

Хозяйка

у будущего года
характер
уравновешенный,
стабильный,
мирный.

Красота
требует трав.

Стоило ли
изобретать
велосипед?
Конечно, ведь он
помогает нам
стать
стройными!



Белоснежная скатерть, сверкающий хрусталь, крахмальные салфетки, парадные приборы, а между ними маленькие веточки хвои, мерцание свечей... Поверьте, именно праздничный стол в новогоднюю ночь не менее чем нарядная елка, создает особый настрой в семье, ибо все мы, чего греха таить, в обычные дни перекусываем на скорую руку в кухне.

Но в эту ночь — ни за что! Достаем самую красивую посуду, чистим до блеска ножи и вилки, все это расставляем на лучшей скатерти... Но как расставляем? Как вообще правильно сервировать стол? Ведь это настоящее искусство!

Есть в самом центре Москвы место, где этим искусством владеют в совершенстве, гордятся им: это ресторан «Савой», имеющий уже вековую историю. Не перечислю, сколько поколений работников сменилось за это время, но традиции старомосковского гостеприимства остаются, здесь умеют создать уют, тепло почти семейной обстановки. И поскольку абсолютное большинство из нас вряд

ли попадет в «Савой» в новогоднюю ночь, мы решили... пригласить его сегодня на наши страницы.

Взгляните, пожалуйста, на фотографию: мы накрыли этот стол специально для вас, дорогие читательницы «Крестьянки». Как видите, все очень просто и доступно любой семье.

Итак, стелем белую скатерть, ставим на нее свечи в подсвечниках, низкие вазочки с цветами на коротких стеблях, тут и там разбрасываем маленькие веточки хвои, можно перевить их мишурой, «дождем», серпантином.

Теперь тарелки: на каждого приглашенного — по две. Одна побольше — для горячего, на нее сверху ставим вторую, поменьше — для закусок. Слева ставим тарелочку еще поменьше — для пирожков, она так и называется: пирожковая. На ней — нож для масла и салфетка. В этот вечер лучше обойтись без бумажных, а вынуть из шкафа белые, хорошо подкрахмаленные, квадратной формы. Складываем салфетку по диа-

гонали, теперь широкую сторону подгибаем на 5—6 сантиметров и сворачиваем салфетку трубкой или, как мы называем, «свечой». Узкий угол вкладываем в подгиб, чтобы не развернулась.

Около каждого прибора справа — нож, острием к тарелке, слева — вилка, зубцами вверх.

Фужеры и бокалы ставят перед тарелками, чуть правее: тот, что ближе к прибору, — для воды, другой — для шампанского. Между ними, но чуть впереди, — рюмка для водки.

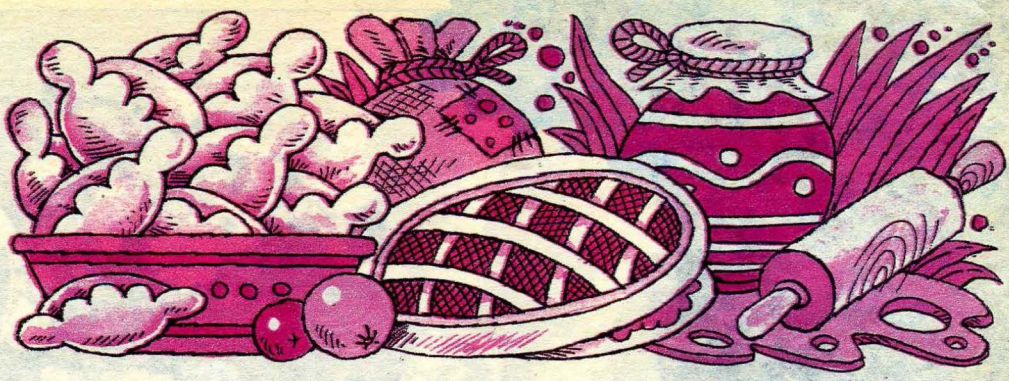
Только мой совет — не перебарщивайте со спиртным. Будет вполне достаточно двух-трех рюмок для аппетита, затем предложите гостям сухое вино (красное — к мясным блюдам, белое охлажденное — к овощным, рыбе, птице). Ну, а шампанским, по традиции, провожаем год уходящий и встречаем наступающий. Напомню, кстати, что разливать напитки — забота хозяйина дома.

Не забудьте расставить на столе солонки с солью, перец, горчицу, если нужно хрен.

Теперь о меню. Для него



ХОРОШО МЯСО В ПИРОГАХ...



довольно будет трех-четырех закусок, горячее блюдо (мясо или птица с гарниром), сладкий пирог, торт, мороженое, фрукты — то, что вы выберете. И, наконец, чай или кофе.

Однако вернемся к закускам. По русскому обычаю все подготовленные блюда сразу ставят на стол и гости сами кладут себе на тарелки, что пригласится. А в некоторых странах поступают иначе: там обносят приглашенных сначала одним блюдом, потом выносят второе, третье, горячее... Если вы предпочтете наш традиционный вариант, позаботьтесь о том, чтобы всем гостям было удобно взять закуски, для этого каждую нужно подать на двух-трех небольших блюдах или тарелках. Рядом положите лопатку, сервировочные вилку, ложку.

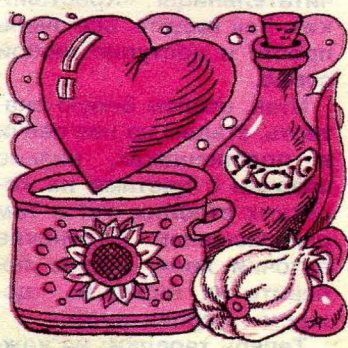
Но вот покончено с горячим. Еще одна наша российская привычка: считаем неприличным убирать все закуски со стола, сдвигаем их к краю, вдруг кто-то еще задумает подкрепиться! И вот вперемежку с солеными огурцами и рыбным салатом ставится... нарядный торт или ваза с мороженым! И некрасиво, и неаппетитно. Лучше перед десертом убрать все блюда, снести со скатерти крошки, и только после этого подавать чаши, десерт.

