

Хозяюшка

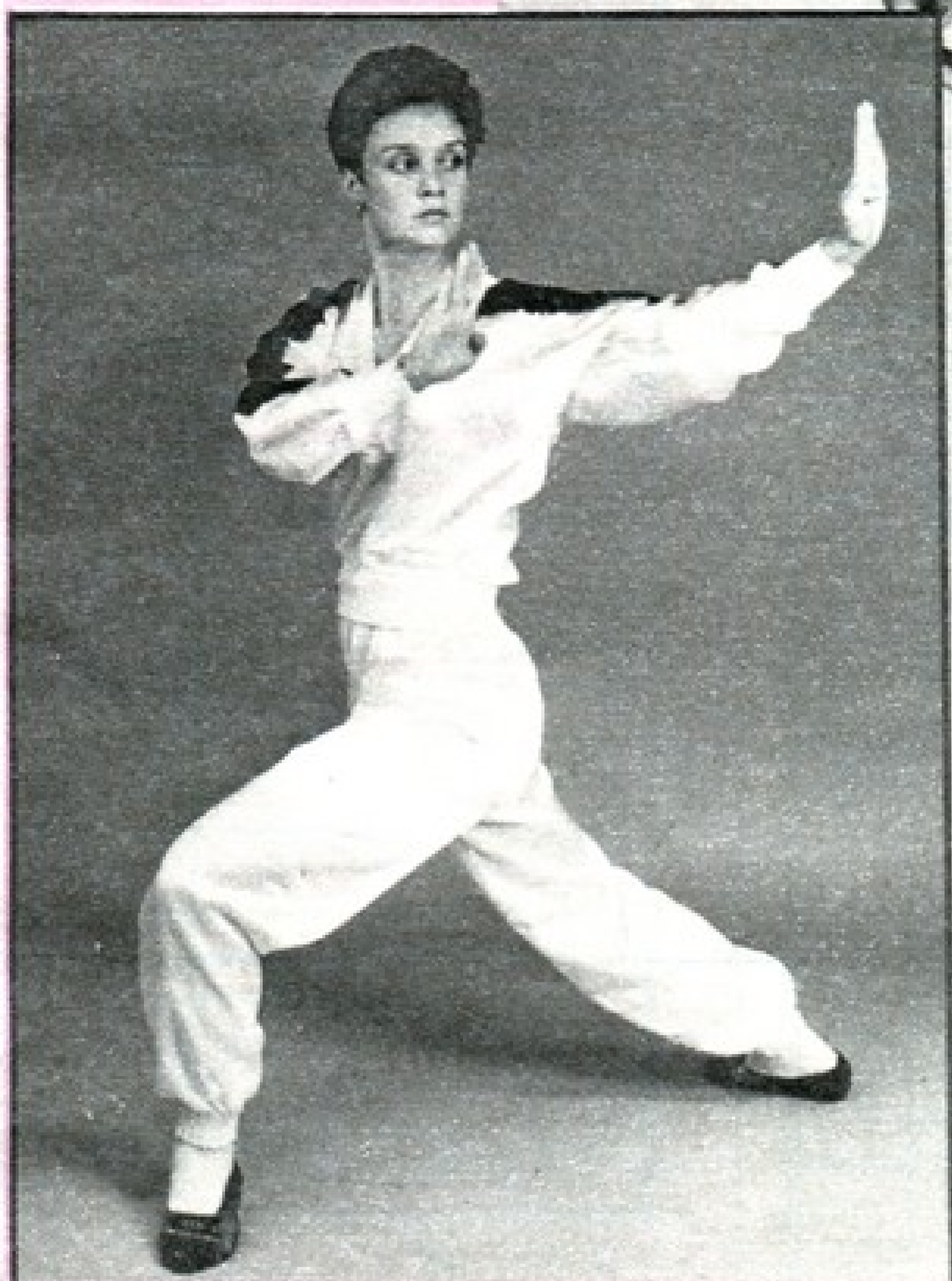
Дорогие читатели!
Как и весь журнал,
«Хозяюшка»
целиком сделана
по вашим
заявкам.



Нарядное
платье для
полных.
Чудодейственная
гимнастика
ушу.



Новинки
парижской
моды.
Домашний
талисман на
весь год
и многое,
много
другое.
Заявки,
которые мы
не успели
выполнить
сегодня,—
в следующих
номерах
«Хозяюшки».

