

Во внутреннем оформлении использована фотография:

Photoagriculture / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Шаймуратова, Алина Игоревна.

Ш17 Русский лён : шьем идеальный гардероб для всей семьи / Алина Шаймуратова. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. : ил. — (Подарочные издания. Сокровища русского рукоделия).

ISBN 978-5-04-113996-4

Самая мощная мировая тенденция в шитье и в моде — натуральные ткани. А идеальная натуральная ткань, конечно же, лен! Вещи из льна можно встретить как на подиумах знаменитых дизайнеров, так и на улицах любого города. Льняная одежда — восходящий тренд, благодаря удивительным свойствам этой ткани. Он прочный, неаллергичный, экологичный. В нем летом не жарко, а зимой не холодно. Из него можно шить как классические, так и остромодные вещи. Он стоит дешево, но выглядит дорого.

Именно поэтому Алина Шаймуратова, автор самого популярного блога о шитье под названием «Мама шила малышу» и одноименного бестселлера по шитью из трикотажа, в своей новой книге собрала для вас стильные, современные модели, снабдив их исчерпывающими инструкциями по моделированию и раскрою, секретами пошива из льна, рассказом о видах льняных тканей и тонкостях ухода за льняными вещами.

ДЕВУШКИ И ЖЕНЩИНЫ найдут для себя и длинную юбку-бохо, и два вида платьев, и стильный льняной костюм, и летний яркий комбинезон с шортами.

Для МУЖЧИН по книге можно сшить роскошную классическую рубашку, уместную также и в непринужденном образе, и свободные льняные брюки с карманами на мягком поясе.

ДЕВОЧКАМ придется по душе нежное платье с кружевной отделкой, МАЛЬЧИКАМ — рубашка с воротником-стойкой.

Для ВСЕЙ СЕМЬИ подойдут удобные льняные панамы, которые точно пригодятся жарким летом!

Все выкройки даны и в масштабе — для перенесения на бумагу, и в виде QR-кодов, по которым их можно скачать в натуральную величину.

Эта книга поможет вам самостоятельно сшить персональный гардероб из льна и всегда быть на гребне современной моды!

УДК 746.4
ББК 37.248

От автора

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Меня зовут Алина Шаймуратова. Уже несколько лет я веду швейный блог «Мама шила малышу», где мне удалось объединить огромное количество невероятно талантливых людей, которые умеют шить прекрасные вещи для себя, своих детей и других членов семьи. На разных площадках (Instagram, YouTube, ВКонтакте) нас уже более 270 тысяч человек! Это колоссальная цифра, и я этим очень горжусь.

Первоначально блог представлял собой заметки мамы, которая шьет для своего ребенка. Отсюда и появилось название — «Мама шила малышу». Однако со временем он рос и менялся, и сейчас «Мама шила малышу» — это крупный проект, один из лидеров в рунете.

Мы создаем выкройки детских, женских и мужских изделий. Все модели современные и продуманы до мелочей. Каждая выкройка сопровождается очень подробной фотоинструкцией или видеороликом. Выкройки «Мама шила малышу» переводятся на английский язык и публикуются на международных площадках, по ним шьют люди из разных стран.

Кроме того, у нас есть онлайн-школа шитья: тысячи учениц со всего мира научились шить с моей помощью. Грамотно выстроенная программа, качественные видеуроки и помощь наставников позволяют научиться шить удаленно даже не выходя из дома. А в последнее время такой формат очень важен и ценен.

Также для своих подписчиков я открыла магазин тканей и фурнитуры, где они могут купить необходимый материал, фурнитуру и заказать печать выкроек.



Ежедневно в соцсетях я общаюсь с людьми, которые любят шить. Мне приходят разные запросы – начиная от разработки выкройки на какую-либо модель и заканчивая пожеланиями о закупке ткани. И я заметила, что за последнее время значительно вырос спрос на натуральные, льняные ткани. А шьющие девушки среди выкроек выбирают все более свободные, трендовые модели и шьют их из льна. Поэтому, опираясь на запросы своей аудитории и реальные цифры по заказам, я с уверенностью могу сказать: лен – это восходящий тренд в мире моды и шитья.

