

# Хозяюшка

«Бешамель»  
без слез

Так делает  
Софи Лорен

Мыльные мифы  
о дутих пузырях

Sos в семейном  
кошельке

## Приложение к журналу «Крестьянка» № 10'94

Дорогие читательницы! Сегодня в рубрике «Шьем, вяжем, вышиваем...» мы представляем нашего гостя — новый универсальный семейный журнал мод «Московский стиль» и его модели — для вас и ваших детей.

Почему именно ему предоставляем мы свои столь дорогие для нас страницы? Да потому, что у нас с «Московским стилем» одинаковые критерии, одинаковые ориентиры в безбрежном море моды: это прежде всего доступность, легкость исполнения, практичность предлагаемых моделей и, разумеется, элегантность.

Вот что рассказывает главный редактор журнала «Московский стиль» Лидия ОРЛОВА:

### ПОКА МЫ НЕ РАЗБОГАТЕЛИ

Вы, очевидно, обратили внимание на главную особенность нашего журнала — обилие, может быть, даже некоторый перебор информации. Множество моделей, выкроек, чертежей, схем — порой в ущерб внешнему виду издания. Очевидно, журнал был бы более эффективным, если бы в нем печатались крупные фотографии, если бы все выкройки давались в натуральную величину...

Мы, конечно же, хотели бы выпускать такой журнал — красивый, толстый, как знаменитые западные журналы мод — «Вог», «Мадам», «Харпер'з базар» и другие. Нам было бы гораздо приятнее видеть наш «Московский стиль» в лакированных обложках, напечатанным сочными, чистыми красками на тонкой мелованной бумаге... Но, увы, журнал сразу стал бы таким дорогим, что только немногие, очень богатые люди смогли бы его купить. Ведь журнал мод на Западе стоит в среднем 8–10 долларов.

Но мы пока не разбогатели — как и вы, дорогие наши читатели. И потому мы решили идти по другому пути — делать журнал как можно более дешевым, но давать в нем максимум полезной, практической информации.

И не случайно с нашим журналом сотрудничают лучшие художники России. Они разделяют наше стремление помочь людям хоро-

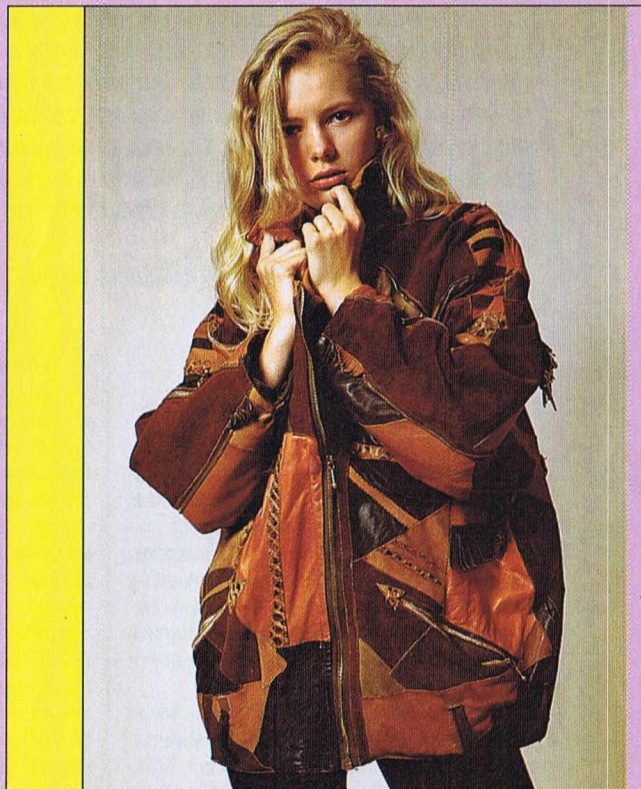
шо выглядеть, быть прилично одетыми даже в трудные времена. Поэтому все модели, опубликованные в журнале, можно, во-первых, сшить в домашних условиях; во-вторых, их можно сшить из старых, вышедших из моды вещей, а также скомбинировать из разных тканей, остатков пряжи. Кто-то может упрекнуть нас в этом — но мы не примем подобные упреки. В современной моде все это есть — и вторичное использование вещей, и всевозможное комбинирование, а ручная работа всегда и везде ценилась очень высоко. И не дорогой ценой определяется эстетическая ценность вещи — история искусства многократно доказывала это. А мода всегда отражала жизнь и шла нам навстречу, потому что мы сами делали этот выбор. Через международный клуб «Леди-лидер» редакция установила постоянные контакты со знаменитой французской школой ЭСМОД и выпустила специальный журнал с прогнозом моды и французскими выкройками, а элегантные парижанки знают толк в моде! Хочется верить, что вы, наши дорогие читательницы, разделяете взгляды, наше отношение к моде и к одежде. А со временем — мы на это надеемся! — станем жить лучше и сможем позволить себе покупать и дорогую одежду — и дорогой, красочный, шикарный журнал мод...

Наш контактный телефон:  
(095) 229-27-16



## ЛЮБИМАЯ КУРТКА

*Когда Ксения Терентьева, автор и хозяйка куртки, рассказала нам, из чего сшила этот шедевр, мы просто ахнули. Она использовала все, что удалось найти в доме. Старые, вышедшие из моды вещи: замшевую юбку и кожаную куртку, перчатки, пояса, сумки — все пошло в дело.*



«Слишком различные куски кожи использовать нежелательно, трудно соединить грубую, толстую кожу с мягкой и эластичной», — предостерегла Ксения.

Мы даем выкройку, по которой была сшита эта куртка, и примерное расположение кусков кожи, отделки (размер 46). Если окажется, что какой-то кусок кожи велик и выбивается из общего стиля, настройте на него узкие декоративные полоски с зубчатым краем (вырезать ножницами «зигзаг») или бахрому от старых сумок. Разъединенные пополам металлические молнии можно втачать между двумя кусками кожи на любых участках деталей — на рукавах, спинке, полочках.