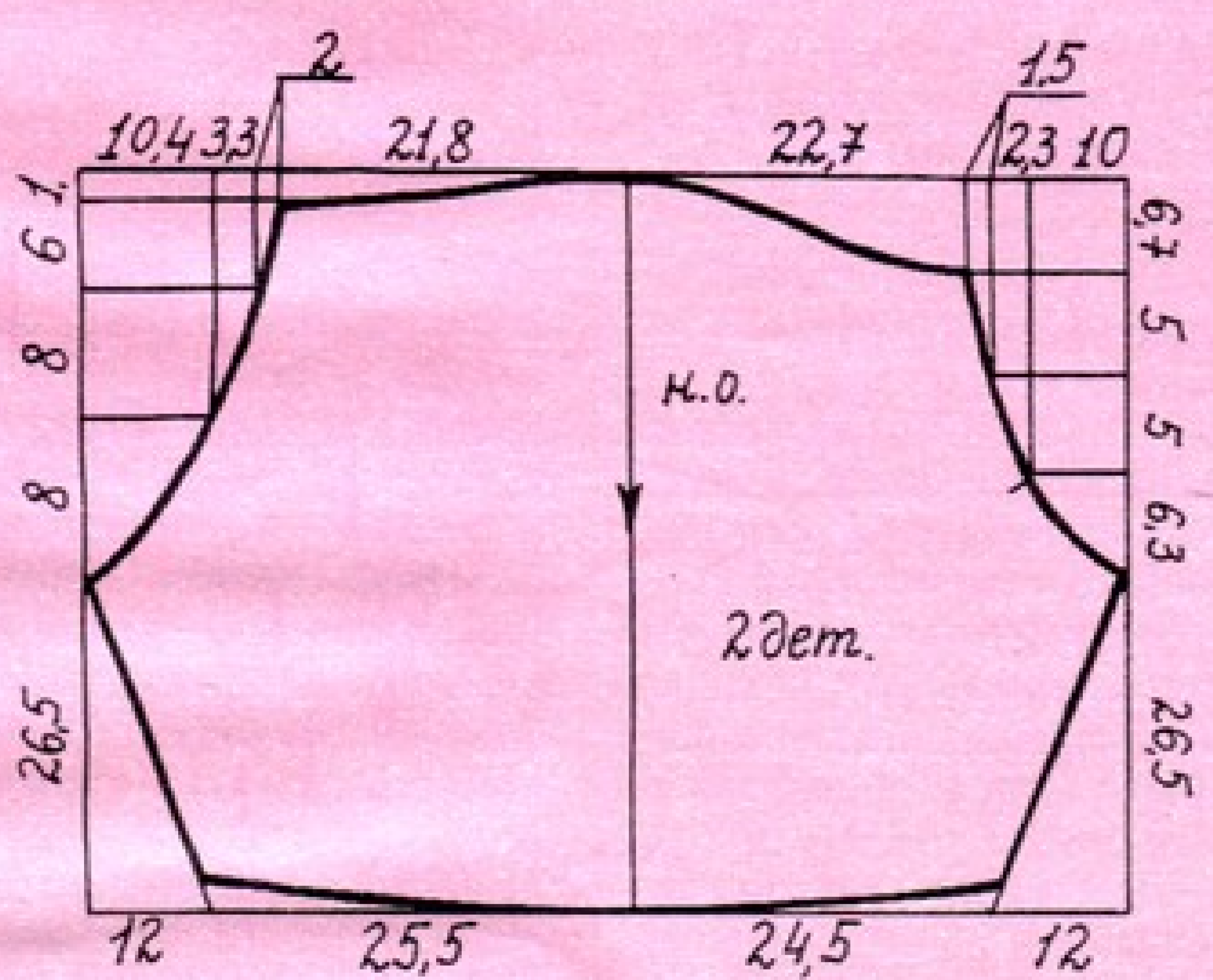


не пропадает

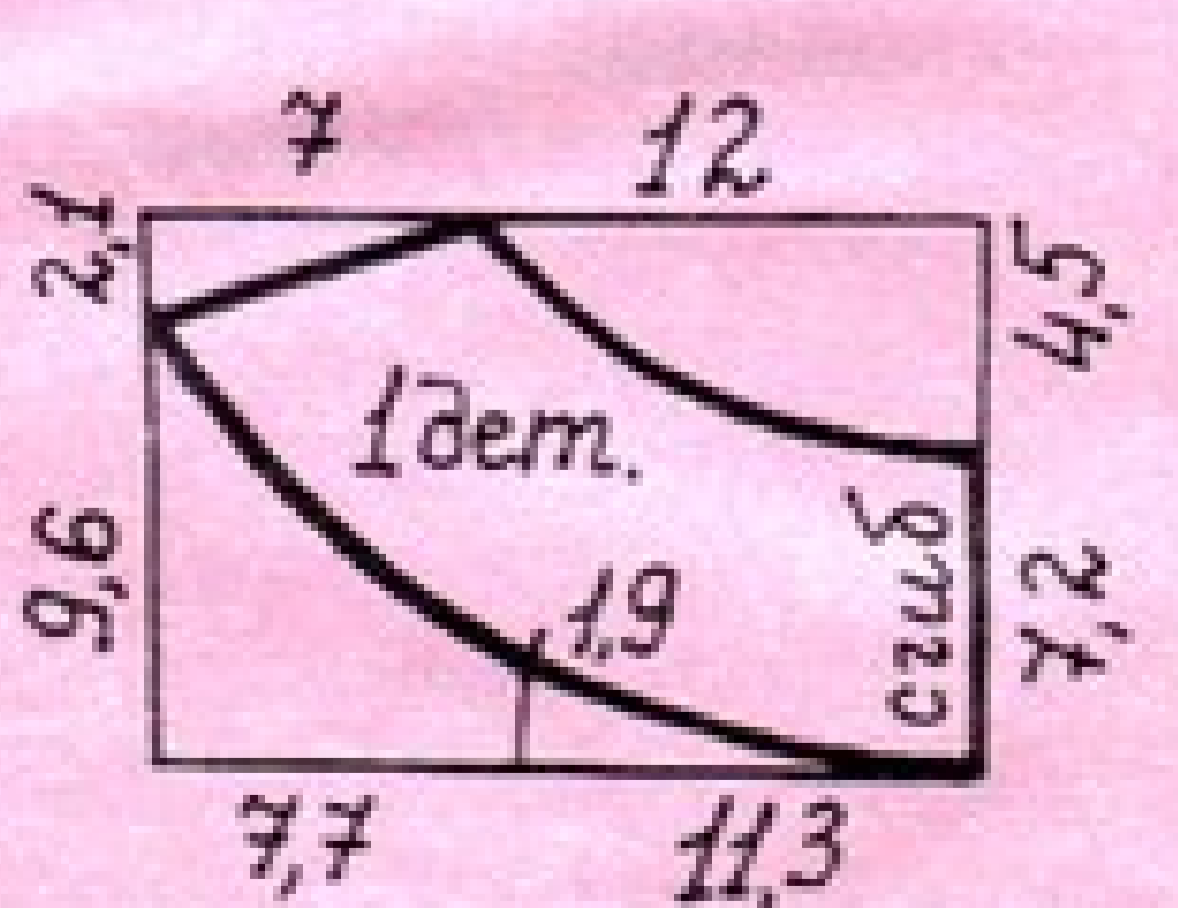


соответственно и головку рукава (см. фото и схему). Надеваем петли на спицы и вяжем по новой