затем состав с помощью полотняной или хлопчатобумажной тряпки нанесите на старую краску. Надо иметь в виду, что эти вещества довольно едки и потому тряпку привяжите к палочке, чтобы не касаться состава пальцами. Масляную краску через несколько минут после смачивания легко снять.

После того как вещь хорошо просохнет, покройте ее

олифой. При покупке олифы в магазине советуем указывать ее назначение.

Покрытая олифой вещь должна опять просохнуть. В старой мебели могут встретиться глубокие царапины, трещины и неровности. Царапины и щели можно заделать клеевой шпаклевкой, а неровности сгладятся при шлифовке.

Шлифовку делают кремневой или стеклянной бумагой, причем сначала грубой шкуркой поперек слоев дерева, а затем более тонкой — вдоль слоев. Отшлифованный предмет обтирают мягкой сухой тряпкой и красят. Для домашних работ лучше всего купить две кисти — круглую и плоскую. Они называются ручниками и продаются под разными номерами. Следует покупать кисти среднего размера. Круглый ручник будет служить для покрытия олифой, а плоский — для покраски. Новую кисть перед употреблением следует вымочить в воде для размягчения щетины и после этого высушить на воздухе.

Красить мебель советуем не масляными, а так называемыми эмалевыми лаковыми красками. Они продаются самых разнообразных цветов и дают прочный, блестящий, а главное — быстросохнущий слой, который не требует лакировки.

Не менее важно соблюдать правила покраски: нельзя красить вещь по старой краске; окрашивать нужно только хорошо подготовленный предмет; не красить второй раз ранее, чем высохнет первая покраска; не окрашивать сырых предметов, так как тогда краска даст пузыри; дерево всегда следует красить вдоль волокон; брать на кисть столько краски, чтобы она не стекала; кисть при покраске держать отвесно к поверхности предмета и крыть всем волосом кисти; окрашивание начинать с мелких частей предмета и кончать более крупными; краску наносить ровно и гладко, не водить по одному месту много раз; стараться делать полосы (штрихи, мазки) одинаковой ширины.

Способ ремонта мебели зависит от величины повреждений и трещин на ней. При неглубоких и поверхностных повреждениях, полученных от удара каким-либо тяжелым предметом, достаточно капнуть одну каплю воды в углубление, приложить к нему кусочек влажной пропускной бумаги, поверх которой как раз над изъяном поставить наперсток, и слабо нагретым утюгом

надавить на него (рис. 14). Тепло от утюга проникнет в нижние слои дерева, расширит его клетки, и впадина пропадет. Затем надо снять оставшееся пятно, для чего это место натирают смесью из нескольких капель растительного масла и щепотки порошка пемзы — пока не появится блеск.

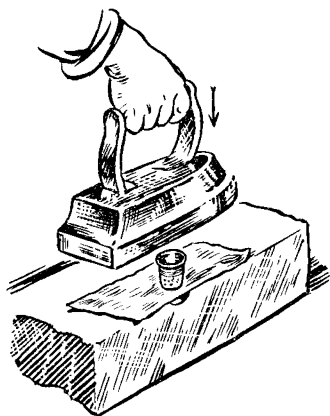


Рис. 14. Удаление вмятин на мебели.

(рис. 15). Перед вставкой шкуркой. Наложив его на мебели форму бруска, сделайте выемку до нужной глубины и остругайте как можно лучше внутренние стенки углубления. Затем уже вкладывайте брусок в отверстие. Если он не входит плотно, промежутки между краями бруска и выемки заполняют шеллаком или сургучом. Намазав клеем все внутренние стороны паза (выемки), загоните брусок в паз несколькими ударами молотка. Намочите тряпочку в теплой воде и быстро снимите все излишки клея.

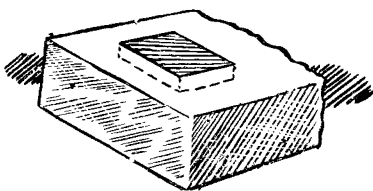


Рис. 15. Вставка кусочка дерева в поврежденную мебель.

При ремонте вертикальных поверхностей (например, ножки стола) следует пользоваться бечевкой, туго стягивая приклеиваемый кусок дерева.

Часто приходится ремонтировать не прямые, а закругленные части мебели, с которых содрана фанеровка. В таких случаях кусочек фанеры следует наложить на поврежденное место, обвести его чертой, прорезать слой фанеры по этой черте и, вставив лезвие ножа в отверстие треснувшей фанеры, снять ее. Затем оскоблить и выровнять выемку, протереть теплой водой ее края и, обмазав кусок фанеры клеем, вложить его на приготовленное место. На приклеенный кусочек фанеры положить лист газетной бумаги и затем мешок с песком, который будет служить грузом для выравнивания поверхности (рис. 16).

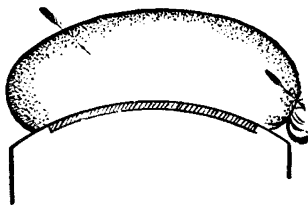


Рис. 16. Ремонт закругленной части мебели.

Если на мебели отклеивается наружный слой фанеры, вставьте под него тонкое лезвие ножа, снимите с фанеры остатки клея. Окунув лезвие в клей, введите его

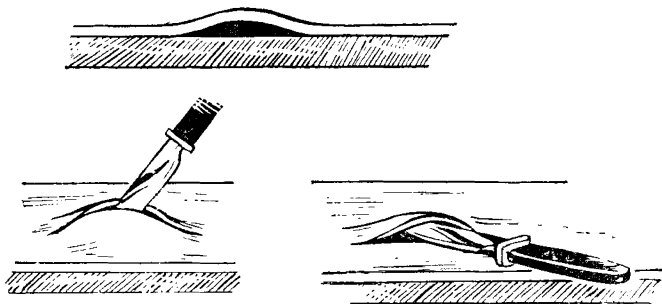


Рис. 17. Исправление взбухшей фанеры на мебели.

вторично под поднявшуюся фанеру. Пристукните ее затем молотком и, счистив сверху излишки клея, положите лист бумаги и груз.

Иногда фанера от сырости вздувается (рис. 17). В этом случае лезвием перочинного ножа сделайте по волокну выпуклости надрез в самой середине вздутия, как показано на рисунке. Окуните лезвие ножа в клей, подsunьте его в надрез и пристукните по заклеенному месту молотком, а затем положите сверху бумагу и груз.

Легкое натирание промасленной суконкой и порошком пемзы завершит работу.

Трещины на мебели часто являются следствием сырости в квартире или неправильной просушки материалов,

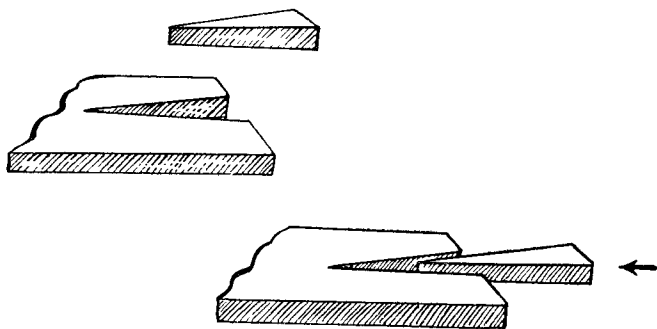


Рис. 18. Заделка трещин.

из которых была сделана мебель. Узкие, не расходящиеся при нажиме трещины можно скрыть, вливая в них

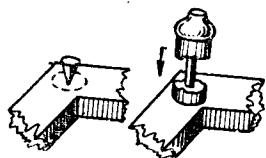


Рис. 19. Ремонт ножек шкафа.

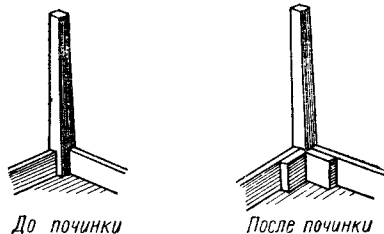


Рис. 20. Ремонт ножек мебели.

горячий шеллак. В трещины шириной 3 миллиметра и более вставляются и заклеиваются деревянные клинышки (рис. 18). Исправленное место следует покрасить или покрыть быстросохнущим лаком.

Для укрепления отломанных ножек шкафа нужно, перевернув шкаф (рис. 19), вбить в поврежденное место гвоздь до середины его длины. Затем, отвернув кусачками головку гвоздя, насадить на полученный штифт

отломанную часть ножки. Предварительно можно промазать ее клеем.

Расшатавшиеся ножки стульев или столов необходимо укрепить, прежде чем они совсем не отломились. Для этого берут подходящий четырехугольный брусок дерева и прикрепляют его сначала к расшатанной ножке, а затем к боковой стенке стула или стола. Перед укреплением брусок тщательно прилаживают к нужному месту, пробуравливают в нем необходимые отверстия и смазывают соединяемые поверхности клеем. После этого брусок привинчивают на место. Часто бывает достаточно одного скрепляющего бруска, но надежнее взять два бруска (рис. 20).

Ремонт тюфяка

Прежде всего надо распороть матрац, отрезав стягивающие его нити с помпонами, подпороть сбоку и вытащить наполняющий его волос или морскую траву, раскладывая их на заранее приготовленную старую простыню или полотнище портьеры или шторы, разложенные тут же на полу. Затем вывернуть наволоку матраца и тщательно обобрать с изнанки волоски, ниточки и пр.

Прежде чем мыть наволоку, следует произвести необходимый ремонт ее. Заплатки надо наложить с изнанки так, чтобы они легли гораздо дальше протертых мест, а потом прошить иголкой обе материи, чтобы с лица это было возможно менее заметно.

Под те места, где были продернуты суровые нитки или тонкие бечевки, простегивавшие матрац, надо подложить с изнанки круглые или квадратные лоскутки для прочности. В новой материи надо сделать по два обметанных отверстия друг против друга для бечевок, следя за тем, чтобы обе дырочки точно и аккуратно приходились одна над другой в верхнем и нижнем полотнище матраца. Затем вымыть наволоку и выгладить ее еще влажную.

Волос необходимо проветрить на открытом воздухе, расщипав и тщательно выбив, перебрать его руками (работа это грязная, рекомендуется надеть старые просторные перчатки), сложить каждую косму волоса

на другую простыню или на лист бумаги (можно сшить несколько газет поплотнее).

Когда весь волос перебран и уложен на бумагу, следует еще побить его камышовой выбивалкой. Он от этого будет и чище и пушистее. Надо стать спиной к той стороне, откуда дует ветер, а то вся грязь может полететь прямо в лицо.

Для сшивания матраца надо разложить материал на широкой скамье, складной кровати или на обеденном столе. Если берется новая материя, то следует вымерить кровать, для которой матрац предназначен; материи нужно две длины и припустить с боков по 40 сантиметров для бочков, загибов, швов.

Положить ткань на пол изнанкой кверху, наметить цветной ниткой точные размеры матраца, ничего не припуская. В квадрате, очерченном этой нитью, расположить ровными слоями волос, выбирая лучшие космы для середины матраца.

Очень хорошо подостлать под волос и наложить поверх него тонкий и ровный слой ваты. Это помешает волосу прокалывать тик, и он продержится гораздо дольше, а кроме того, волос не будет колоть, когда на матраце будут спать. На одинарный матрац нужно от 400 до 600 граммов ваты, на детский — 300—400 граммов.

Верхний слой ваты накрывают полотнищем ткани той же длины (с припуском 40 сантиметров), не отрезая его от нижнего полотнища. Если ширина тика не соответствует нужной ширине матраца, то, оставив среднее полотнище целым, другое полотнище разрезают пополам и пристрачивают с боков, швы с изнанки тщательно разглаживают, прежде чем разложить материю на столе.

Все боковые швы нужно забрать и заколоть булавками сверху и снизу так, чтобы были стенки — полосы в 12—15 сантиметров. Затем надо простегать матрац. Для этого берут толстую иглу, в которую легко входит тонкая прочная бечевка. Не следует брать шерстяных помпонов, лучше сделать их из толстой цветной хлопчатобумажной нити. От шерсти легко заведется моль.

Помпон делают так. На два пальца наматывают нитки в 6—10 рядов, получаются восьмерки-бабочки, которые скрепляются посередине тонкой бечевкой и перевязываются снопиками. Простегивая матрац, пропу-

скают иголку с вдетой в нее бечевкой в нижнюю дырочку через всю толщу матраца так, чтобы она вошла в соответствующую дырочку вверх. Для этого иголку (не только толстую, но и достаточно длинную) надо держать вертикально. Положив сверху на дырочку восьмерку, пропустить иглу опять вниз, прихватив помпон бечевкой. Снизу положить такую же восьмерку и, прочно завязав концы бечевки, аккуратно подогнуть их и обрезать.

Матрац готов. Остается зашить через край заколотые швы с лицевой стороны и окаймить их тесьмой, что придаст ему упругость и прочность. Особенно тщательно и аккуратно надо заделывать углы. Стежки должны быть частыми и прочными.

Тиковую «коробку» можно приготовить и раньше, чем складывать в нее волос, но менее опытным швеям удобнее будет укладывать волос на столе и постепенно закалывать бочки, уминая и вытягивая волос. Так как нужно брать прочные суровые нитки, то ручная зашивка будет не менее прочна, чем машинная. К тому же тесьму всё равно придется пришивать ручным способом.

Уход за коврами

Ковры, при неумелом обращении с ними, быстро теряют свою окраску, вытираются, выгорают.

Чтобы сохранить ковры в хорошем состоянии, необходимо соблюдать следующие правила ухода за ними.

В домашних условиях ковры не стирают, а чаще всего чистят. Перед чисткой из ковров надо обязательно удалить пыль пылесосом или выбить с изнанки выбивалкой из мягких прутьев. В последнем случае ковер развешивают на веревке, лучше всего на ветру. Зимой пыль с ковров можно хорошо удалить, протирая их сухим чистым снегом. Для этого ковер расстилают на снегу и протирают его снегом с помощью жесткого веника или щетки, после чего ковер встряхивают и снег с него удаляют.

После удаления пыли можно приступить к чистке.

Не сильно загрязненные ковры можно чистить мелкой сухой столовой солью. Ковер расстилают на полу, насыпают на него соль и затем равномерно сметают ее

с ковра влажным веником или щеткой. Для лучшего удаления загрязнений веник или щетку перед употреблением смачивают мыльной горячей водой и отряхивают для удаления избытка раствора. При чистке веник время от времени, по мере загрязнения, промывают мыльной водой, а загрязненную соль заменяют чистой. После чистки остатки соли из ковра удаляют выбивалкой.

Вместо столовой соли для чистки ковров можно применять также чистые сухие древесные опилки, крупные отруби или порошок из размолотой пемзы. Мыло может быть заменено стиральным порошком «Новость».

Для чистки сильно загрязненных ковров применяют следующий способ. В одном литре кипяченой теплой воды растворяют 3 грамма стирального порошка «Новость». Этот состав наносят на лицевую сторону ковра и равномерно растирают щеткой, после чего ковер тщательно вытирают сначала мокрой, затем сухой тряпкой и высушивают на весу. К указанному составу хорошо прибавлять 1 грамм скипидара.

Вытертые или поврежденные места на ковре можно восстановить следующим образом. Из шерстяной ткани или мотка шерсти, близкого по цвету к рисунку ковра, ножницами настригают мелкий ворс. Затем на вытертое место, в соответствии с контурами рисунка ковра, гонкой кистью наносят небольшое количество клея БФ-2 (продается в керосиновых лавках). Это место ковра густо засыпают приготовленным ворсом и слегка проглаживают через бумагу теплым утюгом. Через 2—3 часа удаляют мягкой щеткой избыток незакрепленного ворса.

Выгоревшие места можно подновить с помощью обычных цветных мягких карандашей. Для этого нужно подобрать карандаши таким образом, чтобы они точно соответствовали цветам рисунка, имеющегося на ковре. Если рисунок на ковре составлен из прямых линий, при восстановлении его можно пользоваться линейкой, тогда рисунок получится более правильным. Для этой цели можно применять и цветные восковые карандаши.

Замины ворса, образовавшиеся на ковре и портящие его внешний вид, можно устранить, подержав это место несколько минут над паром, после чего поднять ворс, ударяя по ковру с изнанки выбивалкой из прутьев, а за-

тем проглаживать с изнанки на весу утюгом до тех пор, пока не высохнет обрабатываемая часть ковра.

Хранить ковры рекомендуется в сухом месте свернутыми в виде рулона. Укладывая на хранение, их припудривают препаратом ДДТ, чтобы не испортила моль. При длительном хранении ковры надо периодически раскатывать и просушивать.

Если ковры вешают на стене, оклеенной обоями, рекомендуется с изнанки слегка припудривать их препаратом ДДТ.

Отбелка клавиш музыкальных инструментов

1. Пожелтевшие клавиши смачивают раствором соды и затем покрывают кашицеобразной массой из хлорной (белильной) извести, растертой с водой. Она должна оставаться на клавишах в течение 8—12 часов. Затем клавиши вытирают мягкой тряпкой. Необходимо тщательно избегать соприкосновения отбеливающей массы с металлическими частями.

2. Клавиши непрерывно смачивают водой, помещают под стеклянный колпак и подвергают в течение нескольких дней действию солнечных лучей.

3. Пластинки, покрывающие клавиши, кладут в смесь из 1 части скипидара и 3 частей спирта и подвергают действию солнечных лучей.

Все эти способы отбелки применимы вообще для пожелтевших от времени изделий из слоновой кости.

Знаете ли Вы, что...

...можно без особых усилий передвинуть шкаф, если подложить под ножки четыре колпачка от бутылок из-под минеральной воды (вниз донышком).

...комната будет выглядеть «веселой», если на мебель надеть чехлы из ситца — желтого, салатного с крупными букетами цветов, и сделать такие же занавеси. Это летнее убранство стоит недорого и прослужит несколько лет.

...удобно пользоваться платяным шкафом, разделив его пополам вертикальной доской. В одной половине вешайте длинные вещи: пальто, плащи, платья; в другой — короткие вещи: жакеты, блузки и т. п. В этой же половине сделайте внизу ящики для белья и полочку для обуви.

...нельзя соскабливать ножом с полированной мебели воск, капнувший со свечи, нужно осторожно снять воск и немедленно счистить пятно пробкой, смоченной в растительном масле с солью. Затем растереть шерстяной тряпкой.

...капнув на холодную электрическую лампочку несколько капелек одеколона и включив ее, можно уничтожить неприятный запах в комнате.

...кожаную мебель можно очистить, протерев ее фланелевой тряпкой, намоченной взбитыми яичными белками. Кожа после такой обработки приобретает блеск.

...спитым чаем, отжатым от избытка жидкости, можно пользоваться для чистки полированной мебели. Чистку производят с помощью мягкой тряпки. После очистки полированные детали вытирают досуха чистой мягкой тряпкой. Этим способом можно чистить также рояли и пианино.

...запыленные обои можно очистить, сначала смахнув с них пыль веником, а затем протерев с помощью крупы овсянки, посыпанной на сухую жесткую шерстяную тряпку.

...полы будут блестеть, если перед мытьем в ведро с водой добавить две столовые ложки уксуса.

...матовые стёкла моют горячей водой с уксусом.

РЕМОНТ КВАРТИРЫ

Чтобы самим отремонтировать комнату, следует обзавестись хотя бы самым несложным инвентарем. Необходимы: ведро для красок, кадушка или ненужное ведро для купороса, несколько банок из-под консервов для разведения красок, широкая стамеска или старый нож для очистки стен, шпатель для шпаклевки, кусок пемзы и шкурка, толстая кисть с длинной щетиной на длинной рукоятке для покрытия купоросом, побелки, покраски клеевой краской. Если красить нужно 1—2 раза, то покупать щетинную кисть не следует — она стоит дорого, можно ограничиться мочальной кистью. Необходимы также короткая кисть с более жесткой щетиной для покраски масляной краской и несколько тонких кистей разной толщины для отводов и мелких работ.

Перед употреблением новые кисти нужно вымочить в воде, чтобы они стали мягче и из них не выпадала щетина. Если щетина слишком длинна, кисть рекомендуется перевязать бечевкой. По окончании работы кисть надо хорошенько промыть теплой водой, чтобы она не затвердела. После масляной и эмалевой красок кисти следует промывать керосином или скипидаром, после нитрокраски — ацетоном.

Колер краски составляется из нескольких основных красок путем их смешения. Вот наиболее распространенные составы:

белая — белила с добавлением небольшого количества ультрамарина или берлинской лазури;

светло-серая — белила с добавлением сажи; чем больше сажи, тем темнее серый тон;

бархатно-черная — сажа с добавлением небольшого количества берлинской лазури;

розовая — белила с добавлением кармина, красного лака или другой красной краски; от того, сколько их добавлено, зависит интенсивность розовой краски;

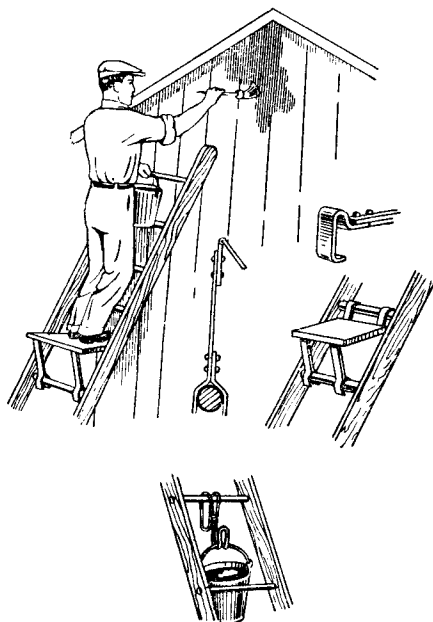


Рис. 21. Приспособления, применяемые при окраске стен.

голубая — белила с ультрамарином или белила с берлинской лазурью;

нежно-зеленая (салатная) — белила, желтый крон и берлинская лазурь; комбинируя их количество, можно получить самые разнообразные зеленые тона;

зеленая, которая употребляется для покраски скамеек, ящиков для цветов: 3 части белил, 1 часть парижской зелени;

оливковая — сажа и желтая охра;

фиолетовая — белила, ультрамарин и киноварь;

светло-желтая — белила и желтый крон.

Смешивать краски следует не в сухом виде, а уже растертые или разведенные.

При каждом ремонте, будь то побелка потолка, окраска стен клеевой краской или оклейка обоями, необходимо предварительно обработать купоросом намеченные к ремонту места. Это хорошо очищает стены и потолок.

В деревянную посуду или старый бак нужно влить три ведра воды и всыпать ведро просеянного мела. Затем килограмм медного купороса развести отдельно в горячей воде, следя за тем, чтобы кристаллы полностью растворились. Отдельно следует развести также в горячей воде 300 граммов столярного клея и 400 граммов хозяйственного мыла. Смешав мыло с клеем и добавив немного олифы, влить смесь в раствор купороса (вливать один мыльный раствор в купорос нельзя, так как смесь свернется). Полученную смесь перелить в бак с водой и мелом и хорошо перемешать.

Полученным составом надо тщательно промыть 1—2 раза потолки и стены. Делать это рекомендуется с вечера и оставлять обработанные купоросом поверхности на ночь. Купорос едок и портит полы, двери, окна, мебель, поэтому все предметы должны быть тщательно укрыты.

На рис. 21 показаны удобные приспособления, которыми можно пользоваться при окраске стен и потолка.

Обои

Нужно иметь в виду, что размер рисунка и цвет обоев создают впечатление о размерах и освещенности комнаты, поэтому они должны соответствовать назначению помещения и сочетаться с цветом обстановки.

Для оклейки жилых комнат не следует брать обои очень яркого цвета. Они утомляют зрение, быстро надоедают. Непригодны также слишком темные краски. В комнатах с окнами, выходящими на север, северо-восток и северо-запад, желательны обои золотистых, палевых, оранжево-розовых тонов.

Небольшие комнаты не стоит оклеивать обоями с крупным рисунком, иначе помещение покажется еще меньшим.

Если на стенах развешены картины, репродукции,

фотографии, ковры, обои должны быть либо гладкие, либо с мелким рисунком, а по цвету желательны серо-голубоватые, бежевые и им подобные. Чем больше в комнате предметов убранства, тем «спокойнее» должны быть цвет и рисунок обоев.

Коричневая мебель хорошо сочетается с голубыми, синими, зелеными, серыми, а также оранжевыми, бежевыми и светло-коричневыми обоями; светлая желтая мебель (дуб, ясень, карельская береза) — с бежевыми, коричневыми, оранжевыми, розовыми, желтовато-зеленоватыми, фишашковыми; серая мебель — с зеленоватыми и голубыми; белая — с палевыми, розовыми, зеленоватыми, голубыми, серыми; мебель красного дерева — с синими, голубыми, зелеными, палевыми, золотистыми обоями.

Оклеивая квартиру из нескольких комнат, обои следует подбирать по цвету так, чтобы избежать как однообразия, так и резких контрастов. Не рекомендуется сочетать очень темные и очень светлые, очень блеклые и предельно яркие, а также противоположные цвета — такие, как желтый и синий, зеленый и красный.

При выборе обоев следует принимать во внимание светостойкость их красок. Голубые и синие обои под действием света быстро выгорают. Надо также помнить, что синие обои в темных помещениях «седеют», приобретают сероватый оттенок.

Оклеивать стены можно от потолка до пола одинаковыми обоями, а также обоями двух видов. В последнем случае одними обоями оклеивается примерно три четверти стены, другими — в виде широкого бордюра — ее верхняя часть. При таком способе оклейки, пригодном лишь для высоких помещений, для нижней части стены обычно берутся сетчатые, полосатые или с мелким рисунком обои, а для бордюра — с крупным цветочным рисунком.

Если обои не примыкают к лепному карнизу, то по верхнему краю их наклеивают бордюр. Цвет его должен хорошо сочетаться с цветом обоев. Вместо бумажного бордюра можно применять деревянный багет — узкие полированные, лакированные, покрытые бронзой, гладкие и рельефные рейки.

Наклеивать обои надо только на сухие стены, иначе они будут отставать.

Чтобы определить, сколько потребуется обоев, нужно измерить длину всех стен комнаты. Число кусков обоев, необходимое для оклейки, равно числу метров общей длины стен. (Куски обоев имеют ширину в среднем 0,5 метра, длину 6—7 метров. Обои двойного размера имеют длину 12—14 метров.)

Высота жилой комнаты обычно не больше 3,5 метра, поэтому из одного куска обоев выходит примерно два полотнища.

Прежде чем приступить к оклейке комнаты, надо исправить штукатурку, если она повреждена, и удалить из стен все гвозди. Отстающие куски обоев необходимо оторвать и на их место наклеить бумагу.

Для удаления старых обоев их смачивают 2—3 раза горячей водой. После этого они легко сдираются скребком. Затем стену очищают пемзой, покрывают клеестером и оклеивают газетной бумагой.

Оклейка

Клейстер для обоев продается в магазинах, однако можно приготовить его и дома. Для получения 10 литров клейстера надо взять: муки ржаной или мучных сметок — 0,5 килограмма, клея (столярного или малярного, 10-процентного раствора) — 1 литр.

Муку необходимо развести в холодной воде и при тщательном размешивании прибавлять кипятк, до образования жидкой кашицы, затем влить подогретый до кипения раствор клея. Полученную смесь варить на огне, всё время помешивая, чтобы она не подгорела. Составу следует дать несколько раз прокипеть; когда каша начнет пузыриться и станет синеватой, — клейстер готов.

Расход материалов на 10 квадратных метров оклеиваемой поверхности
(в граммах)

Наименование материала	Бумага	Обои
Мука ржаная	410	410
Клей малярный	40	30
Бумага газетная	710	—

Начинать оклейку следует всегда с одного из наружных углов, т. е. от окон. Для оклейки правой стены (если смотреть к свету) надо обрезать левую кромку обоев, а для оклейки левой — наоборот.

При оклейке передней и задней стены безразлично, какую кромку обрезать.

Перед оклейкой нужно нарезать обои по высоте комнаты, тщательно подгоняя рисунок. Нарезанные полотнища складывают на разостланной на полу бумаге, оборотной стороной наружу, так, чтобы каждое нижележащее полотнище выступало на 2 сантиметра. Затем малярной кистью смазывается клейстером верхний кусок обоев и прикладывается к стене. Обрезанный край полотнища должен быть строго вертикальным. Вертикальность проверяется отвесом (т. е. подвешенным на бечевке грузом). Кусок разглаживается и разравнивается чистой тряпкой, чтобы не было сборок. При наклейке последующих кусков следует внимательно следить за совпадением рисунка.

На местах штепселей, выступов и крючков, которые нельзя убрать, в обоях вырезаются отверстия по форме выступающего предмета.

Под окнами, за печками и в прочих мало видных местах используются обрезки обоев, при сохранении очертаний рисунка.

Когда основная оклейка стен закончена, по верхней кромке под потолком наклеивается бордюр, подготовленный так же, как обои.

В том месте обоев, куда желательно вбить гвоздь, рекомендуется делать небольшой крестообразный разрез по толщине гвоздя, а затем все четыре уголка осторожно приподнимают и в образовавшееся открытое место в стене вбивают гвоздь.

Чтобы сделать обои непромокаемыми, достаточно покрыть их раствором 1 весовой части шеллака (гуммилак) и такого же количества буры, разведенных в 12 весовых частях воды. Обои смазывают губкой, пропитанной этим составом, а когда они высохнут, на них наводят глянец при помощи мягкой щетки. Обработанные таким способом обои можно мыть, не опасаясь их испортить.

Окраска комнат клеевыми красками

Дешево и практично окрасить комнату, кухню, коридор и другие помещения клеевыми красками.

Перед началом работы окрашиваемую поверхность следует тщательно осмотреть, трещины в штукатурке углубить обыкновенным столовым ножом до 2 миллиметров и тряпкой удалить пыль и грязь.

Вымыть водой при помощи кисти потолок и стены и дать им хорошо высохнуть.

Для составления клеевой краски мел предварительно замачивают в воде, затем к нему постепенно добавляют разведенную в воде краску до получения желаемого цвета. Пробу краски можно делать на обратной стороне обоев, так как в этом случае пробы сохнут очень быстро. В раствор краски добавляют столярный клей в жидком виде (800 граммов клея на 10 литров состава). При употреблении краску надо перемешивать, чтобы не получилось разницы в тонах. Краску надо наносить слегка, не прижимая кисть к окрашиваемой поверхности, и проводить по одному и тому же месту не более 2—3 раз.

Потолок всегда белят раньше, чем стены. Последний раз потолок кроют «к свету», т. е. в направлении к окну, чтобы меньше видны были кистевые штрихи.

Окраска комнат масляными красками

Заводы лакокрасочной промышленности выпускают масляные краски двух видов: густотертые и жидкотертые. Густотертые краски нужно развести олифой до такого состояния, чтобы они были удобными в работе.

Имеющиеся в продаже жидкотертые масляные краски полностью готовы к употреблению (их необходимо перед употреблением размешать).

Масляной краской окрашивают оштукатуренные, деревянные и металлические поверхности.

Если необходимо покрасить полы или оштукатуренную переборку без шпаклевки, то до покраски поверхность нужно промазать олифой.

Основные правила масляной окраски следующие:

перед окраской состав необходимо тщательно перемешать специальной мешалкой;

краска должна покрывать лишь нижнюю часть кисти;

кисть во время работы надо держать по возможности перпендикулярно к поверхности;

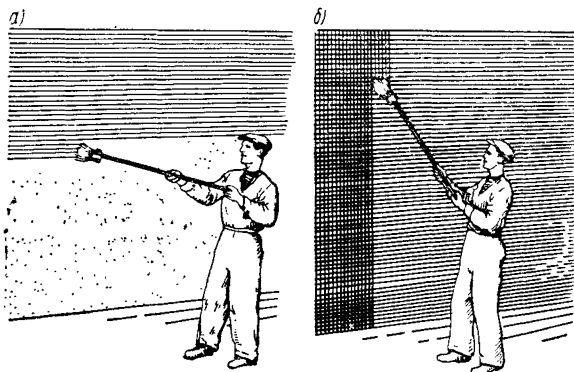


Рис. 22. Работа маховой кистью.

а — нанесение горизонтальных штрихов; *б* — нанесение вертикальных штрихов.

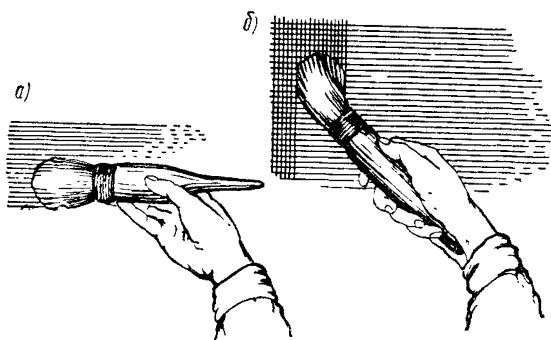


Рис. 23. Работа ручником.

а — нанесение горизонтальных штрихов; *б* — нанесение вертикальных штрихов.

нельзя крыть по непросохшему слою краски, так как это приводит к разрывам;

масляную краску надо наносить возможно более тонким слоем; если краска плохо покрывает поверхность, то ее надо наносить 2 и 3 раза тонким слоем после просыхания предыдущего слоя окраски.

Краску следует наносить широкими полосами и растушевывать сначала в горизонтальном, затем в вертикальном направлении; последний раз — по вертикальной плоскости. Вертикальные плоскости надо красить сверху вниз, потолки — к свету, а по дереву — вдоль расположения волокон (рис. 22, 23);

Окраска окон и дверей

Оконные переплеты и двери окрашивают в следующем порядке.

Прежде всего необходимо вырубить сучки и засмолы, затем произвести проолифку переплетов. После их вы-

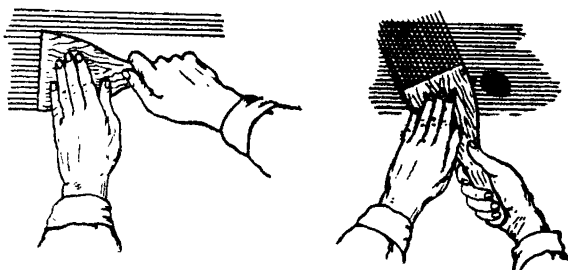


Рис. 24. Работа шпателем.

сыхания выполняют подмазку и шлифовку. Затем подмазанные места нужно огрунтовать (проолифить), просушить и произвести сплошное или частичное шпаклевание (рис. 24) и шлифование. Только после этого приступают к окрашиванию поверхности, которое производят 2—3 раза.

В такой же последовательности окрашивают и двери.

Неопытному человеку редко удастся покрасить оконные переплеты и двери так, чтобы не запачкать при этом краской стёкла и пол. Но воспользуйтесь куском плотного картона так, как показано на рис. 25, и всё у вас пойдет по-другому: в то время как правая рука водит кистью, левая поддерживает снизу кусок картона, на который стекает краска.

Ставни надо предварительно снять и пронумеровать, чтобы потом не перепутать, и красить, положив на

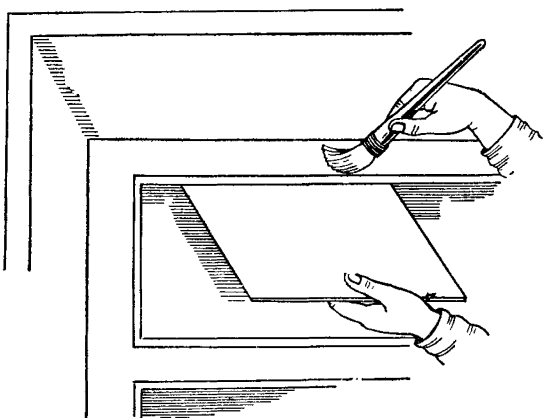


Рис. 25. Окраска окон и дверей.

козлы: сначала с одной стороны, потом, когда ставня высохнет, — с другой.

Окраска железных предметов

Краска предохраняет железные предметы — печи, кровати и другие — от ржавчины. Окраска производится или эмалевой краской, которая продается в готовом виде, или печным лаком. Окрашиваемый предмет предварительно очищают от пыли и шероховатостей куском пемзы или стеклянной бумагой, щели шпаклюют.

Краску наносят кистью тонким слоем. Чем тоньше слой, тем краска легче пристает к железу. Если первая окраска сделана недостаточно ровно, надо вторично нанести краску тонким слоем.

Дверцы печи окрашивают в черный цвет огнеупорным лаком. Окрашивать печь масляной краской не следует, так как в течение длительного времени она будет при топке издавать неприятный запах.

Окраска дощатого пола

Прежде чем красить пол, необходимо укрепить доски, если они зыбки, заделать сучки и щели в стыках и соединениях. Ранее окрашенный пол следует очистить при помощи металлической лопатки (шпателя) от непрочной старой краски. Перед окраской полы должны быть чисто промыты и высушены. Окраску вновь настланных полов не рекомендуется производить ранее чем через год после их настила. В этом случае их достаточно лишь покрыть олифой.

Подготовка материала. Масляную шпаклевку для полов готовят следующим образом: клеевой раствор (клей, сваренный с водой) смешивают с олифой (натуральной) и добавляют в этот состав сиккатив. В эту смесь кладут просеянный мел в таком количестве, чтобы масса стала тестообразной.

Грунтовку готовят из тертой охры с добавлением олифы (натуральной).

Краску для пола составляют из тертых красок охры и мумии с добавлением олифы в таком количестве, чтобы масса приняла вид жидкой сметаны.

Все материалы берут в количествах, указанных в таблице.

Нормы материалов для шпаклевки 1 квадратного метра пола
(в граммах)

Наименование материала	Количество материала
Олифа	176
Клей малярный	2
Сиккатив	6
Мыло хозяйственное	4
Мел молотый	325

Окраска пола. Подготовленная для окраски поверхность пола предварительно покрывается олифой (натуральной). После просушки шпаклюются выбоины, сучки и соединения досок. Шпаклевка производится деревянной лопаткой. Шпаклевочная масса наносится ровным тонким слоем сначала на неровную поверхность,

затем шпаклюется вся поверхность. Просохшие прошпаклеванные места и шероховатости прочищаются пемзой или наждачной бумагой. После этого производится огрунтовка (первичная окраска) путем усиленной растирки краски в разных направлениях.

Через 2 суток полы окрашивают второй раз ровным и тонким слоем. После второй окраски полы просушивают в течение 3—4 дней. Для придания полу блеска и стойкости его покрывают масляным лаком. Перед употреблением лак необходимо подогреть, поставив его в горячую воду.

Хорошая окраска пола украшает и сохраняет жилище.

**Нормы материала для окраски 1 квадратного метра пола
(в граммах)**

Наименование материала	Количество материала на покраску 2 раза
Олифа натуральная	100
Тертые краски для покрытия лаком . .	130—150
Лак масляный	70

Очистка малярных кистей

Малярные кисти следует отмывать от красок тотчас же по окончании работ. Кисть обычно промывают 1—2 раза в керосине, выжимают и промывают в теплой воде с мылом, после чего просушивают. Кисти, применяемые для окраски масляной краской, на время перерыва в работе опускают в сосуд с водой.

Укладка линолеума

До укладки линолеума пол нужно проверить на влажность, поверхность его должна быть тщательно выровненной и совершенно гладкой. Проверка на влажность производится тонкой пластинкой желатина, которая при наличии влаги быстро сворачивается. При

укладке линолеума на недостаточно сухой пол на поверхности линолеума появятся вздутия.

Если на поверхности пола имеются углубления, их следует заделать гипсом или древесной мукой, замешанной на клеевом растворе, все выпуклости нужно сровнять.

Линолеум до укладки должен приобрести комнатную температуру, поэтому, если он хранился в прохладном помещении, то прежде чем рулон развернуть, нужно выдержать его в теплой комнате в течение нескольких дней.

Для наклейки линолеума применяют:

1. Клейстер из ржаной муки (на 100 квадрагных метров линолеума — 18 килограммов ржаной муки, разведенной в горячей воде с добавлением 3 килограммов скипидара и 20 граммов карболовой кислоты).

2. Смоляная замазка: канифоли и олифы льняной по 16 процентов, скипидара и мела по 34 процента.

3. Асфальтовый клей: асфальта 55 процентов, канифоли 15 процентов, олифы 5 процентов и бензина 25 процентов.

Перед наклейкой линолеум разворачивают, соблюдая максимальную осторожность и избегая резких перегибов, и кладут его на предназначенное для укладки место на сутки, для того чтобы дать возможность расправиться и выровняться. При этом боковые края линолеума накладывают один на другой с заходом на 1,5 сантиметра для правильной прирезки и аккуратного совпадения стыков.

После полного распрямления линолеума на полу, его осторожно заворачивают и намазывают обратную сторону клеем, не доходя 10—15 сантиметров до краев, приклеивают к полу и накладывают на весь линолеум груз (железные пластины или камни), чтобы он лучше прилип к полу. Через 1—2 дня обрезают края острым ножом по железной линейке, после чего прочно приклеивают их. При производстве работ по укладке линолеума и во время подклейки нужно принять меры, чтобы не запачкать лицевую сторону линолеума. Для этого нужно подкладывать бумагу или слой чистых сухих древесных опилок.

Двери

Иногда дверь не закрывается плотно из-за того, что она опустилась. Причины этого различны. Иногда это бывает от ослабления креплений (шурупов) дверных петель. В этом случае надо вывинтить старые шурупы и заменить их новыми, более длинными и такой толщины, чтобы они плотно входили в отверстия петель. Если нет новых шурупов, можно использовать те же, но предва-

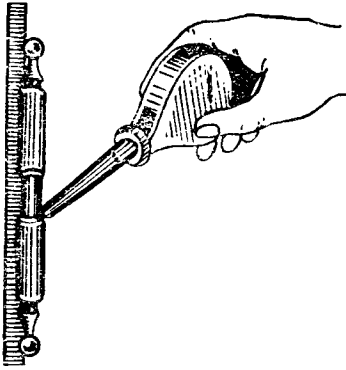


Рис. 26. Смазка дверных петель.

рительно заделать отверстия от старых шурупов деревянными клиньями, смазанными клеем.

Бывает, что истираются прокладки петель, тогда поступают так. Дверь поднимают, вбив клин между дверью и полом. Определяют расстояние между половинками петель, подбирают прочную проволоку, толщина которой соответствует этому расстоянию, делают из нее кольца-прокладки.

Снимают дверь с петель, надевают новые кольца-прокладки. Вместо проволоки можно использовать гвозди нужного диаметра.

Если дверь опускается от перекоса дверной коробки (косяков), надо сострогать то место, где дверь не входит в коробку, и набить планки там, где остаются просветы между косяком и дверью.

Если двери скрипят, их нужно смазать машинным маслом. Для этого дверь следует приподнять (в полуоткрытом положении) и смазать маслом крюки вокруг края обхватывающей их части (рис. 26). На менее крупных предметах смазка производится смоченным в масле пером. Вместо масла можно с успехом пользоваться и графитовым порошком (например, от карандаша).

САНИТАРНО-БЫТОВЫЕ УСТРОЙСТВА

Водопроводные раковины в кухне и ванной комнате, как, впрочем, и все санитарно-бытовые устройства в квартире, требуют бережного, аккуратного обращения. Это — первое и главное условие их бесперебойной и длительной службы. Ни в коем случае не следует сливать в водопроводную раковину помои с мелким мусором, выбрасывать картофельные очистки, луковую шелуху и т. д. Всё это засоряет раковину. Тем более неприятны случаи, когда иные хозяйки, для того чтобы в раковине не задерживался мелкий мусор, пробивают сетку.

Водопроводный кран

Если при закрытом кране просачивается вода, значит, кожаная прокладка плохо замыкает водопроводящее отверстие. Чтобы переменить прокладку, отвинчивают с помощью ключа или клещей верхнюю часть крана и, удалив старую прокладку, заменяют ее новой из кожи или резины. У никелированных кранов вместо шестигранной гайки, которую захватывают ключом или клещами, обычно имеются лишь две плоские пластины, параллельные друг другу. В этом случае рекомендуется, прикладывая ключ, подложить какую-нибудь тряпочку, чтобы не повредить гладкую металлическую поверхность. Приступая к починке, не забудьте закрыть центральный кран, чтобы отключить воду.

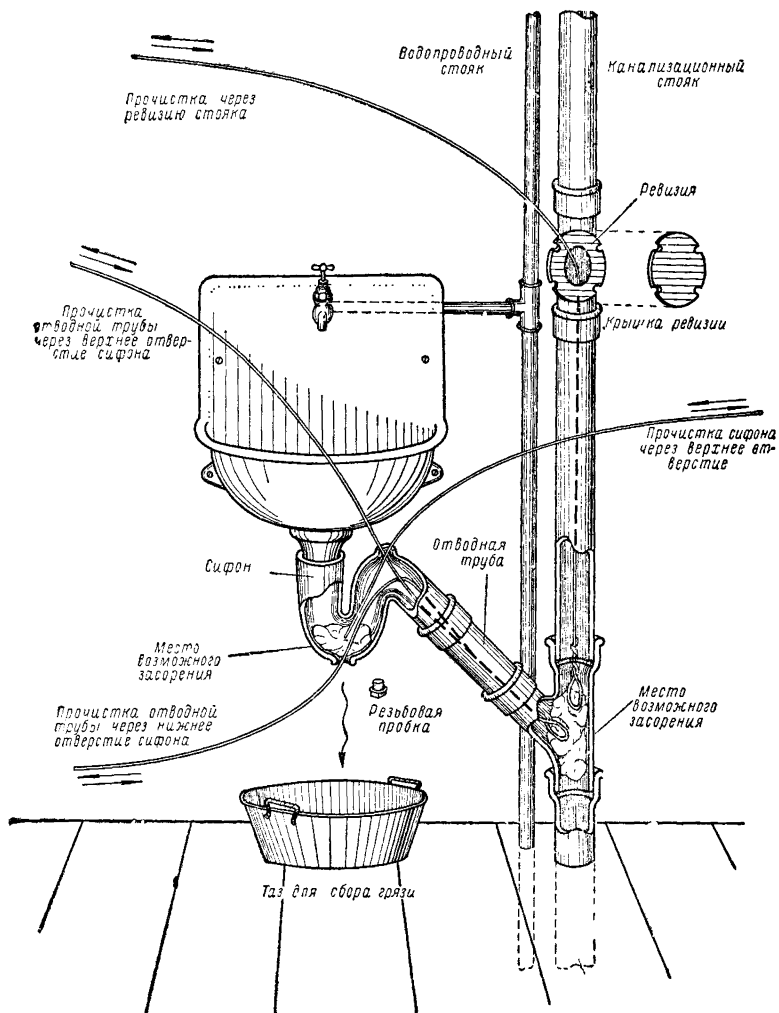


Рис. 27. Прочистка раковины.

Раковина

Водопроводные раковины часто засоряются мелким сором, который скапливается в сифоне. Для прочистки трубы отвинчивают закрывающую отверстие резьбовую пробку, поставив предварительно ведро. Затем хорошо промывают трубу обильным количеством воды, пропускаемой через раковину. Одновременно с помощью проволоки, вводимой в трубу, разрыхляют скопившийся сор. Сифон можно прочищать также через верхнее отверстие. Если ввинченная на место пробка не будет теперь плотно закрывать отверстие в трубе и вода начнет просачиваться, то нужно положить под нее кусочек кожи или резины, можно также замазать щель стекольной замазкой (рис. 27).

Засорение может произойти в месте соединения отводной трубы с канализационным стояком. В этом случае следует с помощью проволоки, вводимой через верхнее отверстие сифона, прочистить место засорения. Прочистку можно также производить через ревизию стояка, отвинтив крышку ревизии.

Сточное отверстие в раковине водопровода или умывальника можно прочистить, использовав для этой цели велосипедный насос.

Возьмите деревянный кружляш толщиной в два-три пальца; сделайте в нем отверстие, в которое входил бы конец велосипедного насоса; запаситесь куском резины такой величины, чтобы она была немногим больше, чем деревянный кружок, и прибейте его гвоздиками к кружку. В случае, если раковина засорится, поставьте ваш прибор над отверстием и несколько раз с силой качните насос (рис. 28). Если ком мусора находится глубоко в трубах, то налейте в раковину побольше чистой воды и нагнетайте воздух насосом. Тогда напором воды труба прочистится, как бы глубоко ни было засорение.

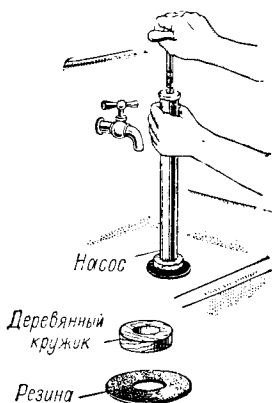


Рис. 28. Приспособление для прочистки раковины.

Смывной бачок

Приступая к починке санитарного узла, следует выключить воду.

При порче смывного бачка (рис. 29) различают следующие случаи:

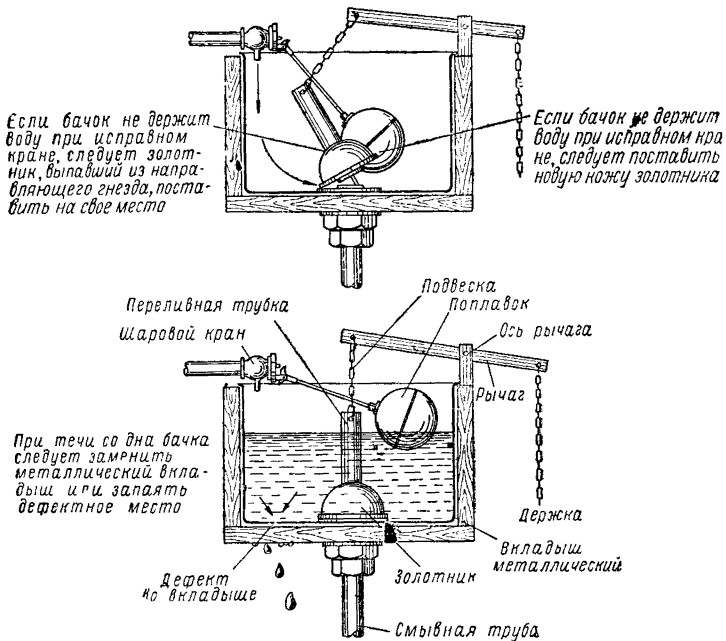


Рис. 29. Ремонт смывного бачка.

Вода при исправном кране непрерывно течет. В этом случае следует поставить на свое место золотник, выпавший из направляющего гнезда.

Если вода всё еще продолжает течь, нужно заменить кожу золотника.

Если дно бачка имеет течь, следует заменить металлический вкладыш или запаять дефектное место.

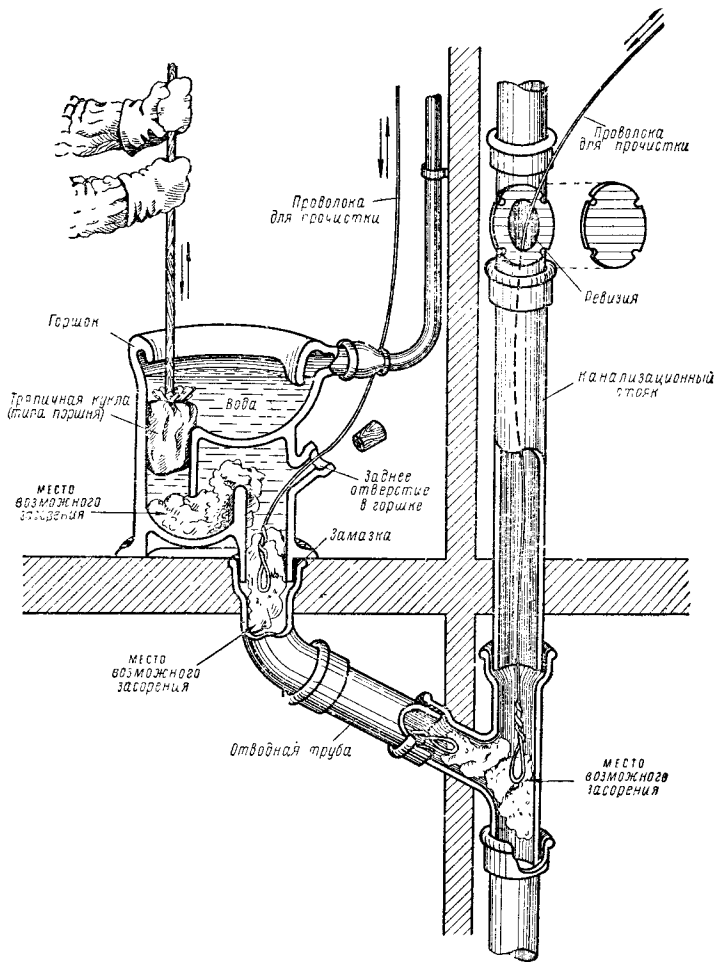


Рис. 30. Прочистка унитаза.

Прочистка уборной

При засорении уборной бесполезно промывать ее водой, так как давление скопляющейся в горшке воды еще более уплотняет собравшиеся в отводной трубе твердые массы.

Для прочистки горшка следует тряпкой, намотанной на конец палки, протолкнуть скопившуюся массу в отводную трубу (рис. 30).

В случае засорения отводной трубы из заднего отверстия унитаза вынимают пробку и трубу прочищают через отверстие проволокой.

Место соединения отводной трубы и канализационного стояка следует прочищать проволокой через заднее отверстие унитаза или через ревизию канализационного стояка.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО В БЫТУ

Квартирная электропроводка должна отвечать следующим основным требованиям: электропроводка не должна касаться водопроводных, газовых, отопительных и других труб, так как изоляция быстро высыхает и приходит в негодное состояние.

Нельзя завешивать электрические провода коврами, гардинами и другими легко воспламеняющимися предметами. Недопустимо также подвешивать провода на гвоздях, оттягивать их веревками, проволокой и т. п.

При ремонте в помещении надо следить за тем, чтобы не была нарушена изоляция проводов, а при побелке стен и потолков необходимо предохранять провода от извести. В случаях малейшей неисправности выключателей, штепсельных розеток, вилок их необходимо немедленно заменять новыми.

Надо пользоваться только стандартными предохранительными пробками. Ни в коем случае нельзя употреблять так называемые «жучки» и предохранители, рассчитанные на ток более 10 ампер. Они не предохраняют комнатной проводки от короткого замыкания: прежде чем сгорит такой предохранитель, загорится сама проводка. Всегда надо иметь дома запасной предохранитель — на случай, если перегорят пробки.

Шнуры, штепсельные розетки и вилки

У большинства бытовых электроприборов присоединительные шнуры съемные. Прежде чем включать штепсельную вилку соединительного шнура прибора

в розетку электрической сети, необходимо плотно надеть на контактные штифты прибора фарфоровые втулки или колодку из пластмассы. При выключении прибора надо сначала вынуть штепсельную вилку из розетки, а затем уже снимать наконечники (втулки) с контактных штифтов. Под током не следует производить никаких переключений втулок шнура, надетых на контакты электрического прибора. Выключая штепсельную вилку и снимая втулку шнура со штифтов прибора, не следует тянуть за шнур: всегда надо братья рукой за самую вилку или втулку.

Шнуры, снятые с прибора, нельзя оставлять присоединенными к электрической проводке; это может повлечь за собой короткое замыкание и пожар.

Фарфоровые втулки или колодки из пластмассы, которыми оканчивается шнур, прикрывают собой находящиеся под током металлические гильзы, надеваемые на контактные штифты прибора. В случае поломки фарфорового или пластмассового покрытия токопроводящих частей необходимо срочно заменить сломанную втулку или колодку. Это легко сделать в домашних условиях, имея запасные детали и отвертку.

Не рекомендуется ставить электронагревательные приборы на деревянные, легковоспламеняющиеся подставки. Для этого существуют металлические подкладки или керамические плитки. Электрические утюги, имеющие специальные упоры, нужно ставить на деревянный стол или гладильные доски стоймя (т. е. на упор).

Штепсельная вилка соединительного шнура должна входить плотно в гнездо штепсельной розетки. Если она плохо держится в розетке и сильно нагревается или при включении в розетке слышен легкий треск, вилку необходимо вынуть и исправить. Для этого контакты вилки надо завернуть до отказа, поворачивая их вправо (по часовой стрелке) с помощью плоскогубцев или рукой с подложенным под пальцы платком. Кроме того, концы контактов надо несколько развести (раздвинуть при помощи ножа), отчего они будут плотно входить в гнезда штепсельной розетки.

Мелкий ремонт электроарматуры

Простейшие неисправности в электропроводке, электроарматуре и нагревательных приборах можно без труда устранить самим, не прибегая к помощи электромонтера.

Чаще всего в квартире гаснет свет из-за неисправности электроарматуры: патрона для лампы, выключателя, штепсельной розетки или вилки. В таких случаях перегорают волоски предохранительных пробок.

Как сменить предохранитель. Перегоревшую пробку легко обнаружить по копоти и разрыву проволоочки, проходящей внутри пробки. Такую пробку надо вывернуть и заменить новой.

Прежде чем ставить новую пробку, надо выключить все нагревательные приборы и лампы, проверив, исправны ли они. После замены пробки включают подвесные лампы. Если они будут гореть, то, очевидно, неисправность была в настольной лампе или в нагревательном приборе. Надо тщательно осмотреть их: не соединились ли где-нибудь обнаженные провода.

Иногда предохранители могут перегореть и от длительного срока службы.

Как срastить провод и заделать его концы. Концы проводов для присоединения их к выключателю, штепсельной розетке, вилке, патрону лампы и к любому нагревательному прибору необходимо тщательно заделывать и изолировать. Заделываются концы петельками или тычками: если клеммы винтовые с гайками, — петельками, если трубочные, с боковыми винтами, — тычком. На расстоянии 25—40 миллиметров с концов проводов снимается оплетка (чулок) и резиновая изоляция. Жилы провода очищаются ножом от остатков резиновой изоляции и окиси металла. Затем они скручиваются в один жгут. При наличии паяльника зачищенные и скрученные концы проводов надо для прочности пропаять тонким слоем легкоплавкого (оловянного) припоя с канифолью. После этого срезанная с концов оплетка закрепляется для лучшей изоляции изоляционной лентой.

Сращивание проводов в местах обрыва, удлинения сети, ответвления на новую штепсельную розетку или выключатель производится так. Зачищенные концы про-

водов накладывают друг на друга крест-накрест и скручивают попарно. Сращенное место тщательно изолируют. При сращивании двух проводов шнура соединения лучше делать «вразноску», чтобы покрытые изоляцией места не лежали друг против друга. Этим избегается утолщение шнура и устраняется возможность замыкания проводов от износа изоляции.

Отвод делается в том месте, где шнур электросети закреплен на ролике. Шнур надо снять с ролика, слегка раздвинуть провода и на одном из них снять изоляцию (10—15 миллиметров), прирастить в этом месте провод и изолировать это место, а затем то же самое проделать с другим проводом. Места присоединения должны находиться не одно над другим, а в стороне друг от друга.

Замена выключателя и штепсельной розетки. Чтобы убрать испорченный выключатель с деревянной розетки, надо снять с него крышку, освободить от клемм концы проводов шнура и затем вывернуть шурупы, которыми корпус выключателя прикреплен к деревянной розетке. При этом надо проверить состояние концов проводов шнура. Если они пришли в негодность, необходимо расчистить их, сделать новые петельки, и тогда приступить к установке выключателя.

Замена негодной штепсельной розетки производится точно так же, как и выключателя. Надо только помнить, что все эти работы производятся при отключенном токе, для чего из предохранительного щитка на время удаляется пробка.

Замена патрона и вилки. Выключив ток, разберите негодный патрон: отверните фарфоровое кольцо, затем латунный чехол, освободите концы проводов от клемм и удалите корпус негодного патрона.

Новый патрон надо сначала разобрать, продеть шнур в отверстие ниппельной головки, заделать концы проводов и присоединить к клеммам корпуса, а затем собрать патрон. После сборки патрона часть шнура, изолированная лентой, должна выступать на 10—15 миллиметров над ниппельной головкой.

Чтобы снять негодную вилку или заново заделать концы проводов, надо отвернуть контактные ножки, снять изоляционную накладку и, срезав концы шнура, удалить колодку (корпус) вилки. После проверки проводов и удаления неисправностей, концы шнура встав-

ляют в отверстие колодки новой вилки, затем заделывают концы проводов петельками и укладывают над отверстиями для контактных ножек. Контактные ножки вставляют в отверстия изоляционной прокладки петельки шнура, плотно завинчивают пальцами, а потом плоскогубцами (но ни в коем случае не отверткой или ножом, так как можно поломать ножки) (рис. 31).

Исправление шнура электроприбора. Если включенный в сеть электроприбор не нагревается,

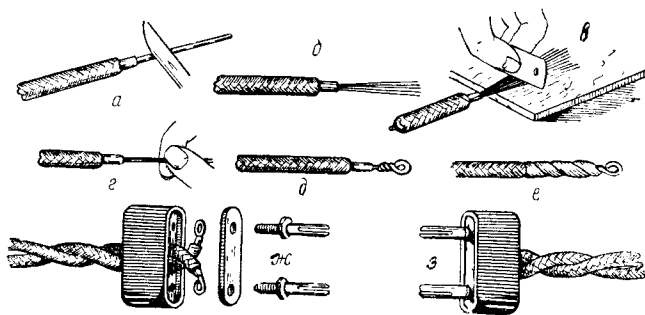


Рис. 31. Как зарядить штепсельную вилку (буквами указан порядок работы).

надо проверить, есть ли напряжение в штепсельной розетке. Для этого нужно включить в розетку настольную лампу или какой-либо исправный нагревательный прибор. Если лампа загорится или включенный прибор будет нагреваться, значит штепсельная розетка исправна. Тогда надо проверить шнур прибора вместе со штепсельной вилкой и фарфоровыми втулками с контактными гильзами, которые насаживаются на штифты нагревательного прибора. Проверка шнура производится так: вилка шнура вставляется в штепсельную розетку, а с другого конца к контактным гильзам присоединяются концы шнура контрольной лампы. Если лампа не загорится, значит шнур неисправен. Чтобы обнаружить обрыв шнура, надо снять штепсельную вилку, расплести шнур. В месте обрыва провод перерезать и срастить его. Чаще всего неисправность шнура бывает в месте соединения его концов со штепсельной вилкой и еще чаще — с контактными гильзами.

Изоляционная лента

Изоляционную ленту можно сделать самим. Возьмите 1 грамм резины и мелко нарежьте ее. Затем в жестяную банку налейте 20 граммов натуральной олифы, положите в нее резину и всё это постепенно нагревайте. Резина будет набухать, а потом растворится. После этого в банку положите 1—2 грамма каменноугольной смолы и размешайте смесь деревянной палочкой. Образуется густая клейкая масса. Пропитайте ею узенькие полоски из льняной или бумажной ткани, затем промойте их в воде и смотайте в рулон.

Электросчетчик

В каждой квартире установлен электрический счетчик, по показаниям которого Электросбыт ведет расчеты за израсходованную электрическую энергию.

Как же прочесть показания счетчика и подсчитать количество израсходованной электроэнергии?

На некоторых счетчиках имеется обозначение «гектоватт-часы». Это значит, что расход энергии по ним учитывается в гектоватт-часах. Цифры в «окошечке» счетчика показывают число гектоватт-часов; цифра справа, после запятой (обведенная красной чертой), показывает десятые доли гектоватт-часа,

0 7 5 2,4

Определение расхода за сутки производится следующим образом.

Пусть в 8 часов утра счетчик показал число 752,4. На другой день в 8 часов утра счетчик показывает 781,9. Следовательно, за сутки было израсходовано:

$$781,9 - 752,4 = 29,5 \text{ гектоватт-часа.}$$

На большинстве счетчиков имеется обозначение «киловатт-часы». Это значит, что расход энергии учитывается в киловатт-часах. 1 киловатт-час содержит 10 гектоватт-часов. В «окошечке» такого счетчика цифра справа после запятой показывает десятые доли кило-

ватт-часа, а вторая цифра справа (если таковая есть) — сотые доли киловатт-часа.

Например, счетчик показывает в 8 часов утра 979,7, а на другой день в то же время — 985,9. Следовательно, за сутки было израсходовано:

$985,9 - 979,7 = 6,2$ киловатт-часа, или 62 гектоватт-часа.

Электробытовые приборы

Перед включением всякого бытового прибора необходимо убедиться, что напряжение, на которое он рассчитан, соответствует напряжению электросети. Приборы, рассчитанные на напряжение 110 и 127 вольт, не пригодны для напряжения 220 вольт; рассчитанные на 220 вольт при включении в сеть с напряжением 110 или 127 вольт будут слабо нагреваться.

В электроплитках открытого типа наиболее «уязвим» нагревательный элемент (спираль). Пыль, крошки пищи, металлические предметы и жидкости портят спираль. Некоторые жидкости, попадая на раскаленную спираль, быстро высыхают, оставляя на ней корку. Корка затрудняет отдачу тепла, отчего в месте ее образования спираль перекаливается и перегорает. Поэтому необходимо следить, чтобы на открытую спираль ничего не попадало.

В плитках закрытого типа металлические крышки предохраняют нагревательный элемент от механического повреждения и загрязнения. В таких плитках спираль чаще всего портится от резких сотрясений.

Приборы, предназначенные для нагрева и кипячения воды (электрочайники, кастрюли и т. п.), можно включать только наполненными водой, по крайней мере на одну треть.

Кипятильники (нагреватели), предназначенные для опускания в сосуд, нельзя включать прежде, чем они будут опущены в воду. Выключение кипятильника производится до того, как он вынимается из воды. Нарушение этого правила влечет за собой порчу прибора.

Кипятильник с открытой спиралью не следует применять для кипячения воды, которую затем употребляют в пищу, так как нагревательный элемент и выводные

проводники кипятильника образуют в воде различные вредные вещества.

Электрочайник и другие приборы. В электрочайнике и кофейнике со временем может образоваться накипь — осадок, плохо проводящий тепло. Для удаления накипи пользуются раствором соляной кислоты. Делают это так. стакан, на одну пятую наполненный соляной кислотой, доливают водой и разбавленным раствором споласкивают чайник. Когда накипь будет удалена, чайник надо тщательно промыть чистой водой.

Для лучшего использования тепла электрического камина, отражательной печи, медицинской лампы необходимо, чтобы их рефлекторы всегда были чистыми.

КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО

Комнатные растения не только украшают, но и оздоравливают наш быт. Они очищают воздух, наполняют помещение тонким ароматом, создают уют и красочность. Выращивание цветов приносит много радости взрослым и оказывает большое воспитательное влияние на детей.

В любой комнате можно создать красивые уголки живой природы. Сколько разнообразных цветов и полезных плодов можно выращивать в домашней обстановке!

Успех комнатного цветоводства зависит и от правильного выбора растений, соответствующих по своим природным свойствам комнатным условиям, и от правильного ухода за ними.

Уход за комнатными растениями состоит в поливке и опрыскивании, удобрении, обрезке, пересадке и борьбе с болезнями и вредителями растений.

Комнатные растения предъявляют повышенные требования к качеству земли. Успех выращивания растений во многом зависит от умения правильно подобрать ту или иную землю или смесь земли.

Смеси земли

Для большинства комнатных растений требуется такая смесь земли, которая содержит достаточное количество питательных веществ и легко проницаема для воды и воздуха.

Смеси готовят из дерновой, листовой, перегной-

ной, торфяной и компостной земель. Пригодна для некоторых цветов и огородная земля.

Для тех растений, у которых корневая система быстро растет (герань, фуксия и др.), используют смесь среднетолстую, состоящую из дерновой и перегнойной земли. Для растений с толстыми и мясистыми корнями (кливия, пальма) лучшая смесь — тяжелая, в которую входит половина или 75 процентов дерновой земли, взятой с лугов или пастбищ и предварительно хорошо перепревшей. Растения с нежными и тонкими корнями (папоротники) требуют легкой смеси.

Легкую смесь готовят из торфяной земли (3 части), листовой (1 часть) и песка (1,5 части). Торфяную землю можно заменить листовой или перегнойной и наоборот. В каждую из этих смесей добавляют по 1 части древесного толченого угля.

Среднюю смесь земли готовят из торфяной почвы (2 части), листовой и перегнойной (1 часть), речного песка (1,5 части).

Тяжелую смесь составляют из дерновой земли (3 части), листовой и перегнойной (2 части) и песка (1,5 части).

Размножение растений

Комнатные растения размножают семенами, черенками, корневыми отпрысками, делением куста, луковичками.

Мелкие семена (бегонии, примулы и др.) высевают в ящики (в январе), не закрывая землей. До посева ящики заполняют легкой просеянной землей и слегка уплотняют доской. Перед посевом поверхность земли посыпают тонким слоем снега, на который высевают семена. Чтобы предохранить почву от высыхания, ящики покрывают стеклом. От прямых солнечных лучей ящик затеняют бумагой, а отпотевшие стекла протирают сухой тряпкой. Как только появляются всходы, стекло или другие крышки удаляют.

Семена теплолюбивых культур прорастают при температуре от 18 до 30 градусов тепла. Появившиеся всходы пикируют (рассаживают) в горшки или сажают на постоянное место.

Черенки олеандра, фикуса, фуксии, герани можно укоренять в стакане, бутылке с водой или в ящике, наполненном влажным песком. Черенки растений с хрупкими корнями лучше высаживать прямо в горшки.

Герань (пеларгония), эхеверия и другие растения с мясистыми листьями хорошо приживаются после провяливания мест среза. Черенки таких растений после среза выдерживают в течение нескольких дней в теплом, не освещенном солнцем помещении. Чтобы избежать загнивания, их не поливают, а только опрыскивают. Укореняют черенки без притенения (притенение обязательно для культур с тонкими листьями).

Лучшее время срезки черенков для большинства комнатных растений — февраль—апрель. С таких растений, как плющ, пеларгония, черенки срезают в конце лета.

Чтобы защитить посаженные черенки с цельными листьями от повышенного испарения влаги, их часто опрыскивают и накрывают стаканом.

Комнатные растения циперус, аспидистру, аспарагус можно также размножить делением куста; драцену и агавы — корневыми отпрысками; гиацинты и кринум — луковичками.

Пересадка

Комнатные растения время от времени пересаживают, для того чтобы заменить истощенную землю свежей. Сроки пересадки для различных растений разные. Если, вынув растение вместе с землей из горшка, вы увидите, что корни оплели весь ком земли и образовали как бы «войлок», то цветок необходимо немедленно пересадить. Пересадку производят также тогда, когда земля закисла или кончики листьев начинают желтеть или корни пробиваются через дренажное отверстие горшка.

Растения, цветущие весной, пересаживают после цветения; вечнозеленые — ранней весной, после зимнего «покоя» (замедленного роста и развития). Растения, выращенные из черенков или семян, пересаживают с комом земли в более просторные горшки и добавляют свежую землю. Молодые растения пересаживают ежегодно, взрослые — через 3—5 лет, крупные, например пальмы, — через 10 лет.

При пересадке растений с сильной корневой системой часть корней («войлок») обрезают острым ножом. Удаляют часть земли, а также некоторую часть сильно

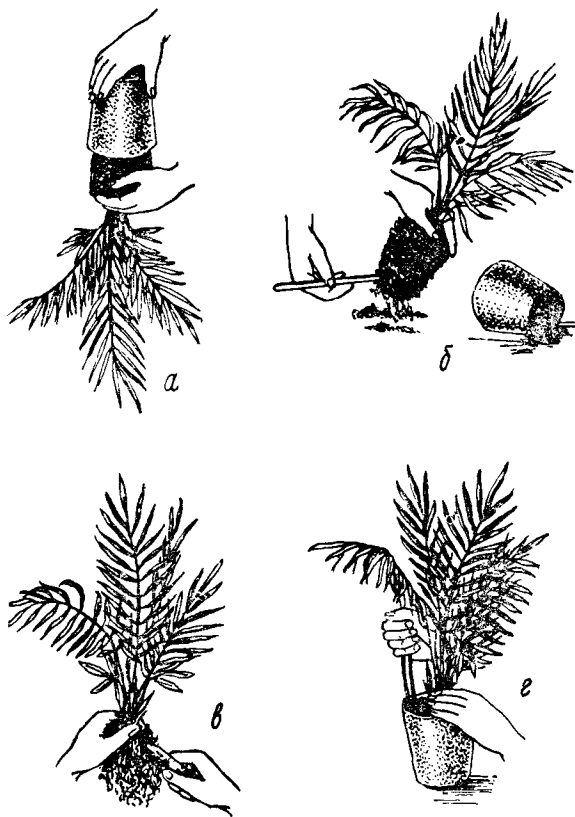


Рис. 32. Пересадка комнатных растений.

а — выемка растений из горшка; *б* — рыхление колышком кома земли; *в* — обрезка корней; *г* — уплотнение земли в горшке колышком.

развитых корней. Все порезы опудривают порошком из древесного угля. Затем делают дренаж в горшке (закрывают отверстие черепком горбом вверх, накладывают слой черепков — 0,5—3 сантиметра, — дробленого угля, крупнозернистого песка), насыпают в горшок

бугорок земли, на котором расправляют корни растений, затем добавляют и уплотняют смесь земли вокруг растений деревянной палочкой и легко постукивают по горшку. При этом держат левой рукой корневую шейку растений, а правой подсыпают и уплотняют землю (рис. 32).

После пересадки растения опрыскивают и поливают; пока они не прижились, их надо защищать от солнца и сквозняков. Больные растения пересаживают в меньшие горшки. Посуда для пересадки не должна быть слишком большой: надо, чтобы в ней поместился старый ком земли с корнями и вокруг него оставалось пространство в один-два пальца.

Новые горшки моют горячей водой, ошпаривают кипятком и замачивают в воде для заполнения пор. Посадка растений в незамоченный горшок не рекомендуется, так как такой горшок впитывает воду из земли, и растения засыхают.

Земля должна иметь достаточное количество питательных веществ, пропускать свободно воду, воздух, солнечные лучи.

Удобрение

Небольшой объем земли в горшке или кадке сильно истощается, поэтому ее надо периодически поливать удобрительным раствором.

Для удобрения комнатных растений в магазинах продаются специальные смеси с указанием, как их применять. Если смесь нельзя купить, ее следует приготовить самим. На 4 литра воды берут 0,5 грамма хлористого калия, 4 грамма азотнокислого кальция, 1 грамм сернокислого магния и 1 грамм кислого фосфорнокислого калия. Когда удобрительная смесь будет готова, в нее добавляют от 2 до 8 капель раствора хлорного железа. Питательным раствором поливают почву до полного насыщения (выхода воды из дренажного отверстия горшка).

Для подкормки используют также разведенный водой коровяк (на 4—5 частей воды 1 часть коровяка).

Подкармливают растения через каждые 10 дней с февраля по сентябрь.

Поливка

Большое значение в жизни растений имеет правильная поливка. После зимнего покоя, с началом роста растения требуют обильной поливки. К окончанию роста, осенью и зимой, поливку нужно производить реже.

Поливать растения, находящиеся в сухом и теплом помещении, следует чаще, чем в прохладном и влажном. Цветы в маленьком горшке поливают чаще, в большом — реже. Цветущие растения нужно поливать чаще,

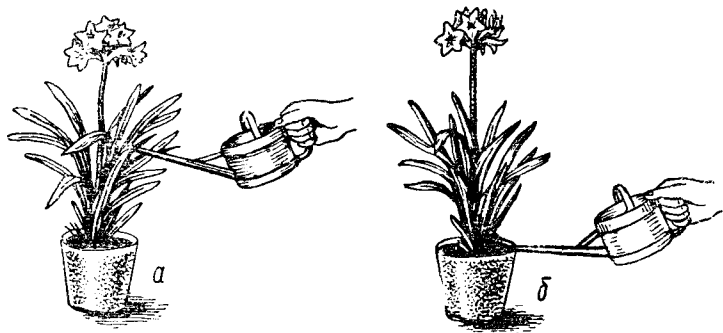


Рис. 33. Поливка комнатных растений.
a — неправильная; *b* — правильная.

чем до цветения. Луковичные поливают так, чтобы вода не попадала на луковицу. В период покоя луковичные растения, потерявшие листья, поливать не следует.

Поливку лучше производить весной и летом вечером, а осенью и зимой — утром. В сильную жару растения нужно поливать и утром и вечером.

Поливать можно речной, дождевой или водопроводной водой комнатной температуры. Нельзя поливать растения кипяченой водой. Тропические растения нужно поливать более теплой водой (20—25 градусов), листья их — ежедневно опрыскивать.

При поливке носок лейки должен касаться края горшка (рис. 33).

Растение при чрезмерной поливке вначале ничем не обнаруживает своего болезненного состояния, и лишь спустя некоторое время можно заметить, что, несмотря на влажную землю, листья становятся вялыми,

а если продолжать поливку, они отваливаются и цветков погибает. Вынув такое растение вместе с комом из горшка, мы убедимся, что земля издает кислый запах, а корни начинают гнить. Загнившие корни необходимо обрезать острым ножом, места порезов присыпать толченым углем и заболевшее растение пересадить в горшок меньших размеров, в землю, смешанную пополам с крупным песком.

Иногда поливка бывает недостаточной. Если земля в горшке слишком пересохла, она уже не в состоянии впитывать воду, наливаемую на ее поверхность, и вода скатывается вдоль стенок, не промачивая кома. В таких случаях горшок нужно поставить в сосуд с водой так, чтобы уровень воды в сосуде был немного ниже верхнего края горшка, и держать горшок в воде до тех пор, пока она, просачиваясь снизу, не пропитает весь ком, то есть пока земля в горшке не станет влажной сверху.

Летом, кроме поливки, листья и ветви растений необходимо опрыскивать водой для повышения влажности окружающего воздуха и удаления пыли с листьев. Воду для этой цели берут чистую и теплую. В период роста опрыскивать растения полезно утром и вечером. Растения с волосками на листьях часто опрыскивать нельзя.

Один раз в неделю растения необходимо мыть теплой водой при помощи мягкой губки или ваты. Перед обмыванием пыль с листьев надо стереть сухой ватой. Особенно тщательно нужно ухаживать за теми растениями, которые имеют многолетние листья (пальмы, фикусы, олеандры и др.). Листья, имеющие неровную поверхность, например пальмовые, обмывают щеточками. Для этой цели можно применять обыкновенную зубную щетку. Очень полезно для обмывания листьев использовать зеленое мыло со слабым раствором табака или пиретрума (далматской ромашки). Мыла берут 2—4 грамма на 1 литр теплой воды. Это служит предупредительной мерой против вредителей и болезней растений. Через несколько часов раствор необходимо смыть теплой чистой водой. Обмывать листья надо не только с верхней, но и с нижней стороны.

Нельзя обмывать листья, густо покрытые волосками и бархатистые, например листья глоксиний, колеусов и др.

Борьба с вредителями и болезнями

Комнатные растения очень часто страдают от различных вредителей и болезней, и борьба с ними должна проводиться тщательно и своевременно.

Препараты для уничтожения вредителей с указанием способа их применения можно достать в специальных магазинах. Все эти ядохимикаты опасны для человека, поэтому применять их можно только с большой осторожностью.

Надо помнить, что предупредить заболевание или появление вредителей гораздо легче, чем лечить заболевшее растение или уничтожать появившихся вредителей. Здоровое, крепкое, хорошо развившееся растение более устойчиво против болезней и вредителей.

Растения — живой организм. Если листья их покроются пылью, дыхание затрудняется. Поэтому необходимо содержать растения и горшки в чистоте. Чтобы лучше смывались пыль и грязь, к воде добавляют зеленое мыло. Растения моют осторожно мягкой щеткой или тряпочкой. Пожелтевшие кончики листьев у циперуса, пальм, драцен и других растений срезают острым ножом или ножницами, не задевая живой ткани.

Комнату, где содержатся растения, систематически проветривают, не допуская при этом сквозняков. Зимой оберегают цветы от холодных струй воздуха, переставляя их с подоконника в более защищенное место.

Летом растения лучше держать на террасах, в цветниках или при открытых окнах.

У древесных или кустарниковых растений ежегодно следует вырезать трущиеся одна о другую ветки.

К наиболее распространенным вредителям цветочных растений относятся следующие.

Клещик паутинный. Обычно он размещается на нижней стороне листьев жасмина, роз и многих других растений. Присутствие его обнаруживают появляющиеся на листьях тонкие белые паутинки. Для уничтожения клещика листья с нижней стороны опрыскивают табачным экстрактом или табачным отваром.

Проволочник. Этот вредитель поражает корневую систему большей части цветочных растений. Для борьбы с ним почву перед ее рыхлением слегка опудривают гексахлораном.

Т ли. Повреждают большинство цветочных растений. Поселяются они на растениях колониями. Для борьбы с ними растения нужно опрыскивать никотин-сульфатом или анабазин-сульфатом из расчета 1—2 грамма на литр воды с добавлением 4 граммов зеленого мыла. Опыливают растения также порошком ДДТ и гексахлорана.

Щитовки в молодом возрасте едва заметны, поэтому причиняемый ими вред обнаруживается всегда с запозданием. Уничтожают щитовок ядами, которыми обычно опрыскивают растения ранней весной.

Выращивание лимона

Разводить в комнате цитрусовые растения — лимон, апельсин и другие — возможно на всей территории Советского Союза.

Наибольшее распространение имеет лимон. Он сравнительно малотребователен к уходу, легко размножается, довольно быстро вступает в пору цветения и плодоношения.

Размножать цитрусовые можно четырьмя способами: посевом, прививкой, черенкованием и отводками.

К комнатным условиям наиболее приспособлены растения, выращенные из черенков. Лучше всего брать черенки от здоровых, высокоурожайных растений. Заготовку черенков производят весной или осенью, срезая острым ножом вызревшие однолетние побеги толщиной 4—5 миллиметров. Черенки должны быть длиной не менее 8 сантиметров, с тремя-пятью глазками (почками). Нижний срез делают под почкой, а верхний — немного выше ее. Нижние листья на черенке удаляют.

На донья горшков или кадок, куда будут высажены черенки, предварительно насыпают крупный песок слоем 4—5 сантиметров, затем рыхлую перегнойную почву в смеси с 25 процентами песка толщиной 6—8 сантиметров. Черенки высаживают на глубину 2 сантиметра, на расстоянии 5 сантиметров один от другого, и накрывают стеклянной банкой.

Ежедневно утром и вечером черенки опрыскивают водой и всё время поддерживают почву во влажном состоянии.

Спустя 2—3 недели после посадки черенки укоренятся, через 1,5—2 месяца они будут иметь уже хорошо развитую корневую систему и их можно рассаживать в горшки.

Рекомендуется применять горшки из обожженной глины диаметром 20 сантиметров. На дно кладут черепок выпуклой стороной вверх, затем насыпают слой крупного песка в 3—5 сантиметров и легкую питательную почву, состоящую из равных частей дерновой земли, перепревшего навоза, листовой земли и речного песка. Если листовой и дерновой земли нет, ее можно заменить огородной. Корни саженцев предварительно обмакивают в раствор глины и коровьего навоза, расправляют в горшке и засыпают землей, постепенно уплотняя ее. После посадки растение надо обильно полить.

В дальнейшем, по мере разрастания, комнатные лимоны пересаживают в более крупные горшки или деревянные кадки: в возрасте 2—3 лет — в горшки диаметром 25 сантиметров, 4—6 лет — диаметром 30—35 сантиметров. Растения более старших возрастов пересаживают в кадки диаметром 40—45 сантиметров. Пересадка производится вместе с комом земли. В первые 2—3 недели пересаженные растения содержат в затененном месте. Плодоносящие растения следует пересаживать в феврале, молодые — в марте—апреле.

Сроки вступления растений в плодоношение и урожайность их во многом зависят от формирования кроны.

При формировании комнатного лимона оставляют штамбик высотой 10—15 сантиметров и четыре хорошо развитые верхние почки. Остальную часть растения удаляют. Из оставленных почек выращивают 3—4 побега первого порядка, которые должны быть равномерно расположены по всем сторонам стволика растения. По достижении побегами длины 15—20 сантиметров их прищипывают (удаляют почку роста). На ветках первого порядка закладывают 2—3 побега второго порядка 15—20 сантиметров и т. д. Формирование скелета кроны заканчивают после выращивания веток четвертого порядка. Дальнейшее формирование состоит в выращивании на скелетных ветвях достаточного количества плодовых и ростовых веточек.

Важнейшим условием хорошего развития лимона является правильное питание. Запас питательных ве-

ществ в горшках или кадках весьма невелик, поэтому комнатные растения необходимо часто удобрять. Можно рекомендовать следующую систему удобрений. В период с марта по ноябрь при наличии достаточного количества тепла и света следует через каждые 10 дней вносить раствор калия и селитры и 1—2 раза в месяц — раствор суперфосфата и навозной жижи. В случае отсутствия минеральных удобрений их заменяют навозной жижей, внося ее один раз в 5 или 10 дней, смотря по состоянию растений. При сильном росте и слабом плодоношении уменьшают количество азотных удобрений и увеличивают фосфорные. Почву в горшке пропитывают удобрительным раствором до полного насыщения. Делать это надо постепенно, в 2—3 приема.

Если земля сухая, ее предварительно увлажняют чистой водой.

Чтобы не обжечь корни растений, удобрительный раствор применяют в концентрации не более 0,5 процента. На литр воды берут 30 граммов аммиачной селитры и 20 граммов калийной соли (или 50 граммов калийной селитры), перемешивают их, пока они не растворятся, и разбавляют в 10 частях воды. Суперфосфата берут 50 граммов на литр воды. В связи с тем, что суперфосфат плохо растворяется в воде, его тщательно размешивают и в течение получаса кипятят. Полученную желтую жидкость отделяют от осадка, смешивают с навозной жижей и разводят также в 10 частях воды. При буйном росте растений поливку раствором азота и навозной жижи временно прекращают.

Зимой, особенно в северных районах, комнатные лимоны испытывают недостаток света. Поэтому их необходимо ставить в наиболее освещенное место на специальных подставках. Хорошие результаты даст дополнительное освещение комнатных растений в вечерние часы электролампой в 75 ватт с применением для усиления света рефлектора (металлического отражателя). Такая световая обработка способствует усвоению углекислоты растением. Во время проветривания помещения надо предохранять растения от действия холодного воздуха.

В весенне-летний период следует оберегать растения от действия перегретого воздуха и прямых солнечных лучей. Когда минуют последние весенние заморозки,

лимоны выносят на открытый воздух, лучше под кроны деревьев, чтобы они могли пользоваться рассеянным солнечным светом. Если растения находятся на веранде, нужно побелить стёкла известью или закрыть их марлей. В этот период особенно важно правильно поливать их. Почву в горшках или кадках следует поддерживать в умеренно влажном состоянии; весь ком земли должен быть смочен равномерно.

В жаркие дни растения необходимо поливать ежедневно. В помещениях с сухим воздухом утром и вечером растения опрыскивают чистой водой комнатной температуры. Ни в коем случае нельзя поливать и опрыскивать растения холодной водой.

При выборе саженцев лимона предпочтение следует отдавать местным сортам.

Выращивание овощей в комнате

Для выращивания овощей в комнате следует использовать окна, обращенные на юг, юго-запад и юго-восток. Высевают овощи в ящики, длина которых должна быть равна ширине окон, ширина ящика — 30 сантиметров и высота — 10—14 сантиметров.

Прежде чем насыпать землю, на дно ящика следует положить мелкие камешки, куски кирпича, битые черепки слоем 1,5—2 сантиметра. Земля в ящики набивается на 2 сантиметра ниже краев, чтобы постепенно, по мере роста всходов, можно было подсыпать ее.

Семена высевают, как правило, рядами. Расстояние между рядами зависит от величины семян и размеров растения. Поддерживать плодородие почвы необходимо с помощью частых подкормок. По внешнему виду растений часто можно определить, в каких питательных веществах они нуждаются. Светло-зеленая окраска верхних листьев и пожелтевшая нижних указывает на недостаток азота; листья же у растений, испытывающих недостаток фосфора, приобретают с нижней стороны лиловую окраску, а края листьев начинают буреть. При недостатке калия по краям листьев появляется сухая каемка темно-коричневого цвета, пятна такого же цвета можно заметить и между жилками на средней части листа.

Для подкормки используют удобрения органические (коровяк, птичий помет) и минеральные (фосфорные — суперфосфат, калийные — калийная соль и азотистые — селитра, серноокислый аммоний). При подкормке удобрения вносят не под самый стебелек, а в лунку, сделанную на расстоянии 8—10 сантиметров от стебля. В эти лунки удобрение вливается или кладется в сухом виде.

При выращивании овощных культур на подоконнике следует учитывать их биологические особенности (отношение к теплу, к свету) и стремиться создавать те условия, которые необходимы для роста и развития той или иной культуры. К выращиванию томатов и огурцов в комнате следует приступать не раньше середины марта (в условиях средней полосы СССР), когда дневное освещение станет более ярким. Держать томаты и огурцы нужно на окне, обращенном на юг, при температуре 15—20 градусов тепла.

Зеленые культуры — салат, редис и укроп — менее требовательны к теплу и свету, поэтому к их посеву можно приступать с февраля. Лук на перо выращивается круглый год. Сажать луковички рекомендуется в ящик или бумажные стаканчики, которые затем ставятся в ящик. Чтобы ускорить рост зелени (перьев), нужно перед посадкой обрезать шейку луковички до плечиков или перед посадкой подержать луковичку сутки в теплой (25—35 градусов) воде.

Редис, салат хорошо растут ранней весной и осенью. Сеять их в ящик нужно рядами; расстояние между рядами: для салата — 3—4 сантиметра, для редиса — 4—5 сантиметров. Редис сеют гнездами, по два семечка вместе. Посеянные семена нужно засыпать перегноем или песком (слоем 1—2 сантиметра). Уход за посевами заключается в прореживании всходов, рыхлении земли, поливке водой комнатной температуры и подкормке.

Подкормку производят один раз в 10 дней навозной жижей или селитрой (столовая ложка селитры на ведро воды), на ящик вносится 1—2 литра подкормки.

Корнеплоды — свеклу, петрушку, сельдерей — нужно сажать осенью в ящики на расстоянии 4—6 сантиметров друг от друга или в цветочные горшки. Молодая зелень

появляется через полтора—два месяца; ее можно использовать по мере отрастания.

Овощные культуры, выращиваемые в комнатах, надо тщательно оберегать от болезней и вредителей, так как гибель даже одного растения ведет к потере урожая. Особенно распространены грибные заболевания, причиной которых является излишек влаги в грунте, поэтому растения нельзя слишком обильно поливать, особенно в пасмурные дни.

Сад на окне

Чтобы заставить различные цветы расти и цвести всю зиму в обычных комнатных условиях, придумали несложное устройство, так называемую комнатную тепличку (рис. 34). Открыв внутренние створки окна в комнату, надо поставить под них небольшой столик, который и будет служить полом теплички. Если под окном находятся радиаторы центрального отопления, то на стол лучше положить лист фанеры, чтобы уменьшить приток тепла снизу. Затем изготавливаются еще две рамы: одна из них накладывается сверху, в виде потолка (потолок может быть и двухскатным), а другая прикрепляется сбоку и служит как бы дверкой, открывая которую можно регулировать температуру теплички. Для сохранения влаги горшки с растениями ставят на поддонники с влажным песком и производят регулярное опрыскивание.

Это нехитрое, доступное каждому устройство оконной теплицы позволяет выращивать в ней даже таких капризных обитателей, как орхидея с ее причудливыми, похожими на гигантских бабочек цветами, различные виды кактусов или же необычайно эффектные крупные, самых разнообразных оттенков цветы пассифлоры.

Зимний день очень короток. Чтобы продлить его и предоставить растениям необходимое количество света, сбоку теплицы прикрепляют узкие трубки люминесцентных ламп («дневного света»), которые заменяют для цветов лучи солнца.

На стенках теплички на разной высоте укрепляют полочки для цветочных горшков, что позволяет держать растения в различных температурных условиях, от $+3$

до $+12$ градусов, в зависимости от высоты и того, как близко находятся они к наружному оконному стеклу. На этих полочках можно красиво расположить декоративные растения или подвесить их на различном расстоянии. Сюда подходят: маранта с ярким узором темно-



Рис. 34. Окно-теплица.

зеленых листьев, душистая лобелия с нежной мелкой листвой, кампанула с обильными гроздьями белых колокольчиков.

Интересен опыт разведения цветущих растений в так называемых питательных растворах. Растение укрепляется в гравии в небольшом сосуде или же в плетеной из тонкой проволоки сеточке, которые помещаются затем в большой сосуд, наполненный питательным раствором. Раствор делается так: на литр воды берут

10 граммов 10-процентного азотнокислого кальция, 10 граммов 2,5-процентного азотнокислого калия или хлористого калия, 10 граммов 2,5-процентного сернокислого магния (английской горькой соли) и 3—5 капель 10-процентного раствора хлорного железа. Все эти соли имеются в продаже в магазинах химических товаров.

Этим раствором наполняется большой сосуд примерно до половины; через 2 недели подливают раствор до того же уровня, а один раз в месяц его надо менять полностью. Такого рода соли лучше заготовить заранее в отдельных пузырьках и по мере надобности составлять требуемую смесь. Раствор хлорного железа хранится в темной бутылке. Растворы сохраняются в течение 3—4 месяцев.

Раствор можно налить в красивую вазочку, где будет стоять и цвести неувядающая ветка растения. Особенно хорошо такое оформление для узамбарской фиалки и различных видов роз. Ваза с постоянно цветущими растениями очень украсит комнату.

Как приятно видеть растения, усыпанные благоухающими цветами, в зимние дни. Непрерывного цветения можно добиться соответствующим подбором растений. С осени в тепличке зацветают розы, выращенные ранней весной из черенков, затем начинается цветение различных сортов узамбарской фиалки, с декабря зацветают обильно усыпанный розовато-красными цветами кактус — эпифиллум, изящные, словно восковые, цикламены и ярко окрашенные глоксинии. К январю выгоняются различные луковичные растения — ароматные гиацинты самых разнообразных оттенков, нарциссы и нарядные тюльпаны, бледно-лиловые крокусы, голубые подснежники и белоснежные колокольчики ландышей. Февраль — месяц пышного цветения разноцветных азалий, огненно-красных амариллисов, а в марте зацветают белым душистым цветом лимонные и мандаринные плодоносящие деревья. Затем комната наполняется ароматом жасмина, весенних роз и альпийской фиалки.

