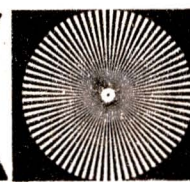


Таблица 1. ВХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА С ЯНВАРЯ ПО ДЕКАБРЬ 1993 Г. С ДАТАМИ НОВОЛУНИЙ И ПОЛНОЛУНИЙ (Время московское «зимнее»)

| Знак Зодиака | Январь<br>число<br>(час:мин.) | Февраль<br>число<br>(час:мин.) | Март<br>число<br>(час:мин.) | Апрель<br>число<br>(час:мин.) | Май<br>число<br>(час:мин.) | Июнь<br>число<br>(час:мин.) | Июль<br>число<br>(час:мин.) | Август<br>число<br>(час:мин.) | Сентябрь<br>число<br>(час:мин.) | Октябрь<br>число<br>(час:мин.) | Ноябрь<br>число<br>(час:мин.) | Декабрь<br>число<br>(час:мин.) |
|--------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Овен         | 27(16:29)                     | 23(22:51)                      | 23(4:52)                    | 19(11:15)                     | 16(18:25)                  | 13(2:15)                    | 10(10:12)                   | 6(17:40)                      | 3(0:22)<br>30(6:30)             | 27(12:40)                      | 23(19:31)                     | 21(3:20)                       |
| Телец        | 2(20:31)<br>30(4:38)          | 26(11:12)                      | 25(17:00)                   | 21(23:09)                     | 19(6:17)                   | 15(14:20)                   | 12(22:38)                   | 9(6:23)                       | 5(13:10)                        | 2(19:14)<br>30(1:21)           | 26(8:15)                      | 23(16:05)                      |
| Близнецы     | 5(4:43)                       | 1(14:16)<br>28(21:53)          | 26(3:49)                    | 24(9:28)                      | 21(16:08)                  | 18(0:13)                    | 15(9:08)                    | 11(17:48)                     | 8(1:17)                         | 5(7:28)                        | 1(13:14)<br>28(19:48)         | 26(3:47)                       |
| Рак          | 7(9:11)                       | 3(19:58)                       | 3(5:17)<br>30(12:15)        | 26(17:47)                     | 23(23:39)                  | 20(7:06)                    | 17(16:09)                   | 14(1:47)                      | 10(10:38)                       | 7(17:43)                       | 3(23:26)                      | 1(5:18)<br>28(12:47)           |
| Лев          | 9(10:50)                      | 5(21:52)                       | 5(8:42)                     | 1(17:22)<br>28(23:40)         | 26(5:04)                   | 22(11:27)                   | 19(19:48)                   | 16(5:44)                      | 12(15:52)                       | 10(0:35)                       | 6(7:07)                       | 3(12:34)<br>30(19:00)          |
| Дева         | 11(11:21)                     | 7(21:30)                       | 7(8:53)                     | 3(19:12)                      | 1(3:01)<br>28(8:47)        | 24(14:19)                   | 21(21:25)                   | 18(6:42)                      | 14(17:21)                       | 12(3:37)                       | 8(11:48)                      | 5(17:44)                       |
| Весы         | 13(12:31)                     | 9(20:59)                       | 9(7:47)                     | 5(18:55)                      | 3(4:21)<br>30(11:19)       | 26(16:47)                   | 23(22:41)                   | 20(6:36)                      | 16(16:45)                       | 14(3:48)                       | 10(13:43)                     | 7(21:04)                       |
| Скорпион     | 15(15:43)                     | 11(22:25)                      | 11(7:41)                    | 7(18:33)                      | 5(4:58)                    | 1(13:24)<br>28(19:38)       | 26(1:01)                    | 22(7:28)                      | 18(16:15)                       | 16(3:15)                       | 12(14:01)                     | 9(23:05)                       |
| Стрелец      | 17(21:32)                     | 14(3:09)                       | 13(19:34)                   | 9(20:11)                      | 7(6:35)                    | 3(16:02)<br>30(23:29)       | 28(5:14)                    | 24(10:46)                     | 20(17:54)                       | 18(3:24)                       | 14(14:21)                     | 12(0:40)                       |
| Козерог      | 20(5:47)                      | 16(11:21)                      | 15(17:29)                   | 12(1:25)                      | 9(10:52)                   | 5(20:27)                    | 3(4:49)<br>30(11:28)        | 26(16:59)                     | 22(22:55)                       | 20(6:43)                       | 16(16:35)                     | 14(3:07)                       |
| Водолей      | 22(16:01)                     | 18(22:06)                      | 18(3:53)                    | 14(10:37)                     | 11(18:45)                  | 8(3:40)                     | 5(12:15)                    | 1(19:37)<br>29(1:42)          | 25(7:20)                        | 22(13:50)                      | 19(22:09)                     | 16(7:52)                       |
| Рыбы         | 25(3:48)                      | 21(10:13)                      | 20(16:11)                   | 16(22:33)                     | 14(5:51)                   | 10(13:58)                   | 7(22:10)                    | 4(5:44)<br>31(12:19)          | 27(18:14)                       | 25(0:18)                       | 21(7:28)                      | 18(16:00)                      |
| Новолуние    | 22(21:28)                     | 21(10:13)                      | 23(10:15)                   | 21(19:58)                     | 21(17:08)                  | 20(4:54)                    | 19(14:25)                   | 17(22:29)                     | 16(6:11)                        | 15(14:37)                      | 14(0:35)                      | 13(12:28)                      |
| Полнолуние   | 8(15:38)                      | 7(4:57)                        | 8(12:47)                    | 6(21:44)                      | 6(6:35)                    | 4(16:03)                    | 4(2:46)                     | 2(15:11)                      | 15(5:34)<br>30(21:55)           | 30(15:38)                      | 29(9:32)                      | 29(2:06)                       |



**ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП  
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ  
«РАБОТНИЦА» № 1, 1993.**

Независимо от того, живете ли вы в однокомнатной квартире или в коммуналке, в громадных апартаментах или в старенькой пятиэтажке, это — ваш дом, и он для вас самый родной и желанный. Мы хотим, чтобы в этом году он стал еще уютнее. И поэтому будем обустривать его и в нашем «ДК». Сегодня мы приглашаем вас НА КУХНЮ, В СПАЛЬНЮ, предлагаем сделать кое-какую «мебель» ДЛЯ ЖИВОГО УГОЛКА, не забыли и про ПРИУСАДЕБНЫЕ УЧАСТКИ — хоть они и покрыты снегом, а думать об урожае уже надо, по многочисленным просьбам садоводов-огородников печатаем астрологическую таблицу. В следующем номере мы пригласим вас в детскую, гостиную, прихожую, ванну... Мы хотим, чтобы в нашем доме вы выбрали для себя то, что сделает вашу квартиру еще теплее, еще лучше.

В каждом доме есть такая комната, где собирается вся семья — с газетами, учебниками, вязанием и шитьем, где идет неспешная беседа. У кого-то это кухня, у других — гостиная.

В нашем доме это будет называться «САМАЯ БОЛЬШАЯ КОМНАТА», и здесь мы предложим вамшить новое платье, связать жилет, перешить кое-что из старой одежды — постараемся для каждого члена семьи найти интересное занятие.

Судя по прошедшим конкурсам «Работниц», они вам очень понравились. Правда, были и претензии. Главная: в конкурсах хочет участвовать вся семья, а не только мама или бабушка. Что ж, СЕГОДНЯ МЫ ОБЪЯВЛЯЕМ

## КОНКУРС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Несмотря на многочисленные конкурсы, которые проводил наш журнал и в прошлом, и в позапрошлом годах, получали мы от читателей и нарекания — то от любителей макраме, то от садоводов, — будто мы о них забыли. Мы не забыли ни о ком, и в этом году будут объявлены новые конкурсы. Но самое главное пожелание читателей было следующим: в конкурсах, как правило, хочет участвовать вся семья, а не только мамы и бабушки.

Что ж, мы принимаем ваши замечания и объявляем «Конкурс для всей семьи-93».

### ИТАК, УСЛОВИЯ:

1) Конкурс для мамы (жены) и бабушки — на лучший предмет декора для квартиры, — а если проще, на то, что делает вашу квартиру уютной, теплой и самой любимой. Вы можете присылать диванные подушки и занавески на окна, самодельные коврики и скатерти, салфетки и кухонные прихватки, чехлы на стулья и покрывала — то, что вы сделали сами и что нельзя купить в магазине. И, конечно же, описание, как это шить.