выкройке. (Кстати, в свое время

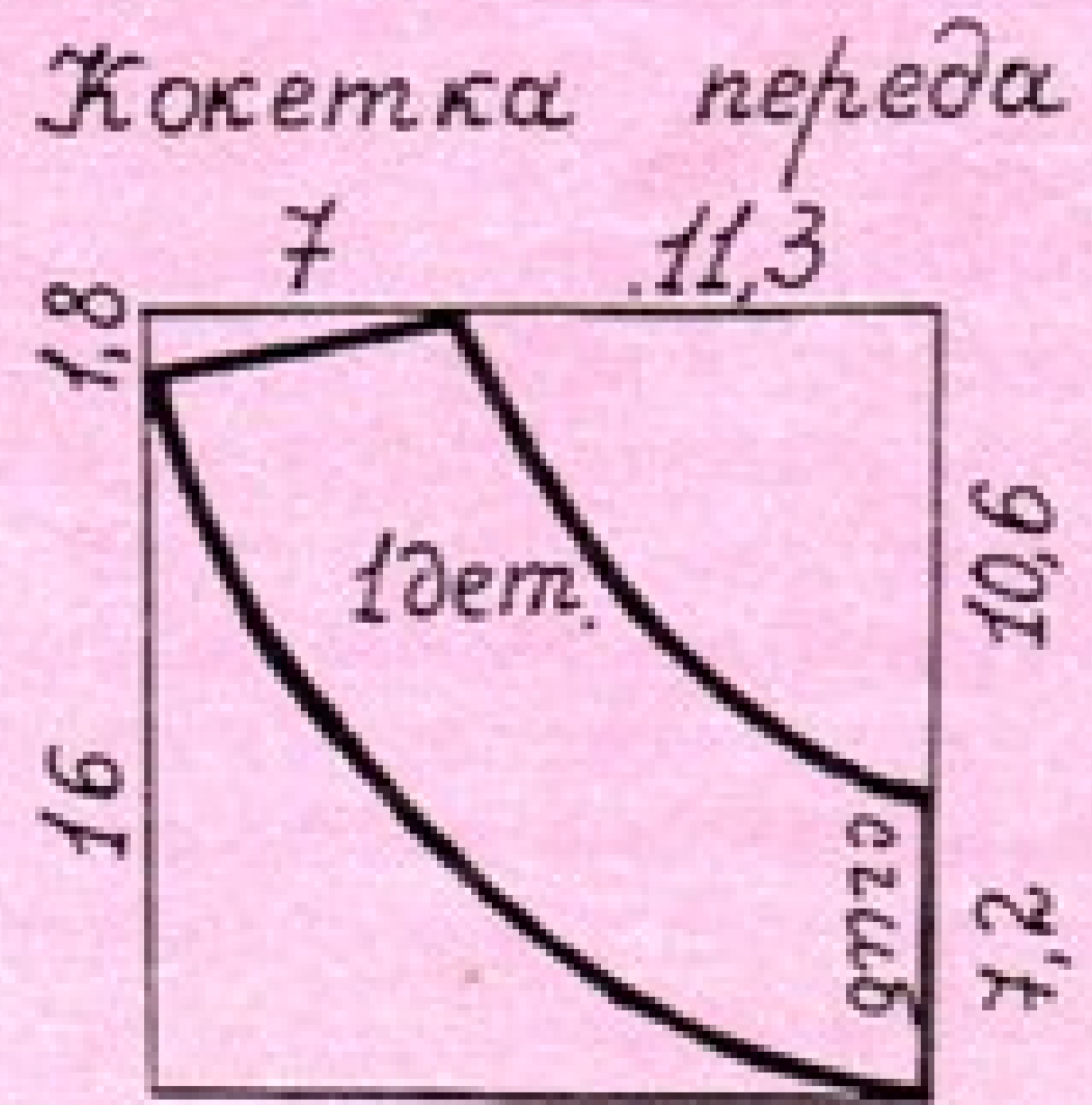
этот жакет тоже «образовался» из трех старых пуловеров, три нити — темно-серая, белая и малиновая — были соединены