Все чаще и чаще на подиумах появляются модели в льняных изделиях, все больше одежды из льна встречается на полках как в самых люксовых бутиках, так и в масс-маркете. Ну а если вы умеете шить, то можете оказаться на шаг впереди модной индустрии и уже сейчас сшить для себя и своей семьи прекрасную коллекцию льняной одежды, а моя книга с выкройками и мастер-классами вам в этом поможет. Здесь собраны стильные, современные модели, также я расскажу о специфике пошива, видах льняных тканей и тонкостях ухода за такими вещами.

Девушки и женщины найдут для себя множество вариантов: длинную юбку-бохо в балийском стиле, два вида платьев – изящное романтическое с воланами на груди и более свободное, с рукавами-фонариками и оборкой по низу. Для делового образа представлен стильный льняной костюм, состоящий из жакета в стиле сафари и свободных брюк. А для жарких летних дней модницам я приготовила яркий комбинезон с шортами.

Не остались без внимания и мужчины – для них представлена модель классической рубашки со стояче-отложным воротником и свободные льняные брюки с карманами на мягком поясе-резинке.

И куда же без детей – девочкам наверняка придется по душе нежное платье с кружевной отделкой, а мальчикам – рубашка с воротником-стойкой.

Также для всей семьи вы найдете удобные льняные панамы, которые точно пригодятся солнечным летом!

Модели сопровождаются подробным описанием всех шагов пошива, а также красочными фотографиями.

Все выкройки даны как в масштабе – чтобы их можно было самостоятельно перенести на бумагу и начертить в натуральную величину, так и по QR-кодам. Наведя камеру смартфона на код, вы сможете скачать файл выкройки и распечатать ее в удобном формате – на обычном принтере А4 или широкоформатном плоттере.

Эта книга – прекрасное практическое пособие, которое поможет вам самостоятельно сшить персональный гардероб из льна. Усаживайтесь поудобнее и готовьтесь провести ближайшее время за швейной машиной. Обещаю, будет интересно!

С удовольствием отвечу на ваши вопросы в соцсетях:
Instagram: https://www.instagram.com/mama_shila_malishu/

ВКонтакте: https://vk.com/mama_shila_malishu
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC1Fke7CucsBIZ4xdH9qj4oA>

Благодарю за участие в съемке очаровательных детей: Степана Кузьмина и мою дочку Полину Шаймуратову. А также спасибо моему брату Евгению Середе, который согласился продемонстрировать мужские модели.

Алина Шаймуратова





СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
В чем секрет популярности льна	10
Какую одежду шить из льна	12
Льняная ткань	14
Как шить лен	16
Особенности пошива	17
Обработка срезов	18
Бельевой шов	19
Запоровочный шов	21



Как пользоваться выкройками	24
Как корректировать выкройки	26
Корректировка детских моделей	26
Корректировка взрослых моделей	35

Женские брюки на мягком поясе с карманами	47
Классическая детская рубашка с воротником-стойкой	67
Женское платье с оборкой и рукавами-фонариками	101
Женский жакет с отложным воротником на стойке	129
Длинная юбка с оборкой	163
Летний женский комбинезон	177
Мужская рубашка с классическим отложным воротником на стойке	189
Женское платье с воланами	201
Летняя панاما	213
Детское платье с кружевной отделкой	219
Мужские брюки на мягком поясе с карманами	231
Заключение	238



В ЧЕМ СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ ЛЬНА

Льняные ткани в настоящее время — это восходящий тренд в модной индустрии. Но с чем связана их популярность и почему лен находит отклик в сердцах многих людей? На то есть конкретные причины. Давайте разберем их подробнее.

