

## Городничий порадник

### ТРІЙЛИВА РОСЛИНА

Чи кімнатна рослина *Diffenbachia* є трійлива? Це є досить висока рослина з великими листками, подібна до фікуса, тільки на листках має жовті плями. Боюсь, чи мала дитина могла б затроїтись, скоштувавши того листя?  
Марія Г.

Теплярняна рослина *Diffenbachia*, трійлива. Особливо небезпечний її сок. Не належить до добору кімнатних рослин, однак вживають її для декорації виставових вікон, як напр. у перукарнях, задля гарного, неначе покропленого іншими кольорами листя. В помешканні, де є малі діти, в ніякому разі не слід її тримати.

### ЧОМУ АРАВКАРІЯ НЕ РОСТЕ?

Перед двома роками я купила аравкарію около 13" висоти. Від того часу вона не росте вгору, але й не занепадає, натомість можна завважити незначний ріст ушир.

Лідія Я.

Аравкарія вимагає дуже дбайливого плекання. Тоді її галузки укладаються поземо й рівномірно, неначе поверхні.

Потребує багато світла, навіть униз і свіжого повітря, але не зносить прямого соняшного проміння. Улітку найкраще почувається на городі в півтінні якогось дерева. Дуже добре зимує в холодній кімнаті. Коли заходить потреба, її треба весною пересадити. Найкраще це робити тоді, коли випускає нові гони. Вживати стерилізованої землі у складі: 2 частини листяної, 1 частина піску, 1 частина торфу (піт-мос). Садити лиш по корінню шийку. Коли посаджена за глибоко — не росте. Мабуть, цей випадок є у Вас. Рослина дуже в'ячна за часте оприскування літньою водою. Потребує постійного підливання відстоялою водою, неточне підливання дуже відчуває.

Пересадіть Вашу аравкарію весною — але не за глибоко. Напевне буде рости вгору.  
Роман Коцик

Чи Ваша приятелька вже має „Наше Життя“? Якщо ні, то подаруйте їй його з нагоди свят чи іменин!

### ЧИЩЕННЯ ПЕЧІ

Ми вже писали про чищення вікон, ванни, посуду... Але найтрудніше з усього — це чищення печі. В її закамарках затримується стільки решток їжі, пригорілого товщу, іржі, що чищення стає справжньою мукою. Нераз забере й цілий день.

А час у нас дорогий! Я завзялась знайти простіший спосіб чищення й по якомусь часі знайшла згадку про те у часописі. Незабаром випробувала. Справді добрий! Тому й хочу поділитися з читачками Нашого Життя.

Одного дня під вечір, коли вже був виданий обід і помита посуда, я наповнила ванну гарячою водою і влила туди 2 горнятка мила до посуду. Вибрала з печі всі частини, що їх можна було рушити — всі підставки, висувні стінки і споди, верх кухні (в мене газова піч). Також дала всі закіпчені ринки й сковороди. Все те занурила у ванну, впевнившись, що ніхто ввечері не купатиметься. Найкраще робити це під суботу, коли на другий день не треба поспішно ладити вранці снідання.

Тоді в печі залишилися тільки голі стінки. Я їх помастила рідиною, що позбавляє плями зі ржі і лишила відкритою, щоб за ніч видихалось. Ще й відхилила на ніч вікно, щоб запах вивітрився.

Вранці я трохи раніш встала, щоб виполокати рідину з печі. Її вже не було чути. Спустила воду в ванні й сполокала двічі все чистою гарячою водою. Чудово все вимилось! Тут і там ще треба було дещо потерти. Але все блищало. І то справді осягнене невеликим заходом.

Спробуйте, чи вам це вдалось! Буду рада, коли й вам допоможе.

Тітка Марійка

### ДРІБНІ ВКАЗІВКИ

Заки відчините пушку з юшкою, потрясіть нею добре, щоб усі складники вимішались. Це вам значно краще вдасться, коли пушка зачинена. Саме мішання ложкою потім того не зробить.

\*

Щоби товщ вам не розприскувався по плиті, посипте сковороду дрібною солі. Побачите, як це його „втихомирить“. Найкраще зробити це ще заки вкинете товщ.

### ПРИПИСИ НАШОГО ЖИТТЯ

У грудневому числі 1965 р. подали ми список приписів за родами страв. Цей список уміщений у практичній частині, щоб усі могли користуватись ним, коли вибирають для тієї цілі внутрішні чотири сторінки.

Цю практичну частину журналу „На сторожі здоров'я“ або „У нашій хаті“ — можна замовити окремо. Вона вміщує статті з ділянки гігієни або здоров'я, біля 40 приписів видатних фахівців домашнього господарства, зразки народних строїв або вишивок та різні практичні поради. Ціна такого комплекту — 1 дол.

### ТРУДНОЩІ ПЕРЕХІДНОГО ВІКУ

Один американський лікар-гінеколог проголосив вислід своїх спостережень над жінками перехідного віку. На його думку, жінки з менш заможного середовища хворіють менше, а то й зовсім ні у тому часі. Зате в заможних кругах бувають поважні комплікації, пов'язані з перехідним віком жінки. Причиною тут, на його думку, матеріальний стан, що не дозволяє вбогій жінці прислухатись до своїх недомогань.

### ВИХОВНИЙ ВПЛИВ БАТЬКА

Хлопці з заможних родин, що звичайно поселені на окраїнах міста, замало відчувають руку батька у вихованні, так твердять дослідники-соціологи. Батька цілий день немає дома, а в школі він теж попадає під вплив учителів. Тому вказана приналежність до молодечої організації, де проявився б вплив виховників.

## КРЕМИ

ЄВГЕНІЙ ЯНКІВСЬКОЇ:

Крем Еліксир проти зморшок \$3.50

Підклад під пудер Еліксир (молочко) \$1.95

Крім вітаміновий \$1.85

На порто й обезпечення додати по 20 ц. від штуки.

# Українська ВИШИВКА

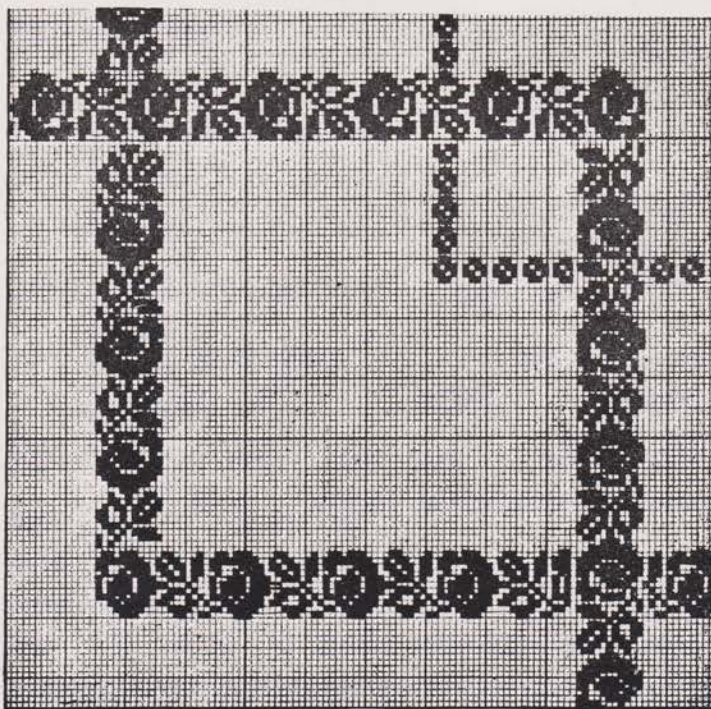
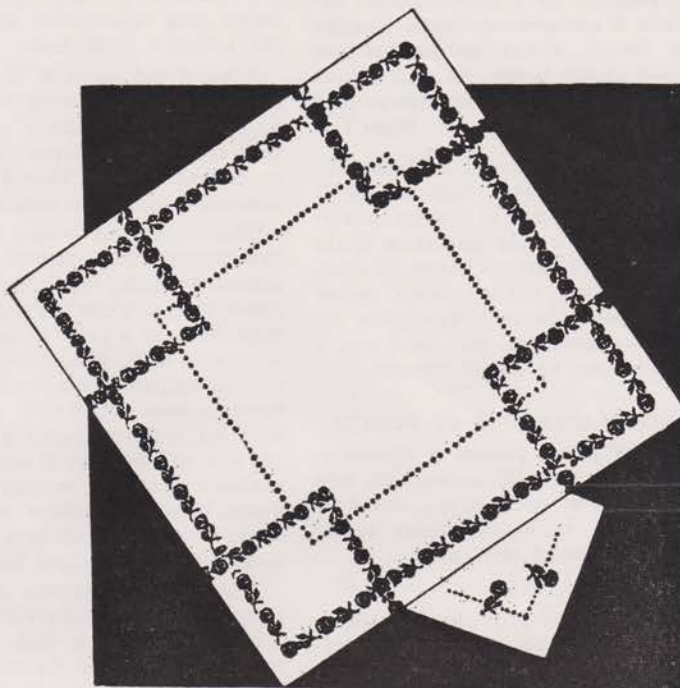
## Вишиваний настільник

Новітні бойківські взори виказують багато квітчастих мотивів. Між ними улюблені „рожечки“. Їх можна цікаво приміняти до різних предметів хатнього устаткування. Тут цей мотив використаний на настільнику.

**Матеріал.** На настільник уживаємо полотна або панам. Чотирокутник розміру 18×18 інчів викінчити звичайним рубцем на 1 інч завширшки. Мережки не робити, бо шов рубця прикріє вишивку.

**Вишивка.** Тяглим узором „рожечки“ обведений край настільника. На чотирьох рогах уміщений клин із узору так, що творить невеликі чотирокутники. Дрібний тяглий узір, відповідний до мотиву, вміщений по середині настільника. Це дає переглядну, легку до виконання композицію.

Вишивка може бути виконана однією, себто вишневою краскою. Але її можна урізноманітнити також, ви-



шиваючи квіточки червоним, а листочки чорним.

На серветках вистачить покласти одну або дві квіточки в розі.

До вишивання вишивати ниток марки DMC. Коли користуємось однією краскою, тоді вишневою ч. 814, а коли червоною і чорною, тоді ч. 321.

Цей настільник є прикладом вдалої композиції та ошадно приміненного орнаменту.

## НОВИЙ АЛЬБОМ УЗОРІВ Українські Народні Вишивки

Видання СУА

Серія 3

Десять таблиць узорів

Взори з Полтавщини, Київщини,  
Буковини, Яворівщини, Гуцульщини

Ціна 2 дол.

Замовляти в Централі СУА

# Українська ВИШИВКА

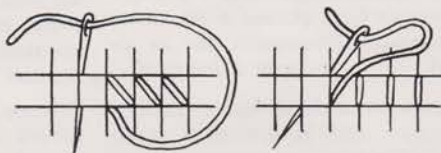
## РУШНИКОВІ ШВИ

Великою різноманітністю відзначаються українські рушникові шви. Прості у виконанні вони — завдяки вмілому приміненні — дають у ви-

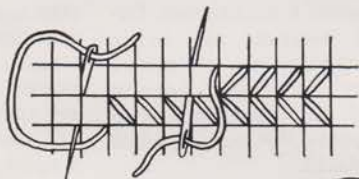
Комісії Ліги Українських Католицьких Жінок у Торонто, що його виконала п-ні Люба Люцька, почесна голова Фін. Комісії СФУЖО. За її цін-



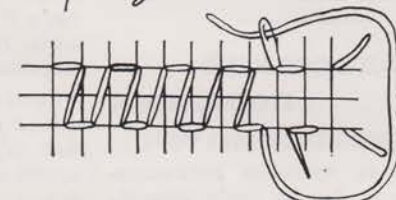
2. NNN



3. <<<<<<



4. WWWW



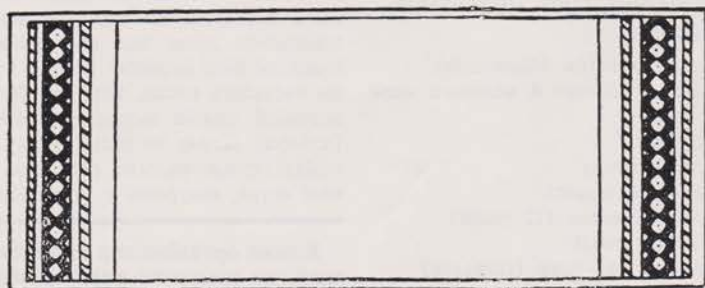
сліді дуже добрий ефект. Хоч ці шви дрібні й нескладні, проте включені у великі композиції квітів чи орнаментів, виконують своє призначення, напр. обводячи чи виповняючи площину.

Користуємось взірником Музейної

ними вказівками будемо ці пояснення подавати.

### Обвідки

Ряд ширших або вузких смужок служить на те, щоб обводити площину рушника чи іншого вишиваного



Доріжка, вишита хрестиком  
Runner adorned with crossstitch design

предмету. Подаємо кілька зразків, що можуть бути вживані окремо, або й уміло сполучені одні з одними.

1. Шов — перетикання дво- і трирядове. Проста смужка, легко може бути однаково виконана на обидві сторони.

2. Шов — зикзакуватий, складається з легко похилого стовпчика і скісного стібку. Однаковий на лице й навиворіть.

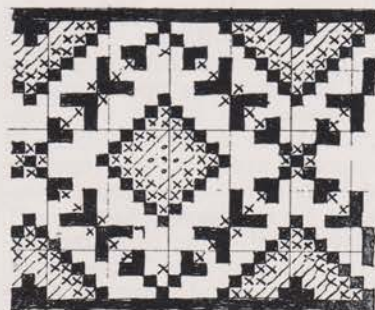
3. Шов — „пташки“, що складається з двох скісних стібків, уложених рядом. З лица шов інакше виглядає як навиворіть.

4. Шов — „кривулька“, що складається з двох поземних і двох скісних доземних стібків. З лица шов інакше виглядає, як навиворіть.

## ВИШИВАЙМО

Літньою порою не маємо багато дозвілля. Та дехто бере собі вишивку на вакації, щоб при ній у милому товаристві провести час. Та це не може бути велика річ. Якесь доріжка, серветка чи хусточка не займає багато місця!

Подаємо проект невеликої доріжки. Вона прикрашена на краях попе-



Взір до доріжки  
Design for runner

речним узором. Коли вибрати відповідний вимір — це може стати рушником на ікону.

Взір для доріжки. Виконаний хрестиками у таких красках: ■■ чорна, хх хх червона (ч. 321), /// жовта (ч. 742), оо оо зелена (ч. 905).

# Як водиться?

Про весільні звичаї

В австралійській газеті були вміщені поради, а властиво опис весільних церемоній. Із того приводу наші пані дискутували. Виявилось, що мами, в яких підрастають діти, не знають як було вдома, як тепер в українському світі, а як у чужинців. Одна говорить: «Уже й маму питала, а вона як почне згадувати, то все сплутає». Думаю, що була б велика допомога нашим батькам (та й молодим), коли б можна зібрати відомості про те, як «було вдома», як тепер весілля від-

бувається, хто що повинен робити, які обов'язки кому належать, хто за що платить.

Коли в австралійській пресі, де життя проходило більш-менш нормально й не було різких перемен, дискутують над тим, то тим більше годиться в нас вияснити цю справу. Наприклад, така основна різниця: У західному світі молоду веде батько до престолу, а в нас молодий зустрічав молоду на приступках церкви, приймав молоду від батька і вів її до аналоя. У чому та різниця?

Наші пані цікавляться всіми подробицями церемоній. Безумовно можуть бути відхилення і тому добре подати кілька можливостей. Адже і в Україні напевне були різниці в тій чи іншій околиці. Допоможіть нам це пізнати!

Читачка з Австралії

Українські весільні звичаї справді варті того, щоб їх пізнати й зберігати. В тій цілі даємо статтю, що пояснює їх значення й походження. Подрібний опис весільної дії, дієвих осіб весілля та символів, пов'язаних із весіллям не можна було вмістити в одній статті. Та те подамо в журналі або дорогого гутірок в нашій жіночій організації.

## Господарський порадник

### ЩЕ ОДИН НЕПЕЧЕНИЙ ТОРТ

Шукаю за приписом непеченого торта, що не був би надто калорійним. У тих тортах звичайно дуже багато масляної начинки або всяких бакалій. А я коштувала раз торт із бісквітів (бішкоптів), що був легкий і дуже смачний. Дуже прошу подати такий припис.

Молода господиня

### БІСКВІТНИЙ ТОРТ НЕПЕЧЕНИЙ Потрібно:

- 4 пачки бісквітів (бішкоптів)
- 1 пачка лущеного й меленого мигдалю
- 5 жовтків
- 5 ложок цукру
- 1 горнятко молока
- 3 палочки масла (12 унцій)
- 1 лісочка ванілі
- порічкові драглики (галярета)
- сок із цитрини

Найперш слід зробити крем. Жовтки втерти з цукром, додати ванілію

і запарити кип'ячим молоком. Коли прохолоне, розтерти масло, додавати по одній ложці крему і втирати, аж масло втягне весь крем. На кінці додати мелений мигдаль. Можна відложити ложку мигдалю на те, щоб обсипати ним готовий торт. Драглики виїняти зі слоїка й розмішати з соком із однієї цитрини.

Із бісквітів (бішкоптів) уложити спідню верству на скляній тортовій підставці. Бісквіти легко злучені з собою, отже їх можна укладати в ряди. Спочатку вийде з того квадрат, але це нехай нас не заважає. Спідню верству треба укладати уважно, бо вона має найбільші шліпки. Їх треба виповнити дрібними кусничками бісквіту. З кожної пачки повинна в нас вийти одна верства з тим, що ще залишиться кілька на п'яту, себто верхню верству.

Тепер торт треба перекладати. Поділити начинку на 3 частини, а драглики на 2 частини. Коли спідня верства готова, тоді покрити її начинкою. Зверху приходить знов верства бісквітів, яку треба помастити драгликами з порічок (галареткою). Слідє третя верства бісквітів, а поверх неї знов верства начинки. Зверху покрити четвертою верствою бісквітів, а її ще раз драгликами (галареткою). Врешті верхня, п'ята, верства бісквітів.

Готовий торт (у квадратній формі) поставити на ніч до холодильника, щоб стужався. На другий день обкромити кути, щоб торт дістав круглу форму. Тоді помастити зверху і з боків останньою частиною начинки і посипати меленим мигдалем.

Слава К.

### ОВОЧЕВІ ПЛЯМИ

Як часто такі плями постають на скатертях чи серветках! Дуже добре помагає стародавній засіб — напняти заплямлене місце над посудиною й поливати його окропом. Коли б і тоді ще залились плями, тоді при білому матеріалі можна застосувати білило (хльорк). Плями на кольоровому матеріалі треба чистити сухі при помочі ватки, зануреної у легке білило.

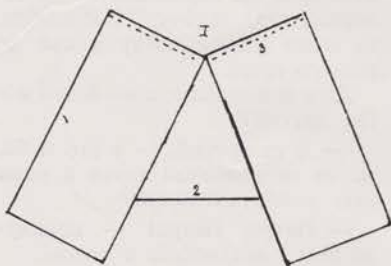
**Кожна організована громадянка знає, що своєчасно внесена передплата на журнал є здоровою фінансовою підставою для розвитку видавництва.**

## THE UKRAINIAN FOLK COSTUME

### A boy's pants ("sharavary")

The pants are an important part of the folk costume. They must be well-cut in order to assure the dancer of maximum comfort, especially in the execution of the leaps and intricate steps which characterize Ukrainian folk dancing.

The pants in the Ukrainian folk costume have a unique design. They differ from ordinary pants in that one pants leg is not separated from the other, a design which gives the modern trousers the appearance of having been made of two distinct



halves. The "sharavary" have two separate pants legs, but these are connected in the crotch by a triangular piece of material called a gusset ("matnia"), which gives them the appearance of having been cut from a single piece of material.

The drawing shows an old, authentic pattern for "sharavary." There are other, newer patterns, which follow fairly closely the basic pattern. Various patterns for cutting and making the "sharavary" are discussed in Katherine Antonovych's helpful booklet "The Ukrainian costume."

The Ukrainian folk costume, in order to achieve complete authenticity, demands "sharavary" cut on the pattern discussed above. Unfortunately, too many of us insist on cutting them according to modern patterns, with no gusset to join the two pants legs. "Sharavary" cut in this manner hamper the dancer's movements and give him an awkward appearance.

"Sharavary" are usually made of thin woolen material or of heavy, matted silk. The dark, rich shades (blue, green, red) look best. "Sharavary" made of shiny silk or in pale shades (blue, pink) are neither authentic nor attractive.

This should be kept in mind if we want to make truly authentic costumes for our children.

### 10th ANNIVERSARY

On the occasion of the 10th Anniversary of the death of the first president of the World Federation of Ukrainian Women's Organizations, Olena Kisilewska, the Executive Board of WFUWO sponsored a memorial program on April 23rd, 1966, at the Ukrainian Institute of America in New York. The program was planned and carried out by a committee composed of the Cultural Chairman of WFUWO, Dr. L. Karpinska, and 2 member organizations of WFUWO — the Ukrainian National's Women's League — N. Y. Regional Council and the New York Branch of the Ukrainian Gold Cross.

A memorable moment occurred when Mary Beck, Councilwoman of Detroit, presented a portrait of Olena Kisilewska painted by M. Dmytrenko to the WFUWO. Mrs. Olena Zalizniak, President of the WFUWO accepted the portrait in the name of the organization. The program of the afternoon included addresses by Miss Beck and Mrs. Zalizniak, a reading from one of Kisilewska's works by the renowned actress Olympia Dobrovol'ska and a piano recital by Professor Daria Karanovych.

The Executive Board of WFUWO hopes that all member organizations will observe this 10th Anniversary of the death of the first president of the World Federation of Ukrainian Women's Organization.

Two good talkers . . . not worth one good listener.

Chinese Proverb

### OUR RECIPE

Here is one recipe, published by 66 UNWLA Branch in New Haven, Conn.