Русские женщины славятся своим радушием, гостеприимством. Но позвольте напомнить, что нигде в мире не принято перегружать стол, тем более новогодний, множественством закусок, тяжелой сытной едой, изобилием алкогольных напитков.

Они могут испортить все веселье! Пусть ваши гости проведут вечер легко и приятно, унесут с собой самые теплые впечатления. Ведь недаром говорят, что как встретишь Новый год — так его и проживешь!

Виктор СНИЦЫН, метрдотель ресторана «Савой»

...реки в берегах, а хозяйка — в доме», — говорится в старинной пословице. И правда: вот уж праздник близко, скоро Новый год встречать, а как встретим — все от хозяйки зависит! Кому, как не нам, и дом украсить, и стол накрыть. Да не просто накрыть, а желательное, оказывается, мясными блюдами — наступает год Собаки, ей мяса подавай. Не самый дешевый продукт на сегодня, конечно, но какая хозяйка на такой случай не приберегла в холодильнике или в погребе симпатичный кусочек говядины, баранины, свинины, а то и курицу! Вопрос в том, чтобы приготовить из этого оригинальные и вкусные блюда. А для этого вспомним некоторые правила «обращения» с мясом.



Задумали пироги с мясом, мясной салат, холодный ростбиф? Кладите говядину сразу в кипящую воду, тогда она сохранит вкус и аромат. Для бульона, наоборот, залейте ее холодной водой и варите до готовности, да не забывайте снимать пену, пока она совсем не исчезнет. Тогда огонь убавьте. Бульон получится прозрачным, наваристым. Чуть замечтались и пена успела опуститься на дно?

Влейте в кастрюлю стакан холодной воды, она снова подымется, тут и беритесь за шумовку. Отварное мясо вынимайте из бульона только перед подачей на стол, а то станет сухим, жестким.

Предпочитаете жареное? Отбейте кусок с обеих сторон и бросайте в кипящий жир на сильный огонь минут на 10–15. Если любите острое, можно перед этим посыпать отбивные горчичным порошком. Можно и тушеное приготовить: как обжарите, добавьте чеснок, перец, убавьте огонь, накройте крышкой. Время от времени поливайте мясо выделяющимся соком, а если оно все-таки остается жестким — влейте в чугунок или кастрюлю стакан бульона, можно просто кипяченой воды, и подливайте жидкость по мере надобности. Еще лучше сбрызнуть тушеное мясо двумя-тремя ложками сухого вина или уксуса.

Если готовите к празднику блюда из печени, хорошо очистите ее от жижицы и протоков и подержите минут 30–40 в молоке. Затем жарьте в подсолнечном масле на сильном огне.

Подготовленную птицу ошпарьте, натрите мукой и опалите, тогда легче будет выщипать пеньки перьев. Попалась курица «почтенного возраста»? Перед готовкой ее нужно выдержать несколько часов в воде с уксусом (стакан на 2 литра воды), тогда птица сварится быстро и будет нежнее.

Пора за готовку приниматься! А подадим мы в этот раз что-нибудь не совсем обычное, празд-

ничное. Например, ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ПОД СОУСОМ-МАРИНАДОМ. Сердце очистим от жира, тщательно обмоем, положим в кастрюлю, зальем уксусом (1–1,5 стакана) и водой (2 стакана). Добавим две головки лука, нарезанного крупными ломтями, лавровый лист, черный перец и соль. Варим на слабом огне примерно полтора-два часа. Теперь вынимаем сердце из кастрюли, обжариваем его на сковороде в масле, добавив натертые на крупной терке морковь и корень сельдерея. Чуть позже кладем пару ложек томат-пюре и подливаем бульон, в котором варились сердце. Тушим на слабом огне до мягкости. Когда остынет, режем ломтиками и укладываем на блюдо.

Муку разводим холодной водой, выливаем в соус, хорошо перемешиваем и провариваем минуты три-четыре, этим соусом заливаем блюдо. Можно подать на гарнир откидной рис с маслом, посыпать рубленой зеленью.



А вот самое что ни на есть праздничное, новогоднее блюдо: ЖАРЕННЫЙ ПОРОСЕНОК. Подготовленную тушку солим,

кладем на противень, подогнув ножки, смазываем сметаной и жарим в слабо нагретой духовке. Когда подрумянится, подливаем немного воды, а чтобы уши не «подгорели», надеваем на них яичные скорлупки и продолжаем жарить до готовности, поливая поросенка выделяющимся соком. Готовую тушку разрезаем вдоль на две половины, а потом поперек на порции. Гарнир тут подойдет традиционный — рассыпчатая гречневая каша с маслом, заправленная нашинкованными вареными яйцами и политая соком, в котором жарилось мясо.

Не достали поросенка — приготовим блюдо не хуже: **ФАРШИРОВАННУЮ КУРИЦУ**. Тушку под-



в муке, обжариваем на масле, добавляем томатное пюре, еще раз обжариваем, кладем подрумяненный отдельно лук, перец, соль, лавровый лист. Заливаем до половины водой, тушим под крышкой до готовности. Теперь курицу перекладываем на сковороду поглубже или в невысокую кастрюлю, покрываем слоем нарезанных дольками и обжаренных помидоров — свежих или консервированных, и слоем обжаренных грибов. Заливаем соком, в котором жарилась курица, и кипятим еще минут пять, не более. Аромат — на весь дом!

С детства помню самое «фирменное» бабушкино блюдо из мяса, которое она называла «**ТРИ БОГАТЫРЯ**». Для него необходимо иметь грибы — свежие или заготовленные с осени («жаренка», консервированные, соленые и даже сухие, вымоченные предварительно в воде или молоке). Грибы обжариваем с луком, охлаждаем, рубим или промалываем через мясорубку, добавляем сырые яйца, соль, перец и заправляем густым молочным соусом. Для него муку обжариваем на масле до светло-кремового цвета, немного охлаждаем и разводим горячим молоком. Хорошо размешиваем, провариваем минут пять при слабом кипении, добавляем соль и сахар по вкусу, процеживаем и кладем немного сливочного масла. Фарш готов!