Кусочки кожи подбирают, разложив их поверх лекала. Затем наносят на лекала образованный рисунок. Соstrачивают кусочки встык швом зигзаг. Предварительно их можно приклеить к ткани с помощью резинового клея, чтобы строчка получилась ровнее. Ничего не сметывают: на коже могут остаться следы. Лучше всего использовать для работы специальную трехгранную иглу, но подойдет для мягкой кожи и обычная игла № 80 или 90. Если кожа плохо движется в машине, можно строчить через тонкую бумагу или слегка смазать кожу растительным маслом. Профессионалы используют для работы с кожей особые тефлоновые лапки. Нитки нужны армированные — № 44–45.

Швы непременно прогладьте утюгом. Будьте осторожны! Утюг должен быть нагрет до температуры руки. Гладят кожу через сухую тряпку. Не забудьте поставить подплечники, проложить прокладки — по воротнику, лацканам, по прорезам карманов.

По той же выкройке кроится подкладка. Если хотите, чтобы куртка была объемной и теплой, проложите синтепон.

Припуски на швы и подгибку приклейте резиновым клеем, а потом отстрочите.

Л.В.

## БРЮКИ: УСТРАНЕНИЕ ДЕФЕКТОВ

Построить для себя выкройку брюк достаточно сложно — лучше воспользоваться готовой. Но даже самая замечательная выкройка не учитывает всех особенностей вашей фигуры и нуждается в корректировке. Мы советуем выбрать в журнале подходящую по размеру и фасону выкройку брюк, перевести ее, скорректировать по вашим меркам и выкроить из любой недорогой ткани брюки. Сметайте их. Примерьте макет, устраните обнаруженные дефекты, внесите в выкройку необходимые поправки — теперь вы можете пользоваться выкройкой спокойно.

Выявленные при примерке брюк дефекты можно устранить следующим образом.

**1.** Горизонтальные складки на банте брюк (рис. 1) не только в верхней части, но и по всей их длине. Появление этих складок вызвано искривлением верхнего среза передней половинки брюк, несоответствием длины переднего и бокового швов. В выкройках брюк сократите длину банта — изменится длина шагового среза, кривизна бокового среза, положение верхней части. Уточнив лекала, перекроите переднюю половинку брюк.

**2.** Горизонтальные складки под бантом (рис. 2) появляются, если ширина брюк недостаточна. Увеличьте по шаговой линии ширину задней половинки брюк, измените кривизну бокового среза.

**3.** Горизонтальные складки по среднему шву брюк (рис. 3) располагаются в верхней части задних половинок брюк или по всей их длине. Причина — излишняя длина средних срезов задних половинок брюк. Делая примерку, заложите излишек ткани по среднему шву в одну общую складку. Измените в лекала длину среднего среза брюк на величину излишка. При этом увеличится кривизна бокового среза, выпрямится линия среднего среза.

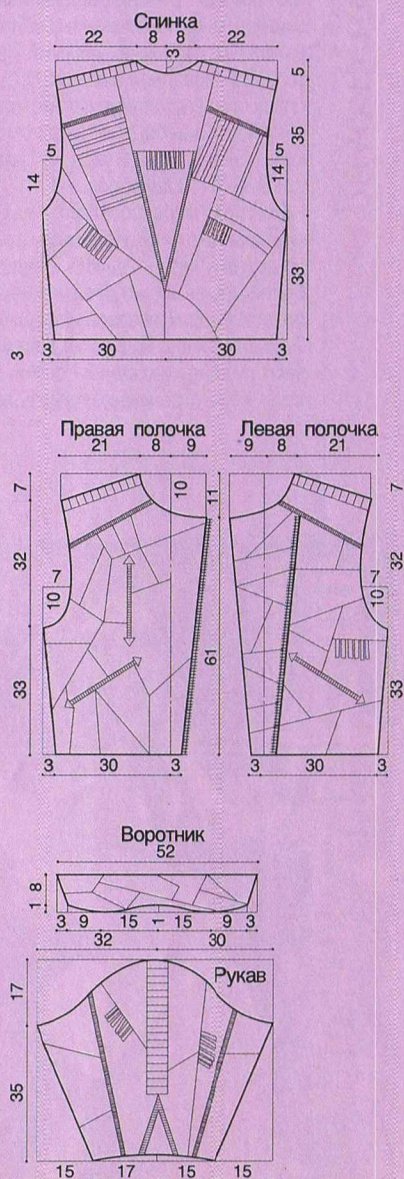
**4.** Горизонтальные складки в верхней шаговой части брюк (рис. 4) появляются обычно ниже среднего шва брюк из-за того, что недостаточна ширина брюк на пространстве от вершины среднего шва до вершины шагового среза. Выпустите запас шагового шва, выпрямите боковой срез, перемещая линию среднего шва в сторону боковой части.

**5.** Горизонтальные складки в нижней части брюк (рис. 5) образуются в области коленей. Для устранения дефекта увеличьте ширину брюк в этом месте.

**6.** Горизонтальные складки по боковым швам брюк (рис. 6) появляются из-за излишней длины боковых срезов. На примерке излишек по боковым срезам соберите в общую складку — величина ее покажет, на сколько надо укоротить верхние срезы. Чтобы по талии ширина брюк не уменьшилась в ходе этой операции, увеличьте припуски по среднему шву брюк.

**7.** Вертикальные складки около переднего шва брюк (рис. 7) возникают из-за излишней ширины шаговой части брюк. Уменьшая ширину брюк в этом месте, обратите внимание на то, что одновременно на задней половинке брюк надо увеличить кривизну бокового среза и наклон среднего шва.

**8.** Вертикальные складки у боковых швов задних половинок (рис. 8) вы сможете легко устранить за счет уменьшения кривизны бокового и среднего срезов брюк.