#### Fruit Bar

The following recipe will fill one 9" square pan, doubled will fill a 15"x9" oblong pan.

Day Before

Blend together —

9 ounces sifted flour (weighed)

6 ounces sugar (weighed)

6 ounces sweet butter

4 egg yolks

1 tsp. vanilla or 1 pkg. Etker vanilla

1 tbs. baking powder or ½ pkg. Etker baking powder

After the above ingredients are well blended, turn out onto well floured board and knead well. When mixture is no longer sticky, cut into two portions, one slightly larger than the other. Place in refrigerator or freezer till next day. (This may be kept up till one week, or till ready to be used).

Next Day

Take the larger portion of dough and grate by hand into the baking pan, which has been greased with butter and sprinkled with bread crumbs, until the whole bottom of the pan is covered. Will look like shredded noodles. Bake this layer in preheated oven set at 350 degrees F., for 15 minutes or lightly browned. Remove.

While bottom layer is baking beat, until stiff, 4 egg whites and prepare a filling of your favorite preserves as follows.

Mix together 2-3 cups (depending on size of recipe) preserve with ½ cup bread crumbs.

When first layer has completed baking, remove and spread the preserve mixture on top, then the egg whites which have been beaten and then the second portion of dough which will be grated in the same manner as the first, covering the entire top.

Return to the oven and continue baking another 35-40 minutes or until golden brown in color.

Remove from oven, cool thoroughly and cut into squares.

Mrs. J. Jachnicky



# НАШИМ МАЛЯТАМ

Олена Цегельська

## Як Петрусь літав літаком

Сталось це від тоді, коли Петрусь дістав на уродини шкіряний каск і ковбойський пояс із револьвером. От тоді й почав розповідати дітям дивні дива про те, як він начебто насправді був летуном.

Часом вечорами приходив і хресний батько Петруся, дядько Андрій. Він сідав собі між дітьми, курив люльку і слухав розповіді Петруся. Це його цікавило, бо він сам працює в летунстві, десь там за містом.

І ось Петрусь, грізно нап'явши каск, при револьвері, гордо походить по кімнаті і розповідає:

— То знаєте — звертається до дітей — пішов я до такого гаражу і велів витягнути для себе найкращий літак.

— Не до гаражу, а до гангару, — тихо підповідає дядько.

— Гм, гм, — так, до гангару, — поправляє себе Петрусь.

— Ну, і сів я в той літак, пустив його в рух і лечу, лечу поза хмари, понад гори, понад моря. Літак крилами махає...

— Тут дядько знов: — Літак не птах, крилами не махає!

— Але ж дядю! Я збудував собі такий, що крилами махає. І от лечу я день, лечу ніч. Що мені? Я — летун! Аж прилетів я до такого міста, до Африки.

— Це не місто, це така велика земля, — поправляє брат Богдан.

Петрусь сердиться: — А ти мені тут не встрявай, бо не буду розповідати! І закомпилів губи.

А діти просять: — Розповідай, розповідай, Петрусю!

То він знов: — А в цій Африці звірів, звірів! І коні, і корови, і верблюди! А я лечу і згори придивляюсь, якби то звіря застріляти. Аж глип! Великий лев пасеться на траві.

— Пст! — так дядько тихо. — Лев не пасеться, він їсть м'ясо.

А Петрусь: — Отож дивлюся, лев їсть м'ясо. Я літаком закрутив і сів біля лева. Добув револьвера і кричу: — Стій! Я стрілятиму!

Тут діти зацікавились:

— І що? І що було далі?

А Петрусь: — Лев поставився гордо до мене. Не бачиш, каже, що я снідаю? Як смієш мені перешкоджати? Не знаєш, що я король?

— І що, питають знов діти. — Ти стріляв?

— Та де б я стріляв у короля! А хто ж буде над тваринами панувати? — А по хвилині: — Він лиш поснідав і „гиц“ через високу гору, тільки я його й бачив.

По малій передишці Петрусь даліше оповідає:

— Ну, і я пішов у ліс. А там людей, людей! Кажу я до них: Що ви тут робите? А вони — не бачиш, що ми дикі люди? То я до них — а чого ж ви такі дикі? Негарно бути дикими! А вони — то що ж маємо робити, щоб не бути дикими? А я — якто що? Ходить до школи, до церкви, то не будете дикі!

— І що, і що? — питають діти. — І вони послушали тебе?

— Певне, що послушали. Пішли до школи, до церкви і — вже не були дикі. Стали добрими.

Тут Богдан спитав: — А звідкіля там у лісі взялася школа, церква?

— О, це вже була моя справа. Я лиш так „шах-мах“ і поставив їм школу. А потім „клік-кляк“ і збудував церкву. Що мені? Я можу все зробити, що лиш потрібне.

Діти дивуються і просять:

— Петрусю, розкажуй ще. Хоч ми не дуже й віримо...

І так буває розповідям немає кінця.

— — — — Минув якийсь час. Із Петруся виріс Петро. У школі

пильно вчився та все мріяв, якби то стати летуном. Дядько Андрій часто брав його з собою на летунський майдан, щоб він краще міг пригланутися літаком.

Одного разу ціла рідня весело гуторила в вітальні. Чекали дядька Андрія, що мав прибути. А він уже на вході помахав білою ковертою.

— Послухайте цікаву новину! Моя летунська компанія подарувала мені два дарові квитки на подорож, куди захочу. То ж знайте, на один квиток поїду я сам до рідного краю.

Діти зацікавились: — А хто поїде другий?

— А на другий, — а хто ж би, як не за дозволом татка й мамі наш майбутній летун?

— Петро, Петро! — крикнули діти і заплескали в долоні.

Від великої несподіванки хлопчик цілком розгубився. А по хвилині поцілував дядька, дякуючи:

— Дядечку мої золоті! Поїдемо літаком, літаком, гурра!

### ЛАДКИ

Ладусеньки-ладі!  
Голуб'ята раді,  
зернятка клювали,  
доні воркували.

Доні воркували,  
крильцями махали.  
Пурх! — і полетіли,  
на голівку сіли.

Г. Чорнобицька

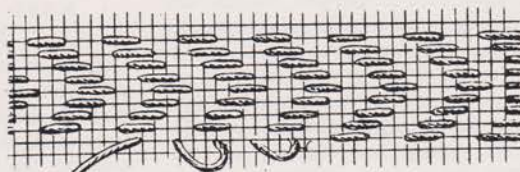
### ГРЯДОЧКА СЕСТРИЧКИ

У сестрички теж є грядочка  
Невелика, наче кладочка,  
А на грядці — огірочки  
І кавун в рябих сорочках,  
Сім головок маку,  
Трохи пастернаку,  
Був на грядці і горох,  
Та ми його з'їли вдвох.

Михайло Стельмах

# Українська ВИШИВКА

## Вишиваймо



Заволікання

The stitch "zavolikannya"

Наша вишивка відзначається різноманітними швами. Найбільш популярні — перетикання, низинка, хрестик, яворівка. Та окрім того є ще й багато інших швів, що дають гарний ефект. Спробуймо пізнати й вивчити їх!

### Заволікання

Одним із найдавніших наших швів — це заволікання. Він доволі близький до перетикання, чи переволікан-

ня, що вже описане в нашому журналі (гл. Н. Ж. ч. 5, 1964 р.). Засаднича різниця в тому, що перетикання проходить подвійним стібом, отже творить наче „східці“. А заволікання кладе одну нитку поруч другої, посуваючи її на одну нитку тканини далі, як це бачимо на рисунку.

Хоч засада обох швів до себе подібна, то у висліді їх ефект інший. Перетикання дає тільки дво-кольорові зори (чорно-червоні), де нитка

одного кольору біжить поруч другого. А в заволіканні є можливе стосування більше кольорів. Вільний простір між головним кольором можна виповнити поверхнім стібом.

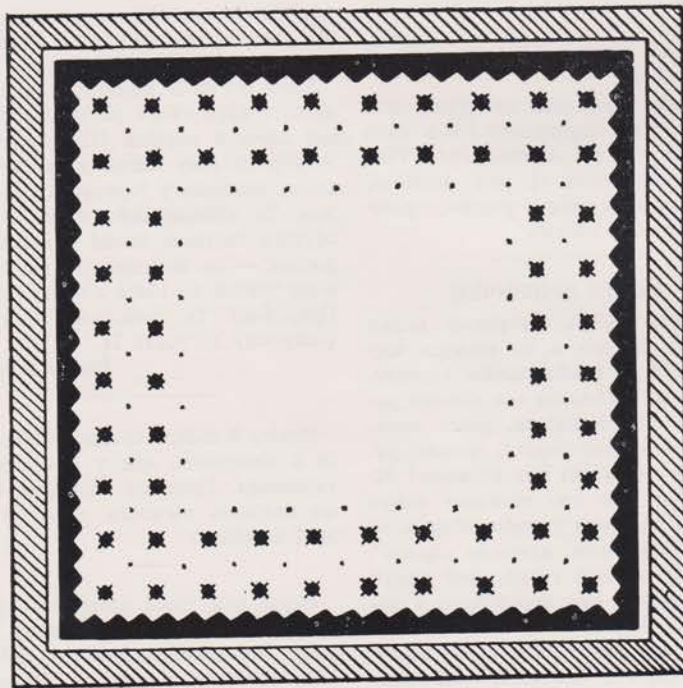
Заволікання вживають дуже часто у сполучі з яворівським швом.

### Настільник із серветками

Настільник — це вишивка, що найбільше надається в домашньому побуті. На столі в ідальні може служити до невеликого прийняття а й прикрашає стіл, коли нічого там не діється. Цей приятель господині повинен бути в кожній українській хаті.

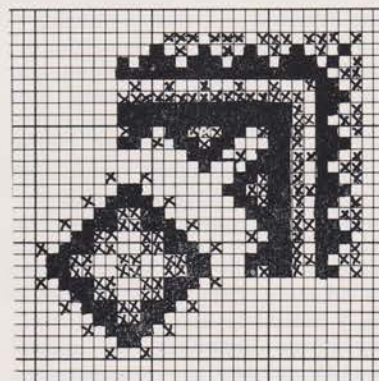
**Проект настільника.** Зроблений із кремового полотна, розміру 18x18". Рубець настільника зроблений з іншого полотна золотисто-жовтої краски. Широкий на 1 цаль (інч) і пристебнований машиною. Серветка теж обведена кольоровим рубцем і прикрашена одним мотивом.

**Вишивка.** Взір настільника складається з вузького, тяглого взору, що біжить здовж рубця і мотивів, по-



Настільник

Luncheon set with Ukrainian embroidery



Cross stitch design for the luncheon set

киданих у певних відступах здовж краю. Взір хрестиковий, вишивка не-трудна.

До вишивання вживати ниток марки ДМС ■■ вишнева ч. 814 і xx xx золотисто-жовта ч. 742.

## ДЕЩО ПРО РОБЛЕННЯ МАРМЕЛЯДИ

(Докінчення зі ст. 19)

довше варимо, то вона загу-  
щується. А ми це робимо, бо нам  
залежить на двох обставинах: щоб  
мармеляда була густа і щоб не  
псувалася. Плісні і бактерії по-  
требують для життя вологості,  
на сухому ґрунті вони не ростуть.  
Ну, добре, запитаєте: як же то-  
ді робити мармеляду, чи там по-  
вила?

Моя рада: Садовини не обира-  
ти, коли вони походять із садів,  
в яких не вживають шкідливих  
угорі згаданих, скроплювань. Не  
обирайте теж, коли лушпина тон-  
ка. Необираємо ж сливок, хоч  
лушпина їхня жилава. Але надає  
вона запаху й смаку та густоти по-  
вилам. Те саме в морель, бросквинь  
й іншої садовини, хоч це вже  
річ смаку і привички. Варити тіль-  
ки так довго, щоб овочі розвари-  
лися. Послугуватися слабим по-  
лум'ям і часто мішати. Добре теж  
прикрити горщик, під умовою,  
щоб овочі не пригоріли. Тепер ви-  
робляють горщики з подвійною  
покришкою: спідньою діркованою  
і верхньою цілою. Діркована по-  
кришка спінює „плювання“ мар-  
меляди при варенні.

Як загустити вивар?

Основою густоти є, як я сказа-  
ла, пектин. Отож: продають його  
вже готовим під видом напівпро-  
зорого драглицю. Його можна ді-  
стати або під тим же видом або  
в порошок, так як желатину. Але  
увага! Це не желатина, що похо-  
дить з вивару тваринних кісток  
і тканин. Це матеріал одержаний  
із садовини. В продажі він знахо-  
диться під різними назвами, як  
„Серта“ і др. Шукайте в описі  
складових „пектін“. Його додає-  
мо до маси, одержаної з садови-  
ни, у кількості залежній від того,  
яку густу мармеляду чи повилу  
хочемо одержати. Додаємо вже  
під кінець варення, певне десь по  
двох годинах. На коробках чи  
пляшках є припис, як і скільки  
вживати. Очевидно, перед тим  
треба висмажити вивар із цукром  
відповідно до свого смаку.

Сам пектин надає густоти, так  
би мовити утривалое відвар. О-  
крім нього в тих препаратах на-  
ходиться вітамін „С“, щоб за-

мінити втрачений під час варен-  
ня й засоби зберігачі. Отже  
читаємо, що додано „моносо-  
дійом глютамат“. Це органічний  
складник і його випробували, як  
нешкідливого, та вживають до  
зберігання харчів. На майже всіх  
коробках овочевих, городинних та  
мясних консерв ви знайдете згад-  
ку про нього. Багато людей має  
застереження проти вживання хе-  
мічних засобів загалом, правиль-  
но, чи ні, трудно сказати. Але всі  
харчі мусять бути штучно збері-  
гані, бо інакше зіпсувались би.  
Їх на ринку так багато, що по-  
купці не в силі спожити і тому  
вони магазинуються.

Отож: цей содійом глютамат є  
доданий до препаратів з пекти-  
ном і тому мармеляда зроблена з  
додатком пектину є тривкіша.

Такий спосіб приряджування  
повил скорочує час до 2 годин,  
приблизно. Садовина залишається  
приблизно в природній стані з та-  
ким же смаком і запахом. Тяжча  
справа з вітамінами, бо вони в га-  
рячі та при доступі повітря укси-  
нюються. На те рада: перед ужи-  
ванням мармеляд можна до них  
додати соків із цитрусових ово-  
чів. Врешті вітамінів маємо дово-  
лі в свіжих овочах і городині і до-  
дають їх мало не до всіх амери-  
канських харчів. Тож не бракне  
їх і тепер.

Я сама прийшла на думку так  
робити собі мармеляди і я з того  
способу дуже задоволена. Рів-  
нож задоволені ті мої знайомі,  
що йдучи за моєю радою, при-  
няли той же спосіб.

## МОДНІ ДРІБНИЧКИ

Чи хто любить теперішню модну  
лінію чи ні, все ж по якомусь часі  
скориться її неблаганним законам.  
Але модні дрібнички все вітаємо ра-  
до. Оті газові шалики, довге нами-  
сто, декоративні пояски, прозорі ру-  
кавички — як без них обійтися? Не  
згадуючи вже про прикрасу самих  
суконь. Збирання у дрібні збирки, чи  
як на Бойківщині називали „брижі“,  
це дуже модний і люблений ефект.  
Не згадуючи вже про рукави з ме-  
режива до гладкої сукні.

Тим, що дбають про гарну ніжку,  
треба сказати, що гостроносі чере-  
вички вже себе пережили. Майбутня  
форма ще себе не окреслила. Але

влітку вона й не виявиться, бо це є  
час легкого взуття й сандалів. Най-  
важливіша в них якість шкіри (замше-  
ва, гладка, смугаста) та колір. Як-  
найбільше різноманітності в відтінках  
і формах!

Зірка

## ГОРОДНИЧИЙ ПОРАДНИК

### Клей на кімнатних рослинах

На моїх пальмах, фікусах, цитри-  
нах часто виступає клей так, що під-  
лога під ними стає липка. Час від ча-  
су мию їх водою з милом, але це не  
помагає. Як зарадити тому?

Лідія Л.

Ваші пальми, фікуси й цитрини об-  
пала листяна мшиця (aphids). Вона  
висисає соки з листя, а своїми від-  
ходами затикає пори на листі, що  
ними рослина дихає. Мшиця також  
переносить віруси і шкідливі грибки.  
Рослини, обпадені мшицею, нидіють  
і гинуть. У теплих кімнатах із сла-  
бим допливом свіжого повітря мшиці  
розмножуються дуже скоро. Клей на  
рослинах — це їх відходи.

Коли не помагає обмивання водою  
з милом, тоді треба рослини опри-  
скувати нікотинно-сірчанним препара-  
том „Black Leaf 40“. Можна при-  
дбати в городничих крамницях, спо-  
сіб ужиття на опакуванні. Уважати,  
бо це сильна отруя!

Якщо б і це не помогло, тоді треба  
весною пересадити рослини, обми-  
вши листя й коріння. Пересаджувати  
у стерилізовану землю до добре ви-  
митих вазонів у гарячій воді з ми-  
лом. Та найпевніший спосіб — по-  
збутись листяної мшиці з кімнатних  
рослин — це залишити їх від поло-  
вини травня до кінця літа на городі.  
Природний їх нищитель зозулька  
(ladybug) вигубить їх.

Роман Коцик

Салата й салера краще зберігають-  
ся в паперових, ніж у плястикових  
торбинках. Паперові торбинки біль-  
ше втягають вогкості, а того горо-  
дині потрібно.

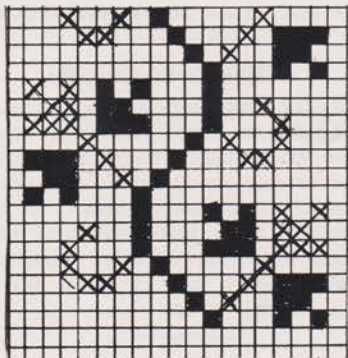
Нераз вам треба посипати борош-  
ном (мукою) сковороду, м'ясо або  
рибу. Приспособіть для тієї цілі ве-  
лику кухонну сільничку. Борошно  
падає з неї ніжною струєю, не роз-  
сипається й не пропадає.

# Українська ВИШИВКА

## Вишиваймо

### Хлоп'яче вбрання улітку

Не тільки дівчаток, але й хлопчиків хочемо прикрасити вишивкою. Взір мусить бути скромний, прикраса примінена ощадно. У попередньому



Взір для хлоп'ячого вбрання

числі подали ми, як вишивати сорочку до народнього строю. А тут є кілька проектів звичайного та вихідного вбрання, легко прикрашеного зором.

Ч. 1. **Штанці** для 4-літнього хлопчика із сірого або кремового полотна. Взір примінений на підтяжках (шельках) із поперечкою. Зразок узору поданий, але можна вживати й інші вузькі взірці.

Ч. 2. **Краватка** до спортивного вбран-

ня. Коли починає рум'янитися, тоді готове.

**Перекладка:** До сметани, добре вбитої в мішалі (міксері), додати цукор, оріхи і запах ванілі й усе вимішати ложкою. Цим перекладати коржики.

**Покривання торта.** До цього послужить нам окрема склиця, що її легко зробити. Втерти дві ложки масла з цукром-мучкою (до смаку) і покрити верх і боки. Зверху притрусити все меленими оріхами.

ня для 14-літнього хлопця. Для тієї цілі можна купити готову краватку ясного кольору, а до неї приспособити скісний взір у відповідних кольорах.

Ч. 3. **Вишивана сорочка** для 9-літнього хлопчика. Готову куплену со-

рочку з викладаним коміром можна делікатно прикрасити зором на його рогах та на кишенці.

Форми на сорочки і штанці знайдете у виданні „Баттерік“ ч. 2823.

**Взір для підтяжок.** Хрестиковий взір „хмелик“, виконаний у двох красках, чорній і червоній. Чорна DMC ч. 310, а червона ч. 321.



Вбрання для хлопчиків різного віку  
Boy's garment can be adorned too.

## Порадник народного строю

Хочемо очіпків

У листопадовому числі Н. Ж. з 1965 р. Ви заповіли, що подасьте зразки очіпків для вжитку наших хорів. Чекаю цього нетерпеливо! Ці



Жіночі очіпки Чернігівщини і Київщини, виконані з шовку і прикрашені вишивкою

Women's headdress used in central Ukraine.

квітчасті стрічки чи кісники, що Ви подали там, годяться радше для молодих жінок. А жінка середнього віку таки повинна виступати в хустці або очіпку. Та з хусткою біда! Її треба відповідно пов'язати, а це забирає перед виступом багато часу. Та й у цьому кліматі хустка — це за теплий головний покрив. Коли співаєш на сцені, де сильне світло та ще й добре ogrіта зала — стає дуже гаряче. Найкраще було б, коли б співачки вдя-



Очіпки Полтавщини трохи нижчі й виконані з парчі

Women's headdress used in central Ukraine.

гали очіпок. Тепер їх дуже легко спорудити, бо дуже модні очіпкові капелюшки і їх раз-у-раз бачимо на головах жінок. Деякі з гладкого матеріалу, але є й такі з парчі і зовсім нагадують українські очіпки.

Співачка

Хоч ті очіпкові капелюшки в деякому нагадують наші очіпки, проте на них взоруватися не можна. Зasadнича різниця між ними та, що сучасні капелюшки плоскі, хоч формою своєю подібні до очіпків. Українські очіпки підіймаються над головою вище або й нижче, це є основна їх прикмета. На Чернігівщині й Харківщині очіпки доволі високі, на Київщині й Полтавщині нижчі. Та все видніють над чолом, випускаючи зпереду вузьку смугу волосся.

Подаємо рисунок кількох зразків. Для сценічного виступу слід підібрати нижчий тип очіпка, що не заслонював би співачок дальшого ряду. Також з огляду на клімат треба робити його з легкого матеріалу (шовк, парча), хоч треба це підложити марлею на те, щоб туго стояв. Може бути з однокольорового шовку (вишневий, темнозелений) або з парчі різних відтінків. Ззаду може звисати кокарда із стрічками або й нічого. Бувають такі очіпки вишивані квітчастим узором. Але з огляду на масове виконання (для хору) краще обійтися квітчастим матеріалом.