Кусок говядины или свинины нарезаем тонкими ломтями поперек волокон, хорошо отбиваем, кладем на каждый грибной фарш и сворачиваем в виде рулетика. Каждый в отдельности обваливаем в муке, обмакиваем во

взбитое сырое яйцо, панируем в тертом белом хлебе и жарим на сковороде в масле до готовности.

Для второго «богатыря» фарш готовился из жареного лука с рублеными вареными яйцами и зеленью. Для третьего — из промолотого через мясорубку жареного куриного филе с маслом и опять же с зеленью. Но так как осилить всех «троих» не мог даже самый тренированный желудок, то бабушка готовила обычно только один вид фарша — тот, который был самым доступным и легким в приготовлении.

При добротном горячем блюде из мяса нет нужды готовить еще какие-то холодные мясные закуски,



но все-таки на Руси праздничный стол трудно себе представить без традиционного **СТУДНЯ**! Варим его из говяжьей, телячьей, свиной головы или ножек. Опаливаем, хорошо обчищаем, рубим на равные куски, заливаем в большой кастрюле холодной водой и варим 6—8 часов на очень слабом огне без кипения, так, чтобы объем воды уменьшился вполовину. За час-полтора до конца варки добавляем пару луковиц, крупную морковь, корень петрушки. Спустя час кладем перец, лавро-

вый лист, чуть подсаливаем.

Готовое мясо вынимаем из бульона, отделяем от костей, нарезаем на мелкие кусочки, заправляем мелко нарубленным чесноком и молотым черным перцем. Бульон с оставшимися в нем костями варим еще с полчаса-час, досаливаем, процеживаем. Тем временем мясо раскладываем в специальные лотки или миски, глубокие тарелки и заливаем бульоном. Застывает студень 4—5 часов.

Желатин бабушка никогда не клала, считала, что он весь вкус портит, да и не нужен совсем: если соблюсти все пропорции, то и без него студень прекрасно застынет. А расход продуктов у нее был записан такой: на 1 кг мяса — 1 л воды, по одной морковке, корешку петрушки, 1—2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 10 горошин черного перца, 4—5 лавровых листков. К студню обязательно подавался хрен, горчица или толченый чеснок со сметаной.

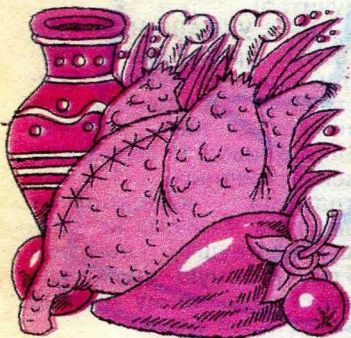
А напоследок вот о чем хочу сказать: давно ли мы с вами узнали, что у каждого года свой характер и к нему приноравливаться надо? Что-то особенное надевать, что-то оригинальное готовить? Я, например, долгую жизнь прожила, понятия об этом не имела. Конечно, к новому году столу всегда припасали в семье продукты для блюд повкуснее, но были годы сытные, были и куда скупее, а жизнь своим чередом шла и, по моему разумению, совсем не зависела от новогоднего меню! К чему я все это говорю: не огорчайтесь, если на этот раз хотите обойтись без мяса или каких-то других продуктов, «Собака» на вас не обидится! Был бы мир да лад за столом, да вся семья в сборе. Вот и праздник.

С Новым годом!

Счастья, здоровья, успехов вам и вашим семьям!

Ваша **МАРИЯ ИВАНОВНА**

Рис. Сергея **БОГАЧЕВА**



готовливаем, как обычно, снимаем целиком кожу, делаем надрез со спинки, и кладем ее на марлю. Филе нарезаем кусочками, отбиваем и раскладываем равномерно по всей поверхности кожи. Остальную мякоть промалываем через мясорубку с самой мелкой решеткой, добавляем белый хлеб, размоченный в молоке и отжатый, вторично промалываем фарш. Добавляем сырое яйцо, соль, перец, немного размягченного сливочного масла.

Фарш выкладываем на середину подготовленной кожи с филе и сворачиваем в виде рулета или целой тушки. Заворачиваем в марлю, перевязываем шпагатом и тушим в небольшом количестве бульона с пряностями полчаса-два часа под крышкой на медленном огне. Затем марлю снимаем, курицу нарезаем на порции.

Проще готовить, но не менее приятно подать на стол **КУРИЦУ С ГРИБАМИ**. Сырую тушку разрезаем на порции, панируем



Перед Новым годом у взрослых столько хлопот, а чем заняться детям? Конечно, украсим елки! Для них это будет настоящее событие: сколько разных разностей можно придумать!

Большинство игрушек, которые мы предлагаем, дети могут сделать сами, но если все же понадобится помощь взрослых, постарайтесь найти время — наградой вам будет праздничное настроение в доме и игрушки, каких нигде не встретишь.

ГИРЛЯНДУ сделать просто и быстро. Понадобятся цветная бумага и любой клей, даже канцелярский. Из бумаги нарежьте прямоугольники шириной 8 см и длиной 11 см (1 см — для склеивания). Склейте их так, чтобы получилась лента желаемой длины. Если есть блестящая бумага (фольга), можно чередовать ее с цветной. Затем сложите получившуюся ленту «гармошкой». Вырежьте узор — его форма дана в натуральную величину. Если «гармошка» очень толстая, разделите гирлянду на две части и вырежьте по отдельности, а затем склейте половинки. Гирлянда готова.

САПОЖОК С СЮРПРИЗОМ. По традиции Дед Мороз кладет подарки в башмаки или сапожки, стоящие у кровати, пока малыш спит. Игрушечный

сапожок можно поставить под елку или повесить на ветку, написав, кому он предназначается, и вложив внутрь небольшой подарок — ручку, любимую жвачку или шуточные стихи.