С наступлением тепла, когда растения можно вынести на балкон, в палисадник или попросту держать их на подоконниках при открытых окнах, тепличку легко разобрать, сняв дополнительные рамы.

Сохранение срезанных цветов

При неумелом обращении со срезанными цветами букет, даже в воде, быстро вянет. Есть ряд правил, соблюдая которые можно в течение нескольких дней сохранить срезанные цветы свежими.

Срезать цветы надо рано утром, вскоре после восхода солнца, когда в растениях особенно много влаги.

Большое значение имеет степень развития цветка в момент, когда его срезают. Для разных сортов степень эта различна: розы лучше срезать в хорошо развитых, но еще не вполне раскрывшихся бутонах; гвоздику — в полураспустившихся бутонах; лилий — в стадии окрашенных бутонов; гладиолусы — когда распустятся один-два нижних цветка; маки — с лопнувшими бутонками; душистый горошек — когда распустится первый цветок: георгины, астры, левкой, ноготки — когда распустится большая часть лепестков.

Цветы срезают не ножницами, а острым ножом, наискось, и немедленно погружают срезанные стебли в воду.

Хризантемы и астры лучше ломать, а не срезать. Концы веток при смене воды не подрезать, а очищать от распадающихся частиц жесткой щеткой.

Перед тем как опустить стебли в воду, их надо подрезать острым ножом, а ветки сирени, жасмина, хризантем и т. д. расщепить снизу в нескольких местах и в расщелины вставить кусочки спичек, чтобы края их не соединились. Это усилит всасывание влаги.

Прежде чем поместить цветы в вазу, все листья в нижней части стеблей, которая будет находиться под водой, надо удалить.

У роз, как только их внесли в комнату, необходимо очистить от шипов ту часть стебля, которая будет под водой, наискось срезать стебель и расщепить его. На ночь розы следует вынуть из воды, хорошо промыть концы стеблей, плотно завернуть в мокрую газету и положить в прохладное место или вместе с бумагой в таз или ванну с водой.

Срезанные цветы нельзя помещать в очень холодную воду. Однако и в горячую воду их ставить не следует. Вода должна быть комнатной температуры.

Цветы, выделяющие млечный сок, надо тотчас же

после срезывания поставить в теплую воду, чтобы сок не загустел и не прекратил доступ воды в стебель. То же следует делать и при смене воды.

Многие срезанные цветы сохраняются дольше, если в воду положить кусочек древесного угля или насыпать угольного порошка; полезно добавлять немного нашатырного спирта или чайную ложку поваренной соли на литр воды.

Некоторые цветы лучше сохраняются в подсахаренной воде. Например, для розы хорошо брать 3—10-процентный раствор сахара, а для гвоздики — даже 15-процентный.

В воде для георгинов, хризантем, гвоздики полезно растворить аспирин — полтаблетки (0,5) в 3 литрах воды.

Ветви кустарников долго остаются свежими в слабом (слегка фиолетовом) растворе марганцовокислого калия; бутоны быстрее распускаются, если бросить в воду небольшой кусочек негашеной извести или добавить половину чайной ложки нашатырного или камфарного спирта на литр воды.

Хорошо также ежедневно подрезать концы стеблей, по возможности не вынимая их из воды, чаще (в жару 2—3 раза в день) менять воду, промывая при этом те части стеблей, которые находятся под водой; держать букет, по возможности, в прохладной комнате и во всяком случае не ставить на освещенные солнцем места.

Слегка увядший букет можно иногда исправить, покрыв его намоченным водой бумажным колпаком («фунтиком»). Воздух повышенной влажности, который образуется под таким укрытием, поможет цветам «воскреснуть».

НАСЕКОМЫЕ И ГРЫЗУНЫ

Борьбу с вредными насекомыми и грызунами успешно проводит дезбюро, куда можно обратиться непосредственно или через домоуправление. Но бороться с насекомыми и грызунами можно и своими средствами.

Жучки-древоточцы

Темно-бурый усатый жучок размером меньше спичечной головки кажется совсем безобидным существом. Издали, в полете, он похож на небольшую мушку с тоненькими крылышками. При посадке жучок складывает крылышки и прикрывает их темными жесткими надкрыльями. Это древоточец-анобиум, уничтожающий не только мебель и другие деревянные предметы, но и целые дома. Он превращает древесину в труху. Большую часть своей жизни жуки-древоточцы проводят в проточенных ходах в дереве и только в брачный период вылетают на свет. Тогда их можно увидеть ночью летающими около электрической лампочки, а днем — ползающими по столу и подоконнику.

Существует много видов жучков (рис. 35) — разрушителей древесины. Но в домах чаще всего встречается анобиум.

Все жучки-древоточцы развиваются из яичек, отложенных самками в древесине, в трещинах или прогрызенных жуками отверстиях.

Древесину разрушают не только взрослые жуки, но и их личинки. Как только из отложенного яичка выйдет

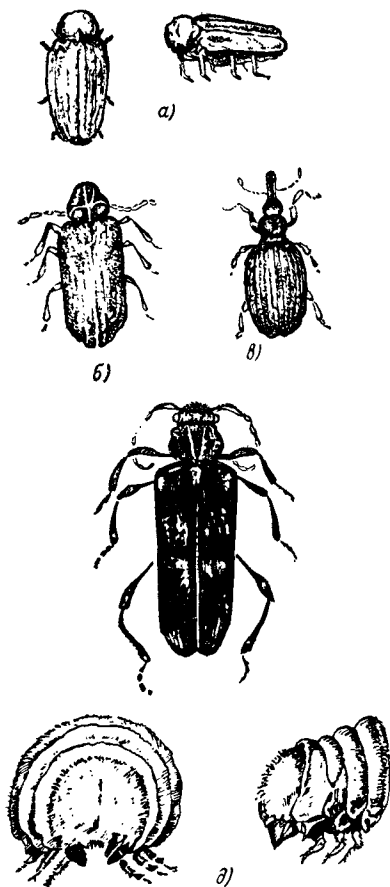


Рис. 35. Жучки-древоточцы (увеличено).

а — темно-бурый жучок анобиум имеет длину 3—4 миллиметра, он поселяется в мебели; *б* — черно-бурый с золотистым пятном жук живет в наружных стенах деревянных построек, отличается от мебельного размерами и окраской. Длина его 4,5—5 миллиметров; *в* — жук долгоносик-трухляк имеет темно-бурый цвет, предпочитает жить в увлажненной древесине; *г* — домовый черный жук-усач поселяется преимущественно в сухой древесине, длина его туловища достигает 10—12 миллиметров; *д* — головка личинки домового черного жука: слева — вид спереди, справа — вид сбоку.

небольшой белый червячок-личинка, он тотчас же начинает грызть древесину, продвигаясь всё дальше и дальше.

Если на мебели, чаще всего с затемненной стороны или в полу и в деревянных стенах появились небольшие круглые отверстия, а внизу под ними кучки «буровой муки», то это верный признак, что в квартире поселились древоточцы. Иногда личинки забираются довольно глубоко в древесину, тогда буровая мука заполняет вход и в нем образуется слежавшаяся масса — «червоточина».

Жуки-древоточцы, поселившись в доме, быстро размножаются и часто, оставаясь незамеченными, разрушают деревянные предметы.

Вести борьбу с древоточцами довольно трудно. Пылевидные химикаты — ДДТ, гексахлоран и другие — не могут проникнуть в толщу древесины, и ушедшие глубоко древоточцы оказываются недосягаемыми. Если же эти порошки растворить в керосине или в скипидаре и хорошо размешать, то этот раствор будет смертельным для древоточца.

Практика показала, что хорошим средством против жуков-древоточцев являются и другие жидкие ядохимикаты, которые легко испаряются и превращаются в газ. Эти ядохимикаты состоят из нескольких компонентов: в состав их могут входить в качестве основы (растворителя) очищенный или неочищенный скипидар, керосин, минеральные масла или их смеси, растворяющие нафталин, любая смола сухой перегонки, деготь или черная карболка, близкие по своему составу к сухоперегонным смолам.

Скипидар в таком составе является в основном растворителем других названных веществ. В то же время все скипидары, а особенно сырец — ядовиты, в них содержатся химические вещества, убивающие жучков. При растворении в скипидаре или в масляных смесях нафталина, смолы или черной карболки ядовитость состава усиливается.

Такой состав получается довольно текучим и проникает глубоко в поры древесины. Пахучие вещества (ароматические углеводороды), содержащиеся в смолах и нафталине, способствуют более интенсивному выделению летучих газообразных продуктов.

Составленный по такому рецепту раствор хорош тем, что при соприкосновении с ним жучок или личинка погибают моментально. Если же древоточцы находятся далеко в своих ходах, они гибнут от заполняющего весь ход смертельного для жуков и личинок газа, который образуется при испарении ядохимиката. Смертоносное действие этот ядохимикат оказывает на клещей, амбарных долгоносиков и других насекомых.

Обычно ядовитый состав для уничтожения древоточцев готовят из 3 весовых частей растворителя, 1 части смолы или дегтя или черной карболки. Но иногда, в зависимости от степени зараженности предмета, толщины древесины и других условий, это соотношение составных частей раствора изменяют. Если жучки и их личинки поселились в толстых бревнах дома, то в состав вводится больше пахучих веществ, чтобы выделение газа было более интенсивным.

Как и сколько раз надо обрабатывать ядохимикатами зараженную жучком мебель?

Это зависит от степени поражения древесины. Если древоточцы поселились недалеко и отверстий совсем

немного, то лучше всего жидкость впрыскивать шприцем, пипеткой или масленкой для швейной машины. При сильном заражении, когда отверстий, расположенных близко друг от друга, очень много, их надо обильно смазать жидкостью 2—3 раза, с интервалами в 20—30 дней.

Мухи и комары

Основное средство борьбы с мухами — чистота.

Летом следует прикреплять к окнам частые металлические сетки или занавешивать окна марлей. Некоторые хозяйки прикрепляют к окну узкие бумажные полоски, которые, колеблясь от ветра, отпугивают мух.

Для борьбы с мухами можно применять аптечные мухоморы или широко известный состав ДДТ.

Существуют также очень простые и эффективные средства от мух. Летом в каждую комнату, особенно на даче, можно поставить вазон, в который высажена клещевина. Мухи не выносят запаха этого растения.

При мытье окон и полов прибавляют в воду немного керосина.

Немало неприятностей доставляют летом комары. Зуд от укуса комара можно устранить нашатырным спиртом или раствором соды: половина чайной ложки на стакан воды.

Чтобы не допустить комаров в комнату, достаточно высыпать на горячую сковородку немного камфары. Камфарный дым, не вредный для людей, комары не выносят.

Находясь на открытом воздухе, где много комаров, надо капнуть анисового масла на бумагу и обтереть им лицо и руки. Запах аниса отпугивает комаров, мух, разных мошек.

Муравьи

В комнату иногда заползают муравьи, которые могут попортить продукты. Чтобы уберечься от муравьев, берут кусок дрожжей величиной с лесной орех и смешивают со столовой ложкой сахарного песка и небольшим количеством воды (можно прибавить и чуточку меда для сохранения влажности) в густую кашеобраз-

ную массу. Эта масса распределяется небольшими порциями по спичечным коробкам, которые оставляют открытыми вблизи муравьиных гнезд, чем-нибудь затенив или прикрыв их. Через некоторое время муравьи исчезают.

Еще одно средство борьбы с муравьями: надо посыпать излюбленные места насекомых курительным табаком или кофейной гущей.

Пчелы

Прекрасное, но мало известное средство против укуса пчел — это самая обыкновенная синька. После того как вынута жало, укушенное место смачивают слабо разведенной синькой несколько раз в течение 1—2 часов. Таким образом совершенно избавляются от боли и вздутия больного места.

Тараканы

Смешать 10 частей порошка буры, 5 частей ржаной муки, 5 частей сахарной пудры, 3 части порошка канифоли. Этой смесью следует на ночь посыпать места, где водятся тараканы.

Клопы

Для уничтожения клопов рекомендуется один из следующих составов.

1. Зеленого мыла — 4 части, скипидара — 1 часть, керосина — 2 части, воды — 12 частей.

Зеленое мыло растворяют в теплой воде, прибавляют скипидар и керосин при тщательном взбалтывании.

2. Скипидара — 12 частей, керосина — 6 частей, денатурированного спирта — 3 части, нафталина — 1 часть.

Смешивают жидкие составы и в них растворяют нафталин.

Способ применения: обмывают теплой водой места, в которых находятся клопы и их личинки, и наносят кисточкой один из этих составов. Эту операцию повторяют несколько дней, до исчезновения клопов.

Из готовых препаратов можно рекомендовать:

1. Антипаразит ДДТ. Представляет собой тонкий порошок белого или светло-серого цвета со слабым запахом. В воде нерастворим. Способ применения: при борьбе с клопами тщательно рассыпают порошок тонким слоем в местах нахождения насекомых (из марлевых мешочков, резиновой груши или любыми распылителями). Матрацы, мягкую мебель особенно тщательно опыляют по швам и в местах с отстающей обшивкой.

2. Пиретрум — тонкий порошок зеленовато-желтого цвета, получаемый из цветков далматской ромашки. Применяется для уничтожения блох и клопов путем опыления мест скопления насекомых. Обработку повторяют через 8 дней до окончательного уничтожения насекомых.

Мыши и крысы

Растапливают 2 части жира и добавляют в него 5—8 частей муки и 3—4 части углекислого бария. Всю массу месят и скатывают в шарики, которые затем помещают в места, где водятся мыши и крысы.

Другое средство: смешивают 10 частей углекислого бария, 30 частей ячменной муки, 1 часть сахара. Заливают всё водой до образования теста. Пользуются этим составом также в виде шариков,



А о м а ш н е е
х о з я й с т в о

КУХНЯ

Безукоризненная чистота и опрятность на кухне — важнейшее условие, от которого зависит качество приготовляемой пищи.

Само собой разумеется, что уборку кухни надо производить ежедневно утром или вечером, а раз в неделю убирать особенно тщательно: вымыть плиту и пол, обмести и протереть стены, окна и двери.

Если в квартире нет специального мусоропровода, необходимо иметь ведро для сухих пищевых отходов, достаточно вместительное, исправное и всегда закрытое крышкой. Дно ведра лучше всего засыпать слоем золы или песка. Выносить ведро нужно не реже одного раза в день, не оставляя кухонных отходов на ночь, так как в теплом помещении, особенно летом, они могут стать источником заражения.

Нужно регулярно (раз в 5—10 дней) промывать мусорное ведро дезинфицирующим раствором (в крайнем случае керосином).

Под кухонной раковиной можно приспособить небольшой шкафчик с дверкой и хранить в нем мусорное ведро, а также другие мелкие предметы, служащие для уборки помещения.

Для предохранения от мух в летнее время окна кухни защищают сеткой (или марлей), натянутой на легкую деревянную рамку, вставленную в наличник окна.

Домашняя хозяйка должна всячески облегчать свой труд, бережно и разумно расходовать свои силы. Излишнее переутомление сказывается на настроении и здо-

ровые женщины. Поэтому нужно стараться как можно реже выполнять кухонную работу стоя.

Вполне понятно, что для работы сидя стол должен иметь надлежащую высоту. Если стол высок, надо сделать к нему выдвижную доску, как показано на рис. 36.

Когда стол низок и во время работы приходится постоянно нагибаться, рекомендуется к ножкам стола приделать так называемые «башмаки» из кусков дерева.

Предметы с длинной ручкой (щетки, метлы и прочее) нужно приспособить к своему росту, чтобы было удобно работать, не сгибая спины.

Кухонный инвентарь

Рекомендуемый нами набор кухонной посуды необходим в каждом хозяйстве.

Для варки супа, овощей, макаронных изделий, пельменей, вареников и т. д. нужны две кастрюли емкостью 4—5 литров. Для каш, тушеных изделий из мяса, птицы, овощей требуется кастрюля поменьше, емкостью 2—3 литра. Кроме этого, следует иметь отдельную кастрюлю емкостью 1,5—2 литра для кипячения молока, варки какао, компота, киселей и других сладких блюд и одну кастрюлю емкостью 1,5—2 литра эмалированную или из нержавеющей стали (но не алюминиевую) для сбивания белков яиц, крема, мусса; для этой же цели нужен и проволочный венчик.

Для обжаривания мяса, рыбы, овощей, пирожков, оладий необходимо иметь две чугунные сковородки диаметром 15—20 сантиметров и одну сковородку алюминиевую или из нержавеющей стали для приготовления яичницы, запеканки и других запеченных блюд.

Нужен в кухонном хозяйстве кофейник (металлический) на 1,5—2 литра и чайник на 3—4 литра.

Если в плите есть жарочный шкаф, следует иметь по размеру шкафа железный противень и железный лист для выпечки мучных изделий, а если шкафа нет, — его может заменить печь «чудо». В этой печи можно выпекать различные мучные изделия, готовить пудинги, запеканки, пловы, рагу, тушеные блюда из мясopодуктов и птицы. Для этого мясopодукты и овощи сле-



Рис. 36. Облегчайте свой труд.

дует вначале обжарить на сковородке и затем для тушения переложить в печь «чудо» с добавлением бульона или соуса и других входящих в блюдо продуктов.

Жарить дичь, кур, уток удобно в так называемой гусятнице. Она также может быть использована для приготовления различных тушеных блюд: мясных, рыбных и овощных.

Кроме посуды, на кухне рекомендуется иметь следующие предметы: кухонный столик, две деревянные доски: для обработки сырых и готовых продуктов; фанерную доску для разделки теста, две деревянные лопаточки, деревянную скалку, два кухонных ножа: небольшой для чистки и резки овощей и побольше для резки гастрономических товаров, хлеба и других продуктов; рубак или маленький топорик для разрубания мясных и рыбных костей и птицы; разливательную металлическую ложку, шумовку, сито волосяное для протирания овощей, фруктов, ягод, дуршлаг, четырехстороннюю металлическую терку, ручную мясорубку № 5.

Для хранения некоторых продуктов (квашеных, маринованных и соленых) необходима керамическая, фарфоровая или стеклянная посуда с крышками.

Кухонную посуду и инвентарь после употребления надо тщательно вымыть. Для этого лучше иметь металлический (эмалированный, оцинкованный или алюминиевый) таз и две специальные щетки. Вымытую металлическую посуду обязательно нужно просушивать, иначе она заржавеет.

Пригоревшую ко дну или к стенкам посуды пищу не рекомендуется соскабливать ножом или другим металлическим предметом. В таких случаях кастрюлю наполняют насыщенным раствором соли в воде и оставляют на ночь или заливают водой, добавляют соды или древесной золы и кипятят до тех пор, пока пригар не будет легко отставать.

Для чистки алюминиевой посуды применяют смесь мела и жженой магнезии в равных частях, а также пасту из смеси уксуса и порошка пемзы.

Для удаления образовавшейся на стенках посуды черноты рекомендуется протереть ее ватой, смоченной уксусом, а затем промыть водой.

Черноту в кастрюлях можно оттереть также горячим

раствором буры (30 граммов на литр воды) с добавлением нашатырного спирта (10 граммов на литр раствора).

Для мытья эмалированной посуды применяют горячий раствор стиральной соды (25 граммов на литр воды), затем промывают чистой водой и вытирают сухим полотенцем. Так же моют фаянсовую и стеклянную посуду.

Огнеупорная посуда

Огнеупорная посуда и приятна и практична — приготовляемая в ней пища никогда не пригорает, всегда видно, сколько выкипело воды, достаточно ли сгустился соус и т. д. Но наряду с практичностью, удобством и чистотой эта посуда сравнительно легко разбивается, и поэтому при употреблении ее нужно соблюдать некоторые правила.

1. В нагретую огнеупорную посуду никогда не наливайте холодную жидкость, не кладите и холодные продукты.

2. Когда ставите посуду на плиту, она должна быть с внешней стороны совершенно сухой.

3. Доливая воду в пищу, снимайте посуду с огня и следите, чтобы жидкость падала на середину посуды и не попадала на стенки.

4. Когда готовите, следите, чтобы всё дно огнеупорной посуды было покрыто жидкостью или жиром.

5. Кушанья подогревайте на небольшом огне, легонько помешивая их.

6. Избегайте готовить в огнеупорной посуде на открытом огне. Лучше подложить под посуду металлическую подставку.

7. Нагретую огнеупорную посуду никогда не ставьте на холодный металл, цемент, камень, влажные подставки. Ставьте ее только на сухую доску или подставку.

8. Не чистите огнеупорную посуду проволочной сеткой или песком, от этого стекло портится.

9. В огнеупорную посуду кладите для варки и выпечки только то, что свободно вмещается в нее.

10. Огнеупорное стекло чистится как обыкновенное.

Термос

Известно, что пищу не обязательно доваривать на огне. Достаточно, например, суп, борщ, щи, бульон и т. п. вскипятить, поварить и затем доводить до готовности в особых условиях, например в специально устроенном ящике типа термоса (рис. 37). Двойные стенки и крыш-

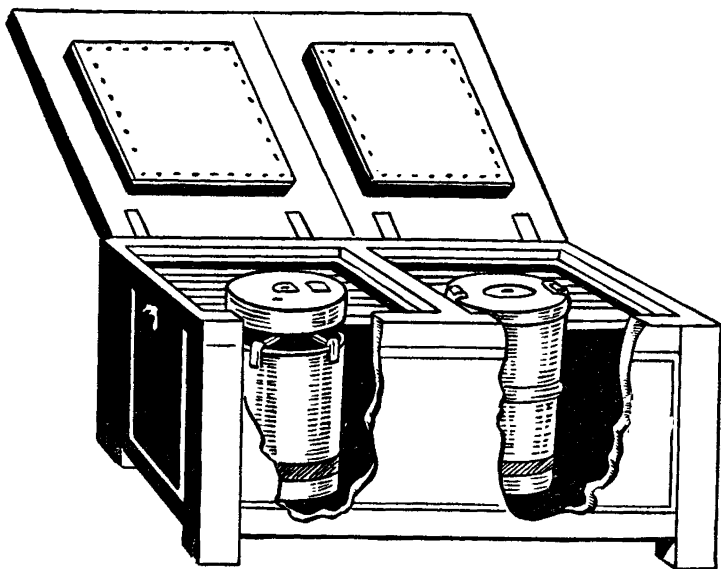


Рис. 37. Термос.

ка ящика с войлоком и опилками внутри позволяют довариваться пище и сохраняют ее на 6—8 часов в горячем, годном для еды состоянии. Для более продолжительного сохранения тепла ставят еще накаленные кружки из обожженной огнеупорной глины. Внутри гнезда для судков обиты белой жстью или алюминием. В такой (на два гнезда) термос помещается одновременно три-четыре судка, и он легко может обслужить семью в 4—8 человек.

При наличии термоса хозяйка занята на кухне лишь до тех пор, пока не закипит суп, и еще около 10 минут,

после чего снимает его с огня, и этим все ее заботы по приготовлению пищи заканчиваются.

С помощью термоса можно приготовить суп, щи, борщ, бульон, кашу, рыбные блюда, тушеное мясо и всякие соусы, сладкие блюда, печь хлеб, куличи, торты и т. п. Летом термос может служить холодильником, достаточно положить в него небольшой кусочек льда.

Подставка для кастрюли

На рис. 38 показана подставка для кастрюли, сделанная из проволоки. Вместе с подставкой горячую ка-

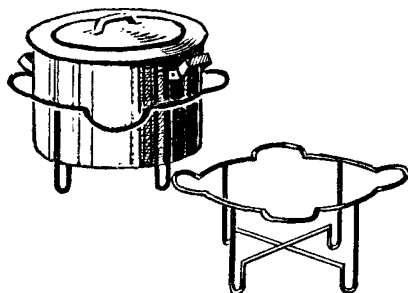


Рис. 38. Подставка для кастрюли.

стрюлю можно спокойно нести, не боясь, что обожжешь руки. У подставки имеются ручки, к кастрюле они не прикасаются, а поэтому и не так сильно нагреваются.

Подставка из фанеры

Такую подставку для чайника, сковородки, кастрюли можно сделать самим (рис. 39). Она может быть квадратной или круглой. Основание подставки вырезают из фанеры. В качестве ножек можно использовать кусочки круглой палки, одинаковые по высоте катушки от ниток. Ножки к основанию приклеивают столярным клеем.

Подставку для цветов нужно обязательно выкрасить масляной краской.

Кухонная доска

Дощечка для резки овощей (рис. 40) делается из фанеры. Выбирают ровный лист фанеры и отрезают от него правильный прямоугольник с выступом-ручкой. В ручке просверливают отверстие, чтобы дощечку можно было вешать на гвоздик. При работе пилой сильно нажимать на нее не следует, иначе получатся заусеницы. Края дощечки зачищают напильником, а затем всю ее шлифуют наждачной бумагой.

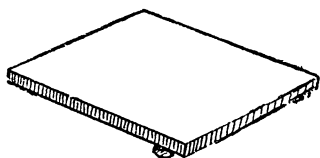


Рис. 39. Подставка из фанеры.

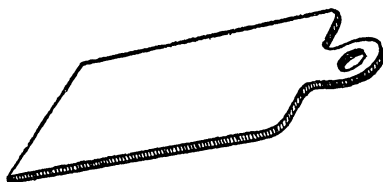


Рис. 40. Кухонная доска.

Для разделки мяса и котлет понадобится другая доска. В качестве материала можно взять уже не фанеру, а настоящую доску толщиной 0,8—1,5 сантиметра.

Доску для теста лучше всего сделать с невысоким бортиком, чтобы мука с нее не сыпалась.

Покоробившиеся хозяйственные деревянные предметы (кухонные доски, подносы) можно исправить, положив их на 12 часов под пресс между двумя чистыми мокрыми полотенцами. При этом вещи совершенно выпрямляются.

Сушилка для тарелок

Вытрешь вымытые тарелки, а на них иногда остаются ворсинки от полотенца. Гораздо гигиеничнее, когда вымытые горячей водой тарелки сушатся на специальной подставке.

Подставки для сушки тарелок могут быть различные. На рис. 41 показана одна из них.

Из четырех деревянных брусков делается рамка,

С боков к длинным брускам прибиваются фанерные планки, в которых предварительно сделаны вырезы. Вымытые тарелки устанавливаются боком в эти вырезы.

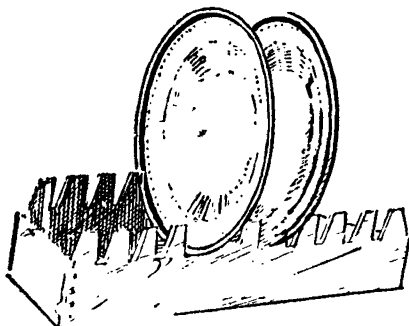


Рис. 41. Сушилка для тарелок.

Держалка для пробок

Из проволоки легко можно сделать простое приспособление, которое сохраняет пробки на бутылках (рис. 42).

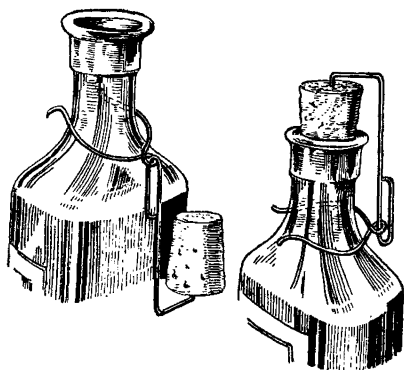


Рис. 42. Держалка для пробок.

Два куса проволоки следует изогнуть так, как показано на рисунке. Одна, подобно зажиму, будет охватывать горлышко бутылки и удерживать вторую проволоку, воткнутую в пробку.

«Третья рука»

Крючок из проволоки, изображенный на нашем рисунке, может быть назван «третьей рукой», так как он

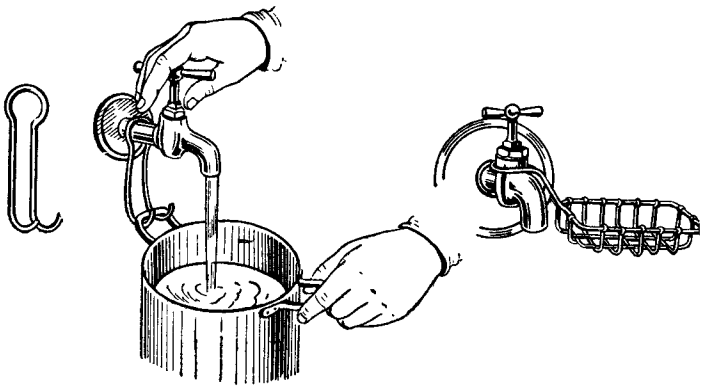


Рис. 43. Мыльница из проволоки и „третья рука“.

держит кастрюлю или ведро при наливании воды из крана.

Не менее удобной и практичной является мыльница из проволоки, подвешиваемая к водопроводному крану. Мыло всегда под рукой (рис. 43).

УХОД ЗА ПРЕДМЕТАМИ БЫТА

Предметы домашнего обихода будут долго и исправно служить, если обращаться с ними аккуратно и бережно, обеспечить надлежащий уход и хранение, немедленно ликвидировать малейшие неисправности в вещах.

Ржавчина

Металлические предметы, которыми долго не приходится пользоваться, например стальные коньки летом и велосипед зимой, рекомендуется для предохранения от ржавчины покрывать защитной смазкой. Можно покрывать просто вазелином, но лучше пользоваться следующим составом. Наскоблите ножом мелких стружек из обыкновенной парафиновой свечи. 30 граммов этих стружек смешайте с 0,1 литра керосина. Подогревать смесь нельзя. Чтобы парафин растворился, достаточно подержать его 3—4 дня в закрытой посуде. Получится нежная на ощупь мазь, которой легко покрывать предметы любой формы. Вскоре после нанесения полученного состава на металл керосин испарится. Останется парафин, хорошо защищающий металлическую поверхность. Снимается парафиновая пленка легко, с помощью тряпки, смоченной в керосине.

Стальные предметы предохраняются от ржавчины и таким образом: 96,5 части растопленного сала и 3,5 части камфары хорошо размешивают, снимают образовавшуюся пену и затем, помешивая, прибавляют такое количество мелко истолченного графита, чтобы масса получила стальной цвет. Смазанные этим составом

стальные предметы обтирают на следующий день мягкой ветошью.

Хранящиеся в сыром помещении инструменты — отвертки, стамески, напильники — быстро ржавеют. Их лучше всего хранить в ящике с песком, пропитанным маслом.

Ржавые железные вещи достаточно погрузить в насыщенный раствор хлорного олова. Если они сильно заржавели, их нужно держать в растворе около 20 часов, менее ржавые — 10—12 часов. После этого вещи вынимают из раствора, обмывают нашатырным спиртом, а затем насухо вытирают. Рекомендуются очищенную вещь покрыть тонким слоем вазелина.

Сильно изъеденные ржавчиной железные и стальные изделия прекрасно очищаются составом из 1 части молочной кислоты и 2 частей лавандового масла. Смочив комок из шерстяной материи этим составом, тщательно протирают им заржавленные места. Пятна почти тотчас же сходят. Очищенные поверхности затем отполировывают мелкой наждачной бумагой.

У машин, находящихся под действием высокой температуры или влажного воздуха, часто ржавеют винты и болты. Весьма полезно смазать их, прежде чем ввинчивать, смесью графита с машинным маслом. После такой обработки они легко отвинчиваются даже через несколько лет.

Развинтить заржавленные гайки, не поддающиеся ключу, можно, облив их сперва керосином или скипидаром, или лучше погрузить, если можно, предмет в одну из указанных жидкостей. Спустя некоторое время керосин или скипидар на вещи зажигают и дают ему сгореть. После этого гайки легко отвинчиваются ключом.

Простые и грубые изделия можно очистить смесью наждачного порошка с керосином, нанося ее на сухую тряпку. После чистки их протирают сухой тряпкой.

Медь, латунь, бронза

Медные и латунные предметы хорошо чистятся самодельной пастой такого состава: древесные опилки мелкие — 100 частей, тальк аптечный в порошке — 50 ча-

стей, отруби мучные — 150 частей — перемешивают и разводят столовым уксусом, пока не получится масса, по густоте напоминающая сметану. Полученный состав наносят на поверхность, которую нужно предварительно очистить от грязи и жира. Когда слой состава просохнет, разотрите его по поверхности сухой тряпочкой, пока предмет не приобретет зеркального блеска.

Можно пользоваться другим составом: соль поваренная — 25 граммов и молочная сыворотка — 1 стакан. Пропитав мягкую тряпочку полученной смесью, натирают ею поверхность медного или латунного предмета. Затем промывают его водой и до зеркального блеска протирают сухой тряпкой.

Бронзовые предметы для обезжиривания промывают раствором едкой щелочи, а затем следующей жидкостью: азотная кислота (удельный вес 1,100) — 10 частей, сернистый глинозем — 2 части, вода — 80 частей.

Бронзу от ржавчины чистят так: варят желтый горох, растирают его до получения густого теста и в теплом еще состоянии облепляют им бронзовую вещь. Через несколько часов, когда гороховое тесто присохнет, бронзу вымывают начисто кипятком и насухо вытирают чистой ветошью. Вся ржавчина и все пятна при этом сходят.

А л ю м и н и й

Для чистки кастрюль, чайников и других алюминиевых предметов растворите в стакане воды 10 граммов аптечной буры и добавьте несколько капель нашатырного спирта. Покрыв поверхность предмета этим составом, дайте ему подсохнуть в течение получаса, затем как следует протрите сухой тряпкой.

Н и к е л и р о в а н н ы е п р е д м е т ы

Никелированные изделия хорошо очищаются, если их 2—3 раза смочить смесью из 50 частей спирта (или водки) и 1 части серной кислоты. После этого сполоснуть водой, а затем воду смыть спиртом или водкой и вытереть предмет полотняной тряпкой.

Если никелированная вещь заржавела, ее покрывают

каким-либо жиром и так оставляют на несколько дней, затем тщательно протирают нашатырным спиртом. Если ржавчина проникла глубоко, то вместо нашатырного спирта нужно взять разведенную соляную кислоту. Однако нельзя оставлять кислоту на металле более 1 минуты.

Сняв жир нашатырным спиртом или соляной кислотой, вещь обмывают водой, затем полируют мелом.

Если слой никеля покрылся голубоватым налетом, то его надо промывать смесью, составленной из равных частей спирта и серной кислоты. Промывание должно длиться всего несколько секунд. Затем никелированную вещь моют водой со спиртом и вытирают досуха.

Фарфор и глиняная посуда

Фарфор и глиняная посуда дольше сохраняются, если их перед употреблением положить на несколько часов в холодную воду, а затем прополоскать в горячей. Еще лучше, если глиняную посуду, наполнив до краев холодной водой, поставить на огонь и после нагревания медленно охладить. Хрупкая глазурь таким образом укрепляется.

Глиняной посуде можно придать высокую степень прочности следующим способом. Глиняный горшок или другую какую-либо вещь из глины промазывают при помощи кисти несколько раз жидким клеем. По засыхании последнего слоя клея точно так же промазывают горшок льняным маслом. Если на посуде имеются трещины или швы, то для предотвращения течи эти места следует смазать тестом из толченого просеянного кирпича, белой жирной глины или обыкновенной глины с малярным лаком.

Залить трещину в глиняной посуде можно весьма простым способом. Несколько кусков сахара кладут в посуду, давшую трещину, и расплавляют на сильном огне в сироп. Затекая во все трещины, сироп постепенно высыхает, образуя обугленную, твердую, как сам сосуд, массу. Залитый сахаром сосуд пригоден к употреблению еще в течение длительного времени.

Изделия из терракоты

Терракотовые изделия чистят тепловатой водой с прибавлением небольшого количества соляной кислоты (на 0,5 литра воды берут столовую ложку кислоты). В этом растворе смачивают небольшую щеточку и осторожно очищают ею вещь. Затем вещь следует обтереть смоченной в теплой воде полотняной тряпочкой и наконец обсушить ватой.

Серебро и золото

Серебряные изделия хорошо чистить мелом с нашатырным спиртом. Потом их нужно промыть водой и насухо вытереть. Можно также положить их на несколько минут в горячий водный раствор винного камня, а затем тщательно протереть замшей.

Есть и такой способ: серебряную вещь сначала моют водой с мылом и еще теплую поверхность смазывают раствором, состоящим из 1 части сернокислого натра и 3 частей воды. Даже сильно окисленное серебро через несколько секунд делается светлым. Затем его надо вытереть тряпкой.

Чтобы очистить серебряную посуду от жира и грязи, ее следует сначала прокалить в духовом шкафу. После этого посуду кипятят в таком растворе: на 400 граммов воды берется 25 граммов поваренной соли и 10 граммов винного камня.

Серебряные ложки всегда будут блестеть, если тотчас после употребления опускать их в кипящую воду, в которую добавлено небольшое количество соды. Раз в неделю ложки следует мыть в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта. Темные пятна, образующиеся от яичных желтков, можно удалить, протирая ложку золой.

Пятна от сырости сходят при мытье серебра в теплом уксусе.

Серебряные и посеребренные вещи тускнеют на воздухе. Чтобы избежать этого, следует нанести на них тонкий слой жидкого раствора коллодиума. Незаметная для глаза пленка коллодиума уберет серебро от потускнения. В случае надобности коллодиум

может быть легко удален горячей водой или еще лучше спиртом.

Для чистки серебряных и золотых предметов применяют и такой способ. В стеклянный или глазированный сосуд кладут кусочек цинка и, погрузив в сосуд подлежащие чистке предметы из драгоценного металла, поливают их сверху горячим раствором бельевой соды в воде, взяв для этого столовую ложку соды на 1,5 литра воды. Этот способ применяется ювелирами для чистки брошек, колец, цепочек и других небольших золотых и серебряных предметов.

Зеркала

Для чистки зеркал рекомендуем пользоваться следующим составом: денатурированный спирт — 10 частей, аммиак — 1 часть, вода — 9 частей. Полученным составом промывают зеркало, стараясь не затрагивать рамы. Затем его протирают досуха.

Пятна на мраморе

Обычно их выводят при помощи 10-процентного раствора щавелевой кислоты. Предварительно поверхность изделия должна быть очищена от жира горячим раствором щелока. Жирные пятна выводят способами, которые указаны для материи и дерева.

Можно также воспользоваться другим способом. На жирное пятно накладывают кусок мокрой глины и дают ему высохнуть. При высыхании глина впитывает в себя жир.

Запахи в посуде

Вымыть посуду, в которой находился керосин, можно известковым молоком. В очищаемый сосуд всыпают немного негашеной извести и, часто взбалтывая, наполняют доверху водой. Через несколько часов всё выливают, прополаскивают водой и повторяют операцию еще раз. Чистка идет быстрее, если в посуду прибавить

крупный песок и, не доливая водой доверху, непрерывно взбалтывать.

У деревянной посуды запах плесени можно устранить, если обмыть ее горячей водой с уксусом, а потом тотчас водой с мылом.

Соду для мытья деревянной посуды не употребляют, так как дерево от соды краснеет.

Запущенную посуду моют горячей водой с мылом и песком. После мытья с мылом посуду хорошенько прополаскивают чистой водой.

Неприятный запах в холодильнике или буфете можно устранить, поместив туда на блюдечке немного древесного угля (поглотитель) или ломтики лука (стерилизатор).

Раковины, ванны, унитазы

Фаянсовые умывальники, унитазы, эмалированные раковины, ванны следует чаще мыть горячей водой с прибавлением раствора кальцинированной соды. После этого их промывают чистой водой и вытирают сухой тряпкой. Сильно загрязненные эмалированные и фаянсовые предметы надо протирать раствором соляной кислоты (100 граммов кислоты на литр воды) с помощью тряпки, намотанной на палку. После этого промыть чистой водой.

Чтобы отмыть эмалированную ванну, нужно в горячий мыльный раствор воды всыпать пемзу в порошок, хорошенько размешать до густоты жидкой сметаны, затем этой массой, положенной на тряпку или мочалку, хорошо протереть стенки ванны и обмыть ее теплой водой без мыла. Такой способ дает возможность всегда держать эмалированные предметы в чистоте.

Изделия из дерева

Деревянные некрашенные изделия, например столы, табуретки, паркетные полы и т. д., можно очистить от жирных пятен, покрыв их пропускной бумагой и прогладив горячим утюгом. Бумагу следует несколько раз сменить. Этим же способом можно чистить и обои.

Описанный метод пригоден только для сравнительно свежих жирных пятен. Застаревшие жирные пятна предварительно подкабливают и смачивают скипидаром.

Очень часто деревянные чаны и кадки из-под разного рода заквасок и заготовок, оставаясь долгое время без употребления, покрываются плесенью. Чтобы очистить их, надо взять на одну бутылку воды 100 граммов серной кислоты и этой смесью покрыть (лучше всего кистью или при помощи тряпки) внутренность деревянной посуды, предварительно выскоблив плесень.

Чан, покрытый этой жидкостью, оставляют на двое суток, затем обмывают щелоком и чистой водой. Потом, слегка просушив, всыпают в него несколько килограммов негашеной извести, заливают водой, плотно закрывают так, чтобы пары извести не выходили наружу. Через сутки-двое чан промывают и хорошенько высушивают.

Незастаревшая плесень после выскабливания уничтожается выпариванием с дубовыми опилками.

В заплесневевшие бочки не следует сразу наливать горячую воду. Сначала надо вымыть их холодной водой, вычистить щеткой и только после этого наливать в них горячую воду или обдать паром. Если есть бельевая сода, — наполните бочку раствором воды с содой (25 граммов соды на 10 литров воды), дайте постоять 2—4 дня и ополосните чистой водой.

Очень грязные бочки обмажьте изнутри густой кашеобразной массой извести. Через несколько дней известь надо отскоблить и смыть. Бочку вымойте с песком, хорошо сполосните, промойте теплой водой с нашатырным спиртом (3 ложки на ведро воды) и сполосните еще раз.

Накипь на посуде

В чайнике, самоваре, кастрюле образуется накипь. Это получается потому, что в обычной колодезной или водопроводной воде растворены соли кальция и магния. При кипячении они превращаются в нерастворимые в воде соли тех же веществ. Эти соли и откладываются слоем накипи на стенках чайника, самовара, кастрюли.

Воду, в которой много солей, принято называть жесткой. При кипячении жесткой воды образуется много накипи.

Очистить посуду от накипи несложно. Наливают в стакан половину его объема обычной, имеющейся в продаже соляной кислоты и затем доливают до краев водой. Разбавленную кислоту переливают в чайник и выполаскивают его. Если накипь не растворится, то следует еще раз повторить весь процесс. Потом в чайнике надо вскипятить воду и вылить ее.

Темный налет внутри чайников и другой посуды поддается полной очистке при кипячении в очищаемой посуде раствора обыкновенной соды. После нескольких часов обработки таким раствором посуда внутри становится совершенно чистой. Раствор выливают и прополаскивают посуду водой.

Накипь со стенок самовара удаляется следующим образом: в самовар, наполненный водой, вливают чашку глицерина и кипятят. Накипь отстает от стенок самовара.

Накипь в самоварах уничтожается еще и так. Когда в самоваре кипит вода, бросают в нее горсть или две сахарного песка. Если накипи много, проделывают то же самое 2—3 раза, после чего самовар становится совершенно чистым.

Погреб

В старых ледниках сохраняемые в них продукты кладут обычно прямо на лед, покрытый сверху соломой, рогожей или другим материалом. При этих условиях поверхность льда плесневеет, приобретает затхлый запах, передающийся продуктам, особенно молоку.

Эта плесень переходит на стены, плесневый грибок вырастает в дерево сруба, и зимой, когда в погребе нет льда, плесень белыми нитями покрывает всю яму, не исключая и потолка.

Чтобы избавиться от плесени, лучше всего яму просушить или проморозить, но это не всегда возможно, так как погреба и подвалы в зимнее время заняты запасами картофеля и овощей, а весной они оказываются набитыми льдом.

Самым верным средством избавиться от плесени и

затхлости является общая дезинфекция погреба. Дезинфекция производится так: из погреба или подвала выносят все металлические предметы и посуду, а деревянные бочки плотно закрывают. Лежащие в погребе корнеплоды засыпают песком. Посреди погреба ставят возможно выше фаянсовый сосуд, насыпают в него 1 килограмм соли, а если погреб большой, то и больше, и поливают соль таким же по весу количеством серной кислоты. Из погреба затем немедленно уходят, плотно закрывая вход и все щели.

Через несколько часов погреб открывают и, когда выйдут пары, вытирают стены и потолок, вычищают пол.

Воздух в погребе после такой дезинфекции становится чистым и плесень долго не заводится,

Швейная машина

Для смазки швейной машины надо применять только чистое машинное масло. Не следует смазывать машину глицерином или горчичным маслом, которые губительно действуют на металл. Нельзя также разбавлять масло керосином. Перед смазкой нужно вычистить смазочные отверстия, чтобы грязь не попала на подшипники.

Если машина работает ежедневно, ее надо смазывать каждый день перед началом работы. При нерегулярном пользовании швейной машиной достаточно ее смазывать перед работой. Нельзя в машину заливать много масла, так как оно вытечет и при шитье загрязнит материю.

После продолжительного шитья пространство между гребенкой подачи и доской забивается волокнами ткани, которые образуют жесткую подушку, препятствующую работе гребенки подачи. Для устранения этого надо отвернуть пластинку и вычистить грязь.

Воспрещается чистить машину бензином, так как он сушит все трущиеся поверхности и растворяет лак и краску. Чистить надо керосином, а затем снова смазывать маслом.

Продувать машину воспрещается, особенно сжатым воздухом, так как при этом грязь и пыль попадают в подшипники и повреждают их.

Перенеся машину из холодного помещения в теплое, следует тщательно протереть в ней запотевшие части. Это предохранит ее от ржавчины.

Музыкальные инструменты

Холод, жара, чрезмерная влажность или сухость в помещении одинаково вредны для музыкальных инструментов. Особенно пагубны для них резкие колебания температуры. Чтобы лучше сохранить пианино или рояль, их надо ставить не у наружной, а у внутренней стены комнаты, в 1,5—2 метрах от окна и отопительных батарей. Летом инструмент необходимо защищать от яркого солнца и сквозного ветра.

Злейший враг музыкальных инструментов — пыль. Она разъедает полировку дерева и, проникая внутрь, портит нежные части механизма, ухудшает звук. Поэтому, когда на пианино не играют, оно должно быть закрыто, и под крышку на клавиатуру следует подкладывать мягкую фланель или сукно.

Снаружи пыль вытирают мягкой тряпкой, слегка увлажненной скипидаром или машинным маслом, но только не водой. Заднюю стенку пианино, затянутую материей, время от времени чистят пылесосом или щеткой. Для предохранения от пыли инструмент покрывают чехлом.

Педали раза два в год чистят специальной пастой для латуни и смазывают машинным или вазелиновым маслом. Клавиатуру ежедневно вытирают чистой сухой тряпкой. Белые клавиши (обычно покрытые полированным целлулоидом) время от времени очищают тряпкой, смоченной спиртом или водой с добавлением перекиси водорода (чайная ложка на 0,1 литра воды), черные клавиши протирают раньше тряпкой, смоченной скипидаром, а затем сухой. Внутри инструмента кладут мешочек из марли с нафталином, чтобы предохранить от моли суконные и войлочные части.

Гитары, мандолины, балалайки, аккордеоны, баяны также чувствительны к изменениям температуры, к влажности и пыли. Эти инструменты следует хранить в сухом, теплом (но не жарком) помещении, в футлярах или чехлах из плотной материи.

Выносить инструмент на улицу, особенно зимой, необходимо в футляре. В теплом помещении его нельзя сразу вынимать из футляра и протирать тряпкой. Пока инструмент не просохнет, его не следует настраивать.

Щипковые инструменты хранят с ослабленными струнами, иначе может покоробиться гриф или дека. Детали колков время от времени смазывают машинным маслом, чтобы предохранить от ржавчины.

Патефоны хранят закрытыми, с незаведенным механизмом. Их смазывают каждый месяц не разбирая, а раз в год делают смазку, полностью разбирая.

Грамофонные пластинки коробятся от освещения прямыми солнечными лучами. От сырости на их поверхности появляется «сыпь», разрушающая звуковые бороздки. Попадая в звуковую бороздку, пыль ухудшает звук.

Пыль с пластинок вытирают мягкой, не слишком сухой тряпкой. Пластинки хранят в бумажных конвертах, в ящиках, а еще лучше — в специальных альбомах, обязательно стоя.

Телевизор

Место для телевизора выбирают с таким расчетом, чтобы обеспечить нормальную его работу и создать условия, удобные для зрителей. Телевизор помещается на столике или тумбочке такой высоты, чтобы середина экрана находилась на уровне глаз зрителей или несколько ниже. Нельзя помещать телевизор в простенке между двумя окнами или по стене, противоположной окнам. В этом случае свет, падающий из окна, будет уменьшать контрастность изображения и тем самым ухудшать его качество.

Лучше всего устанавливать телевизор так, чтобы окна находились сбоку от него.

Для удобства обращения с телевизором надо подобрать такое место, которое давало бы возможность свободного доступа к нему со всех сторон. Это необходимо для пользования ручками настройки, расположенными на задней стенке, для чистки, осмотра, замены ламп и т. д.

Необходимо оберегать телевизор от сырости, кото-

рая приводит в негодность многие детали его. Нельзя устанавливать телевизор вблизи печей или радиаторов центрального отопления. Это вредно для ящика телевизора, а также и для конденсаторов, сопротивлений, которые, высыхая, меняют свои первоначальные величины, что нарушает нормальную работу телевизора.

Телевизору, как всякому аппарату, вредна пыль. Чтобы по возможности защитить его от пыли и предотвратить слишком частую чистку, надо помещать телевизор там, где нет постоянных потоков воздуха, всегда несущих с собой пыль.

Телевизор надо также оберегать от прямых солнечных лучей. Они вредны ящику и экрану (обычный рассеянный дневной свет не вредит экрану, поэтому экран не нуждается в какой-нибудь защите от рассеянного дневного света или света ламп).

Шнур питания телевизора включается в штепсельную розетку. Длина этого шнура ограничена, однако выбор места для телевизора не следует подчинять длине шнура питания и расположению розеток комнатной осветительной проводки. Лучше всего установить новую розетку, либо удлинить шнур питания телевизора.

Большую роль играет нормальная вентиляция.

Во время работы телевизор сильно нагревается. Выделяющееся в нем тепло должно отводиться, иначе телевизор перегреется и его нормальная работа будет нарушена, а сильный перегрев может даже привести к аварии.

Для охлаждения телевизора в его дне, задней стенке, а иногда и в крышке сделаны вентиляционные отверстия; кроме того, тепло излучается и всей поверхностью ящика телевизора.

Помешать нормальной вентиляции телевизора может как близость стены или каких-либо предметов, так и различные подкладки и покрывала. В качестве подстилки для телевизора можно применять только листовую резину или мягкую ткань без длинного ворса.

Телевизор надо всячески защищать от проникновения в него пыли. Салфетки являются одним из способов такой защиты. Кроме того, они предохраняют и ящик телевизора от царапин и загрязнений.

Но для того, чтобы такая защита была действенной и способствовала сохранности телевизора, покрывать

нужно не только крышку и боковые стенки, но и заднюю стенку. Именно здесь находятся отверстия, через которые внутрь телевизора попадает наибольшее количество пыли.

Во время работы телевизора салфетки обязательно должны быть сняты, иначе он перегреется.

При приобретении кабеля для антенны телевизора следует руководствоваться тем, что лучше иметь некоторый запас кабеля в комнате, чем сращивать его потом. Практика показала, что на крышу расходуется 10 метров кабеля, а на каждый этаж, включая и тот, где установлен телевизор, — по 5 метров, плюс расстояние от окна до телевизора. Например: в пятиэтажном доме на третьем этаже, в глубине комнаты на расстоянии 5 метров от окна установлен телевизор. В этом случае потребуется кабеля: на крышу — 10 метров, на пятый, четвертый и третий этажи — 15 метров и на комнату — 5 метров. Всего таким образом — 30 метров.

Бесшумный телевизор. Как можно избавиться от шума телевизора и слушать телепередачи, не мешая другим обитателям комнаты?

На задней стенке телевизора нужно прорезать отверстие, через которое к телефонным гнездам присоединяются обычные радионаушники. Телефонные гнезда и переключатель закрепляются на шасси телевизора. Переключатель этот подключается к выходному трансформатору телевизора.

Простым нажатием рычажка включается или громкоговоритель телевизора или можно слушать передачу, надев наушники. В комнате при этом царит полная тишина.

Сделать свой телевизор «бесшумным» может каждый, немного знакомый с радиотехникой. Детали для переделки легко купить в магазине, торгующем радио-детальями; стоят они недорого. С помощью радионаушников можно смотреть и слушать телевизионные передачи, никому не мешая.

Комнатная антенна изготавливается из двух витых, изолированных друг от друга медных проводов или осветительного шнура. Каждый провод (ус) имеет длину 1 метр 40 сантиметров (для первой программы). Для других программ длина усов иная. При несоблюдении этого размера изображение и звук ухудшаются. В ме-

сте разветвления провода перевязываются веревкой. Концы усов продеваются через изоляторы. К ним же привязываются две веревки для подвески антенны. К концу витого шнура припаивается штеккер. Один провод присоединяется к средней внутренней латунной части штеккера, другой — к наружной.

Комнатную антенну при подвеске не ориентируют на телецентр. Место ее расположения определяют опытным путем. Для этого одна из веревок крепится к любой стене. Вторая веревка привязывается к палке так, чтобы с ее помощью оба уса антенны можно было вытянуть в одну линию и перемещать их параллельно плоскости потолка. При перемещении антенны наблюдают за качеством изображения и звука. Антенну подвешивают в таком направлении, при котором изображение и звук наилучшие.

Следует, однако, отметить, что комнатная антенна не всегда дает хорошие результаты даже вблизи от телецентра, так как при ней не всегда удается избавиться от многоконтурности изображения. Только правильно установленная наружная антенна обеспечивает необходимую четкость изображения.

Линза телевизора требует аккуратного и бережного обращения. В особенности это относится к линзам из органического стекла. Ее надо оберегать от ударов, всяких механических повреждений и высокой температуры. Вытирать поверхность линзы можно только мягкой тканью (фланель, байка), в противном случае неизбежно появление полос и царапин. Промывают линзу ватой, смоченной теплой водой.

Линза заполняется дистиллированной водой с помощью резиновой или полихлорвиниловой трубочки (оболочки от провода, который можно приобрести в магазинах Электросбыта). Диаметр трубочки подбирается несколько меньший диаметра наливного отверстия линзы. Один конец трубочки опускается в сосуд с дистиллированной водой, из другого конца трубочки ртом засасывается воздух до тех пор, пока вода не заполнит трубочку, а затем этот конец вставляется в наливное отверстие линзы и вода самотеком перельется из сосуда в линзу. При этом необходимо следить, чтобы уровень воды в сосуде был выше самой линзы. Заполнять линзу водой надо с таким расчетом,

чтобы осталось небольшое незаполненное пространство на случай увеличения объема налитой воды при нагревании.

Иногда при наполнении водой на внутренней поверхности линзы образуются воздушные пузырьки. Это бывает тогда, когда в линзу наливают воду, температура которой ниже комнатной. Чтобы этого не было, воду, принесенную с холода, надо выдержать в комнате около суток, тогда вода примет комнатную температуру.

Количество воды, наливаемой в линзу, — различно, в зависимости от ее размеров. Оно указывается в прилагаемой к линзе инструкции. Удалить воду из линзы можно резиновой грушей с надетой на конце трубочкой.

Радиоприемник

Приемник не должен находиться в сыром помещении, на солнцепеке или возле горячих печей, так как сырость и высокая температура вредно отражаются на нем. Не должен он также подвергаться воздействию вредных испарений (например, кислотных), могущих разрушить материал деталей.

Нужно знать, что приемник рассчитан на питание от сети напряжения переменного тока 110—127 и 220 вольт. Работоспособность его гарантируется только в пределах плюс 10 — минус 20 процентов от нормального напряжения сети.

Перед грозой следует прекращать прием и заземлять антенну.

Поворачивая ручки управления, ни в коем случае не нужно прилагать больших усилий.

Не следует вынимать шасси приемника или громкоговоритель из ящика, так как можно повредить приемник.

При отсутствии приема, если при этом шкала освещается, необходимо убедиться, нет ли обрыва в антенных катушках, защищен ли конец антенны, включенный в гнездо приемника, и не соединилась ли она где-нибудь с заземленными предметами. Если антенна не вызывает подозрений, то следует убедиться в том, что при повороте переключателя диапазонов (правая ручка) слы-

шится потрескивание, а в случае отсутствия потрескивания и шорохов проверить, плотно ли вставлены лампы.

Если приемник не работает и шкала не освещается, то прежде всего надо убедиться, есть ли напряжение в штепсельной розетке. Если сеть исправна, то необходимо сменить предохранитель на запасной.

Если приемник работает, а шкала не освещается, — это значит, что сгорели лампочки освещения шкалы и их надо заменить. Для смены лампочек надо вынуть патрончик, установленный на подшкальнике.

При явно недостаточной громкости приемника, если есть уверенность, что напряжение сети не сильно понижено, рекомендуется проверить лампы и негодные заменить новыми. Для смены лампы нужно снять заднюю стенку приемника, предварительно выключив из сети питания.

Все современные приемники рассчитаны на непрерывную работу в течение неограниченного времени, но для предохранения деталей от перегрева следует по возможности давать приемнику отдых после 4—6 часов непрерывной работы.

Часы

Что нужно знать обладателю часов? Часы с суточным заводом (наручные, карманные, будильники и др.) следует заводить ежедневно в одно и то же время: наручные и карманные — утром, будильники — вечером, перед сном. Настольные и стенные (пружинные) часы с недельным заводом тоже надо заводить регулярно.

Не рекомендуется переводить стрелки в обратную сторону. Сигнальную стрелку будильника нужно перемещать только в направлении, указанном на крышке, а стрелки настольных и настенных часов с боем перемещать в направлении их нормального движения.

Несколько слов об эксплуатации механизмов. Нельзя оставлять наручные, карманные часы и будильники на отопительных приборах и подоконниках. Настенные часы не следует вешать на временных перегородках. Желательно укреплять их подальше от двери, так как резкие изменения температуры, а также различные сотрясения могут нарушить точность хода,

Нельзя входить с часами в помещение, где работают большие электродвигатели, генераторы, трансформаторы. Сильные магнитные поля, создаваемые этими установками, могут намагнитить волосок баланса в механизме часов, вызвав нарушение точности хода, а в некоторых случаях даже остановить их.

Работать в пыльных и влажных помещениях можно только с часами, снабженными пылевлагодонепроницаемыми корпусами. Следует помнить, однако, что и такие корпуса не предохраняют механизм от порчи при купании.

Часы в золотых корпусах не рекомендуется носить на руке, смазанной косметическими кремами. В большинство кремов составной частью входят ртутные соединения, разрушающие золото. Нельзя также оставлять часы в помещениях, где хранятся различные кислоты и другие химические продукты, пары которых вызывают быструю коррозию деталей часового механизма.

Настенные и кабинетные маятниковые часы с боем и без боя надо устанавливать так, чтобы маятник, находясь в отвесном положении, не задевал никаких деталей механизма и корпуса. Колебания маятника должны быть одинаковыми в обе стороны.

Если часы отстают или спешат, их можно отрегулировать. У будильников это достигается посредством перемещения регулятора, находящегося в вырезе крышки. Перемещение регулятора на одно деление вызовет опережение или отставание примерно на 1—1,5 минуты в сутки. По тому же принципу производится и регулировка хода настольных балансовых часов. Регулировку наручных и карманных часов рекомендуется производить в мастерской.

Чтобы часы неизменно сохраняли точность и надежно служили в течение длительного времени, нужно регулярно, не ожидая повреждений, отдавать их в мастерскую для чистки и смазки. Даже в тех случаях, когда часы находятся в хороших условиях (не подвергаются ударам, падениям и пр.), с течением времени ход их может нарушиться — смазка сгущается, загрязняется частицами металла в процессе трения деталей. Наручные и карманные часы, а также будильники следует чистить один раз в 2 года; настенные, настольные, кабинетные — через 3—4 года.

Проверку показаний часов производят обычно по сигналам точного времени по радио. Каждый час подается серия из шести коротких сигналов: последний из них определяет точное время.

Знаете ли Вы, что...

...ножи и вилки с деревянными черенками нельзя оставлять надолго в горячей воде, так как клей, которым прикреплены черенки, растворяется. Мыть их надо незамедлительно после употребления и сразу же высушивать.

...ножи нельзя оставлять в горячей воде, потому что острое лезвие нагревается и сталь теряет прочность и эластичность.

...фаянсовую посуду не следует мыть в слишком горячей воде. Ее моют в тепловатой воде с мылом и споласкивают холодной водой. Горячая вода разрушает глазурь.

...стеклянные бутылки отмываются гораздо лучше, если в воду бросить кусочки мелко нарезанного картофеля. Бутылку продолжительно и сильно встряхивают, после чего споласкивают чистой водой.

...кухонную тряпку можно сделать огнеупорной, если прополоскать ее в растворе квасцов, а затем просушить.

...быстро вычистить кастрюлю, в которой подгорело молоко, можно ватным или бумажным тампоном, смоченным в кофейной гуще.

...никелированную посуду нужно всегда протирать насухо, так как влага разрушает никель. Нельзя чистить никель песком или толченым кирпичом. Для этой цели применяют специальную пасту или мел.

...запущенные медные предметы можно очистить, промыв их капустным или огуречным рассолом, либо ки-

слым молоком. Затем для придания блеска их натирают нашатырно-меловой пастой.

...вскрыть стеклянную банку с консервами легко, если ее предварительно окунуть крышкой на несколько минут в теплую воду.

...потемневшую алюминиевую посуду протирают тряпкой, смоченной уксусом.

...жирные пятна на клеенке кухонного стола чистят, натирая их кашицей из глины и затем вымывая ее.

...от запаха чеснока после разделки и чистки его можно избавиться, обильно натерев руки солью и вымыв их затем в тепловатой воде.

...посуду, в которой было тесто, мука или яйца, чтобы легче было вымыть, нужно предварительно замочить холодной водой. Тем же способом моют и посуду, в которой варилось молоко, манная крупа, рис.

...неприятный запах из водопроводной раковины можно устранить, налив в отверстие насыщенный раствор буры.

...серый налет на эмалированной посуде можно устранить, протерев ее обыкновенной кухонной солью. Эмаль от этого становится совершенно чистой. Чтобы предупредить образование налета, эмалированную посуду следует ежедневно мыть теплой водой, содержащей немного соды.

...горящий жир нельзя гасить водой. Нужно обильно посыпать его мукой или накрыть старым одеялом.

...вымывать посуду, в которой находился керосин, можно известковым молоком: в очищаемый сосуд всыпают немного негашеной извести, и часто взбалтывая, наполняют доверху водой. Через несколько часов всё выливают, прополаскивают водой и повторяют всю операцию еще раз. Чистка идет быстрее, если в посуду прибавить крупный песок и взбалтывать его.

...после работы с керосином, краской и т. п. руки имеют специфический запах. Лучший способ избавиться от него — промыть руки водой с горчицей.

...неприятный запах ножа после резки лука устраняется, если натереть его сухой солью.

...клеенка на кухонном столе дольше сохраняется, если время от времени ее натирать смесью из уксуса и оливкового масла, взятых поровну. Затем клеенку сворачивают в трубку на толстой скалке.

...позолоченные фарфоровые блюда и чашки нельзя мыть в содовой воде, так как может сойти позолота.

...если сито не вычищается щеткой, его следует подержать несколько секунд над огнем. Тогда сетка очистится.

...закрывать дверцу духовки нужно осторожно, не хлопая ею, иначе испортится пирог.

...мясорубку рекомендуется смазывать глицерином: он не оставляет постороннего запаха и привкуса. После мытья мясорубку хорошо очищать, пропуская через нее белую бумагу.

...очистить заварной чайник от желтого налета можно, оставив его на ночь с чаем, отжав туда лимонный сок. Утром чайник прополощите.

...хозяйственное мыло лучше мылится, если его немного подсушить.

...кофейник легко моется изнутри, если в нем прокипятить чистую воду с кусочком лимона.

...руки не будут чернеть, если картофель и все овощи чистить нержавеющей ножом.

...новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть с солью.

...стеклянные стаканы, вазочки, банки хорошо моются и получают кристаллический блеск, если к воде, в которой их моют, прибавить 1—2 ложки уксуса и ложку соли.

...небольшое количество скипидара в воде, в которой моются кухонные тряпки, хорошо растворяет жиры, и тряпки лучше выстирываются.

...чернильницы, в которых засохла чернила, очищают уксусом, затем ополаскивают водой с мелким песком.

...очистить от пыли загрязнившиеся обрезы книг можно чистой тряпкой, смоченной в спирте (сжав предварительно листы, чтобы спирт не проник внутрь книги).

...жирные пятна с книг можно удалить, если смазать их смесью из магнезии с бензином.

...водяные пятна на тканях можно уничтожить, если потереть их серебряной ложкой.

...пожелтевшие вещи из слоновой кости следует обмыть раствором соды (50 граммов кальцинированной соды на литр воды), затем покрыть растертой хлорной известью и оставить под этим раствором на 10 часов. Стирают раствор мягкой тряпкой.

ПИТАНИЕ

Питание является одним из основных условий существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

Правильное питание — важнейший фактор здоровья, в значительной мере определяющий работоспособность человека, его жизнедеятельность.

Ниже мы приводим некоторые советы, помогающие домашним хозяйкам более рационально выбирать, сохранять и использовать пищевые продукты, организовать и облегчить свой труд.

Аппетит и его значение в питании

Хороший аппетит — залог здоровья. Однако для его сохранения необходимы определенные условия, самым важным из которых является правильный режим питания, т. е. еда всегда в одно и то же время. Организм при этом настраивается на определенный ритм, и в нужный час появляется нормальный аппетит. От отсутствия правильного режима питания особенно страдают дети. Нарушение питания детей приводит к задержке их роста, неправильному развитию и ряду заболеваний.

При плохом аппетите полезно употреблять в умеренных количествах острые закуски, а также такие приправы, как горчица, уксус, перец и т. д. Они возбуждают

аппетит, усиливают выделение пищеварительных соков в организме и помогают правильному питанию.

Хорошие возбудители аппетита — супы, бульоны и другие первые блюда, в которых имеется навар мяса.

Питание пожилого человека

С возрастом организм человека меняется. Пожилые люди меньше двигаются, расход энергии уменьшается и снижается обмен веществ в тканях. Поэтому калорийность пищи у людей пожилого возраста должна быть меньше обычной нормы.

Пожилым людям не следует есть много мяса и мясных продуктов, так как это способствует в их возрасте отложению солей в суставах и связках, что ведет к тяжелому заболеванию — подагре.

В возрасте после 45 лет у мужчин и после 40 лет у женщин при нарушении обмена веществ появляются склеротические изменения, приводящие к тяжелым заболеваниям мозга, сердца и сосудов. Как показали исследования ученых, развитию склероза способствует холестерин — вещество, находящееся в большом количестве в печени, почках, мозгах, яичных желтках. Эти продукты в пожилом возрасте рекомендуется есть в небольшом количестве и не часто, а по возможности избегать совсем. По той же причине следует употреблять как можно меньше жиров.

Питание при ожирении

Ожирение чаще всего бывает в тех случаях, когда количество калорий, содержащихся в съедаемой за день пище, превышает расходуемую организмом энергию. Чтобы предупредить ожирение, надо правильно организовать питание. Особенно важно не злоупотреблять сладостями, жирной и мучнистой пищей.

Большая роль в предупреждении ожирения принадлежит физкультуре и спорту.

Лечат ожирение главным образом диетой. Полным людям следует употреблять рыбу и мясо только в отварном виде. Полезен нежирный творог: он препятствует

отложению жира во внутренних органах. Из жиров рекомендуются сливочное и растительное масла. Хлеб лучше есть ржаной, а пшеничный — грубого помола. Не следует пользоваться закусками и острыми приправами. Соли класть в пищу поменьше. Общий объем жидкости, потребляемой за сутки, не должен превышать 1—1,5 литра. Запрещаются алкогольные напитки.

Хорошо при ожирении устраивать себе один раз в неделю «разгрузочный день». Лучше это делать по назначению врача. В течение «разгрузочного дня» питанием служит или один творог (500 граммов), или яблоки (1,5 килограмма), или молоко (6 стаканов).

Гигиена приготовления пищи

Во время приготовления пищи очень важно обеспечить чистоту; готовить следует в чистом платье, фартуке и косынке, руки должны быть чистыми, а ногти коротко острижены. Очень важно тщательно мыть руки после чистки и мытья овощей, мяса, потрошения рыбы.

Особое внимание следует обращать на изготовление мясных и рыбных блюд. Мясо должно быть хорошо промыто и лучше всего — под краном, а затем тщательно проварено и прожарено до полной готовности. Такая тепловая обработка будет способствовать наиболее полному уничтожению микробов, которые всегда имеются в сыром мясе.

При приготовлении рыбных блюд нужно сначала хорошо отмыть рыбу от грязи и слизи и только после этого очистить от чешуи и выпотрошить. Потрошить ее следует осторожно, чтобы не запачкать мякоть рыбы внутренностями. После потрошения чисто вымытую рыбу нарезают на куски на чистой доске и чистым ножом. Обработанную таким образом рыбу хранить нельзя, так как она быстро портится. Ее надо сразу варить или жарить.

Приступая к приготовлению фарша из мяса или рыбы, необходимо предварительно обдать кипятком мясорубку, даже если на вид она совсем чистая.

Фарш или сделанные из него котлеты или биточки хранить нельзя. Их надо немедленно обжарить с обеих сторон в течение 8—10 минут, а затем еще столько же

времени выдержать в духовом шкафу или горячей печке. Котлеты готовы, если на изломе они имеют не розовый, а сероватый цвет.

Зелень, овощи, фрукты и ягоды перед употреблением в пищу надо обмыть питьевой водой, а некоторые и очистить.

Сырые и вареные продукты — мясо, рыбу, картофель, овощи — необходимо разделять разными ножами на разных досках. Приготавливая винегреты или салаты, нельзя использовать ту доску, на которой обычно нарезают сырое мясо, рыбу или разделяют котлеты, даже если доска на вид чистая. Несоблюдение этого правила может привести к обсеменению вареных продуктов микробами, которые всегда бывают в сыром мясе или рыбе. Такой винегрет может вызвать острое желудочно-кишечное заболевание.

Салаты, винегреты, картофельное пюре надо готовить непосредственно перед употреблением. Хранить их нельзя, так как они быстро портятся.

Готовую пищу нельзя хранить в теплой кухне, на теплой плите, в печке или на шестке. Ее надо держать закрытой на холоде. Перед употреблением суп нужно обязательно довести до кипения, а второе блюдо разогреть на небольшом огне.

Порядок приготовления обеда

Прежде чем начать готовить обед, завтрак или ужин, необходимо определить, к какому часу они должны быть готовы, и рассчитать, сколько на это потребуются времени. Следует при этом иметь в виду, что как только обед, завтрак или ужин будет готов, его надо тотчас же подавать на стол, иначе он остынет, потеряет вкус, отдельные блюда могут оказаться переваренными или пережаренными.

Если времени мало, то надо подобрать такие продукты, из которых обед можно приготовить быстро. Целесообразнее всего в этом случае пользоваться мясными и рыбными полуфабрикатами. Можно приобретать также и овощи, свежие, консервированные или замороженные, уже очищенные, промытые, нарезанные и специально подобранные для того или иного супа или гар-

нира (овощные смеси), а также фруктовые компоты.

Очень быстро можно приготовить обед из консервов: мясные или рыбные супы, тушеное мясо, рыбу под различными соусами, кукурузу в масле. Консервированные фрукты или ягоды — сами по себе прекрасные сладкие блюда.

Значительно ускоряет приготовление обеда использование полуфабрикатов в соединении с консервами. Так, например, к котлетам, приготовленным из полуфабрикатов, может быть подан гарнир из консервированной кукурузы, фасоли, зеленого горошка. Рыбное филе можно приготовить с консервированной фасолью. Различные салаты из овощей прекрасно дополняются консервами из рыбы, крабов, раковых шеек и др. Для заправки таких салатов используют готовый соус майонез.

И, наконец, обширный ассортимент совершенно готовых гастрономических товаров — различных колбас, копченостей, мясных паштетов, сосисок, сарделек, разнообразных изделий готовой рыбной кулинарии, молочных продуктов, готовых пельменей — дает возможность, в случае надобности, приготовить обед или завтрак и подать его к столу за 10—15 минут.

Пользование полуфабрикатами и готовыми пищевыми продуктами дает огромную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоемкой части работы на кухне — чистки рыбы, овощей, подготовки мяса и пр., освобождает кухню от загрязнения и значительно сокращает время на мытье посуды.

Помимо полуфабрикатов и консервов в гастрономических, продовольственных и фирменных магазинах, если требуется особенно быстро приготовить обед, можно приобрести различные концентраты. В этом случае приготовление обеда займет лишь несколько минут, т. е. время, необходимое для того, чтобы закипела вода.

При приготовлении блюд необходимо придерживаться правильного соотношения продуктов. Так, например, на 500 граммов мяса при варке борща рекомендуется брать около 800 граммов различных овощей; если же мяса будет взято больше, например 750 граммов, то для приготовления того же борща надо брать овощей 1 килограмм 200 граммов, соответственно увеличивая и норму воды. Неправильное соотношение в готовом борще количества бульона и овощей приведет к тому, что

борщ окажется или слишком жидким или слишком густым. Достаточно изменить норму хлеба или жидкости, которые добавляются в мясной фарш, и котлеты не выйдут такими сочными, какими они должны быть.

Количество гарнира ко вторым блюдам также должно соответствовать весу основного продукта. Например, если мяса или рыбы берется на одного человека 100 граммов, то гарнира надо взять — готового картофеля 150—200 граммов, а макарон или каши 100—150 граммов.

Приступая к приготовлению обеда, следует для экономии времени в первую очередь готовить блюда, требующие более длительной варки, или те, которые до обеда надо охладить.

Возьмем для примера обед из трех блюд с закуской (сельдь с гарниром): первое — мясные щи, второе — рубленые котлеты с жареным картофелем, третье — кисель. Приготовление такого обеда начинается с подготовки мяса и варки бульона. От обмытого мяса, положенного на доску, часть мякоти для котлет надо отделить и отложить в миску, а остальное мясо и кости для бульона положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту. Предварительно замоченную сельдь можно уже очистить, нарезать и уложить на лоточек в виде целой рыбки. Отварить картофель, который потребуется для гарнира к котлетам и к сельди. Затем, вымыв тщательно руки, сварить кисель, который до обеда должен остыть. Пока варится кисель, начнет закипать бульон. Надо снять с него пену и убавить огонь. Теперь пора позаботиться о кореньях, луке и капусте для щей — очистить их, вымыть и нарезать, коренья и лук поджарить.

К этому времени бульон будет почти готов, его надо процедить в суповую кастрюлю, переложить туда же мясо, добавить капусту, положить коренья, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку.

Пока варятся щи, надо подготовить фарш и разделать котлеты, обвалять их в сухарях, сложить до обжаривания на доску или тарелку и покрыть полотенцем. Сваренный картофель очистить, нарезать и поставить жарить (часть вареного картофеля использовать на гарнир для сельди), а на другой сковороде одновременно начать жарить котлеты.

Через 15—20 минут после этого обед будет готов. Из щей надо вынуть мясо, нарезать его, положить в тарелки, разлить в них щи, добавить сметану, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Готовые котлеты и гарнир (жареный картофель) уложить на блюдо, а на сковороду, где жарились котлеты, подлить немного бульона, дать закипеть и, процедив, полить этим соусом котлеты, затем картофель посыпать зеленью петрушки или укропом.

Обеденные блюда, которые хорошо сохраняются, рекомендуется готовить с таким расчетом, чтобы использовать их и для ужина или завтрака. Например, картофель можно сварить в таком количестве, чтобы часть его могла пойти на салат или винегрет к ужину. Часть готовых котлет также можно оставить на ужин или завтрак.

Наконец, и бульон можно варить сразу на два дня. В этом случае половина бульона пойдет для приготовления щей, а вторая половина может быть использована на следующий день для варки какого-либо супа.

Большое значение имеет правильное хранение пищевых продуктов, хотя бы даже в течение короткого срока — одного-двух дней. Такие продукты, как мясо, рыба, молоко, свежая зелень, фрукты, быстро портятся, теряя при этом нормальный запах, вкус и цвет.

Наилучшим средством сохранения таких продуктов является холод. Возможность хранить продукты в холодильном шкафу или леднике значительно облегчает и упрощает приготовление пищи. Утром люди торопятся на работу, считают время минутами. Хранение на холоде закупленных с вечера продуктов избавляет от необходимости тратить утреннее время на посещение магазинов.

С целью экономии времени целесообразно брать для завтрака продукты, приготовление которых занимает только несколько минут. Пищевая промышленность обеспечивает достаточно разнообразный ассортимент таких блюд.

Подбор блюд

При 3—4-разовом питании блюда подбираются согласно установленному обычаю и требованиям организма. При этом не следует забывать, что, несмотря на то

что для всех людей необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, нельзя давать одинаковую пищу взрослым и детям, здоровым и больным, людям, занимающимся физическим и умственным трудом. В зависимости от различных условий иногда необходимо заранее подобрать блюда на день, на целую неделю или даже на более долгий срок. Такой обдуманый подбор блюд называется составлением меню.

Меню на завтрак, обед и ужин составляется с вечера, чтобы иметь время заготовить нужные продукты. Желательно, чтобы блюда не повторялись, а дополняли друг друга.

Меню следует составлять не только тогда, когда приглашают гостей, но и на каждый день.

Дневное меню не должно состоять из одних жиров, как сливочное масло, сметана и прочее, или из одних белковых продуктов, как мясо, рыба, творог, яйца, бобовые, или же из одних мучных и крупяных блюд. Необходимо правильно сочетать все эти продукты. Витамины и минеральные соли организм большей частью получает из сырых или вареных овощей и фруктов.

Завтрак. Для людей физического труда рекомендуется сытный, питательный завтрак: жирные, мучные блюда, картофель или блюда из тертого картофеля, мясо, суп и пр. Для людей умственного труда больше подходит легко переваримый завтрак, чтобы переполненный желудок не мешал напряженной умственной работе. На завтрак для них рекомендуются различные крупяные или картофельные каши, творог со сметаной, яйца всмятку, яичница, омлет, салат из овощей, винегрет, бутерброды, булочки, печенье, ягоды, фрукты. Вместо супа рекомендуется давать на завтрак фруктовый сок, молоко, какао, кофе, чай.

Пища должна быть разнообразной, экономной и в то же время несложной для приготовления. Не следует подавать на завтрак хотя и вкусные, но одни и те же блюда. Например, надоедает и не возбуждает аппетита завтрак, каждый день состоящий из сыра, колбасы, варенья, хлеба и масла. Лучше один день давать колбасу, на следующий день — сыр и т. д. Даже яйца, которые многие любят есть по утрам, рекомендуется подавать только 2—3 раза в неделю или делать более или менее продолжительные перерывы.

Вот несколько образцов меню на завтрак:

1. Каша из какой-либо крупы (рисовая, манная) с маслом;
бутерброд с сыром;
чай с лимоном.
2. Творог со сметаной;
бутерброд с маслом и мармеладом;
кофе, чай или фруктовый сок.
3. 1—2 вареных яйца;
салат из помидоров или других овощей;
бутерброд с маслом;
кофе или чай.
4. Блинчики с творогом;
бутерброд с маслом;
кофе или чай.
5. Салат из сырых или вареных овощей или винегрет;
бутерброд с колбасой, сыром и пр.;
кофе или чай, молоко.
6. Шницель рубленый или котлеты, приготовленные с вечера;
салат из свеклы, картофеля или капусты;
бутерброд с маслом;
кофе, чай.
7. Картофель жареный со шпиком;
бутерброд с сыром;
чай или кофе.
8. Яичница или омлет;
хлеб с маслом и мармеладом;
кофе с молоком.
9. Стакан сметаны;
земляника или другие ягоды;
ватрушка или обыкновенная булочка.
10. Студень;
салат из зеленого лука со сметаной;
кофе или чай.

Для желающих более плотно позавтракать можно приготовить горячее или холодное мясное или рыбное блюдо, например биточки под сметанным соусом, сосиски, жареную рыбу и т. п.

Завтрак по желанию или необходимости можно упростить или улучшить, однако рекомендуется давать завтрак из двух легкоготавливаемых блюд.

В праздничные дни количество блюд увеличивается. В таком случае кое-что готовится с вечера, например студень, жареная птица, различные рулеты, жареная рыба и т. п. Можно подавать несколько мясных, рыбных и овощных блюд. Хороши на завтрак различные пироги, пирожки, печенье, кексы и пр.

Обед. Повседневный обед обычно состоит из трех блюд, так как при таком питании лучше всего удовлетворяются потребности организма.

Первым обеденным блюдом обычно бывает суп. Второе блюдо готовится из мяса с овощами, мучным или крупяным гарниром, а также с соусами или жирами для улучшения их вкуса.

Кроме мяса, на второе можно давать рыбу с гарниром или яйцом, овощные, мучные или крупяные блюда.

Вторые блюда сочетаются с супами так, чтобы не повторялись одни и те же продукты. Например, голубцы не подходят к щам или к борщу, холодный борщ — к овощной запеканке и пр.

Третье блюдо, называемое сладким, является не только лакомством: оно полезно для организма, хотя и не всегда необходимо. Суп и второе блюдо дают организму наибольшее количество белков и жиров, а углеводы (сахар и крахмал) он получает из картофеля, муки, крупяных блюд, хлеба, пирогов и из сладкого, которым приятно завершается обед.

Повседневный обед может состоять и из четырех блюд. Если второе блюдо малокалорийное, несытное, то перед супом подают холодную закуску. На холодную закуску можно подавать одно блюдо, например салат из редиса, помидоров или других овощей, винегрет, студень, жареную или вареную рыбу, сельдь и пр. Необходимо следить, чтобы холодная закуска дополняла второе блюдо, но не повторяла его. Например, если на второе подаются голубцы с рисом, фаршированные помидоры или цветная капуста, то в качестве холодной закуски хороши ветчина, жареная телятина, колбаса, студень, сельдь, рыба, яйца или другие белковые блюда, однако не овощной винегрет, салат и тому подобные кушанья.

На холодную закуску можно также подавать несколько различных блюд.

Холодные закуски обычно ставят на стол перед тем, как садятся обедать. Поэтому закуски украшают больше, чем другие блюда, чтобы создать у обедающих хорошее первое впечатление.

После холодных закусок подается суп.

После супа подаются вторые блюда, которые ставятся на стол обычно около хозяйки. Если овощной гарнир и соус ко второму блюду подаются отдельно, то их нужно поставить на стол перед подачей основного (второго) блюда или одновременно с ним, но не позже.

Предлагаем несколько образцов для составления обычного обеденного меню из трех блюд.

1. Рассольник с крупой;
шницель с гарниром из свеклы и картофеля;
печеные яблоки с сахаром.
2. Овощной суп со сметаной;
жареная рыба с картофелем;
рисовая запеканка с фруктами.
3. Бульон с пельменями;
картофельная бабка со сметанным соусом или соусом из масла;
фруктовое желе.
4. Суп из томатов с крупой;
телячий шницель с картофелем и морковью;
чай с вареньем или свежие ягоды, фрукты.
5. Борщ;
котлеты с макаронами;
фруктовый сок.
6. Суп-пюре из цветной капусты;
шницель свиной отбивной с картофелем и огурцами;
мусс фруктовый на манной крупе.
7. Бульон с клецками;
баранина тушеная с гарниром из картофеля и моркови;
кисель.
8. Винегрет овощной;
щи из щавеля с яйцом;
блинчики с мясом;
чай с лимоном и печеньем.
9. Суп молочный овощной;
запеканка из макарон с мясом;
яблоки в ванильном соусе.

10. Бульон с овощами;
телятина жареная с гарниром;
компот из фруктов.

На ужин можно подавать такие же блюда, как на обед, за исключением супа. Вместо супа пьют чай или молоко. Очень хорошо подать на ужин простоквашу, кефир, ацидофильное молоко, сметану с вареным или жареным картофелем. Вообще вечером лучше есть легко перевариваемые блюда.

Сервировка стола

Во всех случаях, — будь то обычный обед семьи, встреча за столом близких друзей или праздничный ужин со многими приглашенными, — стол всегда должен быть сервирован красиво и удобно.

Начнем со скатерти. Для ежедневного применения ее можно заменить клеенкой, в особенности в семье, где есть дети. Можно употреблять также бумажные скатерти или скатерти из прозрачного хлорвинила с красивыми рисунками. Чтобы они дольше служили, мыть их следует тепловатой водой, насухо вытирать и протирать тальком. Салфетки удобнее бумажные — они гигиеничны и избавляют от лишней стирки.

При пользовании салфетками из ткани надо для каждого члена семьи завести кольцо или матерчатый портфельчик с меткой, по которой можно сразу определить, чья салфетка.

Чтобы скатерть меньше грязнилась, можно пользоваться металлическими или фарфоровыми подставками для ножа и вилки.

Для «званого» обеда или ужина обязательна свежая, хорошо отглаженная белая скатерть, а для чайного стола — цветная или вышитая.

Салфетки к обеду или ужину полагаются белые, а к чаю — лучше в тон скатерти. Хорошо сложить их «углом», «цветком», «конвертом» — они придают столу нарядный вид.

Приглашая гостей, даже самые хлебосольные хозяева должны учесть, что каждое место за столом занимает примерно полметра, и в соответствии с этим определить число приглашенных. Иначе, несмотря на послови-

цу «в тесноте, да не в обиде», могут создаться неудобства для гостей.

Тарелки для обеда расставляются в таком порядке. Посередине — большая мелкая тарелка, а на нее ставится средняя — закусочная. Так называемая пирожковая тарелочка помещается слева от большой тарелки.

При сервировке стола можно положить на пирожковую тарелочку два кусочка белого и ломтик черного хлеба.

Суповые тарелки при многолюдном обеде держат на подсобном столике; туда же подается и миска с супом. Из нее хозяйка наполняет тарелки и передает их гостям.

К завтраку ставятся только закусочная тарелка и тарелочка для хлеба (пирожковая). Если в меню завтрака имеются мясные и рыбные блюда, желательны две закусочные тарелки, а для яиц — фарфоровая или пластмассовая рюмочка.

К ужину с горячим вторым блюдом необходима большая мелкая тарелка, одна-две закусочные и пирожковая.

Бутылки, в особенности с красным вином, нужно поставить на тарелочки, — это предохранит скатерть от пятен.

Для маринадов, солений и консервов удобны салатники разных размеров, а для винегретов, паштетов и салатов — хрустальные или стеклянные вазы, но только не на ножках.

В соусники наливают приправы: хрен в уксусе или в сметане, соуса и др.

Сливочное масло — в виде кубиков, брусочков, шариков и т. п. — подается к нарядно сервированному столу не в масленках, а на небольших тарелках.

Солонка и перечница ставятся через один-два прибора.

Рюмки, фужеры, бокалы и т. п. в зависимости от подаваемых напитков ставят на стол перед тарелками, поближе к середине стола. При этом справа — более низкие, а затем в порядке их высоты так, чтобы самые большие стояли слева.

Для водки и настоек используются маленькие рюмки. Виноградные крепленые вина (портвейн, мадера, херес и т. п.), а также наливки пьют из средних рюмок. Для

легких виноградных вин — стаканчики или большие рюмки.

Для белых вин желательно применять рюмки цветного — розового или зеленого стекла. Шампанское пьют из бокалов.

Для газированных или минеральных вод подают бокалы или высокие стаканчики. Из них же пьют и пиво, которое, кстати сказать, к торжественному столу обычно не подают.

В графины наливают только наливки, настойки и обычную водку. «Столичная», «Старка» и другие марочные напитки, в том числе и коллекционные вина, красивее выглядят в фирменной упаковке. Вино (кроме шампанского) ставят на стол уже откупоренным.

Справа от каждой тарелки кладут ложку и нож (оточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева — вилку. Ложка и вилка должны лежать вогнутой стороной вверх. В этом случае подставки не применяются.

Если подается десерт и для него имеются специальные приборы, их кладут за рюмками.

Чтобы удобнее было брать салаты, винегреты, маринады, соусы, необходимо у каждого из них положить отдельные ложки и вилки, а для масла, паштетов — ножи или лопаточки. К пирожкам, ветчине, буженине и т. п. этого не требуется: их принято брать своей вилкой.

Чтобы не создавать на столе нагромождения и тесноты, нужна определенная последовательность в смене блюд. Например, во время обеда сначала ставятся закуски. Когда надобность в них миновала, их убирают со стола вместе с закусочными приборами и переходят к супу, а после него — ко вторым блюдам. Как и суп, хозяйка передает их гостям уже в тарелках. Десерт подается не раньше, чем будет убрана обеденная посуда и приведен в порядок стол. Одновременно стол освобождают от большинства напитков, за исключением десертных вин, шампанского, и если подается кофе, то коньяка и ликеров.

При сервировке чайного стола в центре его помещают высокие вазы с печеньем, конфетами, фруктами, вазочки с вареньем, блюда со сладкими пирогами, торты, лучше заранее нарезанные.

Сахарницы, как и тарелочки с тонко нарезанным лимоном, ставятся в двух-трех местах стола.

К чайному столу хорошо подать десертное вино, коньяк или ром. Если такое угощение хотят сочетать с ужином, на стол ставят тарелки с ветчиной, сыром, холодной телятиной, масло, тонко нарезанный белый хлеб. Соответственно подбирается и посуда.

Очень украсят любой стол цветы.

Необходимо подчеркнуть, что сервировка стола — дело прежде всего личного вкуса и возможностей хозяев. Ее основная цель — удобство, опрятность и красивый вид стола. Дать незыблемые законы на все случаи, конечно, нельзя, и каждый может сервировать стол по своему вкусу и в соответствии с обстоятельствами.

Как держать себя за столом

Умение держать себя за столом является одним из важных элементов общей культуры человека.

Сев обедать, забудьте о других делах: нельзя во время еды читать книги, газету или о чем-либо оживленно рассказывать.

Чтобы чувствовать себя просто и естественно за столом, нужно знать назначение сервировочных предметов и уметь хорошо пользоваться ими.

Не следует набирать полную ложку супа и есть с носка, так как при этом не избежать шумных прихлебываний. Вычерпывая остатки супа, тарелку наклоняют от себя.

Необходимо правильно пользоваться вилкой и ножом, помня, что нельзя заменять вилку ложкой. Жаркое, сосиски, сардельки едят при помощи ножа и вилки, но не разрезая всё сразу (иначе всё остынет и потеряет вкусовые качества), а отрезая по кусочку по мере необходимости. При этом нож держат в правой руке, а вилку в левой (поэтому при сервировке стола слева от тарелки кладется вилка, а справа нож, лезвием к тарелке, и ложка, выемкой вверх), не перекаладывая их из руки в руку.

С ножа никогда ничего не едят. Те блюда, которые не нужно резать, едят только вилкой: яичницу, омлет, котлеты, тефтели, запеканку, овощи, кашу и т. п.

Когда едят только вилкой, ее держат в правой руке, помогая себе кусочком хлеба или булки, который дер-

жат в левой руке. Рыбу едят только с помощью вилки, а костистую — двумя вилками, но никогда не пользуются ножом. Если подана птица, то необходимо срезать мясо с костей, пользуясь ножом и вилкой, а оставшееся мясо можно съесть, держа косточку в руке. Косточки изо рта выплевывают не в руку или прямо на тарелку (а тем более, на стол), а на поднесенную ко рту вилку, складывая всё это либо на особую тарелку, если такая есть, либо на край своей тарелки. После еды ложку, вилку и нож складывают в свою тарелку, а не кладут на скатерть.

Фруктовый компот едят десертными ложками. Косточки беззвучно сплевывают в ложку, поднося ее к самым губам, а затем кладут в тарелку. Чай наливают не очень полный стакан или чашку. Бесшумно размешав ложечкой сахар, ее вынимают из чашки и кладут на блюдце (из блюдца чай не пьют). Если же чай подан в стакане с подстаканником, то ложечку при питье не вынимают из стакана, а придерживают пальцем правой руки, в которой находится стакан.

Хлеб и булка берутся из общего блюда руками и кладутся на тарелочку, стоящую слева от тарелки с супом или закуской. Едят хлеб, отламывая его кусочками (тонко нарезанные ломтики хлеба или булки можно есть не ломая). Соль и горчицу берут специальными ложечками, а при их отсутствии — только кончиком чистого ножа, но ни в коем случае не обратной стороной вилки или ложки.

Кроме хлеба и булки, руками берут пирожки, печенье, конфеты, фрукты, сахар, если в сахарнице нет специальных щипцов. Из общих блюд можно брать только общей вилкой или ложкой, а если ее нет, то своим ножом.

Салфетка во время обеда разворачивается и кладется на колени, ею вытирают только рот и руки (ни в коем случае нельзя вытирать салфеткой лицо). После еды салфетку не складывают, а сняв с колен, кладут на стол сбоку тарелки.

Эти элементарные правила поведения за столом продиктованы разумными гигиеническими, кулинарными и эстетическими соображениями, их знание необходимо всем стремящимся вести себя просто и в то же время

красиво как за домашним столом, так и в гостях, в ресторане и т. д.