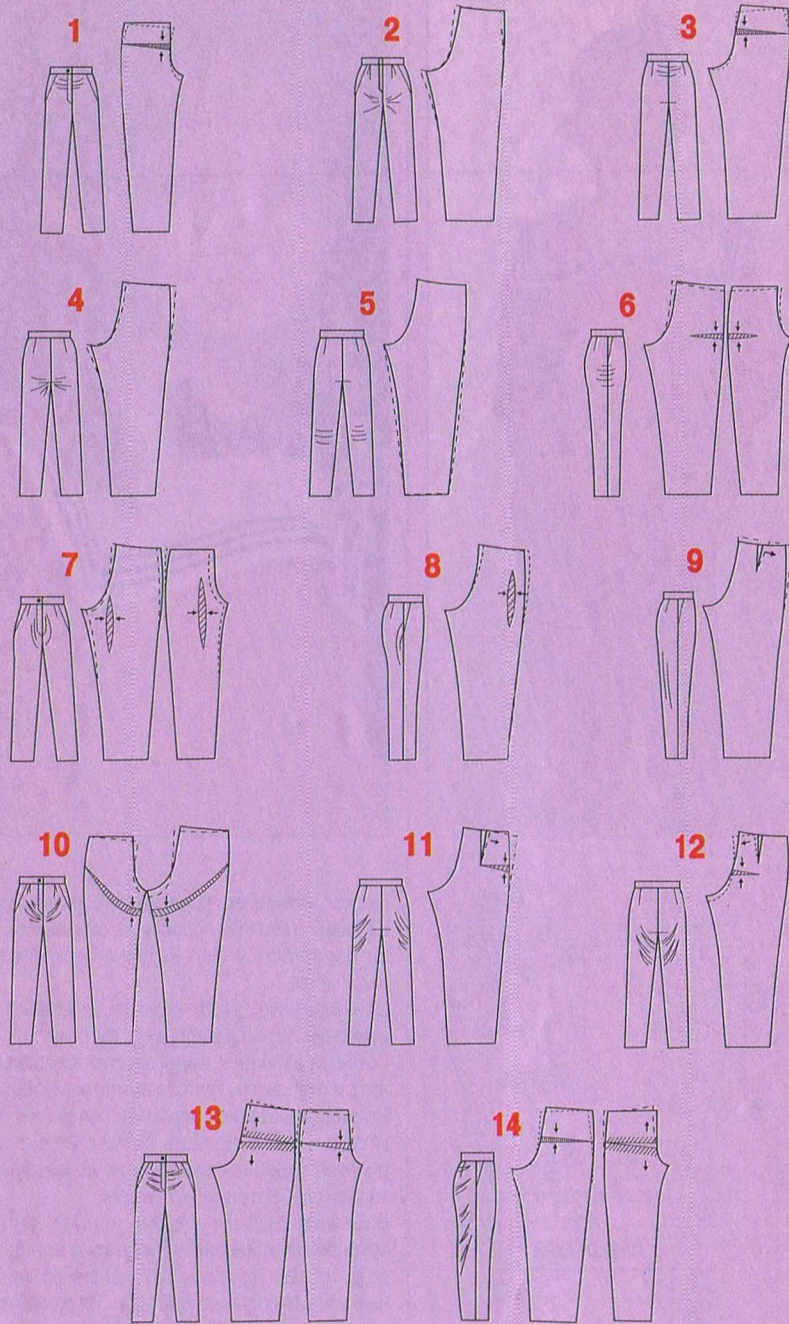
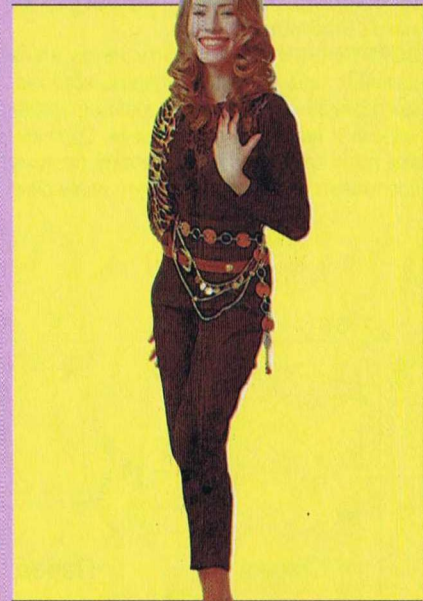


## БРЮКИ НА ШТРИПКАХ

Не путайте с леггинсами! Это вполне корректная одежда — для улицы, для прогулок. Застегиваются спереди на молнию.

Брюки на штрипках обычно носят с блузонами, куртками. Обувь — делового характера, спортивного стиля. Мы предлагаем уменьшенную выкройку таких брюк на размер 170–88–92. Модель Инны Красновой.

Такие брюки шьют из трикотажного или эластичного полотна. Покупая материал для брюк, обратите внимание, не «ползут» ли петли при натяжении края полотна. Если петли начинают «ползти», не покупайте: это полотно можно шить только на специальных трикотажных машинах. На обычной машине материал сшивают очень узкой строчкой зигзаг.



**9.** Вертикальные складки на задних половинках брюк (рис. 9) исчезнут, если увеличить раствор задней вытачки и приподнять вверх вершину среднего шва.

**10.** Наклонные складки на шаговых швах брюк (рис. 10) возникают, если длина шаговых срезов брюк не соответствует длине боковых срезов. Во время примерки сначала заложите и сколите булавками горизонтальную складку, образующуюся в верхней части шагового шва брюк, затем сколите наклонные складки на передней и задней половинках брюк, сводя на нет по направлению к верхним участкам боковых срезов глубину складок. Изменения перенесите на лекала.

**11.** Угловые заломы на боковом участке брюк (рис. 11) устраняются за счет увеличения глубины задней вытачки.

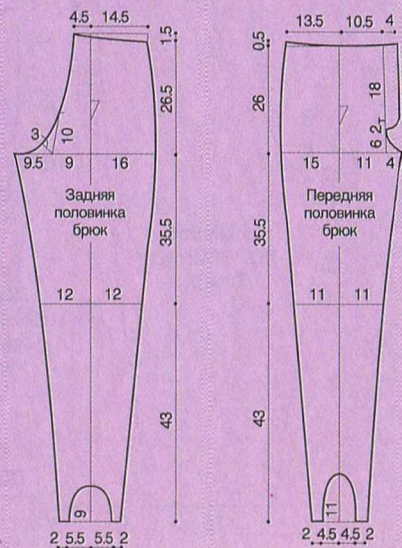
**12.** Угловые заломы на шаговом участке брюк (рис. 12) возникают из-за того, что шаговый срез излишне длинен, а линия сгиба задней половинки брюк слишком коротка. Укоротите шаговый срез, одновременно увеличьте заднюю вытачку.

**13.** Излишняя длина передних половинок брюк (рис. 13) вызывает образование горизонтальных складок на передних половинках брюк. При примерке соберите излишек ткани в горизонтальную складку — именно настолько надо укоротить переднюю и удлинить заднюю половинки брюк. Обратите внимание: эта величина распределяется поровну на обе половинки брюк.