Возьмите плотную цветную бумагу (например, бархатную) или наклейте на картон обычную. Сделайте выкройку сапожка — она дана в натуральную величину. Вырежьте из бумаги или картона две детали, затем на верхнюю часть-отворот приклейте кусочек веселой ткани в тон основному цвету. Сапожок сразу приобретет очаровательный вид и станет «как настоящий». На каждую деталь приклейте звезду или украсьте по-своему, как больше нравится. На «подшву» приклейте полоску блестящей бумаги. Склейте обе детали по трем сторонам (боковым и нижней) клеем БФ. К краю приклейте «дождик». Теперь сапожок можно вешать на елку или ставить вниз, не забыв вложить маленький подарок.

ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК. Скорее даже не цветок, а цветок — такой он большой и нарядный. А лепестков у него и правда семь! Сделаны они из бумаги, разноцветной или блестящей, какая найдется. Вырежьте пять — семь разноцветных квадратов 8x8 см. Каждый сложите по диагонали, а затем еще

раз — по середине получившегося треугольника (рис. 1). Поставьте его «на ребро», центр внутренних частей склейте между собой клеем БФ (рис. 2). Таким образом сделайте все семь лепестков. Затем склейте их между собой внешними стенками так же, как и внутренними (рис. 3). К одному лепестку приклейте петельку из «дождика». Игрушка готова.

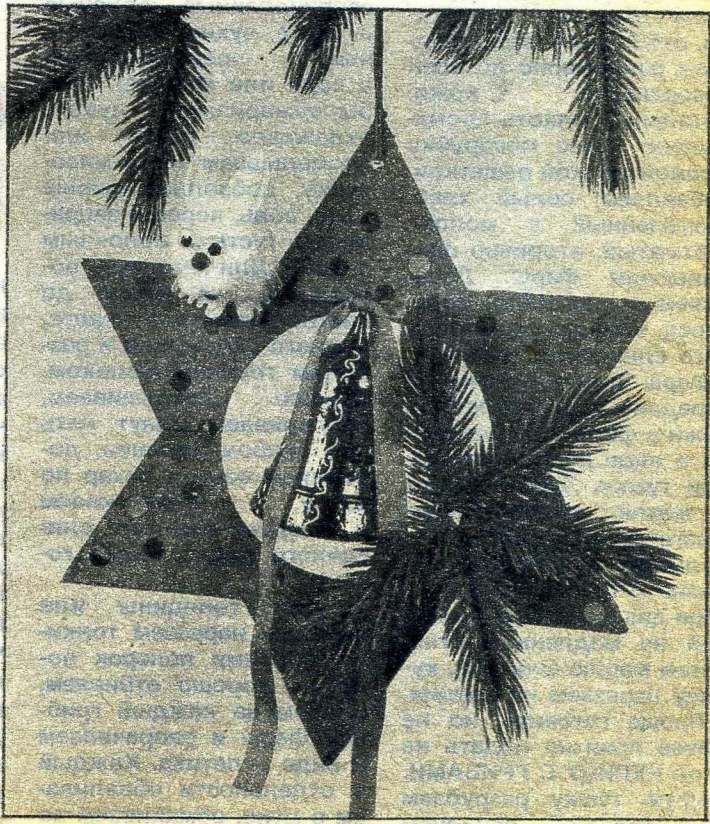
Какие смешные и разные ЛИЦА! Вы, наверное, догадались, что сделаны они из яичной скорлупы. Возьмите яйцо, проколите иглой с двух сторон отверстия: с одного конца диаметром 1 мм, с другого — 2—3 мм. В маленькое отверстие подуйте, из большого выльется яйцо. Через большое отверстие сполосните скорлупу изнутри. Запаситесь красками «гуашь», толстыми шерстяными нитками, ватой, клеем БФ. Теперь можно рисовать: Деда Мороза, клоуна, пирата, ковбоя — все, что пожелаете, главное — выдумка и умение рисовать. А если хорошо владеете кистью, нарисуйте дружеские шаржи на ваших знакомых — вот это будет сюрприз! Волосы и брови сделайте из толстых шерстяных ниток. Чтобы по-

лучился ковбой, как на снимке, сверху приклейте шляпу — сомбреро, из куса картона диаметром 8 см, обклеенного цветной бумагой. Внутри вырежьте отверстие диаметром 2,5—3 см, прикрепите трубочку-цилиндр, а на нее — вырезанный круг. Если бороду, усы и брови сделать из ваты, а из бумаги колпак (такой, как для костюма «Королева Ночи» в предыдущем номере), у вас получится Дед Мороз. Не забудьте приклеить «дождик», чтобы вешать на елку.

Следующие игрушки очень необычны, это скорее декоративные композиции для украшения окна и люстры. Их лучше делать с помощью старших. Зато как красиво получится!

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ НА ОКНО приготовьте картон, красную бумагу, блестящие звездочки или конфетти, пять веточек елки длиной 10 см (можно искусственных), 1 стеклянный колокольчик высотой 7—8 см, небольшую игрушку высотой 5 см, красную шелковую ленту или тесьму длиной 90 см, клей БФ.

Начертите на картоне звезду (рис. 4) в натуральную величину. Круг в центре вырежьте. Об-



клейте звезду с обеих сторон красной бумагой, приклейте блестящие звездочки или конфетти. Сделайте букет из веточек и прикрепите его к внутреннему краю кусочком проволоки: В центре повесьте колокольчик с красным шелковым бантом (длиной 50 см). На луч «посадите» небольшую, лучше мягкую, игрушку. Петельку из остатков шелковой ленты прикрепите к верхнему лучу. Ну как, нравится?

ПОДВЕСКА НА ЛАМПУ. В комнате, где будете встречать Новый год, она просто незаменима. Вам потребуются деревянные пальцы или обруч диаметром не менее 25 см, шесть блестящих елочных шаров одного размера, лучше разноцветных, шелковые ленты в тон шарам длиной 3 м 60 см (шесть лент по 60 см каждая), прозрачная капроновая леска длиной 1 м 20 см, лента из сетчатой ткани типа фаты или тюля той же длины, клей БФ.