Редакція

### НАЙЛОНОВІ ЗАВІСКИ

Весною хочеться чимсь прикрасити хату. Кожна обнова вимагає більших грошей. Але завіски недорого. Спробуймо це!

Найкраще надається на це найлонова сітка. Її виробляють у різних кольорах, продають подвійно широкую й коштує вона дуже дешево. При тому легко її шити, а ще легше прати. Чому не спробувати?

Найлонову сітку можна купити у великому магазині й у центових крамницях. Купуючи кількість на ярди, треба додати до довжини вікна по 7 цалів (інчів).

Шиючи завіски, треба наперед викінчити горішній рубець, загинаючи край на 3 цалі (інчі) на машині або руками. Добре було б у цьому рубці примістити окрему перегородку на металевий прутик, що ним прикріплюємо бічницю завіски до карнизів. Звісно, цей прутик можна впустити і без того через рубець. Але коли є окрема перегородка, тоді горішнє викінчення завісок краще виглядає.

Долішній рубець завісок теж тієї самої ширини. Якщо ці сіткові за-

### КУХОВАРСЬКІ НАЗВИ

(Продовження)

Е

Естрагон, **острогін** (Tarragon) — Рослина. Рід полину. Уживають листків і стебла у свіжому і сушеному вигляді. Використовується при маринадах, салатах, засолованні огірків і для виробництва оцту.

**Естрагонний оцет** (Tarragon vinegar) — оцет з естрагону.

**Есенція оцтова** — міцна оцтова сполука, що в куховарстві уживається тільки розпушена водою.

### ВІТРИМО ПОДУШКИ

Улітку стараємось виставляти наші подушки на сонце. Найкраще повісити їх на шнур, поруч із біллям. Але не слід виставляти їх на сильне діяння сонця занадто довго, бо це висушує пір'я. Найкраще двічі або тричі обернути подушку, збиваючи пір'я кожного разу, а потім зняти. Буде легка і пухка.

### ЯРКІ КОЛЬОРИ

На них треба приготуватись, якщо плянує цього року відпочивати над морем чи над озером. Бо там зацвітуть яскравим квітом пляжові костюми, нагортки, простирала; веселим квітником стане кожна пляжа.

І то не в одному кольорі зарябіє кожна особа. Смугасті і квітчасті тканини будуть перемагати одна одну в кольорі і взорах.

Дводільні костюми не є вже новою. Але цікавою новинкою є тридільні — себто легкі сорочинки, що накидаються зверху або туніки, що пристібуються до нагрудника. Їх можна позбутись кожної хвилини. Але допомагають, коли треба, сховатись від дошкульного сонця. **Зірка**

Гігієнічні й сучасні приписи

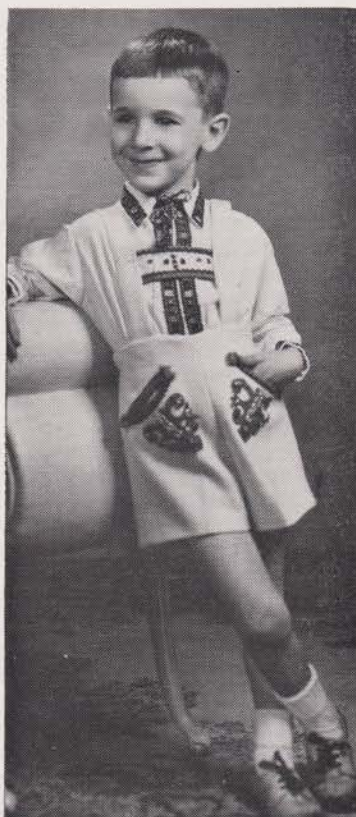
НАТАЛІЇ КОСТЕЦЬКОЇ

**Овочі й городина**

можна замовляти в Централі СУА

Ціна 60 п.

віски прикрашуємо вишивкою (перетканням), тоді це закріплення рубців виконуємо вишивковим стібом.



Весняне вбрання для хлопчика, прикрашене гуцульським мотивом  
Spring costume for boy

### ВБРАННЯ ДЛЯ ХЛОПЧИКА (Проект і виконання п-ні Марії Татарської)

Врешті ми знайшли відповідне вбрання для хлопчика. До вишиваної сорочки — ясний вовняний ком-



Поли кабатика обведені вовняною тасьмою і закріплені косичкою

плет, пригожий на весняну або осінню пору.

**Сорочка.** Хлоп'яча сорочка з викладаним комірцем — біля шиї пов'язана кольоровим шнурком. Вузкий взір приміщений зпереду на ко-

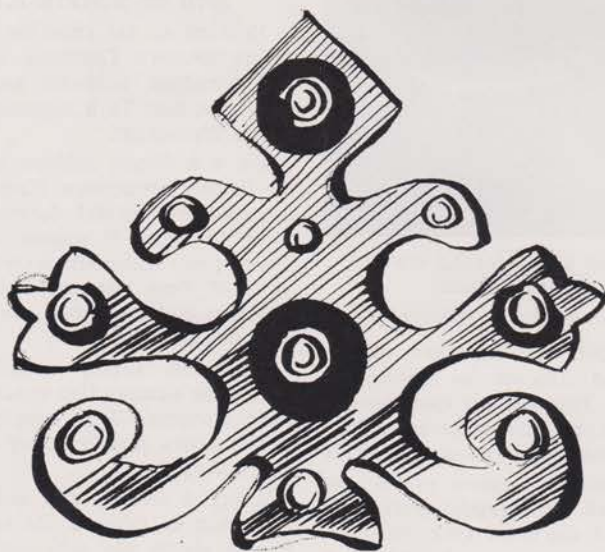
мірі, здовж пазухи й на дудах. До того годиться вузький взір із мотивами з Гуцульщини.

**Убрання** складається зі штанят і кабатика. Як матеріал послужила біла повстяна тканина (фільц). Можна взяти і брунатну, щоб була більш практична. За прикрасу послужив орнамент взятий із гуцульських киптарів. Цей орнамент вирізаний із червоної повстяної матерії і прикріплений капелями до штанців. Штанята мають зпереду дві кишеньки. Вони обведені червоною вовняною тасьмою, що викінчена з обох боків всвяним кутасиком.

**Кабатик.** Кабатик із рукавами простого крою зі стоячим коміром. Зпереду зав'язується таким же вовняним шнурком. Зпереду на полах має той самий орнамент, що й на штанятах. Кишеньки так само викінчені. Краї кабатика обведені тією ж червоною тасьмою. Вона пристебнована машиною, але зверху прикріплена до



Кабатик до весняного вбрання  
Jacket for boy



Мотив із повсті у природній величині  
Motive of the Hutsul region, cut out of felt

білого споду вовняним швом-косичкою зеленої краски.

Всі матеріали до убрання (вовняну тасьму, капелі) можна придбати в спеціальних крамницях (Тріммінг Стоп).

## Городничий порадник

Від року дві мої пальми дістали на долішніх листках білі плями, що дуже поволі поширюються. Думаючи, що може забагато води в мисочках, де вони стоять, я стала підливати згори. Але й це не допомогло. Вони гарно ростуть, однак ті плями переходять і на верхні листки. Я не даю їм поживи, бо не знаю, яка була б для них відповідна. Як часто їх треба пересаджувати?

Читачка з Огайо

На листочку пальми, що Ви прислали, видно не тільки білі, але й брудні плями. Причиною може бути — надто сильне діяння сонясного проміння чи нагла зміна температури, себто протяг у кімнаті. Пальма того не зносить. Далше — земля у вазонку не сміє ніколи пересохнути, але також треба вистерігатися надмірної вогкості. На слід вазонка дати кілька черепків, щоб дірка не затикалась і лишня вода мала завжди відплив.

Пальму пересаджуємо весною що 3—5 років, частіше непотрібно. Час від часу треба пальмове листя обмивати, щоб усунути порох. Угноєння для пальми дістанете в кожній кращій городничій крамниці. Його даємо від березня до серпня. Спосіб ужитку звичайно поданий на упакованні і його треба точно придержуватись.

Роман Коцик

## Порадник народного строю

ДО КОСТЮМІВ У „ЗАПОРОЖЦІ“

Приглядаюсь часто до виступів наших танкових груп і застановляюсь, як це можливо, щоб у жіночих строях були такі короткі плахти і спідниці. Оце недавно тому бачив виставу „Запорожця за Дунаєм“ і там усі жіночі строї ледве сягають до колін. Ще молодим дівчатам це може личить, але Одарці і старшим паням? Дуже прошу, подайте в журналі, чи плахти мають сягати аж до чобіт, чи мають відкривати коліна?

Читач

Ваша правда, що короткі плахти чи спіднички на взір теперішньої модної лінії — це спотворення на-

шого народного строю. Адже дія в „Запорожці за Дунаєм“ відбувається у 18-му стол. і до того часу треба пристосувати стрій. А в тому часі, як і пізніше, жіночий стрій старших жінок сягав до кісток, а в дівчат до половини литки.

Згадуючи про плахти чи спідниці, забуваєте про підтичку. А в народному строю з центральних земель плахта чи спідниця сягають трохи



Дівчина в народному строю  
з Полтавщини

Folk costume of the Poltava region  
нижче колін, зате з-під них ще визирає край підтички, на долоню заширшки. Звичайно він прикрашений вишивкою, що відповідає своїм узором до вишивки на полку й рукаві.

Отже цілість нашого строю дає продуманий мистецький ефект. Про це повинні пам'ятати постановники наших театральних вистав! Відомостей про стилевий народний стрій можна зачерпнути зі світлин і рисунків. А й наша референтура народного ми-

стецтва запланувала такі покази й буде їх переводити в наших округах. А якщо комусь бракує цих відомостей, прохаємо звернутись до нас. Завжди радо порадимо! Ред.

## ЛІТНІ СУКНІ

Головним правилом літніх суконь — це їх дводільність. Блюзка і спідничка, жакетик і спідничка — це те, що будемо бачити улітку. А коли й трапиться якась суцільна сукня, то до неї треба придумати камізельку, болерко або принайменше шаль. Таке правило!

Про те, що пояса вже не носимо в стані — всі знають. Для молодих і молоденьких він підсунувся під самі груди. А для середнього віку сповз на бедра. І тут може спочивати високо, в середині або й над колінами. Залежно, що кому личить.

Але суцільні сукні є. Це та гладка „шата“, що задомовилась від самого ранку до пізнього вечора. Її роблять тепер із гладкого матеріалу в ніжних кольорах. Крій її складніший, бо закріплений ґезкою вгорі.

А матеріали? Перше місце зайняв воаль. Але й інші прозорі тканини поширились. Одні служать на цілу сукню, а другі на рукави. Можуть також стати провівними блузками поверх темних штанів. Зірка

## ДІТИ НЕ ХОЧУТЬ ІСТИ

; Неохота до їжі справляє матерям багато клопоту. Головним правилом тут є добрий розподіл харчування впродовж дня. Та й відповідно зложений стравоспис.

Але є й багато дрібних моментів, що їх слід узглядити. Наприклад — не накладати дитині багато їжі на тарілку. Адже її вимоги невеликі! Тому краще наложити всього потрохи, щоб була різноманітність. Коли дитині їмакуватиме, тоді вона попросить більше.

Привчайте дитину доволі скоро орудувати вилкою. Цей новий інструмент заохотить її до кращого вживання, навіть коли спочатку їжа розсипатиметься.

Юшку й молоко слід подавати в горнятках із вушком. Дитині легше випити рідину ніж добувати її ложкою з тарілки.

## ПРИСИЛАЙТЕ ПЕРЕДПЛАТУ!

НАШЕ ЖИТТЯ — КВІТЕНЬ, 1966



# НАШИМ МАЛЯТАМ

## ДАЙТЕ КИЦІ САЛА

Діти мили милом  
руки, вуха, губи,  
чистили старанно  
щіточками зуби,  
рушниками втерлись  
добре, як годиться.  
— А тепер помиймо  
котенят і кицю!

Муркотлива киця  
хвостика лизала,  
не пішла до ванни,  
а таке сказала:

„Таж мені не треба  
щіточок і мила,  
я малих котяток  
язиком помила,  
я малих котяток  
зубками чесала.  
Дайте за роботу  
сиру або сала“.

Л. Гадай

## ХАТНІЙ ЗВІРИНЕЦЬ

Чи гуртом, чи поодиночі —  
Завітайте у наш дім,  
Побуваєте в звіринці,  
Хоч малім, але моїм:

По кімнаті скаче мушка —  
Білокрила добродушка;  
Під вікном — блакитний птах,  
У зелених чобітках;  
Є ще й мишка-гризикнижка,  
Дуже чемна, хоч і звір:  
Не гризе ніколи книжки,  
Бо найбільше любить... сир.

Сяде снідати родина,  
А вона до сиру — скік!..  
Отакий-то мій звіринець!..  
Був ще й кіт, але... утік.

Леонід Полтава

## ЗБІРКА ВІРШИКІВ І ОПОВІДАНЬ

### Золота Бджілка

упорядкувала Марія Юркевич  
— Ціна 50 центів —  
Замовляти в Централі СУА

Ольга Литвин

## Про мудру жабку

Одного вечора я вийшла з дому, щоб вкинути листа в скриньку. Скринька була досить далеко на іншій вулиці. Того дня був сильний дощ і я вибрала годину ввечері, коли дощу майже не було. Але коли я наближалась до скриньки, то почав лити такий дощ, що я ледве встромила мокрі листи в отвір і вскочила до телефонної будки на розі вулиці, рятуючись від дощу. Три стіни телефонної будки були наполовину скляні. Коло будки був стовп із сильною електричною лямпою для освітлення вулиці, і я могла крізь вікно спостерігати з будки, як падають великі краплі дощу, як стікає вода по краях асфальтованої дороги, як пробігають авта в один і другий бік, як виблискують краплями дощу смужка зеленої трави між хідниками і дорогою.

Враз я помітила, що щось маленьке рухалося через хідник і зупинилося на зеленій смужці трави. Це була невелика сіра жабка. Вона зупинилася так близько до дороги, де пробігали авта і так пильно дивилася на дорогу, що у мене виникла думка, чи не хоче вона перейти дорогу і дістатися до садка, що знаходився потойбік дороги. Мені часто доводилося бачити на австралійських дорогах роздушених кангурів, гуанів, гадюк. Їх приваблює світло авт і вони, як зачаровані, вибігають на дорогу, попадають під авта і гинуть. Я собі уявляла, що маленьку сіру жабку чекає така ж сама доля під колесами авт, якщо вона вийде на дорогу.

Жабка сиділа і вичікувала, а може відпочивала. Настав момент, коли ніякого авта на вулиці не було. Жабка швиденько поскакала на дорогу. Я з напруженням оглядала дорогу в один і другий бік. З обох боків наближались авта. На одну мить авта заслони-

ли від мене жабку і мені шкода було побачити її мертвою. Але яке ж було моє здивування, коли пройшли авта і вулиця була знову пуста! Я побачила, що жабка сидить на білій лінії серед дороги, що по ній авто ніколи не має права їхати, і де зупиняються також люди, переходячи дорогу. Жабка посиділа ще кілька хвилин на білій лінії на середині вулиці. Вулиця була така широка, а кроки жабки були такі маленькі, і мені знову здавалося, що вона відпочивала. Знову пройшло кілька авт, а сіра жабка все нерухомо сиділа на білій лінії. Коли вулиця знову спорожніла і не було ніякого авта, жабка швиденько поскакала через другу половину вулиці і, неушкоджена, добралася до садка. Я довго дивувалася маленькій мудрій жабці і я чомусь певна, що вона не вперше так переходила дорогу, де рухаються такі страшні великі авта.

## ВИПАВ СНІГ

Настовбурчив пір'ячко  
Горобець.

Пострибав подвір'ячком  
Навпростець.

Підстрибне й дивується:  
— На очах

Біла стала вулиця,  
Білий дах!

Інна Кульська

## ДОНЯ ХОЧЕ СПАТИ

У моєї доні

Оченята сонні,

Рученьки мов з вати, —  
Доня хоче спати.

Ніч прийшла тихенька,  
Спи, моя гарненька.

Платон Воронько

## Festive Holiday Desserts

In the last two issues we published several recipes sent in to us by UNWLA Branch 87 in Canton, Ohio. These brought to mind a cooking class which was conducted in 1962 by Branch 66 in New Haven, Conn. The Branch later published the recipes in booklet form. We reprint two recipes for desserts which our readers might want to try for the Easter holidays.

### Nougat

- 9 Egg Whites
- 1 lb. Conf. Sugar (Sifted)
- 1 Cup Honey
- 1 Pkg. Dried Apricots
- 1 lb. Walnuts

Beat the egg whites until stiff, add the confectioner's sugar and place in double boiler over medium flame. Cook for approximately 20 minutes, add the honey and continue cooking for 1 hour, until thick, stirring often so that mixture does not stick to pan. Add the dried apricots which can be either ground or chopped into small pieces and continue cooking for another 15 minutes. Chop or grind up the walnuts and then add to the nougat mixture and cook till the nougat stands away from the pan. Remove from double boiler and cool. Spread the mixture between layers of thin torte wafers, cover and cool thoroughly. Cut into thin slices or squares. This will yield enough to spread between three layers.

### Fairytale Torte

#### 1st Layer

- 10 ounces Confectioner's Sugar
- 8 Egg Yolks
- Juice and Grated Skin of 1 Lemon
- 10 ounces Blanched and Ground Almonds
- 4 Egg Whites, beaten stiffly

In electric mixer beat together the confectioner's sugar and the egg yolks, adding the juice and the grated skin of the lemon. Mix in the almonds and beat well. Fold in the stiffly beaten egg whites and pour into a springform pan, greased and

sprinkled with bread crumbs. Bake in preheated oven set at 350 degrees F., 3/4 hour. Remove, cool.

#### 2nd Layer

- 6 Egg Whites
- 10 ounces Confectioner's Sugar
- 5 ounces Blanched and Ground Almonds

Beat the egg whites until stiff, gradually add the confectioner's sugar until batter is sticky, add the almonds and pour batter into prepared springform pan as above. Bake immediately, remove, cool.

#### Chocolate Filling

- 1/2 Cup Cream (or milk if desired)
- 1/2 tsp. Vanilla
- 6 Egg Yolks
- 3 ounces Granulated Sugar
- 1/2 lb. Sweet Butter
- 3 1/2 ounces Melted Baking Chocolate

In double boiler, scald the cream, (or milk) with the vanilla. Beat the egg yolks with the sugar. Slowly add the scalded milk to the egg yolk mixture, beat well and return to double boiler to cook till mixture thickens. Cool. Beat the butter till soft and when the egg mixture is completely cool, add by the spoonfull to the butter, beating after each addition. Finally, add the melted baking chocolate and blend.

#### Icing

- 2 ounces Baking Chocolate
- 2 tbs. Cream
- 1 tbs. Confectioners Sugar

Combine the above ingredients in saucepan and cook together. Pour over the filled torte while the icing is still hot.

## OUR LIFE

Edited by Editorial Board  
Published by the Ukrainian  
National Women's League  
of America, Inc.  
4936 N. 13th St.  
Philadelphia 41, Pa.

## OUR SERVICEMEN IN VIETNAM

Many servicemen of Ukrainian descent are now serving in Vietnam. It was resolved at UNWLA Regional Conferences to send Easter greetings in the form of cards or Easter eggs to these men.

Addresses of the servicemen may be obtained from their families or in the parish registry. There are only a few weeks left before the holidays. Do it today!

## STRIPES AND CHECKS

There are no drastic changes in fashions this spring. The tailoring is unconstructed, without stiffening or inner bulk, giving suits and coats the comfortable soft lightness of sweaters. The only news is that precise geometry has stepped into fashion in cut and fabric. Pin stripes and checks are the immediate rage; single lined windowpane checks, graph-like checks, chess board squares, spring colored houndstooth, checks put on the bias, cosmetic pastel-colored small screen checks, and every other conceivable checked pattern, usually in a two-color combination is new and fashionable.

Suit jackets are shorter, and many have the blazer look. Collars are small, often notched, pockets are insignificant. The shapes are narrow, with almost skimpy shoulders and sleeves. A very popular suit will be the short-sleeved costume with a double breasted narrow jacket which in cut somewhat resembles a shirt. Another new detail is vents on jackets and coats, either on the sides or in the back. Hemlines are extremely short — way above the knee, and at times seen at mid-thigh. — O.L.S.

A leader assumes that followers are working with him, not for him. He considers them partners in the work, and sees to it that they share in the rewards. A leader glorifies the team spirit.

## ОДНОРІЧНІ КВІТИ

Час уже подумати про розсаду для наших квітників! Подаю тут найкращі відомості про найбільш люблені квіти.

**Айстри** в різних красках, кильчатся при температурі 68—85 ст., потребують до кильчення 5—15 днів, вразливі на приморозки.

**Алісум**, цвіте біло й фіолетно, температура 68 ст., днів 5—15. Не боїться весняних приморозків.

**Льва паша** в різних красках, окрім синьої. Температура 55 ст., днів 10 до 20.

**Бальзаміни**, в різних красках, температура 68 ст., днів 10—20.

**Гвоздики** в різних красках, температура 68 ст., днів 5—10. Садженці нападають слимаки.

**Далія** з насіння в різних красках, температура 68—85, днів 10—15. Вразлива на приморозки.

**Клеоме**, цвіте рожево, температура 55—90 ст., днів 10—30.

**Кохія** до обсаджування, восени ціла червона. Температура 68—85 ст., днів 5—10.

**Любелія** цвіте синьо. Температура 68—85 ст., днів 5—20.

**Настурція**, цвіте жовто і червоно. Температура 68, днів 10—20. Вразлива на приморозки.

**Однорічні флокси** в різних кольорах, температура 68 ст., днів 5—15.

**Оздобний тюльпан**, цвіте біло і червоно, температура 68—85 ст., днів 5 до 20.

**Петунія** в різних красках, температура 68 ст., днів 5—15.

**Пахучий горошок** у різних красках, температура 68, днів 10—15.

**Шальвія**, цвіте червоно, температура 68—85 ст., днів 5—15.

**Цінія** в різних красках, температура 68 ст., днів 7—10.

Розсаду можна також купити в городовій крамниці, але це коштує. А її можна самому виростити у скриньках, без паранка чи склярні.