2) Конкурс для папы (мужа) — на лучшую поделку для дома. Видимо, эту поделку трудно будет прислать нам по почте — поэтому мы ждем от вас точные чертежи и описание. Возможно, это будет какой-то необыкновенно удобный стул для маленького ребенка, или нагреватель воды,

или необычное утепление двери. А может, вы такой умелец, что вам удалось из 2-комнатной квартиры сделать 3-комнатную? Или вы даёте волю своей фантазии на даче — и вместо обычного щитового домика на вашем участке вырос дворец? Или вы придумали сверхудобные стеллажи для гаража? А что у вас на лоджии, балконе, в кладовке?

3) Конкурс для детей — на лучший подарок для мамы. Здесь слова излишни, потому что все ясно. Мы не знаем, будет ли это вышивка, вязание, рисунок или шкатулка — все зависит от способностей дочки и сына.

Строгое жюри оценит ваши творения. И вручит призы победителям.

Если победят все члены семьи — эта семья проведет свой отпуск вместе в семейном доме отдыха — «Работница» вручит им эти путевки.

Победитель — мама или бабушка — получат приз — швейную машинку.

Победитель — папа — электродрель. А дети? Девочки — куклу «Барби», а мальчики — фотоаппарат.

Мы ждем ваших писем, посылок, бандеролей!

Спешите: конкурс заканчивается 1 июля. На конверте сделайте пометку: «КОНКУРС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ».



## КУРТКА С «ГОБЕЛЕНОМ»

Это как раз то, что сегодня в моде. Вы, наверное, обратили внимание на жилетку на нашем развороте. Мы предлагаем «зимний» вариант.



Итак, куртка из джинсовой ткани, комбинированная с плотной тканью (драпом, грубым сукном, мебельной тканью), которую вы сможете сшить собственными руками.

Полочка и спинка ее — на кокетках.

На нижней части спинки расположены отделочные строчки, имитирующие швы от кокетки до низа куртки. На нижней части полочки — рельефные швы от кокетки до низа куртки.

В шве соединения кокетки и нижней части полочки выполнен карман с клапаном, на нижней боковой части полочки — прорезной карман. По линии пришива пояса заложены защипы. Подборт цельнокроеный с деталями полочки.

Застежка на прорезные петли и пуговицы. Воротник отложной. Рукава рубашечные с манжетами.

### ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. Кокетка спинки  | — 1 |
| 2. Спинка          | — 1 |
| 3. Кокетка полочки | — 2 |

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 4. Полочка                      | — 2 |
| 5. Средняя нижняя часть полочки | — 2 |
| 6. Боковая нижняя часть полочки | — 2 |
| 7. Рукав                        | — 2 |
| 8. Воротник                     | — 2 |
| 9. Клапан кармана               | — 4 |
| 10. Манжета рукава              | — 4 |
| 11. Мешковина кармана           | — 2 |
| 12. Обтачка кармана             | — 2 |
| 13. Пояс                        | — 1 |

Детали 9, 11, 12 даны для кармана, выполненного в шве кокетки и нижней части полочки.

Для прорезного кармана на боковой нижней части полочки детали выкраивать в зависимости от способа обработки.

Детали 1, 3, 5, 8, 9, 10, 13 могут быть выполнены из отделочной ткани.

На рукаве (дет. 7) пунктирной линией обозначен рельефный шов, который может быть введен при недостатке ткани.

Все детали даны без припусков на швы.

### ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

1. Заметать нижний срез верхнего воротника, подогнув край на величину припуска на шов.
2. Обтачать воротник, уравнивая срезы и посаживая верхний воротник в углах. Строчку проложить по нижнему воротничку, вывернуть, отутюжить, проложить отделочную строчку.
3. Заметать нижние срезы манжет (меньшие по длине), подогнув край на величину припуска на шов.
4. Обтачать клапаны карманов, манжеты, вывернуть, отутюжить, проложить отделочную строчку.
5. На боковой нижней части полочки (дет. 6) выполнить прорезной карман.
6. Стачать рельефные швы полочки (дет. 4, 5, 6), проложить отделочную строчку.
7. Соединить кокетку полочки и нижнюю часть полочки, выполнив карман в шве соединения.
8. Отутюжить край борта.
9. Стачать плечевые срезы, отстрочить, отогнув плечевые швы в сторону полочек.
10. Втачать воротник в горловину со стороны нижнего воротника. Настрочить воротник по горловине на расстоянии 2 мм от подогнутого края, отогнув шов соединения нижнего воротника с горловиной в сторону воротника.
11. Заложить небольшие складки по низу рукава, сборки для соответствия с манжетами.

телями, для культивации, удаления ненужных побегов. Для посадки и пересадки большинства растений неблагоприятен за исключением выщипся, а также земляники, клубники и плетистых роз. Хорош для снятия урожая листовых культур. **РАК** — очень плодовитый и влажный, женский, водный.

Это наиболее продуктивный знак. Прекрасно подходит для всех посадок и пересадок, для полива, подкормки, прививок. Особенно хорош для бахчевых, для помидоров, для плодовых деревьев и ягодных кустов. Но следует учесть, что все собранное, когда Луна в этом знаке, не подлечит длительному хранению.

**ЛЕВ** — бесплодный, сухой, мужской, огненный.

Наиболее бесплодный знак. Лучше всего подходит для борьбы с сорняками и удаления всего лишнего с участка, для культивации. Сажать можно только деревья и кустарники. Хорош для сбора фруктов и корнеплодов.

**ДЕВА** — бесплодный, влажный, женский, земной.

Подходящее время для культивации, прополки и уничтожения вредителей. Съедобные растения сажать и пересаживать не следует. Подходит для посадки декоративных растений, особенно для жимолости, тюльпанов, нарциссов, гладиолусов, может дать им высокий рост. Хорошо также для посадки цикория и любых лекарственных растений.

**ВЕСЫ** — умеренно плодовитый, влажный, мужской, воздушный.

Хорош для посадки большинства культур, дает растениям красивые, сочные плоды, хорошую корневую систему, крупные клубни. Цветы, посаженные в период, когда Луна в Весах, выделяются особой красотой и ароматом. Очень хорошо сажать все ползучие и стелющиеся растения, а также кормовые культуры.

### Таблица 1. «ВХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА В 1993 ГОДУ»

Например, вам необходимо узнать, где будет Луна 24 апреля. Для этого находим в верхней строке слово «апрель» и по столбцу под ним ищем нужное число — 24. В той же горизонтальной строке, что и найденное число, слева читаем: «Близнецы». Следовательно, 24 апреля Луна входит в знак Близнецов в 9 час. 28 мин. (эти цифры указаны в скобках). Дальнейшее движение Луны по знакам в апреле можем проследить вниз по этому же столбцу: в Рак она войдет 26-го в 17 ч. 47 мин. (т.е. до этого времени будет еще в Близнецах), а во Льва перейдет 28-го в 23 ч. 40 мин. (т.е. до этого времени будет находиться в Раке). Далее Луна должна перейти в знак Девы, но в столбце «апрель» мы находим, что в Деве Луна была уже 3-го числа, а после 28-го числа этого месяца не указаны. Следовательно, в Деву она перейдет уже в мае (следующий столбец: 1-го в 3 ч. 01 мин.), а весь конец апреля «останется» во Льве.

Еще пример. Где будет Луна 17 мая? В столбце «май» мы не находим 17-го чис-

**СКОРПИОН** — очень плодовитый и влажный, женский, водный.

Близок по продуктивности к Раку. Подходит для тех же работ, что и Рак. Дает высокую выносливость и жизнестойкость, изобилие. Особенно благоприятен для стелющихся культур, для лекарственных растений и для всех колючих и с шипами. Корнеплоды собирать в это время не рекомендуется (особенно для хранения). Лучшее время для обрезки (в третьей четверти Луны) — увеличивает плодовитость. Хорош для полива. **СТРЕЛЕЦ** — бесплодный, сухой, мужской, огненный.

Хорошо подходит для культивации, прополки, для уборки овощей, фруктов и корнеплодов, сбора семян. Можно сажать быстрорастущие культуры, лук, перец, сеять кормовые травы.

**КОЗЕРОГ** — плодовитый и умеренно сухой, женский, земляной.

По продуктивности близок к Тельцу, но суше. Особенно хорошо сажать картофель и другие корнеплоды, бобовые и луковичные. Дает растениям выносливость и долговечность, устойчивость к холоду. Хорошо подходит для посадки деревьев и кустарников.

**ВОДОЛЕЙ** — бесплодный, сухой, мужской, воздушный.

Благоприятен для прополки и культивации, борьбы с вредителями, сбора урожая (особенно листовых культур и корнеплодов).

Сажать, пересаживать и прививать не рекомендуется ничего, за одним исключением: можно сажать лук.

**РЫБЫ** — очень плодовитый и влажный, женский, водный.

Похож на Рака, те же рекомендации, но особенно хорош для корневищных растений, огурцов, тыквы. Однако плоды растений, посаженных, когда Луна в Рыбах, не подлежат длительному хранению. Очень хорош для полива.