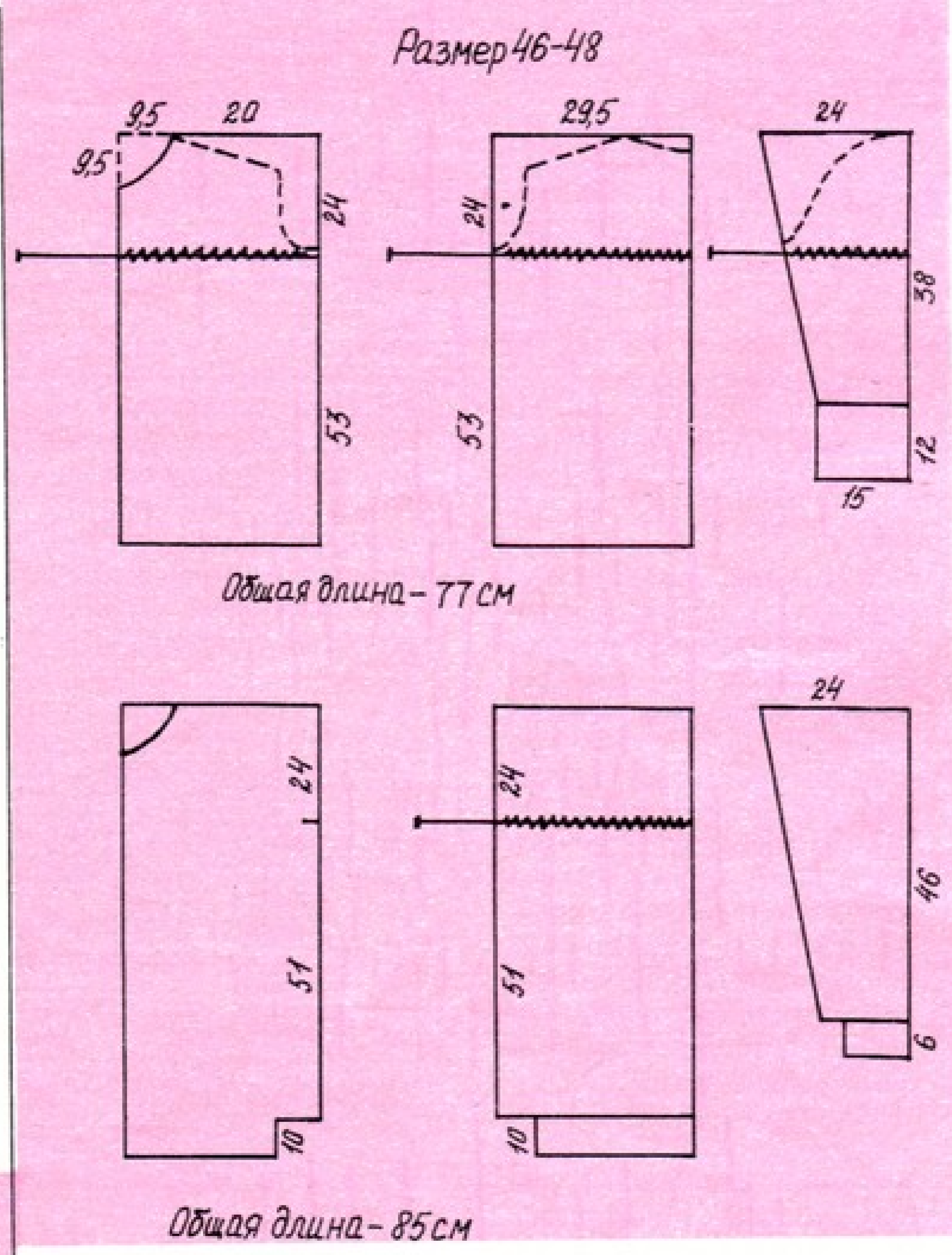
деталь рукава



Жокетка спинки



18,3



в одну.) Вязка — изнаночная гладь: лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли. Низ, планки для застежки, отделка горловины связаны по-другому: каждый ряд, изнаночный и лицевой, — лицевые петли. Пряжи уйдет побольше, чем получилось при роспуске, поэтому заранее подумайте, какие нитки и как добавить. Может быть кокетка другого цвета, полоски или иная отделка — что придумаете, что нравится.

Второй жакет «родился» из джемпера — распустили только перед и последний ряд спинки, рукава остались прежними. Спинку надвязали, связали новые полочки — резинка и горловина из той же пряжи, что спинка и рукава, ее можно использовать, если останется, и в узоре полочек. Давать схему узора не имеет смысла: многое диктует и номер спиц, на которых

прежде была связана вещь, и имеющаяся пряжа, и ваша фантазия. Разложите перед собой клубки — разные остатки, остаточки, подберите цветовую гамму (для жакета, который вы видите, использовано шесть цветов — два оттенка лилового, малиновый, черный, желтый, серый). Цветовая гамма может быть скуперее, выдержана в одном тоне. Произвольно нарисуйте на выкройке (лучше если она сделана из миллиметровки) узор. Каждый участок цвета вяжем от отдельного клубка, а чтобы в вязаном полотне не было отверстий, нити при смене цвета на изнаночной стороне работы перекручиваем. Вязка: лицевая гладь, резинка 2x2, такой же резинкой провязываем планки для застежки и бейку вокруг горловины. Ее можно связать и двойной резинкой, если вы умеете, и пришить кеттельным швом. А. МАЛЬЦЕВА

домоводство

Сядем рядком да

ПЕЛЬМЕНИ — УКРАШЕНИЕ СТОЛА!

В каждой семье, наверное, есть кушанье, которому все домашние отдают предпочтение — в силу привычки, заведенной некогда традиции или оттого, что именно оно лучше других удается хозяйке дома. Но я знаю такое, которое нравится всем семьям, где бы они ни жили. Только называется оно по-разному: пельмени, хинкали, манты, курзе... Короче говоря, давайте устроим семейный обед с пельменями.