Роман Коцик

## ДВА КОЛЬОРИ

Цікавою новинкою цього сезону — це двокольорові сукні і комплекти. Геометричний рисунок тканин дозволяє на різномодні комбінації. Дуже популярною відміною є — гладка середина з контрастовою гезкою та смугою на придолі. Це прийнялося

особливо тому, що темніша середина сукні робить постать стрункішою.

Але зустрічаємо й більш відважні сполуки кольорів. Наприклад: вставлену поздовжню смугу іншого кольору зпереду й ззаду, великі нашивні „латки“—везерунки зпереду й на спині, відмінного кольору рукави й кишені. Це особливо зручно виглядає на гладкій літній безрукавці.

Зірка

## Порадник нар. мистецтва

### Взір на чоловічу сорочку

Коли дістаю журнал Наше Життя, то перш усього шукаю за взорами в ньому. Я вже неоднораз використала, бо люблю вишивати. Однак мушу ствердити, що хоч передплачую Наше Життя від 1956 р., то коли прийшлося мені вишивати чоловічу сорочку, я не могла знайти відповідного взору.

Дуже була б Вам вдячна, коли б Ви подали вибір таких узорів. Дотепер я знайшла тільки один такий взір і він мені не подобався.

М. Словачевська

Взорів на чоловічі сорочки маємо значно менше, як жіночих, бо назвагал чоловіча сорочка менше вишита, як жіноча. Та й у взірниках чи альбомах їх звичайно окремо не подають. Однак в таблиці чоловічий взір можна відрізнити від жіночого тим, що він скромніший у рисунку і розкрашенні.

Також примінення взору інше. Вишивають комір (викладаний або стоячий), пазуху і дуди (маншети). Отже немає тут широких узорів, що потрібні на вставки (полики), а радше тяглі вузькі взори.

Крій чоловічої сорочки подали ми при описі гуцульського строю у Н. Житті 1962, ч. 2. Однак незабаром узглядимо Ваше прохання й повторимо це, подаючи відповідні взори.

Ред.

## Городничий порадник

### МІРТ ЗАНЕПАДАЄ

Хоч я минулої весни пересадила свій мірт, він улітку зовсім не поправився. Листочки дальше всиха-

ють, а нові не розвиваються, а чомусь скручуються. Якої землі потребує мірт? Як часто треба його пересаджувати та як глибоко всаджувати корінь до вазонка?

Читачка з Каліфорнії

Мірт не зносить забагато тепла в кімнаті. Потребує холодного (50—60 ст.), ясного й зі свіжим повітрям зимового приміщення. Мабуть причиною нидіння Вашого мірта є занадто тепла хата. Улітку найкраще чується на свіжому повітрі, у городі або на балконі. Натомість у занадто теплій хаті його звичайно обпадають мшці. Як їх позбутися, подав я в лютевому числі Н. Ж. Підливати мірт слід усе вистоялою водою. Не сміє пересихати, навіть зимою. Пересаджуємо мірт у березні що 3—4 роки. Вважати, щоб не посадити за глибоко в не завеликий вазон. Потребує землі — 2 частини городової, 1 частина компостової, 1 частина листяної, 1 частина торфу (піт-мос), 1 частина піску.

### ЖАСМИН

У Н. Ж. з вересня 1961 р. Ви подали, що тут можна дістати жасмин (ясьмін) „Філадельфус“, дуже пахучий, що росте високо або низько, Чи могла б я довідатись, де його можна придбати?

Читачка з Мериленду

Жасмин, ботанічна назва „Philadelphus Coronaris“, англійська „Mockorange“ — це один із найбільш поширених і витривалих кущів у наших городах. Росте і цвіте на кожній землі, в повному світлі сонця й півтіні. Маємо високі, середні й низькі відміни. Цвіте в кінці травня і з початком червня. Відміни є — європейські, азійські й американські, а також схрещувані. Садженці можна замовити в усіх школах, а найкраще в одній із найбільших шкіл світу:

Stark Bros. Nurseries, Louisiana, Missouri 63353.

З високих відмін могу припоручити „Mockorange Sweet“, високий 6—8 фітів, штука коштує 1.95 дол. Можна садити, як живопліт.

З нижчих замітний „Mont Blank“, високий на 3 і пів до 5 фітів, цвіте дуже пахучо, штука коштує 2.70 дол.

При замовленні раджу поклікатись на мене, напевно дістанете дуже гарні кущі.

Роман Коцик

# Українська ВИШИВКА

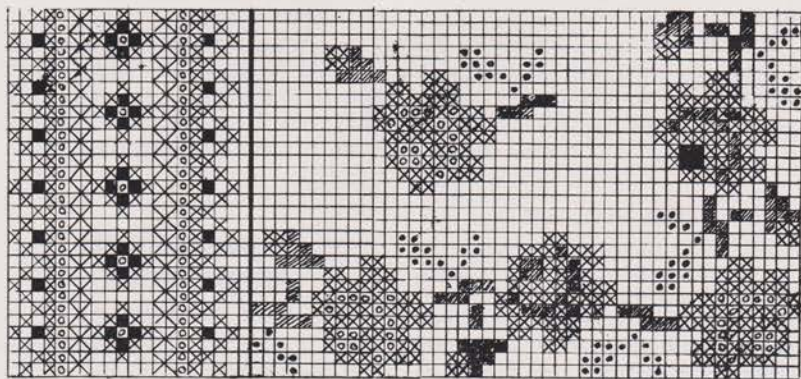


Embroidered fashions for girls

давати потрохи какао і рум. Вимішати з подробленими бісквітами.

Переложити цією начинкою коржі і покласти на годину до холодильника, щоб маса ствердла.

**Чесолядова склиця.** Розпустити  $\frac{1}{4}$  ф чесоляди в посудині над кип'ячою водою. Заварити тугий соковик (сироп) із пів ф цукру і  $\frac{1}{4}$  горнятка води, зняти з кухонної плити і втирати, аж збіліє. Тоді додати до нього потрохи розігріту чесоляду і теплою склицею облити торт зверху і з боків.



Crosstitch design for girls' dresses

## ВИШИВАЙМО НА ЛІТО!

Вишивка на дитячому вбранні! Це мрія кожної молодшої матері. Коли засвітить сонце і дівчата визволиться з теплої вбрання, хотілось би завітати їй святочний одяг якимсь невеликим узором. Тому подаємо кілька моделей для дівчаток різного віку. Про хлопчиків подбаємо в черговому числі.

**Суконочка** для 2-літньої дівчинки. Як матеріал може послужити нам реґіон або батист. Квітчастий візор покладаний на полі суконочки, а можна обмежити його тільки до придола. Форму для суконочки знайдете у кроях весняного МекКол (McCall Magazine) ч. 7718.

**Сукня-безрукавка** для підлітка. Пошити її можна з сірої або бежової панам. Вишивку виконати на самому матеріалі. Візор приміненний на поясі й кишнях. Вузьким візором викінчений виріз. Форму для сукні-безрукавки знайдете в тому ж журналі ч. 7992.

**Суконка** для дівчинки. Як матеріал може послужити біле або бежове полотене. Квітчастий візор приміненний на рукаві й на гезці. Форму для суконки знайдете в тому ж журналі під ч. 7815.

## Хрестикові взори

Обидва хрестикові взори походять із Львівщини. Виконувати їх нитками DMC в таких кольорах:

■ ■ чорна, х х червона (ч. 321), о о жовта (ч. 743), • • зелена (ч. 905).

# На сторожі здоров'я

Д-р Ераст Бурачинський

## Цукриця

Недуга ця, znana також із своєї латинської назви **Diabetes Mellitus** полягає в збуренні у травленні вуглеводів. До останніх належать усякого роду цукри і мучні продукти. А причиною, чому постає цукриця є нестача або цілковитий брак інсуліну, себто гормону, що його продукує черевослинниця (панкреас). У здоровому організмі при споживанні цукру його рівень у крові підноситься й інсулін помагає в скорому часі знизити його до нормального рівня. У хворих на цукрицю цієї реакції немає і цей рівень залишається досить високий. Тоді цукор показується в мочі, що можна ствердити різними аналізами.

Причина цукриці в багатьох випадках незідома. Все ж таки до певної міри відіграє тут роллю дієвність, рівнож надмірне споживання цукру і товщів у занадто опасистих людей. До дальших причин належать гормональні збурення інших залоз внутрішнього виділювання й очевидно недуги самої черевослинниці включно з її раком.

Цукрицю стрічаємо в людей різного віку. Найчастіше появляється вона в 50-тих і 60-тих роках життя, але є доволі випадків серед молоді, особливо серед хлопців. Цікавий факт, що чим старша людина хворіє на цукрицю, тим лагідніший перебіг цієї недуги. У зовсім молодих він може бути дуже гострий.

Рівнож знаменний є досвід, що цукриця появляється частіше в багатших у харчі людей, а менше в убогих. Наприклад у Німеччині під час останньої війни кількість її випадків значно зменшилася. У ЗДА хворіє на неї від 1% до 2% населення, з того жінки однаково часто, як і чоловіки. Існують і деякі расові різниці в

тому, як часто навіщує цукрицю групу населення. Наприклад вона доволі часто виступає в жидів, а лиш зрідка у китайців.

Крім аналіз мочі і крові важним для ствердження чи запідозри цієї недуги є такі симптоми: збільшені голод і спрага, збільшена кількість віддаваної мочі, свербіння шкіри, слабкість і худіння. Тяжкі випадки цукриці можуть спричинити непритомність (кому), але з другої сторони така ж реакція наступає при високій дозі інсуліну, тому радять діабетикам (хворим на цукрицю) носити в гаманці карточку з інформацією про те, що він має ту недугу.

Лікування цукриці полягає в щоденному впорскуванні інсуліну, при чому діє вона 24 години. В легших випадках можна користуватись спеціальними таблетками, що теж обнижують рівень цукру в крові. Крім того головним засобом лікування являється дієта, убога в цукор, але обчислена щодо кількості калорій і застосована до фізичної праці дорослої особи, згідно до нормального росту в дитини. У ще легших випадках сама дієта вистачає, щоб побороти цукрицю, себто вдержати рівень цукру у крові у границях норми. Крім того статистика занотувала багато випадків цукриці, що зовсім проминула, коли дана особа стратила на вазі.

## Куховарські назви

Продовжуємо список куховарських назв на букву Г.

Галарета, див. **драґлі**, драґлики.  
Гарнір (**garnish**) — придаток з городини, сировини, каші, макаронів тощо, до м'ясних чи рибних страв.

Гляг, гляга — частина шлунку

жуйної тварини, уживана для зсідання молока.

Гляганець, гляганка — молоко, що зсілося таким способом. Глягати, гляганій.

Глязюра, див. **склиця**.

Гогель-могель — жовтки, утерті з цукром на пухку масу. Ласощі для дітей.

Гранат, граната, див. **гранат** — садовина. Плоди гранатного дерева, завбільшки яблука, з твердою шкаралущею і кисло-солодким соком всередині.

Грейпфрут (**grape-fruit**) — плід дерева з групи цитрусових.

Гріс — висівки з борошна.

Гроґ — (анг.) гарячий, алкогольний напій.

Гроно, гроно — зібрані групою виноградні ягоди.

Гуляш — національна угорська страва з яловичого м'яса, дрібно покрайного, з гострими приправами.

## КОСМЕТИЧНИЙ ПОРАДНИК

### Масне волосся

Прошу порадити мені, якого мила чи шампону вживати до миття масного волосся. Маю клопіт із своєю доноєю, бо в неї після миття — волосся на третій день знову масне. Вже пробувала різні шампони, але без вислуду.

Читачка з Міннеаполісу

Трудно мені дати влучну раду, бо Ви не подали віку Вашої доні й інших можливих симптомів, що звичайно виступають при масному волоссі (луска, випадання). Звичайно молоді дівчата дістають масне волосся у віці дозрівання, а вслід за тим і луску.

В тому випадку раджу не мити волосся частіше, як що два тижні, однак в одноставних відступах. Окрім того вказані є втирання алкогольних препаратів (із домішкою кропиви, арніки або березового листа).

Мити волосся треба не тільки милом, але й жовтком, багато разів полукати. До останньої води додати сок із цитрини (на літру води сок із пів цитрини).

Євгенія Янківська

ЧИ ВИ ПРИЄДНАЛИ В ЦЬОМУ РОЦІ  
ОДНУ ПЕРЕДПЛАТНИЦЮ?

# Користаймо з досвіду

## На святочному столі

Євгенія Котис

Щороку застеляємо його і все проймає нас однакове хвилювання. Чи все вдалось нам як слід приладити? Чи воно так само виглядає, як було в нашому родинному домі? Чи наші рідні й гості будуть вдоволені?

Отакі думки проходять крізь голову, коли кладемо на святочний стіл приготовані страви. Пригляньмося, що могли б приладити цього року, що було б традиційним, а всеж новим і цікавим!

### Зимний паштет

#### Потрібно:

- 2 ф свіжого свинячого бочку
- 1 свиняча печінка
- городина (цибуля, морква, петрушка, 2 сушені грибки)
- ложка соли
- коріння: лавровий листок, по 5 зерен звичайного і чорного перцю
- 2 пачечки желатини

Обмити бочок і почистити городину. Покласти до ринки на гарячий товщ, з додатком лаврового листка. Коли прирум'яниться, пекти в печі аж буде м'яке. В половині печення додати печінку. Підливати добре водою, щоб не пригоріло.

Коли м'ясо прохолодне, перепустити через м'ясорубку, посолити й поперчити. Вимішати й виложити до форми. Поставити до холодильника, щоб застигло. Окремо розпустити 2 пачечки желатини у підливі, що в ній пеклося м'ясо (півтори горнятка), а коли немає підливи, то в воді. Викинути паштет на полумисок, заляти желатиною і вдруге поставити до холодильника. При подаванні обложити маринованими огірочками.

### Віденська бабка

#### Потрібно:

- $\frac{1}{2}$  горнятка спареного літнього молока

- 2 кубики дріжджів
- $\frac{1}{2}$  горнятка цукру
- $\frac{1}{4}$  горнятка масла
- 2 великі або 3 малі яйця
- $\frac{1}{2}$  ложечки соли
- 1 ложечка тертої цитринової шкірки
- $2\frac{1}{2}$  горнятка пересіяного борошна (муки)
- 15 зерен почищеного і змеленого мигдалю
- $\frac{1}{2}$  горнятка білих родзунків без кісток

Розпустити дріжджі в теплому молоці, додати цукор, сіль, масло, яйця і вбивати все разом 10 хвилин у мішалі (міксері). Потім додавати по трохи борошно (муку) і добре зибизати ще 10 хвилин. При кінці домішати цитринову шкірку і родзинки, що ми перед тим перемили і просушили. Вкрити і покласти в тепле місце більш менш на півтори години.

Вимастити 2-літрову форму оливою, обсипати легко мукою. Вирощене тісто викинути на стільницю, легко перемісити й виложити до форми. Вкрити полотенцем і поставити на пів години, нехай виросте. Коли виповнить форму, пекти у вигрітій печі одну годину при 350 ст. Тоді пробувати зубочисткою. Якщо вийде суха, то бабка вже спечена. Вийняти з печі, прохолодити на дротяній сітці і викинути з форми на м'яку підстілку. Обсипати зверху мілким цукром або покрити помадковою склицею.

### Тістечка з дактилями й оріхами

#### Потрібно:

- $\frac{1}{2}$  горнятка масла
  - $\frac{1}{2}$  горнятка ясно-брунатного цукру
  - $\frac{3}{4}$  горнятка цукру-піску
  - $\frac{1}{2}$  ложечки ванілії
  - 1 яйце
  - 2 горнятка борошна (муки)
  - $\frac{1}{2}$  ф дактилів
  - 1 горнятко січених оріхів
  - $\frac{1}{4}$  ложечки соди до печення
- Розтерти масло з брунатним

цукром, додавши пів горнятка цукру-піску, яйце і ванілію, аж збіліє. Додати пересіяне борошно (муку) з содою до печення і дрібною соли. Замісити й дати до холодильника. Покроїти дрібно дактилі і вкинути до посудини, додавши  $\frac{1}{4}$  горнятка цукру-піску і  $\frac{1}{3}$  горнятка води. Варити 5 хвилин, а на кінці додати оріхи й прохолодити. Розтачати тісто на два прямокутники  $9 \times 12$  інчів. Розвести начинку по тісті, звинути тісно й обвинути восковим папером. Покласти на ніч до холодильника. Другого дня розвинути, кроїти невеликі тістечка і пекти у вигрітій печі на 375 ст. впродовж 10 хвилин.

### Торт Сахера

#### Потрібно на коржі:

- $\frac{1}{4}$  ф масла
- $\frac{1}{2}$  ф цукру
- 7 жовтків
- 1 ціле яйце
- $\frac{1}{4}$  ф розігрітої чеколяди
- $\frac{1}{2}$  ф мелених оріхів
- 2 ложки тертої булки шум із 7 білків

#### На начинку:

- 4 ложки какао
- 4 ложки вершків (сметанки)
- $\frac{3}{4}$  ф масла
- $\frac{1}{4}$  ф і 2 ложки цукру
- 1 чарка руму
- 10 штук товчених бісквітів (бішкоптів)
- 2 жовтки

Втерти масло на піну і додавати по одному 7 жовтків, ціле яйце, і цукор і втирати на мішалі (міксері) аж збіліє. Тоді додати розігріту на парі чоколяду, мелені оріхи й домішати легко піну з білків, пересипуючи все тертою булкою. Поділити масу на 2 тортівниці й пекти рівночасно при 350 ст. впродовж 40-45 хвилин. Коли хто не може пекти рівночасно, повинен приладити наперед один корж з половини складників, а потім другий, бо шум із білків не сміє чекати.

**Начинка.** У посудині над кип'ячою водою розпустити 4 ложки какао з вершками (сметанкою), зняти з плити і втирати, аж прохолодне. Окремо втерти масло з цукром і жовтками і до-

# Українська ВИШИВКА

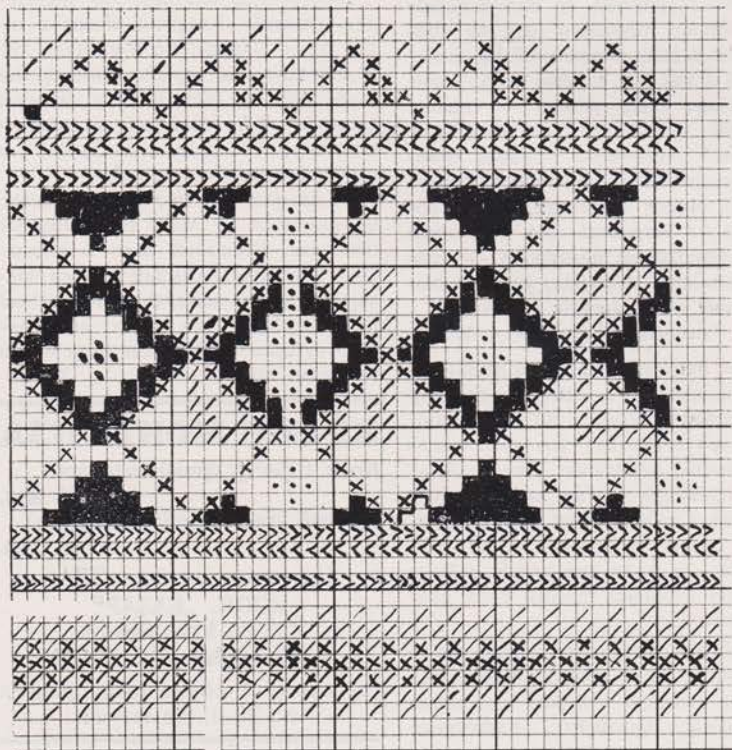
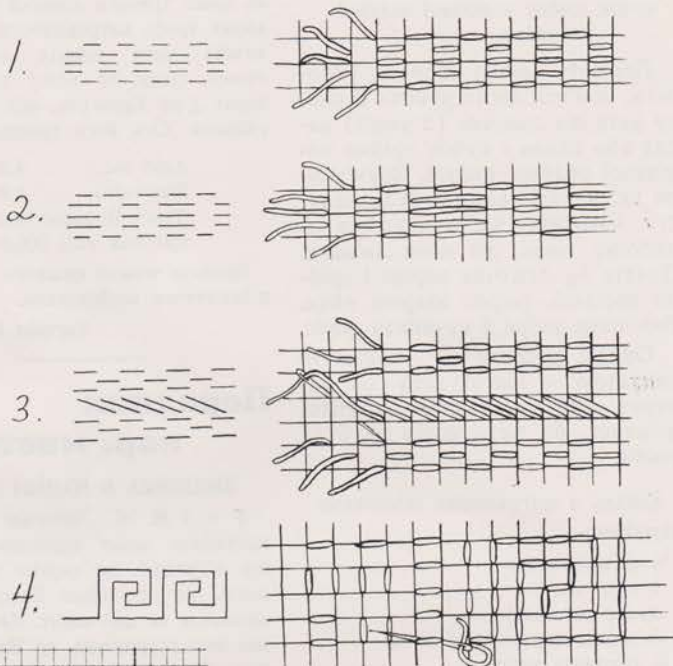
## РУШНИКОВІ ШВИ

Продовжуємо показ рушникових швів, що походять із музейного взірника Ліги Укр. Катол. Жінок у Торонто у виконанні п-ні Люби Луцької.

Взір 1. і 2. Обидва шви виконані заволіканням в одній красці.