ла, зато есть 16-е и 19-е. 16-го (в 18.25) Луна вошла в знак Овен, а вышла из него 19-го (в 6 ч. 17 мин. перешла в Телец). Следовательно, 17-го Луна была еще в Овне. Если нас заинтересовало, какая Луна в этот день — растущая или убывающая, то смотрим на две нижние строки столбца «май». Там мы находим, что полнолуние было 6-го (6 ч. 35 мин.), а новолуние будет 21-го. Значит, 17 мая Луна еще убывает, а расти начнет только 21-го после 17 час. 08 мин. И последний пример. Хотим узнать, когда Луна в октябре будет в знаке Скорпиона. Для этого в левом столбце находим знак Скорпион, а в верхней строке — октябрь. На пересечении горизонтальной строки, соответствующей Скорпиону, и столбца «октябрь» видим: 16(3:15). Значит, Луна в октябре входит в знак Скорпиона 16-го в 3 ч. 15 мин. И будет там находиться до 3 ч. 24 мин. 18 октября (следующая строчка вниз, переход в знак Стрельца). Подобным образом определяется положение Луны в любом знаке.

крайние сроки посадки и сбора должны, в общем, соблюдаться, может быть, с небольшими корректировками год от года, в зависимости от положений и фаз Луны. И, наконец, еще несколько слов о посадке. Общепринято сажать растения либо рано утром, либо, что предпочтительнее, ближе к вечеру. Следует уточнить и эти правила с точки зрения астрологии — лучше са-

жать или до восхода Луны, или уже после ее захода. Хуже всего сажать именно в моменты восхода и захода, в непосредственной близости от них (плюс-минус полчаса). Время восхода и захода Луны можно найти в отрывных календарях. Надеемся, что эти не слишком сложные рекомендации помогут вам вырастить богатый урожай.  
**Б. БОЙКО.**

**Таблица 2. ФАЗЫ ЛУНЫ И РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ**

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА:** на растущей Луне (от новолуния до полнолуния) сажать однолетние растения, от которых нам нужна надземная часть, на убывающей Луне (от полнолуния до новолуния) — двулетние, многолетние растения и те однолетние, от которых важно получить подземную часть.

| ФАЗЫ ЛУНЫ   | РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ РАБОТ  |
|---|---|
| <b>Первая четверть</b> (от новолуния примерно до середины срока до полнолуния)            | Посадка однолетников, дающих надземный урожай в основном в виде листовой зелени, всех тех растений, у которых в пищу употребляются части, не содержащие семян, например: капуста, петрушка, сельдерей, салат, спаржа и т. п. Плюс к ним огурцы, дыни и зерновые, злаки — их тоже лучше сажать в первую четверть. Внесение минеральных удобрений. Приобретение животных (когда луна в плодovitых знаках).  |
| <b>Вторая четверть</b> (от середины срока между новолунием и полнолунием до полнолуния)   | Посадка однолетников, дающих надземный урожай в виде мясистых плодов с семенами внутри, например: помидоры, перцы, кабачки, тыква, также и горох, бобы, все ползучие, стелющиеся. Зерновые и злаки хорошо сажать в это время, также и чеснок. Внесение минеральных удобрений (лучше, когда Луна в плодovitых знаках).   |
| <b>Третья четверть</b> (от полнолуния примерно до половины срока до новолуния)            | Посадка двулетников и многолетников, а также тех однолетников, которые дают подземный урожай, клубневых, корневищных растений. Все осенние, подземные посадки — в этой четверти. Деревья, кусты, луковичы, картофель, ремень, озимую пшеницу, виноград — лучше всего сажать в это время. Сушка плодов (лучше всего, когда Луна в «огненных» знаках — Овен, Лев, Стрелец). Внесение органических удобрений (лучше, когда Луна в плодovitых знаках). Обрезка деревьев и кустарников (лучше всего, когда Луна в Скорпионе или Козероге). |
| <b>Четвертая четверть</b> (от середины срока между полнолунием и новолунием до новолуния) | Перекопка, рыхление почвы, прополка, борьба с вредителями и сорняками — особенно хорошо, если Луна в одном из бесплодных знаков (лучше всего — Лев и Овен). Закладка компоста — лучше всего, когда Луна в «водных» знаках, особенно в Скорпионе. Внесение органических удобрений (лучше, когда Луна в плодovitых знаках). Опрыскивание (лучше в бесплодных знаках). Консервирование (предпочтительнее, когда Луна в «водных» знаках — Рак, Скорпион, Рыбы).   |

**Примечание:** Не нужно слишком жестко и слепо следовать рекомендациям, касающимся разграничения посадок в первую и вторую четверти Луны. Это лишь предпочтение. Если же вы не успели что-то посадить в первую четверть, смело сажайте во вторую.

**Таблица 3. ПОЛОЖЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКАХ ЗОДИАКА И РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ**  
Главное правило — сажать лучше всего, когда Луна в плодovitом знаке.

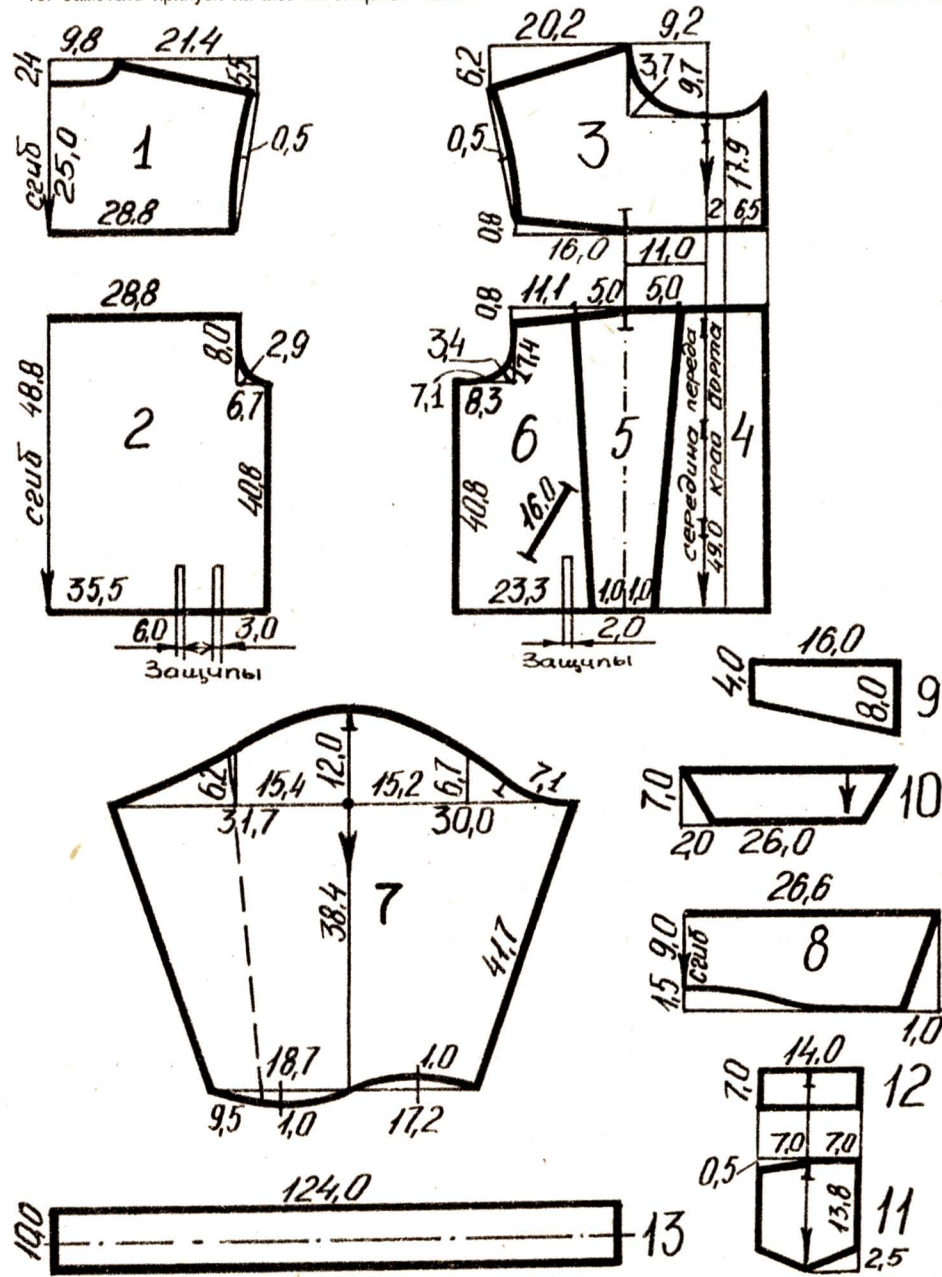
**ОВЕН** — бесплодный, сухой, мужской, огненный. Благоприятствует борьбе с сорняками, вредителями, а также культивации почвы и сбору плодов. Можно сажать растения, которые быстро растут и сразу используются в пищу, например, салат. Хорош для посадки ревеня.  
**ТЕЛЕЦ** — плодovitый, влажный, женский, земляной.