...Получив приглашение в гости, никогда не опаздывайте без серьезных на то оснований. Своим опозданием вы поставите хозяев в неловкое положение и проявите неуважение к другим гостям. Однако не приходите и слишком рано, чтобы не мешать хозяевам готовиться к приему гостей.

Обычно гостей приглашают к обеду или на чай; поэтому необходимо научиться правильно, т. е. просто и естественно вести себя за столом. Помимо тех манер поведения, о которых уже шла речь, существуют еще и другие разумные правила, которых нужно придерживаться, находясь в гостях.

Приглашает к столу хозяйка. К этому времени следует решить, с какой из присутствующих знакомых женщин вы собираетесь сидеть за столом. Если же вам хозяйка предлагает сесть возле другой, — подчинитесь без малейшей тени неудовольствия, но сначала всё же отведите свою даму на ее место и извинитесь перед ней.

За столом мужчины и женщины садятся попеременно, — мужчина слева от своей дамы, причем мужа и жену, а также близких родственников рассаживают порознь, за исключением молодоженов. Во время обеда мужчина ухаживает за дамой, сидящей справа, даже если его с ней не познакомили по той или иной причине, не отворачиваясь, конечно, и от соседки, сидящей слева. Когда же за столом женщин оказывается больше, чем мужчин, то мужчина должен быть одинаково внимателен ко всем дамам, не оказывая предпочтения ни одной из них.

Если вы пришли в гости с опозданием, когда все уже сели за стол, не следует ни знакомиться, ни подходить с рукопожатием к сидящим за столом, а поздороваться общим поклоном и сесть на предложенное вам место.

Предлагая гостям то или иное блюдо, хозяйка не должна быть навязчива. Если блюдо не нравится или вам нельзя его есть, то можно отказаться от него словами благодарности, но только не называя причины отказа. За столом не следует вести разговоры о своих болезнях. Подаваемые блюда не надо ни хвалить, ни порицать.

Некоторые считают, что в гостях есть надо как мож-

но меньше и сидеть, едва прикасаясь к еде. Нечего и говорить, что такое манерничанье ничего общего с хорошим тоном не имеет. Как и дома, в гостях надо есть в меру своего аппетита: этим вы доставите не только удовольствие себе, но и приятное хозяевам.

Ухаживая за своей дамой, не следует стараться сделать всё самому: если необходимое вам блюдо находится далеко от вас, не наклоняйтесь через весь стол, а попросите передать.

За столом вино разливает либо хозяин, либо кто-нибудь из мужчин по просьбе хозяйки. Из женщин вино разливает только хозяйка. Водку, коньяк и другие крепкие напитки женщинам пить не следует, — для них на столе должно быть красное вино. Вино наливают не до краев, а до пояса рюмки. Чокаться можно как непосредственно, так и на расстоянии, не прикасаясь бокалами, а только несколько приподнимая их. Пить за столом не принуждают. Если не хочешь много пить, а тостов провозглашают много, то при каждом тосте можно только немного отпить из бокала, не осушая его до дна.

Во время обеда курить нельзя. Закурить можно только после десерта, да и то с разрешения присутствующих. Если хоть один человек протестует против курения, курить не следует.

За столом в гостях, как и во всех случаях, необходимо быть тактичным и деликатным. Если вы заметили, что кто-то из гостей допустил какую-нибудь неловкость (что-то разбил, уронил, пролил и т. д.), не делайте из этого события. Своим вмешательством или замечанием вы всё равно ничего уже не измените, а только окончательно смутите невольного виновника происшествия. «Хорошее воспитание, — говорил Чехов, — не в том, что ты не прольешь супа на скатерть, а в том, что ты не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой».

Гости встают из-за стола только по предложению хозяйки и лишь тогда, когда она встала сама. Поднимаясь по предложению хозяйки из-за стола, мужчины отодвигают стулья, на которых сидели их дамы, чтобы дать возможность последним спокойно выйти; подождав стоя, пока женщины выйдут из-за стола, мужчины могут затем еще остаться с хозяином за столом и продолжать беседу.

Пудриться и красить губы за столом женщина может

только тогда, когда она находится в ресторане, в гостях же этого делать не следует.

Не следует задерживаться в гостях допоздна. Если по какой-либо причине вам необходимо уйти из гостей раньше времени, то сделайте это незаметно для других, заранее предупредив хозяев.

Все эти правила не являются условностями, а представляют собой наиболее разумные нормы поведения людей. Поэтому каждый воспитанный, культурный советский человек должен не только хорошо знать их, но и неукоснительно выполнять, сделав их своими привычками.

Столовое белье

Столовое белье: скатерти, салфетки, полотенца должны быть чистыми, хорошо выглаженными.

Белой скатертью накрывают стол для обеда или праздничного ужина, а цветной — для завтрака и полдника.

Скатерть должна соответствовать величине стола и свисать со всех сторон на 30—50 сантиметров, а со стола-буфета — до пола.

Соответственно цвету и узору скатерти подбираются салфетки. Салфетки больших размеров (60×60 сантиметров) употребляются во время обеда, а меньшие (30×30 сантиметров) — к завтраку и полднику. Красивые, покрытые стеклом столы скатертью иногда не накрывают, но посредине стола кладут вышитую салфетку, а под каждым прибором подстилают меньшие салфеточки, вышитые таким же узором. Это подходит, однако, только для полдника.

Скатерть следует класть на стол аккуратно, чтобы не смять ее. Сложенная вдоль, она кладется на центр стола, а затем полностью расправляется уже на столе. Снимая со стола скатерть, необходимо сначала сложить ее пополам, а затем по заглаженным складкам.

Полотенца для рук и для посуды нельзя смешивать, так как негигиенично вытирать одним и тем же полотенцем и руки и посуду.

Полотенца для посуды должны быть небольшими, хорошо впитывающими воду (рекомендуется употреблять льняные полотенца). Главное, они должны быть

чистыми: их необходимо часто менять, стирать, кипятить и гладить.

Для хранения всех столовых принадлежностей следует выделить постоянное место — шкаф или полку. В посудном шкафу посуда и прочий столовый инвентарь должны находиться в разных отделениях, чтобы легко можно было достать каждый предмет, не переставляя при этом всю посуду. В противном случае приходится не только тратить лишнее время, но и посуда будет часто биться, портиться. Тарелки, блюда и прочую посуду, не предназначенную для повседневного употребления, рекомендуется перекладывать тонкой бумагой, а металлическую держать в коробках или же завернуть в салфетку или бумагу.

Важно всегда хранить посуду, полотенца и другие предметы в одном и том же месте, чтобы все члены семьи знали, где их найти и куда снова положить. Тогда в доме всегда будет порядок и ничего не придется долго искать.

Грязные скатерти, салфетки, полотенца не следует смешивать с остальным грязным бельем, а держать в отдельном мешке или корзине.

О продуктах питания

Чтобы не ошибаться в выборе продуктов, хозяйке полезно знать следующее.

Молодая свежая говядина имеет светло-красный цвет и вкрапленные прожилки жира. Свежая говядина не уменьшается в объеме при варке и мало теряет в весе.

Телятина должна иметь светло-розовый цвет и плотную ткань. Чем светлее окраска, тем моложе телятина.

Баранина — молодое и свежее мясо имеет бледно-красный цвет, оно упруго, с белым, легко отстающим жиром.

Молодая свинина имеет светло-розовый цвет и твердую ткань.

Свежее масло имеет естественный желтоватый цвет и жирный блеск. При нажиме не крошится, не зернистое, а гладкое и выделяет капельки воды.

Хороший творог имеет желтоватый цвет и сладковато-кислый вкус.

Яйца должны быть крупными и тяжелыми. Свежие яйца, опущенные в соленую воду, падают на дно, а тухлые всплывают на поверхность.

У свежей рыбы выпуклые блестящие глаза и светло-красные жабры.

Хороший зеленый салат имеет желтовато-зеленые листья.

Огурцы хороши тонкие, с гладкой поверхностью, нежно-зеленого цвета.

Цветная капуста должна быть твердой и чистобелого цвета.

Капуста. Кочаны должны быть круглыми, твердыми и белыми.

Молодой шпинат имеет небольшие светло-зеленые листья.

Хороший старый лук имеет золотисто-желтый цвет.

Хороший сельдерей должен быть умеренной величины, с гладкой поверхностью, без боковых корней.

Картофель. Клубни должны быть умеренно большими, гладкими. Для приготовления картофельно-мясных блюд лучше брать желтый картофель, для пюре — белый, а для жарения — красный.

Морковь должна быть оранжевой, гладкой. Она полезна для здоровья, содержит большое количество желтого красящего вещества — каротина, из которого в человеческом организме при наличии жира образуется витамин А. По содержанию каротина морковь превосходит все другие овощи. Морковь содержит также витамины группы В. Кроме того, она богата минеральными солями и легко усвояемыми сахарами.

Морковь-приправа придает пище лучшие вкусовые качества, способствует возбуждению аппетита.

Очень полезна сырая свежая морковь, которую можно натереть на терке непосредственно перед едой и подать к столу со сметаной, сливками, майонезом.

Не следует забывать, что морковь нередко растет в почве, удобряемой навозом. На поверхности моркови могут быть яйца глистов, а также микробы — возбудители заразных заболеваний. Поэтому перед употребле-

нием в пищу морковь надо тщательно вымыть теплой водой со щеткой и очистить от кожицы. Давая морковь детям или приготавливая из нее соки, надо, кроме того, обдать морковь кипятком.

Морковь во всех видах особенно нужна детям и тем больным, кому назначена овощная диета.

Наша промышленность изготавливает для детей старше полутора лет консервы — пюре из протертой моркови. В нем сохранены витамины.

Покупая морковь, надо выбирать наиболее ярко окрашенную — каротель, нантскую и другие сорта. Такая морковь содержит больше каротина.

Поздние сорта моркови, пересыпанные сухим песком, могут сохраняться в затемненном месте при температуре около нуля градусов в течение 6—7 месяцев. Однако при этом морковь постепенно теряет свои витаминозные качества и в марте — апреле практически витаминов уже не содержит.

Не сохраняются они и при сушке моркови в домашних условиях.

Редька и редис, как и большинство овощей, содержат очень много воды, кроме того, некоторое количество углеводов, значительно меньше белка и совсем ничтожное количество жира.

Но основная питательная ценность редьки и редиса — в высоком содержании минеральных солей, без которых процессы жизнедеятельности в организме не могут совершаться правильно. В редьке и редисе много солей калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, серы, хлора. Особенно богата солями черная редька. Острый своеобразный вкус этих овощей зависит от особых эфирных масел.

Из витаминов в редьке и редисе содержится только витамин С.

Редька и редис — хорошее средство для возбуждения аппетита. В них обнаружены ферменты, усиливающие процессы пищеварения. Поэтому редьку и редис полезно есть на закуску перед едой. Большое количество грубой растительной клетчатки в этих овощах способствует хорошей работе кишечника, в связи с чем они полезны при запорах.

Вследствие того, что редька и редис содержат много так называемых пуриновых оснований и эфирных масел,

они могут принести вред при язвенной болезни, гастритах и колитах с поносами, подагре, заболеваниях печени, а также почек.

В редьке много фитонцидов — особых веществ, губительно действующих на микробов.

Редиску нельзя долго хранить, так как она быстро вянет. Редьку можно сохранить в течение всей зимы, засыпав ее влажным песком.

Капуста. Существует несколько видов капусты: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская и цветная. Наиболее распространена белокочанная, которая широко используется населением.

Белокочанная капуста содержит около 2 процентов белков, небольшое количество сахара и клетчатки, 90 процентов воды, а также минеральные вещества и витамины. Белки капусты относятся к наиболее ценным из растительных белков, так как содержат почти все необходимые человеку аминокислоты.

В капусте имеется значительное количество солей кальция, а также соединения фосфора, калия, магния, железа и другие минеральные вещества, которые особенно необходимы растущему организму ребенка.

Наряду с картофелем капуста — вполне доступный источник витамина С. 100 граммов свежей нележалой белокочанной капусты содержат в среднем 30 миллиграммов витамина С, что составляет более половины необходимой человеку суточной дозы.

Помимо витамина С, капуста содержит витамины В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин) и РР (никотиновая кислота). Все они необходимы человеку: укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ.

Калорийность 100 граммов капусты незначительна — всего 30 калорий.

Благодаря небольшому количеству сахара и малой калорийности капуста рекомендуется при тучности и сахарной болезни.

Белокочанная капуста употребляется в вареном, тушеном и квашеном видах. Особенно вкусны и полезны салаты, приготовленные из сырой свежей капусты, сдобренные солью, сахаром, растительным маслом, сметаной, майонезом.

Полезна и квашеная капуста. В ней хорошо сохраняются минеральные вещества, витамин С. Однако

витамин С быстро разрушается, если капусту вынуть из рассола. Поэтому вынимать ее из рассола надо непосредственно перед употреблением. Не следует также промывать квашеную капусту: это приводит к потере ценных минеральных веществ и витаминов. Если капуста кислее обычной, ее можно несколько отжать и использовать, например, для варки супов.

Ценным продуктом питания является маринованная белокочанная капуста.

Краснокочанная капуста распространена у нас значительно меньше, чем белокочанная. Она хорошо сохраняется в зимнее время и употребляется в свежем виде при изготовлении салатов и гарниров, а также в маринованном виде. Солей кальция и витамина С в ней больше, чем в белокочанной капусте.

Савойская капуста особенно богата солями кальция и содержит значительное количество фосфора.

Брюссельская капуста отличается более высоким содержанием калия, фосфора, витаминов С и РР. В 100 граммах этой капусты содержится в среднем 94 миллиграмма витамина С, — это почти двукратная суточная доза для человека.

Очень ценным продуктом является цветная капуста. Она отличается прекрасными вкусовыми качествами и содержит по сравнению с белокочанной капустой меньше клетчатки, больше фосфора, железа и витаминов. Витамина С в цветной капусте в два с лишним раза больше, чем в белокочанной.

Сок квашеной капусты. Наша пищевая промышленность выпускает ценный продукт — сок квашеной капусты. Этот сок является сильным возбуждателем желудочной секреции человека. Он действует более сильно, чем соки других овощей и даже такой сильный возбуждатель, как мясной бульон.

Сок квашеной капусты богат минеральными солями и витамином С, которого в капустном соке не меньше, чем в лимонном.

При заквашивании капусты, предназначенной для производства сока, особое внимание обращают на правила ферментации, строго соблюдают температурные и другие условия; соли добавляют минимальное количество, не допускают образования высокой кислотности рассола и т. д.

Полученный при тщательном соблюдении гигиенических условий сок из квашеной капусты фильтруют, затем разливают в бутылки, герметически закупоривают и пастеризуют при 80 градусах в течение 30 минут.

Такой сок хорошо сохраняется в любых условиях, не теряя своих свойств. Он имеет приятный, освежающий кисловатый вкус и может быть рекомендован при некоторых заболеваниях желудка (анацидные гастриты, пониженная кислотность).

Наоборот, капустный сок может принести вред тем, у кого отделение желудочного сока усилено или кислотность его выше нормальной.

У здоровых людей сок квашеной капусты возбуждает аппетит, помогает работе органов пищеварения.

Сок употребляется в натуральном виде, но можно использовать его и для приготовления кислых соусов, подливок, рассольников и т. д.

Соленые огурцы. Питательная ценность соленых огурцов незначительна. Они содержат около 93 процентов воды, около 3 процентов поваренной соли, 0,5 процента белка, 1,2 процента сахара и 0,8 процента клетчатки, которая почти не усваивается человеческим организмом.

В свежих огурцах имеется незначительное количество витамина С, в соленых огурцах витаминов совсем нет.

В соленых огурцах есть также молочная кислота. Она возбуждает деятельность пищеварительных желез, способствует выделению пищеварительных соков.

Соленые огурцы, добавленные в салаты, винегреты и в первые блюда (рассольник, солянка и др.), а также в качестве приправы ко вторым блюдам, улучшают вкус пищи, вызывая аппетит. Это имеет большое значение, так как пища, съеденная с аппетитом, хорошо усваивается.

Соленые огурцы могут приносить пользу при недостаточном выделении желудочного сока и при пониженной его кислотности.

Однако не всем полезны соленые огурцы. Людям, склонным к полноте, они вредны, так как усиливают аппетит.

Больные люди могут есть соленые огурцы только с разрешения врача, так как они вредны, например, при заболеваниях сердца и сосудов (порок сердца, склероз

сердца и сосудов, гипертония и т. д.). Недостаточная работа сердца способствует накоплению в тканях большого человека хлористого натрия (поваренной соли). Это приводит к задерживанию воды в организме и к образованию отеков.

Соленые огурцы не рекомендуются при болезнях почек, печени, инфекционных, желудочно-кишечных и других заболеваниях, а также во время беременности. В этих случаях соленые огурцы принесут вред.

Лук и чеснок употребляются в пищу в очень малых количествах, только как приправа. Поэтому тот факт, что в них содержатся белки, углеводы, минеральные соли, практического значения в питании не имеет.

Листья (перья) лука и чеснока богаты витамином С. Репчатый лук содержит очень немного витамина С, а луковица чеснока — только следы его.

Важны вкусовые качества лука и чеснока. Они придают блюдам приятный острый вкус, усиливают выделение пищеварительных соков, улучшают пищеварение у здоровых людей.

Своеобразный вкус лука и чеснока зависит от наличия в них эфирных масел.

Что касается больных, то именно эфирные масла делают лук и чеснок вредными при заболеваниях печени и почек, при гастритах, а также при язвенной болезни.

С древних времен лук и чеснок используются с лечебной целью. Их применяли как средство для улучшения аппетита, как мочегонное, глистогонное, при поносах.

Лечебные свойства чеснока и лука получили объяснения в связи с открытием фитонцидов — веществ, губительно действующих на микробов.

Фитонциды лука и чеснока относятся к числу наиболее сильно действующих. Чтобы погибли микроорганизмы, населяющие полость рта здорового человека, достаточно в течение 2—3 минут пожевать лук или чеснок.

Доказано, что фитонциды чеснока в определенной концентрации могут убивать возбудителей ряда острых желудочно-кишечных заболеваний, а также различных гноеродных бактерий.

Медицинская промышленность создала специальный препарат из чеснока — сативин. Применяют его по назначению врача.

Хрен. В пищу применяют корни однолетних и двухлетних растений. Съедобная часть корня составляет 64 процента его веса. Хрен содержит до 16 процентов углеводов, около 3 процентов клетчатки, большое количество солей калия, кальция и фосфора; витамина С в хрене в 5 раз больше, чем в лимонах и апельсинах.

Вкусовые качества хрена обусловлены наличием в нем эфирных масел, которые придают ему острый вкус и резкий запах.

Эфирные масла обладают дезинфицирующими и антисептическими свойствами. На слизистые оболочки верхних дыхательных путей и органов зрения они действуют раздражающе, вызывая чувство жжения и слезоточения. В небольших количествах они повышают отделение пищеварительных соков, а следовательно, и аппетит. В больших количествах раздражающе действуют на почки, слизистую оболочку органов пищеварения и возбуждают нервную систему.

Приготавливается хрен так: очищенный и вымытый корень натирают на тёрке, кладут в хренницу и заливают уксусом, прибавляя по вкусу соль и сахар. Хрен также смешивают со сметаной. Чтобы придать ему приятную окраску, можно добавить свекольный сок.

Хрен — хорошая приправа к мясным и рыбным блюдам.

Надо только помнить, что при воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек хрен в пищу не рекомендуется.

Тыква — растение неприхотливое в отношении почвы и тепла, в связи с чем она разводится почти в каждом огороде.

Есть много сортов столовой тыквы, из которых Этамская красная имеет большие, сильно сдавленные плоды с коркой розово-красного цвета. Цвет мякоти желтый. Эта тыква хорошо сохраняется на зиму.

Муромская тыква разводится в наших северных районах. Плоды у нее большие, кругловатые, корка зеленого цвета, а мякоть — желтого.

Дынная тыква имеет крупные круглые плоды; корка у нее темно-зеленого цвета; мякоть сочная, нежная и сладкая. Это хороший столовый сорт, из него можно даже варить варенье.

Тыква содержит почти 90 процентов воды, 1 процент

белка, около 8 процентов углеводов (из них 5 процентов сахара), 0,5 процента клетчатки, 0,7 процента минеральных веществ. В 100 граммах съедобной части тыквы содержится 8 миллиграммов витамина С и 0,2 миллиграмма каротина.

Тыква — доступный продукт, позволяющий разнообразить ассортимент овощных блюд. Каши и запеканки из тыквы обладают нежным вкусом и полезны здоровому человеку, как и другие овощные блюда. Из тыквы готовят также диетические блюда: салат из отварной тыквы, оладьи, булочки с тыквой и другие.

Тыква рекомендуется всем, кому показана овощная диета, богатая клетчаткой.

Хранить тыкву зимой можно на чердаке, в подвале, на полках. Необходимое условие хорошего хранения — сухая и прохладная температура воздуха.

Разновидностью тыквы являются к а б а ч к и — плоды удлиненной формы с зеленовато-белой кожей. Молодые кабачки очень вкусны, их можно фаршировать, поджаривать, тушить, делать из них икру. Из кабачков готовят много диетических блюд, а также консервы.

Кабачки хороший источник витамина С: в 100 граммах съедобной части продукта содержится 15 миллиграммов витамина С. Это почти вдвое больше, чем в обычной тыкве. Каротина в кабачках нет.

Из особого вида разводимой на юге вьющейся тыквы, похожей на большие огурцы, получают растительную губку — люфу. Делается это так: берут перезревший плод, срезают с него оба конца и вымачивают в воде со щелочью. Затем снимают кожуру и вываривают в воде с мылом волокнистый остов. Это и есть мочалка — люфа.

Вишня и черешня. Плоды вишни и черешни содержат около 80 процентов воды, 10—11 процентов сахара, кислоты, минеральные соли, витамины С и группы В, небольшое количество каротина, из которого в организме образуется витамин А. Вишни богаты солями калия. Есть в вишнях и микроэлементы — соли железа, меди и кобальта, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, для кроветворения.

Вишня и черешня содержат также некоторое количество клетчатки. Это почти неусвояемый организмом углевод, который способствует регулярному функционированию кишечника.

Вишня разных сортов различна по величине, форме, окраске, химическому составу и вкусу. Качество ягод зависит также от местоположения сада: в низменных влажных местах ягоды более крупные, но менее сладкие, более водянистые; на высоких местах ягоды мельче, раньше поспевают и более сладкие.

В свежем виде вишни нельзя хранить долго, но они хорошо сохраняются при замораживании и других способах консервирования.

Вишня полезна для людей с пониженной кислотностью желудка, так как ее сок возбуждает желудочную секрецию.

Вишня и черешня полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и при малокровии.

Р я б и н а. Насчитывается более 80 видов рябины, но наиболее распространена рябина обыкновенная, которая цветет в мае — июне белыми душистыми цветами. А в конце августа — начале сентября появляются оранжевые, горьковато-кислые на вкус плоды. Наиболее приятна «нежинская» рябина.

Ягоды собирают поздней осенью после первых заморозков, так как подмороженные они менее горьки. Ягоды можно сохранять до полугода в холодном и сухом помещении или в воде при температуре 0—3 градуса. Для приготовления пищевых изделий ягоды в течение 1—2 месяцев вымораживают, чтобы уничтожить горьковатый вкус, и затем сразу после оттаивания начинают перерабатывать.

Рябина содержит много витамина С и каротина. Кроме того, в состав рябины входят дубильные вещества, горечи и органические кислоты.

Из ягод рябины готовятся витаминные смеси, специальные чаи, конфеты, варенье, пюре, консервы. Все эти изделия имеют ценность как источник каротина. Витамин С при кипячении разрушается.

В народной медицине издавна употреблялись разваренные ягоды рябины или водный настой из них как потогонное при простуде, как мочегонное, слабительное и облегчающее менструации средство. Рябине приписываются и кровоостанавливающие свойства.

В и н о г р а д. Целебные свойства винограда были известны еще в древние времена. В настоящее время химический состав различных сортов винограда хорошо

изучен. Это дает возможность врачам успешно применять его как лечебное средство.

Виноград — хороший питательный продукт, укрепляющий организм. Он содержит в среднем до 15 процентов сахара, иногда и больше. Это объясняет высокую калорийность винограда: в одном килограмме содержится до 700 калорий.

В винограде есть и другие полезные для человека составные части: органические кислоты (виннокаменная, яблочная, лимонная), различные минеральные соли (калий, кальций, железо, фосфор), а также ароматические вещества. Как источник витаминов виноград не имеет особого значения.

Виноград успешно применяется при начальных формах туберкулеза, при некоторых заболеваниях желудка, печени и почек, хронических запорах, при малокровии.

Не надо забывать, что кислоты, содержащиеся в винограде, могут портить зубы. Поэтому, поев винограда, их надо чистить или полоскать рот.

Перед едой виноград необходимо тщательно промывать водой, во избежание кишечных заболеваний. Кожу и зерна следует выплевывать.

Лечение виноградом начинают с малых доз — 300 граммов в день — и постепенно увеличивают до 2 килограммов. Половину суточной дозы обычно съедают утром натощак, одну четверть после обеда (но можно и за час до обеда), остальную часть вечером.

Курс лечения обычно продолжается до четырех недель.

Иногда у тех, кто ест много винограда, появляется раздражение слизистых оболочек рта, десен, языка; тогда часть винограда заменяют виноградным соком, лучше свежим.

Лечебное действие оказывают почти все сорта винограда. Шасла, рислинг, сотерн содержат мало клетчатки — эти сорта очень сочные и не раздражают слизистой оболочки желудка и кишок. К мясистым сортам с более грубой клетчаткой относятся чауш, каталон, к особо душистым — изабелла, мускат александрийский.

Лечиться виноградом надо по указанию врача, так как при некоторых заболеваниях виноград противопоказан, например при сахарной болезни, язвах полости рта,

желудка, кишок, хронических поносах, тяжелом туберкулезе, ожирении.

Наряду с лечебными свойствами, виноград обладает прекрасными вкусовыми качествами и является одним из лучших десертных фруктов.

Сушеный виноград — изюм — в среднем содержит до 60 процентов сахара; в 100 граммах его содержится 290 калорий.

Яблоки по времени созревания делятся на летние, осенние и зимние.

Химический состав яблок сильно колеблется в зависимости от сорта, а в пределах одного и того же сорта — от климата, почвы, удобрений, степени зрелости и условий хранения. Яблоки содержат примерно 70—90 процентов воды, от 5 до 24 процентов сахара, минеральные соли, яблочную и лимонную кислоты, дубильные вещества (от них зависит вяжущий терпкий вкус некоторых сортов), пектины (вещества, которые образуют межклеточную прослойку в растительных тканях), азотистые ароматические вещества и витамины.

Яблоки благоприятно действуют на пищеварение. Обилие в них клетчатки способствует усилению перистальтики кишечника.

Сахар — важнейшая составная часть яблок. В летних сортах больше сахара, чем в осенних и зимних. Южные сорта содержат меньше воды и больше сахара, чем северные.

Ценность яблок заключается в большом содержании витаминов С, группы В и А и минеральных солей: кальция, фосфора, железа, меди, марганца и других. Особенно богаты витамином С яблоки северных районов — антоновка и титовка.

Кроме питательного значения, яблоки ценны как лечебный продукт. Благоприятно действуют при острых и хронических колитах (в протертом виде по 1,5 килограмма в день).

Яблоки полезны также при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре, болезнях печени и почек. Яблоки применяют и в так называемые «разгрузочные дни» (1,5 килограмма сырых яблок в день в пять-шесть приемов).

Груша. В мякоти некоторых сортов груш встречаются так называемые каменистые клетки. Они могут

вызывать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника. Сорта груш, содержащие много каменных клеток, лучше есть в вареном или печеном виде. Особенно сильно раздражающее действие незрелых груш, так как они в большом количестве содержат кислоты и грубую клетчатку.

Хорошие сорта груш очень сочны: они содержат до 95 процентов сока от веса плодов.

В грушах содержится до 13 процентов сахара, в некоторых сортах имеются дубильные вещества, которые придают плодам терпкий вкус.

По сравнению с яблоками груши содержат больше витаминов группы В, но меньше витамина С; из минеральных солей — больше солей кальция и фосфора, но меньше солей железа.

В плодах груши обнаружены микроэлементы — медь, цинк, мышьяк, следы йода, которые принимают участие в процессах кроветворения.

Некоторые сорта груш (терпкого вкуса) при употреблении в больших количествах вызывают запор, так как содержат дубильные вещества.

В виде отвара или киселей такие груши применяются при детских поносах. Отвар груши полезен при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Персиков имеется до трех тысяч сортов. Плоды персиков содержат 80—90 процентов воды, от 6 до 16 процентов сахара, яблочную кислоту, дубильные и пектиновые вещества, которые обладают вяжущими, успокаивающими кишечник свойствами, минеральные соли кальция, фосфора, железа, витамины В, С и А. Присутствие эфирных масел придает плодам аромат. Есть в персиках и микроэлементы — медь, цинк, алюминий, необходимые организму для кроветворения. Большое количество сахара, приятный запах и умеренная кислотность придают персикам хороший вкус.

Персики хорошо перевариваются и усваиваются организмом.

Абрикосы содержат около 85 процентов воды, около 1 процента белка, 10,5 процента углеводов, винную, лимонную, яблочную кислоты, небольшое количество витаминов С и группы В.

В абрикосах много провитамина А — каротина. В 100 граммах свежих абрикосов содержится около 2 милли-

граммов каротина. Количество каротина при сушке относительно увеличивается за счет испарения воды.

В состав абрикосов входят минеральные соли калия, фосфора, а также микроэлементы — соли железа, меди, цинка. Эти микроэлементы играют важную роль для организма.

Клетчатка, содержащаяся в абрикосах, оказывает положительное действие на перистальтику кишечника. Пектиновые вещества в растворе с сахаром и в присутствии органических кислот образуют студенистую массу. Это свойство пектиновых веществ используется в кулинарии для изготовления желе, мармеладов и других изделий. Пектиновые вещества оказывают положительное действие на пищеварение.

Большинство среднеазиатских и кавказских сортов абрикосов очень богато сахаром и особенно пригодно для сушки. Больше всего сахара в ферганских абрикосах.

Абрикос, сушеный с косточкой, называется урюком; деленный на две половины без косточки — курагой; целый абрикос без косточки — кайсой. Самые сладкие сушеные среднеазиатские абрикосы называются шепталой.

Сушеные абрикосы отличаются большой пищевой ценностью: они содержат до 5 процентов белка, около 70 процентов углеводов. Количество витаминов при сушке почти не уменьшается.

Абрикосовые косточки часто употребляют как заменитель миндаля. Необходимо помнить, что горькие ядра содержат ядовитое вещество амигдалин, поэтому употреблять их в пищу ни в коем случае нельзя.

Сушеные абрикосы, как и другие сушеные плоды, перед употреблением надо тщательно промыть горячей водой.

Абрикосы тормозят желудочную секрецию, поэтому они полезны для тех, у кого повышена кислотность желудочного сока.

Абрикосы — и сушеные, и свежие — наряду с другими плодами полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Бобовые культуры. В питании человека широко используются фасоль, горох, чечевица и соя.

Фасоль и горох — высокоценные продукты; в пищу идут их молодые плоды, называемые стручками, а также

зрелые семена. Зеленая фасоль и зеленый горошек в стручках содержат ценные белки, сахар, минеральные соли и витамины. Особенно много витамина С в зеленом горошке (25 миллиграммов в 100 граммах продукта). Из молодого гороха и фасоли можно готовить вкусные овощные блюда — супы, винегреты, салаты, вторые блюда и разнообразные гарниры.

Зеленый горошек в соленом растворе — один из лучших видов овощных консервов, так как для изготовления их используют молодые зерна в стадии молочной зрелости, особенно богатые сахаром и витаминами. Не следует при этом забывать, что рассол, находящийся в банке, содержит питательные вещества и его можно добавлять в первые или вторые блюда.

Зимой особенно ценны замороженный горошек и замороженная фасоль в стручках. Быстрое замораживание овощей позволяет почти полностью сохранить вкус и питательную ценность свежих продуктов. Чтобы они не потеряли своих свойств, их надо варить сразу же после оттаивания, опустив в кипящий суп или кипяток. Воду, в которой варили фасоль или горох, хорошо использовать для супов и соусов.

Зрелые зёрна фасоли и гороха содержат до 24 процентов белка, до 2,4 процента жиров и до 55 процентов углеводов. В 100 граммах этих продуктов содержится 335 калорий.

Фасоль бывает белая и цветная. Хорошая фасоль имеет неповрежденные блестящие крупные зёрна, одинаковые по цвету. Выше ценится белая фасоль (сортов: бомба, сахарная или лопата). При длительном хранении цвет фасоли может измениться, блеск исчезает и она хуже разваривается.

Крупные зёрна гороха полезнее мелких: в них меньше грубой клетчатки. Удобно пользоваться и лущеным горохом (расколотым пополам), так как он освобожден от наружной оболочки и, следовательно, содержит меньше грубой клетчатки, лучше разваривается.

Перед приготовлением фасоль и горох надо перебрать, удалить испорченные зёрна и посторонние примеси, а затем тщательно промыть. Чтобы зёрна равномерно и быстро разварились, хорошо размачивать их предварительно в холодной воде в течение 3—4 часов. Дольше держать их в воде не следует, так как они могут

прокиснуть, особенно в теплом помещении. Воду, оставшуюся после замачивания, надо слить, так как она приобретает неприятный вкус и запах.

Чтобы ускорить разваривание зерен, соль следует добавлять только в конце варки. Блюда из фасоли надо обязательно хорошо проварить: в сырой фасоли содержатся вещества, которые могут вызвать пищевые отравления. Если фасоль варить не менее одного часа, эти вещества разрушаются.

Чечевица содержит столько же белков, углеводов, минеральных веществ, сколько фасоль и горох. Немного меньше в ней жиров. Как и в других бобовых, в чечевице ценится величина и равномерность зерен. Чечевица разваривается в течение 30—40 минут, особенно, если предварительно была замочена. Из нее готовят разнообразные вкусные и питательные блюда: чечевица тушеная с копченой грудинкой, чечевица с курагой или с томатом и луком, пюре из чечевицы и многие другие блюда.

Соя по богатству белков и жиров выделяется из всей группы бобовых. Бобы сои содержат до 40 процентов хорошо усваиваемых организмом белков, близких по составу к белкам мяса, до 22 процентов жира, сахаристые вещества, минеральные соли, витамины, а также около 2 процентов богатого фосфором вещества — лецитина.

Из сои готовят разнообразные вкусные и хорошо усваиваемые продукты: сырки, кефир, простоквашу, кондитерские изделия, соусы, растительное масло, блинную муку.

«Чайный» гриб. Настой этого гриба широко используют как прохладительный напиток и как домашнее лечебное средство при отсутствии аппетита, пониженной кислотности желудочного сока, желудочно-кишечных заболеваниях, головных болях, артериосклерозе, гипертонии. В медицинской литературе отмечается, что этот настой, или чайный квас, обладает способностью задерживать рост одних бактерий и убивать другие. Врачи рекомендуют больным стрептококковой ангиной полоскать им горло. О каком-нибудь вредном его действии указаний в литературе нет.

В природе «чайный» гриб неизвестен. Это симбиоз (сожительство) трех микроорганизмов: дрожжевого грибка (торуля), уксуснокислой и глюконовой бактерий.

Пленка чайного гриба по мере его роста наслан-

вается. При желании один из слоев отделяют по торцу, помещают его в широкую стеклянную банку и заливают подсахаренным жидким раствором чая из расчета 100—120 граммов сахара на литр воды. Настой постепенно превращается в приятный прохладительный напиток, при этом пленка продолжает расти. Настой чая можно заменить кофе, гороховой или соевой мукой — половина чайной ложки на литр.

Пленка удерживается на поверхности настоя потому, что углекислый газ, образуемый дрожжевыми грибами, поднимает ее.

Настой следует менять через каждые 5—6 дней зимой и через 2—3 дня летом. Гриб надо промывать кипяченой водой: зимой — через каждые 2—3 недели, а летом через 1—2 недели. Более длительное пребывание его в настое вредно отражается на нем. Пленка стареет, отмирает, приобретает бурую окраску и начинает распадаться. Перестоявшийся настой пить не рекомендуется — в нем появляются вредные для человека вещества. Холод и сильный свет замедляют рост чайного гриба.

С п е ц и и. *Анис* — однолетнее растение. В СССР разводится преимущественно в Воронежской и Курской областях. Серые мелкие семена длиной 1 миллиметр обладают сладковатым вкусом. Анисом хорошо сдабривать кисло-сладкий и луковый соусы и сыр из творога. Он придает приятный запах и вкус кренделькам, булочкам, пирожным. Анис может заменить тмин и, наоборот, тмином можно заменить анис. На литр соуса или на килограмм теста достаточно 2 граммов аниса.

Барбарис — колючий кустарник, который растет в Средней Азии, на Кавказе, на Дальнем Востоке. Мелкие сочные плоды красного цвета богаты яблочной кислотой (до 6,6%). В 100 граммах барбариса содержится до 164 миллиграммов витамина С. Барбарис можно использовать в свежем, сушеном и маринованном виде. Характерно, что если в соус, в котором тушится мясо, прибавить барбарис, мясо будет готово быстрее, приобретет особую мягкость. Норма закладки свежего барбариса — от 5 до 10 граммов, сушеного — от 2 до 4 граммов.

Гвоздика — это нераспустившаяся высушенная почка цветка гвоздичного дерева. Используется как приправа к маринадам из овощей, фруктов, ягод, компотам из све-

жих фруктов. Гвоздика закладывается в маринад за 15 минут до окончания варки. Хорошо применять гвоздику при мариновании грибов, а также прибавлять в соус к тушеному мясу, дичи. На литр соуса надо положить 1 грамм гвоздики (примерно 30 штук).

Имбирь — корневище тропического растения, произрастающего на юге Азии. Имбирь улучшает вкус некоторых блюд и мучных изделий. При тушении крупных кусков мяса добавляют 1 грамм имбиря на килограмм мяса. В сдобные мучные изделия — кексы, пряники — кладется 1,5 грамма имбиря на килограмм теста.

Кардамон — плод тропического растения. В пищу идут его семена. Он добавляется в булочки, печенье, пряники, коврижки, а также в соус к фаршированной рыбе (0,5 грамма на блюдо и 0,5 грамма на килограмм мучных изделий).

Корица — кора коричневого дерева. Родина этого дерева — остров Цейлон. Корица поступает в продажу в виде коры, свернутой трубочкой диаметром около сантиметра, или в порошок.

Корица добавляется в холодные сладкие супы из свежих и сушеных фруктов, соусы и маринады, национальные грузинские блюда, пловы, сладкие блюда из творога и мучные изделия. Корицу в порошок можно подать к простокваше или варенцу.

Закладывается корица в блюда за 10 минут до окончания варки или тушения и придает кушанью приятный аромат и специфический привкус. В некоторые блюда можно положить корицу с другими пряностями, например с гвоздикой. Норма закладки корицы — от 0,2 до 0,5 грамма на блюдо.

Хранение муки. Мука легко впитывает влагу и чужеродные запахи. Поэтому ее нужно хранить в просторных, сухих кладовых и складах. Мешки с мукой нельзя держать непосредственно на полу, а только на деревянной решетке, причем мешки не должны также прилегать к стене.

Муку нужно время от времени просеивать и проветривать.

Если муку хранить во влажном помещении, она становится затхлой и приобретает неприятный, гниловатый запах. При хранении в теплом помещении мука становится прогорклой.

Если муку долго не просеивать и не проветривать, в ней легко разводятся мучные черви и моль.

При длительном хранении мука высыхает и теряет свои вязкие свойства. Поэтому более старую муку нужно смешивать со свежей мукой.

Совершенно свежая мука содержит большое количество влаги, и испеченное из нее тесто бывает слишком тугим. Поэтому перед приготовлением теста муку следует несколько раз просеять.

В домашнем хозяйстве муку хранят: в деревне — в деревянных, хорошо закрывающихся ларях, в которых снизу должен быть обеспечен приток воздуха; небольшие запасы в городских кладовых хранят в полотняных мешках в сухом и холодном помещении.

Мука или крупа, зараженные клещом — «жучком», как его иногда называют, высыпается тонким слоем из мешков на лист и прогревается в нежарком духовом шкафу. После этого мука просеивается через частое сито, а крупа — через крупное сито грохот или перебирается.

Муку или крупу надо положить в чистый мешок, а зараженные мешки выстирать и прокипятить. Отсев с решета с клещом обязательно следует тут же уничтожить.

Шкаф, где хранились зараженные клещом продукты, надо освободить, хорошо протереть и держать открытым 2—3 дня. Только после этого в нем снова можно хранить продукты.

В дальнейшем муку и крупу надо очень часто осматривать. Продукты — зараженные или испорченные — нельзя держать вместе с хорошими.

Китайское средство против червей. Чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, в Южном Китае применяется очень простое средство. В каждый куль муки или риса кладут 2—3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока, строго следя за тем, чтобы верхние покровы долек при очистке не были повреждены, так как чеснок от этого загнивает.

Хранение жиров. Хранить пищевые жиры следует в темном, сухом и прохладном помещении в закрытой посуде. При хранении жира на свету посуда должна быть светонепроницаемой. От воздуха, как и от солнечного света, жиры быстро портятся, приобретают неприятный вкус и запах. Особенно быстро подвергаются пор-

че сливочное масло и маргарин, которые содержат до 15 процентов влаги.

Чтобы предохранить жиры от порчи, нужно «связать» в них влагу. Для этого в горячее топленое масло и сало, например, кладут немного прокаленной поваренной соли (1 столовая ложка на 1 килограмм жира), в растительное холодное масло — сухой горох (0,25 стакана на 1 литр масла). Известно, что соль и горох хорошо поглощают влагу.

Хранение овощей. Собрав лук, ему дают полежать на солнце, чтобы он окончательно вызрел. Хранят его в сухом подвале в закромах или ящиках с решетчатым дном и решетчатыми окнами при постоянной температуре 1—3 градуса тепла.

Слой картофеля в ящике не должен быть толще 1 метра. Невызревший картофель для хранения не годится.

Корнеплоды надо выкапывать осторожно, чтобы не повредить их. Морковь укладывают штабелем на пол подвала или в ящики, корзины, пересыпая каждый ряд слоем чистого песка толщиной 1—2 сантиметра. В штабеле должно быть 15—20 рядов.

Свеклу, брюкву, репу хранят навалом.

Капусту для хранения отбирают с двумя зелеными кроющими листьями. Хранить можно навалом, но лучше подвешивать кочаны на шестах, связав кочерыги попарно шпагатом. Температура в помещении должна быть от 1—2 градусов ниже нуля до 1—2 градусов тепла.

Перед засыпкой овощей подвал очищают, просушивают, стены белят известью, пол засыпают чистым песком.

Хранение сушеных фруктов. Для упаковки сушеных фруктов лучше всего применять стеклянные банки и плотно закрывать их вошеной или пергаментной бумагой.

Можно упаковывать сушеные фрукты и в чистые, сухие, плотные (без щелей) дощатые или фанерные ящики. Дно и бока ящика выстилают плотной бумагой. Ящик нужно заполнить доверху, сверху закрыть слоем бумаги и забить крышкой.

Нельзя хранить сушеные фрукты вместе с другими продуктами, имеющими сильный запах, который легко воспринимается ими.

Хранить сушеные фрукты надо в сухом, но прохладном помещении и наблюдать за их состоянием.

Если в сушеных фруктах появились клещи или моль, необходимо фрукты рассыпать тонким слоем на лист (поднос) и прогреть в не очень горячей (60—70 градусов) печке или духовом шкафу в течение получаса, затем перебрать. Тару (ящики, банки), где хранились фрукты, промыть (протереть), также прогреть и фрукты заново упаковать.

Для уничтожения насекомых можно применить также промораживание сушеных фруктов при температуре минус 10 градусов в течение 5 дней.

Как сохранить ягоды на зиму. Свежие ягоды представляют значительную ценность в питании людей, так как в их состав входят в различных количествах сахар, органические кислоты, главным образом лимонная и яблочная, минеральные соли и витамин С. Особенно богаты витаминами рябина, земляника и морошка. Черника известна как лечебная ягода при желудочных заболеваниях, так как в ней много вяжущих и дубильных веществ. Брусника и клюква также обладают лечебными свойствами.

Клюква хорошо сохраняется, в мороженом виде она не портится в течение всей зимы. Весной ее хранят в холодном месте или в холодной свежей воде.

Морошка и брусника сохраняются в моченом виде. Для этого ягоды нужно перебрать, удалить испорченные, промыть, насыпать в хорошо вымытые бочонки или другую посуду, утрясая при этом, и залить рассолом (на ведро воды треть стакана соли и полстакана сахара). Залитые рассолом ягоды надо выдержать в помещении неделю, а затем поставить в прохладное место.

Из черники и земляники можно приготовить сок. Ягоды нужно перебрать, на решетках быстро промыть, дать стечь воде и измельчить в мясорубке или в кастрюле деревянным пестиком. Измельченные ягоды поместить в мешок из плотной ткани и постепенно отжимать до тех пор, пока не прекратится выделение сока. Отжатый сок профильтровать через ткань и прогреть (но не кипятить) в течение 5 минут, в горячем виде разлить в промытые и прогретые бутылки. Тотчас их закупорить пробками, ошпаренными кипящей водой. Пробки обвязать бечевкой, затем закупоренные бутылки с соком прогреть в го-

рячей (не кипящей) воде 20—30 минут, залить смолой или сургучом и охладить. Соки надо хранить в сухом прохладном помещении и периодически осматривать. Если будет обнаружено помутнение или плесневение сока, необходимо вылить его в кастрюлю, прокипятить 5 минут и использовать для киселей или приготовления морса.

Хранение варенья. При длительном хранении варенье часто покрывается плесенью. Предохранить его от этого просто. Известно, что чистый пчелиный мед никогда не плесневеет потому, что в нем есть особые вещества, которые убивают плесневые грибки. Если варенье покрыть слоем меда, оно плесневеть не будет.

Это делают так. Из пергамента или провощенной белой бумаги вырезают кружочек по диаметру банки на уровне налитого в нее варенья. Кружочек кладут на варенье так, чтобы он плотно прилегал ко всей поверхности и между ним и стенками банки не было просветов.

На уложенный кружочек наливают жидкий мед слоем 3—5 миллиметров. Мед совершенно не должен соприкасаться с вареньем. Если же кружочек будет слишком мал или вырезан неровно и мед проникнет в варенье, смешается с ним, то вы не предохраните варенье от плесени.

Как устранить кислоту в твороге. Надо завернуть творог в марлю, сложенную в 2—3 раза, сжать в комок, концы марли закрутить, положить творог на доску, сверху накрыть другой доской и держать под прессом средней тяжести 2—3 часа.

Если творог очень кислый, то его смешивают с равным количеством свежего молока и оставляют на 1 час, затем выложив на марлю, которая покрывает сито или дуршлаг, дают стечь молоку и кладут под пресс. Творог становится некислым и нежным.

Из такого творога, прибавив муки, сахара, немножко соли, ванильного сахара, можно приготовить сырники, пудинги, ватрушки, блинчики и другие блюда. Оставшееся от творога молоко можно использовать на оладьи.

Как предупредить порчу томата. Прежде чем разлить томат в банки, положите его в эмалированную кастрюлю, быстро нагрейте, помешивая, чтобы он не пригорел, и горячим разлейте в хорошо промытые,

ошпаренные кипятком горячие банки до самого верха, чтобы меньше оставалось воздуха над томатом.

Банки поставьте в кипящую воду и нагревайте еще 25—30 минут. Смочите пергамент водой, накройте банку, слегка натянув, и обвяжите ее шпагатом. Когда пергамент подсохнет, банку сверху обвяжите белой и оберточной бумагой и храните в сухом прохладном помещении. Если появится плесень, вскройте банку, снимите плесень, а томат снова прогрейте и положите в другие чистые банки. При соблюдении этих правил томат может сохраняться в течение многих месяцев.

Кефир и простокваша. *Кефир* — питательный молочный продукт, который легко можно приготовить в домашних условиях. Для этого надо купить в диетическом магазине кефирные грибки. Они выпускаются молочными заводами расфасованными в бутылочках по 25 граммов.

Грибки выкладывают на металлическое сито или дуршлаг, промывают питьевой водой, затем опускают в поллитровую молочную бутылку и наполовину заливают ее прокипяченным и остуженным до 20—22 градусов молоком. Бутылку закрывают бумагой, обвязывают ниткой и ставят на сутки в теплое место, где можно сохранить температуру 20 градусов.

В первой половине суток через каждые 2—4 часа бутылку встряхивают для равномерного распределения закваски. Свернувшееся молоко перемешивают ложкой, затем выливают через сито в другую чистую посуду и используют как закваску при приготовлении кефира.

Кефир можно готовить ежедневно на одних и тех же грибках. Один-два раза в неделю их промывают питьевой водой до тех пор, пока с них не будет стекать чистая вода, затем вновь заливают прокипяченным и остуженным до 20—22 градусов молоком. Кефирные грибки при ежедневной смене молока хорошо растут, качество их улучшается. Хранить грибки нужно при температуре плюс 16—18 градусов.

Для приготовления кефира на пол-литра прокипяченного и остуженного до 20—22 градусов молока добавляют 3—4 ложки закваски, тщательно перемешивают и при температуре 20 градусов выдерживают до свертывания, после чего охлаждают до 8—10 градусов.

Простокваша — диетический молочнокислый продукт, обладающий как питательным, так и лечебным свойством. Для ее приготовления следует прокипятить молоко, охладить до 28—30 градусов и положить в него размельченные таблетки заквасок (продаются в аптеках) — одну таблетку на стакан молока. Затем молоко закрывают чистой бумагой и ставят в теплое место, где можно сохранить температуру 28—30 градусов. Через 16—20 часов образуется сгусток простокваши, который хранят в холодном месте до употребления.

Полученная масса может быть использована и как закваска для приготовления простокваши на следующий день.

Как сделать крахмал. Картофель тщательно моют, меняя воду не менее 3—4 раз, и натирают на обычной металлической терке. Полученную кашку быстро (иначе крахмал будет иметь грязновато-серый цвет) переносят на сито или решето, предварительно положив на него в два слоя марлю; вместе с жидкостью крахмал уходит через сито в подставленную посуду. Оставшуюся на марле мезгу хорошо отжимают и несколько раз промывают.

С осевшего крахмала сливают жидкость и заливают его чистой водой. Когда крахмал вновь осядет на дно, сливают воду и с поверхности крахмала осторожно снимают верхний, загрязненный слой. Промывку повторяют 3—4 раза. После этого крахмал высушивают.

Как жарить продукты. Случается, что в комнату проникает неприятный чад из кухни. Бывает это, когда по недосмотру сожгут что-нибудь в духовом шкафу, упустят молоко и т. д. Но чаще всего чад происходит от частичного сгорания жира на сковороде при нагревании его до слишком высокой температуры.

Как же надо жарить продукты, чтобы не получалось ни перегорелого жира, ни чада, чтобы экономно расходовать жир? Опытные хозяйки и кулинары советуют следующее.

Посуда для жаренья должна быть с достаточно толстым, ровным и гладким дном. Хороши для этого литые алюминиевые и чугунные сковороды и утятницы.

Если жир начинает разбрызгиваться, то посуду следует накрыть крышкой или тарелкой соответствующего размера.

Лучший жир — топленое сало, масло растительное или топленое коровье. Сливочное масло и сливочный маргарин малопригодны для жарки, так как содержат много влаги и белка, вследствие чего разбрызгиваются.

Продукты надо всегда класть на горячую сковороду с жиром, только не следует при этом нагревать последний до дымления.

Жарить продукты можно непосредственно на огне или в духовом шкафу плиты как в открытой посуде, так и под крышкой. Сырой очищенный картофель, нарезанный небольшими кусочками, при жарке на сковороде под крышкой поспеивает значительно быстрее, чем в открытом виде.

Небольшое количество мяса, рыбы (1—2 кусочка) следует жарить на сковороде малого размера или заполнить свободное место кусочками репчатого лука, вареного или сырого картофеля. Тогда жир не будет гореть.

Разделка рыбы. Как очищать рыбу от чешуи. Чтобы чешуя легко отделялась, рыбу нужно чистить в мокром виде. Засохшая чешуя держится прочнее, и, очищая от нее рыбу, можно легко повредить кожу. Чешую снимают тупой стороной ножа или специальным скребком.

Угря не очищают от чешуи, его обмывают в подсоленной воде или тщательно протирают солью.

У линя и окуня чешуя держится прочнее, поэтому их нужно предварительно обварить кипятком или опустить в него на несколько минут.

Как потрошить рыбу. Очищенную от чешуи рыбу потрошат, сделав кончиком ножа продольный разрез на брюшке, от выхода прямой кишки в направлении головы. При этом нужно следить за тем, чтобы не повредить желчный пузырь. Когда рыба разрезана, пальцами отделяют внутренности от стенок брюшка. Затем внутренности осторожно вынимают, отделяют кишки, вырезают желчный пузырь вместе с кусочком прилегающей печенки и удаляют его. После этого вырезают жабры и плавники. Если рыбу готовят порционными кусками, то голову отрезают. Из головы и потрохов варят суп.

Угря можно выпотрошить также другим способом. Заколов его, отрезают голову, осторожно вынимают желчный пузырь, который находится непосредственно у головы, после чего угря нарезают кусками. Из отдель-

ных кусочков внутренности выталкивают обратной стороной деревянной лопатки.

Для разрезания карпа нужно пользоваться очень острым и прочным ножом. Карпа надрезают у хвоста и разрезают на две половинки у самого позвонка в сторону головы.

Как снимать с рыбы кожу. Чтобы снять с рыбы кожу, ее следует надрезать вдоль всего хребта и тянуть в направлении брюшка. Если кожа прочно прикреплена к мясу, снимать ее нужно с помощью ножа, легонько отделяя им кожу от мяса. Кожу употребляют для приготовления аспика — отвара из костей, кожи или клейких частей мяса, рыбы, который, остывая, затвердевает. Чтобы аспик был прозрачным, его очищают с помощью белка. Таким отваром заливают вареное мясо или рыбу, салаты или же покрывают холодные мясные или рыбные блюда; застывший же отвар — аспик режут кусочками и украшают им холодные мясные и рыбные блюда.

Чтобы снять кожу с угря, ее следует надрезать у головы. Угря подвешивают за голову хвостом вниз и тянут кожу, не разрезая.

Снимая кожу с камбалы, ее раньше нужно надрезать на хребте, затем отрезать хвост и кожу оттянуть от хвоста в направлении головы.

Знаете ли Вы, что...

...свежие чернильные пятна на одежде быстро сводятся молоком.

...молоком хорошо чистить позолоченные рамы, зеркала и клавиши.

...при стирке занавесей рекомендуется к раствору синьки прибавить немного молока. От этого они приобретают вид новых.

...небольшое количество молока, добавленное к крахмалу, придает белью хороший блеск после глажения.

...горчица, разведенная на молоке вместо воды, значительно лучше сохраняется, не сохнет.

...сапожная вакса, размягченная несколькими каплями молока, дает хороший блеск, лучше впитывается в кожу обуви.

...масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть салфеткой, смоченной в соленой воде.

...жир при жарении меньше разбрызгивается, если на сковородку посыпать немного соли.

...печенье в духовом шкафу не пригорит, если под форму насыпать немного соли.

...рыбу, пахнущую тинной, необходимо вымыть в крепком холодном растворе соли. Неприятный запах от этого исчезнет.

...при чистке скользкой рыбы следует опустить пальцы в соль — это облегчит труд.

...яйца с надтреснутой скорлупой не вытекают, если варить их в соленой воде.

...чтобы удалить насекомых с овощей, перед варкой нужно погружать овощи в соленую воду.

...в состав пчелиного меда входит около 60 важных для организма человека элементов: глюкоза, минеральные соли, ферменты, витамины, радиоактивные, антибиотические и другие вещества.

...мед регулирует деятельность кишечника. Хорошо по утрам выпивать по стакану воды с ложкой меда.

...мед повышает сопротивление детского организма инфекциям, увеличивает процент гемоглобина. Особенно полезно добавлять мед в молочные и фруктовые блюда.

...выпив на ночь стакан воды со столовой ложкой меда, человек лучше спит.

...народная медицина применяет мед с молоком или жиром при туберкулезе легких и других легочных заболеваниях.

...мед применяется и в лечебной косметике для питания кожи лица. Он придает ей бархатистость и свежесть. К растертому яичному желтку добавляют чайную ложку меда и столько же глицерина или смешивают чайную ложку меда со столовой ложкой толочна и тонким слоем этой массы покрывают кожу. Через 10—15 минут лицо промывают теплой водой и припудривают.

...две небольшие пригоршни зелени петрушки могут обеспечить суточную потребность человека в витамине С. Это растение является также хорошим источником витамина А. Его свежие листья служат полезной и вкусной приправой к салатам, супам, овощным и мясным блюдам.

...питательные вещества из овощей во время варки в значительных количествах переходят в воду. Употребляйте овощные отвары в супы и соусы.

...чем крупнее овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

...натуральный зеленый цвет сохраняет шпинат, если его варить 7—10 минут в большом количестве сильно кипящей воды в открытой посуде.

...крокеты из картофеля и овощей опускаются только в горячий фритюр (160—180 градусов), иначе они растрескаются.

...если овощи варить в большом количестве воды, они теряют много питательных веществ. Лучше всего их припускать, то есть варить в закрытой посуде в небольшом количестве воды.

...варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых питательных веществ, чем варка в воде.

...при чистке большого количества овощей и зелени, например лука, картофеля, пальцы рук окрашиваются в желтый цвет. Чтобы избежать этого, прежде чем начать чистку овощей, намочите руки уксусом и дайте им высохнуть, не вытирая.

...лук при обжаривании не так быстро подгорает, а становится золотисто-желтым, если перед тем, как положить в жир, его обвалить в муке.

...соль не отсыреет, если в солонку положить несколько зерен риса. Рис будет впитывать влагу, и соль останется сухой.

...молодой картофель не следует скрести ножом. Посыпьте его солью, тщательно протрите тряпочкой и сполосните холодной водой.

...можно предохранить томат от плесени, посыпав его сверху солью и налив несколько капель растительного масла.

...недозревший, проросший и позеленевший картофель надо варить очищенным от зелени и ростков, нарезанным, а отвар сливать. Сильно проросший и позеленевший картофель употреблять в пищу опасно.

...устранить неприятный запах при варке капусты или репы можно, опустив в кастрюлю кусок хлеба, завернутый в чистую тряпку.

...картофель жарят на сильно разогретой сковороде и солят его, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить картофель до того, как образуется корочка, сок из него вытечет, смешается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

...мучнистые сорта картофеля часто так легко развариваются, что его трудно сварить целым в кожуре, а тем более без нее, даже в крепко соленой воде. При варке такого картофеля, при желании использовать его для винегретов, салатов и т. п., следует добавить в воду огуречного или капустного рассола или прибавить немного уксуса.

...старый картофель будет гораздо вкуснее, если при варке добавить немного сахара.

...мороженую картошку следует положить в холодную воду, тогда она немедленно оттает и станет вполне съедобной.

...очищенный картофель до варки, чтобы он не потемнел, необходимо держать в холодной воде целыми клубнями, но не очень долго, иначе он потеряет часть своих питательных свойств.

...при чистке свеклы не следует обрезать до конца корень, иначе свекла светлеет, так как весь сок вытекает.

...шкурку от помидора можно легко отделить, опустив помидор в кипящую воду и сразу же в холодную.

...черных пятен на картофеле не будет, если в кипящую воду влить несколько капель уксуса. При этом у картофеля никакого привкуса не останется.

...цветная капуста не потемнеет и сохранит красивый белый цвет, если в момент закипания положить в воду кусок сахара.

...картофель лучше варить в кожуре, в нем больше сохраняется витамина, чем при варке его в очищенном и нарезанном виде. В вареном картофеле вообще больше витамина, чем в жареном. Хотя жареный картофель и вкуснее, но труднее переваривается. Очень вкусен и питателен картофель, испеченный в горячей золе или в духовом шкафу.

...картофельное пюре богаче калориями, чем кушанье из нарезанного картофеля.

...картофельное пюре не следует разбавлять холодным молоком, от этого пюре приобретает некрасивый серый цвет. Прежде чем налить в пюре, доведите молоко до кипения.

...при чистке картофеля нужно срезать очень тонкий слой, так как под кожурой находятся соки и белки.

...картофель варят на умеренном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. Когда картофель варят на сильном огне, он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым.

...лук репчатый лучше сохраняется подвешенным в венках или в сетке в сухом проветриваемом месте.

...замерзший лук можно употреблять в пищу не размораживая, вкус его от этого не изменится.

...зеленые оливки, маринованные грибы, а также шампиньоны, овощи и ягоды, которые добавляют в соусы, не должны долго вариться, так как от этого они твердеют. Их следует варить не более 10 минут. Эти же продукты в консервированном виде вводят в горячий соус за 15 минут до использования.

...лимоны обдают кипятком не только для того, чтобы они стали чище, но и для того, чтобы сильнее чувствовался их аромат.

...кофе становится ароматнее, если перед варкой его согреть с несколькими кристаллами поваренной соли.

...сморщенные яблоки приобретут свой прежний вид, если вы положите их в холодную воду на несколько часов.

...горькие ядра косточковых плодов (абрикосов, персиков, вишен) ядовиты. Употребление в пищу более полстакана очищенных зерен может вызвать сильное отравление.

...чрезмерно высохшим и потерявшим вкус грецким орехам можно вернуть первоначальные качества, если, не снимая скорлупы, подержать их 5—6 дней в слегка соленой воде.

...не следует солить сырое мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает вкусовые качества и снижает питательность.

...отварное мясо, птицу, ветчину, языки нужно хранить в небольшом количестве бульона, в котором они варились, в закрытой крышкой посуде, иначе они станут менее сочными.

...поджаренные порционные куски мяса, дичи, птицы, печенки при хранении ухудшают свой вкус, поэтому куски мяса лучше поджаривать незадолго перед подачей к столу.

...говяжьи почки, если их жарить без предварительной варки, становятся жесткими.

...в отличие от некоторых кушаний из говядины, блюда из телятины и свинины никогда не приготавливают полупрожаренными.

...мясо, которое жарят на решетке, следует посыпать солью и перцем либо в самом конце жаренья, либо немедленно после снятия с решетки. Необходимость соблюдения этого правила вызвана тем, что соль делает сырое мясо влажным, а перец, сгорая, теряет аромат и придает мясу горечь.

...нельзя переворачивать несколько раз мясо, которое жарят на решетке. Его переворачивают на другую сторону только тогда, когда одна сторона уже поджарилась.

...белизну кожи паровых цыплят или кур можно сохранить, если после заправки их натереть лимонным соком или водным раствором лимонной кислоты.

...говяжье жаркое приобретает пряный вкус, если мясо за несколько часов до готовки смазать горчицей и так тушить.

...2—3 дня даже в жару мясо не испортится, если вернуть его в смоченную уксусом салфетку и положить в более прохладное место.

...начатые колбасные изделия не испортятся, если смазать срез яичным белком.

...жесткое мясо при варке или тушении скорее становится мягким, если добавить туда немного уксуса.

...вареное мясо будет сочным и вкусным, если при его приготовлении соблюдать следующее условие.

Крупный кусок мяса — огузок с хорошо выраженным поверхностным слоем жира (поливом) кладут в кипяток, чтобы вода только покрывала мясо. Варят говядину при едва заметном кипении (поверхность воды лишь слегка вздрагивает при этом) до готовности.

...куски мяса и котлеты нужно класть на хорошо разогретую с жиром сковороду. Тогда сок не будет вытекать из них. Следите, чтобы куски мяса не легли вплотную друг к другу.

...разогретое мясо не будет иметь неприятного привкуса и покажется свежезажаренным, если, перед тем как положить на сковородку, обрызгать его холодной водой.

...твердое говяжье мясо становится нежным и легко уваривается, если с вечера натереть его со всех сторон сухой горчицей. Перед варкой или жареньем мясо нужно вымыть в холодной воде.

...только горячей водой или бульоном можно поливать мясо, когда оно жарится в духовом шкафу. От холодной воды мясо становится твердым.

...мясо не пригорит и не станет сухим, если в духовой шкаф поставить небольшой сосуд с водой. Пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.

...сосиски лопаются в кипящей воде. Они будут вкуснее, если их согреть на пару или легонько поджарить.

...если домашнюю птицу или дичь жарят в духовом шкафу, то кладут ее на противень или сковороду спинкой вниз. Жирную птицу поливают небольшим количеством горячей воды, недостаточно жирную — растопленным свиным салом.

...приготавливая дичь, надо ощипать ее сухую, оставшиеся перья вытащить ножом, опалить птицу, обтереть мукой или отрубями. Затем выпотрошить и помочить в холодной воде час или более. Тогда дичь будет мягкой, сочной и белой.

...жареный гусь, утка, поросенок покроются хрустящей корочкой, если польете их холодной водой перед тем, как закончить жарить.

...быстрое размешивание каши замедляет варку, поэтому, если нет специальных указаний в рецепте, кашу при варке следует медленно помешивать.

...макароны или лапша, отваренные для гарнира, будут вкуснее, если в воду, кроме соли, добавить 1—2 (в зависимости от количества) бульонных кубика.

...блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до готовности крупу замочить в воде или молоке, дать ей разбухнуть, а потом варить.

...кухонный маргарин рекомендуется ароматизировать обжариванием в нем белых кореньев и моркови. Этого не следует делать только тогда, когда аромат кореньев не соответствует вкусу блюда.

...масло не станет черным при обжаривании в нем пирожков, если положить в него сырой картофель.

...кипящее масло не будет разбрызгиваться по плите, если положить кусочек хлеба в жаровню, когда будете ставить ее на огонь.

...для обжаривания продуктов надо употреблять смеси жиров — фритюры. Смеси животных жиров (говяжье сало со свиным) применяются при обжаривании мяса,

птицы, дичи, а смеси растительного и животного жиров — рыбы, овощей, мучных изделий. Сливочное масло для фритюров не рекомендуется, так как оно не выдерживает высокой температуры и содержит много влаги.

...масло, начинающее припахивать, нужно немедленно перетопить с ломтиком хлеба, который впитывает тяжелый запах масла.

...нельзя нагревать до кипения соус, заправленный сливочным маслом, так это разрушит нестойкую эмульсию масла с другими продуктами соуса. По этой же причине не следует сильно разогревать заправленные сливочным маслом супы-пюре.

...приготовив соус к жаркому, нужно насадить на вилку кусочек масла и провести им по всей поверхности горячего соуса так, чтобы он покрылся масляной пленочкой. Соус не засохнет и не покроется корочкой, даже если до обеда ему придется постоять.

...выше 80 градусов нельзя нагревать смеси, в состав которых введен сырой яичный желток (суп, соус, молоко и др.), так как содержащиеся в желтке белки свернутся и от этого смесь станет неоднородной.

...бульон, который хотят использовать для соуса, заливных блюд или мясного сока, почти или совершенно не солят.

...жир, снимаемый с бульона, особенно хорош для фритюров, так как отличается нежным вкусом и ароматом.

...при варке супа овощи нужно класть в кипящую подсоленную воду и варить на умеренном огне. Это сохраняет содержащийся в овощах витамин С.

...супы из овощей нужно готовить перед самой подачей на стол, иначе содержание витамина С в них уменьшится. Если сваренный суп простоят 3 часа, количество витаминов снизится почти вдвое. Вот почему неправильно делают те хозяйки, которые готовят суп из ово-

шей на 2 дня (даже зимой). Целесообразнее сварить бульон из костей и кореньев на 2—3 дня и из него на скорую руку готовить свежие супы, прибавляя картофель, шпинат, горошек и другие продукты.

...хороший вкус придает супу зелень сельдерея, петрушки и лука-порея; их нужно варить вместе с кореньями.

...при желании получить крепкий мясной бульон вымытое мясо нужно залить холодной водой и поставить варить. Это делается для того, чтобы все питательные вещества из мяса перешли в бульон.

...раки, крабы, креветки, мидии варятся только в сильно кипящей подсоленной воде.

...нельзя сильно кипятить воду, в которой варится рыба.

...можно сохранить рыбу живой, если влить ей в рот немного водки или вина, прикрыть мохом и положить в прохладное темное место. Даже в жару рыба несколько дней не уснет.

...свежая уснувшая рыба может сохраняться в течение 2—3 дней, если ее снаружи и изнутри посыпать сахарной пудрой (одну столовую ложку на 2 килограмма рыбы).

...жареная рыба будет вкуснее, если перед жареньем посыпать ее мелкой столовой солью и смочить уксусом. Специфический запах таких рыб, как линь, сом, камбала, щука и некоторые другие, от уксуса значительно ослабевает.

...рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе соли.

...икра кетовая, паюсная, зернистая долго не высохнет, если в банку с икрой сверху нальете тонкий слой растительного масла и плотно закупорите ее.

...рыба при жаренье не развалится, если ее раньше посолить и продержат так 10—15 минут, пока соль не впитается.

...жареная рыба получается особенно вкусной, если перед жареньем подержать ее в молоке, а затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, накройте сковороду опрокинутым дуршлагом.

...для устранения сильного запаха при жаренье рыбы в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

...тонко раскатанное тесто бывает трудно переложить со стола на лист. Это легко сделать, если, посыпав слегка мукой, перевернуть тесто на скалку и, перенеся на лист, затем развернуть.

...если тесто в духовом шкафу подгорает, нужно поставить в него огнеупорную миску с водой.

...если выпеченное тесто не вынимается из формы и прилипает к металлической поверхности, нужно опустить форму на несколько минут в горячую воду. Пар отделит тесто от стенок.

...можно поступить и иначе: обернуть форму мокрым полотенцем и подержать так несколько секунд.

...наливая горячий чай, кофе или молоко в стеклянные сосуды, чтобы они не лопнули, нужно ставить их на деревянную доску или свернутую в несколько раз тряпку, в стакан положить ложечку.

...панировать следует только непосредственно перед обжариванием во фритюре, иначе панировка отмокает и готовое изделие не будет иметь ни должного цвета, ни должного вкуса.

...употреблять на второй день консервы, хранившиеся в открытой коробке при комнатной температуре, недопустимо.

...пересолив кушанье, нужно положить в него секунд на 20 кусочек сахара. Сахар впитает излишек соли и кушанью вернется нужный вкус.

...при употреблении заранее приготовленной пищи, даже при условии, если она хранилась на холоде, ее необходимо повторно кипятить, прожаривать или проваривать.

...прессованные дрожжи хорошо сохраняются, если их раскрошить, положить в чистую бутылку, залить холодной питьевой водой. Бутылку заткнуть тампоном из гигроскопической ваты и хранить в темном прохладном месте. В теплое время воду надо менять раз в сутки, а в прохладное — через 3—4 дня. Сливать воду из бутылки аккуратно, так, чтобы не смешивать ее с дрожжевым осадком.

...какао смешивается с молоком и водой без комочков, если его предварительно смешать с сахарной пудрой.

...не следует в домашний холодильник класть продукты, обладающие резким запахом. Периодически проверяйте состояние холодильника, раз в 5—10 дней мойте его водой с добавлением соды.

...муку и сахарную пудру нужно обязательно просеять через сито, а затем уже отмеривать чашкой или ложкой. Просеянные продукты имеют однородную плотность, а это дает возможность соблюсти точность меры.

...от запаха при жарении можно избавиться, если сжечь яблочную или апельсиновую корку.

...хлеб можно сохранить свежим, если держать его в стеклянной банке с крышкой или в фарфоровой миске с крышкой. На дно положить кусочек сырого картофеля или немного соли, тогда хлеб не будет плесневеть.

...3—4 стакана чая в день, даже крепкого, не приносят вреда здоровью. Наряду с другими веществами в чае содержится небольшое количество кофеина, который

хорошо действует на процессы дыхания и сердце. Но людям, страдающим сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями, крепкого чая пить не следует.

...когда нужно сбить яичные белки в пену, необходимо тщательно отделить желток от белка и следить, чтобы в белки не попали желтки. Желток затрудняет взбивание белка. Если белок плохо взбивается, прибавьте в него несколько капель лимонного сока. Белки нельзя взбивать в эмалированной или алюминиевой посуде. Кусочек эмали может попасть в пищу, а в алюминиевой посуде белок приобретает серый цвет.

...чтобы отделить белок, а желток оставить целым, яйцо разбивают и выливают в бумажную воронку. Белок постепенно вытечет через отверстие в заостренном конце в стакан, а желток останется в воронке. Прежде чем взбивать, белки рекомендуется охладить на льду. Начинайте взбивание медленно и лишь постепенно ускоряйте движения.

...белки легче взбивать, если добавить в них щепотку мелкой соли.

...если яйца лопнули во время варки, надо влить в воду немного уксуса — яйца не вытекут.

...сохранить неиспользованные яичные белки в течение нескольких дней можно, залив их холодной водой.

...при быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более твердым, а желток более жидким. При замедленной варке желток получается более твердым, а белок более жидким.

...на скорлупе яйца есть микробы. Поэтому, прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его.

...желтки, предназначенные для сладких пирогов, пенья и сладких блюд, необходимо растирать с сахаром в фарфоровой или фаянсовой посуде. Желательно это делать в теплом месте. Наоборот, белки, как и сливки, хорошо взбиваются в густую пену в холодном месте.

...яйцо всмятку варится в кипящей воде 2—3 минуты; в «мешочек» — 4—5 минут; вкрутую — 8—10 минут.

...вареное яйцо можно легко отличить от сырого. Вареное вращается быстро и долго, сырое останавливается, сделав два-три медленных оборота.

яйца, хранившиеся в извести, можно отличить по негладкой скорлупе и по следам извести, которые они оставляют на руке. Чтобы эти яйца во время варки не лопались и не вытекали, их с тупой стороны прокалывают иголкой.

...яйца сохраняются долго, если их предварительно смазать смальцем, чтобы закрылись все поры, завернуть в бумагу, уложить в корзину и повесить в холодном проветриваемом месте.

...если вам нужен белок, а желток вы хотите сохранить на несколько дней, проткните яйцо иглой с двух противоположных сторон: белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

...молоко не убежит, если смазать края кастрюли жиром.

...молоко кипятят в кастрюле с толстым дном, чтобы не пригорело. Меньше пригорает молоко в кастрюле, предварительно ополоснутой холодной водой. По возможности хозяйка должна иметь отдельную кастрюлю для молока. Горячее молоко поглощает различные запахи, поэтому его нельзя держать вблизи таких продуктов, как брынза, салат, соленья и т. д.

...подгоревшее молоко не размешивайте ложкой, а как только оно закипит, перелейте его в другой сосуд, чтобы не чувствовался запах от пригорания.

...подгоревшее молоко нужно процедить через белую чистую тряпку и повторять эту операцию до тех пор, пока не исчезнет привкус горелого. Каждый раз тщательно прополаскивайте тряпку.

... сметана иногда плохо сбивается. В этом случае следует добавить в нее белок, охладить посуду в холодной воде и потом уже сбивать.

... ацидофильное молоко — лечебный продукт. Ацидофильные палочки, попадая в кишечник, уничтожают вредные бактерии.

... подсохший сыр снова становится мягким и свежим, если его положить ненадолго в молоко.

... сушеные грибы хорошо подержать несколько часов в молоке, немного посолив его. Тогда грибы станут как свежие.

... освежить черствый хлеб можно, завернув его во влажную тряпку на 5 минут, потом развернуть и положить на 20—25 минут в не очень горячий духовой шкаф.

... дрожжи дольше сохраняются, если их положить в муку или мелкую соль.

Как взвешивать без весов

**В тонком чайном стакане вмещается
(в граммах):**

Муки	145
Манной крупы	210
Риса	220
Сахарного песку	240
Крупы ядрицы	215
Жидкости	250

**В столовой ложке (с небольшим верхом)
вмещается (в граммах)**

Муки	12
Манной крупы	15
Риса	20
Крупы ядрицы	20
Пшеница	20
Сахарного песку	15
Соли	20
Жиры	20



Одежда и обувь

ОДЕВАЙТЕСЬ СО ВКУСОМ

Конечно, не одежда, а деловые и моральные качества человека определяют его место в обществе. Но было бы неверно недооценивать значение удобной, прочной и красивой одежды. Умело и со вкусом подобранная, она свидетельствует о культурном уровне ее владельца, о его привычках и даже характере...

В нашей стране условия жизни непрерывно улучшаются. Вся политика Коммунистической партии и Советского правительства направлена на то, чтобы год от года росло материальное благосостояние и культурный уровень народа. Неуклонно увеличивается производство и потребление тканей, одежды, обуви. То, что в прошлые времена было недоступно трудящимся, стало предметом массового обихода.

Это, естественно, сказывается благотворно на жизненном уровне тружеников города и деревни, на их внешнем облике. В кино, клубе, театре, наконец, на улицах и площадях вы по костюму не отличите рабочего от инженера, врача, научного работника. Хорошо сшитые пальто, костюмы, платья, добротная, красивая обувь прочно вошли в быт. Всё взыскательнее становится вкус широкого потребителя, повышаются его запросы.

Слепое следование моде, чрезмерное увлечение ею — явление отрицательное, а порой просто смешное. Не случайно у нас так не любят «стиляг». А они как раз и представляют собой людей, которые ради моды одеваются крикливо, вызывающе и выглядят поэтому уродливо.

Вместе с тем нельзя отказывать моде в праве на существование. В разумных пределах она выражает рост эстетических запросов человека, его законное стремление обновить цвет, покрой, формы своей одежды, наконец, сделать ее более удобной и красивой. Главное — не приносить в жертву моде простоту и изящество костюма, не допускать, чтобы мода приводила к расточительству.

Наш подход к моде подчинен основной цели — полнее удовлетворить растущие запросы массового потребителя, сделать вещи более красивыми, удобными. Нет у нас и слишком частой смены мод, утрировки их. Многие предметы одежды покупаются, как известно, не на один год, например костюмы, пальто. Поэтому важно, чтобы фасон таких вещей соответствовал не мимолетной, а более или менее устойчивой моде и в то же время не выглядел старомодно.

Советский человек научился ценить истинную красоту, которой порой немало в вещах скромных и простых. В нашем понимании главное в одежде заключается в ее изяществе, опрятности, правильном выборе оттенков, покроя, форм. Вещей, которые одинаково хорошо бы шли всем, не существует. Сплошь и рядом бывает так, что то же самое платье на одной женщине выглядит очень красиво, а на другой невзрачно.

Например, то, что к лицу молодой девушке, не всегда украшает женщину в годах. Слов нет, женщина в 40 лет, а иногда и старше может позволить себе носить всё, что ей нравится, но при этом следует избегать слишком ярких и пестрых платьев. Они не только не «молодят», но способны лишь подчеркнуть пожилой возраст. В 50 лет и старше рекомендуется выбирать спокойные цвета, не пользоваться материалами с крупным рисунком. Зато очень кстати будут и хорошо оттенят платье белый воротничок, какое-либо иное украшение у шеи, например вышивка или другая отделка светлых тонов.

Женщинам и девушкам с тонкой фигурой незачем излишне подчеркивать эту особенность. Например, платье с продольной полоской и острым вырезом придало бы фигуре еще большую худобу. Зато можно смело посоветовать в таких случаях поперечную и косую полоску, круглый или квадратный вырез. Хороши будут так-

же клетчатые платья или платья с крупным рисунком, легкие и пышные. Таким женщинам особенно пойдут не только рекомендуемые платья, но также юбки и блузки, фигаро и т. д. Что касается шляп, то для женщин большого роста более выигрышными будут широкополые шляпы с низкой тульей, нежели маленькие и высокие. Многие при выборе шляп зависят от овала лица.

По-иному должны одеваться полные женщины. Острые вырезы на платьях и костюмах, жилеты, а также платья с жилеточным покроем, шалевые воротники как бы скрадуют полноту фигуры, придадут ей больше изящества. Этой же цели будут служить скорее узкие, чем широкие юбки. Платья не должны быть пышными, но вместе с тем не надо, чтобы они слишком плотно облегли фигуру.

Не рекомендуются пестрые и яркие расцветки тканей. Гораздо уместнее материалы с продольной мелкой полоской, особенно при небольшом росте. Ошибочно мнение о том, будто туфли на очень высоком каблуке создадут видимость более высокого роста.

Очень важен правильный выбор цвета одежды. Он должен сочетаться с цветом волос, оттенком кожи и, конечно, с возрастом человека. Столь же необходимо, чтобы отдельные элементы одежды гармонировали между собой по цвету. Темноволосым подходят яркие цвета — красный, фиолетовый, желтый. Наоборот, для блондинок нужны нежные цвета и более мягкие оттенки. Для рыжеволосых хороши зеленые и лиловые тона.

Следует иметь в виду, что более темные цвета, особенно черный и темно-синий, скрадывают полноту, в отличие от светлых тонов, от которых фигура кажется крупнее.

Нужно стремиться, чтобы все части одежды сочетались между собой по двум-трем цветам. Например, коричневые цвета красивы с беж и зелеными; черный — с серыми и фиолетовыми; темно-синие — с серыми, голубыми или красными и т. д. Одеваться в один тон — не значит одеваться красиво. Например, нет ничего привлекательного, если женщина одета сплошь во все красное или во все коричневое. Платье, шляпа, туфли, перчатки, сумочка одного и того же цвета будут выглядеть непривлекательно и нарочито.

С серым костюмом очень хороши, например, зеленая кофточка, зеленая шляпа. Но если при этом будут зеленые туфли, сумочка, перчатки, то гармония потеряет свой смысл. В данном случае гораздо лучше, если три последние вещи будут черного цвета.

Формы и фасоны мужской одежды меняются гораздо реже, чем женской. Поэтому мужской костюм или пальто, сшитые без подчеркнутых особенностей той или иной моды, будут долго оставаться внешне привлекательными.

И всё же моды не могут оставаться неизменными. Было, например, время, когда носили брюки шириной внизу 32 сантиметра, а теперь предпочитают ограничиваться 26 сантиметрами. Это, конечно, не обязательно, но во многих случаях способно сделать одежду более красивой и удобной. Решающее значение имеет умение подобрать тот покрой, который соответствовал бы особенностям фигуры, росту, наконец возрасту.

Слишком короткие или, наоборот, слишком длинные пиджаки могут казаться «с чужого плеча». Значит, крайностей надо избегать.

Чрезмерно высокие плечи создают впечатление, что человек втянул голову, а непомерно широкие, отвислые плечи придадут фигуре унылый вид.

Следовательно, и тут при выборе фасона одежды нужен вкус и своеобразный такт.

Для мужского платья не годятся слишком определенные, так называемые чистые тона, кроме черного, белого и коричневого. Например, пальто значительно красивее не чисто синее, а темно-синее или серо-синее; костюм — не зеленый, а зеленовато-серый и т. п.

С черным костюмом хорошо сочетаются белая сорочка, светло-серый галстук, серая шляпа, черные ботинки и серые носки.

К коричневому костюму лучше подойдут белая сорочка или бежевая, коричневый, красноватый или зеленоватый галстук, светло-коричневая или зеленая шляпа, коричневая обувь.

К темно-синему костюму подходит то же, что идет к черному. Кроме того, можно носить сероватую или голубовато-серую рубашку, галстук бордо или синий с разводами. С серым костюмом красиво выглядит белая или голубая сорочка, темно-серый, светло-серый, зеленова-

тый (только не к голубой сорочке) или синий галстук, черные ботинки, серая, зеленоватая и даже синяя шляпа, носки таких же оттенков.

Выбор одежды

Одежда для работы должна быть прежде всего удобна и прочна и соответствовать условиям труда. Но это не значит, что ее нельзя сделать красивой. На стройке, на фабрике и заводе, в сельском хозяйстве удобнее всего работать в комбинезоне из немаркой прочной ткани. Верх комбинезона может быть типа сарафана, на широких бретелях. Под него в теплое время надевают блузки из ситца, штапельного полотна, а зимой — шерстяной джемпер или куртку из плотной ткани. Делают комбинезоны и закрытыми, с рукавами. Если ткань темная, отделкой могут служить пряжки, двойная строчка белой ниткой.

Для работы в учреждениях годится самая различная одежда: костюм, юбка или сарафан с блузкой или вязаной кофточкой, платье. Не следует лишь шить вещи для работы из марких или слишком ярких тканей. Отделки из блесков, золотые украшения также неуместны. По крою рабочая одежда не должна быть ни слишком узкой, ни слишком широкой (рис. 44).

Домашнюю одежду лучше всего иметь из ситца, шотландки, набивной бязи. Покрой должен быть простым, удобным, с карманами, без сложных отделок. Не нужно делать слишком узких юбок, слишком тесной талии — лучше стянуть ее поясом.

Опрятно и нарядно выглядят дома простые хлопчатобумажные платья. В зависимости от сезона или даже от температуры вашей квартиры их шьют с коротким рукавом или полудлинным, из более тонких или более плотных тканей, однако всегда непрозрачных. Такое платье легко стирается и гладится. Мягкую ткань можно слегка крахмалить. Хорошо сделать пару фартуков, подходящих по цвету, — они могут быть нарядными и в то же время очень удобными (рис. 45).

Многие девушки и молодые женщины используют в качестве домашней одежды брюки. Они удобны для отдыха и домашней работы и незаменимы в дороге. Брю-

ки могут быть сшиты из плотной хлопчатобумажной ткани — репса, вельвета — или из шерстяной. Носят брюки со свитером, строгой блузкой или свободной кофтой-жакетом. Цвет брюк лучше выбирать темный или скромные оттенки — серые, беж, коричневые.

Во время уборки квартиры удобно иметь передник с несколькими карманами (рис. 46). Его очень просто

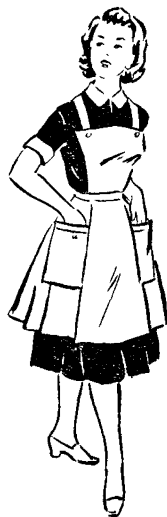
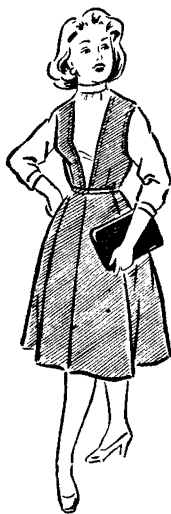


Рис. 44. Одежда для работы.

Рис. 45. Одежда для дома.

сшить из клеенки. Берут кусок клеенки шириной 84 сантиметра и длиной 70 сантиметров, нижний край загибают примерно на 20 сантиметров и делят его на карманы, прошивая, как показано на рисунке. У пояса делают складочки любой глубины и обшивают пояском из материи, переходящим сзади в завязки.

Если шить на машинке, то нужно делать длинные стежки, чтобы клеенка не рвалась.

В карманы можно положить всё, что нужно для уборки, даже мокрую тряпку. Сюда же можно собрать мелкий мусор, чтобы весь выбросить сразу и сократить лишнюю беготню.

Удобен для дома халат, он не связывает наших дви-

жений. Глубоко ошибочно бытующее еще мнение, что его можно шить кое-как. Для халата лучше всего подобрать легко стирающуюся материю, зимой, например, фланель, гладкую или с узорами.

Если вы готовите и убираете в халате, обязательно надевайте фартук. Если халат немного поизносился, почините его. Раньше всего приходят в негодность рукава. Длинный рукав всегда можно укоротить и сделать в «три четверти». Если рукава широкие, заберите их выше локтя и сделайте манжеты. Воротник, манжеты и клапаны на карманах можно освежить кусочком цветной фланели или шелка, но так, чтобы цвет отделки гармонировал с цветом халата.

Старайтесь и дома выглядеть красиво и опрятно. Это важно для любой женщины.

Выходное платье делают из более дорогих тканей. Для осенне-зимнего сезона — шерсть, креп-сатин, плотный шелк, бархат, тафта, муар. Для весны и лета — любые искусственные и натуральные шелка.

На зиму лучше всего сделать выходное платье черного цвета. В нем можно пойти не только в театр или в гости, но и на деловой прием, и на торжественное заседание. Кроме того, черный цвет дает возможность использовать различные отделки, благодаря которым можно всегда обновлять свой костюм. Очень удобен для этой цели туалет, состоящий из открытого платья без рукавов с низко вырезанным декольте и с широкой юбкой и небольшого жакета в талию с полудлинным рукавом.

Характер ткани в известной степени определяет и выбор фасона. Из тонких тканей лучше всего шить пла-



Рис. 46. Передник для уборки квартиры.

тье с широкой юбкой и открытым лифом, а из тяжелых и плотных материалов хорошо получаются платья с прямой и узкой юбкой и закрытым лифом.

К вечернему платью нужны туфли на высоком каблуке, лучше всего черные.



Рис. 47. Спортивный костюм.

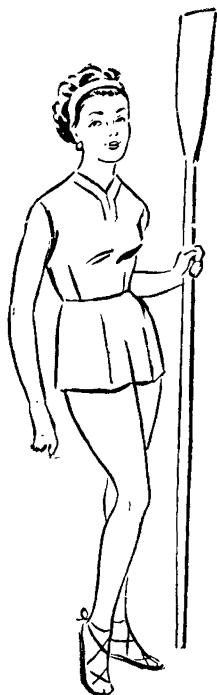


Рис. 48. Костюм для занятий греблей.

Спортивный костюм нужен и для занятий спортом и в туристском походе, и даже в обычной загородной прогулке. Для женщин рекомендуем брюки облегающие, слегка укороченные, но дающие свободу движениям, трикотажный свитер или кофточку прямого покроя и куртку с капюшоном (рис. 47).

Для занятий водным спортом, в частности греблей, очень удобен короткий комбинезончик из

гладкой хлопчатобумажной ткани с застежкой в виде планки посередине. В талии костюм собирается на двойную резинку и может иметь прорезные карманы (рис. 48).

Теннисистке можно посоветовать белое короткое платье со слегка расклешенной, плиссированной или заложенной в складки юбкой из хлопчатобумажного пике, рогожки или тонкой шерсти. В талии оно может быть собрано на резинку.

Практично иметь для игры в волейбол хлопчатобумажные трусы или брюки, слегка суженные книзу, и плотно прилегающую кофточку из хлопчатобумажной ткани или трикотажа. Для большей свободы движений на рукавах кофточки и по низу ее, в боковых швах, можно сделать разрезы. Такой костюм вполне пригоден и для баскетбола, а дополнив его курткой из вельвета, легкой шерсти, репса или полотна, можно использовать для езды на велосипеде. Куртка должна быть свободной, не стесняющей движений, рукава — с широкой проймой.

Необходимая принадлежность лыжного костюма — узкие брюки, не мешающие в беге, заправленные в башмаки при помощи штрипок. Брюки могут быть сделаны из вельвета, хлопчатобумажного габардина, из шерстяной ткани предпочтительно темного цвета. Носки заправляются под брюки. Длинный шерстяной свитер надевается поверх брюк. Очень красиво и удобно, если горловина свитера удлинена настолько, что ее в виде шлема можно натянуть на голову. Некоторым лыжникам этот вид головного убора возможно покажется слишком теплым. В таком случае хорошо иметь маленькую шапочку, под цвет которой подобрать и варежки. Поверх свитера может быть надета куртка. Удобны свободные куртки из тонкой пропитанной специальным составом хлопчатобумажной ткани. Они имеют несколько карманов, многие дополнены капюшонами. На бедрах такая куртка затягивается широкой резинкой, хлястиком или шнурком (рис. 49).

Крой куртки разнообразен, но для всех фасонов обязательен широкий разворот плеч; хорош цельнокроенный рукав или рукава реглан, которые дают свободу движениям. Если вы делаете вшивной рукав, необходимо несколько спустить плечо ишить рукав ниже обычного.

Любая из этих курток может быть отделана очень удобными трикотажными деталями — воротником, манжетами — и дополнена цветной подкладкой. В зависимости от назначения спортивной куртки подкладка делается из хлопчатобумажной шотландки, из ткани штапельной или шерстяной. Иногда куртку шьют так, чтобы ее



Рис. 49. Лыжный костюм.

можно было носить на две стороны (налицо и наизнанку).

Куртки для туристских походов, которые можно надеть также до и после катания на лыжах, часто делают в виде коротких пальто. Такая одежда шьется из хлопчатобумажного бархата, вельвета с подкладкой из недорогой шерсти, тканей с начесом, искусственного меха.

Мужской и женский лыжные костюмы отличаются друг от друга главным образом по цвету. Мужчины носят костюмы более скромных оттенков. Наряден женский костюм, где брюки и свитер одного цвета. Он мо-

жет быть даже черным, а куртка, шапка и варежки — яркого цвета. Красив также цветной свитер с темными брюками, но тогда цвет варежек, шапки и куртки должен быть очень внимательно подобран.

Лучшей верхней одеждой конькобежца считаются шерстяные (плотной вязки) фуфайка и трико. Однако начинающие могут надевать обычный байковый костюм. Важно, чтобы брюки такого костюма внизу не были слишком широки и не мешали при беге. Шапочка

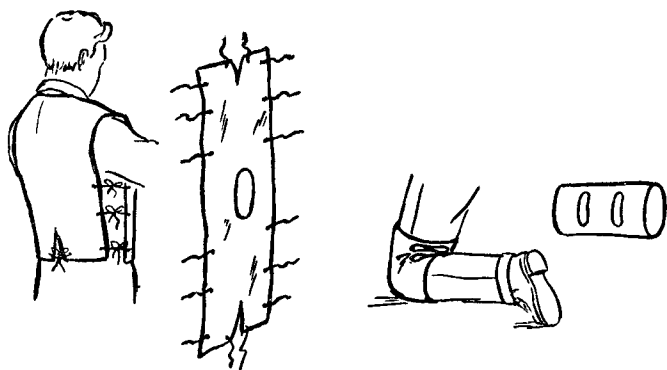


Рис. 50. Вещи, необходимые во время ремонта автомашины.