Взір ч. 3 зложений із двох швів — переволікання і півхрестика. Тоді, коли стіби переволіканням беруть одну чисницю (три нитки), то півхрестик обіймає навскіс дві чисниці.

Взір ч. 4. Меандер або „циганська доріжка“ виконується поверхнім швом. На те, щоб він вийшов однаково на лице й на виворіть, треба перейти наперед іголю в один бік, покриваючи що-другий стіб, а потім ще раз удруге тією самою дорогою. (Гл. рисунок).



## ВИШИВАНИЙ РУШНИК

В українській хаті ікона завжди обрямована рушником. Цей звичай походить із прадавніх часів. Звідтіля рушники перейшли й на портрети видатних наших людей чи родинні світлини.

Подаємо проект вишиваного рушника, що вилонився з тканого орнаменту. Вишивка розміщена на обох краях. Довжина рушника залежна від розміру ікони чи картини. Ширина рушника така, щоб його можна зложити в широкі складки та змістити на верху ікони.

Як матеріал послужить нам біла або кремова панاما. Визначивши довжину й ширину рушника, обводимо його рубцем, широким на пів інча. Закріплюємо мережкою „прутиком“.

Тоді виконуємо на двох краях вишивку хрестиком. Вона зроблена у чотирьох красках: чорній ■ ч. 310, червоній x ч. 321, синій // ч. 312 або ч. 797 і гнідій • ч. 436.

## Готуємось до свят!

(Докінчення зі ст. 16)

### Потрібно на начинку:

Біла капуста середн. величини  
трохи солі  
пів палочки масла або оливи (2 унції)  
пучок дрібно порізаної зеленої  
цибульки

Порізати дрібно капусту, посолити, пом'яти легко рукою. В ринку дати пів палочки (2 унції) масла або оливи і пучок дрібно порізаної зеленої цибулі. Зрум'янити це, а тоді вкинути туди капусту. Смажити, часто мішаючи на легкому вогні, аж вона зм'якне. Додати  $\frac{1}{2}$  ложечки перцю і дрібно порізані, твердо зварені яйця. Вимішати добре й начинити пиріг.

Обидві начинки — з маком чи капустою — підготувати собі наперед, але не ставити до холодильника, бо тісто потім не буде рости.

### Кисіль з мигдалевим молочком

#### Потрібно:

$\frac{1}{2}$  ф журавлини  
1 літра води  
цукор до смаку  
3 ложки картопляної муки  
 $\frac{1}{2}$  горнятка води  
3 зерна гірко мигдалю  
 $\frac{1}{2}$  літра вершків (солодк. сметанки)  
coffee cream  
 $\frac{1}{2}$  лісочки ванілі  
цукор до смаку

Заварити ягоди аж зм'якнуть. Перецідити, додати цукру до смаку. Розпустити картопляну муку у воді й обережно додавати до юшки з ягід. Заварити, вилити в салатницю і застудити.

Заварити вершки (сметанку), додати цукор, ваніль, змелені зерна мигдалю так, щоб злегка закипіло. Прохолодити. Поливати кисіль.

### КОСМЕТИЧНИЙ ПОРАДНИК

#### Про луску у волоссі

Я прочитала у Вашій пораді в Н.Ж. ч. 3, 1966, що луска появляється при масному волоссі. Цей випадок є в мене й хоч я пробувала різних препаратів, то воно мені не допомогло. Можливо, що Ваша порада стосується тільки масного волосся (втирання

алькогольних препаратів). Прошу порадити мені чого вживати.

#### Читачка з Канади

Луска є справді вислідом масного волосся. Найкраще коли старатись наперед позбутися цієї прикмети, а засоби я подала в ч. 3, 1966. Правда, це може тривати довгий час і в заходах треба витривалості. Але коли хочете мати раду виключно в справі луски, то можу подати препарат д-ра Бризгуна, що є дуже успішний. Ось його припис:

|                |         |
|----------------|---------|
| Acid sal.      | 4,0 gr. |
| Resorcin       | 2,0 „   |
| Tinct. Bensoic | 4,0 „   |
| Spiritus vini  | 200,0 „ |

Втирати можна кожного дня аж до цілковитого вилікування.

Євгенія Янківська

## Порадник нар. мистецтва

### ВИШИВКА В НАШІЙ ЦЕРКВІ

У ч. 4 Н. Ж. „Читачки з Канади“ поставили запит відносно вишивки, що підходить до церкви в їх місцевості. Ми прочитали Вашу вичерпну відповідь на цей запит. Це заохотило нас теж звернутись до Вас із подібним. Прошу порадити нам, як прикрасити церкву вишивкою? На цьому пункті в нас тут є деякі розходження. Отже, перш усього — скільки повинно бути в церкві вишиваних прикрас? Наприклад, загально прийнято вишивати скатертини на головному й бічних престолах, на проскомиднику й тетраподі. Але чи повинні бути прикрашені вишивкою — проповідальниця, іконостас, усі інші ікони, стояк під Євангеліє і свічники?

Читачки з Брадфорду, Англія.

Ваше питання торкається давно наболілої справи, а саме — надміру вишиваних прикрас, що їх бачимо не тільки в церквах, але дуже часто і в наших мешканнях. Вишивка — це є прикраса, що не зносить накопичення. Своїм узором вона прикрашує, завершує якийсь ужитковий предмет. Та коли цих узорів забагато, тоді вишивка тратить своє призначення.

Скатертини звичайно прикрашаємо вишивкою, отже нічого дивного, що її біла площина в церкві теж вимагає якогось орнаменту. Підшукуємо

тяглий або киданий взір, що з віддалі гарно виглядає. Це відноситься не тільки до головного престолу, але всіх інших церковних скатертин. Взір повинен бути однаковий, або зближений, щоб творити одну орнаментальну цілість. При підборі взору руюкозодимось також виглядом церкви, як ми вже писали в відповіді читачкам із Канади.

Щодо вишиваних прикрас на інше церковне устаткування, то в цьому треба розрізняти. Ви торкнулись прадавнього способу прикрашування ікон рушниками. Це водилося в наших церквах і може бути гарним засобом, коли його стилізовано й уміло приміювати. Але треба пам'ятати, що рушниковий взір основно різниться від того, що на скатерках. Тому й доріжка на стояк під Євангеліє повинна своїм узором достосуватись до рушників, а не до скатертини.

Ред.

### ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Вони трохи ображені на теперішню модну лінію. Де ж пак, їхні моделі, оті воздушні суконочки, коротенькі спіднички, шкільні джемperi перехопили дорослі! Що ж лишається для них на будень і свято?

Того не слід боятись! Тих молодечих, справді молодечих новинок ніхто їм не відбере! Бо й справді, хто з дорослих так чарівно виглядатиме в квітчастому костюмчику з плетеної тканини? Або светерку з довгими штанами? Чи гладкому „шифті“ з різнокольоровою гезкою?

Не кажучи вже про всі ті додатки, що належать до строю такої молоді панночки. Шкіряний пояс із пряжкою, торбинка з ремінцем через плече, плоскі черевики й густо плетені панчохи. А до того кашкет або шапка з кутасиком. Чи може бути більш прилюдна цілість?

Зірка

## КРЕМИ МОНА ЛІЗА

Крем Еліксир проти зморшок

3.50 дол.

Денний крем Еліксир (молочко)

1.96 дол.

Замовляти можна в ЗДА:

КООП. „БАЗАР“

823 N. Franklin St.

Philadelphia, Pa. 19123

На порто й обезпечення додати по 20 ц. від штуки



37 UNWLA Chapter (Lesya Ukrainka), Detroit, Mich.

Left to right seated: Mary Krafon, Sophie Small, Ann Strokon, retiring president, Stephania Fedyk, president, Donia Demray. Standing left to right: Anna Lucky, Myrtle Slaby, Ann Stechison, Anna Nakoneczna, Marianna Fortuna, Anastasia Volker, Estelle Fortuna, Agatha Osadchuk, Violet Klosa, Jenny Borden. Members not on photo: Olga Shuster, Mary Husak, Nettie Dolard, Anna Skula.

sion for our members who prepared the typical traditional twelve Holy Supper foods.

In February we commemorated Lesya Ukrainka.

In March the Chapter participated in the Federation of Women's Clubs "Crowley Days" This is the Federation's annual one-day project which the Crawley Dept. stores features. The federated Clubs are invited to put on exhibits, take advantage of special sales, take in the Fashion Show, and spend the day in the store. In return the Crawley Store gives the Federation a percentage of it's proceeds for the day. Chapter 37 had a display of embroideries, ceramics, wood carvings, pysanky and pasky. Also, demonstrations in decorating pysanky throughout the day. Myrtle Slaby and Anastasia Volker were in charge of the project with the Chapter's "pysancharky" participating. The Chapter was a winner of \$25 for having a 100% member attendance in the Store on this day.

During March our Chapter participated in a conference on "Rearing Children of Good Will," which was sponsored by the Universities, P.T.A.'s, Women's Clubs and Churches in the Detroit area. Also, during this

month our members were deeply involved in the Detroit's celebration of SUA's 40th Anniversary at which our National President, Mrs. Helen Lototsky was the honored guest.

April was the Chapter's pysanka party project, one of the fund raising events. Also, it was a Work Shop month. Donia Demray and Stephania Fedyk helped Chapter 58 members and our own by cutting out Ukrainian blouses, selecting materials and suggesting designs. Each member has been busy ever since in both Chapters embroidering her own blouse.

During the summer months the Work Shop Project goes on. Donia Demray and Stephania Fedyk prepared needle kits, and apron kits, which are a "do-it-yourself" items the Chapter sold at the Old World Market. Ann Stechison is in charge of the Chapter's knitting projects. The members knit afghans which have been presented annually to the geriatric Division patients at the Northville State Hospital.

During September our Chapter "pysancharky" cooperated with the Regional Council which had pysanka demonstrations at

the Michigan State Fair for 9 days.

November was a busy month. The Old World Market at the International Institute found our members tending the Ukrainian Booth, and doing craft demonstrations. Also, the SUA convention in New York was attended by our newly elected president, Stephania Fedyk.

December. Regional Council Annual meeting and conference demanded our attention. Also, December is our charity month. Visits to the Northville Hospital, food baskets for the needy, monetary contributions to the Ruth Alden dress project for poor girls, Retarded Children's Fund, Community Fund, and various Ukrainian charitable contributions, plus the Regional Council building fund.

Chapter 37 is a member of the Regional Council, Federation of Women's Clubs, Metropolitan Detroit Council on Better Literature for Youth, Ukrainian Congress Committee.

Annual meeting is held in June, and the 1965-66 officers are: Stefania Fedyk, president; Agatha Osadchuk, vice-president; Sophie Small, recording secretary; Marianna and Estelle Fortuna, corresponding secreta-

## WHO CARES?

The National Council of Women of the U. S. will sponsor a Conference called "Who Cares?" on April 28-29, 1966 in New York. Under this slogan the responsibility of women and mothers towards young people will be analyzed. The Conference should give us new insights into adult-youth relationships.

Member organizations were invited to report about their experiences. What were their attitudes toward the young, how did they go about creating good relationships between the generations? Did they initiate any new programs for this purpose?

The Ukrainian National Women's League reported about several successful projects. The following is the paper which was forwarded to the NCW of US in January.

### Projects of the Ukrainian National Women's League of America

#### 1. Care of Children

In 1953, UNWLA founded an educational department with the intention of providing recreational programs and facilities for Ukrainian children. The program of the department consisted of supervised, Sunday-afternoon get-togethers, theatrical presentations, picnics and hikes.

The most successful of these undertakings were the afternoon get-togethers, in which children of various ages engaged in professionally-supervised play with the local branches of UNWLA providing refreshments.

As an additive consequence of these afternoon get-togethers, day-centers were established for the care of pre-school children. These day-centers were located

ries; Mary Krafton, treasurer; Jenny Borden, Mary Husak, auditors; Anastasia Volker, historian; Donia Demray, Ann Stechison, crafts workshop. The Chapter's little motto is "Let us as women put down self and work for a cause."

Stephania Fedyk, Pres.  
Sophie Small, Sec'y

in various Ukrainian-American communities in the United States (there are now 14 of these). They function two or three times per week, conducting their programs in accordance with the latest principles of pedagogy.

UNWLA branches, having taken into account the children's various interests, organized choir groups, dance ensembles, and similar programs. For a better understanding of Ukrainian folk art, the branches organized groups in which Easter-egg decoration and embroidery are given primary emphasis.

Other UNWLA projects next issue.

## MANOR COLLEGE RECEIVES DONATION

JENKINTOWN, Pa. — William Swiderski, a Ford Motor Company employee who is currently living in Ohio, donated \$500 to Manor Junior College in Jenkintown, Pa.

The donation was matched by a \$1,000 contribution of the Ford Company AID Program.

The program provides that all employees of the Ford Motor Co., or its subsidiaries, who donate \$10 or more to educational and charitable causes will be matched double by the company.

Manor Junior College, an all-girl school operated by the Sisters of St. Basil the Great, opened its second semester of studies in the current academic year on January 31, 1966.

## WFUWO NAMED MEMBER OF GFWC

In February of this year the WFUWO was named a member of the General Federation of Women's Clubs. WFUWO became a member of the International Division of the GFWC and will take part in the Jubilee Convention which will be held in Chicago, in June.

## UKRAINIAN SINGER GETS COVENT GARDEN CONTRACT

Roxolana Roslak, chosen by "Our Life" as the young Ukrainian talent of 1965, recently scored a new success. Upon graduation from the Royal Conservatory and University of Toronto in 1964, she was chosen with five other Canadian singers to compete for engagements with the great opera houses of Europe. Armed with Canadian Council grants, the six sailed for Europe last November. They were auditioned in Geneva, Munich, Dusseldorf and London. Two were chosen for the famed Covent Garden. One was Roxolana.

Roxolana Roslak is well known to the Canadian public from her many performances as a member of the Civic Opera Companies in Edmonton and Toronto, and her tour across Canada with Tyrone Guthrie in "H. M. S. Pinafore." She also spent two summers at Stratford performing in Shakespearian dramas and at the Banff School of Fine Arts.

## UNWLA REPRESENTED AT UCCA NATIONAL COUNCIL

Mrs. Ivanna Rozankowska, Chairman of the Planning Commission of the UNWLA, addressed a meeting of the National Council on February 19, 1966. Her topic was "For a better planned civic life."

## 10th ANNIVERSARY

Olena Kysilewska, first president of the World Federation of Ukrainian Women's Organizations (WFUWO) died 10 years ago on March 4. A prominent civic leader in Ukraine, she was the editor of a woman's newspaper and a Ukrainian Senator to the parliament in Warsaw. In 1929 she toured Ukrainian communities in the U. S. and Canada. She was elected President of the WFUWO at the Ukrainian Women's Congress held in Philadelphia in 1948. She died in Ottawa in 1956.

## Зміст XXIII річника

### ВИШИВКИ

|                                            |   |    |
|--------------------------------------------|---|----|
| Вбрання для хлопчика .. ч. 4, ст. 17 ..... | 6 | 17 |
| Дитячі суконки .....                       | 3 | 21 |
| Доріжка .....                              | 7 | 21 |
| Жіночі сукні .. ч. 2, ст. 17 .....         | 9 | 17 |
| Заволікання .....                          | 5 | 21 |
| Завіски .....                              | 8 | 17 |
| Настільник .....                           | 1 | 21 |
| Настільник із серветками .....             | 5 | 21 |

### Порадник:

|                                                      |    |    |
|------------------------------------------------------|----|----|
| Вишивка в церкві .. ч. 2, ст. 18, ч. 4, ст. 15 ..... | 10 | 18 |
| Взір на чоловічу сорочку .....                       | 3  | 22 |
| До костюмів у „Запорожці“ ..                         | 4  | 18 |
| Хочемо очіпків .....                                 | 6  | 18 |
| Про одяг для хорів .....                             | 9  | 18 |
| Чобітки чи черевики? .....                           | 11 | 22 |
| Рушникові шви .. ч. 7, ст. 21, ..                    | 10 | 17 |
| Скатертина .....                                     | 11 | 21 |

### ГІГІЄНА І ЗДОРОВ'Я

|                                      |    |    |
|--------------------------------------|----|----|
| Д-р Е. Бурачинський: Цукриця ..      | 3  | 19 |
| — Жовчеве каміння .....              | 6  | 15 |
| Косметичка: Догляд за волоссям ..... | 11 | 19 |

### Косметичний поради́ник:

|                                                                                                           |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Масне волосся .....                                                                                       | 3  | 19 |
| Про луску в волоссі .....                                                                                 | 10 | 18 |
| Р. Міхняк: Як збільшується вага тіла .....                                                                | 7  | 19 |
| Д-р Г. Шербанюк: Спання та безсонність .....                                                              | 4  | 15 |
| Д-р З. Ясінух-Гріффо: Від чого залежить наше здоров'я? .. ч. 1, ст. 19, ч. 2, ст. 15, ч. 8, ст. 15, ..... | 9  | 15 |
| Є. Янківська: Таємниці успіху ..                                                                          | 8  | 16 |

### ГОРОДНИЦТВО:

|                                             |   |    |
|---------------------------------------------|---|----|
| Р. Кошик: Мшиця-щитівка ..                  | 2 | 18 |
| — Однорічні квіти .....                     | 3 | 22 |
| — Наш травник улітку .. ч. 6, ст. 15, ..... | 7 | 19 |
| — Осінні міркування .....                   | 8 | 18 |

### Порадник:

|                        |   |    |
|------------------------|---|----|
| Аравкарія .....        | 1 | 22 |
| Трійлива рослина ..... | 1 | 22 |
| Мірт занепадає .....   | 3 | 22 |

обчислення площі. По середині крайніх квадратів умістити мотив.

У такий самий спосіб можна приміняти при скатертині кожен киданий мотив, якщо підібрати до нього відповідну смужку.

### Буковинський взір

Головний мотив цього взору виконаний хрестиками і стебнівкою. Вишивана смужка дещо простіша. В ній на рисунку зазначені тільки три крапки, а треба, щоб із червоною чергувалась помаранчева.

До вишивання вживати ниток ДМЦ ■■ чорні ч. 310, х х червоні ч. 321, /// жовті ч. 742, помаранчеві ч. 900, о о зелені ч. 905.

|                               |   |    |
|-------------------------------|---|----|
| Жасмин .....                  | 3 | 22 |
| Плями на пальмових листках .. | 4 | 18 |
| Клей на рослинах .....        | 5 | 22 |

### ДОМАШНЄ ГОСПОДАРСТВО

|                                                                                     |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Н. Гонга: Готуємось до свят ..                                                      | 10 | 16 |
| Є. Котис: На святочному столі ..                                                    | 3  | 20 |
| Куховарські назви .. ч. 3, ст. 19, ч. 5, ст. 10, ч. 6, ст. 18, ч. 10, ст. 15, ..... | 11 | 19 |
| Л. Мачук: Буковинські страви ..                                                     | 6  | 16 |
| Найлонові завіски .....                                                             | 6  | 16 |

### Порадник:

|                                                      |    |    |
|------------------------------------------------------|----|----|
| Розморожування .....                                 | 4  | 16 |
| Д-р С. Парфанович: Дещо про роблення мармеляди ..... | 5  | 19 |
| О. С.: Закупуємо харчі .....                         | 10 | 15 |
| А. Сивуляк: Використаймо залишки .....               | 4  | 16 |
| — Легкий обід .....                                  | 9  | 16 |
| О. Слюзар: Піст перед нами ..                        | 2  | 16 |
| — Осінній обід .....                                 | 8  | 16 |
| З. Терлецька: Зимове прийняття .....                 | 1  | 20 |
| — Чим хата багата .....                              | 7  | 20 |
| — Святочний обід .....                               | 11 | 20 |
| Тітко Марійка: Чищення печі ..                       | 1  | 22 |
| — Наша купальня .....                                | 8  | 18 |
| О. Фацієвич: Сподіємось гостей .....                 | 5  | 20 |

### ПРИПИСИ

#### Городина

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Бурячки .....                | червень  |
| Голубці без м'яса .....      | липень   |
| Капуста квітна .....         | вересень |
| Салата з городни .....       | травень  |
| Салата зелена .....          | квітень  |
| Салата з черв. капусти ..... | грудень  |

#### Закуски

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Канапки смажені з помідорами ..  | вер.    |
| Куриця печінка з сухариках ..... | грудень |
| Паштетик з шинкою .....          | травень |
| Перекуска з вудженої риби ..     | червень |

#### Мучні страви й лакоминки

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Картопля начинювана .....           | лютий    |
| Картопляні пампушки .....           | лютий    |
| Кисіль із мигдалевим молочком ..... | листопад |
| Лакоминка з полуниць .....          | квітень  |
| Лакоминка з крекесів .....          | вересень |

#### М'ясиво

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| Каплун печений .....                       | грудень  |
| Качка печена .....                         | травень  |
| Куриця начинювана .....                    | вересень |
| Паштет зимний .....                        | березень |
| Печеня теляча зі сметановою підливою ..... | січень   |
| Печеня з яловичини .....                   | червень  |
| Печеня в підліві .....                     | липень   |
| Телятина тушкована .....                   | вересень |
| Холодець із шинки .....                    | квітень  |
| Шинка-вудженка .....                       | квітень  |

#### Печиво

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Бабка віденська .....          | березень |
| Бабка з ліскових орішків ..... | грудень  |
| Булка .....                    | листопад |
| Коржик дактилевий .....        | січень   |
| Маківник .....                 | листопад |
| Пиріг із садиною .....         | вересень |
| Пиріг із капустою .....        | листопад |
| Тістечка з дактилями .....     | березень |

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Торт помаранчево-дактилевий .. | січень   |
| „Сахера“ .....                 | березень |
| „макароніковий“ .....          | травень  |
| „листовий оріховий“ .....      | червень  |
| „бабуні“ .....                 | липень   |
| „непечений“ .....              | липень   |
| „із яблук“ .....               | грудень  |

### Риба

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Заливна (в галяреті) .....   | листопад |
| Короп студж. із городиною .. | січень   |
| Оселедці начинювані .....    | лютий    |
| Оселедці мариновані .....    | лютий    |
| Холодець із шпрімсів .....   | серпень  |

### Яйця

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Заливані яйця ..... | лютий |
|---------------------|-------|

### Юшки

|                  |          |
|------------------|----------|
| З вина .....     | грудень  |
| З кваску .....   | липень   |
| Овочева .....    | вересень |
| Помідорова ..... | червень  |
| Цетринова .....  | травень  |
| Зі шпінату ..... | вересень |

## Господарський поради́ник

### Засіб проти молів

Живучи на Цейлоні прочитала я в місцевій газеті про те, яким засобом там користуються проти молів. Спробую це описати. Припис у газеті звучав, як слідує:

Взяти велику, необібрану помаранчу, наколоти її кругом і настромити гвоздиками в такий спосіб, щоб лиші головки були видні. Виповнити це так густо, що кінці помаранча вся покрита гвоздиками. Обв'язати помаранчу стрічкою й повісити у сховку з одягом. Цей запахний м'яч випромінюватиме запах гвоздики щонайменше які два роки.