Подходит для посадки любых культур, особенно же для картофеля и любых корнеплодов, для всех кормовых растений. Очень хорошо сажать капусту, кочанный салат и другие листовые овощи, также и бобовые, луковичные. Придает всем растениям выносливость, плодам — стойкость к хранению.  
**БЛИЗНЕЦЫ** — бесплодный, сухой, мужской, воздушный.

Благоприятен для прополки, борьбы с вреди-

- Втачать рукава со стороны проймы, уравнивая срезы, совмещая надсечки.
- Стачать боковые срезы и срезы рукавов.
- Соединить манжеты с рукавами, вкладывая срезы рукава между подогнутыми краями манжет и настрачивая со стороны верхней манжеты.
- Заметать припуск на шов на лицевой части

- пояса, обтачать пояс, вывернуть, отутюжить, проложить отделочную строчку.
  - Соединить пояс с низом со стороны изнаночной части пояса. Настрочить пояс по низу на расстоянии 2 мм от подогнутого края.
  - На правой полочке обметать петли.
- Т. ТИТОВА**

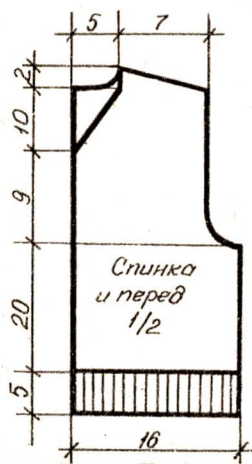


Для выполнения 28—30-го размера потребуются 150 г шерстяной пряжи по толщине, равной пряже № 6/2. Для отделки потребуется немного яркой пряжи такой же толщины — лиловой, голубой, красной, оранжевой, зеленой, васильковой, синей. Вообще можно использовать любые имеющиеся в наличии остатки пряжи. Плотность вязаного полотна 27 петель по ширине и 42 ряда на 10 см\* по высоте. Спицы 2,5 мм и 3 мм.

**СПИНКА.** Наберите на спицы 2,5 мм 88 петель и вяжите резинку 1×1 (одна лицевая, одна изнаночная) на высоту 5 см. Дальше вяжите спинку на спицах 3 мм чулочной вязкой (один ряд лицевыми, один изнаночными петлями) на высоту 20 см до начала выема проймы. Для оформления нижней части проймы закрывайте петли последовательно в начале каждого лицевого ряда с одной стороны вязаного полотна и в начале каждого изнаночного ряда с другой стороны полотна — по 11 петель в следующем порядке: 5 п. 3 п. 2 п. 1 п. Затем вяжите, не убавляя, еще на высоту 18 см. Выполняя скос плеча, сначала закрывайте петли с обеих сторон полотна (в начале каждого лицевого и изнаночного ряда) последовательно 3 раза по 3 петли. Связана первая половина плеча. Вторую половину выполняйте одновременно с выемом горловины. На спицах осталось всего 48 петель (по 9 петель на каждом плече и 30 петель горловины). Отсчитайте с каждой стороны по 16 петель (9 петель плеча и 7 петель закругления горловины). Оставшиеся 16 петель середины — ровной части горловины — отметьте цветной нитью. Вяжите сначала правую половину спинки, продолжая закрывать по скосу плеча в начале каждого лицевого ряда еще 3 раза по 3 петли, а по закруглению горловины (от отме-

ченных цветной нитью средних 16 петель) с изнаночной стороны полотна закройте 7 петель закругления горловины в следующем порядке: 3 п. 2 п. 2 п. Нить оборвите. Присоедините рабочую нить с правой стороны отмеченных 16 петель ровной части горловины, закройте в одном ряду все 16 петель и выполняйте левую половину закругления горловины, одновременно закрывая оставшиеся петли левого плеча так же, как и с правой стороны.

**ПЕРЕД.** Для вызывания переда наберите на спицы 2,5 мм 88 петель, свяжите резинку 1×1 на высоту 5 см и дальше вяжите на спицах 3 мм чулочной вязкой, одновременно выполняя рисунок по схеме. В нижней части проймы закройте 13 петель в следующем порядке: 6 п. 3 п. 2 п. 1 п. Дальше вяжите до начала мысообразного выреза горловины. Разделите находящиеся на спицах 62 петли на 2 равные части и вяжите сначала правую, а затем левую часть. Чтобы при дальнейшем вязании мыса на середине переда не растянулись петли, поменяйте местами 2 центральные петли вязаного полотна. По линии мыса убавляйте петли, провязывая по 2 петли вместе через каждые 3 ряда. Довязав до начала скоса плеча, закройте 16 петель в следующем порядке: 4 раза по 3 п. и 2 раза по 2 п. Левую часть вяжите так же, как и правую. Прогладьте связанные детали через влажную ткань. Сшейте и перед и спинку по линии правого плеча. Подберите петли по горловине, отметьте петлю, на которой будете выполнять угол мысообразной горловины, и вяжите резинку 1×1. Для образования угла провязывайте по 3 петли вместе с лицевой и изнаночной стороны. Провязав таким образом на высоту 2—2,5 см, закройте петли по изнаночной стороне. Сшейте левое плечо. Подберите



Мы не будем вдаваться в теорию и описывать механизм влияния Луны на живые организмы. Здесь еще много спорного, но несомненно одно: фаза и положение Луны сильно влияют на рост и развитие растений и животных, урожайность, выносливость, устойчивость к заболеваниям, хранение и т. д. Поэтому мы коснемся лишь основных принципов «лунной агротехники» и дадим ряд простых правил, разумное следование которым позволит вам заметно увеличить продуктивность вашего хозяйства и повысить качество продукции — без дополнительных затрат времени, сил и удобрений.

Прежде всего желателен уяснить себе самые общие принципы перераспределения соков и энергии в растении под действием Луны в течение полного ее цикла — от новолуния через полнолуние до следующего новолуния. После новолуния все соки в растениях начинают неудержимо двигаться вверх — от корней в стебель, листья, плоды (если они уже есть) и т. д. К полнолуннию верхушка растения, а также концевые побеги «перенасыщены энергией» — большая часть соков и питательных веществ сосредоточена там. Затем, после полнолуния, начинается постепенный отток вниз, от вершины через стебель под землю, к корням. И к следующему новолунию максимум энергии, соков, полезных веществ опять сосредоточивается в самых нижних частях растения — в клубнях, корневищах, корнях. Отсюда легко сделать первый важный практический вывод — собирать для питания и хранения «вершки» и «корешки» в разное время — «вершки» вблизи полнолуния (чем ближе, тем сочнее и питательнее они будут), а «корешки» — ближе к новолунию (когда все соки сосредоточатся под землей). Любые плоды, семена, побеги, листья и т. п. лучше собирать ближе к полной Луне — они будут и вкуснее, и полезнее, и храниться будут дольше. И наоборот, все корнеплоды желателен собирать поближе к «исчезнувшей» Луне. Замечено, что картофель, например, выкопанный около новолуния, хранится удивительно долго, не повреждается грызунами и почти не теряет своих вкусовых качеств.

Второй практический вывод, который можно сделать из описанного цикла, — выгоднее сажать разные культуры в разные фазы Луны в зависимости от того, что мы собираемся использовать — надземные или подземные части. Чтобы быстрее развивались надземные части растения, нужно сажать его в период растущей «молодой» Луны (после новолуния, но достаточно еще далеко от полнолуния, чтобы захватить побольше период активного движения вверх). Если же нужны подземные части (клубни, корневища, корни), то лучше сажать растение на убывающей, «старящейся» Луне, то есть после полнолуния, но достаточно далеко до новолуния, чтобы корни успели как следует вытянуться вниз под действием нисходящих «токов» Луны. Все это относится, конечно, в первую очередь к однолетним и быстрорастущим растениям — для многолетних

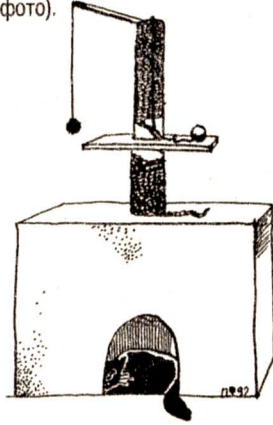
(особенно для деревьев и кустарников) закономерности могут быть более сложными, мы оговорим это особо в дальнейшем. Даты полнолуний и новолуний вы найдете в **таблице 1**, публикуемой в журнале (также все фазы Луны указываются в отрывных календарях). Вот пока все, что касается использования фаз Луны — это общий принцип, а более детальные рекомендации мы даем ниже (в **таблице 2**), по каждой из четырех четвертей лунного цикла.