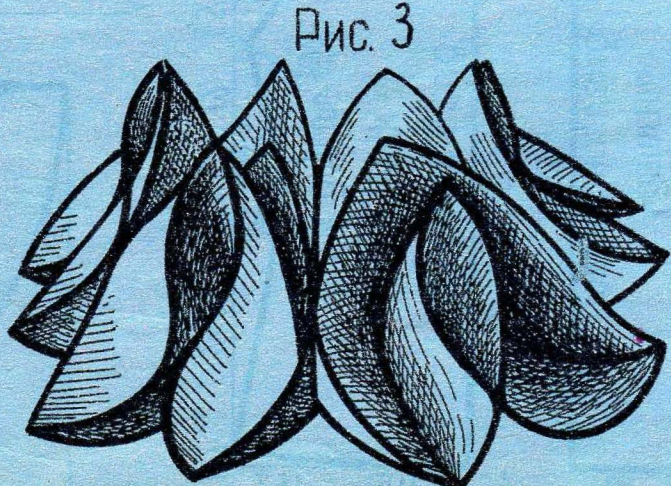
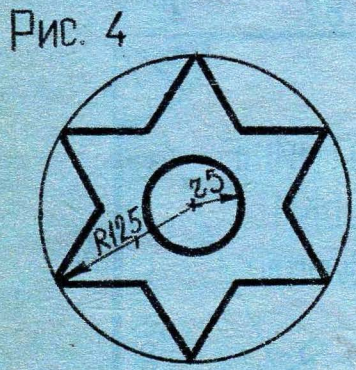
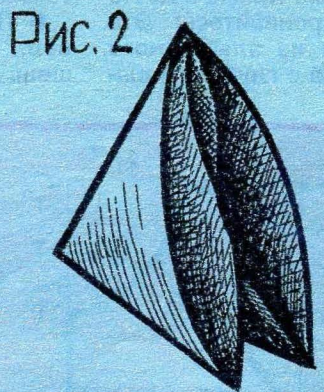
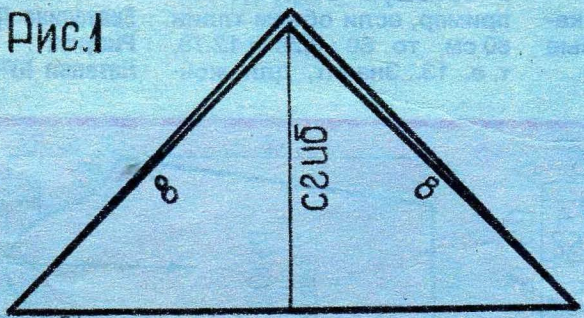
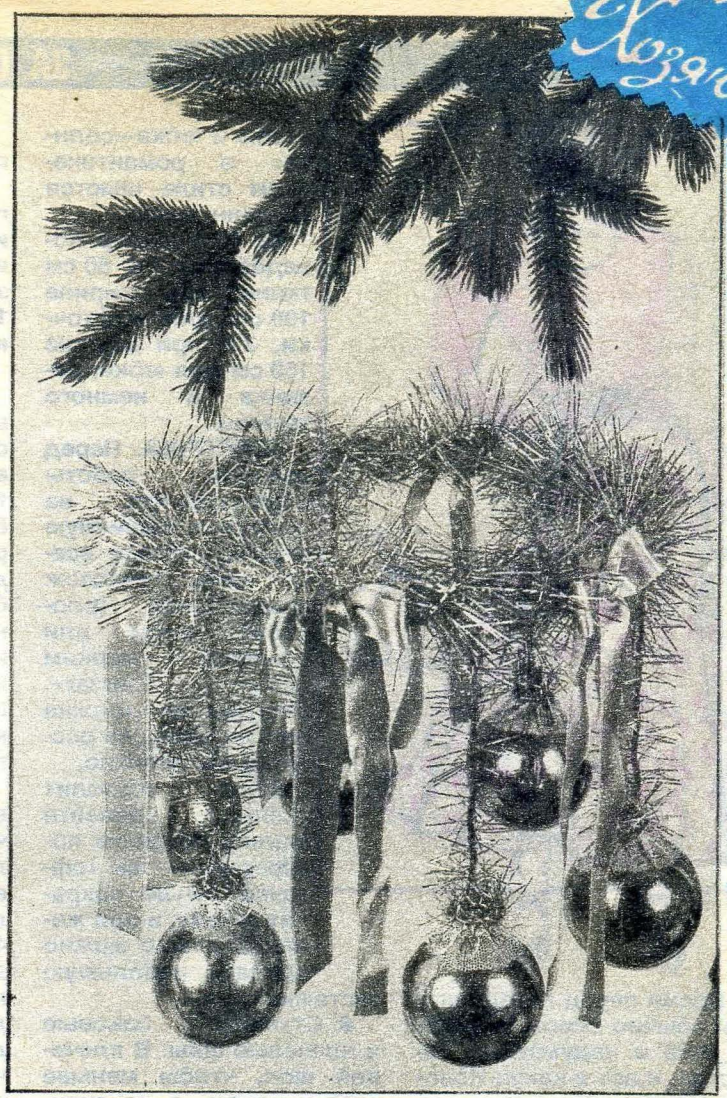
В пальцах просверлите 12 отверстий на равном расстоянии друг от друга. Затем обкрутите обруч блестящей мишурой, кое-где прикрепляя ее клеем. В каждое второе отверстие вставьте крепкую (например, капроновую)

нитьку длиной 18 см. Подвесьте на нее шары. Нить обвейте блестящей мишурой, прикрепив концы клеем. Сверху для каждого шара сшейте оборку из тюля длиной 25—30 см — для этого один конец подшейте и внутрь вставьте резинку-«жилку» или просто полоску от обычной резинки, чтобы получилась «юбочка» для шара.