Я питалась жінок-сінгалезок, чи вживають вони так приладжених помаранч проти молів. Відповіли, що всі так роблять, бо пастильки проти молів, роблені в Європі, мають дуже поганий запах.

Мені здається, що солідно зроблена помаранча з гарною стрічкою надається на Різдвяний подарунок. Це могли б також виконати Відділи США на передсвятковій Базарі. Я була б вдоволена, коли б цей засіб мав теж успіх у нас.

Іванна Левицька, Нью Йорк

### Гігієнічні й сучасні приписи

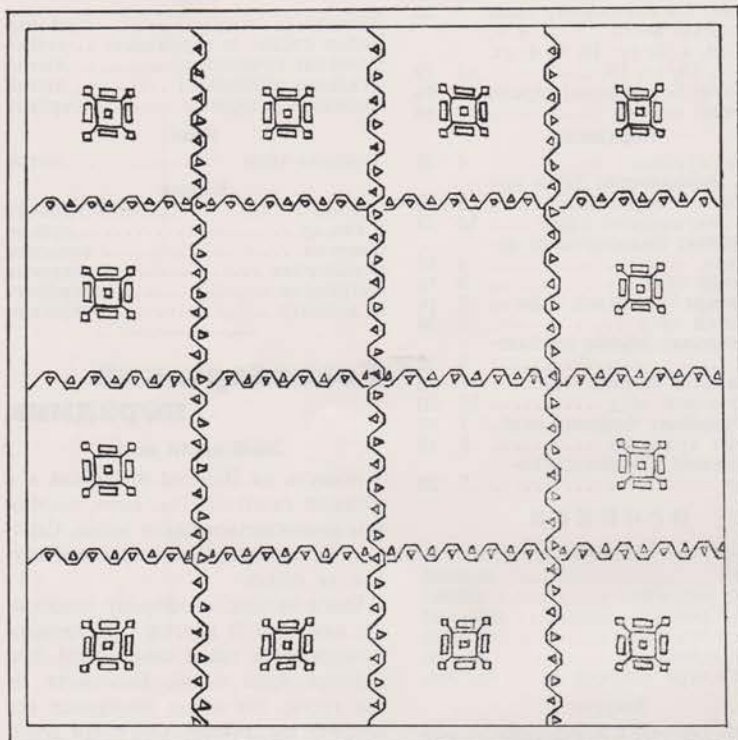
НАТАЛІ КОСТЕЦЬКОЇ

## Овочі й городина

можна замовляти в Централі США

Ціна 60 ц.

# Українська ВИШИВКА



Вишивана скатертина  
Embroidered table cloth

## ВИШИВАНА СКАТЕРТИНА

За нею тужить кожна українська господиня. Час від часу хочеться застелити стіл такою взористою скатертиною. Але як придбати її, щоб не завдало це надто багато праці?

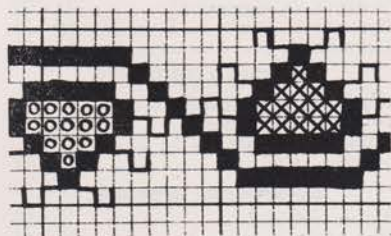
Подаємо зразок такої скатерті, прикрашеної буковинським узором. Площина її добре використана, вишивки

Коли маса стає прозračною, тоді вкинути до неї січених орехів. Із тим нехай ще трохи посмажиться. На кінці вляти сок із двох цитрин і вимішати. Коржик (найкраще спечений напередодні) поставити на підставку і накладати теплу масу, розводячи її по поверхні. Маса є доволі висока. Зверху наложити другий коржик. Приважити торт стільничкою. Можна кроїти шойно на другий день.

НАШЕ ЖИТТЯ — ГРУДЕНЬ, 1966

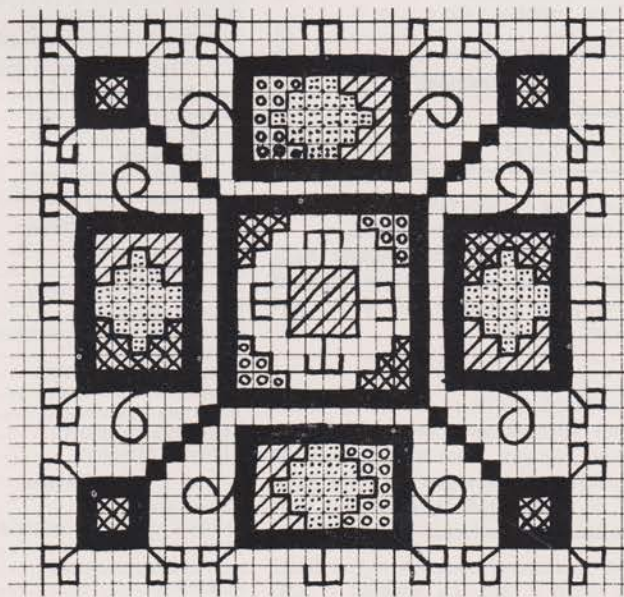
небагато, а все ж немає порожнього місця. Головне — по середині стола, де стоять полумиски й салатниці — немає виразного мотиву, що вони прикривали б.

**Матеріал.** На скатертину треба взяти подвійно широкое полотно або панаму. Розміром може бути достосована до нашого стола, квадратна або



прямокутна. Якщо скатертина буде подовгувати, тоді треба додати ще один вишиваний мотив і смужку.

Наперед обвести скатертину широким рубцем, що закріплений мережкою „прутиком“. Потім поділити цілу площину скатертини на поздовжні й поперечні вишивані смужки, що перехрещуються. Це вимагає точного



Взір до скатертини  
Design for the table cloth

# Користаймо з досвіду

Наталія Гонта

## ГОТУЄМОСЬ ДО СВЯТ

Пошукуючи знавців кулінарного мистецтва з центральних земель України, редакція Нашого Життя звернулася до мене. Я вправді народжена на Полтавщині, але прожила довгі роки на Поліссі й Волині, а потім у Львові. Отже пізнала харчування різних частин України. Але те, що мені передано від матері, збереглося найсильніше. Оцим умінням хочу поділитись із читачками Н. Ж., а то приписами святочних страв. Бо хоч ще осінь довкруги нас, але кожна українська господиня вже в думках готується до тієї хвилини, коли родина засяде довкруги Різдвяного стола.

### Риба заливна (в галяреті)

#### Потрібно:

- 3½—4 ф риби "white fish"  
(риба мусить бути ціла, тільки облушена)
- 2 розмочені булки
- 1 солодка цибуля
- сіль і перець до смаку
- 3 жовтки
- 3 білки
- 1 літра води
- закришка: морква, петрушка, велика цибуля
- лавровий листок, перець і сіль до смаку
- 1 пачка желатину
- ½ горнятка води

Обмити рибу, делікатно зняти шкірку, починаючи від голови. Розрізати по-середині і виїняти кишки. Відділити м'ясо від костей та змолоти його двічі на м'ясорубці разом із розмоченими в воді булками, що добре витиснені, й однією цибулею. Додати сіль, перець, 3 жовтки й добре вимішати. Збити білки на шум і легко вимішати з рибною масою. Начинити тим легкою шкірку з риби, з решти риби зробити два січеники. В подовгастій ринці заварити воду, вкинути туди городину, лавровий листок, сіль, перець, кістки з риби й голову. Варити аж городину

зм'якне. Тоді покласти туди рибу і варити біля двох годин на легкому вогні. Підливати злегка водою. Опісля обережно виїняти рибу на подумисок. Розпустити желатину у воді, відцідити юшку з риби, влити желатину до юшки і заварити. Залляти тим рибу, обложивши її покращеною городиною і цитриною. Застудити в холодильнику.

### Маківник

#### Потрібно на тісто:

- 3 ф муки "Wondra"
- ½ ложечки солі
- 3 пачечки сухих дріжджів
- 1 горнятко жовтків (середніх)
- 1 горнятко цукру
- ½ горнятка теплої води
- ¼ мушкатного оріха
- шкірка з однієї цитрини
- ¼ лісочки ванілі
- 3 горнятка теплового молока
- ¼ ф теплового розтопленого солодкого масла
- пригорща родзинків

#### На начинку:

- 1 ф маку
- 1 до 1½ горнятка цукру (до смаку)
- 2 цілі яйця і білки з горнятка жовтків
- ½ лісочки ванілі
- 2 пригорщі порізаних оріхів
- шкірка з помаранчі, дрібненько порізана

**Виріб тіста.** Висипати пересіяне борошно (муку) в миску, додати сіль, зробити в тому ямку. В пів горнятку теплої води розпустити дріжджі і коли почнуть підходити, вилляти їх до ямки в муці і відставити. Втерти жовтки з цукром у мішалі (міксері), а коли побіліють, додати запахи (цитрину й ваніль) і тепле молоко. Все це влити до борошна (муки). Замісити рукою (15 хвилин). Тісто повинно бути легке, не за тверде. Потім додати тепле (не за гаряче) масло і місити так довго, аж масло увійде в тісто. Притрусити

мукою, перехрестити та відставити в тепле місце до того часу, аж виросте в мисці подвійно.

**Начинка.** Запарити тричі кип'ячою водою мак, зливаючи воду за кожним разом. Відцідити в шматинці й залишити аж поки відійде вся вода. Змолоти двічі в м'ясорубці, додати горнятко незбитих білків, цукор, оріхи, шкірку з помаранчі, дрібненько порізану ваніль і 2 цілі яйця. Вимішати. Тримати в кімнатній температурі.

**Виріб маківника.** Розділити тісто на 3 рівні частини. Дві частини, кожну зосібна, розтачати в кружок, товщиною маленького пальця. Розділити мак на дві частини і розвести рівненько по кружках. Звинути рівно і покласти на лист (бляху), помащену маслом. Поставити, нехай підросте (годину до півтори). Тоді надрізати обидва маківники тричі гострим ножом або жилеткою вперек, щоб не потріскав, помастити легко розколючим яйцем і пекти в нагрітій уже печі (350 ст.) одну годину до години й 10 хв. Коли сильно зарум'яниться, можна температуру дещо обнизити.

З третьої частини тіста можна спекти булку або пиріг із капустою.

**Булка.** Виложити тісто у високу ринку, вилужену намащеним восковим папером. Почекаати аж підросте годину до півтори, помастити розбитим яйцем та пекти так, як маківники.

**Пиріг із капустою.** Поділити третю частину тіста на дві частини, розтачати і покласти одну на намащений лист (бляшку 12x18), високий на півтори інча. Загнути тісто вздовж краю, вилужити начинку з капусти і накрити другим коржем. Заліпити беріжки, наколоту верх пирога і почекати аж підросте одну годину до півтори. Помастити розбитим яйцем і пекти так само, як маківник, тільки 3/4 години.

(Докінчення на ст. 18)

Гігієнічні й сучасні приписи

НАТАЛІЇ КОСТЕЦЬКОЇ

**Овочі й городина**

можна замовляти в Централі СУА

Ціна 60 ц.



# У НАШІЙ ХАТІ

## Закупуємо харчі

Всі ми в більший або менший мірі обов'язані це робити. У більшій родині це стає щотижневим великим закупом різних харчових складників. У меншій родині цей закуп невеликий, однак теж вимагає доброго плану.

Завідуючі харчевими крамницями пізнають добру господиню по тому, що вона приходить із листом за купу. Це є знак, що вона закуп запланувала. Але й листи бувають різні. На одних списані харчеві складники так, як на думку прийде, або зауважиться їх нестача. А на других списаний цілотижневий стравопис із потрібними складниками. Знайдене негайно викреслюється, щоб його вже не шукати.

Важний також добір харчевих крамниць. Великі крамниці мають притягаючу силу з різних причин. Самообслуга дозволяє скоріш знайти все потрібне, а великий оборот запевнює свіжість товару. Однак й малі харчеві крамниці мають свої добрі прикмети. Постійні покупки там певні, що все будуть добре обслужені, та їх особисті бажання будуть узгоджені. Та й клич „Свій до свого“ каже нам підтримувати свої станиці.

Однак вибаглива господиня закупає в декількох крамницях. Вона шукає за першорядною якістю м'яса, хоче мати добірну і все свіжу городину, смачне печиво і найкращий набіл. Хоч нераз це завдасть їй труда, то все ж вона не шкодує дороги, щоб мати в своєму холодильнику все найкраще. Та й ціна харчевих продуктів має своє значення. Господиня все порівнює ціни й якості харчу, щоб закуповувати найбільш догідно.

Підставу харчового за купу творить м'ясо. Це найдорожчий і найбільш поживний харч, отже

довкруги того побудований її стравопис. При тижневому закупі вона вибирає 3—4 роди його, враховуючи один або два пісні дні в тижні. Краща якість м'яса пізнається по наліпках. Однак кожне м'ясо, виставлене на продаж, повинно мати круглу печатку з показником перевірки. При закупі господиня чергує дорожче м'ясо (яловичину) з дешевшим (свининою або курятиною) також для смаку.

Інші харчі також вимагають стислої перевірки. Тому корисно є прочитати всі наліпки й коробки при харчах. Там поданий точний зміст даного продукту, його вага, а нераз і дата пакування. Дуже часто бувають подані приписи або поради щодо варення й приправлення. Це все треба брати до уваги. Вироби харчевих фірм є строго контрольовані, отже написи мусять відповідати змістові. Наприклад, напис при ковбасках подає, чи вони зроблені з яловичини (all beef), чи з мішаного м'яса (all meat).

Особливо важні ці написи для дієтної їжі. Коли шукаємо сухариків (крекерів) без солі, то відчитання напису для нас дуже важне. Або коли хочемо уникнути забарвлення, що його додають у багатьох випадках, щоб надати продуктові відповідний колір.

Не останнє місце в наших закупах займає кошт харчів. Дорожнеча лякає декого і часто чуємо нарікання на те. Проте статистика виказує, що ціни харчів не більшають так скоро, як заробіток у цій країні.

Тому, коли хочемо зменшити кошт наших закупів, не втрачаючи на якості харчів, мусимо вирівняти це нашою працею. Наприклад — не купуємо готових овочевих соків, а витискаємо їх самі з садовини. Не користуємось

мороженою чи консервованою городиною, а приправляємо її самі із свіжої. Уживання м'яса заступаємо частинно свіжим і переробленим сиром.

Такі думки приходять при закупі харчів. Це є важна частина хатнього господарства, що залежить від умінь і здатності господині.

О. С.

## КУХОВАРСЬКІ НАЗВИ

**Жентіця** — сирватка з овечого молока.

**Жур, джур** — 1. Юшка з кислого молока; 2. юшка з вівсяного залитого водою, скислого борошна.

**Желятіна** — білкова речовина (тваринний клей), що вживається в куховарстві для приготування холодних страв, як от холодець, драглики тощо.

**Желé фр., див. драглики.**

**Жир, сить, товщ (grease, fat).**

**Жіто, росл., (rye), — житній (хліб, борошно).**

**Житняк** — житній хліб.

**Житнівка** — горілка з жита (rye whiskey).

**Жовток** — жовта частина яйця.

**Журавліна, росл. (cranberry), журавлінний.**

Н. Ч.

## ПРО БОРОШНО (МУКУ)

Вживаючи борошна до тіста треба розбиратися в назві його. Борошно марки Gold Medal дуже видатне й його найкраще вживати на дріжджеве тісто. Також на вареники й локшину воно краще надається.

Борошно марки Ceresota легшої якості. Воно краще надається на всяке печиво, що виробляється на порошку.

Часом є така ситуація, що мусимо вживати борошна Gold Medal і на легше печиво. Тоді радимо дати його трохи менше, а решту заступити ложкою крохмалю (corn starch).

## ОСІННІ МІРКУВАННЯ

Осінь — це найкращий час уплянувати вигляд нашого городу на найближчий рік. Восени висаджуємо: шпилькові і листяні дерева й кущі, цибулькові (крокуси, тюльпани, нарциси, гіяцинти), зимотривалі билини і пнучі рослини, окрім троянд. Садження весною є більш ризиковне, бо тут панують у травні-червні посухи, що вимагають підливання, а це коштує багато праці. Весни у нашому понятті тут немає. Нераз у травні панує холод, а потім нагло спека. При осінньому садженні рослини вже восени закорінюються і весняні посухи їм не страшні.

Город коло хати тісно пов'язаний із нашим помешканням. Такі ж вимоги, як маємо до мешкання, щоб ми могли в ньому відпочати, ставимо й до городу. Тут мусять бути для нас кутки, де по трудах дня можемо відшукати наші витрачені духові і фізичні сили. Тому не слід накопичувати різних дерев і квітів, що вимагатимуть дбайливого піклування й роботи саме тоді, коли ми жадні відпочинку. Восени ми вже уплянуємо собі де і що повинно рости, щоб разом із домом творило архітектурну цілість. Лиш такий город є для нас відпруженням.

Коли це є можливе, стараємось побудувати терасу, що лучитиме мешкання з городом. Тераса стане нашим літнім помешканням, де маємо можливість посидіти, почитати газету, прийняти гостей тощо. Ми ж не хочемо далеко відходити від дому, а все ж немов — мешкаємо в городі! А вже для дітей різного віку тераса коло хати — це їх рай.

До прикривання стін дому, альтани, гаражу вживаємо пнучих рослин. Вони цвітуть на стінах, охолоджують під час спек хату і дають враження, що ми наближуємось до природи. Коли пнучі рослини нас оточують, тоді наші місця стають ще більш затишними. До найбільш тривалих пнучих рослин належить клематис (*Clematis*), цвіте червоно, синьо або біло. Любить рости сам, не в сусідстві інших пнучих чи кущів. Посаджені восени садженці накриваємо на зиму листям, бо в часі безсніжної зими може змерзнути. Полігонум (*Silver Lace Vine*) росте скоро в тіні й на сонці, цвіте біло від половини літа до пізньої осені. Плющ (*Boston Ivy Vine*) росте в тіні й на сонці, витривалий у містах, де є багато димів і саджі, сво-

їми випусками чіпляється стін. Дикий виноград (*Parthenocissus*) невибагливий на ґрунт, його червоне листя восени дуже декоративне. Гліцинія (*Wisteria*) цвіте звисаючими гронами в кольорах фіолетовому, рожевому й білому. Дуже добре надається на стіни, що виставлені на південь. Пнучі троянди (*Climbing Roses*) мають довгоквітучі відміни, що цвітуть від червня до морозів. Однак садимо їх весною, не восени. Не притинаємо їх так, як городові троянди, а лиш усуваємо зісохлі або зломані гони.

Восени всі билини (зимотривалі квіти), що росли в нашому городі, обтинаємо на 4 інчі від землі. Залишені на зиму, вони опоганюють наш город і самі виснажуються. За угноєння компостом віддячуються нам буйним ростом і квітненням. Модерного городу без билин годі собі уявити.

Цибулькові — тюльпани, гіяцинти, крокуси і нарциси висаджуємо вже при кінці вересня, щоб до морозів могли закорінитись, а весною зацвісти.

Травник на зиму слід низько викосити, листя згромадити.

Роман Коцик

## ЩО ПЕРЕД НАМИ?

Вже зарисувались осінні лінії. Тут і там бачимо зміни, що заповідають щось нового.

Сукні зовсім втратили стан. На день це поверхня блюзка зі спідничкою, дуже часто з плетеного матеріалу. На вечір — це спливаюча шата з важкого шовку, або тонкої вовни.

Костюми нагадують силуетку учениці — коротким жакетом і поширеною спідничкою. Шкіряні додатки (шапочка, гузники) надають їм спортивного вигляду. Осінні плащі дістали навіть військового вигляду через строгий викладаний комір і подвійний ряд гудзиків. А на зиму передбачається широчезний плащ дзвонового крою, дещо коротший від спідниці.

А про додатки? Кольорові панчохи з сітки й мережива будуть доповнювати сукні. Дуже багато білих панчіх і черевиків.

До костюмів і плащів будуть підходити брунатні шкіряні торбинки й рукавичі.

Намиста зовсім витиснуло золото. Ланцюжки, нараменники, перстені з ясного й темного металю. Зірка

## НАША КУПАЛЬНЯ

Цього року улітку я постановила собі її ґрунтовно вичистити й прикрасити. Коли нікого не було вдома, я мала час і спокій.

Почала від підлоги. У нас вона зроблена з кольорових плиток і її легко чистити водою з миляним порошком. Тут змін не було потрібно. Але що з килимчиками? Один волохатий біля ванни вже треба було відсвіжити. Я вкинула його до пральної машини і він дійсно трохи відновився. Ще можна користуватись ним. Та що робити з тим, що біля басейнику? З одного краю він стоптаний, а й з другого боку розпоровся. Треба розглянутись у крамницях за новим. На випродажі не могла дістати відповідного кольору (в мене купальня зелена і все вдержане в тому тоні) і довелося пошукати. Але врешті дістала. З підлогою все в порядку.