конькобежца должна защищать от холода не только голову, но и уши. На руки надевают варежки.

Ботинки для коньков должны плотно сидеть на ноге и в то же время не стеснять ногу, особенно пальцы. Шнуруют ботинки так: до середины подъема ноги — крестообразно и плотно, но не слишком туго, затем, после крестообразного перехлеста, проводят шнурки под подошву и, вернувшись к середине подъема, шнуруют более свободно.

Туристу, любящему путешествие на автомобиле, следует иметь с собой спецодежду для ремонта и устранения неполадок в машине.

Нарукавники можно изготовить из любой плотной ткани, лучше из прорезиненной или из старой камеры. Резиновая тесьма на месте обшлага плотно охватывает руку у кисти. Такая же тесьма, прикрепленная к обоим нарукавникам у плеч, не дает им сползать с рук.

Для работы под автомобилем удобно пользоваться «наспинником», который легко сделать из клеенки или из плотной прорезиненной ткани. «Наспинник» надевают через голову, а снизу завязывают тесемками. При работе на коленях удобны наколенники, вырезанные из старых камер (рис. 50).

Из многих летних ансамблей одежды, удобных для дачи, курорта, летнего отдыха (шить их лучше всего из



Рис. 51. пляжный костюм.

яркого набивного ситца), рекомендуем пляжный костюм (рис. 51). Плотный прилегающий лифчик с вытачками, пробранный в центре, пристегивается к штанишкам или трусикам. Это — купальный костюм. Лифчик можно пристегнуть и к широкой юбке (на поясе или широкой резинке), которая застегивается спереди. Получается открытый сарафан. Сверху на сарафан надевается жакетик. Это — уже закрытый летний костюм.

Такой костюм рекомендуется молодым женщинам, носящим платья до 50-го размера. Полным женщинам вместо юбки и жакетки хорошо надевать недлинный халатик, застегивающийся спереди. Шьют его из той же ткани, что и купальный костюм, причем лучше брать не ситец, а мягкую штапельную ткань менее яркой расцветки.

Ткань и фасон

При выборе ткани следует учитывать фасон и назначение будущей одежды, цвет, плотность, пластичность.

Для зимнего платья следует выбирать шерстяные или тяжелые однотонные шелковые ткани. Летом более по-

дойдет легкая пестрая ткань (крепдешин, штапельное полотно). Ткани в полоску, в горох и с другими мелкими рисунками на темном фоне можно рекомендовать для весны и особенно для осени.

Для дома можно шить платье из ситца, байки, фланели. Для рабочего костюма хороши шерсть, штапельное полотно и шелка с мелкими неяркими рисунками. Платья для торжественного случая — для театров, вечеров — рекомендуется шить из тафты, тяжелого шелка, гладкой шерсти, бархата.

Особенно сложен цветовой подбор ткани. Выбирая ткань для платья, надо помнить, что цвета меняются в зависимости от освещения, от соседства друг с другом и от многих других условий.

При искусственном освещении изменяются почти все цвета. Красные, оранжевые и желтые светлеют: светло-желтые становятся мало отличимыми от белых; голубовато-зеленые, голубые, синие и фиолетовые темнеют и т. д.

Изменение цветов от освещения особенно заметно в цветовых сочетаниях. Некоторые цветовые сочетания при электрическом свете изменяются до неузнаваемости. Например, сочетание светлого лимонного с ультрамариновым превращается в сочетание фиолетового с белым. Темные цвета рядом со светлыми кажутся особенно темными; светлые рядом с темными становятся ярче.

Некоторые цвета меняют свой оттенок в зависимости от соседнего цвета.

Особое место в сочетании цветов занимает соотношение площадей, занятых теми или иными цветами. Можно взять хорошо сочетающиеся между собой цвета, например коричневый и желтый, и распределить их в одежде так, что мы не получим гармонического сочетания. Например, коричневый цвет может хорошо гармонировать с желтым в следующих вариантах — желтая блузка и коричневая юбка; коричневатое платье — желтый воротник, манжеты и пояс; коричневое платье с желтой вставкой; коричневое платье, отделанное желтым кантом или желтой вышивкой. Желтое платье может иметь коричневый кант, коричневый воротник, манжеты и пояс, а также пуговицы, но вставка или крупная коричневая вышивка (аппликация) могут восприниматься как пятно, так же как коричневая блузка со свет-

лой желтой юбкой будет производить впечатление неустойчивой фигуры, верх станет слишком тяжелым.

Несколько иначе получается в сочетании холодных цветов. Холодные цвета зрительно воспринимаются как более легкие, поэтому при комбинации со светлыми тонами легче избежать резкого нарушения гармонического единства. Так, темно-синяя блузка или жакет с серой юбкой являются хорошей цветовой комбинацией, но эта же темно-синяя блузка или жакет будут хуже сочетаться со светло-голубой юбкой, между тем как обратное сочетание — голубая блузка и синяя юбка воспринимаются как положительное сочетание.

При выборе цвета ткани нужно учитывать, что блондинкам очень идут платья голубого, синего цвета; женщинам с золотистыми волосами — зеленого; шатенкам — розового, брусничного; брюнеткам — красного, зеленого, желтого.

Не следует думать, что если у женщины золотистые волосы, то ей надо шить платье из однотонной зеленой ткани. Важно другое: зеленый цвет должен присутствовать (в большей или меньшей пропорции) в костюме такой женщины.

Необходимо учитывать цвет глаз, кожи, возраст и т. д. Так, синий цвет для белокожих и особенно для синеглазых и голубоглазых очень выгоден (даже в довольно ярких оттенках), но при темной коже он будет подчеркивать желтизну лица.

Если желательно подчеркнуть цвет глаз, то следует выбирать ткань цвета глаз. Так, голубые глаза синеют, а синие становятся значительно ярче от голубых и синих цветов ткани; карие подчеркиваются коричневым цветом одежды и становятся более глубокими; серые приобретают холодный стальной оттенок от серой одежды. Однако эффект от цвета одежды в тон глаз сильно ослабляется, если цвет одежды плохо сочетается с цветом лица. При выборе цвета ткани нужно хорошо помнить, как тот или иной цвет отражается на изменении цвета кожи. Например, белый цвет сделает несколько белесой светлую блондинку с нежным цветом лица, но в то же время подчеркнет нежность ее кожи; шатенку с хорошей бело-розовой кожей он будет освежать и делать более белой, брюнетку с таким же цветом лица сделает фарфорово-белой, а волосы по контрасту будут казаться

еще более темными. Многие знают, что сильно загорелые люди от летней белой одежды становятся как бы еще более загорелыми. Коричневый цвет одежды тоже будет выгодно подчеркивать золотисто-коричневый оттенок загара.

Если цвет ткани хорошо сочетается с цветом глаз и не вызывает нежелательного изменения цвета лица (или же изменяет цвет лица в лучшую сторону), то его следует предпочесть другим, так как в данном случае получается гармоническое сочетание цветов.

Нельзя упускать из виду, что цвет одежды должен еще гармонировать с объемом фигуры. Яркие цвета зрительно увеличивают объем предмета. Такой же особенностью обладают и ткани светлой окраски.

Женщине с полной фигурой лучше всего взять на платье ткань спокойных, преимущественно темных цветов, включительно до василькового. Темное, особенно синего цвета, платье скрадывает полноту фигуры.

Яркие, насыщенные цвета не только могут, но и должны применяться в одежде в качестве отделки, вышивки. На темном фоне они будут казаться еще ярче и вносить элемент жизнерадостности в одежду.

Следует принимать во внимание и возраст. Так, например, пожилым женщинам не пойдут платья из ярких тканей. В то же время пожилым женщинам нужно избегать черных тканей. Черный цвет не отражает света, как другие цвета, а поглощает его и потому подчеркнет каждую морщинку на лице и шее. В то же время одежда из черной ткани четко обрисовывает фигуру, делает ее стройной.

При выборе цветных тканей нужно помнить, что один и тот же цвет в ситце, фланели, маркизете, атласе, бархате, шерсти выглядит по-разному.

Важную роль играют рисунки на тканях. Они так же, как и цвета, значительно влияют на оформление платья или костюма.

Подобрать одноцветную ткань для платья, блузки или костюма значительно проще, чем пеструю, полосатую или клетчатую.

Ткани с мелким рисунком в две или три краски, особенно в двухцветном сочетании (синий и белый, черный и белый, белый и черный, коричневый и желтый и целый ряд других), идут многим женщинам различного воз-

раста. Здесь следует обращать внимание только на то, как рисунок заполняет фон. Если рисунок расположен очень часто и при взгляде на него начинает «рябить» в глазах, то такая ткань будет зрительно увеличивать объем и для полных фигур будет непригодна. Варианты мелких рисунков в основном могут быть рекомендованы для большинства женщин.

Ткани неярких расцветок с рисунком средней величины следует подбирать по основной цветовой гамме, согласуясь с цветом лица, глаз, волос. Так, например, серовато-голубовато-сиреневая гамма будет хорошо сочетаться с бело-розовым цветом лица, голубыми глазами, темными волосами. Эта же гамма прекрасно сочетается с бело-розовым цветом лица, темно-кариими глазами и седыми волосами. Коричневато-золотистая гамма будет хорошо сочетаться со смуглой кожей, темными глазами и темными волосами коричневого оттенка.

При выборе тканей с рисунком средней величины, но на темном фоне, чаще всего можно руководствоваться основным тоном. Если тон ткани гармонирует с внешними данными женщины, то такая ткань будет вполне приемлема для нее, если только характер рисунка не будет создавать зрительного увеличения объема.

Ткани с крупным рисунком ярких контрастных сочетаний, с малым количеством основного фона, подобрать «к лицу» значительно труднее: они могут сильно исказить объем, зрительно увеличить его, особенно если основные элементы крупного рисунка (крупные разбросанные цветы) приходятся на наиболее выпуклые части фигуры. Поэтому понятно, что женщинам маленького роста и особенно подным следует избегать одежды из такого рода тканей, они в большинстве случаев идут к ярким женщинам, черты лица и фигура которых могут хорошо гармонировать с пестротой платья.

Полосатые ткани имеют большое распространение и выпускаются нашей отечественной промышленностью в достаточно разнообразном ассортименте. При выборе полосатых тканей нужно руководствоваться не только сочетанием цветов, но и шириной полос, так как далеко не все виды полос одинаково хороши для одежды на каждую фигуру.

Широкие полосы различных видов, т. е. состоящие из группы мелких полос с промежутками гладкого фо-

на или цветных полос в сочетании с орнаментом, расположенным также в виде полосы, и целый ряд других комбинаций широких полос, даже в темных сочетаниях, неблагоприятны для полных и среднего объема женщин. Такие ткани зрительно увеличивают фигуру и, изменяя свое вертикальное направление на выпуклых частях фигуры, еще больше подчеркивают их рельефность. Однако впечатление зависит и от выбора фасона. Удачные сочетания поперечных и долевых, поперечных и косых, долевых и косых полос часто дают вполне приемлемые решения.

Ткани в мелкую полоску, т. е. такую, которая на известном расстоянии сливается с фоном и не воспринимается нами как ярко выраженная полоска, имеют то преимущество, что они хороши для самых различных фигур и при выборе их можно руководствоваться только цветом.

Необходимо знать, как будут располагаться полосы в готовом изделии. Так, например, прямые вертикальные полосы подчеркивают рост и делают фигуру более стройной.

Клетчатые ткани тоже получили широкое распространение, но при выборе их нужно учитывать ряд специфических особенностей рисунка. Подбор расцветки клетчатой ткани обуславливается теми же правилами, о которых говорилось при выборе пестрых и других тканей. Чем крупнее клетка и чем ярче и контрастнее сочетания, тем труднее подобрать фасон к такой ткани и тем больше следует избегать искажения линий клетки.

Если ткань в крупную клетку, то не рекомендуется выбирать фасон платья с обыкновенным втачным рукавом. Такой ткани больше соответствуют цельнокроенные рукава или рукава с квадратной проймой, в которых клетка лифа и рукава хорошо подобраны.

Если желательно сочетать косую и прямую клетки, то нужно располагать их так, чтобы границы соединения клеток образовали рисунок или же чтобы косая клетка располагалась на отделочных деталях — воротнике, бортах, манжетах и т. д.

Крупные клетки создают впечатление большой полноты фигуры, подчеркивают небольшой рост. Чем мельче клетка на ткани, тем легче подобрать для нее фасон,

так как ткань уже на незначительном расстоянии воспринимается нами как одноцветная.

Каждая фигура имеет свои индивидуальные особенности, но мы хотим дать несколько общих советов, которые помогут женщинам выбирать или самим шить себе одежду, удобную и украшающую их.

Прежде всего надо запомнить одно из основных правил: форма одежды должна соответствовать материалу. Так, одежда из легких летних тканей не должна быть узкой, обтягивающей фигуру. Вообще сильно прилегающая одежда хороша не для всякой фигуры, особенно она не рекомендуется для полных женщин, так как недостатки полной фигуры прилегающей одеждой подчеркиваются.

Также необходимо научиться находить нужную длину платья, которая должна соответствовать росту и общим пропорциям фигуры.

В силуэте одежды особенно большое значение имеют ширина и длина юбки.

Женщине высокого роста (170—172 сантиметра) не следует делать платья до колен или только покрывающие колени. Такая длина создает впечатление неустойчивого равновесия, придает фигуре угловатость; для такой фигуры лучшей длиной будет 35—40 сантиметров от пола до низа платья.

Женщине небольшого роста (152—156 сантиметров) можно делать короткие платья, учитывая, разумеется, возраст. В данном случае пропорция фигуры не будет слишком искажаться коротким платьем.

Женщинам полным, больше пятидесятого размера, никогда не следует носить короткой одежды, потому что даже при среднем росте она будет делать фигуру квадратной, приземистой, тяжелой, а при высоком росте фигура будет настолько громоздкой, что размеры ее зрительно воспримутся значительно преувеличенными.

Для женщин среднего роста и среднего размера (рост 158—164 сантиметра, размер 48—50) возможность выбирать длину платья более широкая, так как при этих данных длина платья не так резко изменяет внешний вид фигуры.

Не следует думать, что широкие платья одинаково хороши для всех фигур. Полный клеш — «солнце» хо-

рош только для худых высоких и средних фигур, так же, как и прямые юбки в густую сборку.

Уже для размера 48 не рекомендуется слишком увлекаться широкой юбкой. Если фигура не обладает тонкой талией, то платье с широкой юбкой будет очень полнить фигуру и делать ее приземистой. Юбка же полуклеш, с вставными косыми полотнищами, шестиклинки, четырехклинки и другие, а также юбки с легкими бантовыми складками хороши для многих фигур.

Платья с узкими юбками, облегающими фигуру, неудобны для повседневной носки. При выборе такой юбки прежде всего следует учитывать особенности фигуры. Например, если фигура несколько откинута назад, имеет выемку в талии (перегибистая фигура), то прямые узкие юбки совершенно неприемлемы для нее, они подчеркивают неправильное строение фигуры, в то время как юбки из раскошенных полотнищ (шестиклинки) скрывают этот недостаток.

Общее впечатление от платья создается не одним только покроем юбки. Не менее важное значение имеют лиф и рукава.

Обычно очень худые женщины стремятся делать себе лиф к платью с большим количеством оборок. В какой-то мере это справедливо, но чрезмерное количество оборок иногда может создать впечатление, что платье не на человеке, а на вешалке. Худым женщинам со слишком длинной талией следует рекомендовать различного вида кокетки: поперечное членение как бы сокращает расстояние от плеча до талии, кроме того, сборки, начинающиеся из-под кокетки, конструктивно оправданы.

Женщинам полным, с короткой шеей и высокой талией нельзя выбирать себе платья с кокетками. Спокойные и простые линии лифа, не облегающие плотно фигуру, не перегруженные вышивкой и другой отделкой, вырез, удлиняющий шею, — вот что следует выбирать таким женщинам.

Узкий, прилегающий лиф хорош только для женщин с высокой, хорошо развитой грудью и тонкой талией. Такой лиф подчеркивает красивые формы и придает фигуре, особенно при широкой расклешенной юбке, грациозность.

Широкий рукав, схваченный у кисти манжетой, хорош для всех фигур, и даже полные женщины среднего

и выше среднего роста при строгой полуприлегающей форме платья могут носить такие рукава. Широкие рукава смягчают очертание силуэта и несколько скрывают слишком рельефную линию груди. Короткие рукава (до локтя) придают некоторую легкость фигуре и часто даже молодят женщину. Наиболее простым и легким в пошивке является рукав с небольшой припосадкой головки, со складкой или с припосадкой на локте, суживающийся книзу.

Обычно платье считается удачным, если оно скрывает недостатки фигуры и подчеркивает ее достоинства. Выбирая фасон, надо учитывать свои положительные и отрицательные стороны: рост, комплекцию и т. д.

Одежда полной женщины не должна быть тесной. Малейшая узость платья в груди, рукавах, спине и особенно бедрах делает полную женщину еще более крупной на вид. Полным женщинам нужно шить себе одежду слегка свободную, не выявляющую очертаний фигуры. Это, конечно, не значит, что они не могут носить юбок прямого покроя. Такая юбка как раз придает стройность, делает фигуру подтянутой. Можно носить и слегка расклешенные юбки.

Полным женщинам идут платья не отрезные по линии талии. Они лишь слегка подчеркивают талию, делают фигуру стройнее. Костюм с коротким и приталенным жакетом не подходит для полной женщины. Рукава лучше делать свободными, но не слишком пышными. Цельнокроенный рукав с ластовицей скрадывает ширину плеч, но и не подчеркивает узких плеч, а поэтому одинаково подходит женщинам с узкими и широкими плечами. Покрой «реглан» зрительно сужает плечи.

Высокие воротники, прямоугольные линии выреза делать не рекомендуется. Жакет костюма хорош с глубоким вырезом, а платья можно носить не только с вырезом в форме острого угла, который почему-то считается обязательным для полной женщины, но и с овальным и в виде трапеции.

Комбинированные платья, широкие и яркие пояса носить не рекомендуется. Лучше всего делать узкий пояс из той же материи, что и платье, или темнее.

Бант около короткой и полной шеи неуместен. Его вполне заменит небольшая скромная отделка в виде узкой полоски светлой ткани или белый воротник.

Вообще ничто так не украшает женщину, как платье с простыми линиями, без нагромождения отделки.

Полным женщинам, имеющим сравнительно узкие плечи, следует носить при любом покрое рукава небольшие подплечники, хотя они и вышли из моды. Подплечники сделают спину более прямой.

Сутулость также менее видна, если в платье или костюме спинка с напуском. Свобода в лифе, скрадывающая неровность спины, достигается благодаря маленьким складкам или вытачкам в несколько рядов на талии. Группы складок или сборок в боковых частях переда юбки (не на бедрах) и глубокая складка в центре, зашитая на 25—35 сантиметров от верха, сглаживают выпуклость живота лучше, чем самый тугой пояс. Выпуклость живота помогают скрыть также и карманы на юбке, прорезные или накладные. Пришивать их низко не следует, так как это может нарушить пропорции фигуры.

Женщинам с большим бюстом следует выбирать такие фасоны лиффов, в которых имеется возможно больше вертикальных линий.

На полную фигуру лучше шить платья из мягкой шерсти, хороши в этом случае ткани с неровной, матовой поверхностью, штапельное полотно, штапельная саржа, а также тяжелые шелка: креп-сатин, креп-октябрь, креп-фай. Они ниспадают красивыми складками и придают фигуре стройность.

Для худых женщин высокого роста можно рекомендовать фасоны платьев с горизонтальными линиями, при этом юбка должна быть несколько короче обычного. Хороши юбки с воланами; воланы могут быть прилегающие к широкой юбке, скроенные по косой нитке ткани, расклешенные или собранные. Худым женщинам рекомендуется носить широкие юбки, собранные в талии, с пышными басками или очень расклешенные — типа «солнце» или «полусолнце», а также юбки в круговую складку, плиссированные и гофрированные.

К худощавой фигуре идет лиф свободной формы, а также платье типа «фигаро», скрывающее плоскогрудие. Для тонкой, высокой фигуры следует делать лифы с поперечными складками и всевозможными поперечными линиями отделки; хороши также большие воротники, расширяющие верхнюю часть фигуры.

Для миниатюрной фигуры подходят платья с мелкими деталями: маленький воротничок, мелкие пуговицы, небольшие карманы, короткие баски и т. д.

Женщинам с узкими плечами и грудью нельзя делать платья прилегающей формы, с пышной баской, рукавами реглан. Им надо делать мягкие лиф и рукава, расширять отделками плечи и грудь.

Если у женщины короткие ноги, широкие, низкие бедра и низкая талия, ей не следует делать лиф с пониженной талией, закрытым воротом, с широкими поперечными линиями на юбке, так как это удлиняет верхнюю часть фигуры и укорачивает ноги. Нужно выбирать фасон с линиями, поднимающими талию и расширяющими плечи. Мягкие выточки у талии на лифе и юбке смягчают такие недостатки фигуры и делают ее более стройной.

Если ноги слишком полные или, наоборот, слишком худые, — юбки должны быть несколько длиннее обычных. Не следует обнажать также очень худые или чрезмерно полные руки. В этих случаях рекомендуется носить платья с длинными или полудлинными рукавами.

Женщинам с короткой шеей нельзя делать высоких воротников, иначе будет казаться, что голова уходит в плечи.

К широкому крупному лицу нельзя делать круглый вырез ворота, повторяющий своей формой овал лица. Вырез «мысиком» или узкое каре удлиняют шею, и лицо выглядит, таким образом, более узким. Круглый же вырез больше подходит узкому лицу.

Если женщина хочет красиво одеваться, она должна в одинаковой степени заботиться о всех видах своей одежды. Вечернее платье и рабочий халат, спортивный костюм и комбинезон должны быть в одинаковой степени удобными и красивыми.

Как сделать платье нарядным

Достаточно умело подобрать какой-нибудь воротничок, шарфик, пуговицы, чтобы ваше платье преобразилось. Это не требует больших затрат. Крахмальный воротник или отвороты из белого пике, бант из шерстяной

материи в-горошек — все эти мелочи придадут вашему платью особый стиль (рис. 52, 53).

Юбка в складку и блузка на застежке приобретут другой вид, когда вы наденете шарфик, концы которого



Рис. 52. Образцы отделки платья

продернете в прорези в карманах, или галстук из цветной материи завяжете так, чтобы видна была одна только верхняя пуговица застежки. Сделайте из той же материи круглый пристегивающийся воротничок или манишку, отделанную органди, с таким же воротничком. Украсьте платье белым воротничком с манжетами и широкой отделкой на бедрах.

Наденьте сегодня одну отделку, завтра другую, и вы всегда будете одеты по-новому.



Рис. 53. Образцы

Быть может, некоторые скажут: «Это же мученье — каждый день пришивать воротничок и отделки. К тому же они вечно оказываются пришитыми криво и не на месте!»

Между тем всё это совсем несложно. Нужно только один раз терпеливо всё наладить. Каким образом? При помощи кнопок.

Пришейте к платью кнопки — половинки с шишечкой, потом наденьте на них вторые половинки кнопок и приколите или приметайте отделку так, чтобы она села правильно, на месте. Затем намажьте кнопки портновским мелком (цветным, если отделка белая) и прижмите к ним отделку: на ней отпечатается отчетливый кружок, по которому вы точно пришьете кнопку. Так можно к одному платью приспособить несколько отделок.



отделки платья.

Комбинируйте свои наряды. Когда вы покупаете себе новую вещь, старайтесь, чтобы она подходила к тем, что у вас есть.

Пуговицы

Пуговицы — мелкая деталь в одежде, но они составляют существенную ее часть, являются не только предметом застежки, но во многих случаях служат красивой отделкой. Умело подобранные пуговицы украшают и подчеркивают выигрышные линии платья или блузы.

Неудачно подобранные пуговицы могут испортить вид даже лучшего платья.

Выбор пуговиц во многом зависит от личного вкуса, но нельзя не считаться с некоторыми установившимися требованиями. Запомните несколько практических советов.

Направляясь в магазин, не забудьте взять с собой образчик материала; при наличии образца продавец легче ориентируется в подборе необходимых пуговиц.

Обратите внимание на размеры пуговиц. Более крупные чаще всего используются в изделиях (пальто, халаты) из более массивных и пышных материалов (драп, трикотаж, с начесом и др.). Сравнительно мелкие пуговицы применяются в платьях и блузках из легких шерстяных, шелковых и хлопчатобумажных тканей.

Изделия из особо легких шелковых тканей типа креп-жоржета нет необходимости отделывать пуговицами, так как они оттягивают ткань.

Красиво выглядят пуговицы на платьях, блузах, если расцветка материала удачно сочетается с цветом пуговиц, а также с их отделкой. К швейным изделиям из одноцветного материала чаще всего пришиваются пуговицы того же цвета (отделки могут быть различными). При наличии на одноцветной пуговице удачной отделки другого цвета она ярче выделяется.

Очень нарядны платья из одноцветных материалов, отделанные пуговицами контрастных, противоположных цветов. Платья из тканей серого цвета оживляют пуговицы такого же цвета, но с красной, синей или белой отделкой. Подобные сочетания могут быть применены к платьям из тканей коричневого, беж, красного и других цветов.

Хорошо отделывать платья янтарными и хрустальными пуговицами, для них нет ограничения в цветах ткани. Хрустальные пуговицы можно использовать с разрисовкой их под цвет материала.

К изделиям из пестрых тканей рекомендуется подбирать одноцветные пуговицы одного из преобладающих цветов в рисунке ткани. К полотняным платьям, главным образом белого льняного полотна, используйте перламутровые и пластмассовые пуговицы ярких расцветок.

Для сохранности внешнего вида пуговиц их необходимо отпарывать, отдавая изделия в стирку или в чистку, так как химические вещества при чистке влияют на окраску, а от горячей воды многие пуговицы коробятся, теряя свой первоначальный вид.

Металлические пуговицы на изделиях можно чистить мелом.

Не забывайте при покупке пуговиц приобретать по нескольку штук в запас.

Плиссировка материи

Вероятно, многие не представляют себе, как просто и легко плиссировать самим платья. Это можно сделать в домашней обстановке, имея лишь простой утюг и не-

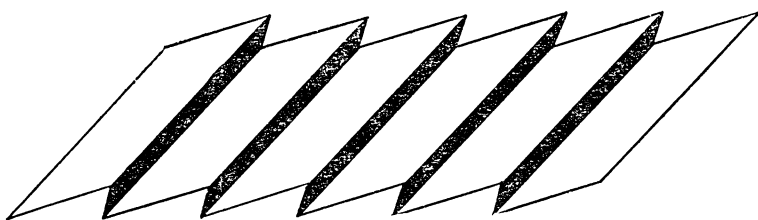


Рис. 54. Форма для плиссировки.

сколько листов плотной бумаги, необходимой для изготовления форм. Плиссировка юбки требует всего 20—30 минут работы.

Прежде всего приготовьте бумажную форму. Для этого 6—7 листов слоновой бумаги положите на стол и по длинному ее краю, как сверху, так и снизу, откладывайте и отмечайте карандашом сначала 2 сантиметра, потом 1 сантиметр; затем снова 2 сантиметра и опять 1 сантиметр и так до конца листа. Отметки соедините карандашными линиями и по этим линиям ровно согните гармошкой весь лист бумаги (рис. 54).

Сгибайте бумагу по одной черте к себе, а по другой — от себя. Сгибы должны быть совершенно ровными, для чего их следует проглаживать каким-нибудь твердым и гладким предметом.

Точно так же надо разметить и загнуть все остальные листы бумаги, а затем их аккуратно склеить между собой с таким расчетом, чтобы общая длина в сложенном виде составляла не меньше чем 100—110 сантиметров. Таких полос (форм) надо иметь две, так как между

ними будет плиссироваться материя (рис. 55). Величину изгибов бумаги можно изменить — вместо соотношения 2 : 1 брать 3 : 1,5; можно оставлять промежуток между группами складок по вкусу и желанию. Чем большие размеры откладываются на бумаге, тем крупнее будут складки.



Рис. 55. Расположение форм и материи при плиссировке.

При изготовлении форм учтите длину юбки (75—85 сантиметров), потому что ширину форм надо делать на 5—6 сантиметров больше длины юбки. Материи на плиссированную юбку идет



Рис. 56. Плиссировка.

в 3 раза больше, чем на обыкновенную. Если материи меньше чем 3 полотнища, то можно сделать плиссировку с промежутками.

После того как изготовлены формы, приступайте к плиссированию. Положите на стол сначала одну форму (причем часть формы может свешиваться), на нее накладывайте материю, наблюда-

дая всё время за тем, чтобы она располагалась ровно (без складок) и находилась на одинаковом расстоянии от краев формы. Затем накройте материю другой формой: для этого обеими руками, находящимися на одной линии, одновременно захватывайте нижнюю форму, материю и верхнюю форму (рис. 56) обязательно так, чтобы материя расположилась между каждой складкой формы ровно, без пропусков; тщательно следите за тем, чтобы ткань ни в коем случае не выходила за края форм, иначе получится кривизна.

По мере того как часть материи будет заложена,

форму надавливайте руками, чтобы не разошлись складки. На края формы положите по дощечке, а на них небольшие тяжести, например утюги или что-нибудь другое, и продолжайте работу дальше, пока вся материя не будет заложена между складками бумажных форм.

Затем возьмите тряпку, хорошенько ее смочите, выжмите и покройте форму. Теперь остается только прогладить и высушить форму. Для этого очень сильно нагревают тяжелый утюг и начинают им быстро гладить по мокрому полотну, делая движения утюгом обязательно в одном направлении, по складкам формы, а не против них. При этом следите, чтобы утюг прогладил все места, в особенности края.

Гладить следует до тех пор, пока не высохнет полотно, а также и бумажные формы. Затем выньте уже готовую плиссированную материя из формы, положите ее на бумагу (можно газету), хорошенько выровняйте складки и через 30—40 минут можно приступить к шитью платья. Формы же сверните в трубку и сохраните до следующей плиссировки.

Вышивка стеклярусом и шерстью

Стеглярусом отделяются платья из однотонной материи. Черное платье лучше всего вышивать черным стеклярусом, зеленое — темно-зеленым, вишневое — черным. В стеклярус можно также добавлять нити золотой и серебряной мишуры.

Чтобы перевести рисунок с бумаги на темный материал, надо все линии рисунка часто проколоть иголкой. Затем положить рисунок на ткань и слегка припудрить по наколотым линиям. Пудру лучше всего завернуть в кусочек плотной материи. Полученный контур обвести цветным светлым карандашом.

Для тех, кто знаком с вышивкой гладью, вышивание стеклярусом или бисером не представляет сложности. На иголку с ниткой (нити должны быть толстые, лучше всего № 10) нанизывают два-три стекляруса и делают стежок в косом направлении. Бисер кладется прямо.

Отдельные детали рисунка вышиваются шерстью прямыми стежками в том же направлении, в каком положен стеклярус или бисер.

Серебряные узоры на материи

Серебряные узоры на материи получают при рисовании водным раствором ляписа (азотнокислое серебро), к которому примешано немного гуммиарабика. Когда рисунок высохнет, его смачивают формалином, проглаживают горячим утюгом, отчего выступает узор.

Детская одежда

Ребенка необходимо правильно одевать с первых дней жизни. Не нужно его кутать, стеснять свободу его

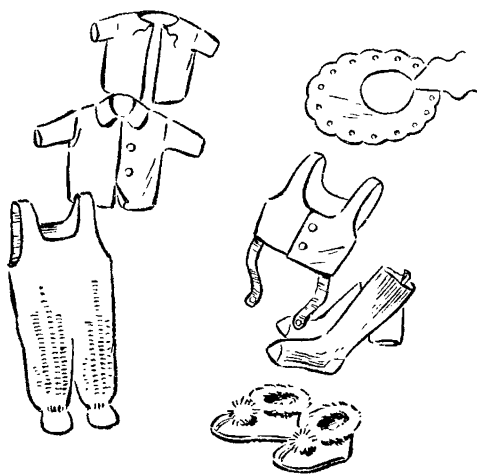


Рис. 57. Одежда грудного ребенка.

движений. До 2 месяцев его одежда состоит из следующих предметов: распашонка, поверх нее кофточка с застежкой спереди. Нижнюю часть тела завертывают в две пеленки: внутренняя пеленка складывается треугольником (подгузник) и пропускается между ногами. В зимнее время, кроме двух летних пеленок, кладется поверх третья — теплая. Руки остаются свободными; когда ребенок находится в комнате, голову покрывать не надо.

После 2 месяцев надевают длинные свободные штаны, зашитые наглухо.

С 3 месяцев поверх кофточки рекомендуется наде-

вать нагрудник, так как к этому времени у ребенка появляется слюнотечение.

После 7—8 месяцев, когда ребенок делает попытки передвигаться в кровати, его надо одевать в рубашку, лифчик, кофточку, штанишки, чулки и мягкие башмачки (вязаные или сшитые из материи). К нижнему краю

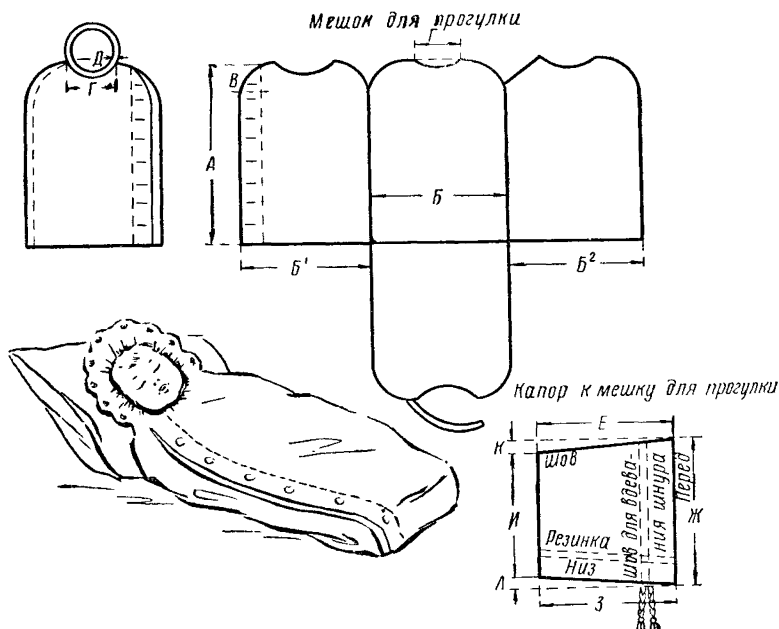


Рис. 58. Выкройка мешка-конверта.

лифчика пришивают пуговицы, к которым пристегивают подвязки и штанишки. Штанишки надо делать свободными, со швами только с боков и широкими вырезами для ног.

Образцы одежды для грудных детей приводятся на рис. 57.

Для прогулок в холодное время года следует иметь теплый мешок-конверт, подбитый ватой (рис. 58).

Матери, имеющей ребенка до 3—4 лет, полезно знать размеры детского белья по возрасту. Ниже мы приводим таблицу этих размеров.

У маленьких детей в возрасте от 1 года до 3 лет по-

Таблица размеров деталей детского мешка-конверта
(в сантиметрах)

Детали	Возраст	1 год	2 года	3 года
	А		75	85
Б, Б', Б²		45	46	47
В		11	13	15
Г		17	17,5	18
Д		3,5	4	4,5
Е		23	24	25
Ж		29	30	31
З		21	22	23
И		22	23	24
К		3	3	3
Л		4	4	4

Таблица размеров детского белья
(в сантиметрах)

Название вещей	Возраст ребенка		
	1 год	2 года	3 года
Носовой платок	20 × 20	20 × 20	20 × 20
Салфетка	32 × 23	—	—
Наволочка	35 × 23	50 × 30	58 × 38
Простыня	150 × 100	150 × 100	150 × 100
Пододеяльник	—	140 × 120	140 × 120
Полотенце	50 × 35	50 × 35	50 × 35
Одеяло бумазейное	100 × 100	—	—
Одеяло байковое	109 × 98	140 × 110	140 × 110
Одеяло ватное	—	140 × 120	140 × 120
Одеяло пикейное	150 × 100	150 × 100	150 × 100
Купальная простыня	109 × 98	120 × 100	120 × 100
Пеленка	90 × 90	—	—
Подгузник	50 × 50	—	—

требность в движении очень велика. Особенно много они двигаются, прыгают и бегают летом, в теплое время года. Эта подвижность имеет большое значение для развития мышечной, костной и нервной системы ребенка. Поэтому очень важно, чтобы одежда не стесняла его движений, была легкой, удобной и из такой ткани, которая свободно пропускает воздух и испарения.

Таблица размеров деталей лифчика (рис. 59)
(в сантиметрах)

Детали	Размер	№ 1	№ 2	№ 3
А		23	25	27
Б		32	35	40
В		3,5	3,5	3,5
Г		17,5	17,5	18,5
Д		18	19	20,5
Е		2,5	3,5	5
Ж		1	1,5	2
З, З'		2	2,5	3
И, И'		4	4	6
К		9	10	11
Л		15	16	17
М		5,5	7,5	7,5
Н		4,5	4,5	6
Н'		2,5	3	4
О		5,5	6	6

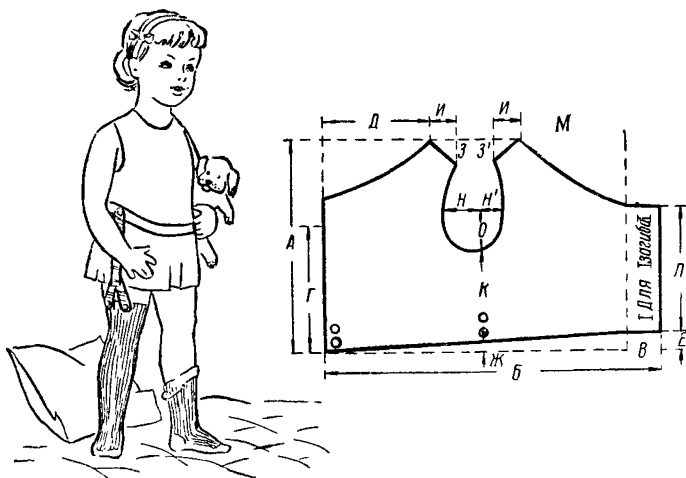


Рис. 59. Выкройка лифчика.

Мы приводим несколько фасонов детской летней одежды: лифчик, штанишки, платья для девочек, костюм для мальчиков, комбине, передники для девочек. В таблицах указаны размеры этой одежды по возрасту детей:

размер 1 — годовалому ребенку,
 размер 2 — двухлетнему ребенку,
 размер 3 — трехлетнему ребенку.

Выкройки детской одежды и соответствующие таблицы ее размеров для ясности обозначены одинаковыми

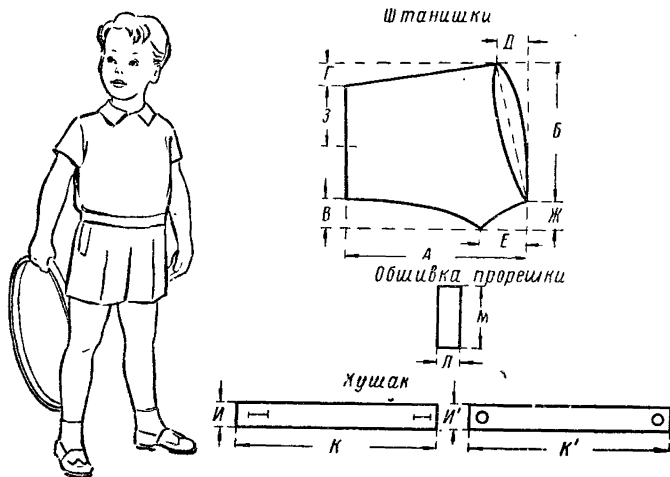


Рис. 60. Выкройка штанишек.

Таблица размеров деталей детских штанишек (рис. 60)
 (в сантиметрах)

Размер	№ 1	№ 2	№ 3
Возраст	1 год	2 года	3 года
Детали			
А	25	26	27
Б	24	24	26
В	5,5	6	6,5
Г	3	3,5	4
Д	4	4,5	5
Е	6	6,5	7
Ж	5	6	7
З	9	10,5	12
И, И'	3	3	3
К, К'	32	34	35
Л	2,5	2,5	2,5
М	10	11,5	13

Таблица размеров деталей летнего платья
(рис. 61)

(в сантиметрах)

Размер	№ 1	№ 2	№ 3
Возраст	1 год	2 года	3 года
Детали			
А	22	25	28
Б	34	36	38
В	18	19	20
Г	19	20	21
Д	17	18	19
Е	12	13	14
Ж	19	20	21
З	4	5	6
И	2	3	4
К	6	6,5	7
Л	12	12,5	13
М	6,5	6,5	6,5
Н	6	6	6
О	9	9	10

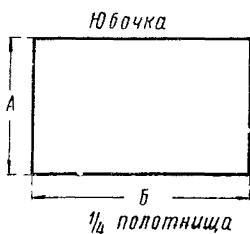
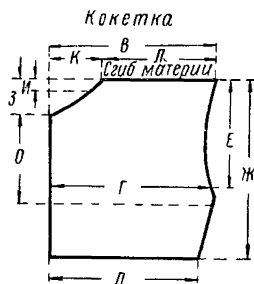


Рис. 61. Выкройка летнего платья.

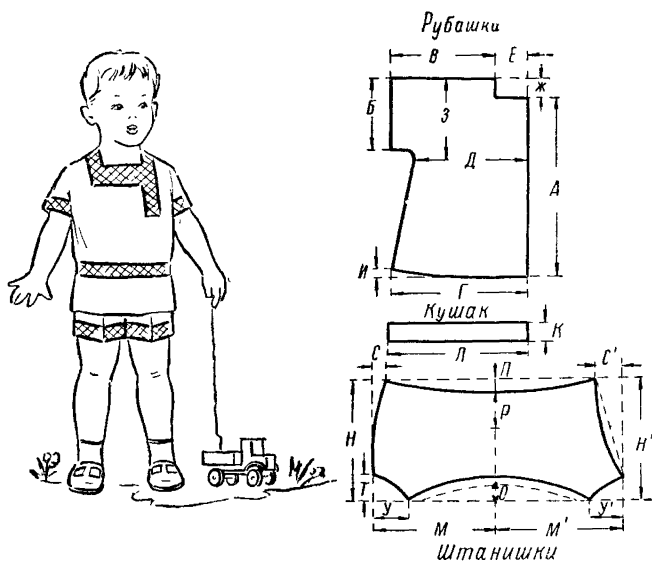


Рис. 62. Выкройка костюма для мальчика.

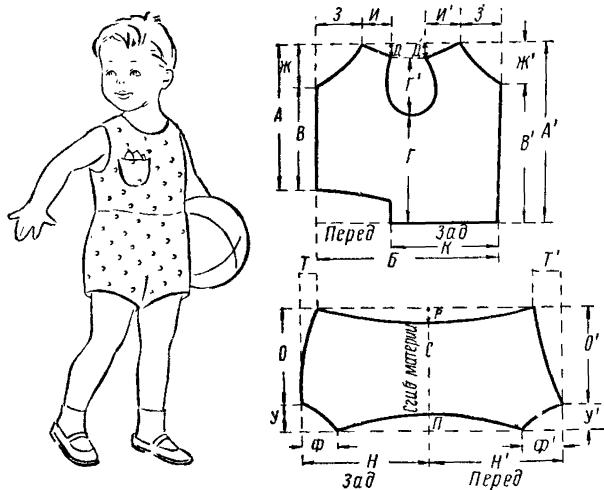


Рис. 63. Выкройка летней комбинации.

Таблица размеров деталей летнего костюма
для мальчика (рис. 62)
(в сантиметрах)

Размер	№ 1	№ 2	№ 3
Возраст	1 год	2 года	3 года
Детали			
А	38	40	42
Б	12	13	14
В	18	19	20
Г	18,5	19	19,5
Д	17	17,5	19
Е	5	5,5	6
Ж	2,5	3	3,5
З	16	17	18
И	1	1	1
К	2,5	3	3
Л	27	28	29
М	24	25	26
М'	22	23	24
Н, Н'	25	26	27
О	4,5	5	5,5
П	3	3,5	4
Р	9	10,5	12
С	2,5	3	3,5
С'	5	5,5	6
Т	5	6	7
У, У'	6	6,5	7

цифрами. Например, чтобы сшить костюм для мальчика 3 лет, мы смотрим рисунок и в таблице находим размеры этого костюма для трехлетнего ребенка. Буква А — 42 сантиметра (см. рисунок), буква Б — 14 сантиметров, и т. д. Этими же буквами А, Б, В на выкройке костюма указаны длина и ширина деталей выкройки.

Очень удобное и изящное платье для девочки 3—7 лет может быть рекомендовано к зимнему и летнему сезонам (рис. 65). Оно свободной формы, на круглой кокетке, со спущенной проймой и пышными, в сборку, длинными рукавами на узенькой манжетке. Кроме того, его можно сделать с короткими рукавчиками фонариком — для лета. По низу в два-три ряда застрочены складки, которые украшают платье, а при необходимости могут его удлинить: складки распускаются.

Отделку можно разнообразить: на гладком материале делать вышивку или аппликации на кокетке и кар-

манах. Кроме того, к этому фасону идет большой белый воротник (из любого материала, но лучше всего из пике).

Если платье шьется из легкой ткани, то вместо складок его отделывают двумя-тремя оборочками или же ко-сыми воланчиками.

На зиму такое платье хорошо сшить из байки, фланели в клетку (ярких расцветок), вельвета (коричневого, синего, зеленого — мягкого тона); для лета — из ситца, майи, штапельного полотна (с мелкими рисунками цветочков, горошка), пике, батиста.

Из этой же ткани к платью шьют широкие трусики на резинке.

Таблица размеров деталей летней комбинации (рис. 63)

(в сантиметрах)

Размер	№ 1	№ 2	№ 3
Возраст	1 год	2 года	3 года
Детали			
А	25,5	27,5	29,5
А'	30	32,5	35,5
Б	34	40	44
В	16,5	17,5	18,5
В'	23	25,5	27
Г	16	17,5	19
Д, Д'	3	3	3,5
Ж	8	9	10
Ж'	7	8	9
З, З'	8,5	9,5	10,5
И, И'	4	5	6
К	17,5	19,5	21,5
Н	24	25	26
Н'	22	23	24
О, О'	25	26	27
П	4,5	5	5,5
Р	3	3,5	4
С	9	10,5	12
Т	2,5	3	3,5
Т'	5	5,5	6
У, У'	5	6	7
Ф, Ф'	6	6,5	7

Таблица размеров деталей передника
 для девочки (рис. 64)
 (в сантиметрах)

Размер	№ 1	№ 2	№ 3
Возраст	1 год	2 года	3 года
Детали			
А, А'	40	42	44
Б, Б'	15	16	17
В, В'	22,5	24	25,5
Г	19	20	21
Г'	17	18	19
Д, Д'	11	12	13
Е	8	9	10
Е'	7	8	9
Ж	6	7	7
Ж'	6,5	7,5	7,5
З, З'	4	5	6
И	8	8	8
К	6	6	6

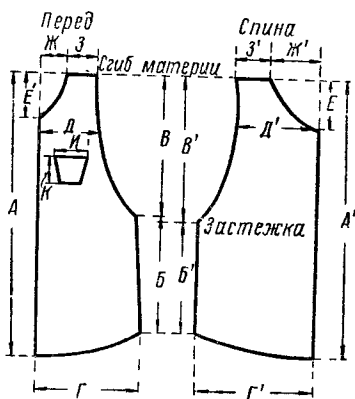


Рис. 64. Выкройка передника.

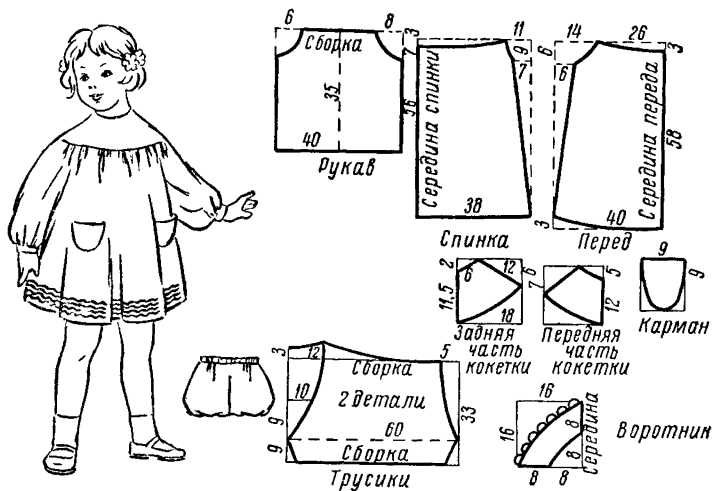


Рис. 65. Платье для девочки 3—7 лет.

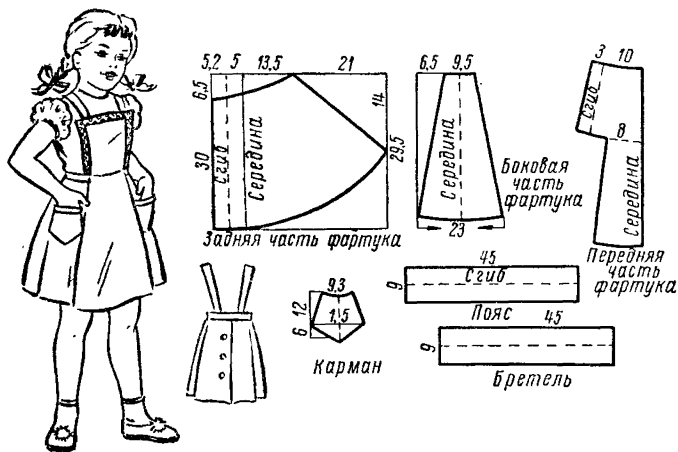


Рис. 66. Фартук-сарафан.



Рис. 67. Комбинезон для мальчика.



Рис. 68. Костюм для мальчика 4—6 лет.

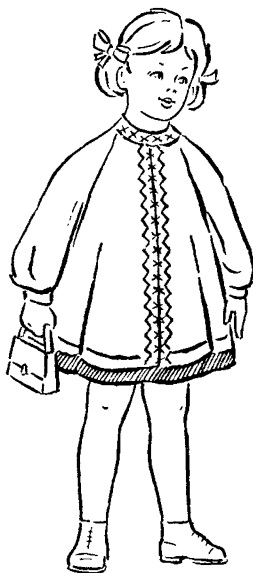
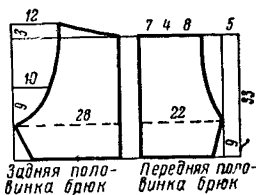


Рис. 69. Платье для девочки 3—5 лет.

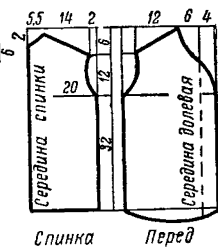


Рис. 70. Костюм для мальчика 3—5 лет.



Пояс к брюкам

б 1240



Фартук-сарафан (рис. 66) интересен тем, что его можно носить без платья или блузки. Рекомендуется для девочек в возрасте от 3 до 5 лет. Он застегивается сзади на пуговицах, карманы втачены в боковые швы передней части. Грудка и карманы отделаны цветной тесьмой или вышивкой. Этот фартук лучше всего сшить из льняной ткани (парусина, цветное полотно).



Рис. 71. Платье-халатик.

Комбинезон для мальчика (рис. 67) можно сшить из любого плотного материала (вельвета, шерсти, хлопчатобумажной диагонали).

Рубашечка спортивного типа из шотландки с длинными рукавами или же с короткими, в зависимости от сезона. Мальчику 6—7 лет удобнее длинные брючки, а для ребенка меньшего возраста лучше короткие штанишки на бретелях.

Костюм для мальчика 4—6 лет (рис. 68) состоит из штанишек с притачной грудкой, пристегивающимися бретельками и накладными карманами и из рубашечки с отлож-

ным воротничком и короткими рукавами. Этот костюм лучше сшить из пике, парусины, чесучи.

Свободное очень нарядное платье для девочки 3—5 лет (рис. 69) можно сделать из кашемира (синего, василькового, красного). Отделка — вышивка крестом или вперед иголкой.

Костюм для мальчика 3—5 лет (рис. 70) состоит из коротких штанишек с пояском, рубашечки без воротника и рукавов с притачной бейкой по пройме. Можно шить из парусины, пике, хлопчатобумажного репса.

На рис. 71 — платье-халатик с трусиками из того же материала — ситца или другой ткани с каймой.

Любая мать может научиться шить для своих детей, пользуясь выкройками. Вначале можно перешивать из старых вещей.

Примечание. Цифры на рисунках 65, 66, 70 означают размеры в сантиметрах.

Переделка одежды

При переделке одежду обычно переворачивают наизнанку или же оставляют лицевую сторону, но перекраивают ее на другой фасон.

Приступая к переделке или перелицовке жакета или пальто, нужно вещь аккуратно распороть острым ножом в следующем порядке. Сперва отпарывают пуговицы и подкладку рукавов около проймы, затем подкладку у бортов, подшивки плечевых и боковых швов. Далее распарывают рукава в проймах, подшивку, плечевые и боковые швы. С лицевой стороны распарывают петли на переду и подборте. С изнанки переду отпарывают мешковину карманов, а с лицевой стороны обтачки и нагрудный карман. Аккуратно распарывают диагональные швы борта, нагрудные вытачки и средний шов спины.

Последними распарывают отдельные детали — рукава, воротник, клапаны карманов и др.

В юбке сперва распарывают корсаж и затем разрезают шов на подшивке. Потом распарывают боковые швы и вытачки на задней половине юбки.

При переделке платья прежде всего отделяют лиф от юбки, после чего отдельно распарывают лиф и юбку; затем ножичком и щеткой аккуратно очищают швы от грязи и ниток.

Распоротые детали чистят (если они из хлопчатобумажной ткани, их стирают) и аккуратно гладят с носенной стороны. При утюжке следят, чтобы не растянуть ткань. Разутюженные детали комплектуют и приступают к шитью.

Переделывая один фасон на другой, надо учитывать возможности старого фасона. Так, например, из пальто свободного покроя можно сделать прилегающее к талии, но не наоборот. Из однобортной одежды двубортную

сделать нельзя, так же как из маленького размера нельзя сделать одежду большого размера.

Из женского платья легко сделать детское или подростковое платье, сарафанчик, блузку, детские штанишки с жилеткой, комбинацию из штанишек и кофточка для ребенка, кухонный передник и т. п.

Из вечернего платья можно сшить длинную юбку, блузку, перекроить его на короткое платье, использовать для подкладки на пальто или жакет.

Женская юбка годится для переделки на детские брюки, жилетку, блузку. Из женского летнего пальто можно сделать полудлинное пальто, длинный жакет, юбку, пальто для подростка или ребенка, туристскую курточку.

Из женского костюма — жакета и юбки — можно сделать платье или юбку и жилетку, костюм для подростка, детское пальто.

Из мужских брюк (обыкновенных или гольф) легко сшить обыкновенную четырехшовную юбку, причем задние половинки юбки выкраивают из передних половинок брюк, а передние половинки юбки — из задних половинок брюк. Из мужских брюк можно выкроить подростковые брюки, детские гольфы, короткие брюки для подростка и ребенка, пальто для ребенка, женскую жилетку.

Мужской одно- или двубортный пиджак перешивают на женский жакет, спортивный пиджак для подростка или ребенка, дневную пижаму меньших размеров, курточку без отворотов, детское пальто.

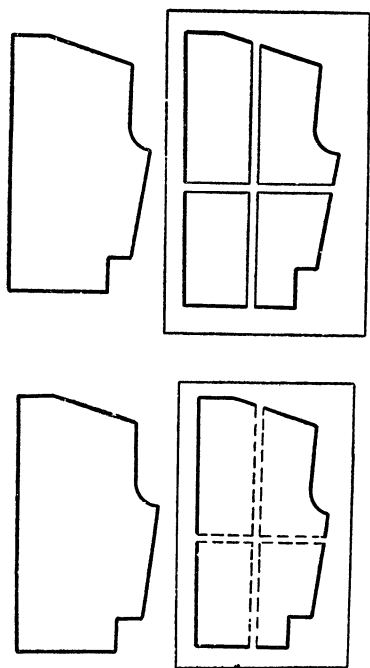


Рис. 72. Как увеличить или уменьшить выкройку.

шывают на женский жакет, спортивный пиджак для подростка или ребенка, дневную пижаму меньших размеров, курточку без отворотов, детское пальто.

Из мужского пальто — зимнего или летнего — можно сшить женское пальто, домашний мужской халат, полшубок, зимнее пальто для подростка или мальчика, демисезонное пальто.

Увеличение или уменьшение выкройки

Если вы хотите увеличить выкройку, разрежьте ее на четыре части. Положите их на чистый лист бумаги, раздвиньте до нужной величины, обведите карандашом новый контур и вырежьте.

Чтобы выкройку уменьшить, надо на ней вдоль и поперек заложить складочки, уменьшив ее таким образом до нужного размера. Затем положить на чистый лист бумаги, обвести новый контур и вырезать уменьшенную выкройку (рис. 72).

ХРАНЕНИЕ И ЧИСТКА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежда будет выглядеть тем лучше и служить тем дольше, чем тщательнее будет уход за нею.

Сняв верхнюю одежду, нужно повесить ее на плечики, чтобы она лучше сохраняла свою форму.

Прежде чем вешать в гардероб пиджак или пальто, их нужно почистить и проветрить.

Если пальто или костюм влажны от дождя, их нужно встряхнуть или протереть сухой тряпкой.

Рукава сильно промокших пиджаков или пальто рекомендуется набить размятой газетной бумагой, повесить на плечики, протереть сверху сухой тряпочкой, а когда одежда просохнет, прогладить ее.

Один-два раза в месяц верхнюю одежду следует подвергать более основательной чистке: вытряхиванию, удалению пыли пылесосом, выведению пятен.

Хранение зимней одежды

С наступлением лета необходимо позаботиться о сохранении зимней одежды. Все теплые зимние и весенние (главным образом меховые и шерстяные) изделия убираются. Предварительно их внимательно осматривают, пришивают пуговицы, если есть оторванные, подшивают распоротую подкладку (обыкновенно у проймы), если есть дыры, их штопают и только после этого начинают чистить одежду, чтобы предохранить ее от моли.

Моль проедает главным образом места, загрязненные потом и жиром; поэтому вещи надо основательно почи-

стить бензином или крепким раствором нашатырного спирта. Очищают также тщательно все складки и швы. Если обнаруживается моль, то вещи следует тщательно прогладить горячим утюгом через тряпку, намоченную уксусом. Это средство применимо только к шерстяным изделиям, но не к меховым. Гнёзда моли на меховых изделиях можно удалить горячими уксусными парами, держа мех над кипящим уксусом.

После этого одежду вывешивают на ветру — на балконе, веранде или во дворе, и выбивают из нее пыль. Вычищенную таким образом одежду просушивают в продолжение нескольких часов на солнце. Чемодан или сундук, куда будут складываться вещи, тоже должен быть проветрен и вычищен, в особенности по углам, а затем выслан газетами. Поверх газет рекомендуется настелить простыню.

Вычищенные и просушенные вещи складывают так, чтобы они заполняли всё пространство сундука. Кладут их одна на другую и между ними помещают мешочки с нафталином или камфарой, а также ореховые и табачные листья.

Более тяжелые вещи кладут вниз, более легкие — наверх. Так они меньше мнутся. Особенно аккуратно надо расправлять рукава у плеч и воротник, чтобы не помялись.

Если же зимнюю одежду прячут в шкафы, то ее вешают на плечиках в специально для этого приготовленные бумажные мешки, в которые тоже насыпают нафталин, камфару и др.

Одежду надо сохранять не только от моли, но и от плесени, поэтому ее нельзя прятать в сырое место.

Изделия из меха следует хранить в сухом помещении, на плечиках. Не советуем посыпать нафталин прямо по меховому покрову, лучше всего привязывать марлевые мешочки с нафталином. В течение лета меховые изделия нужно 1—2 раза проветривать в тени и выколывать.

Хранение прорезиненных вещей

Резиновое пальто, подушки для воздуха нельзя сохранять в сухом и теплом месте. В теплую погоду резиновое пальто надо вешать в прохладное, хорошо про-

ветриваемое помещение, как и резиновую подушку, которую следует слегка надуть.

Если резиновому пальто или другим резиновым изделиям нужно вернуть мягкость и эластичность, погрузите их на 5—30 минут в слабый раствор нашатырного спирта.

Ремонт суконных и шерстяных вещей

Важно вовремя починить вещь, чтобы не приходилось класть заплаты или делать более сложный ремонт.

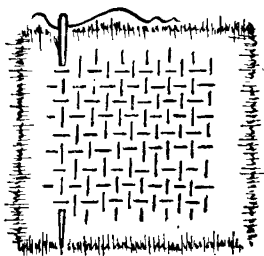


Рис. 73. Штопка сукна.

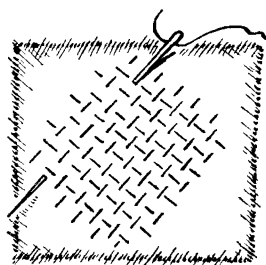


Рис. 74. Штопка шерстяных материалов.

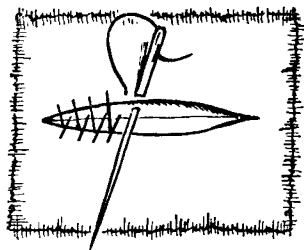


Рис. 75. Штуковка.

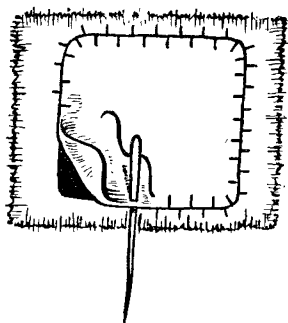


Рис. 76. Вставка заплат штуковкой.

Поэтому как только материал начнет протираться, если это сукно или плотная шерсть, его с изнанки проштопывают, не прокалывая насквозь.

При штопке соблюдайте то же направление нитки, что в материале, например: в сукне прямое направление ниток, и штопку нужно делать так же (рис. 73); в шерстяных материалах нитка идет наискось, и штопку тоже нужно делать наискось (рис. 74). В тех случаях, когда сукно порвано, его штукуют: выдергивают где-нибудь с краю нитку из той же ткани и ею сшивают оба

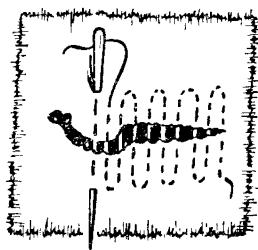


Рис. 77. Штопка порванной ткани.

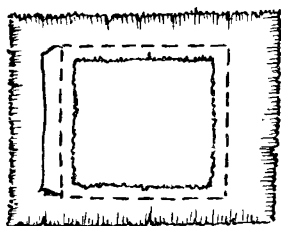


Рис. 78. Вставка заплаты.

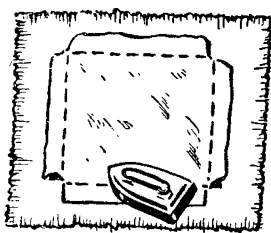


Рис. 79. Разглаживание швов

куска материала. Вкалывать иголку нужно не насквозь, а захватывая половину толщины материала (рис. 75). Штуковкой можно незаметно вставлять заплаты на суконных вещах. Для прочности с изнанки подшивают кусок шёлка размером немного больше заплатки (рис. 76). При шитье нужно следить, чтобы не проколоть насквозь материал. Прежде чем подшивать шелк, вставленную заплату (с изнанки) следует хорошо разгладить горячим утюгом.

Шерстяной материал штопать труднее, чем сукно, так как края его высыпаются и, кроме того, он тоньше. Если материал порван, то его заштопывают, как показано на рис. 77.

Заплаты лучше всего вшивать четырехугольной формы: для этого порванное место подрезают, в углах делают надрезы (рис. 78). Заплата берется больше дыры на полсантиметра, с учетом шва; затем приметывается и стачивается на машине или на руках, после чего шов разглаживается на две стороны, как показано на рис. 79. Углы заплата нужно срезать, чтобы не образовались складки.

Уход за обувью

Для удлинения срока носки обувь нужно регулярно чистить, применять защитные прокладки, правильно хранить.

Туфли надевают с помощью рожка, во избежание повреждения задника. Снимать ботинки на резинках и сапоги нужно с помощью деревянной вилочной подставки.

Вредно влияют на обувь пыль и грязь. Они обезжиривают кожу, делают ее легко промокаемой, чрезмерно жесткой, менее удобной в носке. Скопление грязи на рантах разрушает низ обуви. Поэтому пыль и грязь следует удалять сразу же.

Два-три раза в неделю кожаные ботинки, туфли, сапоги надо смазывать сапожным кремом, благодаря которому верх обуви становится более прочным, мягким, эластичным и водонепроницаемым.

Тонкий слой крема наносят помазком на верх обуви, на места, быстрее снашивающиеся, — гуще, на голенища, носки и задники — меньше. Дав крему немного впитаться, его втирают сапожной щеткой в кожу.

В тех случаях, когда грязь удаляется влажной тряпкой, обувь с кожаным-верхом лучше смазывать кремом немедленно. Кожаную обувь рекомендуется чистить кремом цвета кожи.

Для обуви из кожи ярких и светлых расцветок рекомендуется применять бесцветный крем.

Обувь с юфтевым верхом чистят так же, как хромовую, используя для этого деготь.

Обувь с верхом из фетра, туфельного драпа, сукна достаточно очистить от пыли волосистой щеткой, а сильно загрязненные места протереть проволочной щеткой или пемзой.

Обувь из замши, велюра, спилка и других подобных товаров часто лоснится и труднее поддается чистке. Таковую обувь рекомендуется предварительно просушить, затем смахнуть с нее жесткой волосяной щеткой пыль, а залоснившиеся места протереть мягкой резинкой для карандаша.

Текстильную обувь из хлопчатобумажных тканей мыть, как это иногда делают, не рекомендуется. Ее следует почистить платяной щеткой, а затем потереть специальным белым или цветным мелком. Таковую обувь можно также чистить раствором очищенного мела в воде, а еще лучше в молоке.

Лакированная обувь весьма чувствительна к атмосферным действиям. При температуре плюс 30 градусов и выше лаковая пленка начинает размягчаться и расплавляться, поэтому в жаркую погоду носить лакированную обувь не нужно. Не носят ее и в сильные морозы, так как при низкой температуре лаковая пленка становится хрупкой и ломкой. Таковую обувь очищают от пыли и грязи слегка влажной тряпкой или ватой. Хранить ее следует на расправочных колодках в сухом, удаленном от отопительных приборов месте. Лучше всего хранить ее в картонных коробках с отверстиями. Летом при повышенной температуре рекомендуется между туфлями или ботинками прокладывать вату или завертывать каждую туфлю в бумагу.

Промокшую кожаную обувь сушат при комнатной температуре. Сушить обувь у отопительных приборов, на солнце, у костра и т. п. не рекомендуется.

Весьма полезно применять вкладные стельки, сберегающие основную кожаную стельку от разрушающего действия влаги. Стелька из тонкого картона впитывает влагу. Стельки из войлока, применяемые при низких температурах воздуха, делают обувь намного теплее. Вкладные стельки способствуют также удлинению срока носки подошвы.

В обуви особенно быстро изнашиваются набойки и носки подошвы. Чтобы предупредить такой преждевременный износ, к каблукам прикрепляют резинки или подковки.

Сапоги, поносив неделю после покупки, рекомендует-

ся намазать рыбьим (тресковым) жиром, не исключая подошв. Потом через 12 часов вычистить обыкновенной ваксой.

Сначала сапоги будут иметь тусклый синеватый отблеск, но через несколько дней приобретут хороший глянец, а главное — не будут впитывать влагу и жать ног.

Перед чисткой ваксой сапоги надо раз в неделю слегка намазать свиным салом, после этого тотчас же вычистить от сала, соединенного с ваксой; сапог будет иметь ровный и чистый черный глянец, а кожа будет мягкой и стойкой против влаги.

Коричневая обувь требует особой чистки. Возьмите три столовые ложки молока и смешайте его с одной чайной ложкой скипидара, затем с помощью ватного тампона смочите обувь. После этого протрите ее мягкой тряпкой и смажьте кремом для обуви.

Подновить кожаную обувь можно, протерев ее коркой апельсина или лимона, а затем сухой фланелевой тряпкой. Кожа будет блестеть как новая.

Замшевая обувь надолго сохранит хороший вид, если вы используете для ее чистки корки сухого хлеба. Почистить такую обувь можно и так: протрите ее тряпочкой, смоченной в воде и нашатырном спирте, а затем прочистите щеткой.

Если вы промочили обувь — набейте ее газетной бумагой и поверните подошвой кверху. Оставшиеся на коже пятна от сырости потрите тряпкой, смоченной в скипидаре, затем смочите глицерином. Чистить после этого обувь можно через 2—3 дня.

Если на кожаной обуви появились пятна от плесени после пребывания в сырости, их смазывают каким-либо жиром, вытирают и затем снова смазывают смесью из равных частей уксуса, керосина и воды. В таком состоянии обувь оставляют минут на 10, после чего чистят до блеска шерстяной тряпкой.

Белые кожаные ботинки чистят бензином, к которому прибавляют немного порошка магнезии.

Затвердевшие после дождя ботинки становятся мягкими и гибкими, если их снова хорошенько намочить в воде и вытереть сухой тряпкой. Затем их надо надеть на колодки или хорошо набить бумагой или тряпками, чтобы кожа была достаточно натянута. В таком виде оставить на ночь, после чего чистить кремом.

Затвердевший крем для обуви делают мягким, прибавляя в него несколько капель скипидара.

Как определить размер обуви. Чтобы определить нужный размер кожаной обуви, следует измерить длину ступни в сантиметрах, полученное разделить пополам и прибавить к длине, результат и есть нужный для вас размер кожаной обуви. Пример: длина ступни 26 сантиметров, $26 : 2 = 13$; $26 + 13 = 39$, значит, для данной ступни нужен размер 39.

Справочная таблица для определения размеров резиновой и валяной обуви по размерам кожаной обуви

Наименование обуви	Размер кожаной обуви	Размер галош на кожаную обувь	Размер бот на кожаную обувь	Размер валяной обуви	Размер галош на валяную обувь
Мужская	38	7	8	26	9
	39	8	9	27	10
	40	9	10	27	10
	41	10	11	28	11
	42	11	12	29	12
	43	12	13	30	13
	44	13	14	31	14
	45	14	15	31	14
	46	15	16	32	15—16
Женская	33	0—1	1	23	4
	34	1—2	2	23	4
	35	2—3	3	24	6—6 1/2
	36	3—4	4	24	6—6 1/2
	37	4—5	5	25	7
	38	5—6	6	26	8—9
	39	6—7	7	27	10
	40	7—8	8	27	10
	41	8—9	9	28	11
Для девочек и подростков	34	3	3	23	4
	35	4	4	24	6 1/2
	36	5	5	24	6 1/2
	37	6	6	25	7
Мальчиковая	35	4	5	24	6
	36	5	6	24	6
	37	6	7	25	7
	38	6 1/2	8	26	8—9

Наименование обуви	Размер кожаной обуви	Размер галош на кожаную обувь	Размер бот на кожаную обувь	Размер валяной обуви	Размер галош на валяную обувь
Для младших школьников	22	1—2	2—3	16	5
	22	2—3	3—4	17	6
	24	4—5	5—6	18	9
	25	5—6	6—7	19	11
	26	6—7	7—8	19	11
Гусарки	18	—	—	—	—
	19	00	0	13	0
	20	—	—	14	1
	21	0	1	15	2
Для школьников	31	0	1—13	21	2
	32	1	2—14	22	3
	33	2	3—15	22	3
	34	3	4—16	23	4
Детская	27	8—9	9—10	19	12
	28	9—10	10—11	20	13
	29	10—11	11—12	20	13
	30	11—12	12—13	21	14

Если цветная обувь начинает трескаться, то это еще не значит, что портится кожа, — просто морщится смешанный с пылью слой обувной мази. Этот слой можно отмыть скипидаром. Хотя обувь после этого делается несколько темнее, но вид ее значительно улучшается.

Непромокаемая обувь. Обувь можно сделать непромокаемой, пропитав ее сверху парафином. Для этого мелкие кусочки парафина опускают в бутылку с бензином и взбалтывают до полного растворения, затем волосяной кистью или мягкой щеткой наносят раствор на кожу. После просушки (на открытом воздухе, подальше от огня) надо повторить промазку швов.

Починка обуви

Мелкий и средний ремонт простой обуви можно произвести дома своими средствами.

Для заплат используют старую негодную обувь и обрезки кожи. Нужны еще металлические гвозди, деревянные шпильки, инструменты и некоторые приспособления:

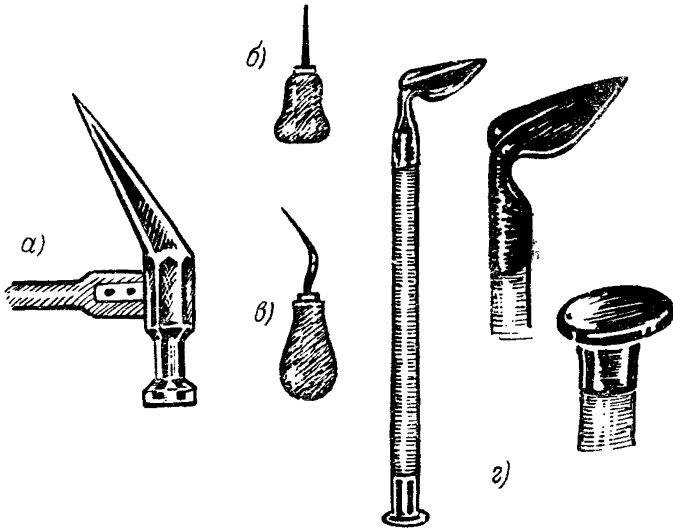


Рис. 80. Инструменты для починки обуви.
а — молоток; б — форштик; в — шило изогнутое; г — подставки.

молоток, шило прямое, иначе называемое форштиком, и изогнутое, напильник, наждачная бумага, несколько колодок или подставки (рис. 80).

Сухая твердая кожа непригодна для работы. Перед тем, как кожей пользоваться, ее нужно замочить, затем слегка провялить, чтобы удалить излишнюю влагу. При раскрое кожу необходимо припускать, так как при высыхании она уменьшается в объеме. Провяленный материал уплотняется, поэтому, прежде чем начать работать, его кладут на чугунную плитку или утюг и проколачивают молотком, начиная от середины и постепенно к краям, причем стараются бить серединой бойка.

Подошва. Чтобы починить изношенный носок, необходимо взять несколько листочков кожи и постепенно нарастить изношенную часть: для этого кожа, вырезанная по форме носка, утончается с краев, которые лягут на самую подошву. Если требуется один-два листка кожи, то первый будет немного меньше второго, для того чтобы дать постепенный переход в площадь подошвы. Каждый ряд кожи клейстером приклеивается к намеченным местам и прибивается деревянными гвоздиками.

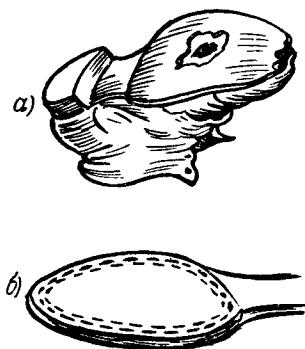


Рис. 81. Ремонт подошвы.

Изношенное место должно быть перед наклейкой тщательно очищено от грязи напильником и наждачной бумагой. Если же подметка проносилась еще и в середине (рис. 81, а), то можно, не удаляя подошву, набить подметки на всю изношенную часть. Для этого очищают напильником и наждачной бумагой всю подошву, а рашпилем ее «взъерошивают», намазывают клейстером, накладывают подметку, укрепляют временно двумя гвоздиками и затем приколачивают шпильками — деревянными или железными. Ряды этих шпилек идут по краю кругом в два ряда (рис. 81, б, где намечены ряды). Место для гвоздиков прокладывается тонким прямым шилом-форштыком. Но если подошва очень проносилась, ее удаляют, отрезая наискось, причем подошва отдирается вся до носка. Новая подметка наколачивается деревянными или металлическими шпильками в два ряда. Неровные излишки кожи, выступающие кругом подошвы, обрезают ножом, края зачищают напильником и наждачной бумагой, а потом закрашивают. Сама подошва зачищается стеклянной бумагой и обивается молотком, чтобы плотнее лежала на сапоге.

Каблук чаще всего при изнашивании скашивается. Если он скопился немного, то нет нужды оттирать набойку, а нужно нарастить один или два ряда (рис. 82, а). Для этого зачищают изношенное место от грязи и вырезают по форме изношенной части каблука листочки ко-

жи. Края, идущие на каблук, для лучшего соединения утончаются, кругом обиваются гвоздиками.

Но если каблук сильно скошен (рис. 82, б), например ряда на три-четыре, то тогда снимают два ряда кожи, эти снятые листочки размягчают, размачивают в воде. Затем заготавливают кожу на столько рядов, сколько необходимо, смазывают их клейстером, наклеивают один листок на другой и приколачивают деревянными гвоздиками. Края листочков кожи, идущих на поверхность каблука, должны быть также утончены. Сверху наби-

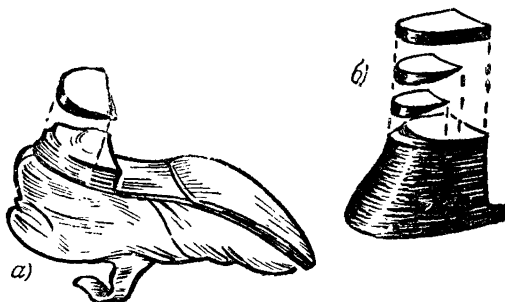


Рис. 82. Ремонт каблука.

вают во всю ширину каблука последний листок, который и называют собственно набойкой и делают из плотной подошвенной кожи. Набойку прибивают рядом гвоздей или шпилек по возможности очень длинных, чтобы сразу захватить все ряды настилки. Чем ближе к краю забиты гвозди, тем крепче держится набойка. Дырочки для гвоздей прокалываются -форштиком. Чтобы гвозди или шпильки сидели крепче, рекомендуется места для них накалывать форштиком более тонким, чем сами гвозди.

На рис. 83 показано, как держать нож и направленные движения ножа (от себя) во время обреза неровностей кожи на каблуке и подошве. Резать нужно, опираясь локтем правой руки на колено, чтобы не сорвался нож и не повредил руки. Обувь зажимается между колен и крепко прижимается к себе. Каблук с прибитой и подрезанной набойкой смачивается и обивается молотком на подставке, для того чтобы ряды были менее заметны (рис. 84).

Деревянный каблук. Если деревянный каблук сильно изношен и сносилась не только набойка, но стерлась часть самого каблука, то его равняют напильником или же просто отпиливают часть его и наращивают кожей, как говорилось выше. Сначала каблук постепенно выравнивают небольшими кусочками кожи, а потом кладут уже ряды ровных листочков кожи, чтобы получить нужную высоту каблука. Сверху прибивается последний листок из плотной кожи — набойка.



Рис. 83. Обрезка каблука.

Заплаты. Есть два способа наложения заплат: первый — заплатка и место для нее обезжириваются бензином, равномерно натираются рашпилем, намазываются клейстером, заплатка накладывается на сапог и пришивается тонкой дратвой; второй способ — незаметная заплатка без шва. Вырезается заплатка, края ее утончаются, чтобы сделать совершенно незаметным переход на общую поверхность башмака, затем как заплатка, так и место для нее обезжириваются бензином, натираются рашпилем, намазываются резиновым клеем. Дают немного просохнуть. Накладывают заплатку на нужное место, тщательно притерев склеивающиеся поверхности, в особенности края заплатки; крепко прижимают и так держат не менее получаса.

Заплаты. Есть два способа наложения заплат: первый — заплатка и место для нее обезжириваются бензином, равномерно натираются рашпилем, намазываются клейстером, заплатка накладывается на сапог и пришивается тонкой дратвой; второй способ — незаметная заплатка без шва. Вырезается заплатка, края ее утончаются, чтобы сделать совершенно незаметным переход на общую поверхность башмака, затем как заплатка, так и место для нее обезжириваются бензином, натираются рашпилем, намазываются резиновым клеем. Дают немного просохнуть. Накладывают заплатку на нужное место, тщательно притерев склеивающиеся поверхности, в особенности края заплатки; крепко прижимают и так держат не менее получаса.

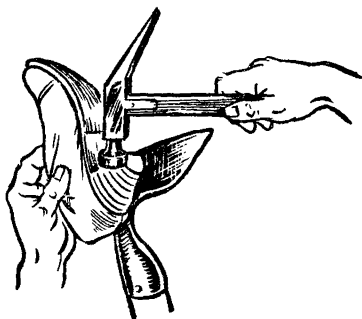


Рис. 84. Окончательная отделка каблука.

Починка валенок

Приготавливается дратва — толстая нитка, свитая из нескольких суровых ниток. Дратву для крепости натирают варом. Подметка для подшивки валенок выкраивается обыкновенно из голенищ старых валенок и сшивается рядами дратвой, как показано на рис. 85.

Делается подметка из двух частей, затем скрепляется в двух местах, чтобы части ее не смещались, потом мелом вычерчиваются ряды прошивки. Прокалывать подошву иглой очень трудно, поэтому прокалывается дырочка шилом, и около шила в дырочку продевают сначала одну иголку с дратвой, затем другую и затягивают нитки в разные стороны. Шов получается одинаковый с обеих сторон подошвы. Когда нитки притянуты к подошве, шилом прокалывается новая дырочка, и снова в нее продеваются иголки, а нитки затягиваются. Стежки не следует делать меньше сантиметра.

Готовая подошва прикладывается к валенку, прикрепляется к нему с четырех сторон дратвой через край и пришивается, как сшивалась подошва (см. рисунок). Набойка предварительно сшивается из толстого войлока, а затем пришивается к подошве. Для прочности набойка приколывается деревянными гвоздями.

Если задники порвались, то их до пришивки подошвы обшивают кожей таким же швом, каким прошивается подошва. На проносившихся местах с боков нашиваются заплатки из кожи, тоже до пришивки подошвы.

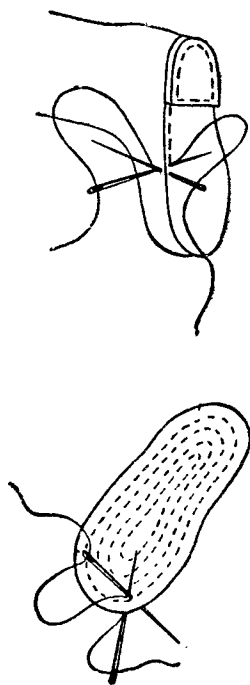


Рис. 85. Починка валенок.

Заливка галош

Для заливки галош домашним способом не нужно иметь специальных навыков, так как работа эта очень проста. Нужны следующие инструменты: подпилком, остро отточенный сапожный нож, который может быть заменен острым перочинным ножом.

Если клей делают сами, то берут мелко нарезанный каучук (продается плитками в магазинах резиновых изделий) и растворяют в бензине. Одной плитки достаточно на четверть литра бензина. Можно пользоваться и готовым резиновым клеем. От времени этот клей густеет, и его нужно разбавлять бензином, но не очень жидко, так как жидкий клей плохо клеит.

Перед началом работы галоши должны быть высушены и вычищены. Для заплат употребляют старые, никуда не годные галоши.

Отметив карандашом место для починки, очень тщательно его очищают от лака, которым покрыта галоша, сначала напильником, а потом наждачной бумагой. Затем выкраивают необходимого размера заплату, отрывают от нее подкладку и очищают тем же способом.

Чтобы сделать заплату менее заметной, края ее с внутренней стороны утончают острым ножом и подчищают подпилком. Затем берут резиновый клей, намазывают тонким слоем порванное место на галоше и заплате и оставляют минут на 20 подсохнуть.

Если заплата плохо приклеивается, значит что-то упущено: плохо очищена галоша или не подсох клей (или же, наоборот, клей пересох). В этом случае заплата и галоша тщательно очищаются от клея, а затем заплата снова намазывается и приклеивается к галоше. Заканчивают работу, покрывая лаком починенные места и всю галошу.

Резиновый клей можно употреблять для наклейки резиновых подметок и каблуков. Для этого очищают подошву от грязи, смазывают клеем подошву обуви и выкроенную по ее форме резиновую подметку и наклеивают.

Уход за чулками

Капроновое волокно по внешнему виду мало чем отличается от вискозного, однако обладает совершенно иными свойствами. Так, крепость капрона на разрыв в 3 раза выше, чем у вискозного волокна. Даже очень тонкие капроновые чулки, так называемая «паутинка», обладают большей прочностью, чем вискозные или хлопчатобумажные.

Существует мнение, что капроновые чулки вредят здоровью. Это неверно. Специальное обследование, проведенное Научно-исследовательским институтом трикотажной промышленности с участием работников Академии медицинских наук СССР, установило, что чулки из капрона не вызывают никаких заболеваний.

Капроновые чулки необходимо покупать строго по размеру. Такой чулок дольше сохраняется, красивее лежит на ноге и удобен в носке.

Отобрав нужную пару, следует внимательно с помощью продавщицы посмотреть ее на свет или на стекле освещенного снизу прилавка. Делается это для того, чтобы вовремя заметить фабричный брак — «затяжку» или спущенные петли. Чтобы правильно определить цвет чулка, надо надеть его на сжатый кулак и поднести к свету.

На капроновых чулках нередко образуются «затяжки», которые вызывают быстрый спуск петель. Причина этого — в особом свойстве нитей капрона: они цепляются за малейшие шероховатости внутри обуви, на ножках стула и стола, за грубую обивку мебели, плохо обрезанные ногти. Поэтому обращаться с капроновыми чулками надо осторожно. Надевать их рекомендуется только с носка. Для этого надо собрать чулок в пальцах рук таким образом, чтобы надевание начиналось соприкосновением мыска чулка с пальцами ноги. Только после этого чулок следует полностью надевать, причем не натягивая его, а накатывая.

Если на чулке всё же образовалась «затяжка», ее надо немедленно удалить. Для этого просушенные после стирки чулки на месте «затяжки» осторожно растягивают (попеременно вдоль и поперек) до тех пор, пока стянутая часть чулка не примет обычную форму.

Стирать капроновые чулки рекомендуется ежеднев-

но. Можно стирать в теплой и холодной воде. После нескольких дней носки чулки лучше всего стирать с помощью мыла хозяйственного, банного, туалетного. Но такая стирка не должна быть продолжительной. Чтобы просушить чулки, их следует разложить на столе, повесить на спинку стула или на шнурок, покрытый тонкой тканью.

Справочная таблица для определения размеров чулочно-носочных изделий по размерам кожаной обуви

Наименование обуви	Номера кожаной обуви	Номер чулок и носков	
		Чулки обыкновенные	Чулки капроновые
Мужская и для подростков	37—38	19	
	39	21	
	40—41	25	
	42	27	
	43—44	29	
	45	31	
Женская	33	19	19
	34—35	21	21
	36	23	23
	37	25	25
	38	25	27
	39—40	27	29
Детская	17—18	12	
	19—20	13	
	21—22—23	14	
	24—25—26	16	
	27—28—29	18	
	30—31—32—33	20	
	34—35—36	22	

Ручная штопка чулок

Первый способ. Нитки для штопки надо брать в цвет чулка или носка. Штопать надо по правой стороне чулка на выпуклом, шарообразном предмете (деревянном гриб-

ке, ложке, стакане и т. п.). Отверстие прежде всего следует прошить, слегка собирая края рваного места, чтобы при штопке оно не растягивалось.

После этого приступают к прокладке ниток сначала в вертикальном, а потом в горизонтальном направлении, причем нитки прокладываются не по кругу, а по краям отверстия. Вертикальные нити прокладывают на равном расстоянии одна от другой по всей поверхности порванного места. При такой прокладке нитки все края отверстия перекрываются штопкой и остаются на изнанке.

В горизонтальном ряду нитку прокладывают в шахматном порядке, т. е. если в первом ряду ее начинали вводить сверху, то в следующем надо вводить ее снизу, и т. д. Этот способ штопки наиболее распространенный и простой.

Второй способ состоит в следующем. Сначала прокладывают одну нитку (справа налево), затем в обратном направлении обметывают эту нитку таким же способом, каким обметывают петли. Затем снова прокладывают горизонтальную нитку справа налево, закрепляют обметанную петлю предыдущего края вместе с новой ниткой. Эта штопка не только красива, но и очень прочна.

Порванные места в чулках можно чинить также с помощью крючка или спиц. С помощью крючка можно обвязывать порванную пятку. При этом сначала обвязывают края порванного места плотными петлями без наброса, затем, постепенно уменьшая количество петель по кругу, заканчивают в центре. Чтобы восстановить порванные места прямоугольной формы, следует прежде всего отделить горизонтальные и вертикальные петли, затем набрать все горизонтальные петли на спицу или крючок и связать квадратик, равный по размеру дыре. Связанный квадратик пришивается ко всем остальным сторонам порванного места обыкновенной иглой.

Машинная штопка чулок

Штопать чулочные изделия на швейной машине гораздо быстрее, чем ручным способом. Приспособить для этой цели обыкновенную швейную машину очень легко.

С машины надо снять лапку и зубчатую пластинку, которая способствует движению материала, чтобы при движении челнока зубцы не рвали чулок. Эту пластинку надо заменить пластинкой с гладкой поверхностью. Никаких других изменений в швейной машине производить не нужно.

Порванный чулок натягивают, как на пальцы, на небольшой металлический обруч и закрепляют резиной, которая надевается на него так, чтобы обруч оказался с лицевой стороны чулка, а резина — с изнанки. Штопать чулок следует по лицевой стороне. Металлический обруч с натянутым на него чулком кладут под иглу и, передвигая его руками, сначала прокладывают нитки вдоль, а затем поперек порванного места.

При штопке надо следить за тем, чтобы стежки ложились в том же направлении, в каком идут петли в ткани чулка.

При машинной штопке обрезать концы порванного места не надо, так как все висящие нитки прошиваются, и место починки становится плотным и прочным.

Нитки для штопки надо брать на катушках высоких номеров и стараться подбирать их в цвет чулка или носка. Поскольку пластинка в швейной машине ровная, штопка на ровных местах получается лучше, чем на выпуклых. Если металлическую пластинку в машине сделать выпуклой, то любая штопка и в выпуклых местах чулочных изделий будет получаться хорошо. На машине можно штопать не только чулочные изделия, но и нижнее трикотажное белье.

Поднятие петель

Петли на чулках в большинстве случаев спускаются из-за их затяжки. Если машинки на подвязках железные, их надо обязательно обметать нитками петельным швом, чтобы предохранить чулок от спуска петель. Затяжки ни в коем случае нельзя обрезать или закручивать, так как нитка может разорваться и спустятся петли.

Чтобы ликвидировать затяжку, надо надеть чулок на руку и осторожно пальцами постараться расправить эту

нитку; в крайнем случае можно тонкой иглой протянуть нитку через каждую петлю вправо и влево.

Поднимать петли в чулочных изделиях можно обыкновенным тонким железным крючком. Чем тоньше петли чулка, тем тоньше должен быть крючок. Кроме того, можно пользоваться иглой, вынутой из трикотажной машины (фанговой).

Когда поднимают петли, на левую руку натягивают чулок, а правой накидывают на крючок последнюю петлю в дорожке спущенных петель. Затем следует провязать поперечные нитки дорожки одну за другой. Часто бывает спущен не один ряд петель, а два или три. В таких случаях надо поднять сначала один ряд петель, закрепить его в конце чулка ниткой, затем второй и т. д. Поднимать петли лучше в нестиранном чулке, так как от трения петли ползут дальше.

Капроновые изделия сохраняют свою прочность даже при частой стирке. Гладить утюгом эти изделия нельзя, так как горячий утюг может расплавить капроновую нитку.

Вязаные носки — новые или реставрированные — нужно тщательно прогладить через мокрую тряпку. При утюжке следует придать им надлежащую форму.

Рамка для чулок

Шерстяные чулки и гамаша рекомендуются сушить на специальной растяжке. Ее легко сделать из проволоки. Пользуясь этим простым приспособлением, можно не опасаться, что шерстяные чулки сядут при сушке (рис. 86).

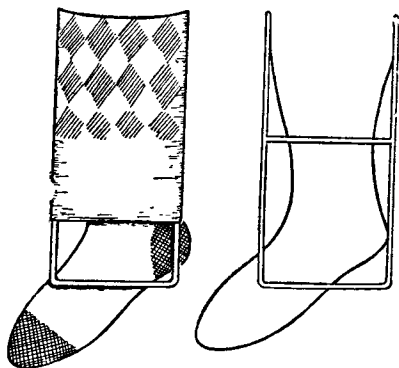


Рис. 86. Рамка для чулок.

Ремонт трикотажных изделий

Штопать можно на машине и вручную. Ручная штопка может быть настолько тонко и художественно

выполнена, что ее трудно заметить. Для этого штопать нужно обязательно ниткой, взятой из ремонтируемого изделия.

Основное при наложении заплата — незаметное соединение петель изделия с петлями заплата. Эту работу надо особенно тщательно выполнять на верхних трикотажных вещах.

Для заплата можно использовать либо кусочки полотна, из которого сшито изделие, либо мелкие детали изделия (карманы, воротник, манжеты и т. п.). Чтобы заплата была менее заметна, необходимо, во-первых, зашивать ее с правой стороны изделия таким образом, чтобы петли заплата совпадали с петлями изделия; во-вторых, делать ее прямоугольной, а не круглой (последнее относится также и к ремонту нижнего трикотажа).

Накладывая заплата, надо следить, чтобы направление петель соответствовало направлению петель изделия.