**14.** Излишняя длина задней половинки брюк (рис. 14) приводит к тому, что по всей длине задней половинки брюк образуются горизонтальные складки, низ брюк перемещается в сторону передней части стопы. Для устранения дефекта во время примерки соберите излишек ткани в горизонтальную складку, чтобы брюки при этом находились в уравновешенном состоянии. На величину излишка укоротите заднюю половинку брюк и удлините переднюю, распределяя эту величину на обе половинки.

Инна КРАСНОВА,  
конструктор

Пояс — 1 дет. Длина резинки — 68 см



«МОСКОВСКИЙ СТИЛЬ» у нас в ГОСТЯХ

Хозяюшка 10'94

## НОВЫЙ ВОРОТНИЧОК — НОВЫЙ НАРЯД

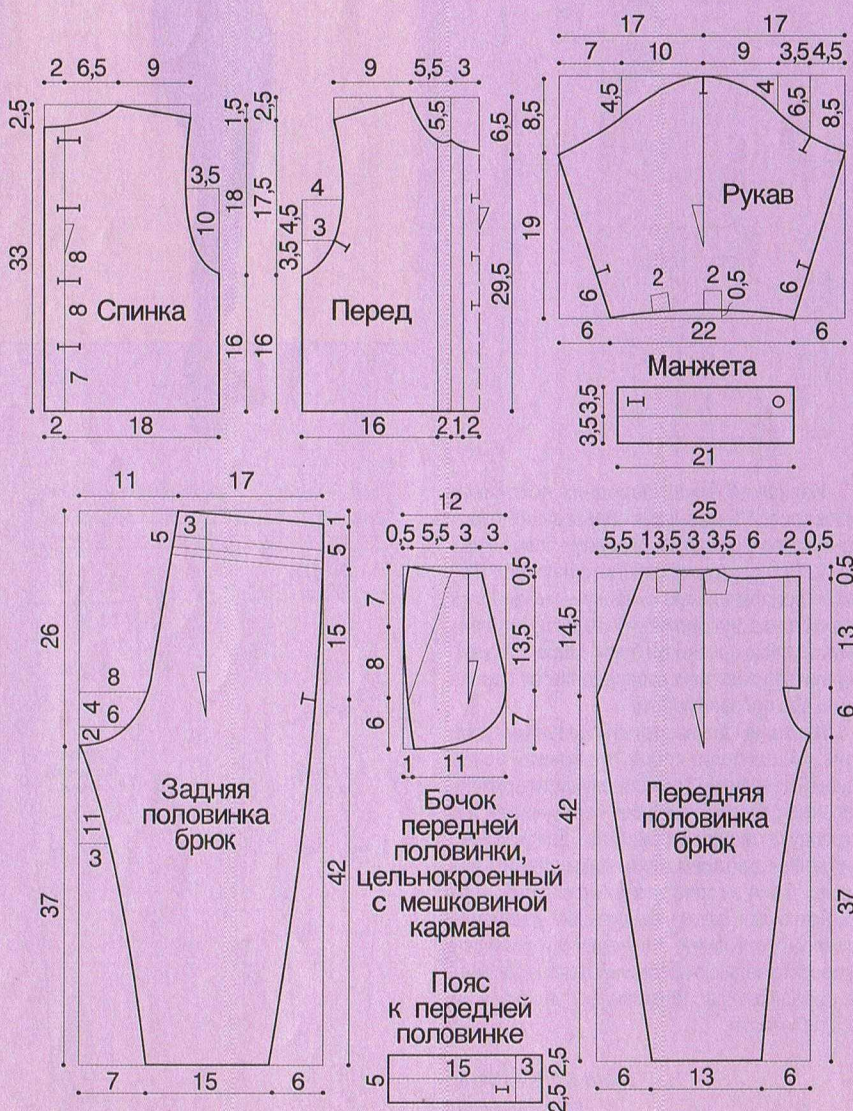
Бессмысленно покупать дочке много новых платьев и костюмов одновременно: ребенок быстро растет и очень скоро они станут ему малы. А ведь так хочется, чтобы малыш был одет нарядно и празднично, чтобы костюм соответствовал его настроению! Есть выход: сшить дочке очень простой костюм из недорогой платьевой шерстяной ткани и дополнить его несколькими оригинальными съемными воротничками.

**ВЫКРОЙКА** костюма — жакета и брюк — дана в уменьшенном виде на размер 110–56.

**ЖАКЕТ** без воротника. Застежка посередине спинки на пуговицах. Спереди две неглубокие складки — не более 1 см, застрочите их по разметке и заутюжьте. Между складками пришейте пуговицы. Рукав рубашечного кроя, у манжеты небольшой разрез.

**БРЮКИ** свободной формы, сзади по талии — на резинке. На брюках спереди — мягкие складки, здесь же — внутренние карманы с отрезными бочками.

**ВОРОТНИЧКИ** можно шить из остатков тканей, старых мужских рубашек, которые, как правило, отличаются хорошими, устойчивыми и немнущимися тканями. Сорочечные ткани прекрасно держат форму, поэтому воротнички из них можно делать одинарны-



ми, как, например, воротнички с шитьем или с бейкой в мелкую полоску. Двойными делают воротнички, углы у которых необходимо выпачивать.

Все воротнички застегиваются на спинке на навесную петлю и маленькую пуговку.

Готовый воротник надо слегка подкрахмалить и отутюжить, придав ему четкую форму. Воспользовавшись нашими советами, вы можете сами придумать сколько угодно вариантов подобных воротничков, используя те материалы, которые есть в доме.

В качестве отделки подойдут тесьма, шитье, крупная пластмассовая бижутерия или даже детали от погремушек, как, например, цветные пластмассовые бабочки. Раскаленной иглой или шилом проколите в них две маленькие дырки и пришейте, как пришивают пуговицы. Получатся очень красивые отделочные брошки.



## ОПАСНОЕ ЗНАКОМСТВО

Техника — на грани фантастики! Космические корабли и ядерные реакторы. А тут, пожалуйста, холера. Пришла беда в Дагестан. Уже заболели сотни людей, многие скончались. И в Москву привезли холеру... Что же делать, чем спастись?

Прежде всего не паниковать. Паника, как известно, бывает от незнания. Поэтому давайте «познакомимся» с этой коварной болезнью и постараемся уберечься.