А тепер — ванна. Донедавна я чистила її волохатою мокрою шматкою, насипавши порошку на неї. Це було доволі утяжливие, бо треба було добре згинатись, щоб витерти всі закутки. А тепер я навчилась із газети, що можна почистити ванну, не згинаючись. А саме — посипати її злегка порошком, замочити в теплу воду мітлу з тороків і тією мітлою добре потерти дно і боки ванни. Тоді напустити до ванни теплої води й виполокати в ній мітлу. Ще раз чистою водою сполокати ванну й при тому мітлу з тороками. Тим я зробила дві роботи, бо окрім ванни випрала також мітлу, а вона того зчаста потребує.

Для миття басейнику вживаю того ж порошку, що й до ванни. Тут це легко зробити, бо згинатись не треба. Але ми хочемо, щоб ручки і кран гарно блишали. Досягнемо того, натерши їх дрібкою нафти. Її запах швидко вивітрюється. Тільки треба вважати, щоб вона була добре схована, далеко від вогню і дитячих рук. А коли хто таки не хоче вживати нафти, тоді досягне того при допомозі медичного алькоголю. Він практичний тим, що дуже добре чистить дзеркало. При тому дешевий і можна його держати в шафці тут же.

Не забула я переглянути пляшечок із ліками! Старі всі викинула, вони тільки займають місце. Вичищення шафки також було крайне потрібне. І вже наша купальня чиста, як дзеркало. Яка радість!

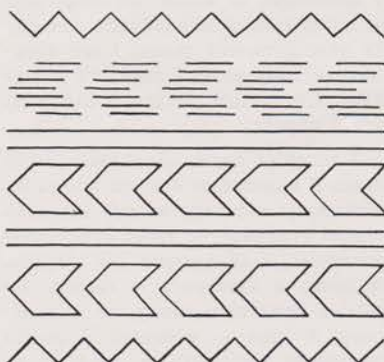
Тітка Марійка

# Українська ВИШИВКА

## Наше мешкання

Коли повертаємось із вакаційного відпочинку до своєї хати, то вона нам подвійно мила. Після подорожі й зустрічей радіємо цим нашим впорядкованим житлом. Тому виростає бажання прикрасити його.

Син чи дочка мають у нас свою окрему кімнату. Вони проводять кілька

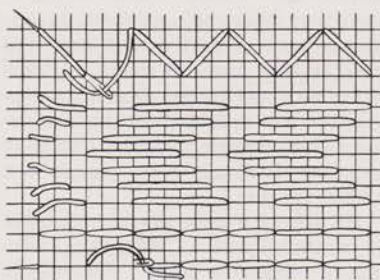


Взір до завісок  
Embroidery design

годин за своїм письмовим столом, працюючи над кількома завданнями. Тому треба влаштувати їм затишний куток, де була б полиця з їх книжками та настільна лампа. А вікно закриємо вишиваною завіскою. Нехай рідний взір опромінює їм години навчання!

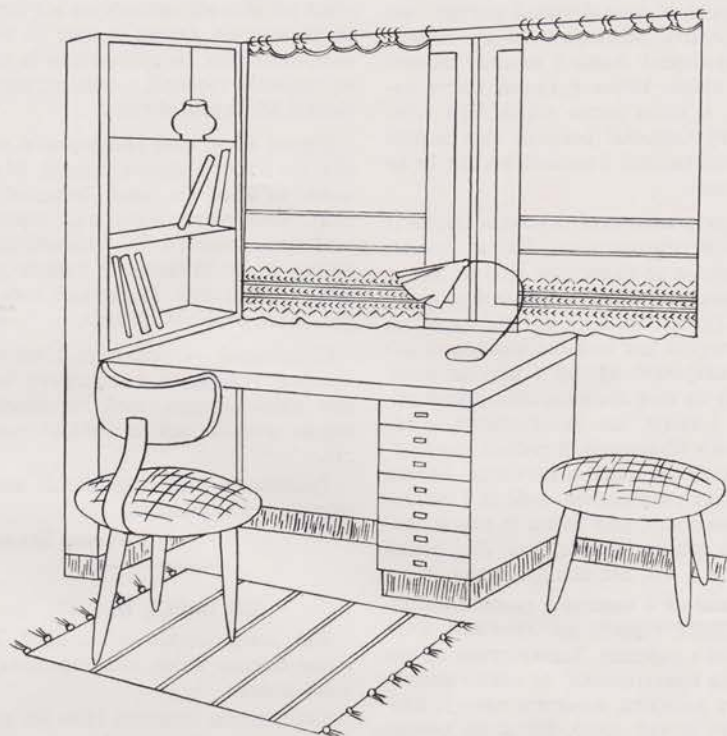
### Вишивана завіска

На матеріал завіски надається найлонова сітка (фібер глесс). Її можна



дістати на міру або купити готові завіски у відповідних крамницях.

Взір виконаний трьома швами —



Затишний куток у кімнаті студентки. Завіски прикрашені легкою вишивкою  
Curtains in a student's room are adorned with embroidery.

поліським перетикуванням, півхрестиками й стебнівкою. Середущий мотив „вістря“ виконаний перетикуванням через дві чисниці (чисниця — три нитки) на полотні. На сітці візьмемо два очка залежно від того, чи хочемо взір побільшити чи ні. Зикзакувата обривка взору зроблена півхрестиками, при чому йдемо ниткою в один бік, а потім вертаємось у другу так, щоб на лиці й вивороті зикзак вийшов однаковий. Лінії, що ними відділені „вістря“ — виконані стебнівкою.

До вишивання вживати ниток Муліне. Залежно від грубості сітки треба ділити нитки на половину або й менше, а на грубозернистій сітці прийдеться вишивати цілими.

Справжній взір вишиваний одним кольором повною червоною краскою (DMC ч. 321, або 815). Коли достосо-

вимо його до кімнатного улаштування, то можемо підібрати інший відтінок — ржавий, глухо-зелений, синій.

### Взір на завіску

Взір складається з трьох рядів „вістря“, що переділені прямими лініями й обведені зикзаком. На рисунку зарисовані поодинокі стіби тільки в одному ряді, а в других лиш замарковані.

Гігієнічні й сучасні приписи

НАТАЛІ КОСТЕЦЬКОЇ

**Овочі й городина**

можна замовляти в Централі СУА

Ціна 60 ц.

## МШИЦЯ-ЩИТІВКА

До найчастіших шкідників наших кімнатних рослин належить мшиця-щитівка. Найбільше нападає вона мірти, фікуси, філодендрони, пальми, камелії, клівії й олеандер. На зеленому листі виглядає як брунатна точка. Наукова її назва „Соссоїдеа“. Оця мшиця сидить собі на spodі листка, висисає його соки й при тому сильно розмножується. Зародки її розносяться вітром. На вільному повітрі ці мшиці мають природних ворогів, напр. хрущиків,azuльок „Ladybird“, що ними живляться. Зате в теплій кімнаті зимою щитівка може спокійно жити.

Трудно її знищити хемічними середниками, бо вона має на собі щось неначе панцер і є ззовні відпорна. Нераз навіть найсильніші хемічні препарати, що для рослин можуть бути шкідливими, її не вигублюють. Їм під „панцером“ це нічого не шкодить, а рослина нидіє й гине. Молоді щитівки часом дається вигубити нікотинно-сірковим препаратом.

Однак показалося, що механічне усування щитівок із листя ще дає найкращий вислід. До того вживаємо м'якої зубної щітки або спирочки й літньої води з милом. Таке обмивання мусимо повторити кілька разів, поки зовсім не позбудемось щитівок із рослин. Там, де листя виходить із стовбура рослини, є звичайно місце, де виводяться молоді щитівки і звідтіля їх треба також усунути.

При міртах та інших дрібнолистих рослинах таке ручне усування щитівок зайняло б нам забагато часу. Тому такі рослини купуємо в літній воді. Улітку найкраще допоможе їм побут на свіжому повітрі.

Роман Коцик

## Як водиться?

Коли вживати ножа при їжі?

Молодша генерація не дуже любить уживати ножа при столі. Прошу написати, як треба їсти слідуєчі й їм подібні страви (щоб усі були „задоволені“), як вареники, галушки, смажені картопляники, терчаники, варені і смажені сирники, січеники (мелене м'ясо), млинці, налисники.

Читачка з Торонто

Всі ці вгорі вичислені страви можна їсти, не вживаючи ножа. Їх же легко можна розкрити рубом вилки. Однак молодша генерація (якого віку?) повинна навчитись орудувати ножом, хоч, як кажете, не любить того. Адже вміле орудування всіма столовими приборами належить до доброго виховання. А вживаючи ножа тільки до м'ясних чи твердших страв, відсуваємо його зі щоденного вжитку. Щоби вправитись в орудуванні ножом, таки радимо приміювати його принайменше при смажених стравах.

Тітка Христина

## Порадник нар. мистецтва

### ПОРАДНИК НАРОДНОГО МИСТЕЦТВА

#### Про вишивку в церкві

Ми підготовляли для нашої церкви вишиваний комплект накриття, себто скатертину на престіл, другу на трапод, дві менші перед бічними вітарами, одну на проскомидник, і доріжку на стояк під Євангеліє. Все це вишиване доволі широким буковинським узором. Я брала в тому участь і пропонувала, щоб на менші речі взір відповідно зменшити або вживати лиш частину його. Але мене переголосували, кажучи, що це є комплект церковного накриття і взір повинен усюди бути однаковий. Чи це правильно? Читачка з Канади

Деяке обоснування є в тому, що комплект повинен користуватись тим самим узором. Але коли одна річ у комплекті має значно більшу площину, як друга, то це треба теж урахувати. Широкий взір буде гарно виглядати на великій скатертині, але не підходитиме до настільника чи серветки.

Незабаром подамо проект церковного комплекту з однаковим узором і узглядненням розміру кожної частини.

Ред.

#### ВЕСНЯНІ ЛІНІЇ

Немає різких перемін у моді цієї весни. Наші плащі і костюми — не матимуть твердих і штивних ліній, що походять від швів і підкладок. Вони радше своєю м'якістю нагадуватимуть светери. Одиною нови-

ною цього сезону є — геометричні лінії, що сміло увійшли у крій і тканини. Тоненькі смужки і кратки — це перше захоплення, потім різного роду ромби, шахівнички, менші або більш виразні сітчані рисунки чи трикутнички на зразок „собаких зубів“. Звичайно це все вдержане в двокольорових комбінаціях.

Костюмові жакети коротші, а деякі з них легкі, розвівні. Комірі невеликі, часто вирізувані, кишені тільки для прикраси. Крою вузького так, що плечі й рукави скупі вимірені. Дуже поширений буде костюм із короткими рукавами і подвійним рядом гудзиків на жакеті, що зовсім прилягає. Іншою новинкою будуть розрізи в жакетах і плащах чи то збоку, чи на спині. Довжина їх ще скоротилась — майже завжди вище коліна, а подекуди до половини стегна.

Плащі бачимо в двох засадничих відмінах. Багато прикрашений і широкій, що нагадує пелерину й дає велику свободу рухів, чергується зі струнким, гладко випрацьованим. Цей другий має вишивані рукави, малий комір, часто подвійний ряд гудзиків і нагадує військовий однострій.

Тканини, що їх уживають — нескладні. Це звичайно гладко ткані вовняні матеріали в ясных, соняшних красках, в яких перед ведуть моряцько-синя, зелена й піскова.

О. Літинська-Санторе

#### ДРІБНІ ПОРАДИ

При варенні макарони, галушки або риж часто злипаються, особливо, коли посудина невелика й води небагато. Щоб уникнути того, додайте до води дві ложки олії (оливи). Побачите, як це помагає. Вариво не буде зіпльоватись і буде злегка помащене.

Чи ви користуєтесь порошком, що зм'якшує м'ясо (tenderizer)? Він справді помагає, а складники його нешкідливі. Але купуючи пушку, перевірте завжди, чи цей порошок має додаток солі й коріння (перцю ітд.). Тоді купуйте завжди чистий порошок (unseasoned), бо той із додатками значно дорожчий. Та й краще вам посолити чи поперчити м'ясо до своєї вподоби.

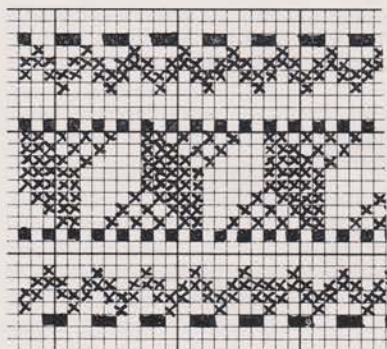
НАШЕ ЖИТТЯ — ЛЮТИЙ, 1966

# Українська ВИШИВКА

## ВИШИВАЙМО НА ЛІТО

Вже час розглянутись нам за моделем літньої вишиваної сукні, коли хочемо зодягнути її влітку. Найкраще пошукати між кроями, що нам підходять. Подаємо кілька, що їх можна вміло прикрасити вишивкою.

Ч. 1. Полотняний костюм, прикрашений вишивкою на жакетку.



Взір із Київщини  
Із збірника Олени Пчілки  
Ukrainian design of Kiev region

Крій фірми Butterick ч. 2470. Вишивка виконана окремо на скісній смужі матеріялу і наложена.

Ч. 2. Сукня з легкої вовни або рейону без пояса. Крій фірми Vogue ч. 3009. Вишивка теж виконана на скісній і рівній смужі тканини й наложена.

Ч. 3. Сукня з льону піскової крас-

ною закришкою. Коли вивариться так, що є густе, перецідити через дуже густе ситко. Чисту юшку поставити на кухню і вбити туди 3 білка і лушпинку з трьох яєць. Посолити до смаку і заварити. Знов процідити через густе ситко і чистим росолом заллати яйця. Росіл можна тримати в холодильнику і при потребі вживати.

Є ще простіший спосіб приладження дриглів (авшпіку). Росіл із горюдини або костей перецідити. До гарячого ще росолу додати 3 пачечки желатини, розпушені в горнятку холодної води. Застудити в холодильнику.

ки. Навіпритлегла у стані, без рукавів. Довкруги вирізу шиї, на пояску і довкруги придола приміщена вишивка. Крій фірми Vogue ч. 3009.



Проекти літніх вишиваних суконь  
Embroidered summer dresses

лах, а саме організаційну і виховну. „Втім, як працювати, щоб добитися повноти завдань українського жіноцтва у своїй організації... — це зміст сьогоднішньої Конференції. У всіх Відділах мали бути вибрані дотичні референтки і де цього досі не зроблено, треба це чим скорше зробити.

З черги Анастасія Вокер подала образово представлену **структуру СУА**. Організація має три ступені. Референтури в Централі мають своїх відповідниць по Окружних Радах і по Відділах. Однак з боку приходять до дії два чинники. Одним із них є СФУЖО, що дає нам можливість бути співтворцями в загальному жіночому українському і всесвітньому русі. Другим чинником є УККА, що впроваджує СУА в громадсько-політичний український світ в Америці. Оба чинники мають свою вагу й тому наша праця в Окружній Раді й по Відділах дуже зазублюється з діяльністю цих обох чинників.

Дальше слідував реферат на тему „Організація й її членство“, що його виголосила Лідія Колодчин. В ньому вона вказала на великі можливості праці в СУА. Коли свідомість завдань стане зрозуміла усім членкам і буде йти в парі з нашою працею по Відділах, то нам немає чого боятись різних супротивних течій, що нищать нашу національну субстанцію. Виховання нового покоління лежить у руках жінок, а коли це виховання йде правильним шляхом, коли українська мати є на висоті своїх завдань, даних їй Богом, то і ця пекуча справа буде правильно розв'язана свідомим жіноцтвом.

Другу доповідь читала Лідія Лазуренко, виховна референтка Окружної Ради. Був це **план праці для виховних референток** Відділів. Він базувався на резолюціях останньої Конвенції СУА та на нарадах представниць СУА і Шкільної Ради УККА у Філадельфії. Дошкільне виховання є підставою виховання дітей взагалі, а першою виховницею дитини є мати, бо до неї перш за все належить ця проблема. Ведення садків і світличок віддано СУА і там де є можливості до організування їх, то Відділи мають обов'язок їх організувати. При цьому треба перевести курси вчителю дошкільця. Поширення дошкільної літератури, яка у нас є досить багата, поміч українській матері в її дуже відповідальному завданні. Кожна дитина му-

сити бути включена в укр. виховну систему, то є дошкільця, школи і молодечі організації. Для розуміння тих проблем влаштовувати виховні семінари.

По тім рефераті з дискусії вилонилось нове питання: Яке є наше відношення до дитячої літератури, видаваної тепер в Україні? Ця література є багата і гарна, але не все можна дати дитині в руки. Треба дуже дбайливо вибирати, що надається для наших дітей.

**План праці організаційної референтури** мала мати Олена Перецька, але з огляду на її неприємність відчитала і пояснювала його Олена Климишин. Своє пояснення оперла на статуті СУА, на резолюціях Конвенції і на інструкціях, що заодно приходять до Окр. Ради. Щоб праця по Відділах йшла правильно, треба мати все живий контакт із Окр. Радою і всі зарядження її виконувати точно і вчас. Дбати про ріст членства. Спільні зустрічі дають взаємне пізнання і приєднування нових членок іде тоді добрим шляхом. Українська мова є підставою української духовності людини. Однак до СУА повинні належати і ті, що їх лиш українське походження в'яже з тією духовністю. Але то не значить, що їхньою шоденною мовою має бути тільки англійська. Вони повинні вчитися української мови на курсах, що їх повинні організувати Відділи. Рідна мова — це могутня підвалина майбутнього нашої організації і нашого народу.

Ці провідні думки організаційної референтури знайшли повне розуміння у слухачок.

Кінцевою точкою першої частини було практичне переведення **Ширших Сходин Відділу**. Всім присутнім роздано програму сходин і при головному столі уладжено неначе сцену, на якій явились персонажі дії — Управа уязного Відділу. Предсідницею була Лідія Лазуренко. Вона казала, що правильність у веденні засідань помагає самій праці та створює сприятливу атмосферу для дальшого плянування. Тому вся програма сходин була зложена під кутом правильності і справності. В ній є місце на все, лиш не на зайві балачки, що часто обтяжують наші засідання. А коли приходить рішати важливі справи, немає часу вже їх докладно і спокійно обговорити.

Тут усе „грало“, були і звіти голо-

ви, і референток, нові, відкладені й недокінчені справи. Можна наперед заплянувати годину кінця сходин і розійтися в спокою, що зроблено все і добре. Рівночасно всі приємно провели час, бо кінцева точка була „товариською зустріччю“.

Другу частину Конференції обговоримо в черговому числі.

Дарія Бойчук

## НЮ ЙОРК, Н. Й.

### Несподіванка у 1 Відділі СУА

Дня 4. червня на наших передвакаційних сходинах стрінула нас мила несподіванка. Прибула до нас молода пара, а саме. доня нашої членки п-на Оксана Баран, студентка біології, із своїм нареченим випускником військової академії у Вірджинії і капітаном американської армії п. Іваном Галишем, що в слідуючу суботу, 11. червня, мали намір одружитися. З того приводу мати п-ни Оксани, наша довголітня членка, а тепер референтка сусп. опіки п-ні Анна Баран, приготувала для цілого Відділу гарне прийняття. Ми всі радіємо, що наша молодь одружується з собою і бажаємо молодій парі всього найкращого. Віримо, що вони надалі залишаться щирими українцями та серед американського середовища будуть ширити й боронити добре ім'я нашої поневоленої, але нескореної України. Радіючи щастям молодят, наша голова п-ні Головей не забула про потреби нашого журналу і заініціювала збірку на пресовий фонд „Нашого Життя.., яка дала суму 26.00 дол., за що щира подяка жертводавцям, а молодій парі „многих та благих літ!“

## МІННЕАПОЛІС, МІНН.

### Замість звіту 16 Відділу СУА ім. Княгині Ольги

Не люблю писати звітів. Тих, що переладовані цифрами, датами, особами-виконавцями. Не дай, Боже, забудете когось, або трапиться друкарський „чортик“ — і гнів до смерти.

Моя спроба: лист — замість звіту. Чи ж раз у рік (із загальних зборів) не вистачає звіту?

Дорогі Союзники!

Ми живемо далеко, віддалені 1000 миль від Централі СУА. На „провінції“, в містах, що близькоками звуться...

Ви там, на Сході, хвалилися часто

**ФИЛАДЕЛФІЯ, ПА.  
Міжнародний Фестиваль**

Від ряду літ Окружна Рада СУА є активним членом Інтернаціонального Інституту і як така — перша започаткувала участь українців у його фестивалі. Цьогорічний фестиваль, що в ньому брало участь 50 національних груп, відбувся у травні ц. р. та мав за тему „Розповідь-казка народів світу“.

Така тема дала нам нагоду використати давні народні вірування про Івана Купала і саме вони лягли в основу нашої програми.

Окружна Рада СУА перебрала на себе підготовку участі українців у Фестивалі, створивши Комітет, що його очолила голова Окр. Ради п-ні Оси́па Грабовенська. До співпраці були запрошені танцювальні ансамблі СУМА й ОДУМ. За мистецьку частину програми відповідала п-ні Ната́лія Андру́сів. Виставкова і господарська ділянки були теж дуже докладно продумані і творили одну цілість.

Програмки, що їх справді по-мистецьки оформила мисткиня Софія Лада, зображували містерійну ніч під Івана Купала, коли дівчата шукають квіту папороті. В короткому тексті була подана наша історія, відомості про українську писанку та походження купальських звичаїв. Цього роду програмки являються великим пропагандивним засобом.

Лівочі хороводи з „деревом життя“ на честь Купала (СУМА) і танок радості Гопак (ОДУМ) та спільний голубець, були не тільки виявом краси українського танку, але й доказом великого вміння і відданої праці цих двох танкових гуртів, що вже відомі у нашій громаді. При цьому треба з признанням підкреслити, що всі танцюристи (70 осіб) мають стилеві народні строї. Завдяки тому у збірному танку враження було незабутнє й напевно на довго залишилось у пам'яті глядача.