Надо сказать еще об одном важном принципе сельскохозяйственной астрологии — это проведение всех работ на участке с учетом положения Луны в **знаках Зодиака**. По каждому знаку Зодиака Луна идет примерно 2—3 дня (скорость этого перемещения непостоянна и месяц от месяца может отличаться, в среднем Луна находится по 2,5 суток в каждом знаке, точные сроки даются в **таблице 1**). Еще в глубокой древности было замечено, что от того, в каком знаке Зодиака находится Луна в момент посадки растения, очень сильно зависят скорость его роста, выносливость, продуктивность и даже внешний вид. Нахождение Луны при посадке в некоторых знаках Зодиака почти наверняка сделает растения малопродуктивными или даже бесплодными (несмотря на все агрономические ухищрения), а в других знаках — наоборот, при прочих равных условиях, весьма плодотворными и хорошо растущими. В этой связи все знаки Зодиака были разделены на «плодотворные» и «бесплодные». К характеристикам знаков также относятся «сухость» и «влажность», кроме того, они делятся на «мужские» и «женские», а также на «огненные», «водные», «воздушные» и «земляные». Все эти образные характеристики знаков Зодиака помогают понять, какого рода работы лучше проводить в то время, когда Луна находится в каждом из них. Но мы не будем перегружать вас лишней информацией, а простоведем все основные рекомендации в **таблицу (таблица 3)**. Пользуясь ею, вы сможете выбрать для каждого вида сельскохозяйственных работ наиболее подходящее время.

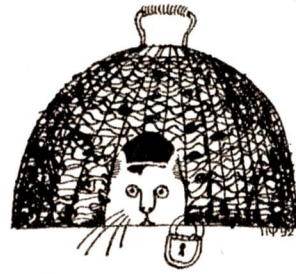
Итак, вы знаете теперь самые общие принципы сельскохозяйственной астрологии, связанные с Луной, — они, несомненно, самые важные. Пользуясь предлагаемыми таблицами и комбинируя данные о нахождении Луны в знаках Зодиака с данными о фазах (возрастание или убывание, название «четверти» Луны и т. д.), вы сможете выбрать оптимальные сроки для всех видов работ на приусадебном участке. Однако, увлекшись астрологическими рекомендациями, все же старайтесь не забывать и об элементарных общепринятых агрономических правилах, а также и о здравом смысле — даже при самом благоприятном положении Луны не следует снимать урожай в проливной дождь или сажать цветы под снег. Традиционные для вашей полосы

Возьмите кусок оргалита или фанеры для основания размером 37х37 см (естественно, вы можете выбрать и другой размер), брусок 7х7х50 см. На основание наклейте мягкую ткань, лучшая — кусочек коврового покрытия, на брусок наклейте плотно накрученную толстую веревку. Об нее и будет ваша любимица точить свои когти. Брусок надо плотно прибить (или привинтить) к основанию. Верхнюю часть бруска тоже заклейте кусочком мягкой ворсистой ткани.

Если хотите, чтобы коту было не так грустно ждать вас с работы в пустой квартире, к станочку можно подвесить различные игрушки, мячики и т. д. (см. фото).



Мы рассказали вам, как сделать самый простой станок. А можно и посложнее, 2- или 3-этажный. Основанием сделайте домик (сколотите ящик, а внутри и снаружи обклейте ворсистой тканью и матрасик не забудьте туда положить). Можете сделать в домике только дверь, а можете и окна прорезать. Кошка будет очень довольна, что в вашей квартире у нее появился и свой собственный домик. Можно его сделать и отдельно от станка — например, в корзине. (Все кошки почему-то обожают корзины!) А если вы или кто-то из ваших знакомых умеют плести корзины из прутьев, то попросите его сплести домик для... путешественников. Если у вас есть дача и вы добираетесь туда на электричке, то ваша



любимица перенесет эту дорогу спокойнее в таком домике-клетке. Если вы едете на дачу на машине да еще в одиночестве, тоже захватите с собой эту клетку: все-таки гарантия, что кошка не будет переключать вместе с вами скорости или сидеть у вас на голове.

Вы заметили — ваша кошка любит спать на тапочках? Попробуйте сделать ей спальню в гигантском метровом тапочке, сшив его из старого одеяла или искусственного меха, отделки ситцем или велветом. Бока проложите картоном или проволочным каркасом.



Мы уверены, что все эти новинки очень порадуют вашего четвероногого друга, в не меньшей мере — ваших детей, и украсят интерьер квартиры.

... А угол, который всегда ободран, тоже можно красиво оформить, прибив кусок толстого фетра, или оплести его толстой веревкой, как станочек. Раз это «ее место» — пусть оно будет красивым.

Л. ПЕТРОВА.

## «ИНФОРМРАБОТНИЦА»

**Предлагаем челноки для плетения кружев ФРИВОЛИТЕ**

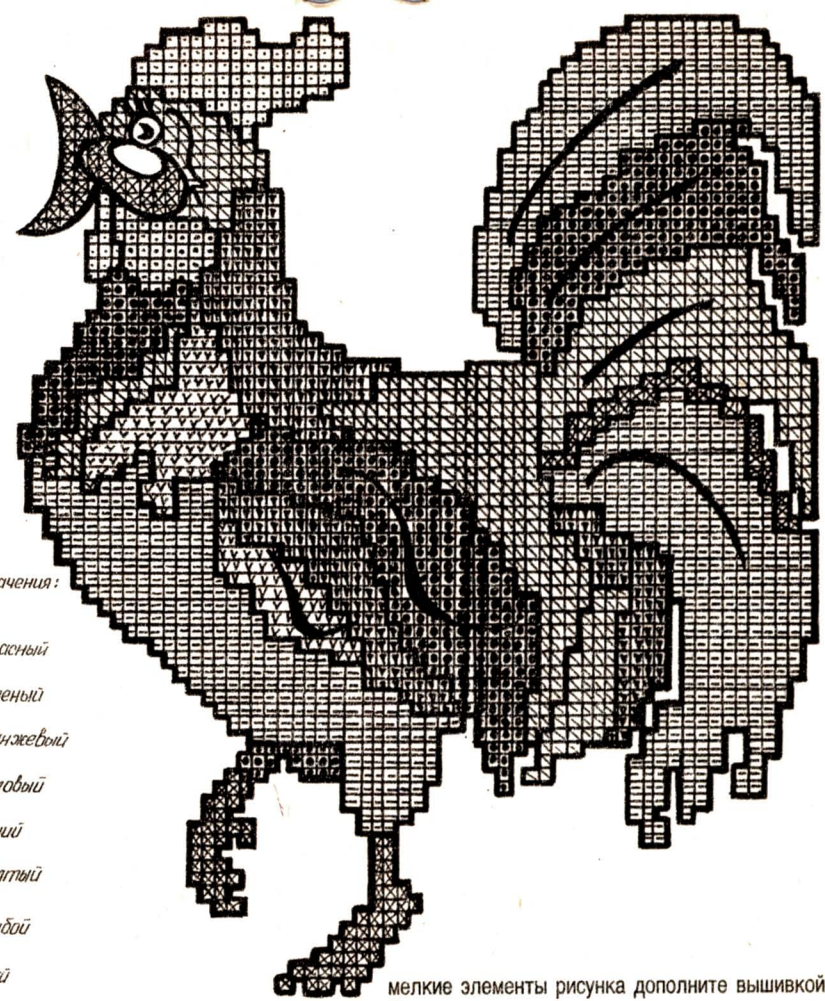
1 комплект — 4 шт. — 240 руб. Высылаем по предоплате или наложенным платежом.

Почтовые расходы за счет заказчика.

Имеется литература по фриволите.

Заказы направлять по адресу: 125475, г. Москва, а/я 7, «Фриволите».

Не забудьте вложить конверт!



Условные обозначения:

- красный
- зеленый
- оранжевый
- лиловый
- синий
- желтый
- голубой
- белый

петли по линиям проймы спинки и переда и вяжите сначала с одной, а затем с другой стороны также резинку 1х1 на высоту 2–2,5 см. Петли закройте по изнаночной стороне. Сшейте перед и спинку по линиям бока. С изнаночной стороны прогладьте швы через влажную ткань.