Заплата накладывают следующим образом. Берут прямоугольный кусочек трикотажной ткани, длина которого соответствует размеру порванного места, а ширина на 1—2 сантиметра больше отверстия, и приметывают с правой стороны изделий. Затем все горизонтальные петли соединяют петлями в петлю, а вертикальные стороны заплата накладывают на изделие и незаметно зашивают с двух сторон, как обычную заплата из текстильной ткани. С лицевой стороны такая заплата совсем незаметна, только с изнанки видны два утолщения по бокам.

Трикотажную ткань никогда не следует резать по прямой линии. Можно отделить какую-то часть ткани, оттянув в нужном месте петлю в горизонтальном направлении. Для этого следует подрезать одну нитку, взять ее за отрезанный конец и осторожно вытянуть из ткани. В результате этого ткань распадается на две части по ровной линии. Петли надо сейчас же подобрать крючком, иголкой или спицами и провязать или закрепить их.

Можно также освободить петли в вертикальном направлении, надрезав вертикальный ряд петель.

Особенно внимательно следует надрезать петли, чтобы не спутать вертикальное направление с горизонтальным. Для этого рекомендуется подтягивать петли бу-

лавкой, тогда они собираются и можно безошибочно определить — горизонтальное или вертикальное направление они имеют.

В том случае, когда приходится распускать старые петли и делать новые, отрезают протертые нитки и высвобождают горизонтальные петли; по бокам в вертикальном направлении отрезают нитки по вертикальному ряду петель, затем по углам высвобождают от двух до пяти петель и отгибают их наизнанку, где закрепляют несколькими стежками (рис. 87).

Сшивание петель на лицевую сторону. Когда необходимо заменить порванную часть трикотажа, новый кусок ткани пришивают к прежнему с помощью швейной иглы, используя те же нитки, из которых сделана вещь. Сначала следует поднять петли на тонкую спицу, чтобы они не распустились. Петли, которые хотят соединить, должны находиться одна над другой. Иглу вводят снизу вверх в первую свободную петлю на нижнем крае, прямо против верхней петли, а затем снизу вверх в первые две свободные петли на верхнем крае и стягивают нитку настолько, насколько нужно, чтобы вновь образованная петля была равна прежним. Затем еще раз пропускают иглу в верхнюю часть — сверху вниз в петлю, которая была захвачена спицей, выпускают иглу через соседнюю петлю, стягивают нитку, спускают книзу и т. д. (рис. 88).

Чтобы вшить части вязанья с изнанки, кладут их таким образом, чтобы ряды верхних и нижних петель совпадали. Затем пропускают иглу сверху вниз в первую петлю верхней части, соединяют обе петли нижней части (снизу вверх), как и при вшивании петель с лицевой стороны, снова проводят иглу кверху и пропускают ее снизу вверх через соседнюю петлю. Таким образом получается один ряд петель налицо между двумя рядами петель наизнанку (рис. 89).

Надвязка отличается от перевязки тем, что изделие полностью не распускают. Верхние трикотажные изделия, связанные на любой машине, а также связанные ручным способом, поддаются ремонту путем надвязки. Надвязку можно сделать в таком случае, когда нужно изменить размер изделия или отдельных его частей, или же заменить изношенные детали новыми.

Изделия машинной гладкой вязки не рекомендуется

довязывать таким же гладким ручным вязаньем, так как ручная вязка резко отличается от машинной и новые части изделия будут выглядеть заплатой. В этих случаях надо подбирать такой узор, который бы по вязке и по цвету отличался от самого изделия и выглядел отделкой. Довязанные части могут быть узорчатыми,

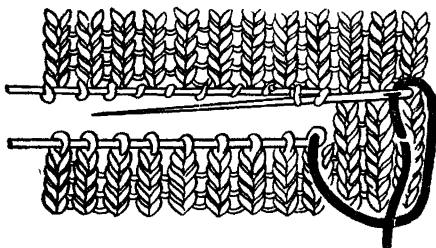
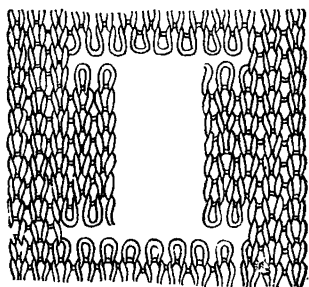


Рис 87. Отделение петель. Рис. 88. Сшивание петель налицо.

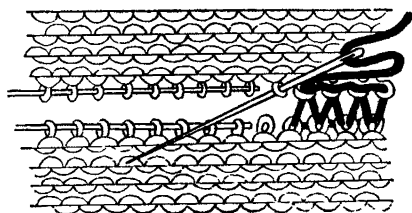


Рис. 89. Сшивание петель наизнанку.

цветными (полосатыми, клетчатыми и т. п.), но обязательно должны сочетаться с основными.

Если же изделие выполнено выпуклой, узорчатой или цветной вязкой, то новые его части должны быть гладкими, спокойными, одноцветными. Такую же гладкую отделку надо сделать уже во всем изделии, начиная с резины, воротника, манжет и т. п.

Для примера возьмем связанную на спицах трикотажную кофточку с короткими рукавами. Если хотят сделать рукава длиннее, их распускают до проймы, набирают петли на спицу и довязывают до нужной длины. При отсутствии пряжи одного цвета с изделием можно

использовать резину этого изделия (отделив ее без помощи ножниц), воротник и другие мелкие детали. Если необходимо удлинить всю кофточку или жакет, надо распороть швы на плечах, распустить изделие до середины или конца проймы, надвязать кокетку и головки рукавов. Кокетку не следует делать того же цвета, что и изделие, так как подобрать пряжу одного оттенка невозможно: всегда шерсть вновь окрашенная, даже той же краской, отличается от ранее окрашенной.

Очень хорошо дать в кокетке цвета в тональном сочетании или вывязать узор — клетку, горошек, полоску.

Головка рукава, то есть его кокетка, и кокетка изделия должны быть на одном уровне. Кроме того, рекомендуется тем же узором вывязать карманы.

При подобном ремонте жакета или кофточки машинной вязки кокетку и карман можно выкроить из трикотажного изделия другого цвета. Прорезные карманы можно без труда устранить, соединив петли кармана и полки ручным способом, так что прорез становится незаметным.

Не очень короткую юбку можно удлинить, пришив или надвязав широкий пояс.

Если юбка связана из клиньев ручным способом и при этом отсутствует пряжа в цвет, то очень хорошо довязать кайму другого цвета. Эта кайма одновременно явится отделкой. В этом случае дополнительный цвет каймы необходимо ввести в верхние части изделия (жакета, джемпера или платья). Вторым цветом можно отделать все мелкие детали (карманы, воротник, манжеты и др.).

Чистка костюмов

Сохранение хорошего внешнего вида костюма зависит от правильного и умелого обращения с ним.

При носке ткань начинает лосниться в местах, где происходит наибольшее трение, это портит внешний вид костюма.

Чистая тонкая шерсть лоснится сравнительно меньше. Изделия из смеси шерсти со штапельным волокном и капроном лоснятся больше, чем чистошерстяные.

Блеск с ткани можно удалить следующими способами.

Лоснящиеся места костюма сначала слегка протирают чистым бензином с помощью тряпочки. Чистоту бензина можно проверить, нанеся 1—2 капли на лист белой бумаги: при высыхании чистого бензина на бумаге не остается никаких следов.

После обработки бензином залоснившееся место прогирают раствором, состоящим из 1 части нашатырного спирта и 5 частей кипяченой охлажденной воды, затем разглаживают утюгом через сухое полотно или чистую промокательную бумагу.

Если изделие залоснилось незначительно, можно также применить отпаривание, то есть такие вещи гладят горячим утюгом через смоченное и отжатое хлопчатобумажное полотно. Чтобы поднять ворсинки нити, нужно лоснящиеся места после отпаривания слегка протереть жесткой капроновой щеткой.

Костюм нужно периодически освежать.

Разложите его на мягкой подстилке, покрытой чистой тряпкой, ровными движениями почистите щеткой, смоченной в воде с нашатырным спиртом (2 столовые ложки на литр воды), так, чтобы материал увлажнился, но не намок. Тщательно почистите воротник. Повесьте костюм на плечики, затем прогладьте через чистую тряпку и легкими движениями щетки снизу вверх (против ворса) расправьте ворсинки ткани. Если вы будете проделывать это регулярно, костюм будет лучше носиться и всегда хорошо выглядеть.

Чистка вязаных шерстяных вещей

Вязаные шерстяные вещи нужно стирать в мыльной воде, перебирая руками в течение нескольких минут. Затем изделия полощут в теплой и холодной воде и, наконец, в растворе уксусной кислоты. Чистую вещь закатывают в простыню и сушат в теплом помещении в разостланном виде, придав ей нужную форму.

Пуховые шапочки чистят жженой магнезией, смешивая ее с бензином так, чтобы получилась паста.

Береты белого цвета можно чистить картофельным крахмалом хорошего качества. Шапочку или берет необходимо несколько раз натереть крахмалом (или пастой) и затем тщательно вытрясти. Этот способ приго-

ден также для чистки меховых изделий белого цвета. Стирать пуховые шерстяные шапочки и бѣреты не рекомендуется.

Чистка плащей

Плащи изготовляются из тонкой и весьма плотной хлопчатобумажной ткани, вискозного шелка, шерсти или штапельной саржи. Вискозные плащи обычно пропитывают водоотталкивающим составом. Плащи из шерсти и штапельной саржи делают двойные с прорезиненной клетчатой хлопчатобумажной подкладкой. Хлопчатобумажные плащи никаким составом не пропитываются.

Плащи хлопчатобумажные и из вискозного шелка можно стирать в домашних условиях с помощью стирального порошка «Новость» в прохладной воде, при этом не следует их сильно выжимать и выкручивать. Воды берут несколько больше, чем при обычной стирке. Во время стирки плащ нужно хорошо расправить. После стирки и подсушивания изделие проглаживается с изнанки умеренно нагретым утюгом (120—130 градусов).

Надо, однако, учитывать, что после стирки плащевая ткань теряет, хотя и в небольшой степени, водоотталкивающие свойства. Поэтому для сохранения этих качеств чистку изделия лучше производить следующим образом.

Прорезиненные плащи (из шерсти и штапельной саржи) стирают расправленными на столе мыльной водой при температуре не выше 30—35 градусов. Стирать следует щеткой, протирая мыльным раствором всю поверхность плаща и детали. Выстиранный плащ прополаскивают и, не отжимая, подвешивают на плечики, просушивая при комнатной температуре. Употреблять для чистки бензин, скипидар или другие растворители не следует, так как они растворяют резину.

Чистка перчаток

Лайковые перчатки следует чистить в бензине. Для этого погрузите их на 20 минут в плотно закрывающийся, наполненный бензином сосуд. Тщательно промойте их, обращая особое внимание на наиболее загрязненные места. Затем расстелите перчатки на чистой тряпке и

вытрите их досуха. Для ускорения сушки и придания большей белизны рекомендуется протереть перчатки тальком или картофельной мукой.

Вычищенные перчатки развешивают для полного просушивания и выветривания запаха бензина.

Замшевые перчатки моют в теплой воде с мылом. Размельчите мыло и растворите его в воде. Если перчатки очень загрязнены, прибавьте 2—3 капли нашатырного спирта.

Взболтайте воду до образования мыльной пены, промойте основательно перчатки и, не выжимая, положите их на пропускную бумагу. Когда вода стечет, заверните перчатки в чистое полотенце, прокатайте несколько раз и затем выверните наизнанку для просушки. Не рекомендуется сушить их на солнце или возле печи. После того как перчатки окончательно высохнут, прогладьте их едва теплым утюгом.

Есть и более простой способ чистки замшевых перчаток. Их надевают на руки и в таком виде чистят щеточкой с мылом. После тщательной промывки в тепловатой воде, не снимая с рук, перчатки насухо обтирают махровым полотенцем. Затем их снимают и, не расправляя, кладут для окончательного просушивания. Когда они станут совершенно сухими, их присыпают пудрой и слегка растирают. Перчатки приобретают вполне свежий вид, сохраняют мягкость и эластичность.

Белые кожаные перчатки нужно чистить кашицей из бензина и магнезии с помощью зубной щетки. Когда перчатки высохнут, следует вычистить их чистой платяной щеткой.

Шерстяные перчатки надо мыть в теплой мыльной воде. Помните, что их не следует сильно тереть при мытье, — это ускоряет износ. Вполне достаточно хорошо отжать воду после многократного поло-
скания в теплой воде.

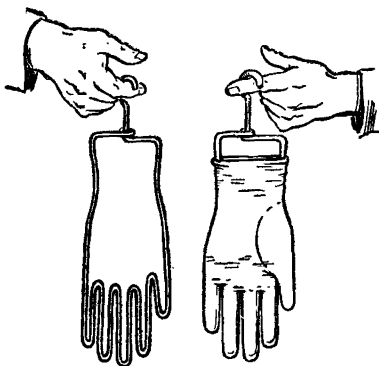


Рис. 90. Рамка для перчаток.

Таким же образом рекомендуется мыть фильдекосовые, бумажные, шелковые перчатки, с той только разницей, что их следует, кроме того, полоскать в холодной воде.

Тесные кожаные перчатки станут свободнее и мягче, если их завернуть на несколько часов во влажную полотняную тряпку.

Рамки для перчаток

Чтобы перчатки не теряли своего вида, их следует хранить на проволочных растяжках, сделать которые просто (рис. 90). На сохраняемых таким образом перчатках долгое время не образуются выпуклости на пальцах.

После мытья перчатки рекомендуется сушить на таких рамках.

Чистка мехов

Загрязненный мех можно чистить пшеничными отрубями. Лучше всего посыпать небольшие участки меха отрубями и затем тщательно перетирать руками. Переверев, встряхнуть, чтобы удалить отруби, и перейти к очистке других участков. Если мех очень загрязнен, надо повторить этот способ несколько раз.

Белую шубу из цигейки следует чистить, втирая в ворс отруби или манную крупу, картофельную муку, мел. Потом мех надо тщательно выбить.

Если на шубе есть жирные пятна, их рекомендуется протереть ватным тампоном, смоченным очищенным бензином или специальным пятновыводителем. Можно промывать пятна и раствором порошка «Новость» или пеной от мыльной стружки. Такой раствор втирают щеткой в волосяной покров, стараясь не увлажнять кожу. Затем место, где было пятно, промывают теплой водой комнатной температуры, высушивают вдали от огня и осторожно выколачивают гибким прутиком.

Просушивать мех рекомендуем не у печи или нагревательных приборов, а при комнатной температуре, в развернутом виде, на вешалке. После того как волосяной покров просохнет, изделие надлежит встряхнуть и слегка по волосу провести сухой щеткой или тростни-

ковой метелкой. Мех нельзя приглаживать по волосяному покрову, если в нем еще сохранилась влага, так как это вызовет закаты и ломку волоса.

Чистка бархата

Бархатные портьеры, покрывала, скатерти надо сначала хорошо очистить от пыли, потом протереть мягкой шерстяной тряпкой, смоченной в бензине, и дать высохнуть. Затем бархат снова чистят шерстяной тряпкой, но уже смоченной винным спиртом.

Пятна от жира удаляют теплой водой, к которой примешивается винный спирт (столовая ложка на стакан).

Для обновления бархата его отпаривают, т. е. держат изнанкой над паром, и с лицевой стороны проводят мягкой щеткой, слегка смоченной в бензине, сначала против ворса, потом по ворсу.

Чистка мужских шляп

Чтобы лицевая сторона шляпы не испортилась от пота, между внутренней кожаной лентой и самой шляпой кладут свернутую промокательную бумагу.

Шляпу темного цвета сперва чистят бензином, а затем щеткой, намоченной в растворе нашатырного спирта (по одной столовой ложке на литр воды).

Серые и бежевые фетровые шляпы, загрязненные потом и пылью, чистят следующим образом: 5 столовых ложек крепкого винного уксуса смешивают с 5 столовыми ложками нашатырного спирта. К смеси прибавляют 1,5 столовой ложки поваренной соли и смешивают, пока не растворится вся соль. В этом растворе смачивают чистую белую тряпку и до тех пор трут загрязненные места, пока они не станут чистыми. Затем вытирают сухим полотняным лоскутом ткани.

Совсем светлые фетровые шляпы можно хорошо вычистить, если посыпать их жженой магнезией и завернуть в белое полотенце на несколько часов, после чего вычистить щеткой, заглаживая ворс в одном направлении.

КРАШЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Чтобы ровно и хорошо окрасить пряжу, ткани и изделия из них, необходимо правильно подготовиться к крашению.

Ткани и изделия перед крашением нужно обязательно очистить от пятен и выстирать.

С новых хлопчатобумажных и льняных материалов нужно сначала удалить слой крахмала, имеющийся на них. Это достигается кипячением в мыльно-содовом растворе в течение 30—45 минут. После кипячения материал необходимо хорошо прополоскать в воде для полного удаления соды и мыла.

Шерстяные материалы или изделия рекомендуется перед крашением прополоскать в теплой воде, добавив в нее 2—3 столовые ложки нашатырного спирта на каждые 12 литров (1 ведро) воды.

Застарелые пятна необходимо вывести специальными составами. Остатки пятноудаляющего состава должны быть обязательно удалены путем стирки и утюжки мест, подвергшихся чистке. Несоблюдение этого правила может привести к неровной окраске ткани.

Если на материале всё же остаются темные неудаленные пятна (например, от чернил), то перекрашивать рекомендуется только в очень темный или лучше в черный цвет, потому что обычно такие пятна не удастся перекрыть при окрашивании в светлые тона.

С готовых вещей, подлежащих крашению, нужно предварительно сорвать металлические пуговицы и украшения, чтобы избежать образования пятен от ржавчины.

Пряжу следует красить отдельными мотками, перевязанными в нескольких местах. Все мотки рекомендуется нанизать на кусок тонкой веревки. Это даст возможность легко переворачивать их во время крашения.

Посуда, в которой предполагают красить, должна быть совершенно чистой. Лучше всего красить в эмалированной посуде.

Оцинкованную или алюминиевую посуду следует перед крашением тщательно очистить от накипи.

Емкость посуды должна быть такой, чтобы в нее можно было свободно уложить материал, не уминая его, и чтобы он во время крашения был покрыт красильным раствором. Этим можно легче добиться ровного окрашивания.

Кроме посуды, нужно приготовить две деревянные палки, которыми придется переворачивать окрашиваемый материал. Палки должны быть гладкими, без сучков, чтобы не повредить материал, и достаточно прочными, чтобы ими можно было приподнять материал из красильной ванны.

Крашение лучше всего производить в мягкой дождевой или снеговой воде. Очень жесткую воду следует смягчить добавлением чайной ложки пищевой соды или столовой ложки нашатырного спирта на 10 литров воды.

Для крашения материалов различного происхождения (хлопка, льна, шерсти, шёлка и т. п.) применяются разные красители. Поэтому, прежде чем выбрать краситель, нужно точно знать, из какого текстильного материала изготовлено изделие.

Чтобы определить, из какого материала сделана вещь, выдерните по небольшой нитке вдоль и поперек ткани (основу и уток) и подожгите на спичке.

Хлопок, лен и искусственный шелк горят хорошо и дают запах жженой бумаги.

Шерсть горит плохо, на конце нитки образуется черный спекшийся шарик, который пахнет горелым (жженым рогом). Натуральный шелк также горит плохо.

Ткани, изготовленные из разных текстильных материалов, называются смешанными (полушерстяные, полшелковые и т. п.) Для крашения таких тканей нужно применять универсальные или специальные красители,

которые одинаково хорошо красят любые текстильные материалы.

Выбор красителя нужного цвета зависит прежде всего от того, какой материал предстоит красить: белый или цветной. При крашении белого материала получается тот цвет, какой указан на этикетке красителя. Если же окрашивается цветной материал, то цвет его может иногда резко отличаться от цвета, указанного на этикетке красителя.

Чтобы узнать, какой цвет приобретет материал после перекраски, и правильно выбрать необходимый краситель, пользуйтесь приведенной ниже таблицей.

Помните, что при окраске цветного материала всегда получается более темный цвет, чем до крашения.

Материал темного цвета рекомендуется окрашивать или в тот же, но более темный цвет (например, коричневый — в темно-коричневый, синий — в темно-синий и т. д.), или в черный, так как при перекраске темных тканей в другие цвета получаются некрасивые, грязные оттенки.

Черный цвет покрывает все другие, но приобретает оттенок цвета того материала, который перекрашивают.

Чтобы получить правильный черный цвет при перекрашивании материалов красных, бордо и коричневых цветов, нужно добавлять к содержимому одного пакета красителя треть пакета зеленого или темно-зеленого красителя, а при перекрашивании материалов, ранее окрашенных в зеленые цвета, следует добавлять до одной пятой части пакета фиолетового или коричневого красителя.

Каждый пакет красителя рассчитан на крашение 200 или 400 граммов белого материала (указано на каждом пакете). При этом количестве красителя белый материал будет окрашен в тот же цвет, какой указан на пакете. Поэтому для получения желаемого цвета перед окрашиванием материал нужно взвесить.

Если взять красителя больше или меньше нормы, то получится более светлая или более темная окраска.

При обновлении цвета ношеной выцветшей одежды следует брать меньшее количество красителя, чем при крашении белого материала (в зависимости от степени выцветания).

Таблица цветов, получаемых при перекрашивании цветных вещей

Основной цвет материи	Перекрашивается в цвета						
	коричневый	красный	синий	фиолетовый	зеленый	желтый	серый
	получается цвет						
Коричневый	Коричневый	Красно-коричневый	Темно-коричневый	Темно-коричневый	Оливковый	Желто-коричневый	Коричневый
Синий	Темно-коричневый	Фиолетовый	Синий	Сине-фиолетовый	Сине-зеленый	Зеленый	Серо-синий
Красный	Красно-коричневый	Красный	Фиолетовый	Красно-фиолетовый	Коричневый	Оранжевый	Темно-красный
Фиолетовый	Темно-коричневый	Красно-фиолетовый	Сине-фиолетовый	Фиолетовый	Морской синий	Оливково-коричневый	Серо-фиолетовый
Зеленый	Оливково-коричневый	Коричневый	Сине-зеленый	Морской синий	Зеленый	Светло-зеленый	Серо-зеленый
Желтый	Желто-коричневый	Оранжевый	Зеленый	Оливково-коричневый	Светло-зеленый	Желтый	Хаки
Серый	Коричневый	Темно-красный	Серо-синий	Серо-фиолетовый	Серо-зеленый	Хаки	Серый

Приготовление раствора красителя

Нужное количество красителя растворить в горячей воде, для чего сперва осторожно высыпать его в небольшую посуду (чашку или миску), затем подлить немного горячей воды, чтобы получилось жидкое тесто, и хорошо размешивать, пока не исчезнут комки, а затем при постоянном перемешивании доливать горячую воду из расчета 2—3 стакана на содержимое одного пакета красителя.

Полученный раствор процедить через тряпочку в посуду для крашения и туда же долить столько горячей воды, чтобы весь материал при крашении был покрыт жидкостью.

Очищенный от пятен и вымытый (как было указано выше) материал следует перед самым крашением замочить в теплой воде, хорошенько отжать, тщательно расправить и затем красить. Предварительное замачивание материала предохраняет от неровностей при окраске.

Материал и вещи из натурального и искусственного шёлка и штапельного волокна, а также все тонкие ткани нельзя выкручивать при отжимании. Такие материи и вещи лучше сильно отжать между ладонями рук.

Предварительно замоченный в воде и отжатый материал погружают в раствор красителя и красят одним из способов в зависимости от рода материала.

При закладке материал должен лежать свободно. Уминать его ни в коем случае не следует, иначе могут получиться пятна и полосы.

Во время крашения материал нужно как можно чаще поворачивать. Для этого ткани или изделия поддевают одной палкой и поднимают над посудой, а другой палкой слегка расправляют складки. Затем этой же палкой поддевают ткань или изделие за другой конец и снова опускают в посуду.

Мотки пряжи, нанизанные на веревку (концы которой при крашении должны лежать на краях посуды), вытаскивают, взяв в руки оба ее конца, затем палкой разравнивают отдельные мотки и снова кладут в краску. При этом надо следить за тем, чтобы веревка не упала в посуду.

Расправлять складки при крашении ткани следует обязательно, иначе могут получиться пятна.

Крашение изделий из хлопка, льна и искусственного шелка

В приготовленный, как описано выше, раствор красителя добавляют поваренную соль (столовую ложку на каждый пакет красителя) и хорошо размешивают до полного растворения соли. Затем в красильный раствор погружают материал, предварительно смоченный теплой водой, постепенно нагревают раствор до кипения и красят в течение одного часа при слабом кипении, всё время поворачивая материал.

Так обычно поступают при крашении белого материала или при перекрашивании цветного в темные цвета.

При крашении в светлые и средние тона поваренную соль (для большей ровности окраски) добавляют через полчаса после начала крашения. Для этого окрашиваемый материал приподнимают палкой, держат над красильной ванной, добавляют соль, размешивают, вновь опускают материал в посуду с краской и продолжают крашение при кипении еще 30 минут.

Материал и изделия из искусственного шелка красят таким же образом, но красильный раствор нагревают не до кипения, а до температуры 60 градусов (как терпит рука) и поваренной соли не добавляют. Затем прекращают нагревание и красят еще полчаса в остывающем красильном растворе, всё время поворачивая материал.

После этого окрашенный материал вынимают палкой, дают жидкости стечь и хорошо прополаскивают в холодной воде.

Крашение шерсти и шерстяных изделий

В приготовленный, как уже сказано, раствор красителя добавляют (на каждый пакет красителя) одну столовую ложку уксусной эссенции или полтора стакана столового уксуса. Затем раствор красителя хорошо размешивают. После этого в красильную ванну погружают материал, предварительно смоченный теплой водой, постепенно нагревают красильный раствор до кипения и красят при слабом кипении в течение одного часа, всё время поворачивая материал.

Обычно при крашении белой шерсти почти весь кра-

ситель выбирается из красильного раствора (раствор становится слабо окрашенным). Если после часа кипения краситель полностью не выбрался, а материал недостаточно окрашен, следует добавить еще половинное количество уксуса и красить еще 30 минут. Окрашенный материал охлаждают в растворе, затем вынимают палкой из красильной ванны, дают жидкости стечь и хорошо прополаскивают в холодной воде.

Крашение изделий из натурального шелка

В приготовленный, как описано выше, раствор красителя добавляют на каждый пакет красителя одну столовую ложку поваренной соли и хорошо размешивают до полного растворения соли.

После этого изделие, предварительно смоченное в теплой воде, погружают в красильный раствор, постепенно нагревают его до кипения и красят в течение 45 минут при слабом кипении, всё время поворачивая вещь в красильной ванне.

Затем прекращают нагревание и красят еще в течение полчаса в остывающем растворе, непрерывно поворачивая окрашиваемый материал.

После этого окрашенное изделие вынимают палкой, дают жидкости стечь и хорошо прополаскивают в холодной воде, а затем в слабом растворе уксусной эссенции (столовая ложка уксусной эссенции или четверть литра уксуса на 5 литров воды). При крашении шелковых материалов нужно помнить, что шелк требует вдвое большее количество красителей, чем другие материалы.

Окраска изделий из капрона

Капроновые вещи окрашивают специальными красителями, называемыми целлитоновыми, при температуре около 90—95 градусов. Красители замешивают с небольшим количеством глицерина и растворяют горячей водой (10 частей воды на 1 весовую часть красителя). Раствор выливают в бак с водой.

Наиболее распространены следующие целлитоновые

красители: прочнокрасный ГГ, прочножелтый РР, оранжевый Р, прочнокоричневый БТ, прочночерный, ацетатный алый, ацетатный зеленый Б, ацетатный голубой 2Б.

Состоящие из смешанных волокон (хлопок, вискоза, капрон), вещи (вискозные чулки с капроновым носком и пяткой) чаще всего красят прямыми красителями.

Окраска целлюлозовыми красителями продолжается от 40 до 60 минут, прямыми — от 80 до 100 минут. Вначале 20—40 минут красят при температуре 90—95 градусов и еще 20—45 минут — в остывающей жидкости, затем вещи промывают.

При окраске капроновых вещей кислотными красителями к последним прибавляют уксусную эссенцию (80 граммов на килограмм окрашиваемой ткани). Предварительно вещи замачивают в теплой воде, затем переносят в бак с красильным раствором, куда примешана третья часть уксусной эссенции. Крашение длится 10 минут при температуре 40—50 градусов, потом жидкость нагревают до 80—85 градусов и доливают оставшуюся часть уксусной эссенции. При добавлении уксусной эссенции вещи нужно вынуть из раствора.

В течение 15 минут продолжается окраска вещей при температуре 80—85 градусов, затем раствор доводят до кипения и красят еще 15 минут. Окрашенные вещи промывают до тех пор, пока вода перестанет окрашиваться.

Окраска ниток для вышивания

Обычную анилиновую краску надо взять на кончик ножа, размешать в стакане теплой воды и вскипятить. Сухие нитки (так называемую бумагу) опустить в раствор и окрашивать до желаемого оттенка.

Чтобы создать полную гамму от светлого до темного тона, нитки держат в растворе разное время — от нескольких минут до получаса.

Окрашенные нитки опускают в раствор соли (чайная ложка на двухсотграммовый стакан воды) и кипятят полчаса, а затем кладут на полчаса в холодный уксус.

После закрепления в уксусе нитки меняют свой цвет — бледнеют. Поэтому после обработки уксусом нитки надо прополоскать и опустить на полчаса в рас-

твор глицерина (5—6 капель на стакан воды), так как он восстанавливает цвет.

Крашеными нитками можно вышивать по суровому полотну и другим материалам.

Обесцвечивание окрашенных тканей

Ткани, окрашенные анилиновыми красками, можно обесцветить следующим раствором: гидросульфит — 4 части, 30-процентная уксусная кислота — 4 части (или муравьиная кислота — 85 частей). Гидросульфит растворить в воде, нагретой до 50 градусов. Кислоту прибавлять очень малыми порциями до тех пор, пока жидкость (мутно-молочного цвета) сразу не прояснится. Этот раствор при кипячении обесцвечивает ткань в течение 0,5—1 часа, после чего ткань промывают.

Предупреждение и устранение брака при окраске

В некоторых случаях вещи могут быть неравномерно или недостаточно окрашены, иметь пятна, изменять окраску от стирки, трения, света и т. д.

Все эти виды брака являются результатом неудовлетворительной подготовки ткани к окраске, неправильного выбора красителей, несоблюдения надлежащих условий при крашении и недостаточной промывки ткани. Брак зависит также от состояния ткани (изношенности, потертости, повреждения различными едкими веществами и т. д.). Избыток красителя и плохая его растворимость, применение жесткой воды, сокращение времени окраски, несоблюдение температурных условий, отсутствие закрепления (для некоторых красителей) понижают прочность краски. Недостатки можно частично устранить дополнительной промывкой вещей водой, стиркой с мылом или другими моющими средствами.

Для ношенных вещей необходимо применять те красители, которые отличаются хорошей выравнивающей способностью. Неровная краска получается при слишком быстром нагревании красильного раствора при более высокой температуре, чем это требуется для данного

красителя, при недостаточном перемешивании жидкости и вещей, при малом количестве красильного раствора, при всплывании изделий, при загрузке их в сухом состоянии и т. д.

Если вещи после крашения плохо промыты и оставлены в неотжатом виде, появляются затеки, дающие неравномерную окраску на обсыхающих частях.

Пятна на вещах образуются от загрязненной посуды, применяемой при крашении, при складывании изделий разной окраски вместе и пр.

Если в бак загружено много вещей, они красятся в сжатом состоянии, при этом получают складки, помятые места, которые трудно расправляются и иногда не разглаживаются. Такой брак называется заломом. Залом может появляться также при быстром остывании вещей во время прополаскивания, если сразу после окраски опустить их в холодную воду.

Для устранения залома изделия смачивают горячей водой с небольшим количеством нашатырного спирта, сушат их в растянутом состоянии и гладят тяжелым утюгом.

Пятна, полученные при неровном окрашивании шерстяной ткани, иногда можно удалить кипячением в растворе глауберовой соли (сульфата натрия).

При промывке ткани после окраски необходимо проверить, удален ли избыток красителя, иначе вещи будут пачкать белье.

Какие получаются цвета при смешивании красок

Смешивающиеся цвета	Полученный цвет
Желтый и красный	Оранжевый
Фиолетовый и красный	Красно-фиолетовый
Синий и красный	Фиолетовый
Зеленый и красный	Коричневый
Коричневый и красный	Красно-коричневый
Серый и красный	Темно-красный
Фиолетовый и желтый	Оливково-коричневый
Синий и желтый	Зеленый
Коричневый и желтый	Желто-коричневый
Серый и желтый	Гороховый
Желтый и зеленый	Светло-зеленый
Фиолетовый и зеленый	Сине-зеленый
Коричневый и зеленый	Оливковый
Серый и зеленый	Серо-зеленый
Фиолетовый и синий	Сине-фиолетовый
Коричневый и синий	Темно-коричневый

Смешивающиеся цвета	Полученный цвет
Серый и синий	Серо-синий
Коричневый и фиолетовый . .	Темно-коричневый
Серый и фиолетовый	Серо-фиолетовый
Желтый и коричневый	Желто-коричневый
Красный и коричневый	Красно-коричневый
Серый и коричневый	Коричневый
Красный и фиолетовый	Розовый
Красный и голубой	Сиреневый
Голубой и желтый	Салатный

Окраска шляп

Старые фетровые шляпы можно перекрасить в другой цвет, но, конечно, в более темный. Фетр красят краской, употребляемой для шерстяных тканей.

В чистую эмалированную или жестяную кастрюлю наливают 4 литра кипятка. Четверть содержимого пакета краски всыпают в стакан и разбалтывают в горячей воде; когда краска совершенно распустится, ее вливают в кастрюлю, добавляя 2 чайные ложки соли. Эту жидкость тщательно размешивают и кладут в нее чисто вымытую мокрую фетровую шляпу. Кипятят на легком огне 1 час. За полчаса до конца крашения следует влить в раствор краски 1 чайную ложку уксусной эссенции, а через 15 минут — еще 1 чайную ложку эссенции, предварительно каждый раз вынимая ткань из раствора. Во время крашения фетр всё время поворачивают и расправляют.

Фетр следует охлаждать в растворе краски полчаса, также всё время поворачивая и расправляя. Когда раствор остыл, фетр вынимают и, не выжимая, проподаскивают в холодной воде. Воду нужно менять несколько раз; затем, не выжимая, надевают фетр на деревянный «болван», на котором он должен просохнуть. Край фетра прибивают гвоздиками к «болвану». Затем фетр разглаживают через чистую, вдвое-втрое сложенную тряпочку маленьким горячим утюгом.

Красить в светлые тона — голубой, бирюзовый, розовый, светло-зеленый, беж и другие — можно только фетр белый или кремовый, причем лучше начинать красить в горячем некипящем растворе, а под конец кипятить до полутора часов, не прибавляя соли.

Обработка материала после крашения

Окрашенный материал следует хорошо прополоскать в холодной воде, меняя ее несколько раз до тех пор, пока она не будет совсем чистой. После прополаскивания в холодной воде рекомендуется промыть окрашенное изделие еще в теплой воде.

Шелк натуральный, как уже указывалось выше, после прополаскивания в чистой холодной воде следует прополоскать еще в холодной воде с добавкой на каждые 5 литров воды (0,5 ведра) одной столовой ложки уксусной эссенции или полутора стаканов уксуса.

Тяжелые и крупные вещи следует прополаскивать особенно тщательно.

Чем лучше прополоскать окрашенный материал после крашения, тем меньше он будет линять при последующих стирках и не будет пачкать белье.

Промытый материал надо отжать как можно лучше. Тонкие материалы и вещи из искусственного и натурального шелка при этом нельзя выкручивать, а следует только сильно отжать ладонями и затем просушить в тени.

Шерстяные и шелковые вещи не следует вешать для просушки, от этого они растягиваются и теряют форму, а также могут образоваться затеки. Их закатывают в чистое полотенце или простыню и в таком виде несколько раз отжимают. Отжатую вещь раскладывают на столе или на кровати на белой подстилке и растягивают по форме и правильному размеру. В таком положении оставляют вещь сохнуть.

Окрашенные материалы и изделия не рекомендуется сушить у печки или на солнце. Легкие вещи можно сушить на плечиках на воздухе.

Хлопчатобумажные материалы и вещи следует гладить после крашения во влажном состоянии с лицевой стороны горячим утюгом. Шерстяные и шелковые материалы и изделия следует гладить в слегка влажном состоянии с изнанки умеренно горячим утюгом (для шерсти и натурального шелка не выше 150—160 градусов, для искусственного шелка — не выше 120—130 градусов).

ГЛАЖЕНИЕ ОДЕЖДЫ

Перед глажением вещи увлажняют. Степень увлажнения и температура утюга должны зависеть от свойств тканей. Хлопчатобумажные и льняные изделия опрыскивают таким образом, чтобы вес их повысился примерно на 20 процентов по сравнению с весом в сухом состоянии. Шерстяные вещи увлажняют сильнее. Некоторые из них подвергают подпариванию. При увлажнении и нагревании шерстяные волокна размягчаются, поэтому их можно сравнительно легко растянуть и придать им определенную форму и размер, которые закрепляют на некоторое время глажением. Если при глажении вещи высушиваются недостаточно, оставшаяся влажность может вызвать их усадку.

Подкладочные ткани (сатин, саржа, шелк) не выдерживают влажной обработки. При этом они теряют свой блеск и на них образуются водяные пятна. Шелковые вещи обычно немного недосушивают и гладят без дополнительного увлажнения.

Сухое хлопчатобумажное белье увлажняют опрыскиванием при помощи пульверизатора, затем его закатывают и дают некоторое время отлежаться для равномерного увлажнения.

Белое белье гладят с лицевой стороны, цветное белье и ткани, имеющие блеск (сатин, шелк), — с изнанки.

Шерстяные изделия рекомендуется гладить через влажное отжатое полотно, а иногда просто с изнанки, без полотна.

При глажении тонких тканей, трикотажа, цветных

вещей, крахмального белья требуется менее горячий утюг, чем при глажении обычного белья.

Рукава разглаживаются на особой доске небольшого размера.

При глажении предметов верхней одежды иногда применяют так называемые болванки для приутюжки швов, бортов и т. п.

Чтобы предохранить поверхность проглаживаемых вещей от опаливания горячим утюгом или избежать глянца, применяют тонкую полотняную ткань (чаще всего парусину), предварительно прокипяченную в воде. Эту ткань смачивают водой, отжимают, накладывают на отпариваемое место в расправленном виде и проглаживают утюгом.

Платья, блузки, воротнички

Платья и блузки всегда надо гладить с изнанки, но заканчивать глажение с лица, а складки вообще лучше гладить с лица, чтобы они не разошлись. Утюг не должен быть слишком горячим, чтобы не спалить материю. Вещи из бумажных тканей не следует пересушивать. Шелковые и шерстяные вещи всегда надо гладить через тонкую тряпочку, чтобы не было лас.

Тряпочку надо намочить, отжать и через нее гладить. Выглаженную вещь не прятать сразу в шкаф, а развесить на 10—15 минут так, чтобы изделие не смялось и досохло.

Водить утюгом следует всегда по прямой нитке, и вдоль и поперек; при глажении по косой нитке можно неравномерно вытянуть отвороты, подол юбки или испортить всю вещь. Иногда надо при глажении вытянуть шов, например, на отложном воротничке. Тогда нужное место покрывают влажной тряпочкой, и, держа утюг в правой руке, осторожно тянут и расправляют левой рукой угол или шов, проводя утюгом по кончику его. Иногда, особенно в шерстяных материях, надо сократить вытянувшийся шов. В таком случае гладят через мокрую тряпку очень горячим утюгом, время от времени прижимая утюг к наружному шву и давая пару пропитать всю материю, пока верхняя тряпка станет совершенно сухой.

Паром можно обновить поношенную и мятую вещь, развесив ее над тазом с кипятком, а затем влажной прогладив.

Костюмы

Костюм следует утюжить только после тщательной чистки и обязательно через влажное полотно, иначе может получиться нежелательный глянец. Гладят до тех пор, пока полотно не высохнет полностью. При глажении через влажное полотно шерсть распаривается и изделие можно легко вернуть форму, нарушенную при носке, — удалить пузыри на брюках, складки на рукавах пиджака и т. д.

Пиджаки и жакеты удобнее всего утюжить, начиная с подкладки рукавов, затем гладить воротник, рукава, верхнюю часть пиджака и, наконец, подкладку.

Брюки обычно гладят, начиная с манжет, затем гладится кушак, с изнанки гладят подкладку кушака, затем складывают их таким образом, чтобы наружный (боковой) и внутренний швы совпадали, и проглаживают на брюках «стрелку».

Гладить костюмы лучше всего на доске, обтянутой плотным сукном, поверх которого нашито чистое полотно. Для разглаживания рукавов рекомендуется применять небольшую специальную доску.

Платье из панбархата

Панбархат гладят с изнанки. Надо сложить лицевую сторону с лицевой стороной (тогда ворс одной стороны войдет в ворс другой), положить вещь или ткань на мягкую гладкую поверхность и гладить.

Можно гладить на весу. Для этого прикрепляют ткань или платье к чему-либо устойчивому (к столу, гладильной доске и т. п.), натягивают и гладят.

Галстуки

Чтобы задний шов не отпечатывался на передней стороне галстука, вырезают кусок плотной бумаги точно по ширине галстука и вставляют ее внутрь. Снаружи

галстук покрывают тонкой бумагой и гладят теплым, но не горячим утюгом, в особенности, если галстук из искусственного шелка. Таким образом галстук хорошо разглаживается и не приобретает лоска.

Чтобы галстуки не мялись, их надо аккуратно развешивать на ленте, натянутой на внутренней стороне шкафа.

Гладильная доска

Гладить белье и костюмы можно на столе. Однако удобнее всего делать это на специально изготовленной гладильной доске, которую легко можно сделать самим.

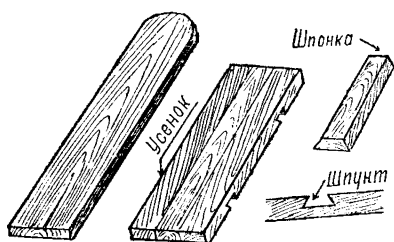


Рис. 91. Гладильная доска.

Размеры досок бывают разные: в длину 1—2 метра, а в ширину от 10 до 35 сантиметров. Средние размеры доски 1,5—2 метра в длину и 20—25 сантиметров в ширину.

На рис. 91 показана доска, которую можно сделать из одной широкой или нескольких узких досок. Широкая доска должна быть очень хорошо острогана.

Если гладильная доска делается из трех или четырех отдельных досок, то они должны соединяться между собой с помощью двух-трех шпонок. Сперва следует острогать рёбра и нижние стороны досок, затем положить нижней стороной вверх, разметить места для шпунта, расчертить их и пропилить. Далее нужно выбрать с помощью стамески шпунты, зачистить их, заготовить шпонки и, намазав их клеем, вставить в шпунты и крепко забить.

Как только клей хорошо высохнет, строгают лицевую сторону досок вдоль и поперек волокон, с тем чтобы получить как можно более ровную и гладкую поверхность. Окончив строгать, выступающие концы шпонок спиливают, а острые усенки слегка закругляют. Конец доски делают более узким.

Для проглаживания рукавов и плечиков изготов-

ляется специальная гладильная доска. Ширина ее должна быть такой, чтобы рукав легко мог надеваться на доску, длина рабочей верхней части доски должна равняться длине рукава. Конструкция этой доски показана на рис. 92. Она состоит из двух досок: рабочей, на которой собственно гладят, и нижней, которая ставится на стол или стул. На рисунке показана массивная дос-

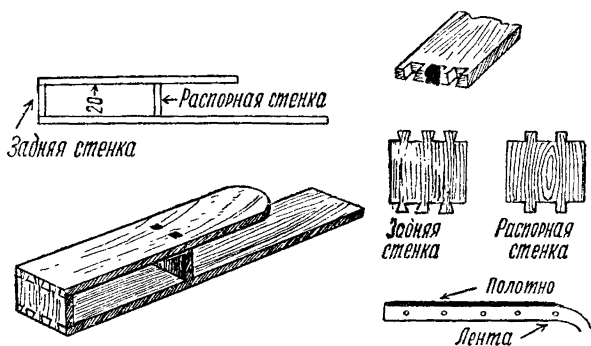


Рис. 92. Гладильная доска для рукавов.

ка. Она сделана из двух досок и двух стенок: задней и распорной. Задняя стенка соединяется с верхней доской шипами типа «ласточкина хвоста». Распорная стенка крепится между досками с помощью прямых шипов.

Изготовленная доска тщательно остругивается. Вместо шипов доски можно закрепить длинными гвоздями, но они держат менее прочно. Каждую доску следует обить мягкой материей (байкой, сукном, фланелью) в 2—3 слоя. Сперва рекомендуется прибить раскроенный материал отдельными гвоздями к ребру доски лишь с одной стороны, а затем туго натянуть его и прибить в нескольких местах с другой стороны. После этого взять тесьму или какую-либо плотную ленту и прибить ее по кромкам доски мелкими (2—3 сантиметра) гвоздями, закрывая таким образом кромку материала.

Знаете ли Вы, что...

...заглаженные складки можно долго сохранить, если материал с изнанки слегка смочить раствором крахмала. Остатки крахмала на утюге легко удаляются, если протереть его солью.

...прежде чем гладить белые кружева, их полезно смочить в кипяченом молоке.

...петли у шерстяных вещей при стирке не растягиваются, если их предварительно замочить.

...белье быстрее сохнет, если его повесить на двойную веревку.

...белые гардины и портьеры не нужно крахмалить или синить. Достаточно в посоленную воду при полоскании добавить снятого молока.

...заржавленную или загрязненную поверхность утюга нужно сильно потереть о рассыпанную на листе бумаги мелкую соль. Утюг снова станет чистым и гладким.

...белье необходимо крахмалить непосредственно перед сушкой. Если это сделать раньше, то крахмал неправильно распределится.

...для замачивания белья хорошо добавлять в воду скипидар — по 3 столовые ложки на ведро воды. Это несложное средство способствует отбеливанию белья и облегчает стирку.

...несколько капель скипидара, добавленные к крахмальному раствору, облегчают глажение белья и препятствуют прилипанию утюга. Заваривать крахмал для крахмаления белья надо в мыльной воде.

...вещи из кожи имеют специфический запах. Его можно устранить, посыпав вещи на день молотым кофе. Этот способ не годится лишь для светлой кожи, на которой кофе может оставить следы.

...жесткость щеткам легко придать, погрузив их на 15 минут в крепкий раствор квасцов в воде. Мытье мылом делает щетки мягче.

...собрать мелкое битое стекло подчас трудно. Покажите по месту, покрытому осколками, шарик из обычной замазки. Он вберет в себя даже самые мелкие осколки.

...если старыми тупыми ножницами постричь раза три-четыре наждачную бумагу (шкурку), они снова станут острыми.

...вода в грелке дольше не остынет, если добавить туда немного соли.

...старым резиновым изделиям можно вернуть мягкость и эластичность, погрузив их на 20—30 минут в слабый раствор нашатырного спирта.

...помятый мяч от настольного тенниса можно выправить, если утопить его при помощи палки на некоторое время в кипящую воду. Вмятина исчезнет.

...плиссированная юбка не помнется в дороге, если ее вложить в старый капроновый чулок с отрезанной пяткой.

...складывая юбку или брюки, места сгиба нужно проложить мягкой бумагой, чтобы не оставались следы от складок.

...не следует сушить промокшую одежду и обувь у огня или на солнце. Платье (если оно не линяет) или пальто застегните на все пуговицы и повесьте сушиться на плечиках. Платье из линяющей или набивной ткани расстелите на столе, подложив внутрь и в рукава плотную материю (лучше всего мохнатое полотенце). Подсохшую, но еще влажную вещь прогладьте через тряпку. Если юбка сшита в складку, разложите ее на гладильной доске, приметайте складки, прогладьте через тряпку.

...прежде чем подшить подол платья, повесьте его на плечики — материал за несколько дней вытянется.

...толстый материал легче шить, если смазать иголку мылом.

...очень трудно сделать петлю для пуговицы на материале, который легко сыплется. Нагрейте нож, натрите его воском и проткните место, где должна быть петля. Воск свяжет концы нитей и облегчит обметку петли.

...при чистке платья платяная щетка может быть заменена губкой.

Большую губку смачивают в чистой воде и хорошенько выжимают рукой, а затем несколько раз в салфетке. Такая губка гораздо лучше всякой щетки очищает от пыли любое платье. Кроме того, снимая пыль, губка удаляет с материи и различные пятна (от дождя, сладостей и т. п.).

...неприятный запах нафталина и других подобных средств против моли и насекомых можно удалить из одежды, насыпав в шкаф порошок горчицы.

СТИРКА БЕЛЬЯ И ОДЕЖДЫ

Вода — хороший растворитель. В ней растворяются различные вещества, в том числе соли некоторых металлов. Качество воды и пригодность ее для стирки зависят от тех примесей, которые попали в нее на поверхности земли или при прохождении через почву. Растворенные в воде соли металлов кальция, магния, железа и некоторых других придают воде жесткость, поэтому являются вредными примесями, особенно для стирки белья. Кроме растворимых солей, в воде содержатся и механические примеси (взвешенные частицы глины, песка, растительных и животных остатков и т. д.).

От механических примесей, при отсутствии централизованной водоочистки, воду очищают с помощью фильтра (песка, угля, древесных стружек и т. д.). В специальный бак с решеткой, установленной на некотором расстоянии от дна, и краном (ниже решетки) для спуска чистой воды насыпают сначала слой крупного песка или гравия, а затем мелкий песок, уголь и т. д. Через этот фильтр и пропускают воду.

Иногда для процеживания воды применяют какую-нибудь ткань или пропускную (фильтровальную) бумагу. Для очистки небольшого количества воды можно применять воронку, в которую вкладывают фильтр из пропускной бумаги или слой гигроскопической ваты. Таким способом можно очистить от примесей различные загрязненные растворы (сахара, соли и т. д.). Перед фильтрованием воде следует дать отстояться.

Вода с примесями менее пригодна для стирки. Механические примеси осаждаются на белье, загрязняя его.

Растворимые известковые соли (кальция, магния) свертывают мыло, которое вместе с загрязнениями остается на ткани, придавая ей серый или желтоватый цвет. Белье делается хрупким, липким, теряет прочность. Ухудшаются и его гигиенические свойства: пористость, воздухопроницаемость, гигроскопичность (впитывание воды и пота) и т. д. Кроме того, белье быстро загрязняется и труднее отстирывается. Окрашенные вещи приобретают бледный некрасивый оттенок.

При полоскании в жесткой воде оставшееся на белье мыло образует осадок, который не смывается с белья и ухудшает его качества. Этот осадок можно удалить только кипячением с содой, поташом или тринатрийфосфатом.

Шелковые и шерстяные вещи от жесткой воды больше садятся при стирке, теряют мягкость, блеск и также быстрее изнашиваются.

Наименее пригодной для стирки является вода, содержащая соли железа. При стирке железо в виде ржавчины осаждается на белье и постепенно разрушает ткань.

Для смягчения воды чаще всего применяют щелочи: соду, тринатрийфосфат, поташ, силикат натрия (жидкое стекло) и др. При отсутствии этих щелочей можно использовать зольный щелок. Расход щелочей на умягчение воды зависит от степени ее жесткости.

Жесткую воду от мягкой отличают так. Немного измельченного мыла (в виде стружек) кладут в стакан горячей воды. Если мыло полностью растворится и после охлаждения получится прозрачный раствор, — значит, вода мягкая, если же на поверхности образуется пленка нерастворимого мыла — вода жесткая.

Мягкой водой, т. е. не содержащей известковых солей, является атмосферная вода (дождевая, снеговая). Она наиболее пригодна для стирки.

Наименее пригодной для стирки белья является морская вода, которая содержит, кроме известковых, и другие соли, а именно: поваренную, глауберову и т. д. При стирке в морской воде применяют специальные мыла: мыло из кокосового масла, мыло-кил и новые моющие средства (препарат «Новость» и др.).

Хлопчатобумажное и льняное белье

Стирка белья состоит из нескольких операций: подготовка к стирке, замочка, стирка, полоскание, отбелка (для некоторой части белья), подсинивание (белого белья), отжимка, сушка, глажение. Для некоторых видов белья (столовое, постельное, занавеси и др.) еще применяется крахмаление, обработка уксусной кислотой (для некоторых окрашенных тканей с целью оживления окраски и придания блеска шерсти и шелку).

Подготовка белья состоит в сортировке его по виду ткани (хлопчатобумажное, льняное, шерстяное, шелковое, тонкое, грубое, трикотаж и т. д.), по цвету, по степени и характеру загрязнения. По последнему признаку белье сортируется на три сорта: малозагрязненное, среднезагрязненное и сильнозагрязненное (с пятнами). При сортировке цветных вещей надо отделять вещи с непрочной окраской и стирать с известными предосторожностями, т. е. без сильного нагревания, без щелочей, в некоторых случаях применять соленую воду для стирки, а также использовать мыльный корень, горчицу и другие средства.

Прочность окраски можно определить путем трения мокрой белой тряпкой о поверхность ткани или путем опускания какой-либо части вещи в мыльный раствор.

Сортировка белья облегчает стирку, обеспечивает хорошее качество стирки (особенно по белизне), устраняет закрашивание белого белья от цветного, больше берегает ткань, особенно шерстяную и шелковую, которую нельзя стирать вместе с хлопчатобумажной, так как для последней применяется щелочь и кипячение, вредно действующие на шерсть и шелк.

Перед стиркой вещи вытряхивают или выколачивают, но так, чтобы не порвать и не разбить пуговицы. Пятна от воска, стеарина, парафина, масляной краски и т. д. частично удаляют соскабливанием. Металлические крючки иногда слегка пригибают. Вещи с металлическими пряжками, пуговицами, крючками не рекомендуется долго держать в мокром состоянии, так как при этом образуются ржавые пятна. Надо их быстрее стирать и сушить, а при сортировке перед стиркой лучше отделять от других вещей.

Замочка необходима для сильно загрязненного белья,

особенно белковыми (кровь, гной, молоко, яйца и др.) и крахмалистыми веществами. Она облегчает удаление загрязнений.

Производят замочку в два приема в эмалированных, деревянных или оцинкованных тазах и баках.

Первую замочку (2—4 часа) делают в простой воде, смягченной небольшим количеством соды. Воды надо брать столько, чтобы белье было полностью покрыто ею и легко перемешивалось.

Для второй замочки белого хлопчатобумажного и льняного белья готовят мыльно-содовый раствор: на 1 килограмм белья берут 10 литров воды, 5—8 граммов соды и 3—5 граммов мыла (40-процентного). В небольшом количестве горячей воды растворяют соду (не в алюминиевой посуде) и выливают в корыто или бак с водой для замочки, температура воды 25—30 градусов. Часть соды лучше заменить тринатрийфосфатом. Можно употреблять также стиральный порошок и нашатырный спирт.

Через 15—20 минут в воду добавляют отдельно приготовленный раствор мыла, а затем кладут белье, хорошо отжатое после первой замочки. Во время замочки белье периодически перемешивают, а после окончания процесса тщательно отжимают.

Способы стирки белья. Существует несколько способов стирки в домашних условиях. Более распространенный — с помощью специальных досок из дерева или оцинкованного железа с рифленой поверхностью или вручную. Белье попеременно намыливают, трут, промывают и отжимают. Промывку продолжают до тех пор, пока с белья не сойдут загрязнения и вода не станет более или менее чистой. Более загрязненное белье обычно после стирки кипятят в баках, а затем промывают, отжимают, подсинивают и снова отжимают. Этот способ трудоемкий.

Применяют и такой способ. После замочки и отжима белье намыливают и укладывают в бак или таз. Отдельно готовят мыльно-содовый раствор (5—6 литров на килограмм белья) и в горячем виде в три приема через каждые 20 минут выливают его в бак, который закрывают крышкой или какой-либо тканью. Мыльно-содовый раствор готовят из расчета 20—30 граммов ядрового мыла и 10 граммов соды на 5 литров воды или

на 1 килограмм сухого белья. Через 2 часа белье прости-
рывают в наиболее загрязненных местах, промывают и
отжимают.

При приготовлении мыльно-содового раствора целе-
сообразно соду частично (на 20—30 процентов) заме-
нить тринатрийфосфатом или силикатом натрия, особен-
но при стирке засаленного белья. Этим достигается и
большая белизна белья. Для белизны можно добавлять
к мыльному раствору небольшое количество скипидара
(50—100 граммов на ведро). Скипидар надо тщательно
смешать с крепким раствором мыла (50 граммов мыла
на литр горячей воды).

Для облегчения ручной стирки применяют следую-
щий способ. Белье, намыленное в загрязненных местах,
замачивают в воде, смягченной содой, при температуре
25—30 градусов. Через 4—6 часов его отжимают, опу-
скают в мыльно-щелочный раствор и кипятят около ча-
са. Одно ведро раствора должно содержать 100 граммов
ядрового мыла, 30 граммов кальцинированной соды и
20 граммов тринатрийфосфата. После кипячения белье
промывают последовательно в горячей, теплой и холод-
ной воде.

В настоящее время распространен способ стирки с
применением силикатного клея (жидкого стекла). Боль-
шая часть белья при этом способе не требует ручной
стирки. Этот способ состоит в следующем: замоченное
или незамоченное (смотря по загрязненности) белье опу-
скают в бак, в котором растворяют сначала соду или
соду с тринатрийфосфатом (2 столовые ложки на ведро
горячей воды), затем через 20—30 минут добавляют си-
ликатный клей (2 столовые ложки) и ядровое мыло
(50—60 граммов). Белье кипятят 1—1,5 часа, затем, ес-
ли требуется, простирают только в сильно загрязнен-
ных местах (воротники, рукава, пояс) и промывают по-
следовательно в горячей, теплой и холодной воде.

Белье, сильно загрязненное жировыми пятнами, для
удаления которых требуется высокая температура, мож-
но опустить сразу в горячую воду с достаточным коли-
чеством мыла и соды (не менее 5—10 граммов мыла яд-
рового, 5 граммов соды и 3 граммов силикатного клея на
литр). Этот способ не всегда дает удовлетворительный
результат, если взять мыло в недостаточном количестве.

При стирке цветного белья, а также испачканного кровью этот способ неприменим.

Кипячение белья. Для удаления жировых загрязнений и дезинфекции белье кипятят. Кипятят белье в специальном баке. В него предварительно наливают мыльно-содовый раствор (6 литров на килограмм белья).

В зависимости от времени нагревания воды и степени загрязненности белья кипячение длится 1—1,5 часа. Кипятят белье или после стирки или до стирки, причем количество мыла и соды распределяют поровну между стиркой и бучением (бучение — обработка белья при кипячении в мыльно-щелочном растворе при температуре 100 градусов для удаления трудносмываемых загрязнений и для дезинфекции). В среднем берут около 20 граммов мыла на 1 килограмм белья при бучении и столько же при стирке.

При кипячении белья, сильно загрязненного смазочным маслом (спецодежда), или с жировыми пятнами иногда применяют чистый керосин — 2 столовые ложки на ведро мыльного раствора (на 1 ведро берут 100 граммов ядрового мыла, 30 граммов соды и 30 граммов силикатного клея).

В этом случае готовят сначала крепкий мыльный раствор (100 граммов мыла на литр воды) и к нему при тщательном размешивании понемногу добавляют керосин до получения однородной эмульсии, а затем доливают водой до требуемого объема. В этом растворе белье кипятят 1—1,5 часа, затем переключают в мыльный раствор без керосина и кипятят около 0,5—1 часа. Белье промывают последовательно в горячей, теплой и холодной воде.

Отбелка белья. Для придания белизны и для дезинфекции белье подвергают отбелке. Для хлопчатобумажных и льняных тканей в качестве отбеливающих средств применяют хлорную известь, перекись водорода, гидросульфит и т. д.

Следует помнить, что отбелка белья с помощью химических отбеливающих средств часто вредно отражается на прочности ткани, особенно льняной, и сокращает срок носки, если не соблюдать правил отбелки.

Раствор хлорной извести готовят следующим образом: берут хлорную известь — чайную ложку на 3 кило-

грамма белья, растирают в небольшой эмалированной или фарфоровой посуде с небольшим количеством (половина от веса извести) воды до образования однородной массы и заливают холодной водой (1 литр).

Полученный раствор отстаивается до полного осветления. Отстоявшийся прозрачный раствор осторожно переливают в другой сосуд (лучше процедить через ткань) и используют для отбелики. Остаток применяют для дезинфекции уборных, свалочных ям и т. д.

При отбелике белья берут 1 литр этого прозрачного чистого раствора на 1 ведро воды. Процесс отбелики заключается в следующем: в холодный или теплый (не выше 35 градусов) раствор хлорной извести, приготовленный указанным выше способом, кладут белье на 20—30 минут и перемешивают деревянной палкой для получения равномерной отбелики. Затем белье вынимают и тщательно промывают холодной водой, пока не исчезнет запах хлора. Отбелику рекомендуется производить в эмалированной, алюминиевой или деревянной посуде.

Если после промывки всё же остаются следы хлора (запах), рекомендуется прибавить к промывной воде уксус (1 чайную ложку на ведро воды). Вместо уксуса можно взять раствор гипосульфита (1 чайную ложку на ведро воды). Необходимо помнить, что отбелику хлорной известью можно производить только после тщательного полоскания белья, так как оставшееся после стирки мыло может образовать нерастворимые липкие осадки с хлорной известью, которые останутся на белье. Чтобы избежать образования осадка свернувшегося мыла при отбелике хлорной известью, рекомендуется к ее раствору добавлять соду. В этом случае отбеливающий раствор готовят следующим образом: вначале растворяют хлорную известь, как указано выше (1 чайную ложку хлорной извести на литр воды). Отдельно в горячей воде растворяют кальцинированную соду (12 граммов на литр воды), а затем смешивают оба раствора и оставляют на 2 часа для отстаивания. После отстаивания сверху будет светлый раствор, внизу — осадок. Раствор сливают в другую посуду, а осадок выбрасывают.

Полученный таким образом светлый прозрачный раствор используют для отбелики. Его часто называют «жавелевой водой» или «жавелем». Разбавив его водой (1 литр на ведро воды), в бак кладут на 20—30 минут

выстиранное и промытое белье и перемешивают. Чтобы можно было его переверачивать, следует брать достаточное количество жидкости (1 ведро на 1—1,5 килограмма белья). Для ускорения отбелики отбеливающий раствор можно разбавлять не холодной, а теплой водой (но не выше 35 градусов). После отбелики белье тщательно, до исчезновения запаха хлора, промывают водой, добавляя в нее при последнем полоскании уксус (1—2 чайные ложки на ведро воды).

Отбелику надо проводить в хорошо проветриваемом помещении, так как хлорная известь содержит в себе хлор, выделяющийся при хранении. Это ядовитое вещество. Хранят хлорную известь в хорошо закрытой посуде, в прохладном темном помещении, раствор ее лучше хранить в стеклянной посуде.

Более безопасным в отношении порчи бельевой ткани отбеливающим средством является перекись водорода. Преимуществом способа отбелики перекисью водорода является простота приготовления ее растворов, легкая смываемость с белья после отбелики и безвредность выделяющегося при отбелике газа.

Перекись водорода имеется в продаже или в виде 3-процентного раствора в воде (используется обычно для лечебных целей и продается в аптеках) или в виде 30-процентного раствора (пергидроль).

При отбелике белья перекись водорода разбавляют водой — 1 чайная ложка 3-процентной перекиси водорода на 2 литра воды. С целью ускорения процесса белины ткани к раствору добавляют немного кальцинированной или двууглекислой соды. Можно применять также нашатырный спирт.

Раствор во время отбелики подогревают до 30 градусов, а для ускорения отбелики до 60—70 градусов и всё время тщательно перемешивают для получения более равномерно отбеленного белья. Отбеливают в течение 5—10 минут. Если отбеливают при 20—30 градусах, то отбелика продолжается 20 минут.

Нельзя пользоваться медной и железной посудой, так как в этом случае наблюдается некоторое ослабление хлопчатобумажной и льняной ткани. После отбелики вещь промывают в теплой и затем в холодной воде.

Отбелику с помощью гидросульфита производят следующим образом. В 1 ведре воды растворяют 1—2 чай-

ные ложки гидросульфита, 1 чайную ложку соды и в полученном растворе нагревают белье до 50—60 градусов в течение 15—20 минут, а затем тщательно прополаскивают в чистой воде. Гидросульфит при нагревании выделяет вредный сернистый газ, поэтому при пользовании им надо хорошо проветривать помещение. Надо избегать длительного кипячения раствора гидросульфита.

Подсинивание белья. Чтобы уничтожить на белье желтоватый оттенок, необходимо его подсинить.

Для подсиньки на 1 килограмм сухого белья готовят около 10 литров раствора (0,2—0,3 грамма синьки). Нужное количество синьки помещают в небольшой мешочек из ткани, опускают в воду и мешают, чтобы получилась вода синего цвета ровной окраски. Затем расправленные вещи опускают в подсиненную воду и прополаскивают как обычно. Независимо от плотности ткани, ультрамарин придает белью ровную окраску без пятен.

Использование для подсиньки белья растворимых в воде красок, применяемых при крашении тканей, не рекомендуется, так как они закрашивают ткань и плохо смываются.

Крахмаление белья придает ткани большую плотность, жесткость, лучший внешний вид и форму. Накрахмаленные вещи меньше мнутся и меньше загрязняются. Однако не всё белье рекомендуется крахмалить. Например, нательное белье не следует крахмалить, потому что ткань становится менее воздухопроницаемой и, следовательно, менее гигиеничной, так как под бельем скапливаются водяные пары и вредные для организма человека газы, в том числе и углекислый газ. В нательном белье крахмалят только отдельные части его — воротники, манжеты, грудь сорочки.

Различают три способа крахмаления: мягкое, среднее и жесткое.

По первому способу крахмалят платья, блузки, воротнички и другие вещи из батиста, шифона, маркизета, кисеи, муслина, тюля, марли и т. д. Для этого способа требуется от 6 до 9 граммов картофельного крахмала на 1 литр воды.

Для среднего крахмаления (скатерти, салфетки, чехлы, постельное белье, кители и т. д.) на литр воды

берут от 10 до 12 граммов крахмала. Вместо картофельного крахмала можно применять также маисовый (кукурузный) или пшеничный. Для мягкого и среднего крахмаления применяют вареный крахмал (клейстер). Крахмал сначала размешивают в небольшом количестве воды, затем в него вливают кипящую воду, тщательно помешивая, чтобы не было сгустков. Клейстер должен быть прозрачным. Если он мутный, его следует прокипятить в течение 5 минут.

Когда клейстер приготовлен, в него добавляют при размешивании подсиненную воду, взбалтывают, опускают вещи и помешивают так, чтобы они равномерно пропитались крахмалом. После этого их отжимают и высушивают. Тюлевые вещи надо сушить натянутыми на специальную рамку.

Высушенные вещи слегка опрыскивают водой, дают им отлежаться несколько часов для достижения равномерной влажности и гладят не сильно нагретым утюгом.

При жестком крахмалении воротников, манжет и т. д. берут маисовый или рисовый крахмал или смесь их с картофельным и смешивают с холодной водой до образования «крахмального молока». На 1 литр воды требуется около 50 граммов крахмала. В крахмальное молоко добавляют 15 граммов буры, которую растворяют отдельно в стакане горячей воды. Буря придает ткани большую жесткость и упругость. Если она плохо растворяется, то жидкость подогревают до полного растворения буры, затем ее охлаждают и выливают в крахмал. Смесь крахмала с бурой должна постоять 1—2 часа, затем, предварительно размешав, в нее опускают вещи и протирают их несколько минут, как при стирке, стараясь хорошо пропитать крахмалом. В этом случае крахмал не варят. Он заварится тогда, когда вещи будут гладить нагретым утюгом.

Пропитанные крахмалом вещи отжимают и завертывают в белую чистую ткань. Гладят в сыром виде. При глажении их раскладывают на столе и предварительно тщательно протирают, сильно нажимая чистой влажной тряпкой, чтобы лучше и равномернее втереть крахмал в ткань и снять излишек его с поверхности ткани. Гладить надо не сильно нагретым утюгом.

Глянц-крахмал применяют для придания белью, кроме жесткости, еще и красивого блеска. Состав его сле-

дующий: рисовый или пшеничный крахмал 5 частей, белый тальк 3 части, бура (порошком) 1 часть. Все составные части тщательно смешиваются. Порошок смачивают холодной водой и наносят мокрой тряпочкой на белье. При глажении горячим утюгом крахмал клейстеризуется и придает белью блеск и некоторую жесткость.

Другой состав такого крахмала: борная кислота 2 части, бура 10 частей, рисовый крахмал 88 частей. Всё это смешивают. Применяют так же.

Ватные одеяла

Летом многие хозяйки стирают зимние ватные одеяла. Часто при этом одеяла теряют свою мягкость, так как вата во время стирки уплотняется, сваливается. Во избежание этого мыть одеяло надо жесткой щеткой в мыльной воде (можно употребить мыльную стружку). Крутить одеяло при выжимании не следует, а надо развесить его и дать стечь воде.

Сушить одеяла надо на солнце, прикрыв чистым холстом от выгорания и время от времени поколачивая гладкой палкой, чтобы придать вате прежнюю мягкость.

Трикотажные изделия

Хлопчатобумажный трикотаж белого цвета рекомендуется стирать без стиральных досок и других приспособлений.

В обычный бак, на треть его объема, наливают воду и, подогрев, добавляют на каждое ведро воды по 2 полные столовые ложки соды и 40—50 граммов стирального порошка «Новость». Весь находящийся в баке раствор доводят до кипения.

Затем в слабо кипящую жидкость опускают сухое изделие и кипятят в течение 2 часов, перемешивая через каждые 15—20 минут. Не следует предварительно замачивать изделие в горячей воде.

В баке белье должно быть целиком в воде, в свободном состоянии. После кипячения вещи вынимают из бака чистой и гладкой деревянной палкой, переносят

в корыто или таз с теплой водой и прополаскивают несколько раз до исчезновения пены.

Окрашенный хлопчатобумажный трикотаж можно стирать с помощью порошка «Новость», но без кипячения. Предварительное замачивание также не рекомендуется.

Если окраска изделия не очень прочна, то во избежание изменения цвета надо добавить в раствор одну столовую ложку уксусной эссенции на ведро воды (прочность окраски можно проверить перед стиркой, потерев белой тканью влажное изделие). Стирку производят в прохладной воде. При полоскании рекомендуется добавить в воду немного уксуса.

Шерстяной и полушерстяной трикотаж стирают при температуре не выше 40—45 градусов в обильной мыльной пене. Рекомендуется применять порошки и стружку, полученные из хороших сортов мыла, и смягчать воду нашатырным спиртом (3 столовые ложки на ведро воды). Не следует применять соду и щелочное мыло — даже незначительное количество щелочи приносит вред: шерсть сваливается, желтеет, становится жесткой, хрупкой и быстрее изнашивается. Кипящая вода также разрушает шерсть и портит ее окраску.

Шерстяной и полушерстяной трикотаж нельзя при стирке сильно тереть, скручивать, мять: от этого изделия садятся и теряют свою первоначальную форму.

Сильно загрязненный трикотаж предварительно замачивают. Для этого растворяют в теплой смягченной воде мыло или порошок — 30 граммов на ведро воды, изделия погружают в эту жидкость и оставляют на 1 час при малом загрязнении или на 3—4 часа при сильном загрязнении. Затем загрязненную воду сливают.

Окрашенные трикотажные шерстяные изделия обычно стирают без предварительного замачивания.

Для стирки плотных трикотажных изделий можно применять водный раствор горчицы. На ведро воды берут 100—150 граммов сухой горчицы, кладут в марлевый мешочек, растворяют в горячей воде. Эту жидкость после охлаждения до 40—45 градусов используют для стирки. После стирки изделие прополаскивают в теплой, а затем в холодной воде. Стирать с помощью горчицы можно и окрашенный трикотаж.

Шерстяные изделия стирают также в отваре белой

фасоли. Один килограмм фасоли разваривают в 5 литрах воды. Отвар процеживают через полотно и в нем при температуре 40 градусов стирают изделия, затем их промывают теплой водой, отжимают и сушат. Этот способ дает хорошие результаты и при стирке окрашенных изделий: платков, шарфов и др.

Трикотаж из искусственного шелка требует особого ухода, так как, будучи мокрым, легко может разорваться. Поэтому его нельзя сильно тереть или растягивать. Стирать такие изделия (не цветные) следует так же осторожно, как и ткани из вискозного шелка.

Женские трикотажные изделия из искусственного шелка часто выпускают с цветной вышивкой, аппликациями, набивкой. Чтобы при стирке сохранить их окраску, можно применять порошок «Новость». При этом в воду необходимо добавить немного уксуса; сразу после стирки основательно прополоскать изделие в теплой воде, пока она не станет прозрачной. В воду при полоскании нужно также добавить немного уксуса. В случае непрочности крашения стирать следует в прохладной воде.

После полоскания изделие не отжимайте, а для удаления влаги закатайте его на 30—35 минут в полотно или простыню. Затем, осторожно вытягивая, придайте ему первоначальную форму и для сушки расстелите на полотне. Ни в коем случае не сушите на весу, так как при этом изделие теряет свою форму. Необходимо избегать сушки на солнце и у горячей печи.

Для изделий с ручной цветной вышивкой рекомендуется химическая чистка.

Шелковые изделия

От большинства щелочей и кислот, а также от высокой температуры шелк разрушается, поэтому при стирке шелковых изделий нужно соблюдать определенные правила.

Перед началом стирки заготовьте пену из нейтрального мыла хорошего качества — 60-процентного ядрового, детского, жидкого и др., разведенного в воде, подогретой до 30—40 градусов. Воду следует применять мягкую, желательно дождевую или кипяченую (жесткую

воду можно смягчить, добавив в нее нашатырный спирт — 1 чайную ложку на 3 литра воды).

Во время стирки ни в коем случае нельзя тереть, выкручивать или кипятить изделия, пользоваться стиральной доской, а также другими механическими приспособлениями. Промойте ткань в мыльном растворе несколько раз, в зависимости от загрязнения, слегка перебирая и отжимая руками.

После стирки ткань тщательно прополощите сначала в теплой, а затем в холодной воде. В последнюю промывную воду советуем добавить уксусную эссенцию (1 чайную ложку на 3 литра воды): это смягчит шелк, сделает его более блестящим и характерно «скрипучим».

Затем вещь слегка отожмите в руках, закатайте в сухое белое полотенце или простыню и повесьте для досушки. Сушите только при обычной комнатной температуре.

Гладить изделия из шелковых тканей следует с изнанки, не очень горячим утюгом и обязательно слегка влажными или через влажное полотенце. При глажении материал немного вытягивайте для восстановления прежней формы. Не опрыскивайте шелк водой, это вызывает на нем пятна и морщины.

При стирке искусственного шелка нужно положить в таз с водой 1 полную ложку поваренной соли, предварительно растворив ее в чашке воды. Хорошие результаты дает стирка шелковых изделий в порошке «Новость».

Креповые ткани и шелковое полотно после стирки дают усадку (салятся). Это необходимо предусмотреть при покупке и раскрое. С этой целью рекомендуем пользоваться справочной таблицей, в которой указано количество ткани, потребное для пошива женского платья и блузки.

Для блузки с короткими рукавами (всех размеров) требуется 1,5 метра шёлка.

Для блузки с длинными рукавами требуется шёлка: для размеров 44—48 — 1,75 метра, для размеров 50—56 — 2 метра.

Изделия из белого шелка. Белые крепдешиновые платья и блузки хорошо стираются в мыле или в воде с примесью нашатырного спирта. Но обыкновенно

Женское шелковое платье

Размер платья	Количество ткани (в метрах)	
	ширина ткани 90—94 санти- метра	ширина ткани 106 сантиметров
44—46	3,40	3,30
48—50	3,65	3,45
52—54—56	3,85	3,60

шелк после второй стирки теряет свой первоначальный белый цвет, а иногда даже и блеск, и желтеет.

Чтобы избежать этого, надо растворить в горячей воде борную кислоту (2 чайные ложки на стакан воды) и перед стиркой добавить этот раствор в мыльную воду. Вещи, вымытые этим способом, не теряют своей белизны и блеска. Кроме крепдешина, так можно стирать шелковое белое полотно и фуляр.

Изделия из вискозного шелка нужно стирать в теплом мыльном растворе. При этом ткань легко перебирается руками 10—12 раз без трения и выкручивания. Стиральный раствор готовится так: на ведро воды, нагретой до 40 градусов, кладется чайная ложка пищевой соды или столовая ложка нашатырного спирта. В смягченной таким образом воде растворяется 40 граммов ядрового или детского мыла или мыльной стружки.

Нельзя ткань натирать мылом. Если отдельные места сильно загрязнены (например, манжеты сорочек, воротнички), их можно легко протереть мягкой щеткой, обильно смоченной мыльным раствором.

После стирки изделие тщательно прополаскивается в теплой, а затем в холодной воде, слегка отжимается (без выкручивания) и завертывается в сухое полотенце. Сушат вискозные изделия при невысокой температуре, разглаживают не сильно нагретым утюгом, в слегка влажном состоянии под небольшим нажимом. Чтобы ткань не садилась, при глажении ее слегка потягивают.

Изделия из ацетатного шелка нельзя стирать с содой, каустиком и нашатырным спиртом, а только детским и туалетным мылом. Стирают в мыльном растворе (температура воды 45 градусов) с обильной пеной, отжимая ткань несколько раз, после чего промывают теп-

лой (прокипяченной), а затем холодной водой. Нельзя натирать отдельные части ткани мылом, тереть ее и выкручивать.

После промывки дают стечь воде и, не отжимая, закатывают изделие в простыню или полотенце. Просушенное на воздухе слегка влажное изделие проглаживают с изнанки умеренно нагретым утюгом (при высокой температуре ацетатный шелк плавится). Ткань при глажении немного потягивают, чтобы она не села.

Изделия из штапельных тканей

Несмотря на ряд положительных свойств, штапельные ткани имеют существенный недостаток: при стирке и сушке они сильно усаживаются. Усадка ткани происходит главным образом по длине (по направлению основы); по ширине (по утку) усадка незначительна. Ткани типа полотна обычно усаживаются больше, чем ткани типа сатина, атласа или саржи.

Для предупреждения усадки штапельные ткани в настоящее время подвергают специальной обработке, в результате чего усадка при стирке значительно уменьшается, хотя для отдельных видов тканей достигает 4—5 процентов.

Это свойство штапельных тканей необходимо учитывать при пошивке изделий из них. Для сохранения размера изделия рекомендуется два способа. Первый из них состоит в том, что ткань перед шитьем замачивают в теплой воде, слегка отжимают, выкатывают в простыне, аккуратно расправив все складочки, просушивают и гладят во влажном состоянии через сухое полотно, не растягивая. Гладить штапельную ткань нужно обязательно по изнанке и через полотно, иначе могут получиться блестящие полосы, портящие внешний вид ткани. Сначала нужно прогладить кромку ткани, а затем гладить ткань по ширине. Такой предварительной замочкой предупреждается усадка тканей в изделиях при стирке и сушке. При покупке штапельной ткани нужно учитывать ее усадку и брать больше на 5—6 сантиметров на каждый метр отреза.

Второй способ сохранения размеров изделий из штапельных тканей заключается в том, что при пошивке

увеличивают длину изделия на 3—4 сантиметра. Готовые вещи рекомендуется приобретать на номер больше.

Штапельная саржа для школьной формы, юбок, платьев и т. д. садится не очень сильно. Поэтому перед пошивкой ее можно не замачивать, тем более, что на ней могут при отжиге образоваться жгутовые темные складки, так называемые заломы, которые не исчезают даже после глажения.

Штапельные ткани, креп астра, креп сезонный и креп мальва для костюмов и зимних платьев при стирке дают несколько большую усадку, чем другие ткани такого же рода. Изделия из этих тканей лучше не стирать, а подвергать химической чистке. Если же такого рода изделия стирают, то гладить их надо во влажном состоянии, несколько больше натягивая, чем изделия из других штапельных тканей. Чтобы предотвратить образование заломов на ткани, нужно ее стирать по возможности в расправленном состоянии.

Стирать изделия из штапельных тканей нужно так же, как из вискозного шелка. Сильно загрязненные места (манжеты сорочек, халатов, воротнички и др.) можно перед стиркой протереть мягкой щеткой, обильно смоченной мыльным раствором или раствором порошка «Новость»; после этого всё изделие равномерно простирывают. Ткань с рисунком на белом фоне после стирки рекомендуется слегка подсинить, чтобы устранить желтоватый оттенок, часто появляющийся после стирки и сушки. Для подсиньки нужно пользоваться высококачественным ультрамарином тонкого помола, который в воде не осаждается. Ультрамарин надо положить в мешочек из неплотной ткани из расчета 3—4 грамма на 10 килограммов изделий. После подсинивания вещь нужно немедленно хорошо отжать и выкатать в полотне, затем просушить и разгладить.

Кружевные и тюлевые изделия

Хлопчатобумажные кружева перед стиркой необходимо замачивать на 3—4 часа в теплой воде с небольшим количеством соды (1 столовая ложка на ведро воды). После замочки воду нужно слить, а затем слегка отжатые кружева опустить в заранее приготовленный

раствор порошка «Новость» (30—40 граммов на ведро воды).

Кружева и тюлевые изделия при стирке нужно не тереть, а выжимать из них загрязненный раствор. Для этого обильно смоченные моющим раствором кружева расправляют на чистой, покрытой клеенкой деревянной, слегка наклоненной доске и прокатывают, слегка нажимаемая деревянной гладкой скалкой или чистой бутылкой до тех пор, пока жидкость перестанет стекать. Эту операцию попеременного смачивания и выкатывания повторяют до тех пор, пока кружева не станут чистыми.

После стирки изделия тщательно прополаскивают 2 раза теплой, а затем холодной водой до исчезновения пены.

Промытые кружева нужно закатать в чистое полотно и оставить в нем на 20—30 минут.

Есть и более простой способ стирки кружев. В сухом виде их погружают в нагретый до кипения мыльный раствор и кипятят 40 минут. Затем промывают, как было указано выше.

После стирки кружева подкрахмаливают и одновременно подсинивают. Для подкрахмаливания лучше пользоваться рисовым крахмалом (1 неполная чайная ложка на стакан воды) и рисовым отваром, который готовится кипячением в течение 5 минут предварительно набухшего в воде риса, из расчета 10 граммов на стакан воды. В крахмальный раствор можно добавлять и синьку. После крахмаления вещи отжимают, завертывая их в полотно, а затем полусухими осторожно, не нарушая формы, разглаживают.

Чтобы придать кружевам кремовый цвет, можно их слегка подкрасить слабым теплым кофейным отваром, а затем подсушить и выгладить.

Тюлевые занавеси перед стиркой также замачивают в теплой воде, но на более длительное время, чем кружева. При этом воду для замочки необходимо менять несколько раз. Стирать белье после замочки лучше всего в мыльной пене или мыльном растворе при температуре 30—40 градусов. Нельзя натирать занавеси мылом, а также выкручивать и сильно тереть их, так как от этого портятся форма и внешний вид.

Для отбеливания тюля применяют раствор перекиси водорода (40—50 граммов перекиси водорода на ведро

горячей воды). Занавеси равномерно погружают в отбеливающий раствор на 20—30 минут, затем подкрахмаливают и высушивают в слегка натянутом состоянии на рамке или на белом полотне, укрепленном на стене.

Тюлевые изделия подкрахмаливают горячим клейстером густоты сливок, избыток клейстера отжимают руками.

Вышитые вещи

Шерстяные вышивки по суровому и белому полотну или бумажной ткани моют в теплой воде с пеной из хорошего ядрового мыла, куда надо прибавить несколько капель химически чистой соляной кислоты, хорошо перемешивая ее с пеной до тех пор, пока вода не примет молочный вид, но будет еще пениться. Моют вышивки не перетирая их руками, а только сжимая.

Если вышивки не особенно грязны, можно мыть их, разложив на столе, щеткой, смоченной в указанной жидкости. Затем тотчас же прополоскать в двух водах: теплой и холодной, куда добавить 5—10 капель соляной кислоты для оживления цвета шерсти.

После полоскания вышивки отжимают и завертывают в чистый холст, простыню или салфетку для того, чтобы удалить влагу.

Если такую чистку произвести правильно, то даже самые линяющие краски не сходят и становятся свежими и яркими.

После полной просушки гладят не очень горячим утюгом с изнанки на мягкой подстилке.

Шелковые вышивки по разным тканям, а также вышивки шелком с золотом сначала замачивают в холодной воде и слегка выжимают. Замоченные вышивки моют в тепловатой воде высококачественным мылом, слегка выжимают и кладут опять в холодную воду. По надобности мытье повторяют, затем оставляют до половины высохнуть и натягивают на пальцы или рамку для окончательной просушки. Чистосеребряные или золотые вышивки нужно растянуть на столе и мыть горячей водой с обыкновенным мылом при помощи щетки. Утюжат их с изнанки на подстилке.

Вещи, вышитые цветными нитками, можно стирать,

применяя мыльный корень или порошок «Новость» или «Универсол», и не в горячей, а в теплой воде.

Мыльный корень режут на небольшие кусочки, заливают горячей водой, настаивают 2—3 часа, затем 1 час кипятят и процеживают. Загрязненную вещь надо замочить в жидкости, полученной от мыльного корня, и оставить на 1—2 часа, а затем выстирать и прополоскать в воде.

Терка для мыла

В бак для кипячения белья вам надо положить мыло. Вы с трудом разрежете большой кусок на мелкие

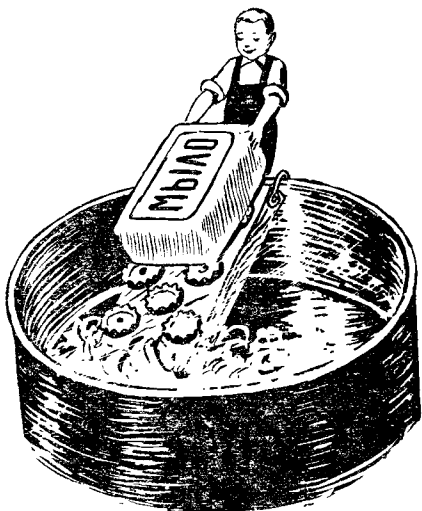


Рис. 93. Терка для мыла.

дольки. Однако эту работу можно упростить, если сделать терку для мыла (рис. 93).

На дощечке укрепите несколько жестяных колпаков от бутылок. К одному краю дощечки прибивайте крючки. С их помощью терку можно повесить на край стирального бака или корыта. Мыльная стружка будет падать в бак или в корыто.

УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН НА ОДЕЖДЕ И ТКАНЯХ

Пятна на белье и одежде бывают различного происхождения: жировые, чернильные, от пищевых продуктов, смолы, масляной краски и др.

Такие пятна на белье при обычной стирке или совсем не удаляются, или удаляются не полностью. В этих случаях применяют предварительную чистку пятен специальными составами, а затем уже стирают обычным способом. Пятна на верхней одежде, которую не стирают, также выводят специальными средствами.

Однако при использовании этих средств нужно помнить, что неправильное применение их может повредить ткань и испортить ее окраску.

При стирке и выведении пятен применяют различные химические материалы. Чтобы предупредить порчу белья и верхней одежды, необходимо знать, какое действие оказывают те или иные химические вещества на различные ткани растительного или животного происхождения.

Слабые растворы щелочей даже при кипячении заметного вредного действия на волокна хлопка и льна не оказывают. Ткани можно кипятить в разбавленных растворах соды, поташа, зольного щелока и др. Едкие щелочи разрушают хлопчатобумажные и льняные ткани, поэтому при стирке следует избегать применения каустической соды.

Отбеливающие вещества (хлорная известь, перекись водорода и пр.) действуют разрушающе на волокно тканей растительного происхождения и на их окраску. По-

этому следует помнить, что для отбелики тканей можно применять лишь слабые растворы отбеливающих веществ при невысокой температуре (20—30 градусов).

Растворители жиров: бензин, спирт, ацетон, скипидар, хлороформ, серный эфир, бензол, четыреххлористый углерод и другие — не оказывают разрушающего действия на ткани.

Крепкие минеральные кислоты даже при низких температурах обугливают, уничтожают ткани растительного происхождения. Следует помнить, что изделия из хлопчатобумажной ткани нельзя обрабатывать крепкими минеральными кислотами (серной, соляной, азотной), а после обработки разбавленными минеральными кислотами (не более 0,25-процентной крепости) следует тщательно промыть водой; в противном случае ткань высохнет, и кислоты, концентрируясь, разрушат ее.

Из органических кислот на волокна растительного происхождения действуют наиболее сильно щавелевая кислота, в меньшей степени — виннокаменная, затем лимонная. Эти кислоты при высоких температурах разрушают ткань, а при низких температурах заметного действия не оказывают.

Уксусная кислота не действует на волокно растительного происхождения даже при нагревании.

Следует помнить, что после обработки органическими кислотами (до сушки) ткани надо тщательно промыть водой.

Волокна животного происхождения — шерсть и натуральный шелк — от действия разбавленных (до 5 процентов) минеральных кислот (серной, соляной) практически не изменяются даже при нагревании. От длительного действия крепких минеральных кислот волокна шерсти разрушаются.

От действия крепких органических кислот (щавелевой, муравьиной, виннокаменной, лимонной, уксусной) шерстяные волокна не разрушаются. При длительном воздействии замечается некоторое ослабление.

Для обработки шерстяных тканей на практике широко применяется уксусная кислота крепостью около 10—15 градусов.

От действия едких щелочей даже в слабых растворах (едкий натр, едкое кали, едкая известь) шерстяные ткани разрушаются полностью. Щелочные соли (сода,

поташ) в крепких растворах и особенно при нагревании также разрушают шерсть и шелк.

При низких температурах и в разбавленных растворах щелочные соли действуют на шерсть слабее, однако она делается жесткой, хрупкой, теряет блеск. Поэтому после обработки в мыльно-содовом растворе шерстяные ткани следует тщательно промыть водой, добавляя небольшое количество уксусной кислоты при последнем полоскании.

С большой осторожностью можно применять для стирки шерстяных и шелковых изделий слабые растворы соды (до 0,2 процента) и при температуре не более 40—45 градусов. В более крепких щелочных растворах и при более высокой температуре шерстяное и шелковое волокно значительно ослабляется.

Крепкие растворы нашатырного спирта при высоких температурах разрушающе влияют на шерсть. Слабые растворы не действуют на шерсть, поэтому слабый нашатырный спирт рекомендуется в тех случаях, когда необходимо применять слабую щелочь.

От действия крепких минеральных кислот (соляной, серной) натуральный шелк разрушается, растворяется.

От действия слабых минеральных кислот (до 1—5 процентов) натуральный шелк не испытывает заметного изменения даже при нагревании.

От действия крепких едких щелочей даже при низких температурах натуральный шелк разрушается. Слабые растворы щелочных солей (соды, поташа и др.) также вредно действуют на натуральный шелк. Простое хозяйственное мыло может ослабить крепость шелка, так как в мыле нередко содержится свободная щелочь. При стирке надо применять мыло лучшего сорта или нейтральные моющие средства (мыльный корень, горчица, порошок «Новость»).

Волокна искусственного шелка, в зависимости от способа получения, носят различные названия (ацетатный, медно-аммиачный, вискозный шелк и др.). Искусственный шелк отличается от натурального значительной толщиной волокон и часто более сильным блеском, за исключением матированного шелка, у которого блеск уменьшается путем добавления к шелку специальных химических материалов. От действия минеральных кис-

лот волокна разрушаются. Даже слабые минеральные кислоты применять не рекомендуется.

Крепкие органические кислоты (щавелевая, лимонная, муравьиная, уксусная) вредно влияют на волокна искусственного шелка. Для обработки шелка можно пользоваться только сильно разбавленными (до 0,5 процента) кислотами: уксусной и муравьиной.

Крепкие щелочи действуют на волокно искусственного шелка разрушающе. Для обработки применяют очень слабые растворы щелочных солей — соды, поташа, тринатрийфосфата и др.

От действия ацетона ацетатный шелк растворяется (уничтожается), поэтому ткань не рекомендуется чистить ацетоном.

Ткани из искусственного шелка не выдерживают сильного нагревания, поэтому шелк следует стирать при температуре около 40 градусов (не выше). Гладят шелк утюгом, нагретым меньше, чем для хлопчатобумажных тканей (80—100 градусов).

Изделия из синтетических волокон (нейлон, капрон) обладают высокой прочностью, устойчивостью к действию кислот и щелочей, но при сильном нагревании (глажении сильно нагретым утюгом) плавятся.

Для удаления пятен с одежды сначала нужно испробовать самое простое средство — теплый мыльный раствор. Тряпочкой или зубной щеткой, смоченной этим раствором, протирают загрязненное место, предварительно очистив его от пыли, затем промывают чистой водой, высушивают и проглаживают. Такая чистка нередко достаточна для удаления пятен от клеевых красок, конфет, сахара и т. д.

Если пятно при такой чистке не исчезает, применяют другие, более действенные средства. При этом необходимо соблюдать ряд правил.

Прежде всего щеткой тщательно удаляется пыль, иначе после чистки на ткани могут получиться растеки. При чистке нужно обязательно подкладывать с изнанки к пятну небольшую дощечку, обтянутую чистой белой тряпкой в несколько слоев, или тампон из ваты, марли. Подкладку для этого можно подпороть и дощечку (или тампон) вставить между подкладкой и тканью верха.

Удалять пятна следует по возможности при дневном освещении, когда легче судить о результатах чистки.

Чем свежее пятна, тем легче их выводить. Старые пятна труднее выводить, потому что они глубже проникают в ткань и покрываются пылью и грязью.