Станок нар. мистецтва з моделем гуцульської церкви, що біля неї дівчата (укр. ляльки) виводять гагілки, як і майстерно розложені вироби нар. мистецтва, був, як звичайно, великою

атракцією для глядачів, а п-ні Ірина Мадай демонструвала писання писанок. За цей станок був відповідальний 90 Відділ СУА з головою п-ні Н. Даниленко на чолі.

За давнім віруванням Купало — це добрий дух, що допомагав людському родові. Його день — це було свято для молодих пар. Тому й до цілості нашої програми був достосований господарський станок, що був показом українського весільного стола. Центральне місце займали в ньому розкішні короваї. Першим був власний коровай, оте печиво роду молоді, прикрашене „гільцем“, себто деревом життя. Поруч нього стояв „дивень“, дещо менший, що його мо́лода привозить із собою до дому молодого. А потім ще „пташки“, печиво, що його дарує молодий родові молоді, коли приїздить її забирати. Значення цього печива пояснювали молоді панночки Ганну́ся Євсе́вська і Ру́та Миха́йлюк. Короваї й інше весільне печиво — це наша цінна обрядова традиція і треба радіти, що вона тепер відживає, як найбільша наша народна святість на українських весіллях.



**Із Міжнародного Фестивалю у Філадельфії:**  
На весільному столі вміщений дивень, коровай із „деревом життя“ та печиво з пташками.

Наш мистецьки оформлений весільний стіл був єдиним того роду на Фестивалі і вирізнявся тисячами глядачів. За господарську частину відповідала п-ні Ма́рія Євсе́вська, за весільний стіл п-ні О́льга Миха́йлюк.

Цьогорічний Фестиваль був великим успіхом Окружної Ради СУА, молодечих організацій СУМА й ОДУМ, що дружно з нами співпрацюють та доказав ще раз, що наша народня культура, мистецтво і традиція не мають собі рівної.

**Оси́па Грабовенська**

**ДІТРОЙТ, МИШ.**

**Конференція організаційних  
і виховних референток СУА**

Окружна Рада СУА в Дітройті влаштувала дня 4. червня 1966 Конференцію Організаційних і Виховних Референток Відділів своєї округи. Ініціаторкою була організаційна референтка Централі СУА Лі́дія Колодчин. Присутніх було 20 Союзянок.

Конференцію відкрила Лі́дія Колодчин, вітаючи членку Централі СУА Анаста́зію Во́кер та голову Окружної Ради Олену Климишин, якій передала ведення першої частини Конференції.

Із вступних слів передсідниці присутні довідалися про **ціль Конференції**: вона має впровадити в дію дві найважливіші ділянки праці по Відді-

# На сторожі здоров'я

Д-р Зоря Ясінчук-Гріффо

## Від чого залежить наше здоров'я?

(Продовження)

Вітамін „Ц“ або аскорбікова кислота хемічно є мало складна молекула, яку тепер виробляють дешевим коштом та на широку скалю для продажу по всіх апіках без лікарського припису. Очевидно цей витвір науки не ризниється від природного і рівнож в організмі діє так само як і природна, чиста аскорбікова кислота. Отже, навіщо нам журитися якимнебудь браком вітаміну Ц, коли декілька пілюль легко можуть доповнити потреби нашого організму? Та на жаль, справа не така проста. Вчені відкрили ще декілька складників, як вітамін П, рутін і інші, у садовині й городині, що природно є багаті в вітамін Ц. Деякі вперті кривавлення, що їх не можна було вилікувати аскорбіковою кислотою, вповні виліковувались вітаміном П. Кривавлення в наслідок зіткнення з деякими хемікаліями або спричинені рентгеновим промінням, успішно лікується рутіном тоді, коли аскорбікова кислота не має на них впливу. Такі і подібні спостереження підкреслюють, що хоч наука поступила неймовірно вперед, все ж таки сьогодні ще не все нам відоме. Можливо, що будучина відкриє ще й інші важливі субстанції, але певно й вияснить нам, як і до якої міри вони співпрацюють та наскільки взаємно від себе залежні. А в міжчасі найкраще полягати на природні джерела.

Загально відомо, що найкращим джерелом вітаміну Ц (аскорбікової кислоти) є цитрусова садовина, як цитрини, помаранчі, грейфрути і т. д. Сто грамів цитрусових овочів має около 50 міліграмів аскорбікової кислоти, але є інші продукти, в яких є її без порівняння більше. Наприклад, гави (guava) мають шість разів стільки вітаміну Ц, листя рі-

пи, зелена паприка, брокولی та кучерява капуста около два і пів разів, листя муштарди, брукселька, (справтс) около два рази стільки, а квітна капуста (каляфіор), шпінат, суніці, папая та капуста принаймні так багато, як цитрусова садовина. Свіжа картопля, звичайна і солодка, має половину того, що цитруси. Щоправда, неодні із цих артикулів дорогі та не все можна їх дістати. Неодні дуже тендітні, в'януть під час перевозування, а тим самим траплять багато своєї первісної вартості. Неодні мусяться варити, а при невідповідній методі легко знищити більшість вітаміну. Але не сміємо забувати, що цитрусова садовина, якщо не дозріла на пні та може ще і залежана на складах та при транспорті — також багато тратить із своєї вартості. А тому, що майже всі терпимо бодай на частинний брак вітаміну Ц, кожна господиня повинна використати кожне джерело цього необхідного вітаміну. Це значить, що мусимо включити у щоденні стравописи якнайбільше продуктів, багатих на цей вітамін і засвоїти собі найкращий спосіб їхнього приправлення. Поперше, треба їсти сирим те, що тільки можна їсти сире. Наприклад — зелена паприка, квашена капуста, каляфіор, шпінат, сира капуста (про помідори і салату і не говорю, бо їх і так їється в більшості сирими) — чудово надаються для сирої, мішаної салати. Та і при цьому треба вважати. Дрібно порізанна салат, приправлена 20 хвилин перед їжою, вже втратила значну частину первісного вітаміну Ц. Це тому, що пошкодження клітинних структур та зіткнення з повітрям дуже його нищать. Тому поодинокі кусники повинні бути великі і крайні перед самим подаванням. При ва-

ренні городини, як кучерявої капусти, броколі, капусти, шпінату і т. д. треба закинути їх на кип'яток (давати якнайменше води) і тримати тільки декілька хвилин так, щоб краями зм'якла, затримавши свій свіжозелений колір, а серединою коло жил була ще трохи тверда. Картоплю, яка є дійсно чудовою городовиною, що повинна заступити такі оскорблені продукти, як лущений риж, тісто, кукурудзу тощо — треба варити або пекти в лущині і то якнайкоротше. Тоді вона не трапить вітаміну Ц. Картоплю, обірана перед варенням, тратиться 40 відсотків вітаміну, а покраяна ще 10 додаткових відсотків. А вже таки ніяк не можна обирати картоплю, покряти і лишити у воді. Тоді і вітамін Ц і вітамін Б відходять до води і пропадають для нас.

На загал допорується для дорослих 75 міліграмів вітаміну Ц денно, а для вагітних та кормлячих жінок по 100-150 міліграмів. Діти до дванадцятого року життя потребують 30-75 міліграмів. Але рівночасно мушу зазначити, що вимоги поодиноких осіб відносно цього вітаміну дуже різняться. Тому ж і не дивно, що давно під час довгих морських подорожей, декілька осіб могло померти на скорбут, велика більшість терпіла недугою до різного ступеня, а деякі зовсім не проявляли признаков хвороби, хоч усі споживали одну і ту саму їжу. Повної розв'язки на цю загадку покищо немає. Частинне пояснення виринає із спостереження, що деякі бактерії, які нераз перебувають у кормовому проводі, нищать вітамін Ц. Отже, залежно від своєї бактеріальної флори (рослинності) деякі одиниці менше спроможні використовувати спожитий вітамін Ц.

Найтрагічнішими жертвами браку вітаміну Ц бувають штучно кормлені немовлятка, що на переваренні молоті і кашках нераз і вмирали. Тепер знаємо, що материнське молоко чотири рази багатше в вітамін Ц ніж свіже коров'яче, а до пастеризованого, то вже годі його і порівнювати.

Наявний скорбут лікується пілюлями вітаміну Ц. Найкращі є вітаміни з природних джерел ро-

## ВИРОЩУВАННЯ ГЕРАНІЙ

Вирощування гераній не належить до трудних завдань у городництві. Коли в нас є маточні рослини, то їх у жовтні, по перших приморозках, слід викинути. Найкраще цвітуть однорічні, тому професійні огородники розмножують нові, замість переховувати старі. Передумовою є для того ясна, соняшна, огрівана, але не надто гаряча кімната.

Жовтень — це найкращий час до набирання садженців. Що більше куциста матірня рослина, то більше маємо відповідних до розмноження садженців. З одного біла може їх вийти два до чотирьох. Якщо відтинаємо їх ножицями, то вони слабше закорінюються. Краще послугуватись гострим ножом. Кінці садженців намочуємо у гормональний порошок "Rootone" для дезинфекції та кращого закорінення і вкладаємо у вогкий пісок, змішаний із торфом (пітмос), перемішуючи дві частини піску з однією частиною торфу (на міру, не на вагу!). На більшу скалю садженкуємо в дерев'яних пачках, а ще краще у вазончиках із торфу (Jiffi pots). Потім із ними разом висаджуємо і тим самим заощаджуємо собі пересаджування. Пачки чи вазоники прикриваємо склом.

Перший тиждень тримаємо садженці у повній тіні. Потім поступово висуваємо їх на світло, але все бережемо від прямого сонячного проміння. Пісок під садженцями повинен бути вогкий, в приміщенні не менш 70 ст. тепла. По двох тижнях геранії законяться. Тоді можна зняти скло і викинути зігнилі й незакорінені. Цілий листопад і грудень можуть бути на повному світлі, дні тоді короткі, а сонця мало. В січні пересаджуємо з пачок у вазоники проміру 4 інчів і розкладаємо їх так, щоб рослини мали якнайбільше сонця. Зимове й весняне сонце гераніям не шкодить, навпаки, дуже помагає. В січні-лютому закорінені геранії вже не потребують дуже теплого приміщення, вдовольняються температурою 60 ст. Ф. Їх треба раз на тиждень добре підливати відстоялою водою. Землю до вазонків даємо звичайну, городову. Угноєння не потребують. Коли не вибуялі — краще ростуть і цвітуть.

У травні, коли міне небезпека приморозків, тоді треба висадити у квітники. Місяця вимагають соняшно-го, ґрунту засібною. **Роман Коцик**

## Порадник

### народнього строю

#### ПРО ОДЯГ ДЛЯ ХОРІВ

Я прочитала Вашу відповідь у справі головного покриву для заміжніх жінок, що співають у хорах. Добре було б, якби Ви могли зладити один-два очіпки і подати це на світлинці. Тоді всі хористки зрозуміли б, що цей очіпок — це не той старосвітський „чепець“, а лиш зручна шапочка чи завій, що всім добре личить.

Також прошу Вас висловитись у справі одностайності народнього строю на сцені. Наші хори виступають тепер у справжньому або стилізованому народньому вбранні. Я вже чула кілька разів дискусію на ту тему, що при стилізованому строю це допустиме, але при народньому повинна бути певна різноманітність. Мовляв на селі співаки хоч мали однаковий стрій, проте відрізнялись між собою кольором, наприклад корсетки чи хустки були червоні, зелені, сині ітд. Тому й хор у народніх строях може відрізняватись від себе кольорами. Я ще не бачила такого хорового вбрання, але думаю собі, що воно, хоч може й наслідувало б сільський стрій, але було б дуже рябе. Якої ви думки про те?

#### Співачка

Ця тема належить до науки про мистецьку декорацію й для її насвітлення слід було б притягнути наших мистців-декораторів. Певне слово тут зможуть сказати також музики. Бо в сприйманні звуку кольорові ямці теж мають своє значення.

На нашу думку в хоровому мистецтві одностайність вигляду таки є потрібна. Хор — це немов інструмент, що з нього диригент видобуває звуки. Отже коли хор рябітиме безліччю кольорів, тоді й увага слухача може розсіватись. Правда, можуть бути певні відхилення, введені для скріплення ефекту. Наприклад якесь окреме кольорування для голосів (сопранів, альтів), якесь інше кольорова скаля для першого чи другого ряду. Але цього не можна впроваджувати без впливу чи вказівок мистця-декоратора. Інакше вийде саламаха, що може некорисно відбитися на музичному ефекті. **Ред.**

## ПЛЕТИВО ЗАПАНУВАЛО

Які приємні новини осіннього сезону! Здавалося б, що ота сукня без стану, що так широко запанувала, дуже одноманітна. Аж має безліч відмін! Для практичного ношення — це більш або менш викроєна безрукавка з різними блюзками. На полудне — це гладка сукня з турецького плетива з короткими рукавами. А на вечір — це брокатова шата з нашитими по ній жемчугами.

Та й костюми прибрали вже різноманітної форми. Найбільш популярні — практичні кратчасті комплекти з жакетиком до бедер. Це вигідне й корисне, з поверхніми блюзочками. Але більш елегантні кольорові комплекти, де до гладкої спіднички допосований короткий жакетик. Такі комплекти нераз складаються з сукні й жакетика. Починає поширюватись форма костюму з довшим жакетиком, де окрім спіднички є також довгі штани з того самого матеріалу. На перемену можна носити костюм із спідничкою або штанами.

Головним теплим матеріалом сезону будуть плетива. Гладкі, у смужки, у крату, у турецький взір. Із них раблять не тільки гладкі сукні, безрукавки, дводільні або тридільні комплекти й костюми. Але носитимуть їх також увечорі до театру чи на забаву.

А коли хтось і не любить плетива, то носитиме його як підбиття. Багато вовняних тканин має тепер плетений підклад. Взагалі подвійна тканина (тугий верх, м'який спід) щораз більше поширена. Це корисне при шитті, а також не вражає при дотику з тілом. **Зірка**

#### НАЙЛОН ПРИЙМАЄ КОЛІР

Найлонова тканина штучна, отже не має щілин чи порів. Через те вона легше втягає колір у себе, якщо прати її всуміш з іншими речами. Навіть коли в якійсь тканині є тільки якась частина найлону, то вона наражена на те. Тому при пранні найлонових речей треба дуже вважати.

Коли в Вашій місцевості немає Відділу СУА, зберіть гурт жінок, щоб його заснувати. Для цього потрібно 10 одиниць, що хочуть жити організованим життям.

# Українська ВИШИВКА



Із весілля Галини Сагаті з Юрком Поритком у Філадельфії:

Молода з дружками перед виходом із хати. Сукні дружок — голубі, прикрашені синьою вишивкою у стані. На голові віночки з волошок.

## Зимова сукня

В Україні щораз більше впроваджують тепер вишивку у щоденне вбрання. Коло того заходяться будинки моделей, вишивані моделі появляються в журналах. Видно, що замилювання української жінки до свого народного мистецтва сильніше як русифікаційні заходи влади.

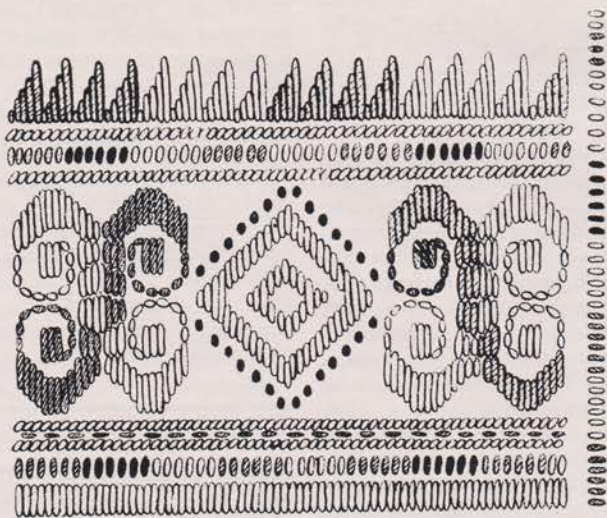
Недавно тому Київський будинок моделей демонстрував чорну вовняну сукню гладкого крою. По швах переду і спинки однобічні заправовані складки. Застібка „блискавка“ на спині. Рукави вточні (вишивані).

Вишивка приміщена внизу на переді сукні. Виконана настилуванням (гладдю) та яворівським шнурком. Передні шви сукні прикрашені вузьким швом у кольорах вишивки.

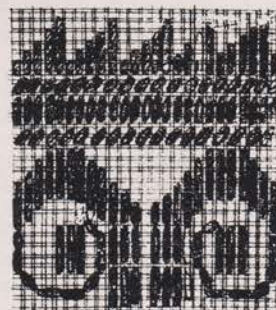
Взір до сукні. Виконаний у трьох красках — сірій, коралевій і гнилої зелені. До вишивання вживати ниток Муліне сіра ч. 318, коралева ч. 892, зелена ч. 470.



Чорна вовняна сукня, вишивана на придолі  
Embroidered dress of black wool



Взір для сукні, виконаний настилуванням  
Design for woolen dress



Вишивку виконуємо по канві

# Користаймо з досвіду

Анна Сивуляк

## Легкий обід

Нераз треба нам зладити скоро поживний обід. А тут немає часу! Як цьому зарадити? Є багато американських приписів, що включають усі потрібні для організму складники, а багато роботи не вимагають. Спробуймо такий стравопис, що ним можна й гостя погостувати!

### Стравоспис:

Юшка зі шпінату  
Тушкована телятина  
Квітна капуста (каляфіор)  
Картопля  
Лакоминка з крекерсів  
Юшка зі шпінату

### Потрібно:

1 пачка мороженого шпінату або  
1 ф свіжого шпінату  
1 ложка масла  
1 ложечка муки  
пів літри сметани

Свіжий шпінат обмити й кинути на кип'яток, щоб раз закипіло.

слинного походження, бо у них є також вітамін П, гесперидін і інші байофлавоноїди. Поправа при лікуванні є така скоро і наочна, що нераз, дуже помилково, хворі починають нехтувати собі цією недугою, мовляв, не може бути поважна, якщо так легко виліковується!

Частинному недостаткові вітаміну Ц запобігається щоденним їдженням великої порції сирі, мішаної салати, сирі садовини, вареної городини, багатої у вітамін Ц, їдженням відповідно вареної або печеної картоплі, та двома-трьома цитрусовими овочами денно.

Все таки і при дотримванні цього стравопису не можна автоматично заспокоїтися, що вже нікому в нашій сім'ї нічого не бракує. Кожному членові треба зокрема придивлятися — закривавлена зубна щіточка, синяки на тілі повинні нас перестерегти, що це не все в порядку!

Те саме з мороженим шпінатом. Вийняти на цидило і зберегти пів літри води, в якій варилося. Вкинути масло до горшка, в якому буде варитись юшка, розтопити і розтерти на тому засмажку з муки. Посікти дрібно шпінат і вкинути на засмажку. Взяти пів літри сметани, розбити і влити туди стільки ж гарячої води з-під шпінату. Залляти шпінат у горшку і ще раз заварити. Посолити.

### Тушкована телятина

#### Потрібно:

2 ф телятини (може бути передня шинка або з карку з кістками)  
2 помідори  
1 цибуля (пів горнятка)  
салера (пів горнятка)  
2 ложки муки  
1 ложка товщу  
10 малих картопель

М'ясо обмити й обтерти кухонним папером. Посолити до смаку і покроїти на скибки завгрубшки на пів інча, й обтачати в муці. Розтопити товщ на сковороді і кинути м'ясо на дуже гарячий, щоб зарум'янилось з обох сторін. Тоді взяти посудину зі щільною накривкою і виложити на дно — січену цибулю, січену салеру і помідори в кусниках. Зверху покласти цілу картоплю, зварену в лушпинні й обібрану, а на це покласти теляче м'ясо. Прикрити щільно покришкою і поставити на легкий вогонь. Нехай тушкеться 20 хвилин до пів години. Потім покласти на полумисок, обложити картоплею. Окремо подати тушковану городину з ринки.

До того годиться варена квітна капуста.

### Квітна капуста

#### Потрібно:

1 квітна капуста  
1 ложка масла  
1 ложечка муки  
1 горнятко вершків (сметанки) або  
молока

Зварити квітну капусту, як звичайно. Вийняти з води, покласти на таріль і полляти підливою. Підливу зладити, як слідує: Зробити засмажку із масла й муки та розвести вершками (сметанкою) або молоком. Посолити.

**Примітка:** Квітну капусту варимо без покришки, бо від того вона чорніє.

### Лакоминка з крекерсів

#### Потрібно:

1 пачка разових пшеничних крекерсів (graham crackers)  
1 горнятко сметани (heavy cream)

Розбити сметану в мішалі так, як б'ється на перекладку торта. Взяти крекери, помастити кожен сметаною з обох боків і укласти стоячи у вузькій посудині. Це може бути подовгувата скляна салатниця або й посудина на лід із холодильника. Коли вся посудина заповнена, покрити ще сметаною зверху. Засунути до холодильника на одну годину. Лакоминка стужавіє і дається добре кроїти. Кроїти треба скісно, тоді поодинокі крекери виглядають, як перекладка в білій лаксминці.

Нераз шукаєте за чимсь, що треба зладити нашивидкурч на полуденок (ланч) дитині або дорослому. Ось припис, що нас виручить!

### Смажені канапки з помідорами

#### Потрібно:

1 яйце  
1 горнятко молока  
1 білий хліб (на канапки)  
¼ ф маргарини  
1 великий помідор або 2 малі

Покроїти тонко помідори на 10 куснів. Покласти скибку помідора поміж дві скибки хліба. Покроїти канапку навскіс. Розтопити товщ на легкому вогні. Мачати кусні в молоці, розбитому з яйцем і класти на гарячий товщ. Нехай зарум'яниться з обох боків. Коли вже готове, можна вийняти на тарільку і подати.

В такий самий спосіб можна переложити канапку сиром і квашеним, тонко покрайним огірком.

**Імпреза, проведена силами двох Відділів — це тісний лучник між ними.**