В современном мире моды есть понятие «fast fashion», или «быстрая мода». Ее идея заключается в быстром обновлении моделей у брендов и магазинов. Коллекции сменяют друг друга несколько раз в год, одни тренды сменяют другие. С одной стороны, такая концепция позволяет покупателям быстро получать вещи по последнему писку моды. Однако есть и другая сторона медали. За быстротой производства скрывается низкое качество одежды — как ткани, так и пошива. Кроме того, производство одежды в формате fast fashion наносит непоправимый вред окружающей среде, ведь эта индустрия является одной из самых вредных с точки зрения экологии. Разумеется, в современном мире, учитывая экологическую обстановку, нельзя игнорировать этот факт.

Поэтому в противовес «быстрой моде» появился термин «устойчивая мода». Ее концепция заключается в более обдуманном, взвешенном подходе к выбору одежды и материалов. Подразумевается использование универсальных, классических моделей в одежде с намерением носить их продолжительное время. Также делается акцент на ткани — натуральные, качественные, благородные и долговечные.

Именно на этой волне льняная ткань получила особую популярность. Это натуральный, экологичный материал. Думаю, каждый из вас согласится, что изделия из льна смотрятся по-особому благородно. Человек, одетый в льняную одежду, выглядит стильно и современно, однако не попадает под категорию быстрой моды. Как правило, это продуманные предметы гардероба, которые прекрасно сочетаются между собой и вместе образуют стильную капсулу.



Однако помимо этого, у льна есть масса уникальных характеристик, которые делают вещи особо ценными и комфортными в носке.

- 1 Гигроскопичность** — изделия из льна отлично впитывают влагу и пропускают воздух. Поэтому в льняной одежде не будет жарко летом, а в прохладное время года она будет согревать. Благодаря тому, что лен очень хорошо впитывает влагу, его часто используют для пошива постельного белья, скатертей, салфеток и полотенец.
- 2 Бактерицидные свойства** — в состав льна входит природный антисептик, поэтому на поверхности изделий из льна не будут задерживаться болезнетворные бактерии и появляться неприятный запах. Кроме того, в сырье содержатся натуральные фенолы, которые оказывают благоприятное влияние на организм.
- 3 Гипоаллергенность** — в своем оригинальном исполнении льняная ткань абсолютно гипоаллергенна и не вызывает реакций. Поэтому она подходит для детей и людей с чувствительной кожей. Однако стоит иметь в виду, что окрашенный, химическим способом умягченный или с примесями в составе лен в редких случаях, но все же может вызвать аллергию.
- 4 Прочность** — льняные ткани очень устойчивы к механическому воздействию, не подвержены быстрому истиранию и деформации. Одежда, постельное белье, домашний текстиль из льна могут прослужить долгие годы, не теряя в качестве и внешнем виде.
- 5 Экологичность** — технологии обработки сырья и создания льняной ткани являются более безопасными и щадящими для окружающей среды, чем производство хлопка или искусственных тканей.

Как видите, лен — поистине уникальный материал, обладающий набором ценных свойств. Носить одежду из такого материала не только красиво, но и полезно для здоровья и окружающей среды.



КАКУЮ ОДЕЖДУ ШИТЬ ИЗО ЛЬНА

С тем, что лен — это прекрасная основа для создания продуманного и качественного гардероба, мы разобрались. Но все же остался открытым вопрос — а какую конкретно одежду стоит шить из льна? Ведь у каждого материала и ткани есть свои технические особенности и рекомендации, и при выборе моделей их обязательно нужно учитывать.

Начнем с того, что конкретных ограничений на пошив каких-либо моделей из льна нет. Вы можете шить все, что угодно, будь то платья, жакеты, блузы, топы, брюки, юбки и т. д. Льняные изделия отлично впишутся не только в женский, но и в мужской, и в детский гардероб. Богатство фасонов — это то, что делает льняную ткань особо привлекательной для рукодельниц.

Стоит учитывать важную особенность льна — это натуральная ткань, а значит, она довольно сильно мнется. Однако это и есть своеобразная визитная карточка материала — у изделий из него особая, «благородная» память. Они не выглядят неопрятно и неухоженно, наоборот, мягкие складки придают одежде особое очарование и шарм.