Перед применением какого-либо способа следует попробовать его на небольшом пятне. Если результаты хорошие, можно обрабатывать другие пятна.

Все ткани, обработанные жавелем, рекомендуется споласкивать в течение 20 минут в 0,5-процентном растворе гипосульфита (антихлор). Жавелем следует пользоваться только для обработки белых хлопчатобумажных тканей; цветные ткани после обработки жавелем сильно обесцвечиваются.

Следует быть очень осторожным при употреблении ядовитых материалов для чистки (хлороформ, сероуглерод, щавелевая кислота, сулема). Необходимо учитывать огнеопасность бензина, эфира, сероуглерода

Для выведения пятен с белья их смачивают водой, после чего понемногу смачивают жавелевой водой и промывают 5-процентным раствором соляной кислоты. Когда пятна исчезнут, вещь промывают водой, затем 5-процентным раствором гипосульфита и вновь прополаскивают в воде.

Пятна на шерстяных вещах обрабатывают древесным спиртом или денатурированным спиртом пополам с уксусной кислотой, после чего хорошо промывают водой.

При чистке различных шерстяных и шелковых вещей сначала отмечают на них пятна. Если их много и вся вещь запылена, ее следует выстирать в теплой мыльной пене.

Оставшиеся после общей чистки пятна очищают отдельно бензиновой магнезией.

Жировые пятна

Жировые пятна от растительного и животного масла обычно выводят растворителями: бензином, бензолом, скипидаром. Наиболее распространены чистый авиационный бензин и имеющийся в продаже жидкий состав — пятновыводитель. Эти растворители огнеопасны, и их надо хранить в пузырьках с плотной пробкой. Чистят так: протирают пятно от краев пятна к его

середине чистой, смоченной в растворителе тряпочкой, подложив под это место впитывающий материал. Нередко после того, как растворитель высохнет, около удаленного пятна остается «ореол». Тогда его также протирают тряпкой, смоченной в бензине, — от места растека до швов.

Свежие жировые пятна перед чисткой рекомендуется прогладить не очень горячим утюгом через 2—3 слоя пропускной бумаги. Затем загрязненное место окончательно чистится бензином или пятновыводителем.

Для удаления старых жировых пятен рекомендуется пользоваться бензиновым мылом, которое готовится из 1—2 граммов хорошего бесцветного мыла и 10 граммов бензина. Пятно сначала натирают бензиновым мылом, после чего чистят бензином обычным способом.

Можно назвать и другие составы для выведения жирных пятен:

1. Четыреххлористый углерод — 1 часть, эфир — 1 часть.
2. Эфир — 1 часть, скипидар — 4 части.
3. Денатурированный спирт — 500 частей, аммиак — 30 частей, бензин — 7 частей.
4. Скипидар — 2 части, аммиак — 2 части, денатурированный спирт — 1 часть, эфир — 1 часть, мыльный спирт — 1 часть.

Все операции по чистке следует производить при открытом окне или форточке или на улице.

Масляные пятна на галстуке лучше всего выводятся раствором нашатырного спирта (на 1 ложку нашатырного спирта 9 ложек теплой воды). Галстук нужно хорошо вычистить щеткой, намоченной в этом растворе, а затем несколько раз прополоскать в теплой воде.

Пятна от масляной краски

Один из лучших растворителей для масляной краски — смесь из равных частей спирта, бензина и скипидара, которой довольно продолжительное время смачивают пятно. Когда краска размягчится, ее удаляют тупым ножом, после чего оставшееся пятно можно вывести горячей водой. Если пятно старое, то лучше

всего применить смесь из 10 частей дегтярного мыла, 12 частей винного спирта и 3 частей нашатырного спирта.

Пятна от свежей масляной краски можно уничтожить скипидаром или смесью растворителей. Можно использовать также обычный чистый керосин, которым с помощью ватки смачивают загрязненное место, затем протирают нашатырным спиртом до полного удаления пятна. Застарелые пятна от масляной краски смачивают скипидаром, после размягчения краски чистят крепким раствором питьевой соды, потом тщательно промывают теплой водой.

Следы масляной краски с материи выводят, пропитывая их сливочным маслом, а затем вытирая жирные пятна несколько раз чистым бензином.

Для удаления пятен масляной краски хорошо использовать грушевую эссенцию, особенно для искусственного шелка.

Пятна от анилиновых красок

Такие пятна удаляют, обрабатывая их сначала денатурированным спиртом, а затем 10-процентным раствором марганцовокислого калия. После обработки марганцовокислым калием пятно смывают 2-процентным раствором щавелевой кислоты или бисульфитом натрия и споласкивают водой.

Винные и пивные пятна

Красящие вещества в спиртных напитках находятся в растворе благодаря присутствию спирта. Поэтому сухие пятна от пива и от вина могут быть удалены простым протиранием загрязненного места смесью спирта с водой, например сорокаградусной водкой. Лучше всего для удаления пятна пользоваться кусочком губки или мягкой тряпкой. В некоторых случаях винные пятна с успехом выводят промыванием ткани в свежем теплом молоке, после чего вещи моют сначала в холодной, а потом в горячей воде.

Для удаления пятен от пива применяют разведенную в небольшом количестве воды смесь высококаче-

ственного мыла и стиральной соды (2 части мыла и 1 часть соды). Другое хорошее средство — смесь из 10 частей мыла, 2 частей скипидара и 1 части нашатырного спирта.

Пятна от пива выводят также отваром мыльного корня. Для этого берут чайную ложку мыльного корня на 9—10 стаканов воды, кипятят в течение часа, процеживают и затем полученной жидкостью моют материю.

Пятна от ягод и красного вина засыпают поваренной солью и затем промывают водой. Пятна от красного вина удалить можно также горячей водой. Для этого вещь растягивают над тазом или ведром и льют на пятно горячую воду, пока оно не исчезнет.

Следы от красного вина и ягод уничтожают смесью денатурата и раствора виннокаменной кислоты (2 грамма на стакан воды). После чистки необходима тщательная промывка сначала водой, потом теплым мыльным раствором. Можно также смочить пятно теплой водой и втереть в него немного порошка гидросульфита (при застарелых пятнах надо повторить эту операцию несколько раз); когда пятно исчезнет, вычищенное место промывают теплой водой.

Для удаления старых пятен используют раствор гипосульфита, сульфита (продается в фотомагазинах), гидросульфита (3—5 граммов на стакан теплой воды). Пятна протираются тряпкой, смоченной этими растворами. Гидросульфит можно употреблять только для белых тканей. Применяют и горячее молоко, в которое ткань с пятном опускают на несколько минут, а затем стирают, как обычно, а также и другие средства: разбавленный водой нашатырный спирт или перекись водорода с нашатырным спиртом, денатурированный спирт в смеси с 10-процентным раствором лимонной кислоты.

После удаления пятна вещь промывают сначала в чистой воде, а потом стирают с мылом, как обычно.

На цветных тканях пятна смачивают глицерином или смесью из 2 частей глицерина и 1 части яичного желтка. вещь оставляют лежать 2—3 часа, затем промывают чистой водой.

Пятна от наливок промывают сначала теплой водой, а затем лимонной кислотой.

Пятна от ликера выводят легкой стиркой. На цветной ткани ликерное пятно прежде всего протирают денатурированным спиртом и прополаскивают водой. Оставшееся пятно слегка протирают лимонной кислотой.

Пятна от ягодных и фруктовых соков

Белые хлопчатобумажные ткани промывают хлорной водой и споласкивают чистой водой.

На цветных тканях эти пятна удаляют погружением на несколько часов в кислое молоко и последующим промыванием в воде с мылом.

Пятна от кофе, какао и чая

Такие пятна на costume рекомендуется сначала протереть бензином, а затем промыть нашатырным спиртом, разведенным пополам с водой. Пятна на тонких шелковых блузах и платьях сначала смачивают слегка подогретым глицерином, а через 5—10 минут промывают теплой кипяченой водой.

Для удаления пятен от чая применяют смесь глицерина с нашатырным спиртом (на 4 части глицерина 1 часть нашатырного спирта). Этот способ пригоден для удаления пятен от яиц, а оставшийся «ореол» слегка протирают бензином. После высыхания это место промывают теплым мыльным раствором.

Пятна от кофе с хлопчатобумажных и льняных тканей выводят 5-процентным раствором поваренной соли в воде.

На шерстяной ткани залитые кофе места смазывают глицерином и отмывают теплой водой, после чего влажную ткань гладят утюгом с изнанки.

Для удаления кофейных пятен с шелковой ткани применяют смесь из 20 частей глицерина, 20 частей воды и 1 части нашатырного спирта. В этой смеси выдерживают ткань в течение нескольких часов. Затем обтирают места, где есть пятна, чистой тряпкой и промывают водой.

Пятна от какао смачивают 5-процентным раствором бисульфита, промывают слабым раствором соляной кислоты, затем водой и слабым раствором нашатырного спирта.

Другой способ: натирают пятно смесью яичного желтка и глицерина, затем промывают теплой водой и во влажном состоянии проглаживают с изнанки утюгом. С белья эти пятна выводят смесью из 3 частей денатурированного спирта и 1 части нашатырного спирта; смывают мыльной водой и споласкивают.

Свежее пятно от какао можно снять следующим образом. Загрязненную часть белья натягивают над какой-либо посудиною и медленно капают на это место холодную воду. Можно пятно время от времени потирать пальцами. Иногда ткань дополнительно смачивают глицерином и потом промывают водой.

Кроме указанных способов, шоколадные и кофейные пятна удаляют с тканей холодным молоком или яичным белком с глицерином. Если пятно давнего происхождения, ткань погружают на непродолжительное время в холодную мыльную воду.

Травяные пятна

Травяные пятна на одежде, если они свежие, можно вывести теплым мыльным раствором с небольшим количеством нашатырного спирта. Более застарелые пятна выводятся денатуратом или смесью денатурата и уксусной эссенции (на 8 частей денатурата 1 часть уксусной эссенции).

Травяные пятна на белье стирают в кипящей воде без мыла. Их выводят и жавелевой водой, после чего тщательно прополаскивают белье в чистой воде.

Травяные пятна на платье обрабатывают обыкновенным аптечным эфиром, который хорошо растворяет зеленое красящее вещество травы — хлорофилл. При этом нужно остерегаться огня, во избежание взрыва. Поэтому лучше чистку производить на открытом воздухе.

Пятна смолы

Рекомендуем следующий состав для уничтожения таких пятен: денатурированный спирт — 100 частей, бензин — 4 части, аммиак — 30 частей.

Для выведения пятен от древесной смолы применяют и следующий раствор: бензол — 10 частей, спирт денатурированный — 15 частей, эфир — 40 частей, нашатырный спирт — 2 части, скипидар — 40 частей.

Состав огнеопасный и требует осторожности.

Пятна ржавчины

Для выведения ржавых пятен применяют органические кислоты: щавелевую, лимонную, виннокаменную или смесь уксусной и щавелевой кислот. В зависимости от интенсивности пятен берут слабый или крепкий раствор кислоты (от 2 до 20 граммов на стакан воды). Кислоты надо растворять в эмалированной, фарфоровой или глиняной посуде. В подогретую кислоту опускают на короткое время ткань с пятном, а затем тщательно промывают водой. При промывке в воду надо добавить немного нашатырного спирта или питьевой соды. Если пятно сразу не исчезнет, ткань с пятном опускают в кислоту несколько раз.

Ржавчину с окрашенных вещей удаляют пастой из смеси глицерина, тертого мыла (в равных частях) и воды. Этой пастой натирают пятно и оставляют на сутки, затем вещь стирают и прополаскивают в воде.

Для удаления пятен ржавчины с белых тканей хорошим средством является раствор гидросульфита (10—20 граммов на стакан воды). Раствор подогревают до 60—70 градусов, опускают в него ткань с пятном и затем промывают теплой водой. Для окрашенных тканей гидросульфит не рекомендуется, так как он обесцвечивает краску. Купить гидросульфит можно в химических магазинах.

Если пятно ржавчины слабое, удалить его можно таким способом. Соком лимона несколько раз смачивают загрязненное место, затем прикладывают к горя-

чей поверхности утюга или чайника (до неполного высыхания), после чего промывают водой.

Старые ржавые пятна исчезают после обработки крепким раствором виннокаменной кислоты или уксусной эссенции (чайная ложка на полстакана воды). В подогретый раствор кислоты на несколько минут опускают загрязненную часть одежды, а затем хорошо прополаскивают водой.

Из других способов можно рекомендовать такие: смачивают ткань свежесжатым лимонным соком, затем покрывают небольшим слоем столовой соли и оставляют так на 20 часов, после этого всё смывают водой.

Пятна ржавчины удаляют раствором: воды — 16 частей, нашатырного спирта — 1 часть или щавелевой кислоты — 1 часть, лимонной кислоты — 2,5 части, воды — 8 частей, пятна смачивают этим составом и держат над паром, после чего промывают сначала мыльной, потом чистой водой; после обработки ткань промывают теплой водой.

Чернильные пятна

Чернильные пятна легко удаляют в подогретой уксусной кислоте. Место, запачканное чернилами, несколько раз опускают в горячий уксус до полного растворения чернил, затем застирывают в мыльной воде и прополаскивают.

Рекомендуется также обильно смоченное уксусной кислотой чернильное пятно покрыть мокрой тряпкой и прогладить горячим утюгом. Так делают несколько раз, пока чернила полностью не перейдут на тряпку.

Пятна от рыбы, молока, консервов и соусов

Свежие пятна от рыбы, молока, консервов и соусов обычно легко удаляют мыльным раствором с последующей промывкой теплой водой. Застарелые пятна нужно пропитать глицерином и через 10—15 минут прополоскать теплой водой. Для шелковых тонких тканей хорошим средством является смесь глицерина

с водой (равные части) и с небольшим количеством нашатырного спирта.

Пятна с шерстяных изделий рекомендуется выводить раствором глицерина и нашатырного спирта (20 граммов глицерина и 10 граммов нашатырного спирта на стакан воды). Затем это место промывают теплой кипяченой водой, сушат и разглаживают.

Хорошо помогают смеси, составленные по следующим рецептам:

1. Глицерин — 2 части, вода — 3 части, нашатырный спирт — 0,1 части.

2. Спирт винный — 4 части, нашатырный спирт — 4 части, поваренная соль — 1 часть (для темных тканей).

Пятна от супов, соусов, молока на цветных шерстяных и шелковых тканях смачивают подогретым до 35 градусов глицерином и протирают щеткой. Через 10—15 минут смывают глицерин ваткой, смоченной в теплой воде.

Пятна от масла рыбных консервов выводят так. Под пятно кладут чистую белую тряпочку с насыпанным на нее чистым мелом (но не зубной порошок). На материя с пятном также насыпают мел в достаточном количестве. Сверху пятно накрывают белой тряпочкой, на которую кладут тяжесть. Всё это остается лежать часов 12—15. Затем тяжесть снимают, мел стряхивают.

Пятна от рыбьего жира очищают эмульсией из скипидара с водой, после чего очищенную ткань вывешивают на воздух, чтобы лучше отбелить места, где были пятна.

Пятна от яичного желтка

Их хорошо снимать ваткой, смоченной в подогретом до 35 градусов глицерине, который через каждые 15 минут смывают теплой водой с мыльным спиртом или обычным мылом.

Пятна от пота

Пятна от пота обрабатывают 5-процентным раствором гипосульфита и потом замывают раствором буры или нашатырным спиртом. Хорошо действует смесь из

3 частей эфира обыкновенного и 1 части нашатырного спирта. Застарелые пятна от пота удаляют 5-процентным раствором щавелевой кислоты.

Пятна от пота с белых шелковых тканей выводят раствором гипосульфита (5 весовых частей гипосульфита на 100 весовых частей воды), затем замывают водой.

Пятна от ляписа (азотнокислое серебро)

Такие пятна выводят одним из следующих способов.

1. К раствору хлористого аммония (1 : 5) прибавляют йодную настойку до бурой окраски. Этим раствором смачивают пятна в течение 5 минут, затем промывают раствором из нескольких кристаллов гипосульфита в воде или нашатырным спиртом и смывают водой.

2. Пятно смачивают 5-процентным раствором йодистого калия, а затем промывают водой с нашатырным спиртом.

3. Вещи с пятнами кладут на 5 минут в раствор сулемы, к которой добавлена поваренная соль. Затем их промывают водой с нашатырным спиртом.

Пятна от йода

Смочить загрязненное место водой, на пятно наложить немного гипосульфита, затем ткань промыть. Этот раствор действует одинаково хорошо на пятно любой силы как на белых, так и на цветных тканях.

Хорошо действует прополаскивание загрязненных йодом вещей в спирте (может быть применен обыкновенный денатурат). Обмывают до тех пор, пока спирт перестает окрашиваться, после чего вещь простирывают с мылом.

Лучше, чем спирт, действует ацетон. Он химически разрушает йод, не окрашивая и не обесцвечивая очищаемые ткани. После обработки ацетоном вещь следует простирнуть с мылом.

Пятна от настойки йода с кожи рук можно смыть одеколоном или 10-процентным раствором гипосульфита в воде.

Пятна от дегтя и колесной мази

На пятна от дегтя наносят смесь из равных частей яичного желтка и скипидара. Через час высохшую корку снимают или соскабливают, промывают пятно горячей водой. Оставшееся желтоватое пятно очищают бензиновой магнезией и, наконец, денатурированным спиртом.

Для шерстяных тканей, если пятна на них еще свежи, применяют деревянное масло. Ткань обильно пропитывают маслом, после чего губкой промывают теплой водой с мылом и прополаскивают чистой водой.

Застарелые пятна от дегтя нужно хорошо пропитать скипидаром, высушить и намазать очищенной содой или золой, замешанными на воде в виде кашицы. По мере высыхания кашицу, нанесенную на пятно, следует увлажнить несколькими каплями воды. После такой обработки пятно обычно исчезает. Очищенное место смачивают скипидаром и проглаживают горячим утюгом через пропускную бумагу.

Этим же способом можно уничтожить следы масляных красок и смолы.

Пятна от колесной мази на полотне выводят скипидаром. На шерстяной ткани такие пятна смазывают подсолнечным или коровьим маслом, затем намыливают, обтирают скипидаром и отмывают теплой водой. На шелке пятна намазывают свежим коровьим маслом, после чего промывают губкой, смоченной в теплой воде с мылом, и прополаскивают чистой водой.

Пятна от духов и одеколона

Чтобы вывести эти пятна с шелковой и шерстяной одежды, надо смочить загрязненное место винным спиртом или чистым глицерином, а затем протереть тряпкой, пропитанной серным эфиром или ацетоном.

Пятна с белых тканей выводят нашатырным спиртом, затем раствором гидросульфита (4 грамма на стакан воды) и через 2—3 минуты — раствором щавелевой кислоты (5 граммов на стакан воды),

Пятна от керосина

Под то место, где находится керосиновое пятно, кладут кусок пропускной бумаги, смачивают пятно чистым бензином, посыпают его жженой магнезией, прикрывают пропускной бумагой и кладут под пресс. Через некоторое время бензин улетучивается, а магнезию удаляют щеткой.

Пятна от кислоты

Пятна от кислоты смачивают как можно скорее нашатырным спиртом и затем промывают водой. Вместо нашатырного спирта употребляют двууглекислую соду, разведенную в пятикратном количестве воды.

Пятна от стеарина, воска, парафина

Сначала пятна осторожно соскабливают с поверхности ткани ножом. Остаток пятна покрывают пропускной бумагой и проглаживают горячим утюгом. Предварительно под очищенное место подкладывается тряпочка, смоченная денатурированным спиртом.

Пятна от китайской туши

Жидкая черная тушь представляет собой соединение сажи с водным раствором шеллака. Растворить высохший шеллак можно бурой (буры — на кончике ножа на 1 столовую ложку воды) или нашатырным спиртом. Затем пятно промывается теплой мыльной водой с нашатырным спиртом. Эту процедуру можно повторить несколько раз. Цветную тушь уничтожают тем же способом; окраску же пятна надо удалять тем же способом, что и анилиновые пятна.

Пятна от мух

Самым лучшим средством против таких пятен является нашатырный спирт в разбавленном виде. Он действует одинаково хорошо и на ткани, и на металли-

ческие вещи. Для полированной мебели нашатырный спирт употреблять нельзя. В этом случае пятна стираются тряпочкой, намоченной в керосине.

Пятна от сажи и копоти

Протрите пятна тряпкой или щеткой, смоченной скипидаром, и выстирайте испачканную часть ткани в теплом мыльном растворе. Если пятна остались, их смазывают смесью из скипидара и яичного желтка (пополам), протирая тряпкой, затем простирывают.

Пятна от сажи содержат, кроме сажи, еще жир. Поэтому сначала надо удалить жир бензином, а затем промыть мыльной водой.

Подпалины от горячего утюга

Если вещь подпалена очень горячим утюгом, то исправить это можно следующими способами.

Смочить ткань перекисью водорода, смешанной с несколькими каплями нашатырного спирта, и выставить на дневной или, еще лучше, на солнечный свет. На цветной ткани подпалины следует предварительно потереть руками, затем их смочить водой или слабым раствором буры, потом уже выставить на солнце.

Подпалины на изделиях из вискозного шелка нужно протереть теплым денатуратом, на белом хлопчатобумажном белье — раствором хлорной извести (4—6 граммов на стакан воды), после чего подпаленные места тщательно прополоскать холодной водой.

Подпалины от утюгов, щипцов и т. д. выводят также раствором из 1 части хлорной извести и 100 частей холодной воды. Смеси дают отстояться, после чего тряпочкой, смоченной прозрачным раствором, снимают пятна. Очищенное место промывают водой, 10-процентным раствором гипосульфита и снова споласкивают водой.

С шелковой ткани горелые пятна очистить невозможно.

Во всех случаях подпалины приводят к ослаблению прочности ткани в большей или меньшей мере. Поэтому

все предлагаемые способы их удаления следует применять очень осторожно, чтобы не допустить образования дыр.

Знаете ли Вы, что...

...применение марганцовокислого калия очень многообразно. Прежде всего он способствует росту растений. Слабый раствор его в воде при периодическом внесении в почву малыми дозами заметно ускоряет рост плодовых деревьев, помидоров и комнатных растений.

Представляет интерес использование марганцовокислого калия для стирки белого белья. Возьмите два сосуда емкостью не менее 7,5 литра, налейте в каждый до 5 литров воды и нагрейте ее до кипения. В кипящую воду одного сосуда опустите 10 граммов тонко измельченного хозяйственного мыла, а в другом сосуде растворите 3—5 кристаллов марганцовокислого калия; цвет раствора должен быть красным, а не фиолетовым.

Оба раствора смешайте; при этом жидкость примет темно-коричневую окраску коллоидного раствора двуокиси марганца. Размешайте горячую смесь палочкой, вызвав сильное вспенивание, и погрузите в нее два-три мокрых грязных носовых платка.

Чтобы убедиться, какого рода загрязнения удаются смыть приготовленным вами стиральным раствором, нанесите предварительно на один из платков пятна: ржавое, масляное, зеленое (растительное), чернильное и другие. Опыт показывает, что все пятна и все виды загрязнений удаляются с тканей, если их выдержать 6—8 часов (оставить на ночь) в таком растворе.

На другой день мокрые белье вынимают из сосуда, споласкивают холодной водой, сушат и гладят. Применения синьки не требуется. Описанный способ стирки освобождает от тяжелого физического труда, с которым неизбежно связана стирка белья обычным способом.

Белье при этом не портится.



Руководиле

ВЫШИВАНИЕ

Вышивание — одно из самых распространенных рукоделий. Вышивают крестиком, гладью, мережкой, ришелье, аппликацией. Можно комбинировать все эти виды. Берясь за работу, приготовьте иголку, нитки, наперсток, ножницы и материю

При шитье или вышивании надо сидеть правильно (не слишком наклоняться), для этого работу держать выше. Работу следует прикалывать не к колену, как часто делают, а к специальной подушечке с песком, положенной на столик.

Подобрав рисунок для вышивания, следует перенести его на ткань через копировальную бумагу.

На темные гладкие ткани можно переводить рисунок таким же способом, только в этих случаях вместо копировальной бумаги кладется восковка (бумага, употребляемая для компрессов) — жирной стороной к ткани. Рисунок при этом четко отпечатывается, но быстро стирается, поэтому необходимо получившиеся на ткани контуры прорисовать цветным карандашом или прошить светлой ниткой.

Когда нужно перевести рисунок на сукно, бархат или шелковую блестящую ткань, делается это следующим образом: рисунок, выполненный на папиросной бумаге, накладывают на ткань и прошивают контур рисунка тонкой ниткой частыми стежками. Когда рисунок прошит, бумагу срывают.

Если собираются вышивать по прозрачной светлой ткани, надо четкий рисунок положить под ткань, прикрепить его булавками и обвести прямо по ткани види-

мый насквозь контур тонко отточенным карандашом.

Вышивать очень удобно на пяльцах. Круглые пяльцы представляют собой два деревянных обруча, плотно входящих один в другой (рис. 94). Материя натягивается на маленький обручик, чтобы рисунок для вышивания находился в центре. Закрепляется ткань в пяльцах большим обручем. Иногда наружный обруч бывает

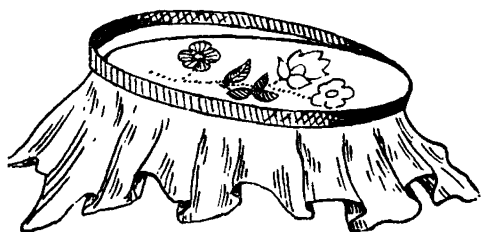


Рис. 94. Круглые пяльцы.

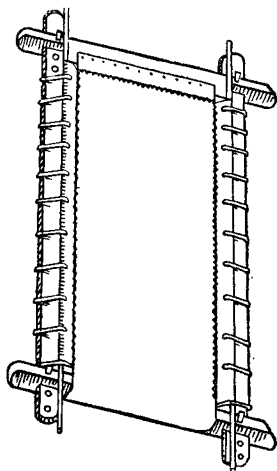


Рис. 95. Прямоугольные пяльцы.

снабжен специальным винтом, позволяющим раздвигать и сжимать круги.

Для вышивки больших изделий удобно пользоваться прямоугольными пяльцами, состоящими из четырех планок, переставляемых по размеру вещи (рис. 95).

Вышивка производится с помощью различного размера иглолок нитками мулине или простыми цветными (например, штопкой). Для прокалывания небольших круглых дырочек можно пользоваться пенделем, то есть острой, кругло заточенной палочкой.

Далее мы расскажем о различных способах вышивки.

Художественная вышивка бывает нескольких видов,

Гладь

Существуют различные виды счетной глади и свободных гладевых швов (выполняемых по предварительно нанесенному на ткань рисунку).

Если при вышивке гладью на изнанке получается тот же рисунок, что и на лице, то эта техника называется двусторонней гладью (рис. 96). Когда же на лицевой стороне получается основной рисунок, а с изнанки

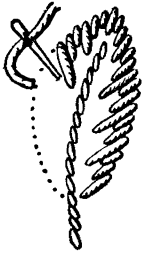


Рис. 96. Двусторонняя гладь.

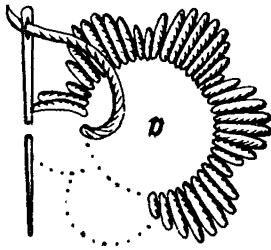


Рис. 97. Односторонняя гладь.
а — лицо; б — изнанка.

стежки образуют лишь линии контура, — это односторонняя гладь, или верхошов.

Стежки верхошва слегка разделяются маленькими поперечными стежками, прокладываемыми с изнанки ткани. Таким образом, на лицевой стороне получается основной рисунок (рис. 97, а), а с изнанки стежки образуют лишь линии контура (рис. 97, б).

Верхошов в народных вышивках используется для растительного орнамента. Особенно широко его применяют вышивальщицы Владимирской области, которые внесли в него много изменений и усовершенствований. Поэтому разработанный ими шов получил название «владимирского». Исполняется он следующим приемом: листья растений вышиваются гладью; стежки глади кладутся косо, в двух направлениях от середины листа. Середина цветов вышивается набором или заполняется сеткой (рис. 98). Стебли цветов обшиваются по контуру стебельчатым рисунком.

Узор владимирского шитья наносится толстой красной ниткой с добавлением синих, желтых и зеленых;

применяется он для декоративных вещей: портьер, скатертей и др.

Вышитые рисунки часто оформляются так называемой «кисточкой» (рис. 99). Под кисточку иногда подшивают рубцы вышитой ткани. Если к основному фону пришивается цветная кайма, то кисточки могут служить

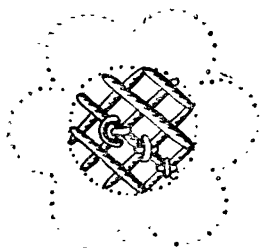


Рис. 98. Заполнение середины цветка сеткой.

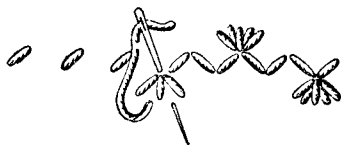


Рис. 99. Кисточки.

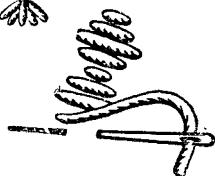


Рис. 100. Атласник.

маскировочным швом. Узор выполняется слева направо. Зигзагообразная линия, соединяющая верхние и нижние пучки кисточек, выполняется в два приема: рабочая

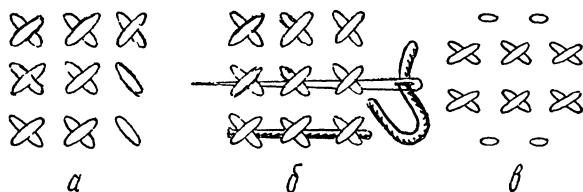


Рис. 101. Цветная сетка.

нитка, делая стежки попеременно то с изнанки, то с лицевой стороны ткани, доходит до конца узора, затем поворачивает обратно и на обратном ходе покрывает пропущенные места, одновременно делая кисточки. Сначала прокладываются крайние линии кисточки, затем средняя и после нее — промежуточные.

Атласники. Этот вид глади выполняется по счету нитей ткани, в результате получается двусторонний рисунок. Стежки атласника кладутся вплотную друг

к другу. Рабочая нитка, сделав вертикальный стежок, возвращается обратно, иголка вкальвается рядом с проложенным стежком. Стежки атласника, имея разную длину, образуют различные узоры (рис. 100).

В растительном орнаменте середину цветов можно заполнить сеткой по счету нитей ткани. Последовательный ход выполнения шва см. на рис. 101. Сначала вышивается крест 5×5 нитей ткани, пропуская между крестиками две нити (рис. 101, а). Когда весь фон вышит крестом, надо пропустить нитку под рядом крестиков, вертикально и горизонтально (рис. 101, б). На рис. 101, в показана изнанка такой вышивки.

Мережка

«Столбиком» подрубают салфетки, скатерти, дорожки, простыни.

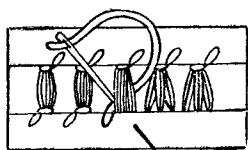


Рис. 102. «Столбик».

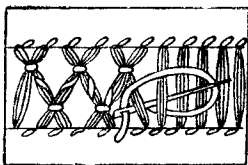


Рис. 103. «Козлик».

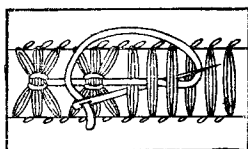


Рис. 104. «Жучок».

Чтобы подрубить скатерть или салфетку, выдерните сначала по одной нити со всех четырех сторон ткани. Проколите иглой в двух противоположных углах скатерти по дырочке, подрежьте в точках прокола одну нить и одну основу, подрезанные нити осторожно натяните и подрежьте их с других концов в тех местах, где они пересекутся. Затем выдерните со всех четырех сторон ткани еще по 3—4 нити. Вставьте ткань в пальцы и начните делать мережку. Рубец подшейте после окончания вышивки.

«Столбик» (рис. 102), как и всякую мережку, делают слева направо. Захватывают на иголку несколько нитей из продернутой полоски ткани, затягивают их, зацепляя рабочую нитку за ткань, у края мережки. Закончив

таким способом нижний край мережки, переходят к верхнему, отделяя для каждого столбика те же нити, что и для нижнего ряда.

«Козлик». Сначала делают мережку «столбик», затем столбики соединяют по два. При этом рабочая нитка делает одновременно два ряда петель. Связав вверху пучок из двух столбиков, внизу она их разделяет, стягивая вместе по одному столбику из соседних пучков (движение нитки показано на рис. 103).

«Жучок». Рабочая нитка связывает по три столбика, перехватывая их посередине. Чтобы средняя нитка не сдвигалась, делают по два узелка (рис. 104).

«Подстрочка» применяется в многорядных мережках. Рабочая нитка, обвиваясь вокруг полоски ткани, разделяющей ряды мережки, отделяет одновременно снизу и сверху два ряда столбиков. Делается это так: полоска ткани перекрывается вертикальным стежком в направлении снизу вверх, и нитка переходит на изнанку вышивки, затем делается стежок по диагонали вниз, и нитка выходит на лицевую сторону, отделив в нижнем ряду мережки несколько нитей ткани для столбика. Теперь отделенные нити покрываются горизонтальным стежком в направлении справа налево, после чего рабочая нитка снова переходит на изнанку, делает стежок по диагонали вверх и опять выходит на лицевую сторону, отделив в верхнем ряду мережки те же нити, что и в нижнем ряду. Обвив их, рабочая нитка опять проходит по изнанке, наискосок вниз, повторяя ранее сделанный стежок и т. д. (рис. 105).

«Паучок». Если мережку делать в двух направлениях — горизонтальном и вертикальном, — то при скрещивании ее рядов образуются пустые квадратики. Эти квадратики можно заполнить узором. Рабочую нитку натягивают с угла на угол квадрата по диагонали, а затем по горизонтали и вертикали. Натягивая нитку, ее зацепляют за столбики мережки и на обратном ходу обвивают ее. Получается шнурок. Последняя натянутая нитка обкручивается только наполовину; дойдя до центра, где перекрещиваются нити, рабочая нитка изменяет направление и начинает двигаться по кругу, переплетая натянутые нитки. Обойдя круг, нитка зацепляется за последний шнурочек и поворачивает назад, переплетая шнурочки в обратной последовательности. По за-

вершении последнего круга нитка закрепляется возле незаконченного шнурочка, после чего обвивается до конца. Края квадрата заделываются петельным швом или гладевым валиком (рис. 106).

«Рассыпной гипюр». Узор выполняется следующим способом: продергивается редкая сетка — 12 ниток выдергивают, 8 оставляют (рис. 107, а); затем сетка перевивается редкими стежками, каждый столбик обвивают 3—4 раза (рис. 107, б). Потом клеточки сетки

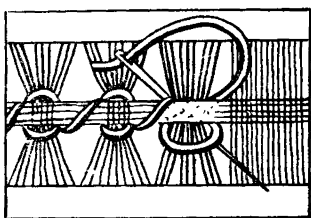


Рис. 105. „Подстрочка“.

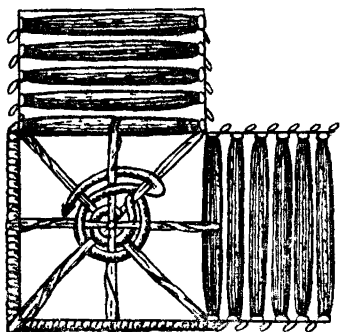
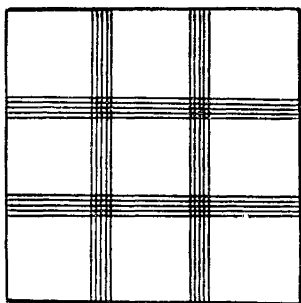


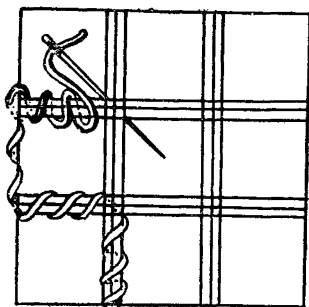
Рис 106. „Паучок“.

заполняются частью штопкой (рис. 107, в), частью «паучком» (рис. 107, г). Центральная клетка сетки заполняется узором «паучок». От центральной клетки во все стороны насновывается в несколько рядов рабочая нитка, образующая звездообразный узор, ряды нитки переплетаются настилом (рис. 107, д).

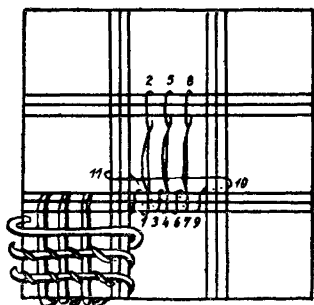
«Мыльный пузырь». Эта строчка получила свое название благодаря воздушным очертаниям и округлости узора. Строчка выполняется на очень крупной сетке. Выдергивают 30 нитей, 5 оставляют, выдергивают 30 и т. д. (рис. 108, а). Таким образом между клетками крупной сетки образуются маленькие клеточки, вокруг которых наводятся круги мыльного пузыря. Но прежде чем приступить к выполнению кругов, сетка обвивается редкими стежками, в каждой клетке несколько ниток натягивается по диагонали, затем обвивается, а на пересечении диагональных ниток делается узелок



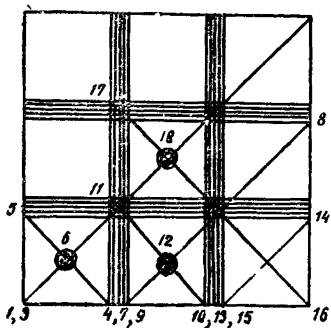
a



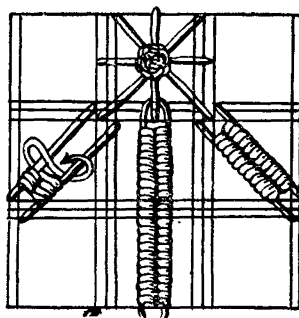
б



в



г



д

Рис. 107. „Рассыпной гипюр“.

(рис. 108, б). Когда нитки натянуты и обвиты, прокладывают нитку по кругу, так же как в мережке «жучок», делая по два узелка на пересечении. Когда

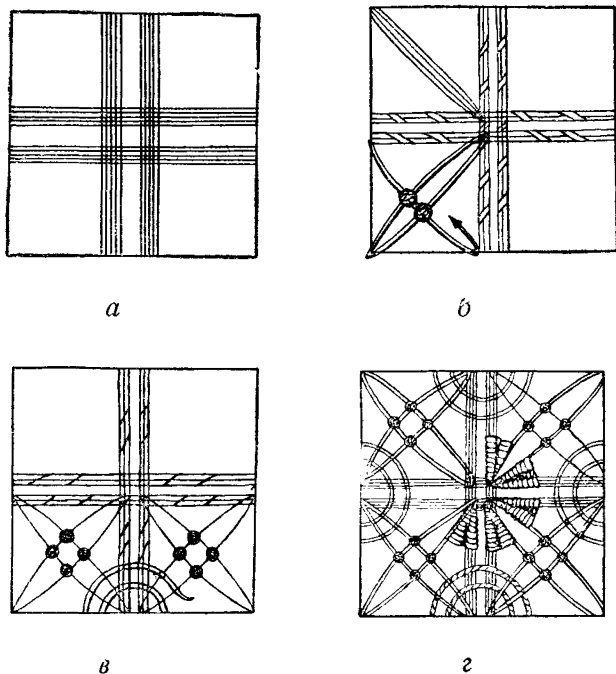


Рис. 108. „Мыльный пузырь“.

круг закончен, его обвивают, чтобы линия была потолще (рис. 108, в). После всего делают плотный настил нитками мулине (рис. 108, г).

Крест

Вышивать крестом можно по канве; ее прикрепляют к ткани и, считая квадратики, наносят рисунок. Когда вышивка закончена, то нитки канвы осторожно выдергивают.

Крестом можно вышивать прямо по ткани с крупной ровной нитью, составляющей правильные квадраты, например по полотну, редине, чесуче. Выполняется крест двумя перекрещивающимися диагональными стежками. Все верхние стежки должны лежать в одном направлении. При правильной вышивке на изнанке должны проходить ровные прямые полосы в одном направлении — по вертикали или по диагонали.

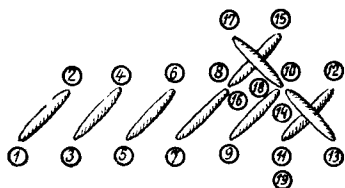


Рис. 109. Вышивка крестом.

При вышивке узора крестом сперва ряд заполняется стежками с наклоном в одну сторону, а на обратном ходе рабочая нитка перекрещивает сделанные стежки; если ряд не сплошной, то крестики вышиваются целиком на обратном пути, когда делается нижний или верхний сплошной ряд (рис. 109).

Петельный шов

Петельный шов применяется для обметывания петель, им можно подрубить края ткани, а также выши-

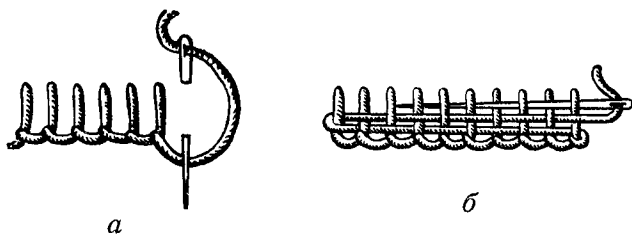


Рис. 110. Петельный шов.

вать. Лицевые и изнаночные стежки здесь расположены перпендикулярно краю ткани. Шьют слева направо, при этом край ткани находится внизу.

В начале работы делается прокол с изнаночной стороны на лицевую, то есть «к себе», а все остальные проколы уже пойдут с лицевой стороны на изнанку. После

первого прокола направляют нитку вниз, придерживая ее большим пальцем левой руки, делают прокол с лицевой стороны на изнанку и направляют острие иглки в образовавшуюся петлю. Иглу протаскивают через петлю и тянут нитку вниз и на себя. Петля затягивается на краю материала (рис. 110, *а*).

Петельный шов можно украсить штопальным швом «вперед иголку» (рис. 110, *б*). Получится плотная цветная полосочка. Если петельный шов вышивали красными нитками, штопать можно зелеными нитками. Такой плотный шов хорошо применять для заделки разреза на вышитой блузке или мужской рубашке.

МАШИННАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ВЫШИВКА

Чтобы научиться машинной вышивке, нужно приобрести навыки в работе на швейной машине. Художественную вышивку можно выполнять на любой швейной машине — с качающимся челноком и на центрально-шпульной, с ножным приводом и на ручной.

Для работы необходимо подготовить место и инструмент. Машину следует поставить так, чтобы свет падал на рисунок и пяльцы и чтобы тени не ложились на место вышивки. Стул должен быть такой высоты, чтобы вышивальщица могла удобно сидеть за машиной, свободно расположив руки на станке, а ноги на приводной педали. Руки вышивальщицы должны лежать на станке машины так, чтобы локти были отодвинуты от туловища приблизительно на 10—12 сантиметров. Важно правильно поставить ноги на приводную педаль: правую ногу немного выдвинуть вперед и опираться на педаль всей ступней, а левой ногой, немного позади правой, опираться на педаль передней половиной ступни. При таком положении производится ритмичное качание приводной педали.

При использовании швейной машины для вышивания удаляют нажимательную лапку с ее стержня. При этом стержень должен находиться в верхнем положении с поднятым рычагом. На игольную пластинку надевается специальная пластинка для вышивания. Если нет специальной пластинки, то зубчатый двигатель для прошивания материала, находящийся под игольной пла-

стинкой, удаляется. Для этого снимают, освобождая от двух шурупов, пластинку с прорезями, прикрывающую двигатель. Затем отвертывают шурупы, фиксирующие под пластинкой зубчатый двигатель, и вынимают последний. Сняв зубчатый двигатель, пластинку с прорезями ставят на место и снова прикрепляют шурупами.

Когда заправляют челночную нитку, шпульный колпачок открытой стороной кверху держат в левой руке, правой рукой опускают в него шпульку. Конец нитки из шпульки нужно пропустить через прорезь в колпачке и далее под челночную пластинку. Игла вставляется в игловодитель до упора, желобком влево от вышивальщицы и закрепляется винтом иглодержателя. В машинах с левым вращением игла вставляется желобком вправо от вышивальщицы.

Для вышивания применяются обыкновенные деревянные пяльцы. Впяливание производится следующим образом: на стол кладут наружный круг, а на него материал с переведенным рисунком лицевой стороной кверху, затем накладывают внутренний круг и вместе с материей вдавливают, пока он не сравняется с наружным.

Чтобы вышивать на машине, надо хорошо овладеть двумя движениями:

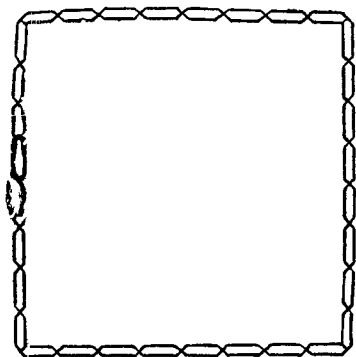
1. Обеими руками водить пяльцы с туго натянутой материей от себя и к себе равномерно, независимо от ног, очень медленно качая педаль машины. Упражнение это делается без ниток в машине, на кусочке материи, на котором нанесен контур простого рисунка или вертикальные линии. Повернув колесо машины правой рукой к себе и чувствуя ногами педаль, постепенно нажимать на нее то правой ногой, то левой, чтобы удары иглы были равномерные и чтобы она попадала только в рисунок.

Овладев первым упражнением, переходят к работе уже с нитками.

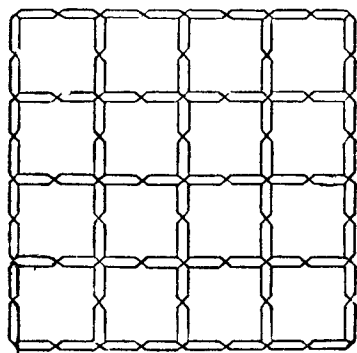
2. Пяльцы подводятся под иголку, опускается нажимательный рычажок.

Первым ударом иглы в материю вытаскивают нижнюю нитку и пальцем левой руки придерживают ее. Двумя последующими ударами в одно и то же место ткани нитку закрепляют. Затем производят следующие удары по рисунку, строго соблюдая его линии. Чем мед-

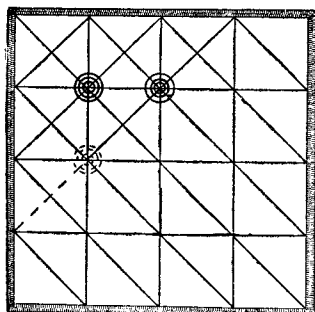
леннее и терпеливее будут производиться упражнения, тем скорее появится скорость в работе. Натяжение ниток должно быть равномерным, как и при шитье. Нитки катушечные (№ 60—80), как верхняя, так и ниж-



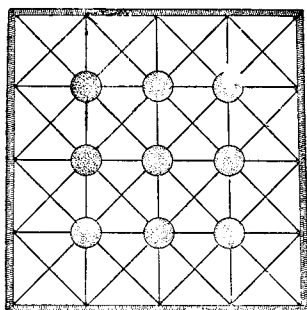
а



б



в



г

Рис. 111. Машинная вышивка.

няя, должны быть одинаковой толщины. Заправляются нитки так же, как и при шитье.

Усвоив хорошо упражнение, надо изучить приемы выполнения тех швов, которые будут указаны ниже. Начинать обучение рекомендуется с простейших рисунков. Прострочить на лоскутке квадрат, затем вырезать

середины, строчку оставить (рис. 111, а). Затем в вырезанной клетке прострочить три линии воздушным швом вдоль и три линии поперек, как показано на рис. 111, б. Образовавшиеся квадратики прострачиваются еще и по диагонали. При втором диагональном сечении точки пересечения восьми линий следует закрепить мушками. Чтобы застрочить мушку, нужно 16 раз плотно обстрочить по кругу пересекающиеся линии (рис. 111, в). После того как рисунок вышит, края квадрата необходимо обметать. Для этого нужно ударять иглой то в край материала по ранее простроченной линии, то в воздухе. На рис. 111, г показан образец мотива в законченном виде.

Мережка

Самые простые и вместе с тем основные виды мережек: «кисточка», «столбик» и «столбик в раскол».

Возьмите кусок полотна. Нитки выдерните в одном направлении ткани на расстоянии 0,5 сантиметра. Кустик соберите по три-четыре нити, в зависимости от толщины ткани. При более грубой ткани захватывают три, при более тонкой четыре нити. Обшивают при помощи ударов иглы: сначала закрепляющие удары в ткань, потом, перешагнув направо через три нити, удар иглой в пустое пространство между третьей и четвертой нитью, после чего возвращаются и иглой ударяют в пространство перед первой нитью; четвертым ударом прокалывают ткань, захватывая одну горизонтальную ее нить. Кустик получается от стягивания нитей ткани машинными нитками: верхней и нижней. В тех случаях, когда группу нитей обшивают только с одной стороны, мережка называется «кисточка». Если ее обшивают с двух сторон, то получается мережка «столбик». «Столбик в раскол» представляет собой вариант «столбика» в виде зигзагообразного рисунка (рис. 112).

«Столбик в раскол» делают так: сначала обшивают весь верхний ряд, стягивая по четыре нити. Нижний ряд обшивают, захватывая по две нити от предыдущей и следующей «кисточки», что и создает зигзаг.

Обшивая край мережки, необходимо захватывать на протяжении всей горизонтальной линии одинаковое количество нитей ткани — одну или две и одинаковое коли-

чество выдернутых нитей в столбиках — по три нити на грубой и по четыре на более тонкой ткани.

Захватывая одинаковое количество нитей, получаете ровную красивую мережку. По окончании вышивки нитки закрепляют тремя-четырьмя ударами иглы в одном месте.

Более сложна мережка «снопик», для которой выдерживаются нити на расстоянии 1 сантиметра. Эту ме-



Рис. 112. Мережка «столбик в раскол».

режку обшивают с двух сторон столбиками по три-четыре нити в каждом в зависимости от ткани.

Обшитые столбики скрепляются (стягиваются) по середине по три столбика в снопики. Скрепляют их че-

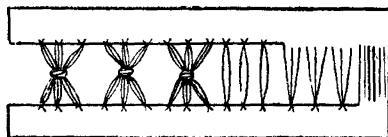


Рис. 113. Мережка «снопик».

тырьмя ударами иглы в пространство перед первым столбиком и после третьего столбика закрепляют пятым ударом иглы в центр снопика. К следующему снопику переходят простой воздушной строчкой между нитями крайнего столбика снопика, чередуя переходы — вниз или вверх. Эта воздушная строчка сливается с нитями ткани и становится незаметной для глаза (рис. 113).

Для мережки «козлик» на трех сновках выдерживаются нити на расстоянии 2 сантиметров. Столбики также обшивают по три-четыре нити в каждом. Полученные столбики скрепляют в снопики, по четыре в каждом. При этом машинная воздушная строчка проходит также внутри крайнего столбика, как и в мережке «снопик», с той только разницей, что вместо стягивания столбиков

посередине, их перехватывают ближе к ткани, отступая на одну четверть ширины мережки от каждого ее края. Перехватив снопок в четыре столбика сверху, спускаемся вниз воздушной строчкой по крайнему столбику снопика и скрепляем два столбика от верхнего снопика, к которому прихватываем два соседних свободных столбика и скрепляем также на расстоянии одной четверти от нижнего края, и так далее до конца. В результате получается рисунок мережки «козлик» с зигзагообразной линией, образовавшейся от перетянутых столбиков, проходящей в середине рисунка (рис. 114).

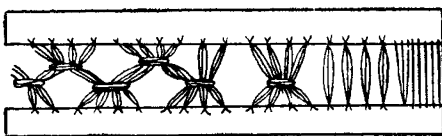


Рис. 114. Мережка „козлик“.

Для мережки на трех сновках сначала делают мережку «козлик», затем заполняют рисунок тремя сновками следующей последовательности.

Первым ходом строчка проходит поверх скрепления первого снопика дугообразной линией и наискосок, перешагивая через перетянутый столбик к следующему снопику (внизу); строчка проходит опять дугообразной линией, но ниже скрепления снопика, после чего снова поднимается наискосок, перешагивая через перетянутый столбик к верхнему снопику такой же дугообразной линией, теперь поверх скрепления его, и так далее до конца. Получается ряд: один обшитый снопок и два необшитых.

Второй ход: воздушная сновка начинается с первого оставшегося необшитым снопика и в таком же порядке, как и в первый раз, проходит по диагонали вверх и вниз, выше и ниже скрепления, дугообразной линией, перешагивая через перетянутые столбики до конца. На пути, где вторая сновка пересекает первую, она закрепляет это пересечение узелком.

Третий ход: воздушная сновка начинается с последнего свободного снопика, проходит по диагонали и пере-

секает обе первые сновки, также закрепляя их на месте пересечения узелками. Общий вид мережки получается воздушным и красивым. Узелок делается при помощи ударов иглы сначала через сновку, потом влево, вправо, вверх и вниз (рис. 115).

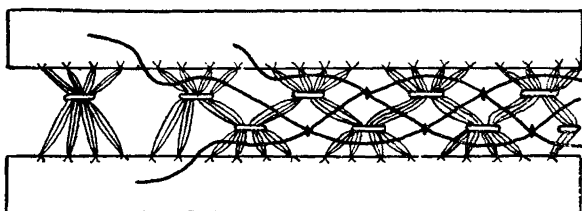


Рис. 115. Мережка на трех сновках.

Мережка на четырех сновках делается на основе «снопиков». Нити ткани выдергивают на расстоянии 2 сантиметра, также обшивают с двух сторон столби-

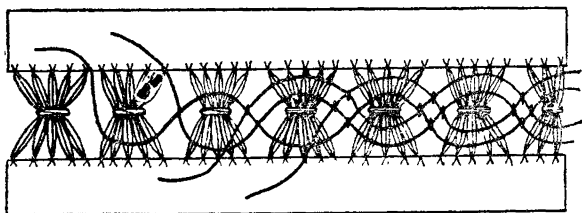


Рис. 116. Мережка на четырех сновках.

ками в три-четыре нити. Обшитые столбики скрепляют в снопики по пять-шесть столбиков вместе так же, как мережки «снопик», то есть переходя вверх и вниз незаметно по крайнему столбику снопика (рис. 116).

Рисунок настрачиваем воздушной сновкой, как в мережке на трех сновках, только при этом настрачивают не три, а четыре линии и в другом порядке.

Первая сновка проходит дугообразной линией по первому снопику ближе к центру скрепления его и по диагонали переходит к следующему, где дугообразная линия проходит ближе к краю мережки.

Вторая сновка начинается с того же места, как и первая, проходит параллельно первой и на расстоянии 1 миллиметра по всей линии.

Третья и четвертая воздушные сновки идут в том же порядке, как и первые две, только с противоположной стороны мережки, и на каждом месте, пересекающем первые две сновки, они закрепляются узелками, как и в мережке на трех сновках.

Г л а д ь

На машине можно вышивать гладью.

Гладь легкая (без настила) выполняется плотно прилегающими друг к другу стежками по форме рисунка.

Плотная гладь (с настилом). Сначала внутри контура рисунка делается настил стежками в направлении, противоположном тому, в котором пойдет гладьевая вышивка. Первый стежок начинают с крайней нижней точки рисунка. Гладьевые стежки кладут поперек настила слегка наклонно.

Атласное вышивание гладью, в отличие от первых двух видов, выполняется стежками размером 5—7 миллиметров по диагонали — с левого угла к правому верхнему, а при обратном ходе — от середины одного стежка к середине другого.

Русскую гладь выполняют стежками длиной 5—6 миллиметров, плотно прилегающими друг к другу. Стежки кладут по прямой нитке в горизонтальном или вертикальном направлении.

Гладь многотонная требует такого подбора ниток разных оттенков одной цветовой гаммы, чтобы можно было постепенно переходить от самого темного тона к более светлым. Стежки должны быть разной длины, с небольшими промежутками, которые затем заполняются нитками следующего тона. Этот шов особенно хорош при вышивании цветов, листьев и т. п.

При машинной вышивке, так же как и при ручной, разные детали в одном и том же рисунке можно вышивать разными швами.

ВЯЗАНИЕ

Вязание — столь же увлекательное занятие, как и вышивание, а по своему значению в домашнем хозяйстве, пожалуй, еще более ценное.

В зависимости от характера вязания применяются различные способы и приспособления — спицы либо крючки.

Вязание крючком

Для вязания крючком используют шерстяные и бумажные нитки. Из шерсти обычно вяжут носильные вещи, из бумажных ниток — кружева, салфетки, покрывала.

Крючки для вязания делают из стали, железа, дерева и кости. Они бывают пяти номеров: от 2 до 6. Номер определяет толщину крючка и размер углубления в его рабочей части. Крючки подбираются в зависимости от сорта и толщины ниток.

Перед тем как начать вязать, нитки надо смотать в клубок. Наматывают их легко, не затягивая, чтобы шерсть не потеряла своей эластичности, осталась мягкой, пышной, упругой.

Первое, чему следует научиться, — это делать петлю.

Взяв конец нити от клубка, перекиньте его через указательный палец левой руки, а средним и безымянным пальцами слегка прижмите обе нитки к ладони (рис. 117, а). В правую руку возьмите крючок, как берут карандаш или перо (между большим и средним пальцами), а указательным придержите его сверху. Крюч-

ком подденьте нитку на указательном пальце левой руки и сделайте полный оборот влево, придерживая петлю под крючком большим пальцем (рис. 117, б).

На крючке получится перекрученная нитка. Не спуская ее с крючка, подхватите крючком еще раз нитку

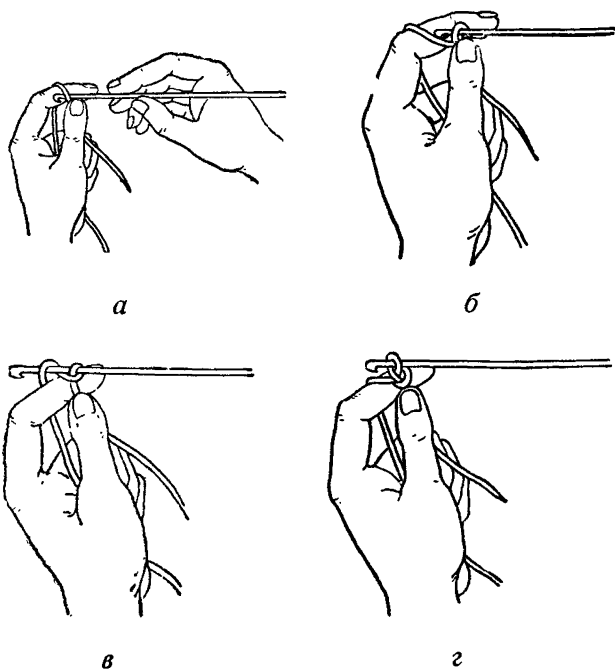


Рис. 117. Как делать петли.

на указательном пальце левой руки (рис. 117, в), протяните ее через образовавшуюся петлю и затяните (рис. 117, г). Получится новая петля на крючке.

Это первая петля, которая всегда служит началом вязанья. Она должна свободно лежать на крючке, а под крючком должна быть туго затянута. Нужно это для того, чтобы другая петля легко проходила через нее.

Для последующего вязанья нитку оставляют лежать, как вначале, на указательном пальце левой руки. Сделанную петлю придерживают большим и указательным

пальцами, а свободную нитку от клубка — третьим и четвертым пальцами той же руки.

Воздушные петли. Продолжая вязание — петля за петлей, — мы делаем воздушные петли («косичку») — основу всякого вязанья.

«Косичку» из воздушных петель вяжут так: крючком, на котором уже имеется первоначальная петля, подхватывают снизу нитку, лежащую на указательном пальце, и протаскивают в первоначальную петлю. Полу-

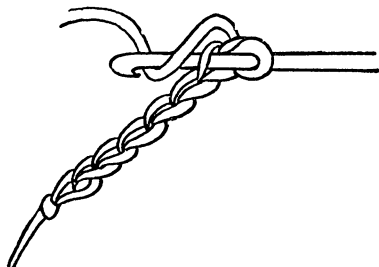


Рис. 118. Воздушные петли.

чается вторая петля. Так же делают четвертую, пятую и так до сорок пятой (рис. 118).

«Косичку» делают различной длины, в зависимости от намеченной работы. Для шарфа, например, она состоит из сорока пяти воздушных петель (можно их сделать больше и меньше). Связанная косичка и будет служить шириной шарфа.

Теперь перейдем ко второму ряду.

Закончив сорок пятую петлю, сделайте еще одну и крючок с последней петлей пропустите в предпоследнюю петлю «косички»; подхватите опять нитку с пальца, и на крючке получите две петли. Снова захватите нитку с пальца и проташите ее через обе петли. Полученная петля должна быть совершенно свободной, чтобы не затянуть второго ряда. Второй ряд петель доведите до конца «косички», потом опять делайте поворот, как и предыдущий, и начните третий ряд. Так продолжайте ряд за рядом до желаемой длины шарфика.

Это и есть самый простой способ вязанья, — плотными петлями, или низкими столбиками. Но можно связать шарфик другим способом — высокими столбиками,

Высокими столбиками называется вязанье с накидкой. После сорок пятой петли на косичке (сделав поворот) свяжите две воздушные петли, подхватите нитку на указательном пальце слева и введите крючок в третью петлю от крючка (одна петля после поворота заменит первый столбик, а вторая послужит ему основанием). После этого выведите нитку из петли — на крючке образуется три петли; подхватив опять одну нитку слева, выведите ее из двух петель (на крючке две петли), еще раз подхватите нитку, снова выведите ее из двух последних петель. Следующий столбик сделайте так: крючком подхватите нитку на указательном пальце, потом — следующую свободную петлю на косичке и нитку протяните. Еще раз подхватив нитку, проведите ее через две петли и, в последний раз подхватив нитку с пальца, провяжите имеющиеся на крючке две петли. Вот и получился второй столбик после поворота.

Вязать столбиками можно ряд за рядом. Если вязку надо сделать плотной, то захватывайте обе петли верхнего ряда (у столбиков верхний ряд такой же, как и у плотных петель); если нет необходимости в большой плотности, — подхватывайте одну петлю верхнего ряда.

Если вы хотите связать шарф из цветных полос, — берите шерсть разной расцветки и каждый цветной ряд вяжите отдельно. Для этого надо привязывать новую цветную нитку в конце каждого ряда. Нитку в конце каждого ряда обрезают и пропускают через последнюю петлю. Этим же способом (пропускание нитки через последнюю петлю и затягивание) заканчивайте любое вязанье крючком.

Это главные первоначальные правила работы. Теперь можно приступать к вязанью различных простых вещей.

Косынка. Для косынки берут толстый крючок и тонкую шерсть, чтобы вязка была воздушной. Петель затягивать не следует.

Сначала вяжут косичку длиной около метра. Со второго ряда косынку вяжут любой вязкой, спуская по одной петле с каждой стороны. Можно вязать из однотонной шерсти или полосками разных цветов, привязывая новую нитку к началу ряда. По окончании работы косынку нужно обвязать одним рядом плотной вязки любого цвета.

Шапка. Ее вяжут любой плотной вязкой из любой шерсти. Сначала вяжут шарфик, длиной равный длине окружности головы, шириной 20—25 сантиметров. Его сшивают сбоку. Наверху, отступя 10 сантиметров от края, продевают шнурок и собирают гребешком. На конце шнурка можно сделать помпоны.

Для шапочки хороша вязка «ракушками».

Начните, как обычно, с косички. Крючок с последней воздушной петлей проденьте в соседнюю основную петлю косички, подхватив нитку с пальца. Еще раз, захватив нитку с пальца, проведите в две петли на крючке.

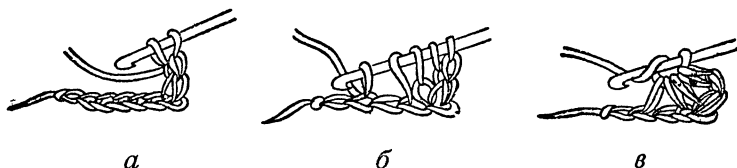


Рис. 119. Вязка „ракушка“.

Опять подхватите крючком нитку с пальца и пропустите теперь в одну петлю на крючке. В образовавшуюся под последней петлей плотную петлю проведите крючок и подхватите нитку с пальца. На крючке образовалось две петли (рис. 119, *а*).

В последнюю петлю нижнего ряда, где было две петли, пропустите с левой стороны крючок, подхватите нитку с пальца. На крючке образовалось уже три петли.

Не спуская с крючка этих трех петель, пропустите крючок в петлю основного ряда и подхватите нитку с пальца. На крючке образовалось четыре петли. Пропустите крючок через петлю основного ряда. Подхватите нитку с пальца. Теперь на крючке пять петель (рис. 119, *б*). Подхватите еще одну петлю и пропустите ее сразу через все пять петель (рис. 119, *в*). На крючке остается одна петля. Снова подхватите нитку с пальца и пропустите ее через полученную только что петлю. Вернулись к первоначальному положению — на крючке одна петля.

Начните следующую «ракушку».

Снова вкалываете крючок в основание верхней петли, протягиваете нитку (на крючке две петли); вкалываете в следующую нижнюю петлю, протягиваете

нитку (на крючке три петли) и т. д. Таким образом вяжут до конца ряда.

Следующий ряд начинают так: при повороте вкалывают крючок в основание петли, находящейся на крючке. Через получившиеся две петли проведите опять нитку с пальца, снова подхватите нитку и проведите через оставшуюся одну петлю. Получится нервоначалное положение для вязки «ракушки». Дальше продолжать работу, как было сказано.

Советуем вам помнить такое правило. Когда придется надвязывать какую-либо вещь новой шерстью, место надвязки всегда заметно, даже, в том случае, если цвет шерсти хорошо подобран. Чтобы избежать этого, следует один ряд вязать новой шерстью, один — старой.

Вязание на спицах

Вязание на спицах сложнее вязания крючком. Здесь требуется больше внимания и навыка. В основе этого вязания лежит счет петель.

Спицы — это длинные, совершенно прямые, круглые металлические, деревянные или костяные палочки. Выбирая их, помните, что они должны быть в 1,5 раза толще нитки, из которой предполагают вязать.

Разберем некоторые виды вязания на спицах.

Вязание бывает по кругу — им вяжут чулки, носки, перчатки, и прямое — для платка, шарфа, кофточки.

Но прежде чем начать вязать, следует научиться набирать петли на спицу.

Условимся, что спица, находящаяся в правой руке, будет называться правой, а в левой руке — левой.

Вязание петель. Перед тем как начать вязать, отмотайте от клубка нитку, из расчета количества петель, которые лягут в основу вязанья. Предположим, на обычную спицу намечено набрать 60 петель. Это заполнит всю спицу, потребуется нитка, по длине равная трем спицам, вытянутым в одну линию. Значит, начните с того, что отмерьте от клубка нитку длиной в три спицы.

Отмеренную нитку возьмите в правую руку. Перекиньте нитку от клубка через первый сустав указательного пальца левой руки, обведите снизу и перекиньте

нитьку через большой палец так, чтобы она скрестилась между большим и указательным пальцами, а отмеренный конец нитки лег сверху (рис. 120, а).

Теперь приступите к нанизыванию петель. Вязка первого ряда петель отличается от всех последующих. Она делается двумя спицами, сложенными вместе. Это необходимо для того, чтобы первый ряд петель был свободным.

Сложите две спицы вместе и снизу вверх пропустите их под нитку вдоль большого пальца. Подхватите спра-

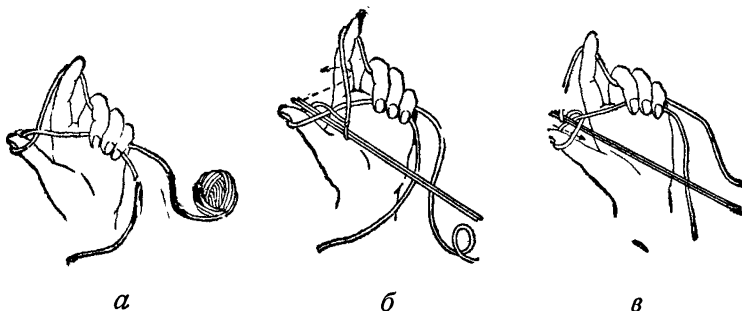


Рис. 120. Вязание петель.

ва налево нитку, лежащую на указательном пальце (рис. 120, б), проташите ее через получившуюся петлю и крепко затяните спицы. Это первая петля. Последующие петли набирают проще. Обе нитки (от клубка и отмеренного конца) растяните между указательным и большим пальцами так, чтобы отмеренный кусок лежал на большом пальце и придерживался на ладони безымянным и мизинцем. Спицами, на которых уже имеется первая петля, подхватите нитку с большого пальца, то есть спицами проведите снизу вверх по большому пальцу в петлю и потом с указательного (рис. 120, в) проташите ее через получившуюся петлю у большого пальца и затяните на спицах большим и указательным пальцами левой руки. Во время затягивания нитку с большого пальца скидывают, и он оказывается под ниткой от клубка, в своем первоначальном положении для новой петли.

Так, петля за петлей, набирают нужное количество

петель первого ряда на спицу. Это начальные петли, служащие основой всякого вязанья.

Закончив набор начальных петель, осторожно вытащите одну из спиц, придерживая остающиеся на спице петли левой рукой, и приступайте к вязанию второго ряда.

Первую петлю перебрасывают с левой спицы на правую, не провязывая. Последняя петля всегда провязывается лицевой вязкой.

Любое вязанье состоит из лицевых и изнаночных петель, которые называются иногда правыми и левыми.

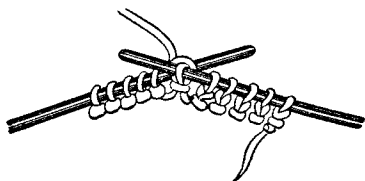


Рис. 121. Вязание лицевых петель.

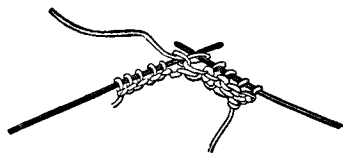


Рис. 122. Вязание изнаночных петель.

Мы же будем их всегда называть лицевыми и изнаночными. Чередованием лицевых и изнаночных петель в разном сочетании счета можно сделать вязку любого рисунка.

Познакомимся с вязкой лицевых и изнаночных петель.

Лицевая петля. Чтобы сделать лицевую петлю, правую спицу вводят в петлю на левой спице слева, потом подхватывают нитку на указательном пальце справа, выводят ее из петли, сталкивают левую спицу указательным пальцем правой руки и снимают с нее петлю (рис. 121). Так вяжут все лицевые петли.

Изнаночная петля. При вязании изнаночных петель все движения делаются в обратном направлении. Вяжут изнаночные петли так: перекидывают нитку через левую спицу, кладут на указательный палец, спускают на ладонь и придерживают мизинцем и безымянным пальцем. Вводят правую спицу в петлю на левой спице, захватывают на указательном пальце сверху вниз нитку и выводят ее обратно из петли, причем в момент вывода поддерживают конец спицы с нит-

кой концом большого пальца левой руки, чтобы нитка не соскочила со спицы, и подталкивают большим пальцем правую спицу с ниткой. Это последнее движение и дает нам новую петлю на правую спицу. Так следует вязать, петля за петлей, все изнаночные петли (рис. 122).

Для вязки носильных вещей нужно до начала вязания составить выкройку, сняв предварительно мерку (рис. 123). Последовательность снятия мерок обозначена цифрами от 1 до 10. Выкройка нужна очень точная,

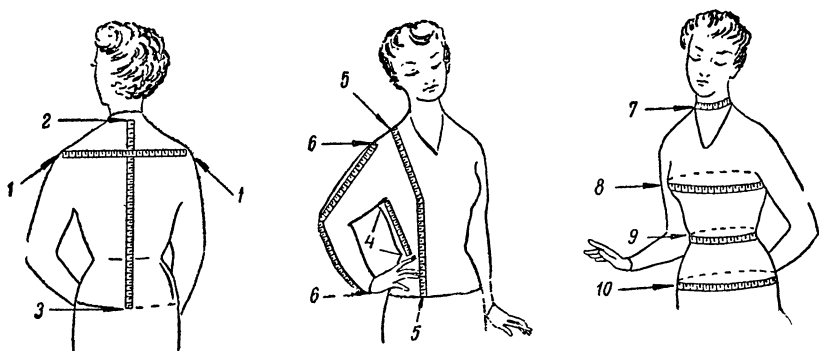


Рис. 123. Снятие мерки.

так как связанная деталь почти не поддается переделке и в случае несоответствия размеру должна быть распущена и выполнена заново.

Выкройка спинки (рис. 124). Сложив лист бумаги пополам, откладывают по линии сгиба общую длину спины (АВ). На расстоянии 17—18 сантиметров от верха выкройки (АВ) откладывают четверть объема груди минус 2 сантиметра (ВГ). Ширина спинки снизу определяется из расчета: четверть объема бедер минус 2 сантиметра (БД), а ширина спинки по талии — четверть объема талии минус 2 сантиметра (ЕЖ). Затем вычерчивают горловину, отложив от верха выкройки по сгибу 1,5 сантиметра и по горизонтали — 6 сантиметров. Соединив эти точки вогнутой линией, получают очертание горловины. Далее от центра по верху выкройки откладывают по горизонтали половину размера плеч (АЗ). От полученной точки откладывают вниз 2—3 сан-

тиметра. Соединив последнюю точку прямой линией с горловиной, получают линию плеча.

Выкройка переда (рис. 125) делается по такому же принципу. Но если при вычерчивании выкройки спинки нужно отнимать 2 сантиметра от размера объема груди, бедер и талии, то при вычерчивании выкройки переда следует к этим размерам прибавить по 2 сантиметра. Глубина горловины — 8—10 сантиметров.

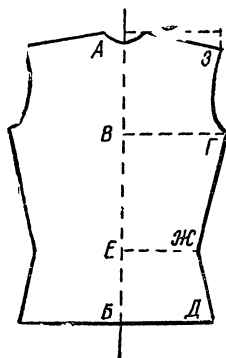


Рис. 124. Выкройка спинки.

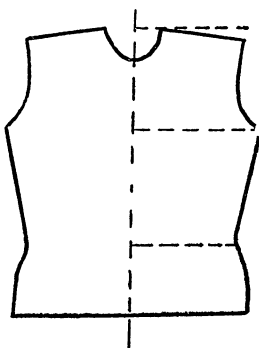


Рис. 125. Выкройка переда.



Рис. 126. Выкройка рукава.

Выкройка рукава (рис. 126). От верха выкройки по сгибу откладывают 10—11 сантиметров (АБ). На этом уровне отмеряют 18—20 сантиметров (БВ). Далее от верхней точки (А) откладывают вправо 2—2,5 сантиметра (АГ), а от нижней точки (В) влево — 2 сантиметра (ВД). Все полученные точки соединяют плавной линией. Затем от верхней точки откладывают по линии сгиба длину рукава (АЕ), а внизу от линии сгиба — половину объема кисти (ЕЖ). Последнюю точку соединяют прямой с точкой В (ЖВ).

При покупке готовой выкройки для вязаного изделия нужно внимательно изучить приложенную инструкцию, затем прикинуть выкройку к своей фигуре. При необходимости уменьшить выкройку надо загнуть ее по высоте и ширине на определенное количество сантиметров (рис. 127), следя за тем, чтобы пройма соответствовала произведенным сокращениям.

Чтобы увеличить выкройку, нужно разрезать ее на четыре части по ширине и высоте (рис. 128) и разложить на листе бумаги или материи, увеличив размер выкройки со всех сторон на необходимое количество сантиметров. Затем перевести выкройку на другой лист бумаги.

Каждую часть изделия, как правило, надо начинать вязать снизу и притом с наиболее крупных деталей (спинка, рукава, перед). Такая последовательность осо-

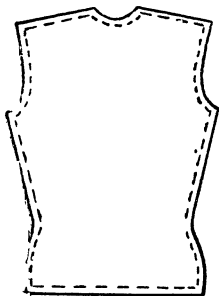


Рис. 127. Уменьшение выкройки.

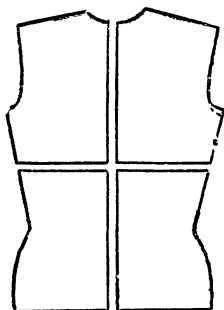


Рис. 128. Увеличение выкройки.

бенно важна на тот случай, если не хватит ниток. При наличии уже выполненных основных деталей второстепенные части изделия (кокетку, манжеты, ворот и т. д.) можно связать из других ниток подходящего тона. От этого вещь может стать даже более нарядной.

Парные детали (рукава, карманы, манжеты) рекомендуется вязать с двух клубков одновременно. Это гарантирует точность в прибавке и спуске петель.

Готовые части изделия накалывают на выкройку, проглаживают через слегка влажную ткань, а затем сшивают теми же нитками, из которых связана вещь.

Чтобы определить, какое количество петель нужно набрать для каждой отдельной детали изделия, надо связать намеченным вами узором небольшой образец, отмерить на нем 5 сантиметров и сосчитать, сколько уместилось петель на этом отрезке. Исходя из этого, легко подсчитать количество петель для данной детали.

Плетение кружев на коклюшках

Кружева и кружевные изделия плетутся из катушечных хлопчатобумажных ниток при помощи коклюшек и булавок на подушках (в виде валика). На рис. 129 изображены принадлежности для плетения кружев: подушка с подставкой, коклюшка, игла для накальвания рисунка на картон. Кроме того, употребляется обычный крючок для вязания.

Чтобы изготовить подушку, нужно взять кусок прочного материала размером 85×45 сантиметров, короткие стороны его подрубить, длинные подогнуть на 2—3 сантиметра, подшить и в образовавшиеся рубцы прoderнуть шнурок. Одну сторону получившегося чехла стянуть шнурком, вставить в него кружок картона диаметром 20 сантиметров, а затем туго набить чехол опилками или сеном. После этого вставить с другой стороны второй картонный кружок и стянуть чехол шнурком. Подушка кладется на подставку высотой 75 сантиметров.

Коклюшки вытачиваются из дерева на токарном станке или вручную, ножом. Они должны быть одного размера: длиной 17 сантиметров, диаметром 12 миллиметров.

Кружева плетутся по рисункам, наколотым на картон, так называемым сколкам. Рисунок нужно предварительно перевести на кальку.

Скальвание рисунка на картон производится швейной нетолстой иглой, вставленной тупым концом в деревянную ручку. Затем в каждую точку сколка вкалываются булавки для удержания переплетенных вокруг них нитей.

На рис. 130 дается узор для вязания круглой салфетки. Переведите на кальку ту часть рисунка, которая

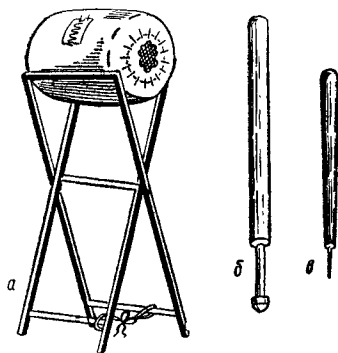


Рис. 129. Принадлежности для плетения кружев.

a — подушка с подставкой; *b* — коклюшка; *c* — игла для накальвания рисунка на картоне.

изображена точками. После этого подложите под кальку с переведенным на нее рисунком для удобства белую бумагу и четыре слоя нетолстого картона или плотной цветной бумаги. Чтобы рисунок не сместился, все пять слоев бумаги по краям сшиваются нитками, под них подкладывают кусок войлока или сукна и по намеченным точкам делают наколы. При этом иглу надо держать вертикально. Получившиеся на четырех сколках

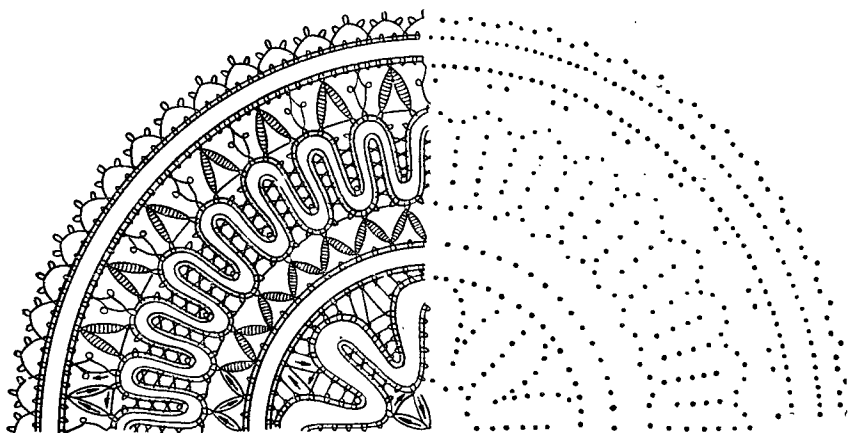


Рис. 130. Узор для круглой салфетки.

рисунки для четкости обрисовывают по наколкам тушью и склеивают с обратной стороны так, чтобы получился рисунок целой салфетки, который прикрепляется по углам к подушке. На рис. 131 изображен простейший сколок, прикрепленный булавками.

Известны два вида плетения кружев — сцепное и парное.

Сцепное кружево плетется несколькими парами коклюшек, количество которых зависит от рисунка. При описании техники плетения употребляется термин «пара коклюшек» или просто «пара», так как во время работы в каждой руке находится по две коклюшки.

На первую коклюшку наматывается нить длиной 6—7 метров, при этом коклюшку нужно вращать по направлению к себе. На вторую коклюшку нить перематы-

вается с первой, для чего коклюшки вращаются внутрь обеими руками одновременно (рис. 132, а). Когда на обе коклюшки намотано ниток поровну, нить каждой коклюшки закрепляется петлей для того, чтобы при плетении она не разматывалась (рис. 132, б).

Прежде всего следует запомнить выражения «перевить», «сплести» и «проплести». так как на этих приемах основано всё плетение кружев.

«Перевить» пару коклюшек, находящихся в каждой руке, — это значит правую один раз перекинуть через левую. Перевить два раза —

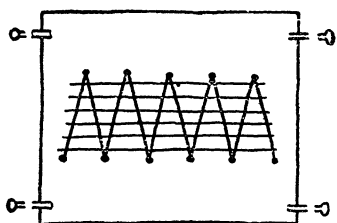
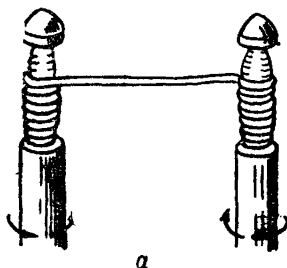
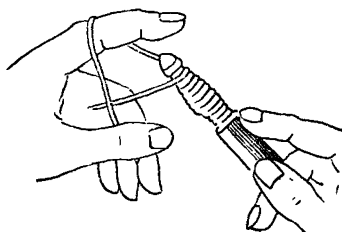
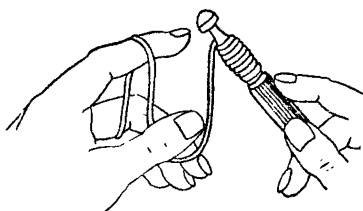


Рис. 131. Сколок рисунка, закрепленный булавками.



а



б

Рис. 132. Наматывание ниток на коклюшки.

означает перекинуть еще раз, перевить три раза — трижды перекинуть справа налево (рис. 133). Правая ко-

клюшка перебрасывается через левую движением одной руки при помощи большого пальца, причем правая коклюшка обязательно должна идти поверх левой. Таким путем перевиваются коклюшки как в правой, так и в левой руке.

Выражение «сплести» означает, что в каждую руку берется по паре коклюшек и левая коклюшка в правой руке подсовывается под правую коклюшку в левой руке (рис. 134),

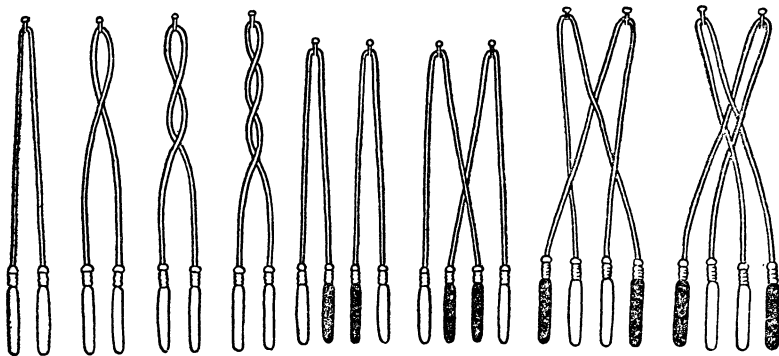


Рис. 133. Прием „перевить“ пару коклюшек.

Рис. 134. Прием „сплести“ пару коклюшек.

Рис. 135. Прием „проплести“ пару коклюшек.

Выражение «проплести» означает, что нужно сначала сплести, а потом проплести, как показано на рис. 135.

Сцепное кружево состоит из различных по плотности и по рисунку элементов: полотнянки, сетки, плетешков и насновок. Техника плетения их основана на вышеуказанных приемах.

Если в процессе плетения кружева нить обрывается или кончается, то ее надо привязать или надставить. Сначала оборванную нить с коклюшкой надо привязать узлом к булавке, а затем другой свободный конец оборвавшейся нити связать узлом с привязанной нитью, как показано на рис. 136.

Полотнянка (рис. 137), подобно ткани полотна, состоит из долевых нитей, идущих вдоль всей полот-

нянки от булавки к булавке, проплетаясь с поперечными. Пары коклюшек, которыми плетется полотнянка, соответственно тоже называются долевыми и ходовой.

Полотнянка плетется разным количеством пар коклюшек — в зависимости от желаемой ширины и плотности. Обычно полотнянка плетется 8—9 парами коклюшек. На рис. 137 показано, как плести полот-

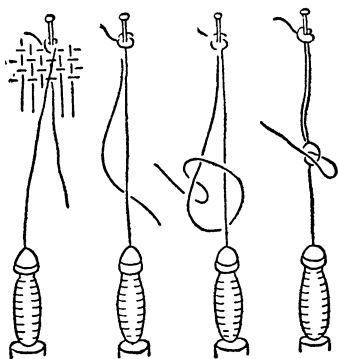


Рис. 136. Привязывание оборвавшейся нити.

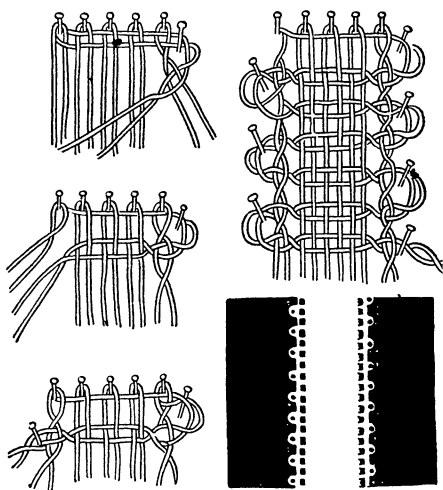


Рис. 137. Полотнянка.

нянку 6 парами коклюшек, из которых одна пара ходовая.

Техника плетения полотнянки состоит в следующем.

Каждая долевая пара, согласно рисунку сколка, навешивается на булавку, причем на первую булавку навешивается еще и ходовая пара.

Затем надо взять в левую руку ходовую пару, в правую долевую пару и проплести их, после чего долевая пара окажется в левой руке. Ее нужно отложить налево и вместо нее в левую руку взять ходовую пару.

Следующую долевую пару надо проплести с ходовой таким же образом, как первую. Все последующие доле-

вые пары проплетаются, как и предыдущие, кроме последней долевой. Перед тем как проплести последнюю долевую пару с ходовой, нужно обе пары сначала перевести по 2 раза и только потом проплести и воткнуть булавку в очередную точку на сколке.

Затем ходовая и долевая пары вновь перевиваются по два раза и проплетаются, после чего долевая откладывается вправо. Ходовая пара, находящаяся в правой руке, опять перевивается 2 раза, следующая долевая, находящаяся в левой руке, только переплетается с ходовой.

В обратном направлении ходовая пара проплетается со всеми долевыми нитями точно так же, как и слева направо.

По мере движения ходовой пары нить становится короче, и ее следует время от времени опускать, держа коклюшку в правой руке и вращая ее вправо. Во время плетения нужно следить, чтобы обе нити пары были одинаковой длины, то есть длиной 15 сантиметров.

Полотнянка, изгибающаяся по рисунку, называется велюшкой. Повороты плетутся особым способом. Сколок с примерами поворотов дан на рис. 138. Во время плетения поворота велюшки подушку нужно поворачивать, следя за тем, чтобы долевые пары висели прямо вертикально, а ходовая проходила бы горизонтально.

Если поворот велюшки делается, например, вправо, то левый ее край по изгибу поворота плетется так же, как в прямой полотнянке, а в точке *A* (рис. 138, *a*) ходовая пара проплетается и откладывается вправо. Вместо нее ходовой становится последняя в ряду долевая пара, которая переплетается со всеми долевыми по порядку, как обычно в полотнянке. Новая ходовая пара опять приходит в точку *A* (рис. 138, *a*) и опять заменяется отложенной бывшей ходовой. Так делается до тех пор, пока поворот не заканчивается.

Когда поворот закончен и ходовая пара пришла к точке *A*, надо сделать «сцепление», которое производится следующим образом.

Чтобы сцепить подошедшую ходовую пару с петелькой, являющейся как бы очередной точкой сколка, нужно вытащить булавку, вставить в освободившуюся

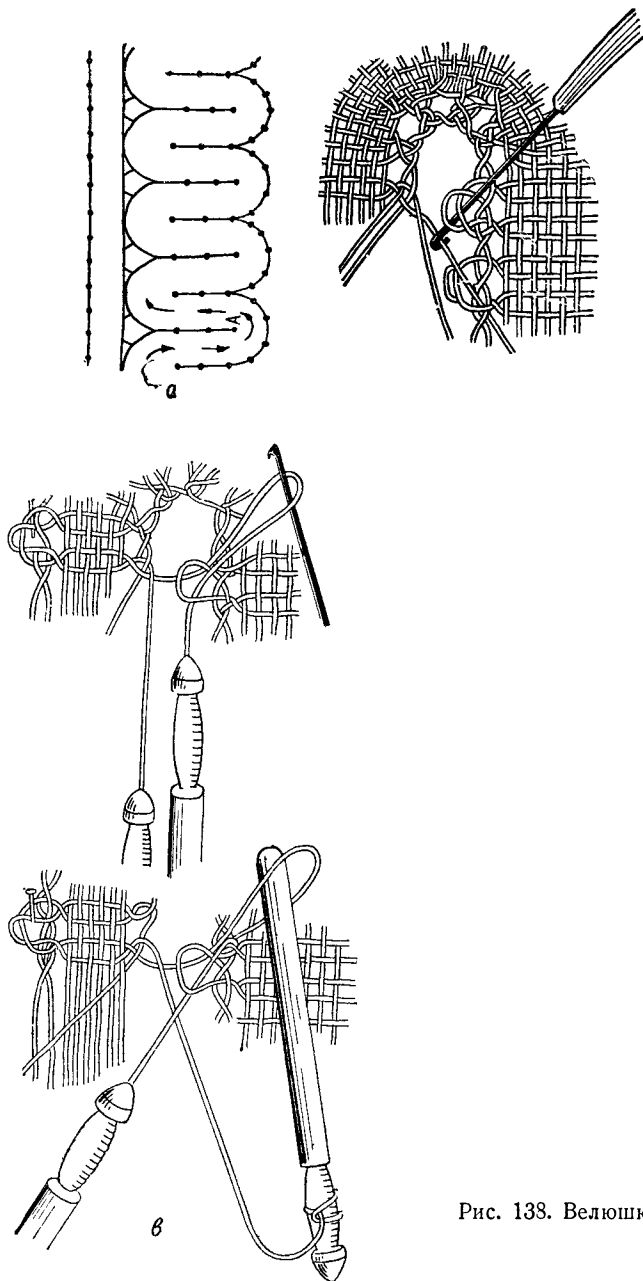


Рис. 138. Велюшка.

петельку крючок сверху вниз (рис. 138, б), взять в левую руку ходовую пару, перевить ее 2 раза и, подцепив

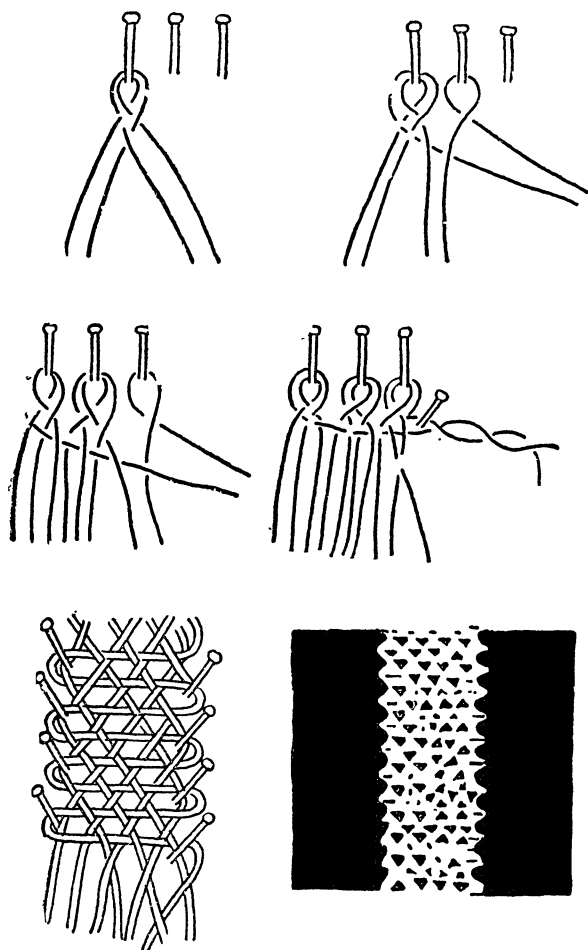


Рис. 139. Сетка.