**РИСУНОК.** Петуха вяжите по схеме, каждая клетка которой по ширине и высоте соответствует одной петле вязаного полотна при данной плотности. Чтобы по изнаночной стороне не было протяжек нитей, вяжите последовательно от клубков разного цвета. Место соединения цветных нитей должно быть плотным. Для перехода от одного цвета к другому соединяйте нити следующим образом: закончив вязать по схеме нитью одного цвета, обхватите ею справа налево и сверху вниз новую нить, поверните конец этой нити слева направо и прижмите к правой спице, слегка подтянув ее так, чтобы место соединения 2 нитей было плотным. Дальше можете спокойно вязать новой нитью. На готовой детали переда

мелкие элементы рисунка дополните вышивкой. По желанию, петуха можно вышить на готовом полотне трикотажным швом (или «петлей») по схеме. Нить для вышивки должна быть такой же толщины, как и основное полотно, или немного тоньше, желательнее не крученой, а тонкой, соединенной в несколько нитей. Тогда при вышивке нить будет ложиться ровнее. Техника вышивки несложная. Шов повторяет форму петли трикотажного полотна, не нарушая его структуры. Вышивку выполняйте на высоту одной петли. Введите иглу с изнаночной стороны на лицевую в верхнюю часть петли нижележащего ряда (по отношению к той петле, которую вышиваете) и вытяните нить на лицевую сторону изделия. Затем введите иглу справа налево под основание петли вышележащего ряда (над вышиваемой петлей), вытяните нить и снова введите иглу в место первого прокола, но с лицевой стороны на изнаночную.

Л. ОГУРЦОВА, руководитель курсов по вязанию при ДК «Каучук»

## И НЕ СТРАШЕН БЫЛ МОРОЗ

**З**имой любая прогулка для детей — это спорт. Они не стоят на месте, бегают, катаются с гор, кувыркаются в снегу. А спортивная одежда должна быть легкой, удобной и красивой, а зимняя — еще и теплой.

**В** длинных и тяжелых шубах дети чувствуют себя неуклюжими и неповоротливыми. Другое дело — комбинезон или куртка. Но, конечно, их надо утеплить. Лучше всего сделать меховую подстежку, ведь каждый знает, что самая теплая и легкая одежда — мехом внутрь. Самая мягкая и теплая подстежка — из кроличьего меха, но и на искусственном меху куртка будет очень теплой.

Конечно, удобнее всего сделать подстежку из старой детской шубки. Ее не надо специально выкраивать, достаточно увеличить пройму. Затем надо наметить места, в которых подстежка будет присоединяться к куртке (рис. 1а). Это середина горловины спинки, плечевые швы, нижняя часть проймы и боковые швы снизу. Ширина подстежки по спине может быть и уже куртки, это не страшно.

После того как соединены боковые швы, надо определить ширину полочки. Она должна быть уже ширины полочки куртки минимум на 1,5 см, чтобы осталось место для петель и пуговиц. Пуговицы пришиваются на куртку, а петли — на подстежку. Чтобы петли хорошо держались и край выглядел аккуратно, его можно обработать кантом, одновременно выполняя и петли (рис. 1б). Такие петли удобно делать, если шири-

на полочки подстежки почти такая же, как и куртки. А если подстежка значительно уже, можно сделать более длинные петли, как на рисунке 1в. Они изготавливаются из тесьмы или сшитой вдвое полоски материала и пристрачиваются одновременно с кантом. Такую подстежку можно носить не с одной, а с разными куртками, если пришить на них пуговицы в одних и тех же местах.

Но если вы всю зиму не будете вынимать подстежку из куртки, ее можно просто подвернуть и пришить к краю куртки на руках.

А из оставшихся от шубки рукавов можно сделать манжеты и опушку на капюшон, тогда куртка будет иметь совсем зимний вид.

**Н**о если ребенок гуляет в куртке, очень важно устроить так, чтобы свитер не выскакивал из брюк. Сделать это невероятно просто. Надо только к свитеру или джемперу, в котором гуляет ваш ребенок, пришить снизу два усеченных треугольника с застежкой (рис. 2), чтобы получились маленькие трусики. Сделанные из старой шерстяной кофты, они и сами отлично греют и держат на месте свитер. А если подходящего материала нет, но есть старая шерсть, можно свитер просто надвязать.

нитке) над энергетическими узлами станет раскачиваться или вращаться. Еще способ: одну четвертую часть у двух вязальных спиц согните под прямым углом. Короткую часть возьмите в горсть, не стискивая, спицы должны лежать в руках свободно. Держите спицы параллельно друг другу, длинными концами вперед, и медленно идите по комнате. В диагольной зоне спицы, как намагниченные, сблизятся и скрестятся. Если так будет над кроватью, особенно над изголовьем, — поспешите переставить ее в другое место.

**ПОСТЕЛЬ.** В Японии полагают, что жесткая постель оздоравливает позвоночник, а мягкие перины его искривляют. Уже и в Европе чаще предпочитают спать без подушек, положив под шею, как в Японии, жесткий валик, чтобы затылок и тело были на одной плоскости. Ведь подушка, приподнимающая только голову, ускоряет старение, так как затрудняет кровообращение головы, а значит, дыхание и питание тканей.

**ОДЕЖДА.** Ночная рубашка и мужчинам, и женщинам полезнее, чем пижама. Ведь даже слабая поясная резинка затрудняет ток крови в брюшной полости. Хлопчатобумажная рубашка лучше впитывает пот и не накапливает, как шелковая, статическое электричество. Наши предки спали в чепцах или колпаках. Их можно заменить шерстяной полоской в два пальца шириной. Она должна закрывать середину лба и затылок. Почему? Это оберегает от простуд, активизируя важные энергетические точки.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА.** Как полезнее спать — головой на восток или на север? Магнитные линии Земли идут от Северного полюса к Южному. И вопрос в том, спать поперек или вдоль магнитных линий? Опыт показал, что люди, спавшие на полу, сами во сне принимали нужное положение. Их тела при ослаблении энергетики располагались поперек, а при перевозбуждении — вдоль магнитных линий. Видимо, не только ради любов-

ных утех наши предки спали на широких кроватях. Важно не спать головой в угол, если дом построен из бетонных плит.

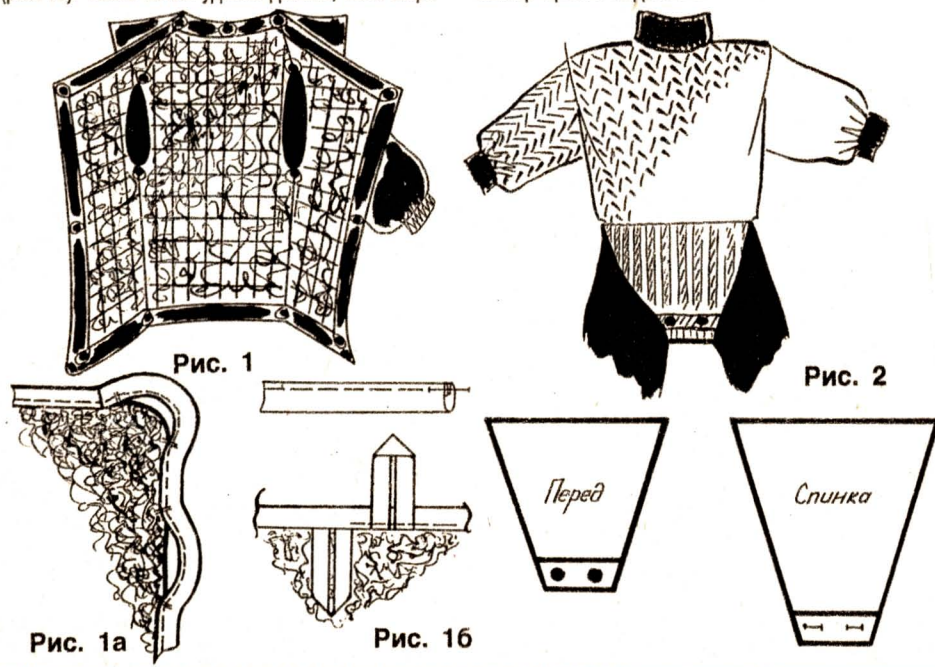
Сон на спине часто превращает людей в «рапунов». А кислородное голодание и неполноценный сон чреваты букетом болезней. Прежде на Руси детей приучали спать на правом боку, положив под щеку сомкнутые ладони. В этой позе сердце и почки не сдавлены тяжестью других органов. Сомкнутые ладони выравнивают энергетику организма, успокаивают.

Способов быстро заснуть много. Одно из общих правил: лежа в кровати, забудьте злые мысли, споры, разборки, вспоминайте только приятное. Плотная обильная еда на ночь мешает заснуть, рождает жестокие сны. Поэтому ужин надо закончить за 4—5 часов до сна. С 23 до 24 часов период активности организма. Заснуть легче, если лечь в кровать до или после этого часа. Если же вам все равно трудно заснуть, потрите ладони и, мягко взяв большим и указательным пальцами рук мочки ушей, подержите их так 3—5 минут — сон придет.