Кроме того, в процессе носки лен может растягиваться и вновь восстанавливать форму после стирки. По этой причине стоит отдать предпочтение моделям более свободным, не обтягивающим и не сковывающим движений.

При выборе модели не стоит забывать, что и сама льняная ткань бывает разной — как по плотности, так и по составу. Исходя из этого стоит подбирать фасон и силуэт изделия. Плотный лен с выраженной фактурой стоит брать для жакетов, пиджаков, головных уборов, формоудерживающих платьев. Более мягкий, струящийся лен отлично подходит для блуз, топов, летящих сарафанов или свободных брюк.

Отдельно стоит отметить бохо-стиль — именно в нем лен завоевал лидирующие позиции. Свободные формы, натуральные материалы, комфорт, легкость и непринужденность — эти отличительные черты сделали бохо особо популярным среди молодежи.

Как видите, в случае с пошивом из льна простор для творчества не ограничен. Вы можете сшить все, что захотите, только лишь с поправкой на свойства конкретной ткани. Учитывайте их, и у вас получатся замечательные вещи, которые составят современный гардероб по последнему слову моды.



ЛЬНЯНАЯ ТКАНЬ

Выращивать лен и получать из него ткань для одежды люди научились еще несколько тысячелетий назад. При раскопках древних захоронений археологи неоднократно обнаруживали обрывки одеяний из льна. Конечно, со временем технологии сборки сырья и обработки модифицировались, но основные принципы остались неизменными.



Итак, как же выглядит процесс производства льняной ткани?

- 1** На полях выращивается специальная культура — лен-долгунец. Это травянистое растение с высоким крепким стеблем. Льну необходим длинный световой день, а также теплая и сухая погода. В среднем на созревание уходит около 100 дней.
- 2** После этого стебли льна срезают комбайном и складывают на поле на 2–3 недели. За это время в соломе разрушаются клейкие вещества, и после этого волокна проще отделяются от стебля.
- 3** Затем сырье отправляется на производство. Сначала солому сортируют, удаляют древесину из стебля, а полученное волокно вычесывают и растягивают, формируя ленты. Чем длиннее волокно, тем качественнее будет ткань. Далее из ленты получают тонкую нить.
- 4** Полученную нить специальным образом подготавливают для дальнейшей работы — умягчают, варят и красят.
- 5** И на последнем этапе при помощи станков ткут полотно, которое используют для пошива одежды и предметов домашнего обихода.

Примечательно, что производство льняной ткани практически безотходное и безопасно для окружающей среды. Продукты переработки, которые остались после производства, применяются для создания более грубых полотен, мешковины, холстов, шпагатов и т. д.

В процессе производства часто ко льну добавляют другие волокна — как синтетические, так и натуральные:

- **хлопок** — в тандеме с ним льняная ткань становится более мягкой. Кроме того, хлопок значительно дешевле, а значит, стоимость ткани снижается
- **вискозу** — с ней льняная ткань становится более струящейся, нежной и пластичной. Такой вариант отлично подходит для блузок и летящих платьев
- **полиэстер** — с его добавлением ткань становится более износостойкой, прочной, меньше мнется и лучше держит форму
- **эластан** — лен с добавлением эластана более пластичный, слегка тянется поперек долевой нити, меньше деформируется и лучше возвращается в исходную форму. Такой вариант подходит для пошива изделий полублегающих и облегающих силуэтов

Однако любая льняная ткань, будь она с составом 100 % лен или с примесями, обладает рядом общих свойств, которые нужно обязательно учитывать при пошиве:

- 1** **Сминаемость** — этим свойством материал обязан своему натуральному происхождению. Заломы на ткани получаются довольно глубокие и сильные, и зачастую отгладить их до абсолютно ровного состояния практически невозможно. В таком случае рекомендуют увлажнить ткань, слегка высушить и отутюжить утюгом с паром. Сминаемость — это самая важная особенность льна, которую нельзя упускать. Для кого-то это будет существенным недостатком, для кого-то — особым шармом и преимуществом.
- 2** **Осыпаемость** — при раскрое по срезу в большом количестве неизбежно будут осыпаться нити. Это происходит по той же причине — в силу натурального происхождения ткани, поэтому обработке швов необходимо уделить особое внимание.
- 3** **Усадка** — в большинстве случаев льняная ткань после стирки дает значительную усадку. На современных производствах ткань предварительно обрабатывают, чтобы минимизировать потери, однако предварительно перед пошивом все же стоит выполнить декатировку материала и подготовить ее к пошиву.