**КАК РАСПОЗНАТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ХОЛЕРЫ?** Вызывает болезнь холерный вибрион Эль-Тор. Болеют только люди, опасное заболевание чаще всего передается через грязную воду (вибрион ее очень «любит») и пищевые продукты. Реже — контактно-бытовым путем.

Через 2–5 дней после заражения у человека начинается понос (стул частый, водянистый, как рисовый отвар, без примесей слизи и крови), до 30–40 раз в сутки. Потом — рвота, причем без предварительного подташнивания, фонтаном. У больного заостряются черты лица, синеют нос и губы, уменьшается количество выделяемой мочи. Обратите внимание — при холере температура не повышается и живот не болит.

**В зоне риска — люди с пониженной кислотностью, так как кислый желудочный сок убивает холерный вибрион.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ХОЛЕРой?** Срочно обращайтесь к врачу. Ведь из-за потери большого количества жидкости наступает полное обезвоживание организма, как следствие — судороги, а затем — смерть.

Холера — болезнь смертельно опасная и очень заразная.

Как правило, в окружении больного бывает очень много вибрионосителей, но половина их — без каких-либо признаков холеры. А они могут заразить других! И вот уже эпидемия... Поэтому только в больнице, при строгой изоляции надо лечить эту серьезную болезнь. Тем более, что современные врачи спасают даже самых тяжелых, умирающих больных.

При подозрении на холеру больного кладут в больницу. Его белье, посуду и предметы, которыми он пользовался, тщательно кипятят, обрабатывают хлоркой. Всем, кто контактировал с заболевшим холерой, необходимо обязательно обследоваться на наличие холерного вибриона.

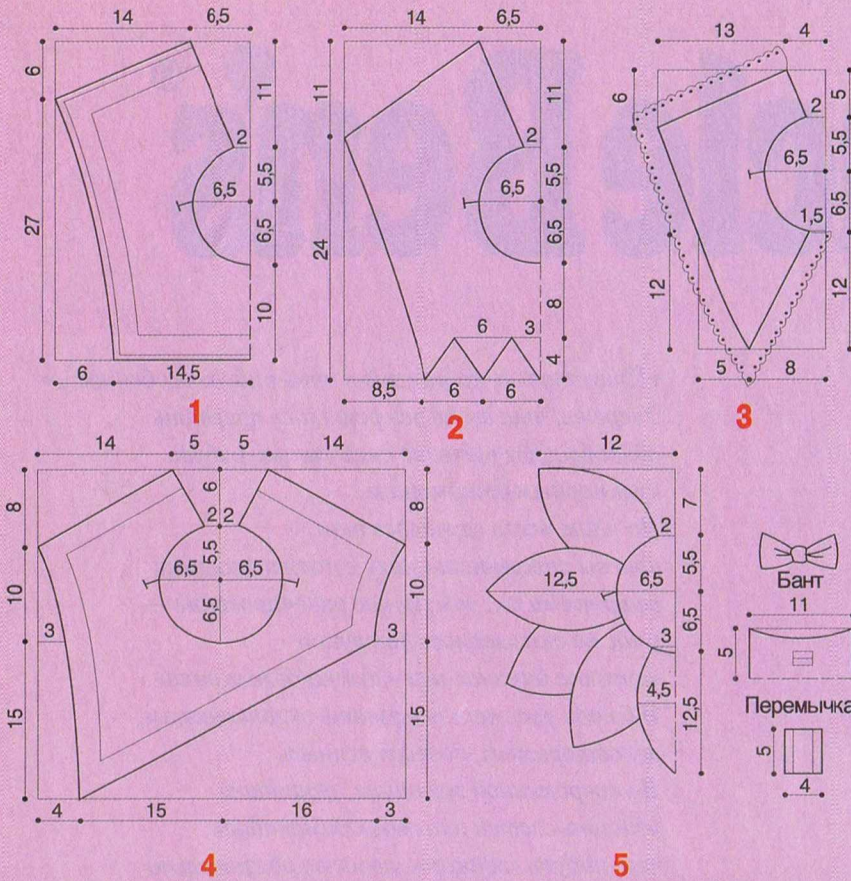
**МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ХОЛЕРЫ?** Да, можно. Обязательно мойте руки после улицы, перед едой и после посещения туалета. Овощи и фрукты тщательно мойте, желательнее кипяченой водой. Приготовленную еду, оставшуюся с вечера, обязательно уберите на ночь в холодильник, а перед употреблением хорошо разогрейте.

Не пейте сырую воду! Купаясь, не глотайте речную воду, особенно внимательно проследите за детьми.

Поскольку холерный вибрион хорошо переносит щелочную среду и не «любит» кислую, при опасности заболеть холерой ешьте побольше кислых продуктов (квас, щавель, кефир) или употребляйте препараты, содержащие соляную кислоту (абомин).

Р.С.САМЕТ, врач-инфекционист

Ваше здоровье!



Нетрудно сделать и бантик — из ткани в черно-белый мелкий горошек. Такой бантик можно использовать в разных вариантах воротника и самостоятельно — в качестве отделки костюма. Чтобы было удобнее «переставлять» бантик, с изнаночной его стороны под перемычку вложите английскую булавку и закрепите ее.

Нина МАЛЬКОВА

### Разъяснение к листу выкроек «Крестьянки» № 9

Дорогие читательницы, обратите, пожалуйста, внимание на страницу 9 «Хозяюшки» прошлого номера: фигурная линия к модели 6 (юбка, размер 46–48) должна быть идентичной фигурной линии к модели 11 (юбка, размер 46–48, стр. 10).

Хозяюшка 10'94



# Uncle Ben's®

## Рецепты от Дядюшки Бена



«Приготовлю-ка я сегодня что-нибудь особенное...»  
Уверены, что вы не раз решались прервать  
однообразное течение дней каким-нибудь  
кулинарным открытием.

Но чаще всего случалось так,  
что вы открывали книгу с потрясающими  
рецептами и... увы, какое разочарование —  
у вас не оказывалось под рукой  
«кусочка банана» или «ложки белого вина».  
И блюдо уже нельзя назвать экзотическим,  
неповторимым, божественным.