крючком правую нижнюю нить, протащить ее через петельку. Вторую коклюшку надо продеть нижним концом в петлю, вытянутую крючком (рис. 138. в)

Потом, затянув обе нитки образовавшимся узелком, перевить пару 2 раза и продолжать к левому краю, где поставить булавку в очередную точку сколка и, вернувшись к следующей петле, проделать опять весь процесс сцепления и т. д. до тех пор, пока не окончится поворот.

После сцепления плетение продолжается по направлению велюшки, или, если требует того рисунок, делается поворот в другую сторону.

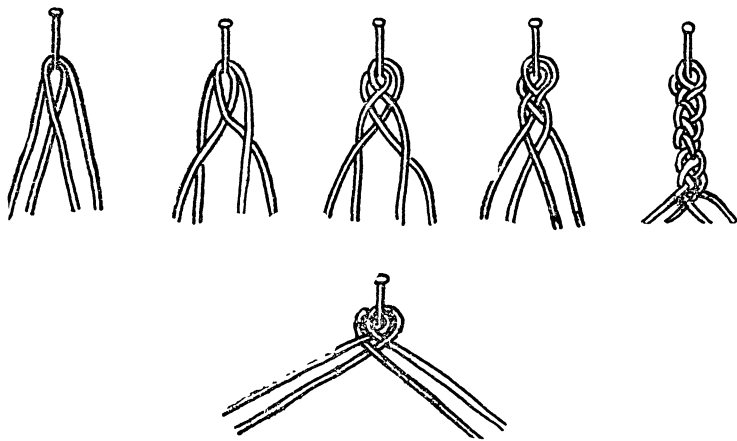


Рис. 140. Плетешок.

В случае поворота велюшки в левую сторону замена ходовой пары производится точно так же, как и при повороте в правую сторону.

Сетка (рис. 139) плетется так же, как и полотнянка, разным количеством пар в зависимости от ее ширины и плотности. Каждая долевая пара, согласно рисунку сколка, навешивается на булавку, причем на первую булавку навешивается еще и ходовая пара.

В отличие от полотнянки пары коклюшек в сетке не проплетаются одна с другой, а перевиваются по одному разу и затем сплетаются. Таким образом, в сетке ходовой становится только одна нить из ходовой пары. Вторая же нить ходовой пары всё время заменяется одной нитью из следующей долевой пары, как показано на рисунке. В месте оплета булавки, воткнутой по ри-

сунку сколка, крайняя пара всегда перевивается 2—3 раза для прочности петли.

В обратную сторону плетение производится так же.

Плетешок (рис. 140) — также один из основных элементов кружевоплетения. Он играет роль не только соединителя велюшки, но служит украшением в виде разнообразных ажурных решеток (если снабжен отвивными петлями).

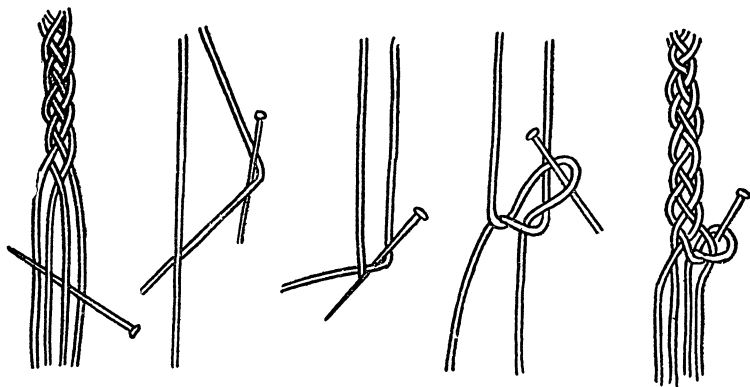


Рис. 141. Отвивная петля.

Техника плетения плетешка заключается в следующем: обе пары, навешенные на одну булавку, нужно по одному разу перевить и сплести, как показано на рис. 140, затем расправить нити, разведя их в разные стороны, потом вновь перевить, сплести и т. д.

С петелькой на велюшке плетешок соединяется одной правой или левой парой при помощи сцепления, техника которого указана выше.

Отвивная петля (рис. 141) делается из одной пары справа или слева плетешка. Для этого пара, из которой делается петля, берется в левую руку, а булавка — в правую. Иногда отвивная петля делается с обеих сторон сразу.

Насновка (рис. 142) также украшает узор. Плетение насновки похоже на плетение плетешка. Обе пары также навешиваются на одну булавку. Разница состоит

в том, что у плетешка перевиваются и сплетаются сразу обе пары, а у насновки три коклюшки из четырех служат долевыми, а четвертая ходовой, которая

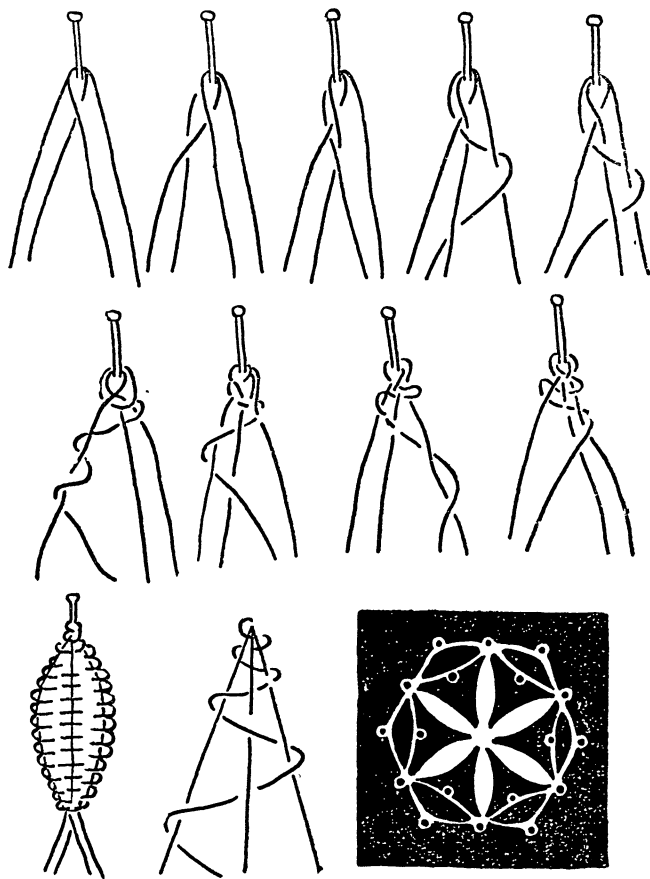


Рис. 142. Насновка.

как бы снует по долевым. Отсюда и название ее «насновка».

Техника плетения насновки заключается в том, что вначале нити левой пары перевиваются 1 раз и спле-

таются с правой парой. Потом правая пара перевивается 2 раза и сплетается с левой и т. д. Всегда нужно перевивать 2 раза ту пару, где находится ходовая нить. Ходовую нить в насновке нельзя сильно утягивать, так как при этом насновка сама расширяется за счет разведения долевых пар в разные стороны, а после середины ходовую нить нужно постепенно утягивать, чтобы насновка сужалась книзу.



Физкультура
и здоровье

ГИМНАСТИКА

Ошибочно думать, что гимнастикой могут заниматься только люди молодые и сильные. С нее должны начинать свой день дети с трехлетнего возраста, школьники, юноши и девушки, люди средних лет, наконец, пожилые и даже старики.

Во всех случаях, за исключением только тех, когда гимнастика почему-либо противопоказана, она будет приносить большую пользу организму — улучшать самочувствие, укреплять мышцы и повышать работоспособность.

Утренняя гимнастика необходима и работникам физического труда, например молотобойцам, грузчикам и т. п., хотя, казалось бы, они и без того имеют значительную «зарядку». Дело в том, что производственная физическая работа чаще всего ограничена определенным кругом движений. Поэтому разносторонние приемы утренней гимнастики окажут и в этом случае большую пользу, особенно если включить в комплекс упражнений побольше движений для тех групп мышц, которые при производственной работе не получают достаточной нагрузки.

Не менее важна ежедневная зарядка и для лиц, которые по роду своей профессии сохраняют в течение рабочего дня примерно одну и ту же позу. Имеются в виду портные, машинистки, кассирши, рабочие, занятые у конвейера, и т. п. и, наконец, обширная группа работников умственного труда.

Общая продолжительность упражнений утренней

гимнастики — 10—15 минут, а для начинающих — 6—7 минут.

При недостатке времени можно, в виде исключения, ограничиться 4—5 минутами. Даже такая кратковременная гимнастика послужит пусть минимальной, но полезной физической зарядкой на целый день.

Сокращенный комплекс упражнений включает:

1. Упражнения для ног типа приседаний с подниманием на носки и одновременным подниманием рук вверх.

2. Упражнения для туловища, например в виде поворота в одну, а затем в другую сторону.

3. Прыжки с одновременными взмахами рук.

4. Ходьбу в медленном темпе с глубоким дыханием.

Движения, включаемые в различные системы утренней гимнастики, примерно одинаковы. Различен лишь их подбор, последовательность и дозировка.

Вначале надо проделывать упражнения, придерживаясь какого-либо определенного комплекса, а затем, через 1½—2 месяца, постепенно включать новые упражнения, упраздняя прежние, менее сложные.

На первое время следует выбирать движения проще (сгибание и разгибание рук в локтях, наклоны туловища в стороны, вперед и назад, приседания и т. п.). По мере освоения их переходят к более сложным движениям — маховым, прыжковым и т. д., а затем и к упражнениям с несложными снарядами (скакалка, мяч и т. д.).

Особое значение при гимнастических упражнениях имеет правильное дыхание. Необходимо внимательно следить, чтобы оно не задерживалось. Вот основное правило, которому надо следовать: на развернутое движение, когда грудная клетка расширяется (например, разведение рук, поднимание корпуса), должен приходиться вдох, а на движения, сопровождающиеся сжатием грудной клетки (сведение рук, наклон корпуса), — выдох.

Женщины старше 45, а мужчины старше 50 лет, решив заняться физкультурой, должны после каждых двух-трех упражнений остановиться, затем немного походить по комнате и лишь после этого продолжать гимнастику. Темп занятий для них — спокойный, без резких, порывистых движений.

При тучности полезно включать в программу упраж-

нений побольше движений для мышц туловища (в особенности живота), для бедер и плечевого пояса.

При недомогании упражнения должны быть прекращены. Вернуться к ним можно только по выздоровлении, предварительно посоветовавшись с врачом. Такая консультация необходима также женщинам во время беременности и в послеродовой период.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье человека, благотворно действует на его нервную систему, способствует правильному физическому развитию. Очень удобно использовать утреннюю гимнастику по радио. Она передается всегда в одно и то же время, следовательно, приучает человека вставать и ложиться спать каждый день в один и тот же час.

Большое значение для укрепления здоровья имеют и водные процедуры (обтирание, обливание, душ), которыми заканчивают зарядку.

Если кто-либо не может по тем или иным причинам заниматься гимнастикой во время передачи по радио, то он должен заниматься ею самостоятельно.

Людям пожилого возраста и слабого здоровья следует приступать к гимнастике, только посоветовавшись с врачом. Они должны начинать с наименьшего количества повторений каждого упражнения. Если упражнения кажутся трудными, надо их облегчить, приспособив к своим силам.

Число повторений каждого упражнения надо увеличивать постепенно, в процессе ежедневных занятий.

Дышать во время гимнастики надо через нос, спокойно, ровно, бесшумно; упражнения сопровождаются глубоким вдохом и полным продолжительным выдохом.

В первые дни занятий утренней гимнастикой могут появиться боли в мышцах живота, рук и ног. Через 2—3 дня, по мере втягивания организма в мышечную работу, эти явления бесследно исчезают.

Утренняя гимнастика занимает ежедневно всего 10—15 минут, но это время окупается огромной пользой для здоровья, бодростью, повышением трудоспособности, жизнерадостностью.

Водная процедура

Занятия утренней гимнастикой нужно обязательно заканчивать водной процедурой — влажным обтиранием, обливанием, душем. Это очищает кожу от пыли, пота, укрепляет нервную систему и закаливает организм, то есть вырабатывает в нем способность быстро приспосабливаться к резкой смене температуры. Влажные обтирания рекомендуется делать и людям с ослабленным здоровьем. К нему приучаются постепенно. Некоторое время делают растирание сухим полотенцем — сначала до пояса, а потом всего тела. Только после этого переходят к влажному обтиранию.

Руки растирают от кисти к плечу, грудь и живот — кругообразными движениями, спину — перекинув через плечо полотенце, ноги — от ступни к бедру. Сначала обтирают влажной губкой или мочалкой руки и тело до пояса и растирают их насухо полотенцем. Потом обтирают ноги и тоже растирают досуха.

Вода вначале должна быть комнатной температуры, затем температуру ее постепенно снижают. Людям ослабленного здоровья в зимнее время влажное обтирание лучше не начинать.

Гимнастика для женщин

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом. В первые дни каждое упражнение делают 4—6 раз, постепенно число повторений доводят до 12.

1. Ноги — на ширину плеч, руки опущены. Поднимая левую руку вперед вверх, а правую отводя назад, потянуться — вдох, опустить руки — выдох. То же самое сделать, поднимая правую руку.

2. Ноги поставить вместе, руки опущены. Отводя левую ногу как можно больше назад, поднять руки вверх — вдох, опуская ногу, опустить руки — выдох. То же самое сделать, отводя правую ногу.

3. Ноги поставить шире плеч, руки перевести на пояс. Наклониться вперед и, опуская руки, коснуться пальцами пола — выдох, выпрямиться, перевести руки на пояс — вдох.

4. Ноги поставить шире плеч, руки опустить. Накло-

ниться влево и, сгибая руки в локтях, положить ладони на затылок — выдох, выпрямиться, опустить руки — вдох. То же самое сделать, наклоняясь вправо.

5. Ноги поставить на ширину ступни, руки перевести на пояс. Приседая, слегка повернуть туловище влево и коснуться пальцами пола — выдох; выпрямить ноги, встать прямо — вдох. То же самое сделать, приседая и поворачивая туловище вправо.

6. Лечь на спину, ноги соединить, руки в стороны. Сесть и, сгибая ноги, обхватить колени руками — выдох, лечь, выпрямить ноги, положить руки в стороны — вдох.

7. Встать на колени, руки поднять вперед. С легким поворотом туловища влево мягко сесть на пол вправо от голеней, затем встать на колени и сесть влево от голеней. Повторяя упражнение, попеременно садиться то вправо, то влево. Дыхание равномерное.

8. Ноги поставить вместе, руки опущены. Поднимая левую ногу в сторону, поднять руки в стороны; опуская ногу, опустить руки. То же самое сделать, поднимая правую ногу. Дыхание равномерное.

9. Ноги поставить на ширину плеч, руки опущены. Разводя руки в стороны — вдох, опуская — выдох.

Выполняя упражнения, не задерживайте дыхания. Дышите ровно, спокойно, через нос.

Лечебная физкультура

К врачам по лечебной физкультуре нередко обращаются люди, страдающие ожирением. Они жалуются не только на излишнюю полноту, но и на быструю утомляемость, слабость, сонливость. Их часто беспокоят одышки, запоры, неприятные ощущения в области сердца, усиливающиеся даже при небольшой мышечной работе.

Издавна известно, что малоподвижный образ жизни в сочетании с избыточным питанием приводит к уменьшению массы деятельной мышечной ткани, которая заменяется бездеятельной, жировой.

У людей, страдающих ожирением, нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы. Это вызвано в основном излишней жировой тканью, которая тоже требует снабжения кровью, что увеличивает нагрузку для

сердца. Из-за отложения жира на его наружной поверхности сердце работает в неблагоприятных условиях. Трудности возникают еще и потому, что у тучных больных высоко стоит грудобрюшная преграда (диафрагма), которая давит на сердце снизу. Поэтому полным людям трудно справиться с физической нагрузкой.

Лечебная физкультура при ожирении укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, приспособляет их деятельность к нарушенному обмену и помогает снизить вес. В результате ликвидируются одышка, повышенная утомляемость, запоры и ряд других явлений, сопутствующих ожирению.

Физические упражнения способствуют расширению сосудов сердца, в них протекает больше крови, что улучшает питание сердечной мышцы.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом, специалистом по врачебной физкультуре, и в дальнейшем периодически, не реже 5—6 раз в году, консультироваться с ним. Особенно к этому обязывают нарушения сердечно-сосудистой системы, которые при неправильной тренировке могут усилиться.

Часто больные не учитывают этого и, занимаясь бесконтрольно, ухудшают свое здоровье.

При ожирении рекомендуют различные формы лечебной физкультуры — лечебную гимнастику, пешеходные прогулки, восхождения на горы, катание на велосипеде, коньках, хождение на лыжах, игры в волейбол, теннис, настольный теннис, городки, греблю, плавание.

Одним из эффективных средств является лечебная гимнастика. Она доступна каждому и легко осуществима в домашних условиях. Заниматься ею нужно систематически. В первые дни назначают небольшую нагрузку. В этот период необходимо обучиться правильному дыханию с обязательным включением диафрагмы: нужно следить за тем, чтобы при вдохе грудная клетка и живот равномерно поднимались, а при выдохе опускались. Следует стремиться к тому, чтобы выдох был длиннее, чем вдох.

Вначале осуществляют дыхание в покое: для этого делают не более трех дыхательных движений подряд. Затем глубокое дыхание сочетают с движениями. Общая продолжительность занятий в это время — 15—25 минут. Такой подготовительный период длится до

двух недель. Затем нагрузка должна быть увеличена. Степень нагрузки определяет врач, учитывая возраст человека и состояние его сердечно-сосудистой системы.

Занятия при ожирении строятся по общим правилам: повышать и понижать нагрузку нужно постепенно; наибольшая интенсивность ее должна приходиться на середину занятия.

Заниматься можно в различных исходных положениях — стоя, сидя, лежа. Упражнения надо проводить спокойно, но в достаточно быстром темпе. Общая продолжительность занятия — 45—60 минут. Следует только избегать переутомления и появления неприятных и болевых ощущений в мышцах.

Лечебную гимнастику нужно обязательно сочетать с ежедневной ходьбой в течение 30—40 минут. Зимой можно ходить на лыжах, кататься на коньках. Надо стремиться, чтобы физическая нагрузка по возможности была распределена равномерно на весь день. Утром целесообразна обычная гигиеническая гимнастика продолжительностью 10—15 минут с последующим обтиранием или душем. Путь на работу или хотя бы часть его полезно проделывать пешком, тратя на это ежедневно 20—30 минут. Лечебной гимнастикой можно заниматься также после работы во второй половине дня, предварительно отдохнув 1—1½ часа.

Вслед за едой и перед сном занятия лечебной гимнастикой не разрешаются. Поев, хорошо спокойно погулять или отдохнуть сидя, но не лежа. Во время разгрузочных дней занятия физическими упражнениями прекращать не надо. Лишь при выраженном утомлении нагрузка в эти дни несколько снижается.

Лечебная физкультура дает лучшие результаты при ожирении, вызванном перееданием и малоподвижным образом жизни. При ожирении, связанном с нарушением деятельности эндокринных желез, эффект от такого лечения меньше.

Некоторые люди, страдающие ожирением, все надежды возлагают на общий массаж и массаж живота. Однако эти методы не являются средством лечения от ожирения, так как доказано, что их применение не дает желаемого эффекта.

Физические упражнения являются также хорошим профилактическим средством в тех случаях, когда вес

начинает неуклонно нарастать. Чтобы не допустить значительного ожирения, необходимо вовремя начать занятия лечебной физкультурой и проводить их регулярно, в течение всего времени, которое укажет врач.

Примерный комплекс упражнений.

1. Лечь на спину, руки положить вдоль тела; вдохнуть и на медленном выдохе поднять вытянутую ногу вверх до прямого угла. Повторить упражнение ногой 4—5 раз.

2. Исходное положение то же. Держась руками за кушетку, вдохнуть и, подняв прямую ногу вверх, на выдохе перемахнуть ею через другую ногу, приподняв при этом таз. Так проделать каждой ногой 4—5 раз.

3. Исходное положение то же. Сделать вдох, подтянуть оба колена к животу; на выдохе — круговые движения колен по 3—4 раза в каждую сторону.

4. Исходное положение то же. На вдохе развести руки в стороны; на выдохе сесть и дотянуться пальцами рук до носков. Повторить упражнение 4 раза.

5. Исходное положение то же. После вдоха, медленно выдыхая, начать движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Упражнение делать в течение 1—1½ минут.

6. Исходное положение то же. После глубокого вдоха на медленном выдохе поднять обе ноги до прямого угла, а затем постепенно опускать их. Нагрузку при этом упражнении, которое нужно повторить 4—5 раз, можно усилить покачиванием ног при опускании.

7. Исходное положение то же. Вдохнуть, поднять обе ноги до прямого угла и на выдохе попеременно раскачивать их. Упражнение называется «ножницы» и выполняется 10—12 раз.

8. Сесть на стул, руки положить на колени, вдохнуть и начать на выдохе круговые движения живота и поясницы то вправо, то влево по 4 раза.

9. Сесть на стул, руками опереться на него сзади. Перед движением — вдох. Поднять высоко прямую ногу и отвести ее в сторону на выдохе. Упражнение делать попеременно каждой ногой 5—6 раз.

10. Исходное положение то же. Перед движением — вдох. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу и на выдохе, медленно выпрямляя их, опустить. Упражнение повторить 5—6 раз.

11. Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. На вдохе — руки вытянуть

вперед. На выдохе — присесть, на вдохе — встать. Упражнение повторить 5—6 раз.

12. Исходное положение то же. Руки на поясе. Сделать вдох, поднять прямую ногу вверх и на выдохе медленно опустить. Повторить 5—6 раз поочередно каждой ногой.

13. Исходное положение то же. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Сделать вдох. На выдохе наклониться вперед, не сгибая колен, постараться достать пальцами пол; наклониться 4—5 раз.

14. Ходьба в течение 1—1½ минут с высоким подниманием колен, энергичной работой рук и ритмичным дыханием.

Гимнастика для людей с ослабленным здоровьем. Проснувшись, снимите с себя одеяло и, не вставая с постели, сделайте следующие упражнения, не спеша, без напряжения.

1. Ноги соедините, руки положите вдоль туловища. Пальцы рук и пальцы ног сжимайте и разжимайте. Повторите 5—10 раз.

2. Ступни согните и разогните. Повторите 5—10 раз.

3. Слегка согните левую ногу в колене, а затем, скользя ступнями по постели и выпрямляя левую ногу, одновременно согните правую. Повторите 6—12 раз. При повторении нужно сгибать ноги всё больше и больше.

4. Медленно поднимите руки вперед, вытяните их за головой и, потягиваясь, вдохните, медленно опустите руки, расслабьте мышцы, выдохните. Повторите 3—4 раза.

5. Сгибая ноги в коленях, положите их накрест — выдох, выпрямите ноги — вдох. Повторите 4—6 раз.

6. Поставьте согнутые в коленях ноги шире плеч и, опираясь ступнями на постель, раскачивайте их вправо и влево до отказа. Повторите 6—10 раз.

Сядьте на край кровати, ноги поставьте на коврик, руки положите на колени, голову слегка наклоните. Прделайте следующие упражнения.

1. Медленно поднимите руки в стороны и прогнитесь в спине — вдох, опустите руки на колени, расслабьте мышцы — выдох. Повторите 2—3 раза.

2. Медленно наклонитесь вперед, скользя руками по ногам к ступням, — выдох, выпрямитесь, поднимите руки в стороны — вдох. Повторите 4—6 раз.

3. Встаньте, выпрямитесь — вдох. Снова сядьте, расслабьте мышцы, руки положите на колени — выдох. По-

вторите 3—6 раз. Встаньте, походите по комнате полминуты и остановитесь, медленно разведите руки в стороны — вдох. Опустите руки, мышцы расслабьте — выдох. Повторите 2—3 раза.

В первые дни можно ограничиться упражнениями, которые делаются лежа в постели.

После зарядки надо перейти к водным процедурам.

Гимнастические упражнения для работающих сидя

Для здоровья человека очень полезен 5-минутный перерыв в работе, во время которого выполняются гимнастические упражнения.

Такие «физкультурные паузы» укрепляют организм человека, повышают его работоспособность. Ниже приводим упражнения для работающих сидя.

1. Не вставая со стула, поднимите руки вверх. Прогнывая в спине, потянитесь — вдохните. Разводя руки в стороны, опустите их на колени, слегка наклонитесь вперед — выдохните. Повторите упражнение 4—5 раз.

2. Сидя на стуле, возьмитесь руками за спинку стула. Велосипедное движение ногами. Сделайте 8—16 движений в среднем темпе. Дышите равномерно.

3. Встаньте со стула, поднимите руки в стороны, прогнитесь в спине — вдох, сядьте, опустите руки на колени — выдох. Повторите упражнение 3—6 раз.

4. Станьте левым боком к спинке стула, левую руку положите на стул, правую — подтяните вверх. Левую ногу отставьте назад. Поднимая левую ногу, согните ее в колене и, опуская правую руку, коснитесь локтем согнутого колена. То же сделайте, стоя правым боком у стула. Повторите упражнение 3—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Дышите равномерно.

5. Поставьте ноги шире плеч, руки поднимите в стороны. Поворачивая туловище влево, наклонитесь и коснитесь руками ноги ближе к ступне — выдох. Выпрямитесь, поднимите руки в стороны — вдох. То же сделайте с поворотом вправо. Повторите движение 3—4 раза в каждую сторону в среднем темпе.

6. Ноги поставьте на ширину плеч, руки на пояс. Присядьте и упритесь руками в колени — выдох. Выпря-

мите ноги. Поднимаясь на носки, руки переведите на пояс — вдох. Повторите 3—5 раз в среднем темпе. Затем походите с полминуты. Ходьбу на месте выполняйте, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками. Вначале ходьба должна быть несколько ускоренная, в конце ее нужно замедлить и, остановившись, поднять руки в стороны — вдохнуть, опустить руки — выдохнуть. Дыхание повторить 2—3 раза.

Гимнастические упражнения для работающих стоя

Если человек работает стоя, в малоподвижном положении, очень хорошо во время перерыва проделать следующие упражнения.

1. Ноги поставьте на ширину плеч. Поднимаясь на носки, поднимите руки в стороны, прогнитесь в спине — вдох. Опуститесь на всю ступню и, расслабляя мышцы, опустите руки — выдох. Повторите упражнение 4—5 раз. Сделайте 16—20 шагов на месте в среднем темпе, высоко поднимая колени и размахивая руками. Остановившись, поднимите руки вверх — вдохните и, опуская их в стороны — вниз, выдохните. Вдох и выдох повторите 2—3 раза.

2. Положите руки на опору, ноги поставьте шире плеч. Согните левую ногу, правая прямая, затем выпрямите левую и согните правую ногу. Упражнение повторите 4—6 раз, попеременно сгибая то левую, то правую ногу. Дыхание равномерное.

3. Сидя на стуле или на скамейке, поставьте ноги на ширину плеч, руки поднимите в стороны, прогнитесь в спине.

Опустите руки и скользите ими по ногам вниз к ступням — выдох, выпрямитесь и, прогибаясь в спине, поднимите руки в стороны — вдох. Повторите 4—6 раз.

4. Сидя на стуле, вытяните ноги вперед, поставьте их на пятки. Спина прогнута. Поднимая колени, согните ноги и поставьте их под стул на носки, слегка наклонитесь вперед. Поднимая колени, выпрямите ноги, поставьте их на пятки — прогнитесь в спине. Упражнение повторите 4—6 раз в среднем темпе. Дыхание ровное.

5. Сидя, поставьте ноги на ширину плеч, руки поло-

жите на бёдра. Скользя левой рукой по ноге вниз, к ступне, а правой по боку вверх, наклонитесь влево — выдох, выпрямитесь, опустите руки — вдох. Повторите упражнение 3—5 раз в каждую сторону.

6. Одну руку положите на опору, другую руку на пояс. Маховые движения вперед и назад левой, а затем правой ногой по 6—8 раз. Походите секунд 20—30 и, остановившись, переведите руки на пояс — вдох, опустите руки — выдох. Повторите вдох и выдох 2—3 раза.

Воздушные ванны

Воздух не только необходим для дыхания, он может стать нашим помощником при закаливании организма, способствовать его укреплению. Для принятия воздушных ванн почти нет противопоказаний, а свежий воздух полезен и здоровым и больным, и детям и взрослым.

Воздушные ванны, как и водяные, подразделяются на теплые, когда температура их колеблется между 30 и 20 градусами, прохладные — от 20 до 15 градусов и холодные — от 15 до 5 градусов.

Как реагирует здоровый организм на воздушные ванны? При теплых и прохладных ваннах дыхание становится реже и глубже, уменьшается частота пульса, кровяное давление снижается. При холодных ваннах кожа бледнеет, так как подкожные сосуды суживаются — организм старается задержать имеющееся тепло: кровяное давление повышается, пульс и дыхание учащаются. Если понижение температуры продолжается долго, то может начаться озноб, кожа синеет, наступает как бы временный паралич сосудов.

Чтобы воздушные ванны оказывали благотворное действие на организм, надо начинать их в теплое время года, когда температура воздуха не ниже 20 градусов, а относительная влажность 60—70 процентов и нет резкого ветра. Начинать закаливание лучше с местных частичных ванн. Сначала обнажаются руки и ноги, и лишь постепенно, часть за частью всё тело. Воздушные ванны полезно начинать через 0,5—1 час после завтрака, в первой половине дня, сначала по 5—10 минут и затем постепенно удлинять их время.

Принимают воздушные ванны во время прогулки,

спортивных игр, гимнастических упражнений. В саду или на огороде можно работать в трусиках.

Лучшее место для приема воздушных ванн — лесная поляна, лежак в саду, в тени деревьев, участок берега моря или реки под тентом. Воздушные ванны полезно сочетать с обливаниями, обтиранием, душем, а также купанием в море или реке.

От воздушных ванн можно переходить к солнечным, если они не запрещены лечащим врачом.

В дождливую погоду воздушные ванны можно принимать в беседке, на веранде или под тентом.

Продолжать их следует до холодов, постепенно приучая организм к низким температурам.

Зимой воздушные ванны можно принимать в комнате: встав с постели, не одеваясь, убрать комнату и постель, проделать гимнастические упражнения и водную процедуру. В холодное время года полезно спать на веранде или балконе в меховом мешке.

Воздушные ванны рекомендуются всем, независимо от возраста. По совету врача, который в каждом отдельном случае определяет их продолжительность, воздушные ванны применяют при расстройствах нервно-сосудистой системы, переутомлении; хорошо влияют они на ослабленных людей и страдающих гипертонической болезнью.

При нарушениях со стороны органов движения и периферической нервной системы (полиартрит, радикулит) надо обязательно начинать с теплых ванн, постепенно закаливая организм, и заканчивать прохладными, но избегать резких охлаждений.

Нельзя принимать ванны при лихорадочных и сердечных заболеваниях, сопровождающихся тяжелой одышкой и значительными отеками.

Воздушные ванны действуют успокаивающе на нервную систему, повышают общий тонус организма, вызывают хороший сон и аппетит и при постепенном понижении температуры закаливают организм.

В последнее время в санаториях и домах отдыха, на туристских базах с успехом используется круглосуточное пребывание на воздухе.

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

Достаточный, своевременный и хорошо организованный отдых является одним из важнейших средств повышения работоспособности и сохранения здоровья человека.

Нужно уметь отдыхать так же, как нужно уметь работать. Тот, кто не умеет отдыхать, не умеет и работать.

Отдых не должен быть только пассивным (сон, лежание и т. п.). Он должен включать элементы движения: легкую физическую работу, физкультуру, спорт, прогулку. Активный отдых благотворнее действует на организм, значительно полезнее полного покоя. Активный отдых быстрее и полнее восстанавливает деятельность утомленного организма, чем отдых пассивный. Активный отдых не только снимает, но и предупреждает утомление. Переключение на иной вид деятельности, смена впечатлений, культурное и эстетическое удовлетворение — это тоже отдых. Отсутствие нормального отдыха ведет к снижению работоспособности, к переутомлению, а переутомленный человек легче подвергается всевозможным заболеваниям и тяжелее их переносит.

Пешеходные прогулки

Ходьба — естественный, привычный вид движения человека. В процессе ходьбы «работают» многие мышцы, связки и суставы ног, рук, спины, грудной клетки, живота. Интенсивная циркуляция крови благоприятно сказывается на работе всех мышц.

Активная мышечная деятельность во время ходьбы вызывает усиленную легочную вентиляцию. Увеличивается объем вдыхаемого в единицу времени воздуха, дыхание становится глубже, улучшается поступление кислорода в кровь и удаление продуктов окисления. Такой процесс дыхания благоприятствует деятельности сердца и сосудов.

При ходьбе активизируется деятельность пищеварительных желез, улучшается работа кишечника. Во многом этому способствуют более глубокие колебания грудобрюшной преграды — диафрагмы. При повышенном обмене питательные вещества усваиваются с большим коэффициентом полезного действия. Установлено, например, что во время ходьбы со скоростью 50 метров в минуту (3 километра в час) обмен веществ увеличивается в полтора раза, а при скорости 100 метров в минуту — более чем в 5 раз.

Чувство удовольствия, которое испытывается во время хорошей прогулки, И. П. Павлов называл «мышечной радостью». А отец русской физиологии И. М. Сеченов считал, что мышцы обладают свойством «заряжать» нервные центры: как будто сердце и сосуды, мышцы и связки, суставы, а также другие органы и ткани сигнализируют центральной нервной системе об испытываемом ими благополучии. Положительные эмоции особенно сильны, если прогулка осуществляется в хорошую погоду, в тенистом парке, на бульваре, радующем глаз зеленью и цветами, в бескрайнем поле, близ рокочущего моря. Всё это благоприятно влияет на организм и, в частности, обеспечивает крепкий спокойный сон.

Объем физической нагрузки в прогулках легко регулировать самому в соответствии с возрастом, здоровьем, самочувствием, тренированностью. Нужно только знать, что эффективность ходьбы зависит от ее продолжительности, пройденного расстояния, темпа, скорости, длины шага, профиля местности. Причем нагрузка в прогулках должна возрастать постепенно, особенно у лиц старшего возраста. Начинать следует с небольшой дистанции на ровной местности, в дальнейшем понемногу увеличивать ее, переходить с медленной ходьбы на более быструю, незаметно удлинять шаги. Темп ходьбы в первые дни прогулок может быть 60—70 шагов в минуту, в последующем — до 90—100. Привыкнув и

к этому темпу, следует перенести маршрут прогулки на местность с небольшими подъемами и спусками. Подъемы лучше всего преодолевать медленно и более короткими шагами.

Ходьбу нужно совершать ритмично, без напряжения, неторопливым шагом с естественным покачиванием рук. Желательно, чтобы руки были свободны от пакетов, портфелей, сумок и прочих грузов. Во время ходьбы необходимо следить за осанкой, не сутулиться, не сужать грудную клетку, смотреть прямо перед собой. Дышать необходимо через нос, глубоко и ровно: примерно на 3—5 шагов — вдох, на 4—6 шагов — выдох. К такому сочетанию дыхания с шагами можно привыкнуть спустя 2—3 недели после начала прогулок, когда ритм ходьбы уже выработался.

Одежда для прогулки должна быть по погоде, но легкой и не стесняющей движений. Воздухонепроницаемая одежда — тулупы, кожаные пальто, меховые шапки — вредна и обременительна. Обувь приемлема любая, на плотной подметке, но не резиновая. Валенками следует пользоваться только в очень сильные морозы.

После прогулок остается хорошее чувство бодрости, незатрудненное дыхание, иногда легкая и приятная физическая усталость, а главное — удовлетворение и желание продолжать прогулку. Если же прогулки вызывают продолжительную усталость, одышку, сердцебиение, боль в области сердца, тяжесть в голове, надо либо снизить нагрузку, либо временно заменить их малоподвижным пребыванием на воздухе.

При резком изменении погоды можно делать перерывы в прогулках. Но по мере закаливания организма следует гулять во всякую погоду, в любое время года. Здоровым людям очень полезны вечерние прогулки после окончания рабочего дня. Главная цель их — общеукрепляющее профилактическое воздействие на организм.

Вечерняя прогулка обычно непродолжительна и совершается непосредственно после окончания работы. Дома после нее следует отдохнуть минут 30—40.

Очень приятна прогулка перед сном. Ее можно совершать часа через полтора после ужина в медленном спокойном темпе. Затем надо немного отдохнуть, произве-

сти влажное обтирание или принять кратковременный душ (35—39 градусов) и отправиться спать.

Особое значение имеют тренировочные прогулки. Их задача — втянуть человека в доступную для него мышечную деятельность, и потому они проводятся в интенсивном темпе на значительные расстояния обычно через 1—1½ часа после еды. Более всего такие прогулки распространены среди пожилых спортсменов, на протяжении многих лет привыкших к тренировкам.

Любую прогулку следует начинать с ходьбы в медленном темпе, постепенно его повышая. Во второй трети пути нагрузка должна быть наибольшей, а затем постепенно должна снижаться до полного успокоения организма.

Жители крупных городов могут совершать прогулки в парках культуры и отдыха, городских садах, на бульварах, в скверах, озелененных дворах, по тихим улицам. Но наиболее эмоциональны и эффективны прогулки в условиях живой природы, близ лесов, рек, полей, лугов.

Учитесь плавать!

Научиться плавать сравнительно легко: тело человека обладает достаточной плавучестью. В этом можно убедиться, если проделать следующий несложный опыт. Стоя по пояс в воде лицом к берегу, сделайте вдох, опуститесь под воду с головой и свернитесь клубочком, обхватив руками колени. Через 5—6 секунд вы всплывете к поверхности воды и будете плавать, как поплавок.

Легче всего научиться плавать самым простым способом: кролем без выноса рук из воды. При этом способе пловец непрерывно поочередно гребет руками и быстро двигает ногами вверх и вниз. Ноги работают чаще, чем руки. В то время как руки делают два гребка (правой и левой), ноги делают шесть или четыре движения вверх-вниз. Голова приподнимается так, чтобы рот во время вдоха находился над водой. Вдох обычно делается при гребке правой рукой, а выдох — во время гребка левой рукой. Обучаясь плавать, очень важно следить за дыханием. Надо добиваться, чтобы дыхание было спокойным, ритмичным, ненапряженным, чтобы оно было связано с движением рук.

В исходном положении пловец лежит в воде на груди с вытянутыми руками и ногами. Сделав гребок руками, пловец сгибает ноги, делает толчок ногами назад и скользит по воде вперед в исходном положении. Глубокий вдох делается через рот во время гребка, а медленный выдох продолжается до следующего гребка.

С самого начала учитесь плавать правильно.

Ходите на лыжах!

Занятия лыжным спортом развивают выносливость, силу, ловкость, воспитывают настойчивость, благотворно влияют на организм человека.

Длина лыж должна равняться росту лыжника с поднятой вверх рукой. Палки должны доходить до подмышек. Наиболее удобны лыжи со специальными рантовыми креплениями, для которых нужно иметь лыжные ботинки рантового пошива.

Два-три раза за зиму лыжи нужно просмолить древесной смолой. Горячая смола тряпкой наносится на скользящую поверхность лыжи. После этого лыжу нагревают над жаровней, плитой или с помощью паяльной лампы, пока смола не начнет впитываться. Смолу наносят 2—3 раза, пока скользящая поверхность лыжи не станет темно-коричневой.

Перед прогулкой лыжи нужно смазывать лыжной мазью, соответствующей температуре воздуха. Мазь накладывают несколькими тонкими слоями, растирают ладонью или пробкой и оставляют лыжи на 5—7 минут. После прогулки лыжи очищают от снега, протирают сухой тряпкой и ставят в распорки. Нельзя хранить лыжи около печки, а также в сыром месте.

Начинающий лыжник должен прежде всего освоить ходьбу на лыжах по неглубокому снегу без палок ступающим и скользящим шагом. После этого переходите на скольжение по заранее проложенной лыжне. Согнув ногу в колене, резко посылайте ее вперед, оттолкнувшись другой ногой, корпус наклоняйте вперед и скользите. Затем выдвигайте вперед другую ногу, перенеся на нее тяжесть тела, и опять скользите. Делая шаг правой ногой, посылайте левую руку вперед, вверх до

уровня лица, правую отводите назад. При шаге левой ногой — наоборот.

Попеременный двухшажный ход. Лыжник идет широким скользящим шагом, поочередно отталкиваясь палками. Цикл движений этого хода состоит из двух скользящих шагов и одного толчка палкой на каждый шаг.

После толчка правой ногой и левой рукой лыжник скользит на левой лыже, правая рука заканчивает вынос палки и ставит ее на снег. В то время как продолжается скольжение на левой лыже, левая рука и правая нога, оставшиеся сзади, начинают двигаться вперед. Правой палкой, поставленной на снег около носка левой ноги, начинают толчок. Правая нога с лыжей маховым движением выносится вперед, а левая рука свободным движением выносит палку вперед. Когда правая нога выдвинулась вперед на 1,5—2 ступни от левой ноги, левая нога начинает толчок. Отталкивание левой ногой заканчивается, когда лыжник скользит уже на правой, полностью загруженной лыже. Толчок правой рукой заканчивается почти одновременно с толчком левой ногой. Далее лыжник скользит на одной правой лыже, и весь цикл движений повторяется снова.

Туловище слегка наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях, ненапряженные. Палка ставится на снег под острым углом.

Одновременные ходы. Согнув туловище, лыжник отталкивается одновременно двумя палками и после этого скользит на обеих лыжах.

Толчок палками заканчивается полностью, когда руки выпрямлены назад. После толчка лыжник постепенно выпрямляется и цикл повторяется.

Начинающим конькобежцам

Начинающие конькобежцы всех возрастов должны приобретать коньки, наиболее устойчивые на льду. На них удобно учиться, а затем и кататься. К таким маркам относятся «снегурочка», «гаги». Первые шаги на льду нужно делать только на таких коньках.

Особое внимание следует обратить на выбор обуви для коньков. Зашнурованный ботинок должен плотно

облегать ногу. Примерять его лучше на толстый шерстяной носок или чулок. Обувь не должна быть излишне свободной. В такой обуви конькобежец теряет устойчивость и будет часто падать. Примеряя обувь, надо смотреть за тем, чтобы пальцы ног не упирались в носок ботинка, ибо это нарушает нормальное кровообращение, пальцы будут мерзнуть.

Большую роль в конькобежном спорте играет спортивный костюм. Он должен быть легким и теплым. Конькобежцам рекомендуется приобретать рейтузы и свитер — желательны шерстяные. Для массового катания удобен лыжный костюм из байки или фланели.

Коньки должны быть правильно приклепаны и остро наточены. О правильной клепке надо сказать особо. Простые коньки — «снегурочки», «гаги», «канадские» и «фигурные» — следует клепать так: задки коньков должны проходить строго под пяткой ботинка; носки коньков — под центром носка ботинка.

Беговые коньки клепают несколько иначе: задки коньков, как и в первом случае, проходят точно по центру пятки ботинка, а вот носок конька правой ноги должен пройти под большим пальцем, носок левого конька — между большим и средним пальцами.

Уход за лыжами и коньками

После каждой вылазки, похода тщательно очищают лыжи от снега и льда, протирают их сухой тряпкой, затем, проверив, всё ли исправно, немедленно устраняют неисправности и ставят лыжи на распорки.

Чтобы лыжи дольше сохранились и хорошо скользили, надо не менее 3—4 раз за зиму хорошо просмолить их древесной смолой.

Просмаливать скользящую поверхность лыжи лучше всего над горячей железной печкой или плитой в течение 30—40 минут. Смола наносится на лыжу тонким слоем.

Когда скользящая поверхность станет темно-коричневой и дерево впитает достаточное количество смолы, лыжи насухо протирают тряпкой и ставят на распорки.

Перед походом или вылазкой за час-полтора следует смазать лыжи мазью.

Для этого на сухую, чистую и хорошо просмоленную лыжу наносят тонкий слой мази, начиная с носка. Затем растирают мазь широкой пробкой или ладонью. Как только скользящая поверхность станет ровной и гладкой, наносят второй слой, а затем можно нанести и третий. Желобок лыжи смазывать не следует. Смазанные лыжи выносят на воздух на 10—15 минут для охлаждения. Обратное вносить охлажденные лыжи в теплое помещение нельзя.

Коньки после прихода в теплое помещение надо досуха вытереть (через 2—4 минуты, когда запотеют).

В летнее время коньки хранятся в сухом месте в открытом виде или смазанные машинным маслом, если помещение сырое. Ботинки снаружи слегка смазывают рыбьим жиром или касторовым маслом. Задники смазывать не надо, так как они могут стать мягкими.

Грибы

Сбор грибов исстари считается в нашей стране любимым досугом тысяч и тысяч людей всех возрастов и профессий.

Грибы — вкусный, здоровый, ценный продукт питания. Они богаты витаминами А, В, С и D. Пахучие вещества — энзимы — придают им приятный аромат и вкус. Даже в малой дозе грибы заметно повышают вкусовые качества кушаний.

Как же и где собирать грибы? В каких местах они растут?

Замечайте: где муравейники и мухоморы, там и белые, а в сырых низинах ни муравейников, ни белых нет. И всегда грибов больше с северной стороны дерева.

Под редкими развесисто-кудрявыми березами, чаще в кустиках ивняка, можжевельника и поодаль, «на отскочихе», в седом белоусе найдете особого вида коренастые, с бронзовыми шляпками самые душистые, сладкие *белые грибы* (рис. 143).

Высоки боровики в елках. Они светлее подберезовых белых. Белоножки живут в зеленомошных ельниках, чаще у моховых кочек, осенью — в брусничных и черничных зарослях и в уходящих под снег цветах вереска. В соснах свои, особенные белые боровики: почти черные,

у них «зажаристые» шляпки, короче ножки, крепче белая мякоть. В старых дубах — темно-шоколадные и палевые шляпки белых.

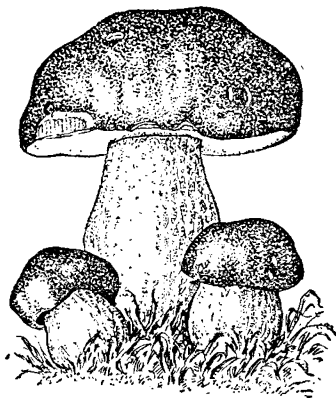


Рис. 143. Белый гриб.

Не ошибитесь! Опасен двойник — ложный белый гриб хвойных лесов. Запомните разницу. Буровато-коричневая шляпка его отличает розовой бухтармой с изнанки снизу.

Белая мякоть этого двойника на изломе краснеет, гриб едко горек, как желчь. Это так называемый «желчный гриб». Он ядовит.

Есть и другой двойник белых. На изломе белая мякоть синеет, как василек. Вы его отличите по цвету: темно-бурая шляпка, красная изнанка бухтармы, желтоватая толстая ножка. Это съедобный «глухой боровик». По незнанию многие его не берут, принимают за поганку.

Белая мякоть этого двойника на изломе краснеет, гриб едко горек, как желчь. Это так называемый «желчный гриб». Он ядовит.

Есть и другой двойник белых. На изломе белая мякоть синеет, как василек. Вы его отличите по цвету: темно-бурая шляпка, красная изнанка бухтармы, желтоватая толстая ножка. Это съедобный «глухой боровик». По незнанию многие его не берут, принимают за поганку.

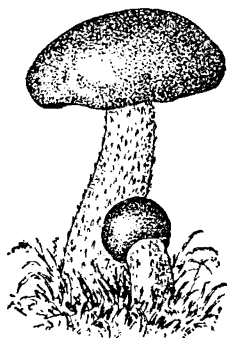


Рис. 144. Подосиновик.

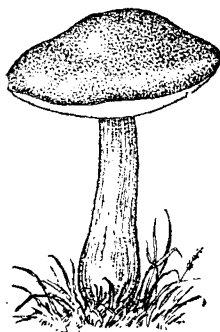


Рис. 145. Подберезовик.

Легче всего находить самые яркие, как маков цвет, красные грибы — подосиновики (рис. 144). Они растут быстрее всех. В сыроватых местах низких осинников, часто «стадами» по прокошенным полянам и по-

косным мшистым дорогам растет на белых ножках подосиновый красник. Цвет его шляпки ярко-красный и темно-красный. Другого вида подосиновик на массивно-коренастых, книзу утолщенных ножках, имеет оранжевую или желто-красную шляпку. Этот не «стадами», а поодиночке растет в сухих местах смешанных лесов (в березах с сосной и елками). Эти грибы собирайте до первой декады октября и позже. В отличие от всех губчатых грибов подосиновики бывают и в мелколесье, и в тенистых, сырых высокоствольных осинниках, где нет других грибов.

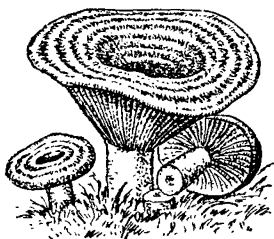


Рис. 146. Рыжик.



Рис. 147. Сыроежка.

В стороне от деревьев, среди полянок растут группками до второй декады октября четырех различных видов грибы — подберезовики (рис. 145). Они встречаются в сыроватых лесах и сухих березовых пере-лесках, в мшистых березняках.

Опытные сборщики спозаранок, до солнца, выходят в грибной поход. Гораздо легче искать грибы по росе, в дождь: тогда блестят шляпки, грибы виднее.

Ни сырости, ни суховея грибы не выносят. Их нет в болотах и низинах. Не ищите грибов и в высокой густой траве, на плотном мху: там тоже холодная земля. Знающие это, проходят мимо высоких густых лесов, непроницаемых для лучей солнца. Всегда больше попадает грибов не в чаще, а на опушке леса, по неторным покосным лесным дорогам, полянкам.

Самые грибные места — это покатые увалы редколесий, отлогие склоны лесных оврагов, суходольные рощи, плоские пригорки. Бархатно-зеленая елка распростерла ветви над рыжиками (рис. 146). Жмутся

под ветви грибы-тенелюбы. А вот созвездие красных рыжиков на мху.

Самые ценные грибы: белые — боровики, черные — подберезовики, красные — подосиновики и боровые рыжики. Душистые, вкусные, питательные рыжики по качеству стоят на четвертом месте среди сотен видов съедобных грибов.

В березах и елках хрупкие, но крепкие сыроежки (рис. 147). Яркие окраски и нежны оттенки изящных сыроежек, по-народному говорюшек.

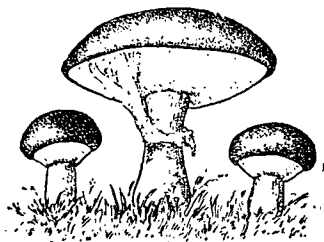


Рис. 148. Маслята.



Рис. 149. Лисички.

А вот красно-бурые и желтые шляпки, облепленные иголками упавшей хвои. Клейкие грибы блестят маслом от слизи. Это м а с л я т а (рис. 148). Они растут гнездами под старыми соснами и в молодых сосенках новых лесопосадок.

Корзинками и мешками привозят грибники из леса л и с и ч к и (рис. 149). Как вкусны они в маринаде и поджаренные. Молодые и начинающие сборщики должны остерегаться двойников лисичек. Они встречаются в тех же местах, шляпки у них красноватого, медного и оранжевого цвета. У двойников круглая воронка, шляпки с ровными, а у настоящих — с изогнутыми краями, с бахромой. Тверда, груба и деревяниста мякоть этих поганок. Это так называемые кокошки, ложные лисички, в пищу они не годятся, так как ядовиты.

А съедобный двойник желтых лисичек похож на них только формой, но отличается светло-серым цветом. У него шелковистая, иногда пятнистая, немного липкая шляпка. Чаше растет целыми колониями. Этот двойник

называется подвишень, вишенник, ивишень. Мякоть этого приятного на вкус съедобного гриба белая, мягкая и от всех грибов отличается особенно приятным запахом свежей муки. Нисходящие пластинки изнанки чистого беловатого, позже розоватого цвета. Подвишень растет не только в смешанных лесах, как желтые лисички, но и на лугах, вместе со съедобными шампиньонами.

В березах с елками и соснами — настоящие белые или желтовато-серые мохнатые грузди (рис. 150) с ржавыми пятнами и бахромой. Невидимками таятся они, приподнимают хвою и листву бугорками. Откроешь — у них влажные шляпки даже в сухую погоду.

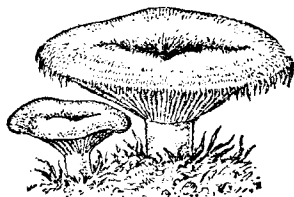


Рис. 150. Груздь.

Сходны с груздями съедобный желтый подгруздь и белый подгруздь — сыхарь.



Рис. 151. Сморчок.



Рис. 152. Строчок.

Пренебрегают часто белыми поплаухами (толкач) и годными после отмопки темно-оливковыми чернушками, лиловыми поддубенками, бледно-розовыми волвенками (волнушками), желтыми валуями.

Встречаются и вредные грибы, их нужно знать, чтобы отличать от полезных.

Еще весной, в апреле—мае, чаще всего по опушкам леса и по канавам появляются первые грибы — сморчки (рис. 151) и строчки (рис. 152). Они очень похожи,

и различить их не всегда легко. У тех и других — неровная коричневая шляпка неправильной шаровидной формы, и белая, сросшаяся со шляпкой ножка. Однако у сморчка поверхность шляпки ячеистая, а у строчка она покрыта извилинами.

Сморчки безвредны, а строчки ядовиты. Но если строчки отварить и отвар вылить, то они делаются безвредными. А поскольку эти грибы легко спутать, надо отваривать также и сморчки.



Рис. 153 Бледная поганка.

Очень тяжелое отравление наступает в результате случайного употребления в пищу бледных поганок (рис. 153), или, как их иначе называют, белых мухоморов. Бледные поганки появляются обычно в июле—августе, и их нередко принимают за шампиньоны. Основные отличия между этими грибами следующие: у бледной поганки пластинки с изнанки белые, у шампиньонов — бледно-розовые у молодых и буро-красные у старых; шляпка у бледной поганки белая, желтоватая или зеленоватая, на поверхности часто можно заметить

белые хлопьевидные чешуйки, у основания ножки бледной поганки имеется утолщение и мешковидное влажище, чего нет у шампиньонов.

Отравление красными и серыми мухоморами встречается редко, так как и их внешний вид и ядовитые свойства хорошо известны и спутать их с другими грибами нельзя.

Иначе обстоит дело с опенками. Наряду с обычными съедобными опенками (рис. 154) встречаются ложные опенки (рис. 155), которые могут вызвать отравление. Как же отличить съедобные опенки от ложных?

У настоящего опенка шляпка желтовато-бурая и покрыта чешуйками, пластинки белые, а у старых грибов — желтоватые; ножка покрыта чешуйками, и в верхней части имеется кольцо из белой пленки. У ложных опенок пластинки с изнанки желтые, зеленоватые или фиолетово-коричневые, ножка гладкая, пленчатого кольца на ней нет.

Легкие отравления могут быть вызваны некоторыми видами сыроежек, главным образом имеющими темно-красную или почти черную шляпку, а также некоторыми неправильно приготовленными съедобными грибами, выделяющими жгучий млечный сок, — волнушками, чернушками, груздями и др. Если заготовить эти грибы

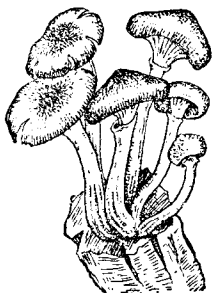


Рис. 154. Опенки.



Рис. 155. Ложно-опенки.

впрок без предварительного вымачивания или отваривания, то сохранившийся в них млечный сок может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и повлечь за собой боль в животе.

Чтобы предупредить отравление грибами, необходимо собирать только хорошо известные грибы и правильно их обрабатывать. Не следует употреблять в пищу очень старые, перезрелые, полежавшие и испорченные грибы, даже если они и заведомо съедобные, так как в них могут образоваться вредные вещества.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Причины несчастных случаев различны, как различна и степень опасности каждого из них. При всех условиях важно как можно быстрее и вернее оказать первую помощь пострадавшему: например, при ране — остановить кровотечение; при отравлении — освободить организм от яда; при потере сознания — поскорее привести больного в чувство.

Следует помнить, что помощь своими силами — это только первая помощь, к которой приходится прибегать в экстренных случаях. Остальное будет зависеть от указаний врача, поэтому его нужно вызывать немедленно.

С чего начинать в случае необходимости оказания первой помощи своими силами?

Раньше всего пострадавшему нужно придать удобное положение — уложить или усадить; если позволяют условия — крайне осторожно перенести на постель.

Кровотечение

Если при порезе кровь бьет фонтаном, значит затронута артерия. Нужно быстро наложить жгут выше места пореза и доставить больного к врачу. Жгут можно держать не более $1\frac{1}{2}$ —2 часов. Жгутами могут служить эластичная резиновая трубка, помочи, пояс и даже носовой платок.

При небольшом кровотечении, например от пореза пальца, надо поднять палец, смазать кожу вокруг раны

йодом и перевязать стерильной марлей, в крайнем случае чистой тряпочкой.

При кровотечении из носа больного нужно посадить, откинув его голову назад. В ноздри положить кусочки чистой ваты или марли, смоченной перекисью водорода. Если нет ваты, ноздри плотно зажать пальцами на 2—3 минуты. Если возможно, применить холод, то есть положить на лоб и переносицу тряпочку, смоченную водой, или лед. Не надо втягивать носом воздух, иначе сгустки крови, закупоривающие кровеносные сосуды, могут отделиться. Это усилит кровотечение.

Ушибы

Наиболее опасны ушибы головы, живота и грудной клетки. Признаки ушиба: кровоподтек, припухлость, боль в месте ушиба. До врачебной помощи обеспечить больному покой, возвышенное положение ушибленной части тела, смазывание ушибленного места йодом, влажно-высыхающую повязку.

Переломы

При переломе необходимо обеспечить неподвижность сломанной кости. Поврежденные конечности закрепляются в неподвижном состоянии, при помощи повязок и шин. Кроме специально изготовленных шин из жести, дерева, проволоки, картона и т. п., для этой цели можно использовать различные подручные материалы: палки, доски, фанеру, туго скатанную одежду.

Обморок

Расстегнуть и развязать одежду пострадавшего, опрыснуть лицо холодной водой, поднести к носу кусочек ваты, смоченной нашатырным спиртом.

Если у потерявшего сознание покраснело лицо, затруднено дыхание, придайте ему полусидячее положение. При резкой бледности нужно положить больного

на спину, подложить подушки так, чтобы голова была немного ниже туловища, а ноги выше на 30—40 сантиметров.

Поражение молнией

Пострадавшего надо раздеть, облить голову холодной водой, обернуть тело в мокрую холодную простыню, в случае надобности применить искусственное дыхание, как можно скорее вызвать врача.

Помощь утопающему

Немедленно снять или разрезать одежду. Рот и нос очистить от тины и грязи, язык потянуть, чтобы он высовывался изо рта. Затем удалить воду из дыхательных путей и желудка. Для этого пострадавшего кладут на твердую поверхность (камень, бревно, доску) животом вниз, голову чуть в сторону и крепко надавливают руками на спину, а также сжимают грудь с боков.

После этого пострадавшего надо положить на спину и делать искусственное дыхание, не надавливая, однако, на живот, чтобы остатки воды не попали в дыхательные пути. Искусственное дыхание приходится иногда делать очень долго, даже в течение нескольких часов.

Ожоги

Первой степени (покраснение и небольшое припухание кожи) — смазать обожженное место крепким раствором марганцовки или каким-либо жиром, вазелином, несоленым сливочным или растительным маслом. Обожженную руку нужно опустить в молоко. Боль утихнет и не будет волдырей.

Второй степени (образование пузырей, наполненных жидкостью) — не вскрывать пузырей, на обожженное место наложить повязку, смочив ее 4-процентным раствором марганцовки.

Третьей степени (омертвление ткани, кожа чернеет, обугливается) — наложить стерильную повязку, смоченную рыбьим жиром со стрептоцидом.

При ожогах второй и третьей степени, оказав первую помощь, пострадавшего нужно немедленно доставить к врачу.

При ожогах крепкими кислотами (соляной, серной и др.) нужно хорошо промыть поврежденное место большим количеством воды, а затем 3-процентным раствором питьевой соды. Ни в коем случае не смазывать кислоты мылом, так как выделяющиеся при этом жировые кислоты не позволяют хорошо удалить ее.

При ожогах едкими щелочами (каустическая сода, шелок) поврежденное место промывают водой до тех пор, пока кожа не перестанет быть скользкой, а затем смачивают 2-процентным раствором уксусной, лимонной или борной кислоты.

Домашняя аптечка

Каждая семья должна иметь домашнюю аптечку. Лучше всего устроить ее в маленьком шкафчике с двумя полочками. Шкафчик этот надо запираить на ключ, чтобы дети не могли ничего достать оттуда.

В аптечке должны быть вата, бинт, термометр, пипетка, грелка, настойка йода, марганцовокислый калий, питьевая сода, горчичники или сухая горчица, нашатырный спирт, вазелин, порошки от головной боли и другие лекарства, которыми приходится часто пользоваться.

На одной полочке держать средства наружного употребления (йод, вазелин и пр.), а на другой — то, что принимается внутрь. Вату и перевязочный материал хранят в чистом мешочке или в стеклянной банке с пробкой.

Надо содержать аптечку в чистоте, время от времени выбрасывать пришедшие в негодность лекарства.

Ни в коем случае не принимайте лекарство, которое лежит без этикетки или рецепта: по ошибке можно принять не то лекарство,

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Кожа играет большую роль в жизни организма. Частично она помогает работе всех органов: участвует в дыхании и обмене веществ, регулирует температуру тела.

Здоровая кожа — одна из важных предпосылок для улучшения общего состояния здоровья человека.

Одним из важнейших условий ухода за кожей является соблюдение чистоты. Грязь вызывает раздражение кожного покрова, делает кожу вялой, а иногда даже служит источником гнойничковых заболеваний.

Удаление грязи с поверхности кожи — основная задача ухода за кожей. Лучше всего это достигается обмыванием водой.

М а с с а ж

Массаж сохраняет кожу лица здоровой, свежей, упругой, предупреждает преждевременное появление морщин, дряблости. В домашних условиях массаж делают так: прежде всего надо освободить шею, расстегнуть воротник, сесть в удобную позу, очистить кожу лица, расслабить лицевые и шейные мышцы.

Концами четырех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук одновременно поколачивают: правой рукой правую половину лица, левой — левую.

Под глазами поколачивание делают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми сразу, а каждым по очереди. Таким образом, удары пальцев следуют быстро один за другим.

Подчелюстную область рекомендуется массировать тыльной стороной пальцев: сначала левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо, повторяя это движение несколько раз. Эту процедуру удобно проделывать с помощью полотенца или салфетки, для чего среднюю часть полотенца смачивают водой, отжимают, складывают вдвое и держат за концы, то натягивая, то расслабляя его. Многократным натягиванием полотенца и последовательным расслаблением его массируют подбородок.

Рекомендуем еще несколько дополнительных процедур по уходу за кожей лица.

Поглаживание лба. Концами третьего и четвертого пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосам; правой рукой поглаживают правую половину лба, левой — левую.

Поглаживание верхней части щеки. Концами второго и третьего пальцев производят легкое поглаживание кожи от носа к вискам.

Поглаживание средней части щек. Производится вторым и третьим пальцами от середины верхней губы по направлению к ушному отверстию.

Поглаживание нижней части щек и подбородка производится двумя способами: ладонной и тыльной поверхностями пальцев. Ладонной поверхностью пальцев легко поглаживают от середины подбородка к ушной мочке или тыльной поверхностью четырех пальцев обеих рук от середины подбородка, под ним и в стороны — по направлению к ушам.

Эти движения желательно проделывать ежедневно, в крайнем случае через день.

Сухая кожа

У некоторых людей кожа лица бывает чрезмерно сухой, тонкой, болезненной. В таких случаях нужен особый уход за ней.

Сухую кожу надо мыть теплой водой с мылом один раз в неделю. В остальные дни целесообразно умываться перед сном комнатной водой без мыла. После этого лицо необходимо смазать питательным кремом. Не рекомендуется наносить крем на нос и подбородок,

так как на этих местах от частого употребления его сильно расширяются поры.

Утром лицо умывать не следует, лучше протереть его жидким кремом или смазать питательным кремом.

Если кожа подвержена раздражению и даже вода вызывает красноту, стянутость и ощущение жжения, то нужно умываться на ночь сырым молоком, разбавленным наполовину водой. Вместо умывания можно также протирать кожу специальным составом, который нетрудно приготовить в домашних условиях: надо смешать две трети стакана сливок или сметаны, одну треть стакана водки, 1 желток, сок лимона (последнее не обязательно). Сначала растирают желток и сливки, затем, помешивая массу, вливают по капле водку. Можно также очищать кожу ватным тампоном, смоченным любым растительным или сливочным маслом, топленым свиным салом или питательным кремом.

На сухую кожу оказывают хорошее действие питательные кремы. Лучшими из них считаются в настоящее время «Питательный», «Детский», «Аврора», «Миндальный», «Спермацетовый», «Ланолиновый», «Огни Москвы», «Пластика», «Бархатный». У некоторых людей от применения питательного крема на ночь к утру появляются отеки под глазами. В таких случаях крем следует наносить только на 2 часа и перед сном снимать его ватой.

Сухую кожу улучшают маски. Весьма полезна медово-желточная маска. Она делается так: 1 чайную ложку меда, 1 желток, 1 чайную ложку растительного масла тщательно растирают. Полученную массу накладывают на лицо на 30 минут, затем снимают ее ватой, слегка смоченной теплой водой.

Для стягивания пор и белизны кожи рекомендуется дрожжевая маска, которую можно сделать из полпачки свежих дрожжей, смешанных со столовой ложкой сырого молока. Массу эту накладывают на лицо, а через 20—30 минут снимают ватой, смоченной в теплой воде. Маски можно применять 1—2 раза в неделю.

При сухой коже рекомендуется пища, богатая витамином А (рыбий жир, печень, яичный желток, морковь).

Жирная кожа

Уход за жирной кожей лица имеет свои особенности. Для удаления жира с кожи применяют прежде всего мыло и горячую воду. Однако, учитывая особую чувствительность кожи лица к воде и мылу, не следует злоупотреблять ни тем, ни другим, причем надо выбирать возможно более мягкое, не содержащее щелочи мыло. Можно рекомендовать детское, вазелиновое, борнотимоловое мыло.

Для обезжиривания, очищения и стягивания пор лицо протирают 1—2 раза в день туалетной водой «Ромашка» или полпроцентным раствором нашатырного спирта. Хорошо очищает кожу и стягивает поры состав, который можно легко приготовить в домашних условиях: квасцов — 1 чайную ложку, водки полстакана или одеколона — одну треть стакана, глицерина — половину чайной ложки.

Пористая кожа

Усиленная деятельность сальных желез при вялой коже приводит ее к стойким изменениям. Кожные поры чрезмерно расширяются.

Обычно этот косметический дефект наблюдается у лиц, страдающих малокровием, нервными расстройствами.

Пористая кожа — следствие нарушенного обмена веществ.

При пористой коже лицо надо мыть холодной водой с туалетным мылом. После умывания полезно протирать кожу вяжущими растворами, например раствором квасцов (квасцов — 5 граммов, воды — 60 граммов, одеколона — 40 граммов, глицерина — 1 грамм) или раствором календулы — 2 столовые ложки настойки календулы на полстакана воды.

Для укрепления пористой кожи издавна употребляют туалетный уксус. Для его приготовления смешивают 1 часть уксуса с 2 частями воды и 2 частями одеколона. Этим раствором кожу протирают 2 раза в день.

Если салоотделение нормальное, а кожные поры резко расширены, то и после протираний можно слегка

смазывать кожу смягчающими кремами «Бархатный» или «Снежинка».

При пористой коже очень полезны белковые маски с квасцами, маски из настойки календулы или дрожжевые маски. Для приготовления белковой маски взбивают белок, после чего к нему добавляют чайную ложку 5-процентного раствора квасцов или календулы. Смесь накладывают на лицо равномерно.

Для приготовления дрожжевой маски в 5-процентном водном растворе квасцов размешивают кусочек дрожжей до получения сметанообразной массы. Эту массу накладывают на лицо равномерным слоем. Через 15—20 минут ее смывают холодной водой без мыла.

Лицам с пористой кожей, которым приходится длительное время находиться на воздухе, рекомендуется перед выходом из дома протирать кожу жидкими кремами. Удобен для употребления и дает хороший эффект жидкий крем, изготовленный из яичного белка с добавлением к нему 100 граммов одеколона, 100 граммов 5-процентного раствора квасцов, сока из одного лимона и 4—5 граммов глицерина. Если кожа пористая, но не очень жирная, к этой смеси можно добавить 4—5 граммов касторового масла.

Большое значение при пористой коже имеет также специальное наружное лечение. В этих случаях рекомендуется паровая ванна, чистка кожи, вяжущие и высушивающие маски и пластический массаж.

Лечение должно быть систематическим. Сеансы проводятся через день. Курс лечения состоит из 20—25 сеансов. По окончании курса лечения полезно дополнительно проводить сеансы массажа 2 раза в неделю.

При пористой коже и при других косметических дефектах необходимо общеукрепляющее лечение.

Дряблая кожа

Дряблая кожа отличается бледной окраской, незначительным салоотделением, пониженной упругостью, растянутыми порами, склонностью к образованию морщин и отвисанию.

При дряблой коже необходимо применять раздражающие и вяжущие средства. По утрам лицо не надо

мыть, а следует лишь протирать одним из приведенных ниже растворов. Умывание обычно полезно делать на ночь прохладной водой. Целесообразны также солевые процедуры: одну чайную ложку соли растворяют в стакане воды, ватный тампон или конец полотенца смачивают в этом растворе и слегка похлопывают им по всему лицу и шее.

Вместо умывания можно применять следующие составы:

1. Буровской жидкости 10 граммов
Воды 70 "
Одеколона 30 "
2. Календулы 1 столовую ложку
Воды 80 граммов
Одеколона 20 "

После обтирания кожи лица этими жидкостями накладывают крем или одну из следующих мазей:

1. Салициловой кислоты 9,3 грамма
Свиного сала 45 граммов
Вазелина 30 "
Масла камфарного . 3 грамма
2. Свиного сала 30 граммов
Воска 10 "
Масла растительного 20 "
Салицилового натра . 3 грамма

Мазь следует втирать в кожу кончиками пальцев.

При дряблой коже хорошее действие оказывают маски: зимой применяют лимонные, летом — огуречные. Для приготовления лимонной маски очищают лимон от корки, разрезают на тонкие ломтики и удаляют зёрна, затем вилкой разминают ломтики лимона. Приготовив лимонную маску, лицо протирают жирным кремом, после чего накладывают прозрачный тонкий слой ваты. Лимонную маску распределяют по тонкому слою ваты так, чтобы она покрыла всё лицо. Если кое-где лимонная масса высыхает, добавляют новую порцию. Через 10—15 минут вату с просохшей лимонной массой снимают и смазывают лицо жирным кремом. Иногда после маски полезно похлопать лицо ватным тампоном, смоченным лимонным соком.

Лимонная маска очищает кожу, стягивает поры, улучшает питание кожи и укрепляет ее.

Огуречная маска также питает и тонизирует кожу. Для приготовления такой маски очищают один-два огурца, нарезают их на тонкие ломтики, кладут в чашку и растирают. Если имеется терка, то лучше натереть огурец на терке. Лицо очищают, как указывалось выше. Огуречную маску равномерно накладывают на лицо. Через 10—15 минут ее снимают сухим ватным тампоном, протирают лицо оставшимся огуречным соком и смазывают одним из указанных выше кремов или мазей. По этому же способу можно делать маски из помидоров и ягод.

При дряблой коже лица, кроме описанного специального ухода и масок, необходим общеукрепляющий режим: ежедневная гимнастика, спортивные упражнения, прогулки. Для поднятия общего тонуса полезно принимать витамин В₁.

Если специальный уход за кожей и общеукрепляющие мероприятия не дадут эффекта, следует дополнительно прибегнуть к массажу лица. Первые сеансы необходимо проводить не чаще одного раза в 3 дня, по мере повышения тонуса кожи — через день. Весь курс лечения состоит из 15—20 сеансов. Лечение полезно проводить 2 раза в год.

Уход за кожей лица зимой

Зимой кожа лица подвергается воздействию низкой температуры, отчего сухая кожа из-за недостаточного выделения кожного сала нередко покрывается красными пятнами и даже шелушится.

В этом случае следует умываться один раз в день по вечерам кипяченой водой комнатной температуры, к которой добавляется глицерин (столовая ложка на стакан воды). Вместо мыла в этом случае лучше пользоваться миндальными отрубями. Столовую ложку отрубей смешивают с небольшим количеством горячей воды до образования кашицы. Остудив, ее накладывают на лицо, а через 5—8 минут смывают кипяченой водой. Очень сухую кожу следует протирать растительным маслом или простоквашей, а затем смывать кипяченой водой. Перед выходом на улицу кожу необходимо сма-

зять тонким слоем крема (спермацетового, ланолинового или «Выставочного») и припудрить.

Чтобы ослабить вредное влияние ветра и колебаний температуры, необходимо усилить питание сухой кожи. Хорошее действие оказывают питательные маски. Их легко приготовить самим, растерев желток с медом и глицерином (по одной столовой ложке). Маски ежедневно накладывают на кожу лица на 10—15 минут, а затем смывают кипяченой водой.

Особенно тщательно следует ухаживать за кожей лица тем, кто занимается конькобежным и лыжным спортом. При длительном пребывании на воздухе кожа страдает от охлаждения: она напряжена, покрыта красными и багрово-красными пятнами, отечна, блестит и холодна на ощупь. Иногда при этом ощущается жжение или зуд.

Для предупреждения охлаждения надо тренировать кожу. Любителям зимнего спорта рекомендуется ежедневно вечером обмывать лицо попеременно горячей и холодной водой; перед катаньем на коньках или на лыжах втирать в сухую кожу крем.

Для жирной кожи непогода, ветер, низкая температура менее опасны. При уходе за такой кожей нужно обратить особое внимание на удаление скопляющегося сала. Поэтому рекомендуется мыть лицо теплой водой с борнотимоловым или глицериновым мылом. Полезно добавлять в воду буру или борную кислоту (половина чайной ложки на стакан воды). Перед выходом на улицу следует смазать кожу лица нежирным кремом.

Жирную кожу полезно припудрить, так как пудра хорошо впитывает в себя жирные выделения и защищает кожу от влияния ветра и низкой температуры.

Уход за кожей лица весной

С наступлением весны у некоторых людей на коже выступают веснушки или желтовато-коричневые пигментные пятна. При желании можно бороться с этими явлениями, прибегая к ряду профилактических мер.

Перед выходом на улицу следует на кожу лица нанести тонкий слой крема. Рекомендуются выпускаемые нашей промышленностью кремы: «Молодость», «Крем

от загара», «Земляничный», «Личная помада», «Сигулда», «Красный мак»; для жирной кожи — крем «Магнолия». В состав этих кремов входят салол и отбеливающая кожу окись цинка. Затем лицо слегка припудривают пудрой от загара («Курортная») или любой другой, на 9 частей которой добавляют 1 часть хинина или салола. Перед умыванием рекомендуется предварительно наносить на кожу на 5—10 минут простоквашу, кефир, так как содержащаяся в них молочная кислота обладает отбеливающим действием. Для отбеливания кожи рекомендуется также 2—3 раза в день протирать лицо ватным шариком, смоченным лимонным соком, 3-процентным раствором перекиси водорода или настоем хрена на уксусе (при не очень сухой коже) с последующим наложением любого жирного крема.

Если время упущено и веснушки уже появились, рекомендуется на ночь легкими движениями наносить на кожу лица кремы «Метаморфоза», «Чистотел» или «Весенний». Под их влиянием возникает незаметное для глаз шелушение наружного слоя кожи, которое постепенно приводит к исчезновению веснушек. Так как в состав этих кремов входит ртуть, они противопоказаны беременным женщинам, кормящим матерям, людям, страдающим заболеванием почек, слизистой полости рта, а также обладающим сверхчувствительностью к препаратам ртути. Так как к весне витаминный баланс организма резко истощается, весьма полезно принимать витамины С, группы В, никотиновую кислоту, понижающие чувствительность к солнцу. В пищу следует употреблять лимоны, настой шиповника, томатный сок.

Волосы

Ненормальное выпадение волос зависит не только от заболевания, но и от неправильного ухода за волосами.

При чрезмерном выделении кожного сала (жирная себорея) и пониженном салоотделении (сухая себорея) наблюдается усиленное выпадение волос, перхоть, зуд.

Каковы же профилактика и лечение этих заболеваний?

При сухой себоррее волосы часто мыть не нужно: это усиливает сухость волос. В этом случае голову следует мыть один раз в 10—14 дней и употреблять только детское мыло или мыльную пену. При чрезмерно сухих волосах после мытья высушенные волосы необходимо смазать бриллиантином или касторкой, смешанной с одеколоном (20 граммов касторки на 100 граммов одеколona). При перхоти и зуде кожи рекомендуется вести лечение 5-процентной серной мазью с добавлением касторки (3 грамма на 30 граммов мази). Три дня смазывать кожу головы, на четвертый день вымыть, затем снова три дня смазывать и снова вымыть. После этого употреблять мазь в течение месяца один раз в неделю за 8—10 часов перед мытьем головы. Мазь и бриллиантин отпускаются в аптеке без рецепта.

Для укрепления волос рекомендуется один раз в месяц протереть кожу головы простоквашей и через полчаса после этого промыть теплой водой с мылом. Для блеска светлые волосы после мытья можно полоскать отваром ромашки.

При жирной себоррее волосы моются раз в неделю туалетным мылом и периодически — жидким дегтярным мылом. Употребление дегтярного мыла допустимо только при сильной жирности волос. При сухих волосах употреблять это мыло не следует совсем.

Для удаления перхоти и зуда рекомендуется провести лечение мазью, составленной из можжевельного дегтя — 2,5 грамма, серы — 5 граммов, салициловой кислоты — 1,25 грамма, касторки — 5 граммов, вазелина — 50 граммов. Полагается смазывать кожу головы раз в неделю за 8—10 часов до мытья (в течение месяца), после чего через день (в течение 2—3 месяцев) проводить лечение волос следующим составом: резорцина — 1 часть, настойки перца — 10 частей, серы — 3 части, спирта 70-процентного — 100 частей. После протирания голову не моют.

Из домашних средств хорошо обезжиривает волосы горчица. Берется чайная ложка растертой в воде горчицы и разбавляется в 2 стаканах теплой воды. После

мытья волосы протираются этим составом и тщательно промываются чистой теплой водой.

Хорошо обезжиривает и укрепляет волосы хна. Надо взять столовую ложку хны на полстакана воды, прокипятить и полученной теплой кашицей протереть кожу головы и волосы: хна при этом окрашивает седые волосы. Через 10—15 минут вымыть голову. Это лечение рекомендуется проводить раз в месяц.

Жирные волосы после обычного мытья для блеска промываются раствором столового уксуса: 1 столовая ложка на литр воды. Не следует мыть волосы жесткой водой. Рекомендуется дождевая, снеговая или кипяченая вода. В жесткую воду для ее смягчения добавляют чайную ложку пищевой соды или половину чайной ложки буры на литр воды.

Нередко мужчины утром, умываясь, споласкивают волосы водой, а затем, не просушив хорошо, надевают головной убор. Это вредно действует на волосы.

Некоторые женщины в летнее время носят на голове плотные платки и тем самым лишают волосы необходимых им ультрафиолетовых лучей. Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой тоже вредно, так как волосы сильно пересушиваются и даже может возникнуть хроническое воспаление кожи.

Волосы надо постоянно держать в чистоте, регулярно мыть голову теплой водой с мылом. После мытья волосы не рекомендуется расчесывать, пока они не подсохнут. Подсушивать их электроприборами не следует.

Много неприятностей доставляет так называемый гипертрихоз, то есть усиленный рост волос на лице, руках, ногах. Иногда у девушек или молодых женщин появляется пушок на верхней губе, на подбородке. Стараясь от него избавиться, они начинают выдергивать волосы, стричь, брить и даже жечь. Этим совершают большую ошибку. Стоит хоть раз побрить появившийся пушок, как волосы начинают обильно расти, становясь крупнее и жестче.

Не помогают и такие домашние средства, как навар грецких и кедровых орехов, паста, депиляторий, пемза и т. д., так как волосы начинают вновь расти и из пушковых превращаются в жесткие.

Из домашних способов можно рекомендовать подре-

зание кожного волоса тонкими ножницами. Это наиболее безвредный способ, так как при этом не задеваются пушковые волосы. Темные волосы можно обесцвечивать перекисью водорода, тогда они не так резко выделяются на коже.

Седые волосы. Седина у пожилых людей — явление нормальное. Начиная с определенного возраста, различного для разных людей, волосы теряют свою первоначальную окраску: они становятся сначала сероватыми, потом седыми и наконец совершенно белыми.

Чаще всего отдельные седые волосы появляются к 30—40 годам. В 60—65 лет седыми обычно становятся все волосы.

Однако есть люди, которые седеют преждевременно, а другие до глубокой старости сохраняют первоначальный цвет волос. Поседение у молодых людей чаще всего связано с нарушениями деятельности нервной системы и эндокринного аппарата.

Седые волосы не могут приобрести первоначальную окраску, но прием витаминов В, В₁, В₂, В₆ укрепляет общее состояние организма и задерживает распространение седины.

При поседении можно восстановить естественный цвет волос окрашиванием. Для этого применяются различные средства. Используются химические, растительные краски и специальный восстановитель. В его состав, в частности, входят свинец, сера, глицерин. При правильном применении восстановитель не вреден.

После употребления восстановителя лицо и руки следует тщательно обмыть горячей водой с мылом, чтобы предупредить раздражение кожи и загрязнение кожных пор.

Такие растительные краски, как хна, басма, ромашка, ревен, сок зеленых орехов, не только безвредны, но и улучшают рост волос. Хна чаще всего применяется с листьями басмы; смеси этих красок в различных соотношениях дают желаемую окраску волос от рыжеватых, темно-коричневых до черных.

Крепкий настой ромашки придает волосам желтовато-золотистый цвет, ревеня — светло-русый.

3—6-процентный раствор перекиси водорода и

пергидроль с нашатырным спиртом, мылом и содой следует применять осторожно, так как они вызывают ломкость волос, сухость, делают их безжизненными.

Краски, содержащие урсол, хромовые, никелевые соли, вредны для организма и не должны применяться.

Следует помнить, что при длительном употреблении химических красок волосы истощаются, становятся редкими, обламываются, поэтому за крашеными волосами необходимо ухаживать особенно тщательно.

Прическа

Аккуратная прическа — украшение женщины. Очень удобна продолжительная завивка (перманент), но если волосы не уложены после мытья, голова выглядит неопрятной и некрасивой. Из волос, завитых продолжительной завивкой, легко самим сделать любую прическу.

К лицу с правильными чертами идут широкие волны, низкие локоны. К продолговатому или удлинённому лицу не рекомендуются высокие причёски: волосы сверху нужно пригладить, несколько прикрыть уши, можно сделать челку. Слишком тонкую или короткую шею прикройте сзади локонами. Для крупного лица лучше всего косой пробор, приглаженные на затылке и по бокам волосы, с несколькими завитками, падающими на лоб. Очень удобна и красит женщину короткая стрижка.

Мыть волосы нужно детским или жидким мылом раз в 10 дней при температуре воды 36—37 градусов. После двукратного мытья, чтобы волосы были мягкими, шелковистыми, сполосните их теплой водой с уксусом (столовую ложку на литр воды). Затем смешайте 2 части воды и 1 часть одеколона, смочите этим раствором волосы, разделите на прядки и накрутите на бигуди. Когда волосы высохнут, расчешите их гребнем с редкими зубьями и проведите по голове 20—25 раз щеткой. А после этого расчешите снова гребнем, и вы получите легкую красивую волну. Можно сделать локоны или кольца. Длинные волосы нужно расчесывать с концов, разделив их на пять больших прядей. Для блеска волосы рекомендуется слегка смазывать вазелином или бриолином.

Руки

При любой работе и при любых условиях можно сохранить кожу рук здоровой, мягкой и нежной.

Не следует мыть руки очень холодной водой — это сушит кожу. После мытья необходимо их насухо вытирать, особенно зимой. Высушивание рук на воздухе портит кожу, она становится жесткой, грубой, красной, на ней могут появиться трещины. Если кожа на руках суха и шелушится, то достаточно ежедневно на ночь смазывать руки жирным кремом или глицерином, разведенным водой.

При более сильной шероховатости кожи нужно втирать в нее утром и вечером, а также после каждого мытья несколько капель следующего состава: глицерин — 2 столовые ложки, нашатырный спирт — 1 чайная ложка, одеколон или спирт — 1 столовая ложка, вода — 1 столовая ложка или: глицерин — 2 столовые ложки, нашатырный спирт — 1 чайная ложка, бура — на кончике ножа, вода — полстакана. Можно также пользоваться душистым глицерином.

Смягчить огрубевшую кожу помогают ванны с крахмалом. Одну чайную ложку крахмала, размешав предварительно с холодной водой, заваривают в кипятке и разбавляют литром тепловатой воды.

Руки смягчает и отвар пшеничных отрубей. 40—60 граммов пшеничных отрубей отваривают в пол-литре воды. Отвар разбавляют холодной водой, чтобы получился литр жидкости.

Ванны следует делать ежедневно или через день на ночь, продолжительность их 10—12 минут. После ванны руки нужно смазать каким-либо смягчающим средством.

Утолщения кожи, иногда образующиеся на ладонях, можно устранить, растирая их ежедневно во время мытья рук пемзой.

Можно также делать на ночь теплые мыльные ванночки в течение 3—5 минут. После ванны ладони следует густо смазать борным вазелином, свиным или гусиным жиром, а затем надеть на ночь бумазейные перчатки или забинтовать руки.

Ногти

Ногти у разных людей растут не одинаково: у пожилых медленно; у людей физического труда — быстрее, чем у занимающихся умственным трудом. В среднем за сутки ноготь увеличивается на 0,1 миллиметра. Летом ногти растут быстрее, чем зимой. На левой руке — медленнее, чем на правой. Весь ноготь обновляется в течение 106—150 дней.

Нельзя подстригать ногти слишком коротко, так как выступающий, лишенный ногтя кончик пальца очень чувствителен.

Сглаживая боковые края ногтей металлической пилкой, не рекомендуется зашлифовывать слишком глубоко — во избежание врастания их в кожу. После того как ногти подрезаны, следует несколько распарить кончики пальцев, опустив их на 3—5 минут в теплую мыльную воду. Грязь из-под ногтей удаляют деревянной палочкой, на кончик которой наворачивается ватка, смоченная мыльным или 3-процентным раствором перекиси водорода. Тонкую кожицу, окружающую ноготь, следует отодвинуть тупой палочкой, но не срезать ее. Утолщенную шероховатую кожу кончиков пальцев сглаживают пемзой и смазывают жирным кремом.

Неправильный уход за руками, вызывающий сухость кожи пальцев, ведет к образованию заусениц — многочисленных мелких, часто очень болезненных надрывов окружающей ноготь кожи. Заусеницы могут возникнуть и у работающих с раздражающими кожу веществами — керосином, углем, кислотами и т. д. Заусеницы следует срезать протертыми спиртом маникюрными ножницами, а затем смазать кожу йодом. Если надрывы кожи глубоки, на палец следует наложить синтомициновую эмульсию, риваноловую или пенициллиновую мазь.

Следить за чистотой рук и ногтей надо ежедневно. Детей следует приучать с 5—6-летнего возраста при мытье рук пользоваться щеткой для ногтей или губкой.

Всегда надо помнить, что несоблюдение правил гигиены, плохая стерилизация инструментов для маникюра могут вызвать заболевания ногтей и кожи.

Ноги

Ноги необходимо чаще мыть теплой водой с мылом. Если на пятках, подошвах кожа утолщена, ноги следует распарить в горячей мыльной воде, в которую добавляется щепотка пищевой соды. Затем утолщенные места надо потереть пемзой или соскоблить тупым лезвием ножа.

Мозоли обычно сходят от пропаривания горячей водой с последующим соскабливанием их. Застарелые мозоли следует смазывать мозольной жидкостью. Ежедневное прикладывание сердцевинки листьев алоэ также размягчает мозоль, она белеет, разбухает и легко соскабливается.

При потливости ног надо ежедневно, лучше на ночь, делать горячие ножные ванночки с марганцовокислым калием (раствор малинового цвета). Два-три раза в неделю протирать кожу между пальцами ватой, смоченной 5-процентным раствором формалина, туалетным уксусом, однопроцентным раствором нашатырного спирта, присыпать гальманином. Носки или чулки следует менять ежедневно, простирывать их в горячей воде и проглаживать.

Гигиена бритья

Хорошо выбритое лицо красит мужчину. Бритье имеет также и гигиеническое значение: вместе с волосами удаляется грязь, пыль и живущие на коже микробы.

Установить определенные сроки, когда следует бриться, — невозможно. Одни мужчины бреются 2 раза в неделю, а некоторые и каждый день. Это зависит от того, как быстро растут у них волосы. У подростков и юношей волосы бороды тоньше, чем у взрослых, и растут они медленно; брить их можно через 7—8 дней. Мужчины обычно бреются через день. Но ежедневное бритье, подобно ежедневному умыванию, укрепляет мышцы, закаливает кожу, делает ее более упругой и эластичной. К тому же сбривать длинные волосы сложнее и болезненнее.

Лучше бриться по утрам, тогда кожа выглядит свежей в течение дня.

К бритью надо подготовиться: бритвенную кисточку опускают в стаканчик с горячей водой, чтобы она хорошо размякла. Затем, обмыв чашечку, насыпают в неё мыльный порошок, ставят на стаканчик с горячей водой и взбивают пену, которая остается теплой.

Намыливание производится вращательными движениями по ходу часовой стрелки: подбородок, правую сторону мылят по направлению к виску, подчелюстную область, левую сторону — до виска, а затем усы.

Бриться следует в два приема: сначала сбывают волосы по направлению их роста, а затем — в противоположную сторону. Мужчинам с тонкой кожей достаточно бриться только по ходу роста волос.

Во избежание порезов кожу лица не сильно натягивают указательным и средним пальцами левой руки. Если бритье производят сверху вниз, то кожу натягивают вверх, при сбривании снизу вверх — в противоположном направлении.

Острием бритвы проводят по натянутой коже отрывистыми взмахами. Бритва располагается касательно к коже, чем ближе к ней, тем лучше предупреждаются повреждения.

Бриться следует в определенном порядке: сначала правую половину от виска до середины щеки, затем до середины подбородка и, наконец, подбородочную и подчелюстную области.

Левую сторону бреют в пять этапов: от линии левого виска до середины щеки к подбородку, подчелюстную область, подбородочную область и усы.

Второй раз бритье производится против роста волос. Справа — от линии шеи к середине щеки, краю челюсти, — до середины подбородка, частично усы и угол губ. Слева — от шеи до середины щеки, от середины щеки до линии левого виска, от середины подбородка до середины щеки, часть усов, угол рта и, наконец, подбородочная впадина и усы.

Все бритвенные принадлежности должны быть индивидуальными, нельзя одалживать их другим или пользоваться чужими. Перед употреблением бритву и помазок промывают кипятком, а после бритья обмывают и вытирают насухо.

Важное значение имеет уход за кожей после бритья. Лицо обмывают горячей, затем холодной водой и при-

пудривают. Вместо умывания можно сделать горячий компресс: салфетку или сложенную в несколько слоев марлю погружают в чашку с горячей водой, отжимают и накладывают на 1—2 минуты на лицо, затем лицо припудривают. При жирной коже после умывания рекомендуется протереть лицо одеколоном, растворами квасцов или борной кислоты (чайная ложка квасцов или борной кислоты на стакан воды).

Если кожа сухая, одеколон не рекомендуется. После бритья полезно сделать горячий компресс, а затем смазать кожу любым питательным кремом.

Порезы или ссадины после бритья смазывают йодной настойкой или протирают перекисью водорода. Едва ли полезно для остановки кровотечения пользоваться камнем из квасцов: при энергичном втирании микробы, которые всегда имеются на коже, могут быть внесены в ранку.

Потливость

У человека различают два вида потовых желез. Одни из них располагаются равномерно по всей поверхности тела, выделяют смазку для кожи и регулируют теплоотдачу. Другие находятся главным образом в подмышечной области. Повышенное выделение пота подмышечными железами ведет к раздражению и разрушению поверхностного слоя нежной кожи.

Для уменьшения потоотделения в подмышечных впадинах применяют вяжущие средства; танин, настой из листьев шалфея. Рекомендуется протирать подмышечные впадины 70-процентным спиртом (с последующим присыпанием пудрой из борной кислоты), салициловым или формалиновым спиртом, раствором лизола (1 столовая ложка на стакан воды). Хорошее действие оказывает уротропин, размельченный в виде пудры. Применение полпроцентного раствора двуххромовокислого калия также тормозит потоотделение и уничтожает запах. Применять препарат в дозах, превышающих указанные, нельзя, так как можно вызвать сильное раздражение кожи. Протирание должно продолжаться в течение 3 дней с последующим недельным перерывом.

Из общегигиенических мероприятий рекомендуется ежедневно, особенно в жаркую погоду, принимать теплый душ 1—2 раза в день или обтирать тело мокрым полотенцем, следить за тем, чтобы в подмышечных впадинах не отрастали волосы, чаще менять нательное белье, протирать подмышки ватой, смоченной гигиеническим одеколоном,



В саду и огороде

ОГОРОД

Участок под огород должен быть ровным, открытым, не затененным высокими зданиями и деревьями. Наилучшими являются почвы старых огородов, которые в предшествующие годы были сильно удобрены навозом. Очень хороши почвы незатопляемых пойм рек и озер, а также низинные осушенные и окультуренные торфяники.