Шелковые ленты разрежьте на шесть кусочков по 15 и 45 см. Ленту длиной 15 см склейте в кольцо, наложив концы друг на друга. Кольцо сложите так, чтобы получилась полоска и посередине, поперек завяжите простым узлом ленту длиной 45 см. Расправьте ее — с обратной стороны получился декоративный бантик. Концы ленточек срежьте уголком, срез немного смажьте клеем, чтобы ленты не осыпались. Банты прикрепите к свободным отверстиям в пальцах.

В каждое 3-е или 4-е отверстие вставьте леску, чтобы подвесить самодельную «люстру». Один конец лески закрепите на обруче. Свободные концы соберите вместе и завяжите.

Елена СЧАСТЛИВЦЕВА
Игрушки и чертежи автора





резом и юбка-«солнце» в романтическом стиле шьются за один вечер.

На 46-й размер понадобится 1 м 50 см ткани при ширине 100 см для кофточки, 3 м при ширине 150 см для юбки, резинка и немного тесьмы.

КОФТОЧКА. Перед началом работы отрегулируйте на лоскутке машинную строчку. Лучше всего шить трикотаж специальной (плоской) иглой или обычной — мелким швом «зигзаг». Строчка не должна ни стягивать, ни растягивать полотно.

Если позволит ткань, сделайте спинку со швом посередине — так кофточка лучше сохранит форму, и при желании в шве можно сделать небольшую застёжку.

● Стачайте боковые и плечевые швы. В плечевой шов, чтобы меньше растягивался, с изнаночной стороны подложите тесьму.

● Подшейте низ рукавов, стачайте боковые швы.

● Рукава вшейте в проймы. Подшейте низ.

● Припуски по вырезу горловины отверните на изнаночную сторону и притачайте, оставив незастроченным участок 1—2 см. В получившуюся кулиску вденьте резинку.

ЮБКА

Выкройку юбки-«солнце» можно сделать непосредственно на ткани, но все-таки лучше предварительно изготовить ее из бумаги: если выкройка не разместится целиком, недостающий кусок легче будет выкроить отдельно, но обязательно соблюдая направление долевой нити основного полотна (стрелками на чертеже показаны ее возможные направления).

Ткань складывается вдвое, и из одной точки чертят два радиуса: малый соответствует объему талии, большой — желаемой длине юбки. Для 46-го размера малый радиус равен 12 см, примерная длина юбки 82 см. Радиус окружности талии для любого размера вычисляется так: полный объем талии разделите на 6,28 и затем округлите в большую сторону. Например, если объем талии 80 см, то $80 : 6,28 = 12,73$, т. е. 13. Значит, для жен-

щины с окружностью талии 80 см надо кроить юбку с радиусом 13 см.

Выкроенные полотнища намочите и повесьте за верхний срез на плечики. Пусть сохнет. Если этого не сделать, после нескольких дней носки юбка может сильно деформироваться, так как крой «по косой» легко тянется. Не забудьте выкроить пояс длиной 80 см (с припуском под застёжку) и шириной 8 см (в готовом виде 4 см).

● Стачайте боковые швы, в левом оставьте разрез для застёжки.

● Вшейте «молнию».

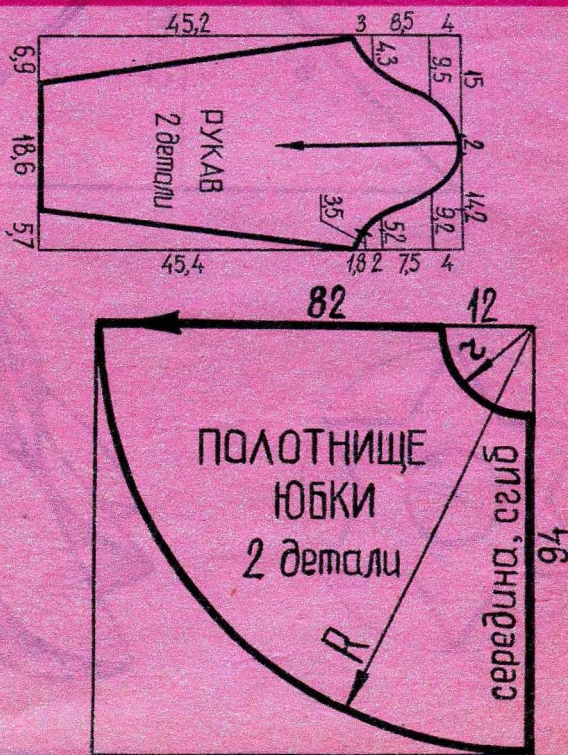
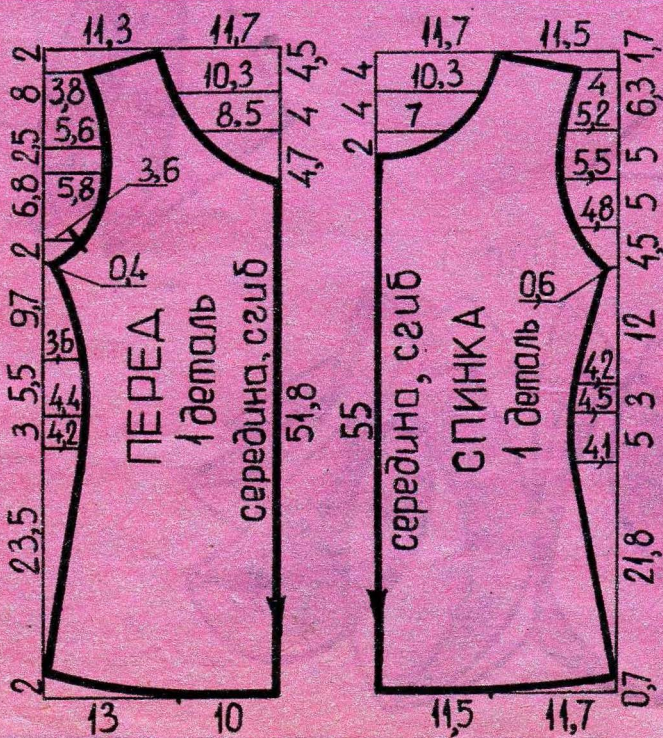
● Подшейте низ юбки — это удобнее делать, если припуск на подгиб не более 2—3 см.