Но современной женщине, решившей  
удивить гостей или своих домочадцев  
чем-нибудь «эдаким», вовсе не обязательно  
теперь мучиться в поисках заморских  
ингредиентов для приготовления блюда.  
Более того, можно никому не рассказывать  
и о том, что на приготовление его  
ушло всего каких-то полчаса.

Пусть это будет вашим секретом.  
Благодаря соусам для жарки **Uncle Ben's**  
у вас останется еще целый час  
на прическу и макияж.

Вам предстоит услышать много комплиментов!  
Вы — прекрасная хозяйка, прекрасно выглядите,  
все успеваете и — всегда загадка.

Небольшие баночки с соусом для жарки  
позволят вам устроить настоящий кулинарный  
карнавал: китайская

(Сы-Чуаньский), индийская  
(Карри и Корма-Карри), французская (Баскез)  
кухни. Ростки молодого бамбука, кунжутное  
масло, тамаринд —

эти ингредиенты не найдешь  
даже в самом супер-супермаркете.  
Зато соусы для жарки приготовлены  
из свежих экзотических овощей  
и фруктов, ароматных специй  
и — безо всяких консервантов и красителей.

Каждый день вы можете открывать  
для себя что-то новое, знакомясь  
с особенностями кухонь разных стран  
благодаря этим соусам для жарки **Uncle Ben's**.

**Uncle Ben's**

## КУРИЦА ПО-ИНДИЙСКИ

2 порции

300 г белого мяса курицы

1 банан

1 банка соуса

Корма-Карри **Uncle Ben's**

2 столовые ложки

растительного масла

125 г цельнозерного

риса **Uncle Ben's**

Нарежьте банан толстыми ломтиками.

Обжарьте курицу в масле.

Залейте соусом

Корма-Карри **Uncle Ben's**,  
закройте и тушите 10 минут.

Потом добавьте банан.

Подавайте с цельнозерным

рисом **Uncle Ben's**.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

**Uncle Ben's**

## ОМЛЕТ С ОСТРЫМ СЫ-ЧУАНЬСКИМ СОУСОМ

3 порции

6 яиц

1 банка острого Сы-Чуаньского

соуса **Uncle Ben's**

20 г сливочного масла

6 тоненьких ломтиков

свиного сала

соль

Взбить яйца, посолить.

В сковородке с тефлоновым

покрытием поджарить ломтики сала.  
Как только они покроются золотистой

корочкой, добавить соус **Uncle Ben's**  
и тушить на медленном огне 2 минуты.

В другой сковородке растопить  
сливочное масло и поджарить омлет.

Выложить его на блюдо и залить  
сверху соусом **Uncle Ben's**.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Лина Александровна Черенкова — московская пенсионерка, бывший инженер-экономист Российского Госплана.

Выйдя на пенсию в 1984 году,

Лина Александровна не стала отказываться от насыщенной и динамичной жизни деловой женщины в угоду пресловутому покою.

Ей всегда нравилось посещать музеи и выставки, постоянно встречаться с друзьями, отношения с которыми сохраняются у нее на протяжении многих лет.

И только с рождением внучки Маши, которой сейчас 5 лет, Лине Александровне пришлось полностью погрузиться в заботы «бабушки» и вести основную работу по дому.

Мы встретились с Линой Александровной в день рождения ее зятя. Поэтому в доме шла активная подготовка к торжеству и встрече гостей.

Лобио, которое нам предложили отведать, оказалось очень вкусным. Вы тоже сможете его попробовать. Ведь Лина Александровна поделилась с нами рецептом.



## ЛОБИО

2 стакана белой фасоли

1 головка репчатого лука

1 столовая ложка

томатной пасты или кетчупа

(в последнее время

Лина Александровна

предпочитает

кетчуп **Uncle Ben's**)

4 зубчика чеснока

5 штук грецких орехов

специи: хмели-сунели

или любые другие

соль

Фасоль замочить на 8 часов. Перед варкой залить водой.

Уровень воды над фасолью должен составлять 1 см.

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

Положить в кастрюлю, добавить кетчуп, мелко нарезанный чеснок и орехи.

После закипания тушить на медленном огне в течение 1 часа 15 минут, посыпав специями, время от времени помешивая.

Лобио будет готово, когда вода впитается в фасоль.

Однако фасоль не должна быть переваренной.

Подавать на стол охлажденным.

Можно посыпать зеленью.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



## БЕЗ ЛУКА СТЯПУХА БЕЗРУКА

*И верно: какое жаркое без лука? Или пельмени, котлеты, любой борщ, щи — все теряет вкус, а то и цвет, если не добавить в фарш или заправку сочного, хрустящего, пахучего лука. Но не только как добавка употребляется лук в нашу пищу. Хорош он и как закуска, идет и для самостоятельных блюд. Не пробовали? Рекомендую!*

### САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Лук нарежьте тонкими колечками. Залейте уксусом, посыпьте укропом или эстрагоном, дайте постоять с час. Затем жидкость слейте, лук посолите, заправьте майонезом, перемешайте, переложите в салатник и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, эстрагона, сельдерея. Можно приготовить такой салат и другим способом: нарезать луковицу колечками, залить крутым кипятком, дать постоять, воду слить, лук посолить, заправить по вкусу.

### СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ЛУКОМ

Репчатый лук мелко нашинкуйте, обжарьте в растительном масле, добавьте нарезанную кубиками морковь, сельдерея и петрушку. Овощи потушите 10–15 минут в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавьте шинкованную капусту, картофель и продолжайте тушить до готовности. Тогда разведите кипятком, добавьте соль, пряности, дайте прокипеть. Готово! Подавайте на стол со сметаной. Скажете, «суп из топора»? Тогда, пожалуйста, блюдо французской кухни, можно сказать, национальное блюдо, оно так и называется:

### СУП ПАРИЖСКИЙ ИЗ ЛУКА

Луковицы очистим, мелко порежем, обжарим в сливочном масле до золотистого цвета. Теперь слегка посыплем мукой и еще пожарим, пока лук не станет коричневым. Тогда разведем его горячим бульоном, проварим 10–15 минут, добавим соль, перец по вкусу. Дальше луковую массу нужно протереть через сито, чтобы в супе не попались кусочки. Можно добавить в готовое блюдо немного отваренной отдельно вермишели. На полтора литра бульона — 250 г репчатого лука, 50–70 г масла, 80 г муки. На все про все, вместе с подготовкой продуктов, у вас уйдет полчаса. На основе лукового супа можно приготовить более изысканный

### ГРАТИНИРОВАННЫЙ СУП

Он очень популярен в Европе. Надо готовый Парижский суп посыпать натертым сыром и поддержать минут 10–15 в сильно нагретой духовке.