Замесим тесто на 50 штук пельменей. Конечно, этого маловато для целого обеда, но уж потрудитесь и сами рассчитайте, сколько хороших людей усядется за ваш стол и сколько каждый съест. Вначале выливаем в миску чашку холодной кипяченой подсоленной по вкусу воды, разбиваем туда два яйца и сыплем муку, размешивая ее в миске, пока тесто не станет чуть гуще, чем сметана. На деревянную доску сыплем муку, вываливаем на нее тесто, проминаем его как следует, собираем в колобок и оставляем под салфеткой до того времени, когда будет готова начинка. Она может быть самой разнообразной.

ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ. Мясо для пельменей лучше брать двух сортов, скажем, 300 г говядины и 200 г свинины. Провертываем полкило сырого мяса с луком (1 луковица средней величины), солью и перцем по вкусу. Пельмени можно отварить просто в кипящей воде, сдобренной специями: солью, перцем, лавровым листом. Но, по-моему, вкуснее — в бу-

льоне, который вы сварите из костей, оставшихся от мяса для начинки, добавив тоже специи и одну очищенную морковь. Помните, что, пока кости кипят, необходимо снимать пену, а то бульон получится темным и не таким вкусным.



Тесто для пельменей надо раскатать скалкой до толщины примерно 3 мм. Сделайте формочки — рюмкой или маленьким стаканом. В полученные формочки чайной ложкой положите порцию начинки и закройте форму конвертом, затем зажмите края и сверните пельмень в форме раковины.

Если вам вздумается приготовить **ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ**, возьмите полкило квашеной капусты, отожмите ее. Поставьте на огонь сковороду, бросьте на нее масло сливочное или вылейте постное, положите туда же капусту и потушите под крышкой. Капуста должна быть мелкой, поэтому ее надо предварительно порубить. В сливочном же масле потомите до розового цвета мелко порезанный репчатый лук и добавьте к капусте — пусть тушатся вместе. Посолите ее по вкусу и тушите до го-

товности, не жалея масла. Капуста должна быть мягкой.

ПЕЛЬМЕНИ С КАРТОШКОЙ не менее лакомое блюдо. Возьмем 8 средних по величине картофелин и сварим их «в мундире». Когда остынут, очистим и провернем в мясорубке, добавим в получившееся пюре столовую ложку сливочного масла и луковицу, которую мы, мелко порезав, предварительно долго томили в сковороде. Потом соответственно соль, перец по вкусу. Для таких пель-

фарш, защищаем края и опустим в кипящую воду на 5—6 минут, как и пельмени.

Если вы решили поразить гостей изысканностью своего стола, не поспешите, приготовьте **ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ**. 200 г сушеных грибов, которые вы заготовили впрок, отварите в подсоленной воде, мелко порубите и потом поджарьте. 3 луковицы мелко порежьте и поджарьте в половине столовой ложки сливочного масла. 100 г копченой ветчины (если есть, а нет, так и с одними грибами будет вкусно), мелко порежьте и поджарьте. Грибы, ветчину, лук перемешиваем, добавляем соль и перец и немного воды. Очень вкусная начинка!

Отваренные пельмени (и сырые тоже!) можно жарить во фритюре. Для фритюра не годится сливочное масло — оно чадит и горит. Лучше возьмите растительное масло или комбижир, говяжье сало, топленое масло, говяжий, свиной и бараний жир (так будет по-кавказски). Пельмени должны плавать в жиру. К пельменям хорошо подать заправку, которую готовят в том случае, если пельмени подают не в бульоне. Можно растолочь в ступке 4 зубчика чеснока и смешать их со стаканом сметаны. Хотите, подайте просто кислое молоко или кетчуп, томатную пасту, сметану, майонез, горчицу, столовый уксус, соевый соус. Пельмени — сытное кушанье, а потому хорошо сочетаются с мочеными яблоками, моченой брусникой.

ВАРЕНИКИ — родные братья пельменей. У вареников тоже может быть разная начинка, но мы приготовим сладкие — на десерт. Готовим начинку из творога. Берем 50 г сметаны, чуть-чуть сахарного песка и 250 г творога. Вместо сметаны можно размешать одно яйцо. Фарш перемешиваем — остальное вы знаете. Тесто для вареников такое же, как и для

меней формочки из теста должны быть большими — сделаем их стаканом или чашкой.

У народов Дагестана пельмени называются курзе. Особенность их приготовления в том, что края курзе защищают косичкой и не сворачивают раковинной. А фарши готовят с выдумкой. Чтобы приготовить такое блюдо, как **ЮМОРТГА КУРЗЕ**, надо «сочинить» следующий фарш. Мелко нарезанный репчатый лук (1 средней величины луковица) пережарим. Потом добавим сырое яйцо (2 штуки) мелко порежем зеленый лук (примерно столько же, сколько и репчатого). Добавим в фарш столовую ложку молока, соль и перец по вкусу. Эту начинку зальем в тесто, которое по кусочкам станем отрезать от общего «колобка». Сделаем в кусочке углубление пальцем, придавая ему форму мешочка, положим туда

порукодельничаем ладком

пельменей. Хотите вареники с яйцами? Сварите вкрутую 3 яйца, мелко порубите их и еще 250 г шпика. Смешайте их, добавив мелко порезанную и поджаренную луковицу, столовую ложку сметаны и чайную ложку сливочного масла.

На мой взгляд, пельмени хороши тем, что на них в гости можно звать кого угодно. Всем можно угодить. Приятного аппетита!

ВАША
МАРИЯ ИВАНОВНА.



ЦВЕТЕТ ПОД СНЕГОМ ФИАЛКА

За окном снег, пурга и вьюга, а у вас на подоконнике фиалка цветет. Чудо!