● Пояс укрепите жесткой прокладкой, затем соедините с юбкой.

Получившийся ансамбль дополните модным широким поясом, глубокий вырез кофточки подчеркните множеством цепочек или ниткой бус, на грудь можно приколоть эффектную брошь — нужные аксессуары придадут вашему наряду законченный вид.

Екатерина ДЕРЕВИЦКАЯ
Рисунок
Наталья БУРМИСТРОВОЙ

Время перед праздниками обычно самое горячее, о себе и подумать-то некогда. И вот в канун Нового года оказывается, что на торжество все придут в обновках. Кроме вас. Но не расстраивайтесь! Эта кофточка из эластичного трикотажа с глубоким вы-





Что бы вы ни надели в новогоднюю ночь, образ останется незавершенным без тщательно продуманного макияжа. Он должен гармонировать с туалетом и внешностью в целом. О том, как этого добиться, рассказывают сотрудницы Института красоты — врач Марина ПЕРМЯКОВА и косметолог Анна СУЛИМОВА.

Если не хотите встретить Новый год с усталым и тусклым лицом, не оставляйте на последние часы подготовку к празднику. Постарайтесь все сделать заранее, а последний день года посвятите себе.

Накануне вечером сделайте настой из трав. Возьмите на выбор для СУХОЙ кожи мяту, лепестки роз, жасмин, цветки ромашки, липы, листья малины, черной смородины и земляники. Для ЖИРНОЙ и ПОРИСТОЙ — крапиву, подорожник, мать-и-мачеху, календулу, алоэ, зверобой, эвкалипт, березовые почки, тысячелистник. Травы берите в равных количествах: 2 столовые ложки смеси залейте двумя стаканами кипятка, остудите. Сделайте немного ледяных кубиков, остальное используйте для ванны и чистки лица.

С утра примите ванну с настоем трав (температура 36–37°C). Когда кожа размягчится, сильными круговыми движениями вотрите крем: 350 г поваренной соли, смешанные с половиной стакана сливок. Тщательно разотрите загрубевшие участки. Сполосните горячей, затем холодной водой. Промокните тело и на влажную кожу нанесите питательный крем.

Теперь займитесь лицом. Чистку можно делать только в том случае, если на лице нет выраженной сетки сосудов. В небольшую ванночку налейте настоя трав, разбавьте кипятком. Волосы подберите. Склонитесь над тазиком и накройте полотенцем. Сидите 5–15 минут (в зависимости от переносимости и типа кожи). Возьмите ватный тампон, выдавите на него немного крема для бритья, насыпьте щепотку соли и соды. Мягкими круговыми движениями нанесите раствор на лицо, аккуратно протрите участки с черными точками (кадемонами). Через 5–6 минут умойтесь горячей, затем холодной водой. При чувствительной коже можно использовать смесь из 0,5 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»,

провернутых через мясорубку, и чайной ложки соды. Смесь разведите до консистенции густой сметаны.

Затем сделайте маску. Для СУХОЙ кожи — 1 столовую ложку творога, растертую с 1 столовой ложкой сметаны. Для ЖИРНОЙ — 2 столовые ложки натертого кислого яблока, смешанные с чайной ложкой картофельной муки и взбитым яичным белком. Для УВЯДАЮЩЕЙ кожи — 1 чайная ложка меда, 1 желток, по 1 чайной ложке растительного масла и сока рябины.

Маску нанесите на 20–30 минут. Постарайтесь в это время расслабиться, настроиться на приятный лад. Смойте теплой, затем холодной водой, вмассируйте крем для своего типа кожи.

Теперь можно подумать о декоративной косметике. Сегодня уже не модны глаза, переливающиеся всеми цветами радуги. Макияж подчеркивает естественную красоту и не очень заметен. Лучше использовать тени одного-двух цветов, но разных оттенков.

Чтобы правильно выбрать общий колорит праздничного макияжа, решите, что именно вы хотите подчеркнуть. Если красоту глаз, цвет теней повторяет их цвет: голубые глаза — голубые тени, карие глаза — коричневые тени. Хотите выделить туалет — вся косметика (тени, румяна, помада, контур для глаз и губ) подбирается под цвет вашего платья. Тем, у кого волосы рыжеватокоричневого цвета, независимо от цвета глаз и одежды, лучше выбрать золотисто-розовато-бежевую гамму.

Однако в последнее время стало модно использовать контрастные тени. Например, в сочетании с серыми или голубыми глазами сиреневатые тени создадут удивительный эффект «фиалковых» глаз, особенно если весь наряд выдержан в сиреневых или розовых тонах. Можно сделать и так: золотисто-коричневые тени на верхнем веке, вдоль линии нижних ресниц провести тонкую фиолетовую полоску.

Перед началом макияжа

очистите кожу косметическим молочком или лосьоном. Нанесите тональный крем, он должен соответствовать цвету кожи или быть немного светлее. Тщательно растушуйте его на границе волос и шеи, чтобы крем постепенно сливался с обычной кожей. После этого все лицо, включая веки и губы, припудрите большой толстой кисточкой. На веки положите светлые перламутровые тени. На наружный угол глаза нанесите темные тени, продолжите их линию на нижнем веке. Осторожно растушуйте по направлению к середине века: тени должны «перетекать» друг в друга без четкой границы. Самое светлое место — у внутреннего угла верхнего века, самое темное — внешний угол нижнего века. При глубоко посаженных глазах самое светлое место — центр века, при выпуклых оно должно быть самым темным.

Карандашом подчеркните ресничный край верхнего и нижнего века. Тушью сделайте ресницы пушистыми. Брови тоже подкрасьте серыми тенями без перламутра, затем тщательно расчешите маленькой щеточкой. Румянами подчеркните овал лица, троньте подбородок, мочки ушей и шею.