Хотите приготовить второе блюдо? Пожалуйста! Давайте-ка сделаем

### ЛУКОВОЕ ПЮРЕ

Очищенный и мелко нарезанный лук провариваем в кипящей воде пять минут. Отдельно в кастрюле растапливаем сливочное масло, обжариваем в нем лук, предварительно откинутый на дуршлаг, посыпая мукой, разводим горячим молоком, солим, перчим, варим еще 20 минут на слабом огне. Протираем через сито, слегка разводим бульоном и снова варим на слабом огне 20 минут. Подаем на стол, заправив в последнюю минуту взбитым желтком и ложкой-двумя сливочного масла.

### ПЮРЕ-КРЕМ ИЗ ЛУКА

Готовится почти так же, но вкус у него совсем другой благодаря оригинальному соусу «бешамель», который мы для него приготовим. Итак: чистим, режем, бланшируем лук 10 минут в кипящей соленой воде и протираем через сито. Начинаем священнодействовать над соусом, ибо, как сказано, именно он придаст нашему блюду неповторимый вкус. 2 столовые ложки муки разводим небольшим количеством (50 г) холодного молока. Отдельно в кастрюльке вскипятим 100 г молока, вливаем в него, интенсивно мешая, разведенную муку, кладем соль, перец. Увариваем, не переставая помешивать, до консистенции сметаны; после чего снимаем с огня и добавляем в соус 50 г сливочного масла, нарезанного маленькими кусочками (расчет на одну порцию).

Готовым соусом заправляем луковое пюре, взбиваем вилкой, подаем на стол, посыпав измельченной зеленью.

Необходимо добавить, что соус бешамель можно заменить его вариантами, которых — это характерно для французской кухни! — просто не счесть, была бы фантазия. К примеру: готовим соус не на молоке, а на воде («белый соус»), при подаче на стол слегка разводим его рыбным или грибным отваром, добавляем взбитый желток и сметану. Или: варим густой белый соус, добавляем сливочное масло, 2 взбитых желтка и — в последний момент перед заправкой пюре — сок лимона. Или: в густой соус — белый или бешамель — добавляем натертый сыр. Или: варим соус на курином бульоне и добавляем томатное пюре, чтобы цвет стал розовым. Впрочем, перечислять варианты можно до бесконечности, оставим простор и для вашей собственной фантазии. А пока займемся приготовлением

### ФАРШИРОВАННОГО ЛУКА

Возьмем 6 крупных луковиц одинаковой величины. Отварим их в кипящей воде (15 минут). Откинем на дуршлаг, дадим чуть-чуть остыть. Теперь в каждой луковичке сделаем ложкой выемку и заполним ее фаршем — из мяса или из жареного лука с грибами, в который добавлены для пикантности мелко нарезанные чеснок и петрушка. Фарш заправим соусом — белым или бешамель.

Фаршированные луковицы положим на сковороду или противень, смазанный маслом, посыплем толчеными сухарями, положим поверх каждой кусочек сливочного масла и поставим в духовку на 25–30 минут. Готово!

Анна ПЕТРОВА

## БОРЩ... ПРО ЗАПАС

Наверное, любая хозяйка, особенно городская, зимой сталкивается с проблемой: нет капусты, а надо сварить борщ. А вот я обхожусь без беготни по магазинам и рынкам в поисках овощей — просто заготавливаю осенью специальную заправку. Думаю, многим читательницам «Крестянки» мой рецепт придется кстати.

Сначала шинкую овощи: 1 кг капусты, 0,5 кг свеклы, по 300 г моркови, репчатого лука и сладкого перца. Эта пропорция рассчитана на три литровые банки. Подготовленные овощи уложите в эмалированную кастрюлю, добавьте 2 стакана томатного сока (протрите помидоры), залейте кипящим рассолом (1 л воды, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахарного песка) и поставьте на сильный огонь. Смесь доведите до кипения, убавьте огонь и кипятите еще 20–25 минут. Разложите в горячие стерилизованные банки, влейте по 1 ст. ложке уксуса и закатайте металлическими крышками. Банки переверните, укутайте одеялом и оставьте на 14–16 часов.



### ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

Для него вам понадобится 6 стаканов ржаной муки, 4 яйца, 250 г масла или маргарина, 1,5 стакана сахарного песка, 1 чайная ложка соды. В результате вы получите 1,5 кг печенья (60 штук).

Яйца с сахаром взбейте миксером так, чтобы объем увеличился в 2–3 раза. Добавьте размягченное масло или маргарин и соду с небольшим количеством муки. Хорошенько перемешайте и, добавляя муку, замесите тесто. Раскатайте пласт толщиной 3–5 мм и тонким стаканом вырежьте лепешки. Поставьте в духовку и выпекайте в газовой плите 15–20 минут при температуре 220°. Если у вас электроплита, сначала прогрейте ее на позиции «4» 10 минут, поставьте противень и на той же позиции выпекайте 2 минуты. Переключите плиту на позицию «1» и пеките еще 10 минут. Вместо ржаной муки можно взять пшеничную. Тогда в тесто добавьте ванилин или несколько капель эссенции (ромовой, ягодной или фруктовой).

Вера МИРОШНИК, г. Москва

### РАЗ КАРТОШКА, ДВА — ПИРОГ

Каких только пирогов не пекут хозяйки! А вот я решила предложить всем читательницам рецепт пирогов моей мамы. Они хороши и на завтрак, и на обед, и на ужин.

Многие хозяйки, покупая птицу, не знают, что из потрошков и любого небольшого кусочка мяса (даже жирного, с хрящиками) можно приготовить начинку для пирога.



Мясо вместе с потрохами отварите, пропустите через мясорубку. В полученный фарш добавьте поджаренный лук, соль, молотый перчик и яйцо. Вот начинка и готова.