детским впечатлением.

Давайте попробуем возродить хорошую традицию. Сошьем вместе лошадку, ведь наступает ее год.

Возьмите кусок бязи или тика ярко-розового цвета размером 50 × 50 (лошадка получится высотой примерно 35 см). Еще потребуются ткань желтого, синего, белого и голубого цветов. Кусок шелкового шнура для хвоста и гривы, бусины или пуговицы для глаз, вата для набивки лошадки, крахмал и клей для ткани.

Чертеж можно увеличить. Для этого разложите образец на равные квадраты, как на рисунке, и повторите согласно рисунку все точки

Но, между прочим, надо знать, как за цветами ухаживать в тот или иной сезон года. Нынче зима, значит, для большинства комнатных растений наступает период относительного покоя. В это время поливать цветы нужно очень осторожно, водой комнатной температуры, отстоявшейся предварительно сутки. Если поливать часто, вода в цветочном горшке, как говорят цветоводы, «закисает». Особенно страдают молодые корешки, они первыми начинают загнивать. Не чаще 2—3 раз в неделю следует поливать вечнозеле-

ные. Гипеаструм, фуксии и другие растения — только чтобы не пересохла земляной ком. Бегонии, глосинии и другие луковичные — еще реже.

С началом отопительного сезона воздух в домах становится сухим. Листья желтеют и сохнут. Взбодрить растения можно, ополоснув их под душем. Крупные листья, например, фикусов, протирайте тряпкой. Поставьте банки с водой возле батарей и между горшками для увлажнения воздуха.

В. СМЕРНОВА

тирной линии, указанной на схеме А.

«Живот» и внутренние части «ног», а также боковые части «туловища» и внешние части «ног» складываем лицевыми сторонами и сшиваем.

Получившуюся деталь выворачиваем и набиваем ватой: сначала «ноги», потом «туловище» и «шею».

Теперь сшиваем детали «головы», выворачиваем и тоже набиваем ватой. Точно так же сшиваем «ушки», снизу собираем немного в сборку и затем вшиваем в «голову».

Пришиваем «голову» к «шее», разворачиваем ее так, чтобы хорошо было видно «морду». «Хвост» и «гриву» вшиваем в соответствующем месте, предварительно распустив для них шелковый шнур. Да, не забудьте сделать длинную челку!

Лошадку украсим аппликацией. Вырезаем из разноцветной ткани сердечки, кружочки, цветочки и наклеиваем их ей на бока. Бусины или пуговицы пришиваем туда, где должны быть глаза. А впрочем, их можно и просто вышить. Из щетины щетки получаются прекрасные ресницы, поверх которых вы потом наклеите «веки» (см. схему С). Они будут из той же ткани, что и сама лошадка.

Вашей новой игрушке — лошадке можно сшить шляпку и попонку, — тут уж пусть поработает ваша фантазия.



ЛОШАДКА В ШЛЯПКЕ

На странице 38 вы увидите изображение лошадки — веселого новогоднего талисмана. Автор, художник Мария ЛЫЧНИКОВА, рассказывает, как сделать такую игрушку.

У нас дома любили все вместе мастерить игрушки. Папа хорошо рисовал, и поэтому ему доверяли основную часть работы над игрушкой. Мама шила, а моя старшая сестренка раскрашивала. Я же, как правило, только портила работу. Впрочем, все мне прощалось — надо же человеку научиться труду! Таким образом, совместно сработанная игрушка невольно становилась для нас символом семейного сплочения, а для меня до сих пор остается ярким



Красота и здоровье

ВСЯ НАДЕЖДА НА БАБУШКУ

Я, конечно, не врач, чтобы рекомендовать то или иное чудодейственное средство для лечения волос, да и не взяла бы на себя такую ответственность. Но, как и многие женщины, столкнулась с проблемой ухода за волосами. И решила попробовать старинные народные средства, которыми пользовались наши бабушки. Расспросила знакомых, порылась в библиотеке. Добытые рецепты проверила на себе. Одни средства мне помогли, другие оказались бесполезными, затогодились моим подругам — видимо, с другим типом волос. Вот некоторые из них. Вреда не будет, а вдруг поможет?

СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС.

- Приготовьте литр смеси из равных частей уксуса и воды. Положите в нее 100 г крапивы (по 50 г сухих корней и листьев) и варите 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивайте кожу головы в течение недели.

- Если жирные волосы доставляют вам неприятность, вместо мыла попробуйте использовать сухую горчицу. Но часто это делать нельзя, чтобы не пересушить волосы.

- Для ополаскивания жирных волос приготовьте настой: столовую ложку смеси (зверобоя, тысячелистника, дубовой коры) насыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте стаканом кипятка и поставьте ее на час в таз с кипящей водой. После этого процедите, остудите и пользуйтесь.

- Очень жирные волосы



попробуйте ополаскивать раствором нашатырного спирта (чайная ложка на литр теплой воды).

- Пожилым людям, у которых волосы стали тонкими, ломкими и тусклыми, я посоветую раз в неделю делать маску для волос. Столовую ложку растительного масла и желток одного яйца как следует размешайте, намажьте смесью волосы, укутайте полотенцем. Через полчаса тщательно вымойте голову в мыльной пене. Сушите, вытирая мягким полотенцем и не завязывая еще мокрые волосы платком.

СРЕДСТВА ОТ СИЛЬНОГО ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС.