Наименее пригодны почвы, засоренные строительным мусором, а также заболоченные, кислые, которые можно узнать по наличию на них щавеля и хвоща. Эти почвы можно использовать для посева и посадки овощных культур, если сделать дренажные канавы и внести от 0,5 до 1 килограмма свежегашеной извести — пушонки или древесную золу — 1—2 килограмма на квадратный метр.

Если у Вас всего три грядки...

Три маленькие грядки — это, конечно, немного. Но нередко можно встретить любителя, у которого на полсотке земли растут и цветная капуста, и помидоры, и огурцы, и лук на перо, и салат, редис, укроп, морковь, петрушка и даже садовая земляника.

У такого хозяина летом к обеду всегда есть свежий, душистый укроп, огурцы, помидоры, нежный салат и редис до самой осени. Даже к зиме у него со своих гряд заготовлено, замариновано достаточное количество краснокочанной капусты, корнишоны, в подвале — петрушка,

сельдерей, немного моркови, а в шкафу — солидная банка варенья — гордость садовода-огородника.

Хороший урожай овощей зависит от многих причин: от размещения отдельных культур на участке, от обработки почвы, от качества и подготовки семян и рассады, от удобрения почвы и ухода за растениями.

При малых размерах участка особенно важное значение имеет применение повторных и уплотненных посевов. Здесь любителю-овощеводу нужно проявить инициативу.

Размещая культуры на грядках, необходимо по возможности стремиться к тому, чтобы одни и те же овощи не выращивались на одном месте из года в год, так как это может вызвать развитие болезней растений и уменьшение урожайности.

При этом следует учесть и то, что даже разные, но родственные между собой культуры имеют общие болезни. Так, например, помидоры и картофель относятся к одному семейству пасленовых, поэтому их можно высаживать на прежнее место не ранее чем через 3 года.

Если почва заражена килой, то на это место не следует возвращать ранее чем через 3 года не только капусту, но и брюкву, и репу, и редис, и редьку. При заражении килой на корнях образуются вздутия (наросты) величиной от крупной булавочной головки до кулака на взрослых растениях. Наросты загнивают и превращаются в трухлявую массу, из которой споры гриба освобождаются и попадают в почву. У пораженного растения задерживается развитие корней и вянут листья. Болезнь распространяется через почву.

Еще до разбивки гряд следует измерить участок, вычертить его план на бумаге, разметить грядки и определить порядок размещения культур.

Перекапывать землю следует не только там, где будут гряды, но и в бороздах. Перекопанную землю нужно разровнять лопатой и граблями, а затем расставить колышки по краям будущих гряд и борозд, строго придерживаясь намеченного плана. По краям борозд сначала натяните шнур и только после этого выберите лопатой землю из борозд и разбросайте по грядкам. Такая тщательная разбивка грядок особенно важна на маленьких огородах, так как позволяет экономно ис-

пользовать площадь, а всему огороду придает аккуратность.

Ширина борозд на маленьком огороде может быть уменьшена против обычных размеров (28—30 сантиметров вместо 35).

Глубина борозд между грядками на низких сырых участках не должна превышать 8—10 сантиметров. На холодных почвах с высоким уровнем грунтовых вод нужно, чтобы глубина борозды была больше 10 сантиметров, особенно для теплолюбивых культур (огурцов, помидоров и т. п.), так как высокая грядка лучше прогревается днем. Правда, ночью она скоро и охлаждается.

Лучшими удобрениями для коренной заправки почв служат перепревший навоз и торфофекальный компост. Для приготовления его следует использовать и отходы пищи и прочий мусор, который может перепревать.

И хорошо заправленные органическими удобрениями почвы, и слабо заправленные нуждаются в минеральных удобрениях. Слабо заправленные почвы необходимо удобрять чаще, но малыми дозами.

Полное минеральное удобрение состоит из азотного, фосфорного и калийного, и их воздействие на повышение урожайности взаимосвязано.

Весной перед посевом вносят: из азотных удобрений — аммоний серноокислый 20—25 граммов на квадратный метр; аммоний азотнокислый — 12—15 граммов на квадратный метр.

Из фосфорных удобрений — суперфосфат вносят при перекопке 40—70 граммов на квадратный метр; фосфорит — с осени — 180—200 граммов на квадратный метр.

Перед посевом употребляют также калийную соль — 40—60 граммов на квадратный метр; золу печную (при перекопке почвы) — 100—200 граммов на квадратный метр.

О правильном внесении удобрений необходимо консультироваться, учитывать местные условия.

При посевах и посадках исключительное значение имеет выбор семян и рассады.

Семена должны быть чистосортными, здоровыми, с хорошей всхожестью, а рассада — сильной, закаленной в отношении колебаний температуры, ветра и силы солнечного света.

Ранние посевы и посадки дают возможность люби-

телю-овощеводу применять повторные посевы и посадки некоторых культур, что очень существенно для тех, кто имеет только «три грядки».

В то же время ранние посевы для некоторых культур опасны из-за возможных похолоданий и заморозков, однако этой опасности можно избежать, если применять торфоперегнойные горшочки и питательные кубики.

Так, например, в средней полосе рискованно высевать на гряды огурцы до 25 мая, так как всходы их могут погибнуть от похолоданий, обычно наблюдающихся в первых числах июня. Посев же огурцов в комнате в торфоперегнойные горшочки или в питательные кубики можно без риска делать даже в апреле. В теплые дни рассаду в кубиках и горшочках следует выносить на улицу, на солнечное место.

Рассада, выращенная этим способом, высаживается вместе с «посудой» — кубиком или торфоперегнойным горшочком, который в дальнейшем будет служить питательной средой для растения.

Питательные кубики формируют и штампуют из массы, состоящей из 3 частей (по объему) хорошо разложившегося торфа и 1 части опилок; на 1 килограмм такой смеси добавляют 250 граммов коровяка, 15 граммов свежегашеной извести и 1 грамм калийной соли. В эту смесь доливают немного воды, а затем формируют или штампуют кубики.

Торфоперегнойные горшочки (стаканчики) делают из бумаги; формой для них может служить бутылка или консервная банка.

В бумажные стаканчики засыпают и забивают питательную смесь, подобную той, какую применяют при изготовлении кубиков.

Для владельца «трех грядок» очень важно подготовить семена для посева так, чтобы они взошли дружно, одновременно и быстро. Для этого семена моркови и свеклы смачивают водой (воды берут по весу столько, сколько весят семена) и выдерживают при температуре 22—25 градусов в течение 5 дней; затем их следует продержать дней 12 в холодном помещении при температуре 1—2 градуса тепла. Это может быть ледник, подвал, холодильник, в котором температура не ниже нуля. Подготовленные таким способом семена дадут на гряд-

ках всходы на две — две с половиной недели раньше и, что очень важно, раньше некоторых сорняков.

Семена огурцов полезно прогреть при температуре 50—55 градусов в течение 2 часов. Такое прогревание, как утверждают практики, повышает урожайность огурцов и ускоряет появление женских цветков.

Глубина посева также имеет значение. Глубина заделки семян, конечно, зависит и от плотности почвы и от погоды, но всё же можно указать примерные цифры, установленные практиками-овощеводами.

Для семян репы, брюквы, капусты и салата глубина заделки семян — 0,5—1 сантиметр, для моркови и петрушки — 1—2 сантиметра, для огурцов и редиса — 1,5—2 сантиметра, для свеклы — 2—3 сантиметра. Лук следует сажать так, чтобы шейка луковицы была видна из земли.

Не следует применять разбросной посев. Опытные огородники сеют рядами, что облегчает работу по прорывке всходов, прополке сорняков, по рыхлению почвы и дает возможность равномерно размещать растения на грядке.

Для любителей-овощеводов, имеющих маленькие огороды, большой интерес представляют так называемые уплотненные посадки. Так, например, между посадкой капусты можно посадить другие овощи — салат, редис, которые вырастут и дадут урожай без ущерба для капусты, пока она еще не нуждается во всей отведенной для нее площади.

При посеве моркови с междурядьями 20 сантиметров можно между рядами ее посеять и вырастить редис до того, как морковь разовьется достаточно сильно (всходы ее развиваются довольно медленно).

С морковью можно посадить и салат, но убирать его следует в молодом возрасте, как листовую; возможно сочетание моркови и с луком на перо (на зелень).

Если вы намерены в первых числах июня, после обычных похолоданий, высадить по краям грядки помидоры, то по средней линии этой гряды за 20—25 дней до этого можете посадить рассаду ранней цветной капусты. Правда, позднее помидоры будут затенять цветную капусту, но это уже не причинит ей большого вреда, так как у нее успеют образоваться головки.

Удачно и выгодно сочетание посадки ранней и позд-

ней капусты; рассаду ранней капусты в этом случае высаживают, чередуя с поздней.

Выгодны для любителя-овощевода и повторные посевы. Так, например, в условиях средней полосы с одной гряды вы можете снять два урожая редиса или салата. Удастся получить с одной площади и два урожая ранних сортов цветной капусты при условии своевременной подготовки рассады.

Результаты уплотненных и повторных посевов еще повышаются, если проводится поливка и подкормка растений быстродействующими минеральными удобрениями. Для подкормки на одну лейку (12 литров) берут 15 граммов сернокислого аммония, 12 граммов азотнокислого аммония, 30—35 граммов суперфосфата и 10—15 граммов калийной соли. Перед подкормкой следует полить растения чистой водой и только затем подливать раствор в бороздки между рядами растений. Бороздки делают с помощью мотыги; глубина их должна быть 6—8 сантиметров. Ситечко с лейки при удобрительной поливке следует снять, а поливать через носик.

Обычно такую подкормку делают 3 раза: первый раз дней через 10 после появления всходов, второй раз — в период наиболее сильного роста ботвы и третий раз — при завязывании плодов и при оформлении кочанов и корнеплодов.

После каждой подкормки необходимо сразу же произвести поливку чистой водой.

Так заботливый любитель-овощевод может получить хороший урожай на своем маленьком огороде.

Вероятно, каждому такому любителю захочется иметь на своем огороде и землянику садовую или клубнику и куст смородины или крыжовника. А может быть, найдется место и для яблони. Нужно только посадить кустарник или дерево так, чтобы они не затеняли грядки с овощами и ягодами.

Хорошо по краю огородика сделать неширокую рабатку с цветами. Для цветочной рабатки очень рекомендуются алиссум и настурция. Их можно даже не выращивать рассадой, а прямо сеять в грунт в середине мая.

Если у вас нет огорода, не огорчайтесь: можно вырастить картофель на 1 квадратном метре земли.

Возьмите крупный клубень и за 40—45 дней до посадки надрежьте его поперек так, чтобы осталась небольшая перемычка толщиной в сантиметр. Держите клубень на свету, пока не прорастет. В яму глубиной 50 сантиметров, длиной и шириной 75 сантиметров положите лопату хорошо перепревшего навоза, горсть золы и 30—35 граммов суперфосфата. Всё это перемешайте, — и грядка готова. Теперь сажайте клубень на глубину 8 сантиметров. Когда стебли поднимутся на 10 сантиметров над землей, засыпьте их на 15 сантиметров рыхлой почвой. Стебли снова потянутся из земли, но как только ботва вырастет еще на 20 сантиметров, засыпьте ее опять. И так несколько раз, пока ростки не поднимутся над ямой. Теперь окучивайте свое картофельное «поле». В каждую засыпку не забудьте подкормить растение навозом, золой и суперфосфатом. В течение лета картофельный куст поливайте, а цветы оборвите еще в бутонах.

На севере такой «огород» можно устроить в бочке. Сначала ее держат в комнате, а с наступлением теплой погоды выносят на улицу.

Парники и рассадники

Чтобы получить ранние овощи или вырастить рассаду, огородники часто устраивают небольшие парники или утепленные гряды-рассадники.

Выращивать овощную рассаду ранних сортов лучше всего в углубленном (русском) парнике с котлованом глубиной 75 сантиметров. К набивке парника приступают в конце февраля — начале марта. Примерно за неделю до этого разогревают биотопливо (конский навоз, домовый мусор и другие отходы) путем перекалывания его из плотной кучи в рыхлую, а иногда добавлением горячего навоза, раскаленных кирпичей, кипятка и т. д. В день набивки очищают дно котлована от снега и льда. Разогретый до 50 градусов навоз или другое биотопливо укладывают в котлован до краев. Для этого становятся на дно котлована и укладывают навоз перед собой, слегка растрясая, а затем прихлопывая его вилами. В середине парника навоз уплотняют сильнее, чем по краям. Если дно котлована сильно проморожено,

перед набивкой навоза на него кладут сухие опилки, стружки, торф слоем 12—15 сантиметров.

После набивки парник накрывают рамами, на которые для утепления кладут маты, рогожу. Через 3—5 дней, когда биотопливо осядет, добавляют горячего навоза, а сверху насыпают слой перегнойной земли (12—15 сантиметров). Для набивки углубленного парника требуется около 6 центнеров навоза на каждую раму.

На участках с близким стоянием грунтовых вод, где нельзя рыть котлованы, строят наземные парники. Они проще, чем углубленные, но быстрее промерзают и требуют большего количества биотоплива (до 9 центнеров на раму). Эти парники устраивают так. На очищенную площадку кладут ровный рыхлый слой (50—60 сантиметров) разогретого биотоплива, на него ставят сколоченный из досок ящик без дна и вдавливают его в навоз. Через несколько дней в ящик добавляют еще навоз и насыпают слой земли.

Выращивание рассады

Рассадой выращивают капусту, помидоры, кабачки, тыкву, огурцы и некоторые другие овощи.

Для получения рассады семена капусты высевают в начале третьей декады апреля в небольшие ящики, наполненные рыхлой и плодородной землей (1 часть дерновой земли, 2 части перегноя и 1 часть песка). Расстояние между семенами — 1—2 сантиметра, глубина заделки семян — 2—3 миллиметра. После посева семена присыпают легкой землей слоем полсантиметра, ящики покрывают фанерой, стеклом или мешковиной и ставят в помещение с температурой 18—20 градусов тепла. Как только появятся всходы, ящики открывают и переносят в светлое помещение с температурой 6—8 градусов тепла. В теплую погоду (выше нуля) ящики на день выставляют на улицу, а на ночь переносят в помещение (температура 8—10 градусов тепла). Если земля пересыхает, ее поливают 2—3 раза в день.

Семена помидоров высевают 5—15 апреля в ящики, наполненные смесью равных частей перегнойной и старой парниковой земли. Расстояние между семенами и между рядами — 3 сантиметра. В местах пересечения

бороздок кладут по два-три предварительно намоченных семени. После посева семена присыпают тонким (1—2 миллиметра) слоем перегнойной земли, поливают и покрывают мешковиной, фанерой или стеклом. Температура в помещении, где стоят ящики, должна быть не ниже 15 и не выше 25 градусов. Как только появятся всходы, ящики открывают и переносят к окну. Когда наружная температура будет выше 7 градусов тепла, ящики на день можно выносить на улицу, а на ночь ставить в помещение с умеренной температурой. Земля в ящиках постоянно должна быть увлажненной.

При появлении первого листа растения пикируют в торфоперегнойные или земляные горшочки, консервные банки, наполненные той же землей, что и ящики, с добавлением минеральных удобрений. Распикированную рассаду держат в помещении или в парниках. Один или два раза в день рассаду поливают, а через каждые 10 дней подкармливают навозной жижей, добавляя на лейку раствора 30 граммов суперфосфата.

Семена огурцов и тыквы высевают в конце апреля — начале мая сразу в торфоперегнойные горшочки, бумажные стаканчики или консервные банки, наполовину наполненные землей. За сутки до посева семена замачивают, завертывая их во влажную тряпку. Глубина заделки семян — 1 сантиметр. Температура в помещении, где выращивают рассаду, должна быть не ниже 15 и не выше 25 градусов. Всходы появляются через 4—7 дней. Обычно стебель скручивают и присыпают землей. Днем при наружной температуре не ниже 15 градусов тепла растения выносят на улицу, а ночью держат в помещении.

В средней полосе нашей страны рассада ранней капусты бывает готова в конце апреля — начале мая; рассаду помидоров готовят к началу июня.

ПОСАДКА САДА

Посадка сада — очень ответственная работа. От выбора участка, качества посадочного материала и правильной посадки деревьев зависят успех приживаемости растений, дальнейший их рост и плодоношение.

Сроки посадки плодовых растений устанавливаются в зависимости от местных климатических и почвенных условий и устойчивости отдельных плодовых пород к низким температурам.

Подготовка участка

Для закладки сада наиболее пригодны участки с легкими суглинистыми почвами, под которыми находится слой не слишком плотной глины или песка, то есть с почвами, достаточно проницаемыми для воды и вместе с тем богатыми питательными веществами. Посадку садов можно производить и на песчаных почвах, но предварительно хорошо заправленных органическими и минеральными удобрениями. Почвы заболоченные, под которыми близко к поверхности находятся грунтовые воды, для садов непригодны. Уровень грунтовых вод должен быть на глубине не менее 1,2—1,5 метра.

Место для сада должно быть защищено от холодных северных и господствующих западных ветров.

Наилучшим местом для посадки плодовых и ягодных культур будет ровный небольшой юго-западный склон.

Не позднее чем за 3 месяца до посадки проводят сплошную перекопку почвы — перевал, перемещая верх-

ний, более плодородный слой вниз, а нижний наверх. Под перевал на участок вносят удобрения — смесь минеральных и органических — и распределяют их по поверхности тонким слоем: навоза 6—8 килограммов или компоста 7—8 килограммов, или торфофекалия 4—5 килограммов; суперфосфата 60—70 граммов, калийных солей 4—5 граммов. Если почва плодородная, количество удобрений уменьшают вдвое. Кислые почвы не только удобряют, но и известкуют (600—800 граммов извести на квадратный метр).

Посадочные ямы делают шириной 1—1,2 метра, глубиной до 60 сантиметров. Верхний слой почвы выбрасывают по одну сторону ямы, а нижний — по другую. Для засыпки используют верхний слой, нижний разбрасывают по участку.

Размещение плодовых и ягодных культур

Если вы хотите развести около дома фруктовый сад — сажайте на южной стороне в первую очередь наиболее теплолюбивые породы, например грушу. На северной стороне при отсутствии защиты сажайте менее требовательные сорта плодово-ягодных растений, например яблоню «китайку», рябину.

Сильнорослые яблони, груши, черешни и абрикосы размещайте на расстоянии 5—6 метров друг от друга и от построек, а для слив, вишен, карликовых яблонь достаточно будет 3—4 метров.

Ягодные кустарники целесообразно сажать между плодовыми деревьями и по краям участка или садовых дорожек, с посадкой куст от куста на расстоянии 1,25—1,5 метра. Старайтесь посадку сделать так, чтобы она украшала участок.

Крепление ветвей

Чтобы ветви плодового дерева не ломались, их можно привязать веревками или тонким тросом к шесту, укрепленному возле ствола. То место ветки, где будет привязана веревка или трос, предварительно оберните

манжеткой из старой резиновой покрышки или камеры.

Крепление веток лучше всего провести весной, пока на дереве еще не появились цветы и листья. Осенью, после сбора урожая, веревки, манжетки и шест уберите и сохраните до будущего года.

Посадка ягодных кустарников

Под ягодники почву вскапывают на глубину 40—50 сантиметров, не позже чем за 20—25 дней до осенней посадки, а для весенней посадки — осенью. Вносят органические удобрения (5—6 центнеров) или минеральные — фосфорные (3,5—5 килограммов) и калийные (1,5—2 килограмма) на 100 квадратных метров земли.

Черную смородину обычно размножают одревесневшими однолетними черенками, красную смородину и крыжовник — отводками, малину — отпрысками. Саженьцы на участке размещают так, чтобы за кустами удобно было ухаживать: на одной сотке 30—40 кустов черной смородины или крыжовника, 50 кустов красной смородины, 60—80 кустов малины. Все ягодники, за исключением малины, можно сажать в междурядьях молодого плодового сада. Сажают в ямки глубиной 40—50 сантиметров. Перед посадкой растения обрезают, оставляя корни длиной 15—20 сантиметров и побег с 2—3 почками. Смородину и крыжовник сажают наклонно и глубже, чем они росли в питомнике. После посадки растения поливают. Когда вода впитается, лунки мульчируют перегноем, торфом, компостом (4—5 килограммов на каждый куст).

Как правильно сажать землянику

На высоких открытых местах землянику сажать не рекомендуется, так как зимой снег сдувается ветром и земляника может промерзнуть. Кроме того, на буграх растения страдают от недостатка влаги. Если землянику сажать осенью, то следует это делать со второй половины августа и до начала сентября, иначе растения не успеют хорошо укорениться до наступления морозов. Весенние посадки производят, как только оттаяла земля,

обычно в первой половине мая. Зимуют весенние посадки лучше, чем осенние, и на следующий год дают урожай.

На старых кустах земляники корневая шейка поднимается от земли. Поэтому после уборки урожая надо подсыпать к кустам немного земли. Землянику обычно культивируют на одном месте 5—6 лет. После этого участок перекапывают и занимают овощами и картофелем в течение 3—4 лет.

Как устроить цветник

Как устроить возле дома хороший цветник, чтобы он радовал глаз?

Прежде всего нужно измерить участок и на бумаге вычертить его план, нарисовав клумбы и дорожки будущего цветника. Дорожки окаймляются рабатками — длинными узкими клумбами прямоугольной формы, шириной 50—100 сантиметров и длиной в зависимости от длины дорожки.

Клумбы лучше делать круглые, овальные и четырехугольные диаметром от 1 до 5 метров. Если площадь отведена большая, клумбы и рабатки с цветами можно красиво расположить по газону. Дорожки в цветнике желательно иметь шириной от 50 сантиметров до 2 метров.

Площадь участка, отведенного под цветник, должна быть удобрена перегноем или старым навозом и перекопана на глубину 18—22 сантиметра. Перекопать почву надо еще осенью. Если же с осени вскопать не удалось, перекапывайте цветник весной, но как можно раньше.

После того как почва подготовлена, высевают семена газонных трав там, где по плану намечен газон. Для него можно брать семена таких трав, как овсяница луговая, лисохвост, мятлик луговой. Можно также засеять газон клевером. Семена газона легко приобрести в магазинах.

Клумба с помощью кола и шнура вычерчивается на земле так же, как обычно циркуль чертит окружность на бумаге. После того как клумбы и рабатки готовы, их перекапывают еще раз и разравнивают граблями. Бока клумб и рабаток при этом нужно «отбить» тыльной стороной грабель.

Затем высевайте семена цветов, которые не требуют

предварительного выращивания рассады. К их числу в первую очередь относятся ноготки, бархатцы, настурции, душистый горошек, мак.

Цветочную рассаду высаживайте в цветник только после того, как кончатся последние весенние заморозки.

В середине клумб помещайте только высокие цветы, за ними более низкие, а по краям клумб самые низкие — бордюрные. Например, в середину клумбы можно посадить ярко-красные циннии, затем бледно-розовые астры и, наконец, голубой агератум или синюю лобелию. Цветы надо подбирать не только по высоте, но и по окраске.

Хорошо, когда красный цвет на клумбе сочетается с белым и синим, синий с желтым и т. д. Очень красивы клумбы, сплошь засаженные такими растениями, как петунии, вербена, флокс однолетний, львиный зев, астры, анютины глазки.

Цветы на клумбах сажают рядами на расстоянии между ними 15—20 сантиметров. На рабатках цветы высаживают в 3—4 ряда.

Рассадой обычно высаживаются астры, львиный зев, левкой и другие летники. Рассаду можно приобрести в оранжереях и магазинах.

Высаживание рассады лучше производить в пасмурную погоду или под вечер.

Цветочную рассаду высаживают в ямки, выкопанные по намеченным рядам с помощью ручного совочка. Предварительно каждую ямку нужно полить водой и сажать рассаду только после того, как вода в ямках впитается в почву. Каждое растение на клумбе сажайте не глубже, чем оно сидело в ящике.

Если цветочную рассаду достать негде, посеять в цветнике семена таких растений, как ноготки, мак, бархатцы, эшольция, кларкия.

Клумбы нужно ежедневно поливать водой — утром и вечером. Чтобы цветы хорошо росли и цвели, уничтожайте сорные травы, рыхлите землю и подкармливайте почву жидким удобрением. Вносить жидкое удобрение нужно раз в 7—10 дней после дождя или обильной поливки растений.

Посадите в своем цветнике побольше вьющихся растений, из которых можно устроить красивые беседки, арки, зеленые гирлянды и различного рода трельяжи.



Сделайте
сами

СТОЙКА ДЛЯ КНИГ

Две стойки для книг, сделанные из дерева, показаны на рис. 156 и 157. Ширина стоек не должна превышать 150—170 миллиметров; длина может быть 300 миллиметров и более.

Основанием стойки, показанной на рис. 156, служит доска толщиной 25—30 миллиметров и длиной 300—400

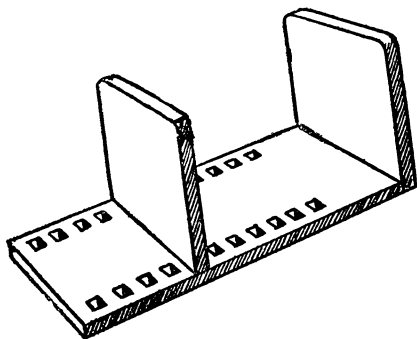


Рис. 156. Стойка для книг.

миллиметров. К торцу одного конца под прямым углом прибита или привернута шурупами стойка — квадратный отрезок более тонкой доски. Вторая стойка передвижная. Она имеет шипы, с помощью которых вставляется в гнёзда, выдолбленные вдоль краев основания, и прочно удерживается в них в вертикальном положении. В зависимости от количества книг стойка с шипами может быть переставлена в гнёзда, расположенные ближе к неподвижной стойке или дальше от нее.

Несколько сложнее по устройству, но более удобна раздвижная стойка, показанная на рис. 157. Она состоит из раздвижного основания и прибитых к нему стоек. Одна половина основания более широкая, а другая, более узкая вдвигается в первую. Толщина основания 25—30 миллиметров, стенок 15—20 миллиметров.

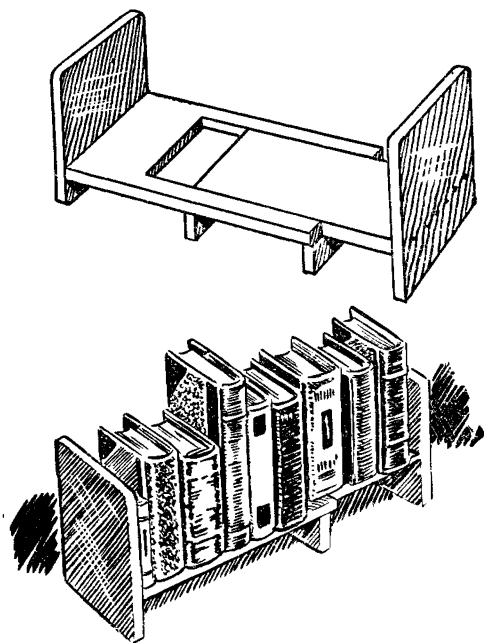


Рис. 157. Раздвижная стойка для книг.

Основание делается из одной доски и двух брусков одинаковой длины и ширины. От доски отпиливается кусок длиной 100—120 миллиметров. К нему с боков прибивают бруски. Длинная часть доски должна свободно двигаться между брусками.

Затем к обеим половинкам основания прибивают вертикально стенки и небольшие брусочки — ножки. Толщина брусочков должна быть равна выпущенной снизу части стоек.

ТУМБОЧКА-СТОЛИК

Красивую тумбочку для книг или столик к кровати можно сделать из простой табуретки. Бока табуретки с трех сторон обейте фанерой, затем также из фанеры сделайте две полочки: одну внизу, другую посредине. Полочки положите на рейки, прибитые к ножкам табуретки. Вместо средней полочки можно сделать наверху выдвижной ящик. Покрасьте тумбочку коричневой «морилкой» для дерева, разведенной в теплой воде, или масляной краской. Когда тумбочка высохнет, покройте ее мастикой, сделанной из растопленного воска в скипидаре, после чего натрите всю ее суконкой до равномерного блеска (рис. 158).

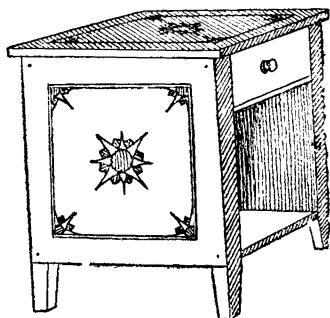


Рис. 158. Тумбочка-столик.

РАБОЧИЙ СТОЛИК-КОРЗИНКА

Этот удобный столик сделан из корзины для бумаг и точеной ножки. Электрическая лампочка покрыта пленным из плотной бумаги колпачком того же цвета, что и корзина (рис. 159).

Можно упростить изготовление такого столика. Для этого нужно взять корзинку для бумаг и прочную подножку от низкой жардиньерки, а для крышки — фанерное сиденье для стула, выбрав, конечно, плоское, а не вдавленное.

Сбоку следует укрепить палку, на которой вертится крышка, и закончить ее в 20—30 сантиметрах от столика одной из красивых кустарных игрушек: совой, медведем, фигуркой.

Корзинку подбить ярким ситцем, чтобы вещи в ней не пылились. Можно сделать стягивающийся мешок и воспользоваться корзинкой для хранения шляп или

белья. Можно пришить к ситцу внутри несколько кармашков для мелких вещей.



Рис. 159. Рабочий столик-корзинка.

СКЛАДНОЙ СТУЛ

Складной стул удобен и легок. Состоит он из двух «козелков» и мягкого сиденья (рис. 160). Высота стула может быть различной. Ширина — 250—300 миллиметров. Для «козелков» нужно взять сухую твердую древесину. Каждый «козелок» состоит из двух ножек, проножки и царги. Эти части соединяются между собой с помощью прямых шипов.

Изготовленные «козелки» собирают на клею, сжимают, сушат. В ножках сверлят отверстия для болтов, точно по их диаметру. Если не окажется болтов, то устраивают штырь—ось из проволоки толщиной 5—6 миллиметров с двумя шайбами. При вставке

штыря прежде всего на одном конце проволоки делают ушко, надевают шайбу и пропускают штырь в отверстие

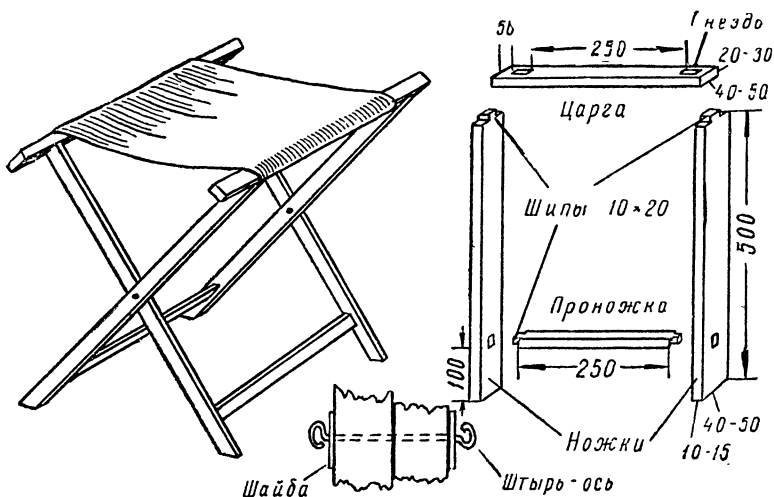


Рис. 160. Складной стул.

собранных «козелков». На другой конец надевают шайбу и заворачивают с помощью клещей второе ушко.

На собранные «козелки» прибавляют кусок прочного полотна (мешковина, парусина, брезент). Деревянные части стула хорошо покрыть лаком или олифой.

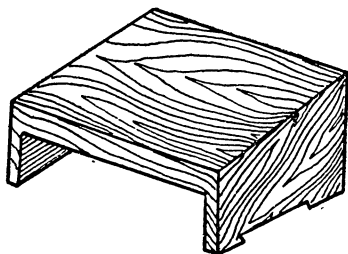


Рис. 161. Скамейка под ноги.

СКАМЕЙКА ПОД НОГИ

Такая скамеечка (рис. 161) под ноги матери, кормящей грудью ребенка, очень удобна. Вглядитесь внимательно в рисунок и вы убедитесь, что несложно сделать самому эту полезную вещь.

ДЕТСКИЙ СТУЛ

Сидя на этом самодельном стуле, ребенок может пить, есть и даже играть, с него он не упадет (рис. 162).

Наиболее просто и дешево эту вещь можно изготовить так.

Обыкновенный устойчивый стул с перекладинами ставится вверх ножками так, чтобы спинка могла слу-

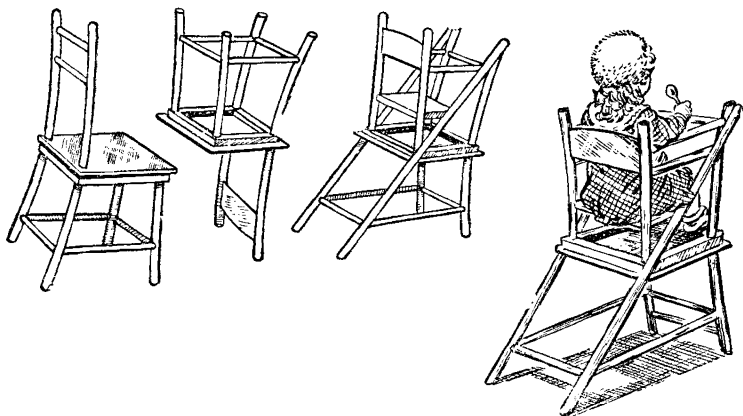


Рис 162. Детский стул.

жить передними ножками стула. Затем две крепкие деревянные, но не особенно толстые планки размером в высоту стула скрепляются внизу поперечной планкой для устойчивости. Сколоченные таким образом задние ножки прикрепляются к нижним боковым перекладинам стула, обращенным теперь вверх. Для устойчивости и задние и передние ножки лучше связать с боков планками, как показано на рисунке. Основание готово. Вместо сиденья на планки стула наколачивается небольшая, гладко остроганная доска. Если стул несколько иной конструкции, чем показано на нашем рисунке, то есть не имеет нужного количества перекладин между ножками, их очень легко можно заменить планками или даже просто хорошими толстыми палками. Вместо спинки и столика также прибиваются дощечки.

Чтобы придать стулу более привлекательный вид,

СКРЫТЫЙ СТОЛИК

Такой столик особенно удобен в маленькой тесной комнате. Лучшее место для него — стена под окном (рис. 164).

Набейте под выступом подоконника одну толстую деревянную планку вдоль, а другую посередине вертикально. К последней приделайте на металлических петлях деревянный треугольный кронштейн так, чтобы он мог откидываться к стене. К первой планке нужно привесить на петлях деревянную доску такой величины, какой обык-

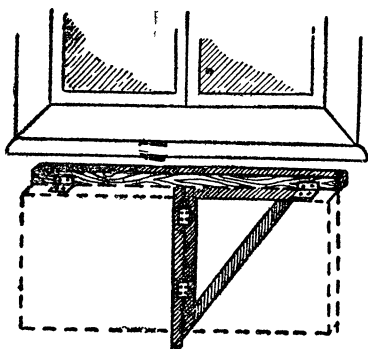


Рис. 164. Скрытый столик.

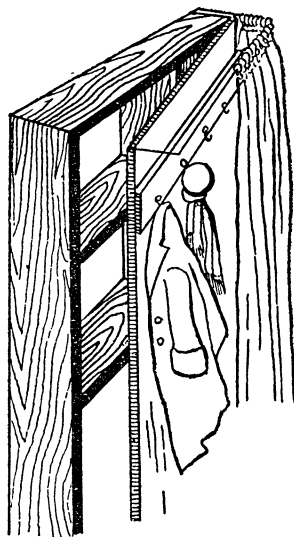


Рис. 165. Полки с вешалкой.

новенно делаются крылья для раздвижных обеденных столов.

В то время, когда вам необходимо пользоваться этим столом, вы поднимаете доску и отодвигаете от стены кронштейн, на который доска и ложится. Если стол не нужен — доска опускается.

ПОЛКИ С ВЕШАЛКОЙ

Из доски шириной 35 сантиметров сделайте раму с полками и установите ее у стены, прикрепив к ней. Для удобства полки можно разделить пополам вертикальной доской. На дверце, закрывающей полки, устройте вешалку, закрыв ее занавеской (рис. 165),

ВЕШАЛКА ДЛЯ БЛУЗОК

Чтобы сохранить больше свободного места в шкафу и вместе с тем всегда держать в порядке блузки, очень удобна вешалка-лестница. Делается она просто. Из прочных и довольно толстых ниток вяжется «столбиком» лента, которая затем обвязывается вокруг цветными нитками. Длина этой ленты-лестницы 0,5 метра, ширина 5 сантиметров. На одном конце лента заканчивается петлей, которая надевается на крючок обыкновенной вешалки (рис. 166).

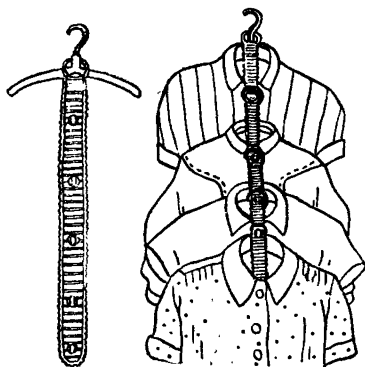


Рис. 166. Вешалка для блузок.

РАМКА ДЛЯ СУШКИ БЕЛЬЯ

Очень удобно сушить белье на специальной рамке, подвешенной под потолок на террасе или в другом помещении (рис. 167).

Рамку делают из деревянных планок и веревки. В поперечных планках просверливают отверстия на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга. В этих отверстиях закрепляют бельевую веревку в несколько рядов. Таким образом, общая длина натянутой веревки получается довольно большая. В потолке укрепляют блоки, через них пропускают и прикрепляют к рамке концы веревок. С их помощью можно поднимать или опускать рамку. Чтобы повесить белье, рамку опускают вниз, а потом вместе с бельем поднимают вверх.

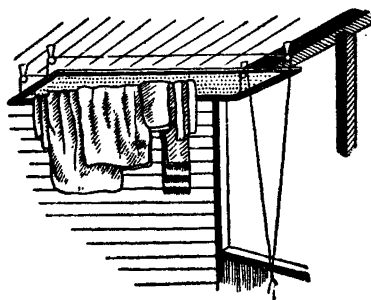


Рис. 167. Рамка для сушки белья.

ЛЮСТРА

Вырежьте из фанеры (рис. 168) четыре прямоугольные полосы размером 10×40 сантиметров и очистите их мелкой наждачной бумагой, чтобы поверхность стала совершенно гладкой. Середину этих полосок выпилите лобзиком, чтобы получились рамки шириной 1,5 сантиметра, а пустые места заклейте с обратной стороны белой восковкой.

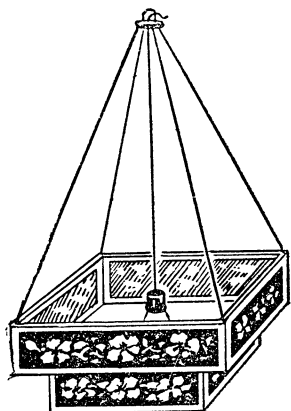


Рис. 16 . Люстра.

Вырежьте четыре таких же полоски из тонкого картона и просверлите в них рисунок, как указано на чертеже, смажьте с одной стороны клеем, наложите на восковку и придавите прессом. Когда это высохнет, натянутый восковкой рисунок покрасьте цветной тушью. Затем полоски с рисунком наложите на приготовленные фанерные рамки со стороны наклеенной восковки и укрепите клеем или кнопками. Готовые полоски скрепите гвоздиками или склейте углы, покрасьте масляной краской или покройте золотым порошком на сиккативе. Получится коробка без крышки и дна.

Таким же способом приготовьте вторую коробку размером 10×30 сантиметров. Положите на стол большую коробку и вложите в нее маленькую, чтобы она поместилась с равным отступом от каждой стенки. Верхние углы той и другой скрепите между собой кусочками шпагата длиной 6 сантиметров. К уголкам большой коробки приделайте петельки и вырежьте из фанеры два кружка диаметром 7 сантиметров, которые склейте, сделав предварительно по краям 4 маленькие петельки и одну большую — для подвешивания люстры на крючок. Соедините петельки коробки и кружка цветными шнурами.

БРА

Возьмите четыре дощечки из фанеры (рис. 169) размером $13 \times 21,5$ сантиметра и две размером $33 \times 21,5$ сантиметра. Из первых четырех сделайте рамки шириной 1 сантиметр, а две остальные выпилите так, как указано на рис. 169; вычистите всё мелкой наждачной бумагой и покрасьте с одной стороны белой эмалевой краской. Кусочки гладкой или пестрой тонкой материи вырежьте по размеру имеющихся дощечек, проложите между ними и склейте. Материю можно заменить восковой. Положите всё на один день под пресс. Когда клей высохнет, прибейте маленькими гвоздиками части, как видно на рисунке, или, склеив их по местам соединения, пройдите осторожно еще раз эмалевой краской. Бра крепится к стене за петли, приделанные к задним верхним углам. Второе бра делается так же, как и первое.

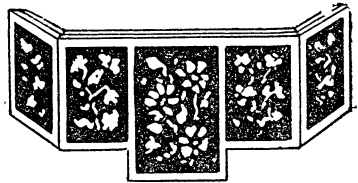


Рис. 169. Бра.

ЛАМПА «ГРИБ»

На рис. 170 показана настольная электрическая лампа «гриб». Размеры лампы даны применительно к нормальной лампочке мощностью 15—40 ватт.

Центральная ножка гриба и три грибка вытачиваются из сухого дерева. Если нет возможности эти детали выточить на станке — их можно вырезать ножом из липы или другого дерева.

В центральной ножке вырезают отверстие для нормального карболитового патрона. Патрон должен плотно входить в отверстие. Для проводов, идущих к патрону,

высверливаются два отверстия под прямым углом (коленообразно) диаметром 10 миллиметров.

Один из трех грибков служит помещением для стандартного кнопочного выключателя. Этот грибок состоит из двух частей: ножки и шляпки. В ножке вытачивают отверстие диаметром 30 миллиметров и глубиной

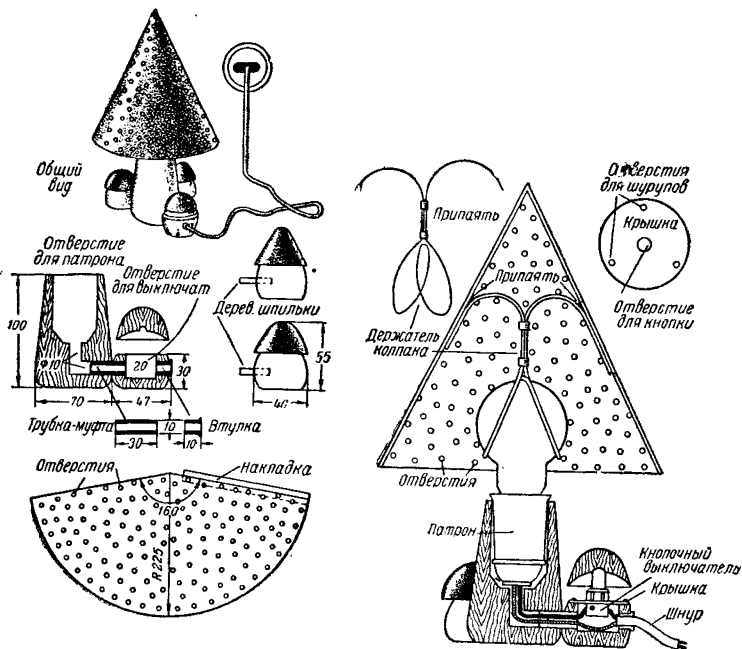


Рис. 170. Лампа-гриб.

20 миллиметров. Отверстие закрывают круглой крышкой — пластинкой из текстолита или пластмассы. В центре крышки, как показано на рисунке, высверливают отверстие для кнопки выключателя. В это отверстие вставляется шейка выключателя и завинчивается сверху резьбовым кольцом, имеющимся на выключателе. По краю крышки надо предварительно высверлить три отверстия для маленьких шурупов. Этими шурупами крышка с выключателем укрепляется на верхнем срезе ножки грибка. Сверху на кнопку надевают шляпку грибка.

Включение и выключение лампы производят нажатием на шляпку грибка.

Для прохода проводов в грибке выключателя нужно сделать сквозное отверстие диаметром 10 миллиметров. Один конец отверстия, как и коленообразное отверстие центральной ножки, служит также для соединения этих двух частей посредством трубки — муфты. Трубка из эбонита или другого прочного материала должна иметь длину 30 миллиметров, наружный диаметр 10 миллиметров, а внутренний — достаточный для прохода провода. Во входное отверстие вставляется втулка из изоляционного материала (такие втулки имеются готовые), через которую входит электрический шнур со штепсельной вилкой на конце. Сечение шнура 0,5—1 квадратный миллиметр.

Соединение центральной ножки гриба с ножкой выключателя и монтаж патрона с выключателем видны на нижнем рисунке.

Кроме грибка с выключателем, к центральной ножке, по ее периметру, на равном расстоянии друг от друга крепятся еще два грибка. Эти грибки, придающие лампе необходимую устойчивость, крепятся деревянными шпильками на клею. Можно применить и другие способы крепления.

Абажур лучше делать из тонкой луженой или оцинкованной жести. Можно применить и черную жечь, но в этом случае внутреннюю поверхность придется покрыть алюминиевой краской или белилами. Абажур надо вырезать по выкройке, показанной на рисунке, затем высверлить равномерно по всей поверхности отверстия диаметром 2—2,5 миллиметра. При разметке отверстий следует учесть расположение их у линии шва (их равномерность). После этого нужно свернуть лист в конус, края соединить в стык и спаять на узкой накладке из жести (отверстия, закрывшиеся накладкой, надо вновь просверлить).

Внутри абажура припаивается держатель для надевания на колбу лампочки. Держатель делают из пружинной проволоки диаметром 1,5 миллиметра. Как свернуть держатель — показано на рисунке. Вверху, где концы проволоки сходятся, их надо спаять, обмотав для прочности место пайки тонкой проволокой. Затем припаивают отогнутые концы держателя к внутренней сто-

роне абажура. После пайки надо удалить остатки паяльной жидкости. Абажур с держателем плотно сидит на лампочке и может наклоняться, направляя свет в нужную сторону.

Когда все детали лампы готовы, можно приступить к окраске и отделке их. Окраску производят нитроэмалями при помощи пульверизатора или кисти. Хорошие результаты дает и окраска кистью масляными эмалями.

Прежде всего деревянные детали надо проолифить и, если на них имеются изъяны, зашпаклевать. Когда шпаклевка высохнет, шлифовать всю поверхность стеклянной бумагой. Только после этого можно приступить к окраске. Для окраски нужны эмали двух цветов: белая для ножек и красная для шляпок. Если нет готовых эмалей нужных цветов — можно смешать масляную краску с масляным лаком. Краску перед употреблением нужно тщательно размешать и профильтровать. Окраску производят в два приема. Следует помнить, что каждое следующее покрытие можно производить только после полного высыхания краски.

Чтобы придать более эффектный вид лампе, надо закрыть («остеклить») отверстия в колпаке загустевшим бесцветным нитролаком или густым раствором белой или бесцветной пластмассы. Для этого надо растворить кусочки пластмассы в соответствующем растворителе (например, органическое стекло в дихлорэтаноле). Набрав на конец проволоки (диаметр проволоки должен быть несколько больше отверстия) каплю лака, надо аккуратно посадить ее на края отверстия с внутренней стороны. Лак должен быть достаточно густ, чтобы после высыхания отверстие осталось закрытым плотной линзообразной пленкой.

После окраски следует соединить все детали и произвести электромонтаж. Монтаж нужно производить очень тщательно, строго соблюдая все правила электропроводки.

п я л ь ц ы

Пяльцы для вышивания можно сделать в домашних условиях (рис. 171). Они состоят из двух брусков. В брусках продолблено по шесть гнезд, над которыми просверлены отверстия. В планках же проделаны отвер-

стия по пяти штук на каждом конце. Планки вставляются в бруски и скрепляются колышками. Прежде всего строгают бруски, а затем планки. На брусках производят разметку гнезд и проводят риски с двух сторон бруска. Сделав разметку гнезд, выдалбливают их так, чтобы планки свободно входили в гнезда. Продолбив гнезда, точно на их середине сверлят отверстия диаметром 6—8 миллиметров. Затем по ранее проведенным рискам на планках просверливают отверстия на 2—3 миллиметра больше диаметра отверстий брусков. На рис. 171 изображены брусок, планка и колышек с указанием средних размеров.

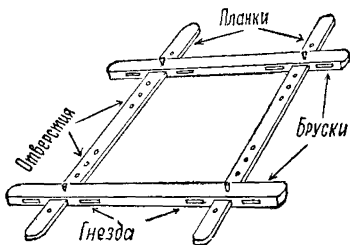
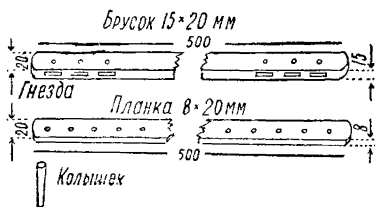


Рис. 171. Пяльцы.

Пяльцы можно зачистить шкуркой и покрыть 1—2 раза спиртовым лаком. Но лучше всего их предварительно покрыть морилкой, просушить и лишь потом покрыть спиртовым лаком,

ПОДСТАВКА ДЛЯ ЕЛКИ

К новогодним каникулам куплена елка. Какая бы она ни была — большая или маленькая, — ее нужно укрепить. Удобнее всего поставить елку на деревянную подставку в виде креста (рис. 172). Сделать такую подставку легко: состоит она из двух брусьев. Их длина в основном зависит от высоты елки. Средняя длина бруска 40 сантиметров, ширина 6 сантиметров.

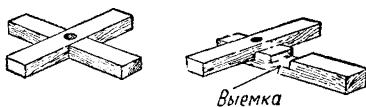


Рис. 172. Подставка для елки.

метку для выемки и пропиливают до половины толщины бруска, стамеской выдалбливают пропиленную древесину и зачищают выемки. Бруски складывают вместе, но так, чтобы выемки вошли одна в другую. В середине подставки сверлят сквозное отверстие диаметром 4—7 сантиметров или продавливают квадратные гнезда. В это отверстие и вставляется елка.

Такую подставку можно поместить в ведро или кадку с водой. Тогда елка дольше сохранится.

ЯЩИК ДЛЯ МУСОРА

Полезный в хозяйстве ящик для мусора просто сделать самому (рис. 173). Сам ящик может быть из де-

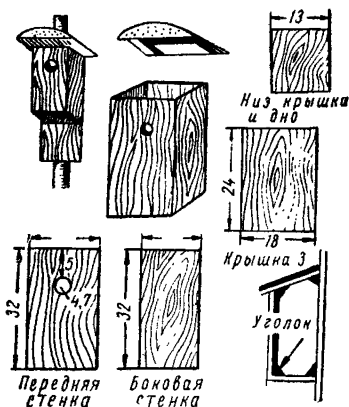


Рис. 173. Ящик для мусора.

Рис. 174. Скворечник.

рева, но крышка его, снабженная углублением, должна быть непременно из белой жести. Когда ящик открыт, край его крышки прилегает к земле или полу, и сор легко собрать метлой.

СКВОРЕЧНИК

Для работы берут строганные доски толщиной 2 сантиметра. Крышкой скворечнику служит горбыль, выпуклая сторона которого обеспечивает сток воды. Крышку вырезают по размеру, указанному на рис. 174. Чтобы прочнее закрепить крышку на стенках, под нее набивают небольшую дощечку, так называемый низ крышки. Точно такого же размера делают дно. Затем изготавливают переднюю, заднюю и боковые стенки.

В передней стенке устраивают круглый, хорошо зачищенный леток диаметром 4,7—5 сантиметров. Верх летка должен находиться на расстоянии 5 сантиметров от верха стенки. Отверстие выдалбливают стамеской или долотом и зачищают острым ножом. Для крепления скворечника к задней стенке прибивают неширокую доску длиной 50 сантиметров. Крышку прибивают к стенке четырьмя гвоздями. Если нет горбыля — устраивают наклонную крышку из доски.

Щели замазывают сверху замазкой, цементом, глиной или прибивают тонкие уголки.

Чтобы предохранить скворечник от кошек, надо шест, на котором он укреплен, обить внизу жостью (рис. 175).

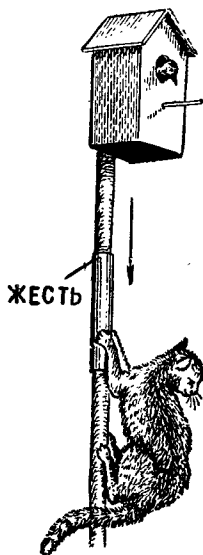


Рис. 175. Скворечник с шестом, обитым жостью.

ДОРОЖНЫЕ ВЕЩИ

Несессер очень удобно иметь в дороге. Сшить его можно из любого пестрого или гладкого материала (рис. 176). Для подкладки лучше всего взять целый кусок сатина или репса.

Размер несессера зависит от количества вещей, для которых он предназначен.

В данном случае диаметр развернутого несессера — 70 сантиметров, внутреннего круга — 28 сантиметров.

Выкраиваются два круга — для верха и для подкладки — диаметром 70 сантиметров; круги эти прикладываются один к другому и прострачиваются, но не до конца: небольшая часть остается незашитой. Затем эти круги выворачиваются наизнанку, а оставшийся незашитым край зашивается на руках. Отступя от края

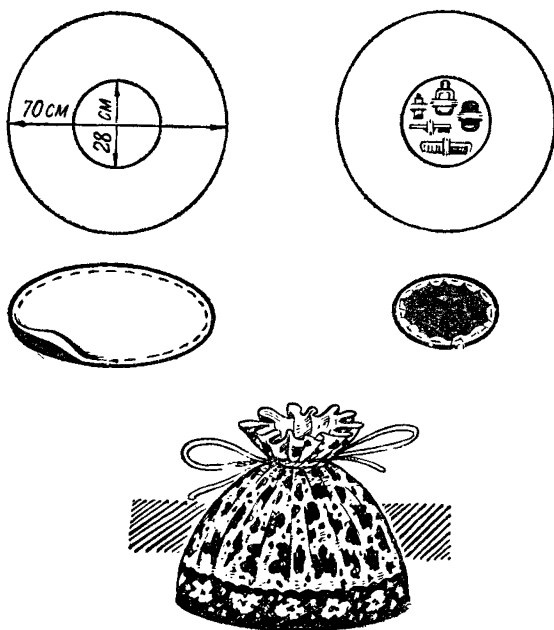


Рис. 176. Несессер.

1 или 1,5 сантиметра, круги прострачивают 2 раза на машине — для вздержки.

Самое сложное в несессере — это средний круг с петлями для предметов; для него выкраивают круг из картона диаметром 28 сантиметров и такой же круг из бумазеи или байки. Подкладка для этого круга кроится на 2 сантиметра шире картона. Матерчатый круг приметывается к изнанке подкладки, после чего на лицевой стороне среднего круга пришиваются (прихватывая байку) петли для предметов. Петли делаются двойные из той же материи, что и подкладка; для упру-

гости внутрь полос прокладывается полотно или марля; по краю петли прострачиваются на машине. Для более крупных вещей полосы берутся шире, а для мелких — уже.

Прежде чем пришивать петли, нужно их приметать, примерить по вещам и тогда только прострочить на машине. Круг с пришитыми петлями собирается по краю и натягивается на картонный круг, а затем пришивается

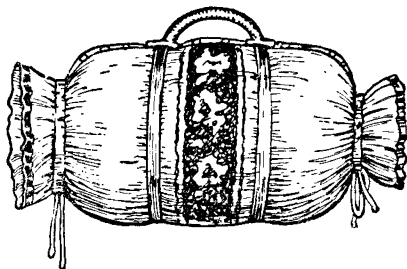
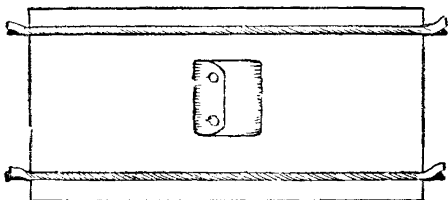


Рис. 177. Портплед.

на руках к подкладке большого круга. Для вздержки продергиваются два шнура. При желании несессер можно украсить вышивкой.

Портплед лучше всего сшить из сурового полотна. Размер его зависит от размера постели. Портплед можно сделать на подкладке, но это не обязательно. Застегивается он на пуговицы, с боков сделаны вздержки. К изнанке портпледа можно пришить карман для мелких вещей. Портплед в развернутом виде показан на рис. 177. Края портпледа обычно обтачиваются цветным сатином или же отделываются вышивкой.

Чехол на чемодан. Прежде чем кроить чехол, нужно сделать выкройки из бумаги. Чемодан обертывают бумагой, боковые куски вырезают, затем нижние

боковые стенки загибают кверху и обрезают у края крышки, для ручки делается вырез. Верхняя часть чехла крышки должна заходить на нижнюю до начала ручки. Выкройка делается точно по чемодану. Прежде чем приступить к кройке, материал нужно выстирать, иначе после первой же стирки чехол сядет. Материал кроют с запасом на швы.

Прежде всего вытачивают вырез для ручки, стачивают боковые швы, затем края подшиваются рубцом не уже 2 сантиметров; если материала не хватает на подшивку, то ее делают из отдельного куска. На крышке чехла выметываются петли, на нижней части ставятся пуговицы. Чехол можно обшить цветным кантом или же отделать вышивкой.

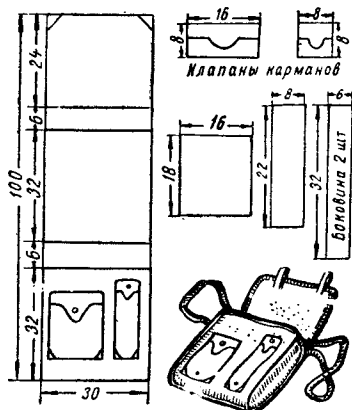


Рис. 178. Рюкзак.

Экскурсионный мешок (рюкзак) (рис. 178). Возьмите кусок плотной материи длиной 1 метр, шириной 30 сантиметров, разметьте на нем детали мешка: передняя часть длиной 32 сантиметра, дно — 6 сантиметров, задняя часть 32 сантиметра,

крышка 6 сантиметров, спуск крышки — 2 сантиметра. Углы спуска крышки надо скруглить.

У мешка две боковины, длина каждой из них равна глубине мешка, то есть 32 сантиметрам, а ширина — ширине дна мешка, то есть 6 сантиметрам. Два угла, которые пришиваются к дну, нужно скруглить. Длина большого кармана 18 сантиметров, ширина 16 сантиметров, углы скругленные. Рядом пришивается узкий карман длиной 22 сантиметра, шириной 8 сантиметров. К обоим карманам сделайте клапаны. Для ручки сшейте вдвойне полосу ткани или тесьмы длиной 80—100 сантиметров, шириной 6—8 сантиметров. При раскрое надо по краям прибавить на швы по 1 сантиметру, а у передней стороны для заделки края припустить 4—5 сантиметров.

КАК ПРАВИЛЬНО ПАЯТЬ

С помощью спайки (рис. 179) можно соединить части изделий из жести, железа, меди. Для спайки обычно берут «третник» — сплав двух частей свинца с одной частью олова. Чтобы припой держался прочнее, нужен флюс. Чаще всего — это так называемая паяльная жидкость (от нее следует беречь руки и одежду). При пайке проводов вместо паяльной жидкости берут канифоль.

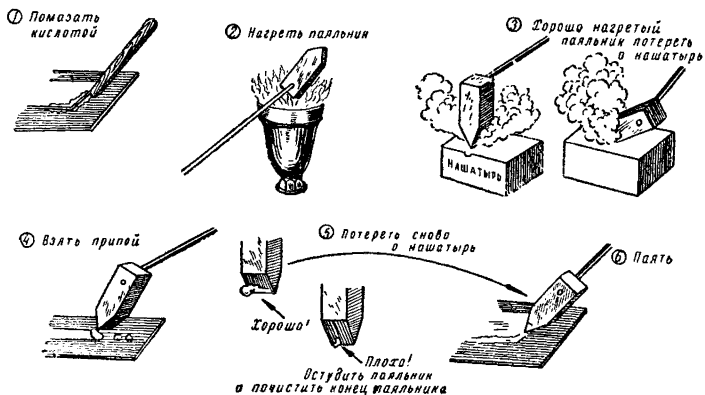


Рис. 179. Как правильно паять.

Место спайки зачищают ножом или напильником, протирают влажной тряпочкой. В это время нагревают паяльник. Его заостренный конец время от времени прикладывают к куску или порошку нашатыря и трут. Когда нашатырь начинает дымить с легким шипением, значит паяльник нагрелся. Кончиком его отделяют частичку припоя. Паяльник поворачивают во все стороны, чтобы припой растекся по острому концу и покрыл его с обеих сторон.

На месте спайки при помощи кисточки или палочки, смоченной в паяльной жидкости, проводят полоску. Паяльником отделяют кусочки припоя, переносят их на эту полоску и медленно ведут по ней кончиком паяльника. Расплавленный припой растекается по шву, к которому прижимают другую спаиваемую часть. Закончив пайку, шов промывают водой.

Алюминий обычным оловянным припоем не паяется. Чтобы можно было паять алюминиевые предметы, их надо покрыть раствором хлористой меди. Предмет погружают в этот раствор или смазывают им те места, где будет пайка. Потом паяют так же, как медные или железные вещи.

ПОДСТАВКА ДЛЯ ПАЯЛЬНИКА

Седло подставки для паяльника делают из железной проволоки толщиной 3—5 миллиметров. Кусок про-

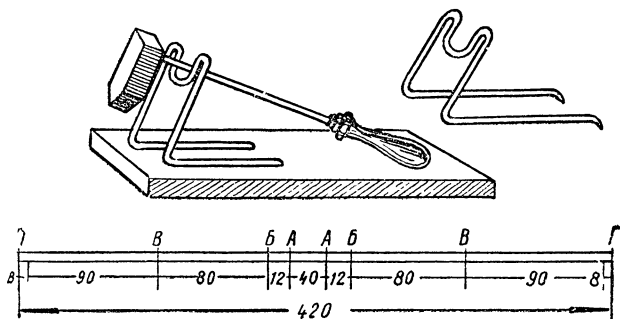


Рис. 180. Подставка для паяльника.

волоки слегка расплющивают по всей ее длине ударами молотка на наковальне, а потом размечают места сгиба. Проволоку нужно сгибать по меткам А—А, затем по меткам Б—Б, В—В, Г—Г.

Готовую проволочную подставку для паяльника следует зачистить наждачной бумагой и укрепить на дощечке при помощи двух скобочек, согнутых из гвоздя с отрезанными шляпками (рис. 180).

ЧТО, КАК И ЧЕМ СКЛЕИВАТЬ

Работая с клеем, надо выполнять несколько основных правил.

Прежде всего склеиваемые поверхности (за исключением бумаги) должны быть предварительно подготовлены. Соединяемые поверхности должны быть ровными и шершавыми. Шершавость достигается при помощи шкурки, напильника или рашпиля (например, при склеивании дерева, резины и т. п.).

Во всех случаях клей наносят тонким ровным слоем. В нем не должно быть комков или посторонних частиц.

Склеенные детали сушат под прессом или грузом в теплом месте.

Для приготовления клея полезно сделать клееварку,

Столярный клей

Плитку столярного клея разбивают на кусочки, опускают их в клееварку и заливают холодной водой так, чтобы она только слегка покрывала клей. Когда клей набухнет (через 10—12 часов), клееварку ставят на небольшой огонь, где держат до тех пор, пока клей не растворится. Пользоваться им следует, пока он горячий.

Клеевая паста. Для склеивания дерева с металлом, стеклом, камнем и т. п. в горячий столярный клей добавляют мелко просеянной древесной золы, чтобы получилась густая паста.

Переплетный клей. К растопленному столярному клею добавляют глицерин (1 весовая часть глицерина на 20 весовых частей клея).

Синдетикон. Состав этого клея: сахара 120 грам-

мов, гашеной извести 30 граммов, столярного клея 120 граммов и воды 400 кубических сантиметров.

Сначала растворяют сахар, потом примешивают известь и нагревают, помешивая, в течение часа. Прозрачный раствор сливают и добавляют в него кусочки столярного клея. Когда клей набухнет, его варят как обычно, пока клей полностью не растворится.

Синдетикон — универсальный клей.

Водоупорный клей. В горячий столярный клей добавляют натуральную олифу или льняное масло (1 часть олифы или масла на 4 части клея).

Клейстер

Крахмальный. Картофельную муку (крахмал) заливают небольшим количеством холодной воды и тщательно размешивают до сметанообразного состояния. В полученный раствор тонкой струей вливают крутой кипяток, непрерывно помешивая раствор, чтобы не было комков. Как только клейстер станет прозрачным и студенистым, им можно пользоваться.

Мучной. Просеянную пшеничную или ржаную муку засыпают в кипящую воду, а потом, помешивая, подогревают на слабом огне, пока мука не заварится.

Клейстер употребляют в теплом виде, главным образом для склеивания бумаги.

Декстриновый клей

Сухой картофельный крахмал подогревают на железном листе до 400 градусов. Полученные коричневые полупрозрачные комки размалывают в порошок.

Приготовление клея. 10 граммов этого порошка тщательно разводят в 25—30 кубических сантиметрах холодной воды. Можно еще добавить 2 грамма сахара. Клей употребляют в основном для склеивания бумаги.

Гуммиарабик

Гуммиарабик делают из камеди (смолы), которую выделяют некоторые тропические растения. Однако вполне удовлетворительный клей можно получить, используя смолу вишневых, сливовых, абрикосовых деревьев, а также смолу, выделяемую белой акацией.

Кусочки этой смолы очищают от коры и грязи, высушивают и размалывают в порошок, который хранят в закрытом флаконе. По мере надобности нужное количество порошка растворяют в теплой воде, и клей готов к употреблению. Гуммиарабик — лучший клей для бумаги.

Казеиновый клей

Казеиновый клей употребляют для склеивания различных материалов, в том числе фаянса, пластмассы и др. Казеиновый клей отличается большей влагоустойчивостью, чем столярный.

Казеин обычно продается в виде порошка, но его легко можно приготовить самим.

Получение чистого казеина. Обезжиренное молоко ставят в теплое место, чтобы оно закисло. Затем его фильтруют через пропускную бумагу. Казеин (белковое вещество молока) остается на бумаге. Его промывают в мягкой (дождевой) воде, потом, завязав в тряпочку, кипятят в воде, чтобы удалить жир. После этого казеин раскладывают на пропускной бумаге и сушат при комнатной температуре.

Приготовление клея. 10 частей казеина и 1 часть буры замешивают в 2 частях воды до получения теста, затем прибавляют еще 2 части воды. Полученный клей годен к употреблению в течение 2—3 часов, после чего он затвердевает.

Казеиновый клей можно приготовить, добавляя к творогу по каплям нашатырный спирт, пока не получится студенистая прозрачная масса. Этой массой и смазывают склеиваемые детали.

Для большей прочности поверхностям, смазанным клеем, дают просохнуть, потом покрывают тонким слоем известкового теста и уже после этого соединяют склеиваемые детали.

В готовый казеиновый клей добавляют несколько капель формалина или раствора алюминиевых квасцов для получения водоупорного клея.

Целлулоидный клей

Целлулоидным клеем можно склеивать самые разнообразные материалы — дерево, кожу, ткани, пластмассу и т. д. Клей быстро сохнет и совершенно не боится вла-

ги. Для приготовления клея используют негодную кинопленку. Ее отмывают в горячей воде от эмульсии и режут на мелкие кусочки. Эти кусочки помещают в пузырек и заливают ацетоном или амилацетатом (грушевая эссенция). На 1 часть целлулоида берут 2—3 части ацетона. Пузырек время от времени взбалтывают. Когда пленка полностью растворится, клей готов к употреблению.

Клей для склеивания органического стекла (плексигласа)

Мелкие опилки органического стекла помещают в пузырек и заливают растворителем, составленным из равных частей ацетона и амилацетата. После заливки растворителя пузырек ставят на несколько дней в теплое место. Когда органическое стекло растворится, клей готов к употреблению. В качестве растворителя можно использовать и один ацетон или грушевую эссенцию, при этом органическое стекло растворится не полностью, но полученным раствором всё же можно клеить. Органическое стекло перед склеиванием нагревают до 20 градусов.

Резиновый клей

Клей для резиновых изделий можно изготовить следующим способом. Кусок хорошей мягкой резины крошат на мелкие кусочки, которые настаивают в течение нескольких суток на чистом, легком, так называемом авиационном бензине. В результате получается раствор резины, который осторожно сливают, фильтруют и оставляют открытым в теплом месте до получения густой массы. Ею и пользуются для склеивания. Соединяемые поверхности должны быть тщательно очищены от всякой грязи и жира.

Клей для наклейки сукна или кожи на столы

Состав клея: пшеничная мука — 10 частей, квасцы — 0,2 части, вода — 410 частей.

Пшеничную муку замешивают в холодной воде до образования кашицы без комков. Остальную воду нагревают до кипения и в ней растворяют квасцы. Кашицу добавляют в раствор квасцов, помешивают и кипятят смесь до образования полупрозрачной массы.

Клей для папиросной бумаги

Декстрин размешивают с небольшим количеством воды и добавляют такое количество денатурированного спирта, чтобы получилась сиропообразная жидкость. Этот клей не просачивается через бумагу,

Клей для склеивания изделий из стекла, фарфора и фаянса

Чтобы получить массу для склеивания стекла и фарфора, нужно растопить на медленном огне 50 граммов светлого шеллака с 25 граммами скипидара. Смесь немного охлаждают и разделяют на небольшие плитки. При употреблении массу согревают, смазывают ею края изломов и аккуратно соединяют их. Излишек массы осторожно удаляют.

При склейке стекла пользуются также желатином, к которому прибавляют небольшое количество водного раствора двухромовокислого калия. Этот клей под воздействием света становится совершенно нерастворимым даже в горячей воде.

Казеин, растворенный в жидком стекле, также пригоден для этой цели.

Фарфор можно склеивать теми же составами, что и стекло. Для починки посуды особенно хорош цемент из гипса, замешанный на яичном белке. Этот цемент очень быстро затвердевает, и поэтому работать с ним надо очень осторожно.

Можно получить клей для фарфора и фаянса и следующим способом: сбить в пену яичные белки и поставить их в прохладное место на сутки. После этого следует отделить отстоявшийся белок и тщательно растереть с порошком негашеной извести, прибавляя ее постепенно в таком количестве, чтобы получилась тестообразная масса. Этот клей накладывается на склеиваемые части тонким слоем. Процесс склеивания нужно производить как можно скорее, чтобы клей не успел подсохнуть.

Для склеивания частей фарфоровых и стеклянных предметов можно применить следующую замазку: взять промытой стеклянной муки (измельченного стекла) — 1 часть, добавить речного песку (сеяного) — 2 части и жидкого стекла — 6 частей. Эта замазка очень прочно

цементирует склеиваемые части. По структуре она несколько грубовата, так что применяется для склеивания крупных предметов.

Вот другая замазка, отличающаяся от предыдущей более мелкой структурой. Применяется она также для склеивания крупных предметов. Берут жженой извести (негашеной) — 1 часть, мела (молотого) — 10 частей и жидкого стекла $2\frac{1}{2}$ части.

По обоим рецептам замазка готовится перед употреблением, так как быстро твердеет.

Есть особо твердая гипсовая замазка для склейки некрупных предметов из стекла и фарфора. Готовить ее можно так: берется жженный скульптурный или медицинский гипс и кладется на один день в насыщенный раствор квасцов. Затем его высушивают и снова прокаливают и измельчают. Обработанный таким образом гипс в соединении с водой превращается в очень твердую массу. Соотношение гипса и воды должно быть таким, чтобы получилась жидкая масса консистенции сливок.

Клей для склеивания янтарных изделий

Янтарные изделия можно склеивать следующим образом. Соединяемые поверхности обмывают водным раствором едкого кали, слегка подогревают и крепко сжимают.

Склеиваемые части можно также смазать тонким слоем вареного льняного масла, после чего шов следует осторожно подогреть над пламенем древесного угля. При этом соединяемые детали должны быть сильно сжаты при помощи струбцины или обвязаны проволокой.

Рекомендуется также клей, состоящий из раствора твердого копала в эфире.

Клей для склеивания изделий из слоновой кости

Слоновая кость склеивается при помощи пасты из гашеной извести и сырого яичного белка. Для этой цели можно пользоваться также раствором альбумина в воде. Склеиваемые части должны быть крепко сжаты и оставлены для просыхания в прохладном месте по крайней мере на сутки.

Мелкие изделия из слоновой кости склеиваются сплавом из равных частей воска, канифоли и скипидара. Этот состав не отличается особой прочностью, но зато очень удобен в применении.

Клей для склеивания кожи

Кожу склеивают раствором чистого каучука в сероуглероде. Склеиваемые части следует слегка подогреть и клей старательно растереть на месте будущего шва. Рекомендуется прибавлять к полученному раствору небольшое количество скипидара.

Клей для кожи можно приготовить еще так: хороший светлый столярный клей размачивают в воде в течение суток и затем медленно расплавляют на огне с небольшим количеством воды. После этого в жидкую массу прибавляют танин, отчего она приобретает вид липких нитей. Склейка производится этой липкой массой, причем кожа должна быть предварительно вычищена (вымыта бензином) и сделана шероховатой при помощи стеклянной бумаги (шкурки).

Клей для склеивания изделий из мрамора

Склеивать мрамор можно следующим составом: 4 части гипса и 1 часть гуммиарабика. в порошке тщательно перемешивают. Затем прибавляют крепкого раствора буры в холодной воде до получения густого теста. Соединяемые части намазывают этой замазкой, крепко сжимают и оставляют для просушки в прохладном сухом месте на 5—6 дней.

Еще один способ склейки мрамора. Смешивают 2 части воска и 1 часть каучука с 2 частями истолченного в мелкий порошок мрамора и подогревают на огне. Мрамор при склеивании должен быть совершенно сухим. Наружные щели замазываются дополнительно алебастром, растертым в кашу с клеевой водой. Если мрамор серый, то вместо алебастра берут шифер, красный и темный мрамор полмазывают охрой. Окончательно всю поверхность полируют очень мелкой пемзой или трепелом.

Клей для склеивания гипсовых изделий

Склейку гипсовых изделий следует производить при помощи синдетикона или густого столярного клея. И в том, и в другом случае нужно следить, чтобы клей не выдавился из шва наружу, так как при этом получается черная линия, портящая вид вещи. Шов следует замазать снаружи гипсом.

Клей для склеивания сломанных оселков

Разбитый оселок можно склеить, даже если он раскололся на мелкие куски.

Прежде всего куски необходимо тщательно вычистить и удалить с мест излома все частицы масла, нагревая куски на раскаленной плите. После этого все части, которые должны соприкоснуться, тщательно посыпают шеллаком и снова нагревают до тех пор, пока шеллак не расплавится и не заполнит поры. Нагревание должно производиться на гладкой металлической доске, а пламя не должно касаться кусков, иначе они могут треснуть в другом месте. По этой же причине не следует их слишком перегревать.

Когда шеллак расплавится, куски складывают вместе, прижимают один к другому и оставляют в струбцинке, пока они не остынут. Соединенные таким образом куски настолько прочно склеены, что не уступят цельному камню.

Приклейка фортепьянных клавиш

Отставшие от клавиш костяные пластинки приклеивают следующим образом. Смешивают белую окись цинка с обыкновенным столярным клеем, затем, обработав напильником или наждачной бумагой поверхности как деревянной клавиши, так и костяной пластинки, смазывают клавишу указанной смесью и оставляют ее на 5—10 минут. После этого накладывают на клавишу пластинку и привязывают ее шнурком. Через 3—4 часа клей просохнет и выступивший по краям избыток его можно удалить напильником или наждачной бумагой.

Склеивание слюды

Слюду склеивают жидким раствором желатина. Если склейка должна отличаться особой прочностью, то к желатину прибавляют хромовые квасцы.

Универсальный цемент

Универсальный цемент (китайский) получают следующим образом: готовят смесь из 54 частей порошка гашеной извести, 5 частей тонко измельченных квасцов и 40 частей свежей, хорошо взбитой бычьей крови. Все вышеуказанные вещества должны быть смешаны как можно тщательнее, чтобы получилась однородная масса желаемой густоты, смотря по назначению. В густом виде этим цементом можно пользоваться для склеивания камня, фаянса, фарфора и т. д. В более жидком виде он употребляется для покрытия различных предметов, чтобы сделать их водонепроницаемыми.

Клей БФ-2

Этот универсальный клей из синтетической смолы по прочности соединения разных материалов не имеет себе равного. Он склеивает металл с металлом и резиной, стекло с деревом, фарфор с пластмассой и т. п. Одна из разновидностей этого клея применяется для ремонта одежды. Заплата, приклеенная универсальным клеем, держится очень прочно и не отстает при стирке в горячей воде. С помощью такого клея можно даже «шить» одежду без ниток: ниточный шов заменяется клеевым.

Универсальный клей продается в тубах под маркой «БФ». Для склеивания металлов, пластмасс, стекла, эбонита и других материалов применяют клеи БФ-2 и БФ-4.

Пленка клея БФ-2 отвердевает при более высокой температуре, поэтому им следует склеивать такие предметы, которые можно нагревать без вреда до температуры 150—200 градусов. В домашнем хозяйстве им можно ремонтировать кастрюли, тазы, ведра, посуду.

Процесс склеивания металлической (алюминиевой и оцинкованной) посуды состоит из четырех операций: подготовка склеиваемых поверхностей; нанесение клея; соединение склеиваемых деталей и наложение пресса;

выдержка склеиваемых предметов под прессом при нагревании.

Подготовка склеиваемых поверхностей. Склеиваемые поверхности должны быть ровными и подходить одна к другой плотно, без просветов. Поэтому их выправляют давлением и подчищают напильником. Кроме того, они должны быть шероховатыми и совершенно чистыми и сухими. Для этого их протирают наждачной бумагой.

Нанесение клея. Поверхности за 10—15 минут до склеивания протирают ватой, смоченной в спирте, ацетоне или этилацетате. Клей наносят тонким ровным слоем по 2 раза на каждую из склеиваемых поверхностей. Первый слой должен сохнуть на воздухе 40—60 минут, а затем при температуре 55—60 градусов, над газовой горелкой, 10—15 минут. После охлаждения наносят второй слой, просушиваемый так же, как и первый. Затем склеиваемые предметы соединяют, плотно прижимают друг к другу и нагревают при температуре около 150 градусов в течение 1—2 часов.

При склеивании мелких металлических предметов место склейки зажимают горячими плоскогубцами и держат до полного охлаждения, а затем помещают склеиваемый предмет в кастрюлю с горячей водой, кипятят в течение 1—2 часов и охлаждают.

Разбитые тарелки, чашки, блюда, вазы склеиваются в стык. Для этого края предметов дважды смазывают клеем БФ-2. Первый слой высушивают до тех пор, пока клей не перестанет прилипать к пальцам, а второй — пока клей не станет густым и липким. Части предметов соединяют в стык, плотно связывают (для этой цели удобно использовать марлевый бинт) и выдерживают в теплом месте одни сутки, после чего помещают в таз или кастрюлю, заливают водой и кипятят не менее 3—4 часов, дают охладиться и после этого вынимают из воды.

Предметы, которые при употреблении не соприкасаются с горячей водой (статуэтки, пепельницы, куклы, большие вазы), ремонтируют проще. Места раскола дважды смазывают клеем БФ-2, подсушивают до густого липкого состояния, соединяют и крепко связывают. После этого предмет в течение нескольких дней выдерживается в теплом месте — у батареи центрального отопления, над плитой или на русской печке.

Клей БФ-6

Этот клей применяется для ремонта одежды, белья, ковров, мешков и т. д. Он представляет собой густую прозрачную жидкость желтого или красного цвета. Подлежащие склеиванию места изделий предварительно очищают от пыли щеткой, смачивают теплой водой и хорошо отжимают. Выпрямив края смоченных мест ткани, наносят на них два слоя клея и сушат на воздухе после нанесения каждого слоя до тех пор, пока клей не перестанет прилипать к пальцам. Затем соединяют склеиваемые предметы и надавливают на них горячим утюгом (осторожно). Утюг прижимают через увлажненную ткань 2—3 секунды с промежутком в 10—15 секунд до тех пор, пока склеиваемая поверхность не высохнет. После охлаждения до комнатной температуры изделие готово к употреблению.

Как нанести клей ровным слоем

Нужно клей налить на поверхность, а потом разровнять его тонкой палочкой.

Как сохранить клей от засыхания

В домашнем обиходе клеем приходится пользоваться не так часто. Вы открыли пузырек с клеем, а через некоторое время оказывается, что клей засох. А можно сделать так, что открытый пузырек с клеем будет стоять месяцами и не засохнет. Для этого на пузырек надевают старую резиновую соску с отверстием. Через него клей будет вытекать на бумагу. Потом капелька клея застывает в этом отверстии, закрывая пузырек герметически, и тем самым предохраняет клей от засыхания. Когда вы будете снова пользоваться клеем, то слегка разотрите пальцами застывшую в отверстии капельку клея, и путь клею будет открыт.

ПЕРЕВОД СТАРЫХ РУССКИХ МЕР В МЕТРИЧЕСКИЕ

Узаконенные основные соотношения между старыми русскими мерами и метрическими: 1 аршин равен 0,711200 метра, 1 фунт равен 0,40951241 килограмма.

Нижеследующие соотношения выведены из двух основных,

Меры массы [веса]

1 пуд — 0,01638 тонны — 0,1638 центнера — 16,38 килограмма.

1 фунт — 0,4095 килограмма — 409,5 грамма.

1 лот — 12,8 грамма.

1 золотник — 4,256 грамма.

1 доля — 44,43 миллиграмма.

Меры длины

1 верста — 1,067 километра.

1 сажень — 2,134 метра.

1 аршин — 0,7112 метра — 71,12 сантиметра.

1 вершок — 4,445 сантиметра.

1 фут — 0,3048 метра — 30,48 сантиметра.

1 дюйм — 2,540 сантиметра — 25,40 миллиметра.

1 линия — 2,540 миллиметра.

1 точка — 0,2540 миллиметра.

1 сотая сажени — 2,134 сантиметра.

1 географическая миля ($1/15$ градуса земного экватора) = 7,420 километра.

1 морская миля (одна минута дуги земного меридиана) — 1,852 километра.

1 английская миля — 1,609 километра.

1 ярд — 91,44 сантиметра.

Меры площади

1 квадратная верста — 1,138 квадратного километра.

1 десятина — 1,093 гектара.

1 квадратная сажень — 4,552 квадратного метра.

1 квадратный аршин — 0,5058 квадратного метра.

1 квадратный вершок — 19,76 квадратного сантиметра.

1 квадратный фут — 9,290 квадратного дюйма — 0,09290 квадратного метра.

1 квадратный дюйм — 6,452 квадратного сантиметра.

1 квадратная линия — 6,452 квадратного миллиметра.

Меры объема

1 кубическая сажень — 9,713 кубического метра.

1 кубический аршин — 0,3597 кубического метра.

1 кубический вершок — 87,82 кубического сантиметра.

1 кубический фут — 28,32 кубического дециметра.

1 кубический дюйм — 16,39 кубического сантиметра.

1 кубическая линия — 16,39 кубического миллиметра.

Меры объема жидких и сыпучих тел

1 ведро — 1,230 декалитра — 12,30 литра.

1 бутылка — $\frac{1}{16}$ ведра — 0,7687 литра.

1 бутылка — $\frac{1}{20}$ ведра — 0,6150 литра.

1 четверть — 2,099 гектолитра — 209,9 литра.

1 четверик (мера) — 2,624 декалитра — 26,24 литра.

1 гарнец — 3,280 литра.

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства	3
---------------------------	---

КВАРТИРА

Наше жилище	7
Удобство и уют	8
Уголок ребенка	10
Городня и коридор	11
Ванная комната	14
Уборка квартиры	17
Тряпки для стирания пыли	17
Как мыть двери, оконные рамы, стёкла . . .	18
Стекломойка	18
Как закрывать окна на зиму	19
Оконная замазка	20
Как избежать запотевания окон	20
Как очистить стёкла от льда	21
Как мыть дощатые полы	21
Как мыть крашенные полы	21
Окрашивание дощатого пола мастикой . . .	21
Натирка паркетных полов воском	22
Натирка паркетных полов мастикой	23
Уход за линолеумом	23
Ремонт линолеума	24
Чистка подушек	24
Картины	25
Чистка картин	26
Чистка золоченых рам	26
Зеркала	27

Мебель и ковры	28
Чистка мебели	29
Как маскировать царапины	29
Как удалить белые пятна на полированных столах	29
Полировка деревянных предметов	30
Ремонт мягкой мебели	31
Как обновить мебель	32
Ремонт тюфяка	37
Уход за коврами	39
Отбелка клавиш музыкальных инструментов	41
Знаете ли Вы, что	41
Ремонт квартиры	43
Обои	45
Оклейка	47
Окраска комнат клеевыми красками	49
Окраска комнат масляными красками	49
Окраска окон и дверей	51
Окраска железных предметов	52
Окраска дощатого пола	53
Очистка малярных кистей	54
Укладка линолеума	54
Двери	56
Санитарно-бытовые устройства	57
Водопроводный кран	57
Раковина	59
Смывной бачок	60
Прочистка уборной	62
Электричество в быту	63
Шнуры, штепсельные розетки и вилки	63
Мелкий ремонт электроарматуры	65
Изоляционная лента	68
Электросчетчик	68
Электробытовые приборы	69
Комнатное цветоводство	71
Смеси земли	71
Размножение растений	72
Пересадка	73
Удобрение	75
Поливка	76

Борьба с вредителями и болезнями	78
Выращивание лимона	79
Выращивание овощей в комнате	82
Сал на окне	84
Сохранение срезанных цветов	87
Насекомые и грызуны	89
Жучки-древоточцы	89
Мухи и комары	92
Муравьи	92
Пчёлы	93
Тараканы	93
Клопы	93
Мыши и крысы	94

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

Кухня	97
Кухонный инвентарь	98
Огнеупорная посуда	101
Термос	102
Подставка для кастрюли	103
Подставка из фанеры	103
Кухонная доска	104
Сушилка для тарелок	104
Держалка для пробок	105
„Третья рука“	106
Уход за предметами быта	107
Ржавчина	107
Медь, латунь, бронза	108
Алюминий	109
Никелированные предметы	109
Фарфор и глиняная посуда	110
Изделия из терракоты	111
Серебро и золото	111
Зеркала	112
Пятна на мраморе	112
Запахи в посуде	112
Раковины, ванны, унитазы	113
Изделия из дерева	113
Накипь на посуде	114
Погреб	115
Швейная машина	116

Музыкальные инструменты	117
Телевизор	118
Радиоприемник	122
Часы	123
Знаете ли Вы, что	125
Питание	129
Аппетит и его значение в питании	129
Питание пожилого человека	130
Питание при ожирении	130
Гигиена приготовления пищи	131
Порядок приготовления обеда	132
Выбор блюд	135
Сервировка стола	140
Как держать себя за столом	143
Столовое белье	147
О продуктах питания	148
Знаете ли Вы, что	173
Как взвешивать без весов	188

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Одевайтесь со вкусом	191
Выбор одежды	195
Ткань и фасон	202
Как сделать платье нарядным	212
Пуговицы	215
Плиссировка материи	217
Вышивка стеклярусом и шерстью	219
Серебряные узоры на материи	220
Детская одежда	220
Переделка одежды	233
Увеличение или уменьшение выкройки	235
Хранение и чистка одежды и обуви	236
Хранение зимней одежды	233
Хранение прорезиненных вещей	237
Ремонт суконных и шерстяных вещей	233
Уход за обувью	240
Справочная таблица для определения размеров резиновой и валяной обуви по размерам кожаной обуви	243
Починка обуви	245
Починка валенок	249

Заливка галош	250
Уход за чулками	251
Справочная таблица для определения размеров чулочно-носочных изделий по размерам кожаной обуви	252
Ручная штокка чулок	252
Машинная штокка чулок	253
Поднятие петель	254
Рамка для чулок	255
Ремонт трикотажных изделий	255
Чистка костюмов	259
Чистка вязаных шерстяных вещей	260
Чистка плащей	261
Чистка перчаток	261
Рамки для перчаток	263
Чистка мехов	263
Чистка бархата	264
Чистка мужских шляп	264
Крашение в домашних условиях	265
Приготовление раствора красителя	269
Крашение изделий из хлопка, льна и искусственного шелка	270
Крашение шерсти и шерстяных изделий	270
Крашение изделий из натурального шелка	271
Окраска изделий из капрона	271
Окраска ниток для вышивания	272
Обесцвечивание окрашенных тканей	273
Предупреждение и устранение брака при окраске	273
Какие получаются цвета при смешивании красок	274
Окраска шляп	275
Обработка материала после крашения	276
Глажение одежды	277
Платья, блузки, воротнички	278
Костюмы	279
Платья из панбархата	279
Галстуки	279
Гладильная доска	280
Знаете ли Вы, что	282

Стирка белья и одежды	285
Хлопчатобумажное и льняное белье	287
Важные одеяла	295
Трикотажные изделия	295
Шелковые изделия	297
Изделия из штапельных тканей	300
Кружевные и тюлевые изделия	301
Вышитые вещи	303
Терка для мыла	304

Удаление пятен на одежде и тканях 305

Жировые пятна	309
Пятна от масляной краски	310
Пятна от анилиновых красок	311
Винные и пивные пятна	311
Пятна от ягодных и фруктовых соков	313
Пятна от кофе, какао и чая	313
Травяные пятна	314
Пятна смолы	315
Пятна ржавчины	315
Чернильные пятна	316
Пятна от рыбы, молока, консервов и соусов	316
Пятна от яичного желтка	317
Пятна от пота	317
Пятна от ляписа (азотнокислое серебро)	318
Пятна от йода	318
Пятна от дегтя и колесной мази	319
Пятна от духов и одеколона	319
Пятна от керосина	320
Пятна от кислоты	320
Пятна от стеарина, воска, парафина	320
Пятна от китайской туши	320
Пятна от мух	320
Пятна от сажи и копоти	321
Подпалины от горячего утюга	321
Знаете ли Вы, что	322

РУКОДЕЛИЕ

Вышивание	325
Гладь	327
Мережка	329
Крест	333
Петельный шов	334

Машинная художественная вышивка	336
Мережка	339
Гладь	343
Вязание	344
Вязание крючком	344
Вязание на спицах	349
Плетение кружев на коклюшках	355

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Гимнастика	369
Утренняя гимнастика	371
Водная процедура	372
Гимнастика для женщин	372
Лечебная физкультура	373
Гимнастические упражнения для работаю- щих сидя	378
Гимнастические упражнения для работаю- щих стоя	379
Воздушные ванны	380
Во время отдыха	382
Пешеходные прогулки	382
Учитесь плавать!	385
Ходите на лыжах!	386
Начинаюи им конькобежнам	387
Уход за лыжами и коньками	388
Грибы	389
Первая помощь	396
Кровотечение	396
Ушибы	397
Переломы	397
Обморок	397
Поражение молнией	398
Помощь утопающему	398
Сжоги	398
Домашняя аптечка	399
Личная гигиена	400
Массаж	400
Сухая кожа	401
Жирная кожа	403

Пористая кожа	403
Дряблая кожа	404
Уход за кожей лица зимой	406
Уход за кожей лица весной	407
Волосы	408
Прическа	412
Руки	413
Ноги	414
Ноги	415
Гигиена бритья	415
Потливость	417

В САДУ И ОГОРОДЕ

Огород	421
Если у Вас всего три грядки	421
Парники и рассадники	427
Выращивание рассады	428
Посадка сада	430
Подготовка участка	430
Размещение плодовых и ягодных культур	431
Крепление ветвей	431
Посадка ягодных кустарников	432
Как правильно сажать землянику	432
Как устроить цветник	433

СДЕЛАЙТЕ САМИ

Стойка для книг	437
Тумбочка-столик	439
Расочий столик-корзинка	439
Складной стул	440
Скамейка под ноги	441
Детский стул	442
Раздвижное кресло-шезлонг	443
Скрытый столик	444
Полки с вешалкой	444
Вешалка для слухов	445
Рамка для сушки белья	445
Люстра	446
Бра	447
Лампа „гриб“	447
Пяльцы	450
Подставка для елки	451

Ящик для мусора	452
Скворечник	453
Дорожные вещи	453
Как правильно паять	457
Подставка для паяльника	458
Что, как и чем склеивать	459
Столярный клей	459
Клейстер	460
Декстриновый клей	460
Гуммиарабик	460
Казеиновый клей	461
Целлулоидный клей	461
Клей для склеивания органического стекла (плексигласа)	462
Резиновый клей	462
Клей для наклейки сукна или кожи на столы	462
Клей для папиросной бумаги	463
Клей для склеивания изделий из стекла, фарфора и фаянса	463
Клей для склеивания янтарных изделий . .	464
Клей для склеивания изделий из слоновой кости	464
Клей для склеивания кожи	465
Клей для склеивания изделий из мрамора .	465
Клей для склеивания гипсовых изделий . .	466
Клей для склеивания сломанных оселков . .	466
Приклейка фортепьянных клавиш	466
Склеивание слюды	467
Универсальный цемент	467
Клей БФ-2	467
Клей БФ-6	469
Как нанести клей ровным слоем	469
Как сохранить клей от засыхания	469
Перевод старых русских мер в метрические .	470

84 коп.