Вплоть до XX века бытовал в России обычай старообрядцев ставить на ночь у изголовья кровати стакан с водой. Еще во времена Сергия Радонежского верили, что во время сна душа человека улетает, путешествует, а утром возвращается в тело. Войти в тело она должна чистой, смыв с себя все темное в сосуде с водой. Эту воду утром выливали. Сейчас наука доказала: вода собирает и хранит информацию. Попробуйте на себе древний обычай — пусть ваше пробуждение будет легким, радостным.

Больному человеку трудно ощутить счастье. Поэтому приучайте себя к полезным привычкам оздоровительного сна. Помните: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

ДОБРОГО ВАМ СНА, ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ!  
И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ



## КОШАЧЬИ РАДОСТИ

**О** том, есть ли в доме кошка, можно узнать сразу. Например, по ободранному углу в прихожей. Это ее место. Когти точит... Сколько раз пытались отучить, обои клеили, кошку наказывали. Ничего не помогает. А почему бы вам не сделать своей любимице (любимцу) подарок — скретчер? В Европе или Америке такой станочек для точения когтей можно купить в любом зоомагазине, ну а мы сделаем сами. Чем наши кошки хуже?



Попробуйте приготовить каши и «по Михайлову», который неустанно пропагандирует здоровый образ жизни, правильное питание. В его кашах обязательны овощные добавки.

**Каша перловая с рисом и морковью.** По 3 ст. ложки риса и перловой крупы, 1,5 стакана воды, 4 моркови, 3 ст. ложки маргарина, соль.

Рис и перловую крупу перебирают, промывают, смешивают и замачивают в холодной воде на 2—3 часа. На дно сухой посуды укладывают половину нарезанной соломкой моркови, сверху — смесь крупы, на них — оставшуюся морковь. Заливают горячей соленой водой, доводят до кипения и варят с закрытой крышкой на медленном огне 8—10 мин. Настаивают 20—25 мин. Подают кашу с маргарином.

**Каша гречневая с морковью.** 0,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 1,5 стакана воды, 4 моркови, 3 ст. ложки маргарина, соль.

Половину нарезанной соломкой очищенной моркови укладывают на дно сухой кастрюли, сверху кладут предварительно замоченную на 1—2 ч. в холодной воде крупу, а поверх ее — оставшуюся морковь. Заливают крупу горячей соленой водой, доводят до кипения, закрывают плотно крышкой и настаивают 15—20 мин. Затем снова кашу доводят до кипения, осторожно перемешивают и подают с маргарином.

**Каша овсяная молочная со свеклой.** 0,5 стакана овсяной крупы, 1 ста-

кан воды, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки маргарина, 1 свекла, соль, сахар.

Овсяную крупу промывают, замачивают на 20—30 мин. в холодной воде. На сухое дно кастрюли укладывают нарезанную соломкой свеклу, на нее — замоченную крупу, все заливают соленой кипящей водой, доводят до кипения и настаивают при закрытой крышке 15—20 мин. без перемешивания. Затем кашу снова доводят до кипения, осторожно вливают молоко и еще раз дают ей прокипеть. Кашу тщательно перемешивают, при подаче заправляют маргарином.

**Манник с морковью.** 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 ст. ложки маргарина, 3 моркови, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, соль.

Сухую манную крупу всыпают в холодную воду, добавляют соль, сахар. Смесь оставляют на 15—20 мин. На дно формы кладут натертую на крупной терке морковь, на нее — подготовленную крупу (вместе с водой). Поверхность разравнивают и запекают манник 15—20 мин. при температуре 180—200°.

Яйцо смешивают с молоком, добавляют соль. Смесью заливают манник и запекают еще 10—15 мин.

**Манник с тыквой.** 0,5 стакана манной крупы, 200 г тыквы, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 яйца, 3 ст. ложки маргарина, соль.

Готовят так же, как манник с морковью. Подают с гарниром.

Не менее простой способ — удлинить сверху брюки и превратить их в полукомбинезон с помощью старых трикотажных вещей (рис. 3).

Если брючки стали коротки, то проще всего пришить снизу трикотажные манжеты и маечку, как на рисунке 3а. Если брючки стали узки, их можно расширить, вставив по бокам трикотаж-

ные полоски (рис. 3б). А если в маленьких узких брюках протерлись колени, то можно разрезать и расширить их по середине переда (рис. 3в). Вариантов может быть много, но одно ясно — в таких брючках с теплой шерстяной маечкой ваш ребенок не окажется на снегу с голой спи-

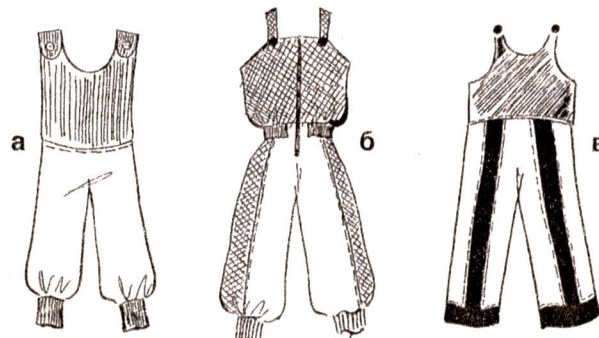


Рис. 3

Еще одна проблема зимы — это ноги. Особенно сильно они мерзнут при катании на коньках. Ботинки должны плотно облежать ногу, от лишнего носка они станут еще туже, и ноги при этом замёрзнут еще быстрее.

Но, как ни странно, носок можно надеть не только внутрь, но и сверху ботинка. Конечно, это будет уже не носок, а чехол без подошвы, который надо специально связать по размеру ботинка. Кроме того, что он согреет ноги юного конькобежца лучше, чем любые носки, при использовании чехлов ботинки сохраняются как новенькие.

Связать чехлы можно из остатков любой шерсти, чередуя разные цвета полосками или даже вывязывая орнамент. Перед тем, как начать вязание, я советую вам размотать клубок каждого цвета на два примерно одинаковых по размеру клубочка, по одному для каждого чехла, чтобы они получились одинаковыми.

Очень удобно вязать чехлы крючком круговым вязанием. Сначала свяжите плотное основание АБ (рис. 4а). Первые два-три ряда лучше провяжите не из шерсти, которая легко обтрепывается, а из более прочных ниток, например, из шлагата,

веревки или из нарезанных полосками старых капроновых чулок.

Затем надо начинать равномерно сбавлять петли по одной линии (ВВ) так, чтобы чехол плотно обхватывал ботинок. Количество убавок зависит от размера и формы ботинка, толщины пряжи и вязки. Но вы не ошибетесь, если будете достаточно часто примерять свой чехол на ботинок. Спереди на месте убавок полоски с двух сторон будут сходиться под углом друг к другу (рис. 4б).

Верхняя часть чехла вяжется по прямой.

При вязании спицами можно вязать по кругу, как носок, используя пять спиц, или сделать сзади шов. Верхнюю прямую часть чехла лучше связать резинкой, она не будет сползать.

К нижнему краю изнутри можно подшить тесьму для подшивания брюк, а в трех местах (1, 2 и 3 на рис. 4а) надо сделать из тесьмы завязки или застежки на липучке или на пуговицах.

Сначала на ногу надевается чехол, а затем ботинок, который прикрывается чехлом после зашнуровывания.

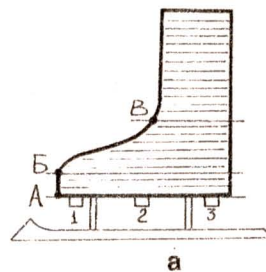


Рис. 4

**СПАЛЬНЯ**

**ЧТОБЫ РАДОСТНЫМ БЫЛО УТРО...**

Человек спит треть жизни. Ученые считают, что в это время при замедленной работе организма (редкое дыхание, сердцебиение и пр.) идет как бы ремонт его. И нормализуется не только деятельность органов, тканей, но и психики человека. На этом основан и врачебный метод — лечение сном. Но сон должен быть здоровым!

**ПОМЕЩЕНИЕ.** Хорошо, если для сна отведена специальная комната — спальня. В ней должен царить покой. Ничего яркого, шумного, раздражающего. Воздух свежий. Американский врач Джарвис рекомендует спать при закрытых окнах, беря пример с животных, которые спят, уткнув нос в шерсть, то есть дышат теплым воздухом. Это разумно для современных горожан: ведь сквозняки чреватые простудами. Кроме того, по ночам заводы отравляют воздух ядовитыми выбросами. Полезнее проветривать комнату перед сном. И украсьте спальню незаменимым очистителем воздуха — растением хлорофитум.