- По столовой ложке меда, сока алоэ, чайная ложка чесночного сока. Такую смесь можно приготовить впрок в стеклянной банке и хранить в холодильнике. Перед тем как пользоваться, возьмите столовую ложку смеси, прибавьте к ней желток, размешайте все это и, разделив волосы на проборы, нанесите на кожу головы. Завяжите голову платком, наденьте сверху целлофа-

новый пакет и держите 20 минут. Затем хорошо промойте волосы. Возьмите еще один желток, нанесите на волосы и ополосните водой. Для последнего споласкивания можно приготовить отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы (3 столовые ложки травы залить литром кипятка, настаивать 30 минут). Перед споласкиванием отвар процедить. Примените это

средство пять раз подряд.

- Столовую ложку водки и желток размешать вместе и втереть в кожу головы. Через 40 минут сполоснуть горячей водой.

- При быстром выпадении волос и облысении могу посоветовать отвар, приготовленный из трех столовых ложек нарезанного корневища аира, проваренного в течение 15 минут в 0,5 л уксуса.

УШУ — ДЛЯ ВСЕХ, НО ОСОБЕННО ДЛЯ МАМ

Овладевшему этой старинной китайской гимнастикой не потребуются лекарства, утверждали восточные целители. Ушу повышает защитные свойства организма, продлевает срок жизни, делает сильным, ловким, красивым. Словом, сегодня мы с вами начинаем занятия гимнастикой ушу. Советуем найти для этого время всем: и папе, и детям, и маме. Маме особенно, ведь упражнения, которые мы предлагаем, предотвратят гинекологические заболевания. Ведет занятия инструктор-методист Московской школы оздоровительной гимнастики Ольга ДЕНИСОВА.

Любая гимнастика начинается с разминки. Традиционная китайская — с дыхательных упражнений.

Упр. 1. Поставим ноги шире плеч и чуть присядем. Стопы параллельны, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты перед грудью, спина прямая. Сделаем вдох и с напряжением начинаем выпрямлять руки, постепенно разжимая кулаки (это движение делаем на задержке дыхания). Раскрыв ладони вперед, выдохнем низом живота (он должен как бы подбаться), напрягаем мышцы всего тела. После этого сбрас-



Рис. 1

сываем мышечное напряжение и полностью расслабляемся. Возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 7 раз.

Упр. 2. Встанем прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Вращайте туловище вокруг вертикальной оси, руки при этом забрасывайте в сторону за спину. Руки расслаблены, движение начинается с бедер. Повторите не менее 30 раз, считая поворот влево и вправо за один цикл.

Упр. 3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Вращайте плечами сначала вперед, затем назад. Старайтесь поднять-опустить и продвинуть вперед-назад плечи как можно дальше. Темп медленный. Повторите 30 раз в каждую сторону.

Упр. 4. Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо. Повороты головы, вращение головой влево, затем вправо. Каждое движение не менее 30 раз. Темп медленный.

Упр. 5. Встаньте прямо,

на каждый день

● Возможно, кому-то подойдет вот такое средство. Возьмите по щепоти измельченного корневища аира, корня лопуха, цветков ноготка и шишек хмеля. Ноготков и хмеля возьмите чуть меньше, чем аира и лопуха. Перемешайте, заварите литром кипятка. Процеженный отвар применяйте для смачивания головы на ночь.

СРЕДСТВА ПРОТИВ ПЕРХОТИ.

● Лимонная вода. Кожуру 4 лимонов варите в течение 15 минут в литре воды. Раз в неделю ополаскивайте волосы этим отваром.

● Свекольная вода. Возьмите 3-литровую банку, налейте в нее 1,5 л холодной воды. Очистите и порежьте свеклу и кладите ее в банку до тех пор, пока вода не поднимется до горла банки. Поставьте банку на подоконник и «за-

будьте» про нее на 5—6 дней до образования зеленой плесени. Пусть она вас не пугает. Свекольную воду вы процедите через марлю и будете применять после мытья головы, разводя горячей водой. Когда пользуетесь свекольной водой, голову надо мыть ржаным хлебом. 100—150 г черствого ржаного хлеба мелко крошат, заливают крутым кипятком. Кашицей

«намыливают» волосы, потом ополаскивают чистой водой.

Мыло или шампунь замените яйцом или простоквашей.

● Столовую ложку пижмы залейте 2 стаканами кипятка, оставьте на 2 часа. Процеженным отваром мойте волосы без мыла в течение месяца.

С. ПУЛИНА

ноги на ширине плеч, руки подняты над головой, правая рука держит запястье левой. Медленно вращайте корпус, прогибаясь как можно дальше назад-вбок-вниз, сначала в одну сторону, затем в другую. По 15 раз в каждую сторону.

Упр. 6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращайте бедрами, стараясь описать ими круг наибольшего диаметра. По 30 раз в каждую сторону.

Упр. 7. Встаньте прямо, затем чуть согните колени и положите на них кисти рук, смотрите прямо перед собой. Выполняйте круговые движения коленями сначала против часовой стрелки, затем по часовой стрелке. По 15 раз в каждую сторону.

Упр. 8. Встаньте прямо, поднимите одну ногу сантиметров на 10—15 над полом. Вращайте стопой сначала в одну сторону, затем в другую. По 15 раз в каждую сторону. То же другой ногой.

А теперь сделаем несколько упражнений, подражая движениям животных.