Как подготовить ткань к шитью? Для этого постирайте ее в теплой воде с моющим средством. Допускается стирка в стиральной машине при температуре не более 60 °С, предпочтительнее — 40 °С. Отжимать можно как вручную, так и в машине на 800 оборотах.

После этого расположите ткань на ровной плоской поверхности и высушите. Важно не пересушить отрез! На том этапе, когда лен будет слегка влажный, тщательно отутюжьте всю поверхность утюгом с паром. После этого можно приступать к раскрою и пошиву.

Если соблюдать эти рекомендации, то готовое изделие точно не станет меньше после первой же стирки и прослужит долго.



КАК ШИТЬ ЛЕН

С пошивом льна справится даже новичок. Ткань прекрасно поддается раскрою, не деформируется от строчек и отлично ведет себя при влажно-тепловой обработке. Однако, как я отметила ранее, срезы льна очень сильно осыпаются, и это обязательно стоит учитывать при работе. Кроме того, лен имеет свойство растягиваться.



ОСОБЕННОСТИ ПОШИВА

Чтобы пошив доставил вам больше удовольствия, а льняные вещи служили дольше, следуйте моим рекомендациям:

- 1 При раскрое деталей закладывайте увеличенные припуски на швы. Если ткань значительно осыпется, вы срежете излишек и не повредите основную часть деталей.
Для срезов, по которым стачиваются изделия (плечевым, боковым, центральным) — закладывайте 1,5–2 см.
По низу лучше заложить припуск еще больше — 4–5 см. Такого запаса будет достаточно для корректировки длины после примерок и выполнения двойной подгибки.
- 2 Если в изделии есть участки с дополнительной нагрузкой, их рекомендуют укреплять дублирином. Берите только качественный материал с равномерно нанесенным клеевым покрытием. Плотность дублирина должна быть примерно такой же, как и плотность льна.
Для укрепления линий входов в карманы, участков под молнию, округлых срезов горловины рекомендуется использовать нитепрошивную ленту с клеевым покрытием.
- 3 Для работы на швейной машине и оверлоке берите только качественные иглы с тонким острием. Для пошива льна подойдут универсальные иглы. Для тонких вариантов льна — сорочечного, плательного — подберите иглы № 60–70. Для более плотного костюмного льна используйте иглы № 80–90.
- 4 Несмотря на то, что лен — натуральный материал, шить его лучше синтетическими нитками (100 % полиэстер). По сравнению с натуральными, они более прочные, не пушатся, равномерно окрашены и скручены. Для тонких вариантов ткани подойдут нитки № 50, для более плотных — № 40.
- 5 По возможности сразу после раскроя обрабатывайте срезы. Так можно избежать осыпания нитей по срезам во время пошива изделия.



ОБРАБОТКА СРЕЗОВ

1 Если у вас есть оверлок, выбирайте обычный четырехниточный шов. Нити шва аккуратно переплетаются вокруг среза и «запечатывают» осыпающиеся нитки.

2 Если оверлока нет, то подойдет обычный шов «зигзаг» на швейной машине. Лучше использовать средний или широкий зигзаг. Постарайтесь выполнить строчку таким образом, чтобы правый край зигзага прошел на расстоянии 2–3 мм от среза. После этого срез отутюжьте, а край аккуратно подрежьте, не повредив при этом стежки.

3 Также при пошиве изделий из льна можно использовать бельевые и запошивочные швы. Для их выполнения достаточно только прямой строчки, при этом срез шва оказывается закрыт как с лицевой стороны, так и с изнаночной.