**КРОВАТЬ.** Еще наши предки знали, как важно

спать на хорошем, здоровом месте. Для этого они первой пускали в новый дом кошку. Там, где кошка уснет, ставили кровать. Современная наука подтверждает — верно, кошка спит в хорошей зоне, а в плохой, вредной она лежит с открытыми глазами, подзаряжаясь отрицательной энергией. Почему? Неизвестно. Но обратите внимание: кошка, вспрыгнув человеку на колени, с упорением третяки чреватые простудами. Кроме того, по ночам заводы отравляют воздух ядовитыми выбросами. Полезнее проветривать комнату перед сном. И украсьте спальню незаменимым очистителем воздуха — растением хлорофитум.

Лыжные ботинки обычно не такие тугие, ноги в них меньше мерзнут, особенно если надеть не один, а два шерстяных носка — один тонкий, а сверху — толстый. Но возникает другая проблема — при катании по рыхлому снегу он забивается в низкие лыжные ботинки, тает, и дети возвращаются домой с мокрыми ногами. Чтобы этого не случилось, достаточно связать на носках дополнительный отворот (рис. 5). Начать его надо чуть выше того места, где начинается ботинок, обычно у конца резинки.

Петли можно набрать на 4 спицы прямо от старого носка, но можно и связать отворот отдельно, а потом прикеттлывать к носку в том месте, где на нем начинается резинка. Последний ряд при этом провяжите лицевыми петлями, затем провяжите три-четыре ряда нитью другого цвета, снимите вязание, не закрывая петель, и отпарьте горячим утюгом через мокрую тряпку. После этого последние три-четыре ряда можно распустить, петли последнего ряда после отпаривания будут плотно держаться.

Наденьте готовую деталь на носок, приметайте и прекеттлюйте толстой иглой с такой же нитью. На рисунке 6 показано, как это делается. Надо ввести иглу сразу в две петли, затем сделать небольшой стежок по полотну носка, снова ввести иглу в две петли — в последнюю из двух предыдущих и в следующую за ней, снова сделать стежок по носку и т. д. Таким образом в каждую петлю игла вводится два раза. При таком способе сшивания трикотажных полотен шов получается очень прочным и совершенно незаметным.

Теперь, если резинка носка плотно прилегает к ноге, а дополнительно связанная резинка

отвернута на ботинок, снег никаким образом не сможет попасть внутрь ботинка.

Из остатков шерсти того же цвета вы можете связать отворот на спортивную шапочку, сделать помпончик или кисти на шарфе.

Не менее важно удлинить варежки. Обычно у готовых варежек короткая резинка, которая быстро растягивается, да и сами варежки от частой сушки на батарее могут садиться, что делает резинку еще короче. Тепло и уютно будет ребенку в длинных варежках, доходящих до половины предплечья. А на кисти, чтобы варежка сидела на руке плотнее, можно пришить тонкую резинку. Она пришивается с изнанки швом «козлик» (рис. 7).

Все это несложно и быстро в исполнении, но, конечно, для тех, кто уже умеет хоть немного шить и вязать. А те, кто в совершенстве владеет этим мастерством, смогут из остатков и обрывков шерсти вывязать такие узоры и орнаменты, что пестрые варежки, носки и шапочки станут основным украшением детской одежды. А тем, кто ничего этого еще не умеет, никогда не поздно научиться. В этом вам может помочь заочная школа декоративно-прикладного искусства. Чтобы получить о ней полную информацию, достаточно послать конверт со своим адресом по адресу: 115446, Москва, а/я № 1.

В наше нелегкое время только своими руками вы сможете сделать свою одежду удобной и красивой, полностью отвечающей вашим вкусам и потребностям.

Н. САХАРОВА



Рис. 5.

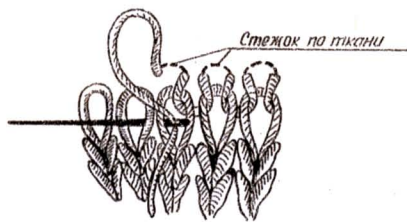


Рис. 6.

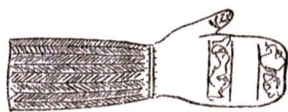


Рис. 7.

## ЧТО НА ЗАВТРАК?

Знаете ли вы золотое правило выживания: из любой ужасной ситуации надо извлечь для себя пользу? Сейчас, когда цены каждый день поднимают планку все выше и выше, самое время подумать о нашем здоровье. Вы вынуждены отказаться от масла, сыра, яиц, потому что они вам не по карману? Читайте, что вам повезло. Ведь именно эти продукты возглавляют список, особо опасный для сердечно-сосудистых заболеваний: они резко повышают содержание холестерина в крови. Так что же мы будем есть на завтрак, отказавшись от привычного бутерброда? Обратимся к продукту, который снижает содержание холестерина в крови, — это овсянка. Советуем вам ее не варить, а насыпав в чашку, залить кипятком — через минуту завтрак готов! А если вы натрете туда яблоко — возможно, это блюдо станет вашим любимым, тем более что это основа «салата красоты». Овсянка («геркулес») не только снижает содержание холестерина в крови, она полезна для желудка и кишечника, а если вы этот завтрак будете употреблять в течение месяца, то заметите эффект, взглянув в зеркало, — кожа лица станет нежнее и моложе. Кстати, этот эффект можно усилить, если вы сделаете себе маску из овсяной кашицы, капнув в нее растительное масло.

Есть и другой завтрак, который омолаживает организм, выводит из него шлаки и излечивает от многих заболеваний, — это рис. Столовую ложку риса с вечера надо промыть и залить водой (чтобы покрыла крупу). Утром сварить в этой же посуде и в этой воде. Варится очень быстро — 3—5 минут. После этого завтрака вы можете есть только через 4 часа. «Курс» — 45 дней.

Ну, женщинам-то легче жить — они постоянно следят за своей фигурой, сидят на диетах, в общем, самосовершенствуются, стремясь к здоровому образу жизни. С мужчинами труднее. Они консервативны и упрямы в своих привычках. Попробуйте доказать мужу, что плотно завтракать вредно. Настроение будет испорчено и у него, и у вас. А портить с утра настроение — плохая примета. Завтрак, что бы ни было на тарелке, всегда должен быть радостным!

А все-таки хочется, чтобы на тарелке лежала вкусная и полезная еда. Как ни крути, а на завтрак лучше всего приготовить кашу. Ваш муж не будет ее есть? Не зарекайтесь — попробуйте наши рецепты.

Любую крупу, перед тем как варить кашу, надо хорошенько прокалить — или на сковороде без масла или в духовке. Вкус каши из такой крупы изменится, она будет намного вкуснее.

Попробуйте сварить несколько каш «по Похлебкину».

### Рисовая

Пропорция риса и воды — 2:3.

В кастрюлю (алюминиевую) положить промытый рис, залить кипятком, плотно закрыть крышкой, сверху положить тяжелый груз. Варить ровно 12 минут. Первые 3 минуты — на сильном огне, следующие 7 — на умеренном и 2 последние — на слабом.

Крышку не открывать. Столько же — 12 минут — дать постоять. Открыть, положить масло, чуть посолить, равномерно размешать.

### Пшеничная

Промыть пшено раз 6—7, сливая воду. Последний раз промыть горячей водой. Варить в большом количестве воды до полуготовности. Воду слить, налить молоко (побольше) и варить до выпаривания, пока пшено не разварится. Через час в еще теплую кашу долить простоквашу. Можно есть сразу, можно дать постоять ночь.

### Манная

На 1 литр молока взять 300 г манки. Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать через сито манку. Варить только 1—2 минуты, непрерывно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой и дать постоять 10—12 минут. После этого добавить масло, сахар, соль.

А теперь разукрасим наши каши. Пшеничную вы можете подать с тыквенным или яблочным пюре (испеките тыкву или яблоки и разотрите их вилкой или взбейте миксером), гречневую — с поджаренным луком, в манную и в пшеничную можно натереть свежее яблоко или положить ягоды из домашнего компота — например, вишни. А самая вкусная манная каша — лимонная. Так что если в вашем доме случайно завелся лимон, нарежьте на сегменты 1—2 круглые очищенные дольки и добавьте в тарелку с готовой кашей. А еще вы можете приготовить

### Суп на завтрак

1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, 3—4 ст. ложки манной крупы, 1 л воды, соль, сухие или свежие фрукты.

Яйцо, сахар и сок лимона взбить в пену. Манную крупу всыпать в кипящую воду, слегка посолить, сварить, после чего снять с огня. Постоянно помешивая, постепенно ввести яичную массу. Охладить и добавить фрукты.