Контур губ обведите карандашом. Лучше взять светло-коричневый: он подойдет к любому цвету. Немного заходя на контурный карандаш, нанесите помаду — обязательно небольшой плоской кисточкой, даже если она в тубике, иначе помада быстро «съестся» или соберется в складках губ.

Карнавальный макияж может быть смелым. Здесь, наоборот, не нужна тщательная растушевка, тени лежат яркими «мазками». Косметическим карандашом на щеках и лбу нарисуйте цветы, на скулы и внешние края глаз наложите блестки. Главное — больше выдумки и фантазии.

Теперь несколько капель любимых духов... Посмотрите на себя в зеркало.

Вы прекрасны!

Какая женщина, наблюдая за грациозными участницами конкурсов красоты, мысленно не вздохнет, сравнивая свои формы с эталоном женской грации. Практически каждая находит недостатки в своей фигуре. И больше всего «нареканий» вызывают именно те части тела, которые должны быть наиболее привлекательными: грудь, талия, бедра. Тем не менее, используя современные косметические средства и специальную гимнастику, можно существенно изменить то, чем вы особенно недовольны.



Открывая цикл, посвященный женским «проблемным зонам», мы хотим сначала дать самые общие рекомендации, выполнить которые нетрудно даже тем, у кого совсем мало свободного времени. Возможно, этого будет достаточно, ведь каждая женщина индивидуальна, и неправильность в фигуре может стать ее «изюминкой», если тело будет упругим, а кожа свежей. В последующих публикациях мы познакомим вас со специальными упражнениями для тех, кто хочет существенно улучшить свою фигуру.

Итак, ГРУДЬ. Если ваш вес это позволяет, достаточно прибавить 1–2 кг, и грудь примет лучшую форму. Но этот совет, конечно, годится далеко не каждой. А вот обливание холодной водой или контрастный душ можно посоветовать всем — это не только поможет сохранить эластичность кожи, но и сильно повысит тонус всего организма. Только приступить к этому надо осторожно и постепенно, иначе сразу заработаете простуду. После душа вотрите в еще влажную кожу крем с растительными экстрактами — он тоже способствует поддержанию упругости груди.

Обязательно следите за осанкой! Те, кто пренебрегает этим, могут не удивляться, если грудь начинает опадать. Потянитесь,

выпрямитесь в талии, не поднимая плеч. Теперь другое дело!

Способ, к которому прибегают все фотомодели, чтобы сохранить грудь привлекательной, очень прост: попеременное напряжение и расслабление мышц груди. Во время показов мод можно наблюдать за кулисами такую картину: манекенщицы с силой сжимают ладони на уровне груди, будто «молятся». При частом повторении это творит настоящие чудеса. Такой же эффект дает плавание.

Питание тоже играет немаловажную роль. Грудным железам требуется больше калия и меньше натрия. Рис, бананы, квашеная капуста содержат большое количество калия и поддерживают водный баланс в организме. Соль, колбаса и сыр, напротив, содержат много



натрия, поглощающего воду в организме. При неправильном питании это приводит к растяжению соединительной ткани — грудь висит. Поэтому можно посоветовать 1 день в неделю выводить шлаки из организма, питаясь, например, одним рисом (конечно, если нет противопоказаний).

ЖИВОТ. Ровный, гладкий живот выглядит просто великолепно. Однако кратковременной диетой этого не достигнешь, здесь требуются гармоничное питание и разум-



ная программа упражнений. Мышцы живота по сравнению с другими частями тела испытывают меньшую нагрузку, поэтому не пренебрегайте возможностью лишний раз пройтись пешком по лестнице, старайтесь почаще ездить на велосипеде. Помогает и такое упражнение: считая до трех, сделайте медленный вдох, затем также медленно выдохните, считая до пяти, чтобы живот «прилип» к позвоночнику. Это упражнение рассасывает жировые запасы и уменьшает объем желудка — чувство сытости приходит раньше.

Всегда прекращайте есть сразу, как только желудок подаст первые «сигналы» о насыщении. Старайтесь не «заикливаться» на том, что и сколько вы едите: тот, кто постоянно занимается подсчетом калорий, скорее прибавляет в весе, чем худеет, поскольку все мысли сводятся к одному: как бы вволю поесть! Просто никогда не «перехватывайте» между основными приемами пищи и старайтесь есть «как кошка», а не «как собака»: не торопитесь, глотая куски, а тщательно пережевывайте.

БЕДРА. Их форма начинает по-настоящему нас беспокоить только когда речь заходит об отдыхе, где придется надеть открытый купальник, — зимой можно более или менее удачно скрыть под одеждой не совсем совер-

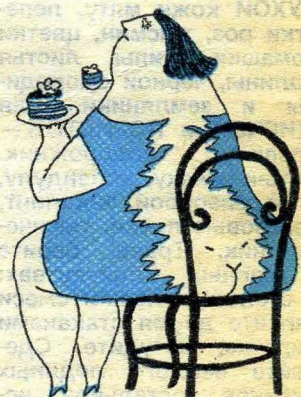
шенную форму. К сожалению, корректировка бедер требует достаточно интенсивных средств, лучше всего заняться аэробикой, йогой или делать растяжку. Сегодня модно делать упражнения под музыку, можете даже просто танцевать — длительные интенсивные танцы подобны бегу на длинные дистанции, но не так чувствуются усталость и голод. Хорошо подолгу ходить на кончиках пальцев пружинящим шагом.

Чтобы бедра не худели и не полнели, из рациона лучше исключить мясо. Рыба — более подходящий поставщик белка для организма, и в ней, как правило, содержится намного меньше жира.

Чисто внешний совет: чтобы бедра выглядели привлекательней, почаще надевайте тупельки на «шпильках» — они помогают выработать женственную осанку, походку, подчеркивают силуэт. А одежда из плотного эластика придает фигуре пластичность, сглаживает нежелательные «пухлые места».

Эти простые и, казалось бы, знакомые советы помогут вам всегда быть в форме. Но следовать им надо не от случая к случаю, а систематически.

Перевод с немецкого



В оформлении использованы рисунки художника Вильгельма БУША