1. «Воробей». Встаньте прямо. Затем согните ноги в коленях и наклонитесь вперед так, чтобы туловище было параллельно земле. Руки отведите как можно дальше назад за спину, а голову приподнимите, встаньте на носки. Сохраняя это положение, попытайтесь сделать небольшой пружинящий скачок впе-



Рис. 2

ред, затем другой. Ноги не выпрямляйте, дыхание не задерживайте. Попрыгайте так в течение минуты. Скачки должны быть ритмичными (рис. 1).

2. «Панда» (бамбуковый медведь). Сядьте на пол, согните ноги и обхватите голени руками. Медленно откиньтесь назад, не заваливаясь набок. Когда спина коснется пола, не разжимая рук, охватывающих голени, легким толчком возвратитесь назад и втяните живот. Повторите 15 раз (рис. 2).

3. «Черепашка». Встаньте на колени и сядьте на пятки, носки вытянуты, спина прямая. Слегка раздвиньте колени и заведите руки за спину, пальцы сцепите. Наклоните туловище так, чтобы голова касалась пола впереди коленей. Руки со сцепленными пальцами поднимите вертикально, вывернув ладони вверх. Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Повторите 7 раз (рис. 3).

В заключение освоим две стойки китайской гимнастики ушу. В этих стойках вы



Рис. 3

будете выполнять специальные упражнения, направленные на профилактику гинекологических заболеваний и лечение их начальных стадий.

1. «Стойка всадника» («мабу»). Ноги поставьте чуть шире плеч, стопы параллельно. Согните ноги так, чтобы бедра были параллельны земле, а колени не выступали за пальцы



Рис. 4

ног. Опирайтесь на полную стопу, ягодицы не должны выходить за линию спины, если посмотреть на вас сбоку. Руки на поясе. Слегка покачиваясь, постарайтесь для начала удержаться в этом положении 40—60

секунд. Дыхание должно быть спокойным (рис. 4).

2. «Стойка лучника» («гунбу»). Левую ногу поставьте вперед, стопа направлена прямо, бедро параллельно земле. Правая нога вытянута назад, стопа развернута под 45 градусов к левой. Туловище развернуто вперед, руки на поясе. Оставайтесь в этой позиции 30—40 секунд. Затем, не поднимая таза («прокрутившись» в тазобедренных суставах), перейдите в правостороннюю стойку (так, чтобы впереди была правая нога) и снова задержитесь в этом положении на 30—40 секунд. Повторите 7 раз (рис. 5).

Упражнения выполняйте в указанной последовательности. Их можно делать вместо утренней зарядки и наряду с ней. Занимайтесь в любое время дня, но не раньше, чем спустя 1,5—2 часа после еды и не позже, чем за 1,5 часа до сна. После занятий желателен душ или обтирание мокрым полотенцем.

Чтобы избежать неожиданностей, перед занятиями посоветуйтесь с врачом.

Рис. 5



Красота и здоровье

Секреты со всего света

РАДИ НИХ САМИХ

Нина Риччи — одна из самых знаменитых в мире художников-модельеров, основательница всемирно известной фирмы, носящей ее имя. Девиз мадам Риччи — одевать женщин «ради них самих», подчеркивая индивидуальный стиль и женственность, открывая миру гармонию, заключенную в каждом человеке.

На снимках (здесь и на первой странице «Хозяюшки») — несколько моделей из последней коллекции фирмы, показанной недавно советским зрителям. Все эти вещи элегантны, современны, но совсем не вычурны, напротив, просты и предназначены не одним лишь юным и стройным. Как вам кажется, понравятся они нашим женщинам?



«Хозяюшка» оформлена с участием художника С. БОГАЧЕВА.

«МНЕ НРАВИТСЯ МОЙ ВОЗРАСТ — 50 ЛЕТ»



Эти слова принадлежат знаменитой кинозвезде Софи Лорен. И она не кривит душой! Многие женщины (и мужчины, кстати, тоже) превыше всего ценят очарование зрелости. Французы вообще считают, что женщина до 30 лет еще не сформировалась, не обрела свой собственный неповторимый стиль.

Недавно Софи Лорен издала книгу «Женщины и красота». В ней не только советы о том, как отдалить старость. Книга — как бы путеводитель в обретении своего стиля и уверенности в себе. В ней много говорится о физической и моральной дисциплине, тем более необходимой, чем старше становится женщина, и о том, как воспринимать себя во времени, которое уходит.

Именно в наличии дисциплины, выдержки, настойчивости видит актриса разницу между очаровательной и — увы — обыкновенной женщиной. Если девушка юна и красива, но ей не хватает дисциплины, она разбросанна, неогранизована, ничего не доводит до конца, то с возрастом красота уйдет. Если же, при скромных внешних данных, женщина обладает характером, если личность ее неординарна — то ее очарование с годами только возрастает. Софи Лорен утверждает: источник молодости — это ваш разум. А лучшая форма выражения женской красоты — простота и спокойствие.

Впрочем, философия философия, а как, к примеру, сохранить гладким лицо и эластичной кожу? Много-

летний опыт кинозвезды вызывает доверие к ее советам. Для кожи полезна вода, считает Софи Лорен и потому в день выпивает около 7 чашек воды. Время от времени она проделывает такую процедуру: погружает лицо в ледяную воду с плавающими в ней кубиками льда. В ванну добавляет щепоть сухих листьев мяты, чтобы кожа была гладкой и мягкой.

А чтобы сохранить фигуру, Софи Лорен ест три раза в день, причем понемногу. В перерывах не перекусывает. И очень много ходит пешком. По ее мнению, ходьба — самое простое и действенное физическое упражнение.

В конце концов очарование, считает актриса, — это всего-навсего выражение вашей сути.