Секрет же пирогов моей мамы в том, что для теста не нужна мука. Не может быть? А вот и может, потому что готовят его из картошки. Отварите картошку как для пюре, разомните, добавьте молоко и масло. Посолите и охладите. Возьмите форму и выложите последовательно слоями картошку, начинку и снова картошку. Залейте пирог взбитым яйцом и поставьте в духовку. Выпекайте, пока пирог не зарумянится. Тем, кому понравился этот рецепт, расскажу еще один мамин секрет. Начинкой этого пирога может быть и рыба. Возьмите несколько средних рыбин или одну крупную. Почистите, удалите жабры и внутренности, тщательно промойте. Разрежьте на куски и поджарьте. Отдельно обжарьте лук. На смазанную маслом или жиром сковороду выложите слоями картофель, лук, рыбу и картофель. Затем взбейте яйца со сметаной (2 яйца и 200 г сметаны), посолите, поперчите и залейте пирог. Выпекайте его в не очень жаркой духовке.

Перед тем как подавать на стол, украсьте мелко порезанной зеленью или консервированным зеленым горошком. Надеюсь, вам понравятся наши семейные картофельные пироги!

*Виорика СТРОГАНОВА, Одесская область,  
Тарутинский район, с. Веселая Долина*

## СЫНОК И ПАСЫНОК

*Дочки и падчерицы, сынки и пасынки...  
Неисчерпаемые вариации народных сказок: вспомните хотя бы нашу родимую «Морозко» или бессмертную «Золушку». Разумеется, сказка — выдумка, фантазия. Но разве мало подобных «парочек» встречаем мы в самой природе? Популярная редиска и нелюбимая редька, арбуз и тыква, щавель и шпинат... Взять хотя бы кабачки и патиссоны. Аккуратный, плотный, увесистый кабачок — поистине бальзам судьбы! Он даже выглядит аппетитно. Совсем неприхотлив, не требует особого ухода: посади да поливай, и склимаешь где-то в августе нежно-зеленый или в темно-зеленую полоску внушительный плод. Что можно приготовить из кабачка? Да буквально все, от закуски до десерта! Посудите сами.*

### ИКРА КАБАЧКОВАЯ

Делают ее так. Кабачки моют, очищают, нарезают кружками, запекают в духовке или обжаривают в растительном масле, дают остыть. Добавляют мелко нарубленную зелень и чеснок, растительное масло, уксус или лимонный сок, томатную пасту и снова запекают, пока не получится однородная масса. Для остроты можно положить тертый хрен или горчицу.

Второй способ: обжаренные кружочки соединяют с отдельно обжаренным луком, помидорами и морковью, добавляют зелень, пропускают через мясорубку, кладут по вкусу соль, сахар и перец. Затем хорошенько прогревают в кастрюле и раскладывают в чи-



стые горячие банки. Стерилизуют в кипящей воде (банки по 0,5 литра — полтора часа), затем закатывают крышками.

На 5 кг кабачков — килограмм помидоров, по 500 г моркови, лука и растительного масла, 50 г зелени петрушки и сельдерея.

А вот еще один оригинальный рецепт кабачковой икры: мякоть запеченных кабачков пропускают через мясорубку, смешивают с измельченной брынзой, растительным маслом, чесноком и уксусом. Такую икру впрок не готовят, подают на стол сразу, украсив зеленью, кружочками помидоров и яиц.

### КАБАЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

К столу можно подавать сразу, а можно и заготовить на зиму. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками в полтора-два сантиметра толщиной. Морковь и белые коренья моют, чистят, измельчают, репчатый лук чистят и нарезают кольцами. Подготовленные овощи и коренья обжаривают на растительном масле, смешивают с измельченной зеленью.

Отдельно готовят томатный соус. В подогретые банки наливают понемногу соуса, раскладывают послойно овощи, сверху заливают горячим томатным соусом. Накрывают крышками и прогревают в кипящей воде: банки по 0,5 литра — 50 минут, литровые — полтора часа. На 10 банок емкостью по 0,5 литра — 6–7 кг кабачков, 1,5 кг моркови, 3 луковицы, 500 г растительного масла, 2 литра томатного соуса; коренья, соль, сахар, уксус — по вкусу.

Закусили? Тогда подаем первое.

### ЩИ ИЗ КАБАЧКОВ

В кипящую подсоленную воду (1,5 литра) бросаем вымытые, очищенные и нарезанные кусочками 2–3 морковки, корень петрушки, измельченный пучок зеленого лука. Через 10 минут кладем в суп ломтики кабачков (без кожуры), 4–5 картофелин и 1–2 столовые ложки сливочного масла. Щи хорошо бы подкислить — лимонным соком, лимонной кислотой или, еще лучше, квасом. Соль, сахар — по вкусу. При подаче на стол приправьте их желтком, взбитым с двумя ложками сметаны, посыпьте измельченной зеленью.

### ТАРТАР С КАБАЧКАМИ

Одно из любимых блюд болгарской кухни. Для него потребуются в расчете на одну порцию: половина небольшого кабачка, неполный стакан простокваши или кефира, чайная ложка растительного масла, несколько очищенных от скорлупы грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа. Кабачки моем, снимаем кожуру, натираем на крупной терке. Простоквашу взбиваем, добавив немного воды. Кабачки, толченый чеснок, орехи смешиваем, направляем расти-

тельным маслом и посыпаем зеленью. Подаем холодным.

Ароматное, аппетитное блюдо —

### КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

Кабачки моют, очищают от кожуры, нарезают в длину, вынимают семена и бланшируют в кипящей воде 5–10 минут (в зависимости от величины). Теперь по вашему желанию: можно нарезать кубиками, обвалить в сухарях или в муке и обжаривать в масле до румяной корочки минут 10–12. Подавать, обсыпав рубленой зеленью, любители острого могут добавить измельченный чеснок.

А можно, обжарив ломтики, разложить их на противне, полить сметаной, засыпать натертым сыром и запечь в духовке на сильном жару (минут 5–10).

Вам лучше не есть жареного? Тогда подготовленные кабачки нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Отдельно взбейте яйца, добавьте мелко нарезанный укроп и слегка обжарьте. Яичницу нарежьте на порции, положите на подготовленные кабачки, добавьте молоко и варите на слабом огне 5–7 минут.

### КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Вымойте и очистите кабачки, разрежьте пополам, удалите мякоть с семенами и посолите. Часть вынутой мякоти мелко порубите, добавьте любой фарш: из рыбы, грибов, картофеля, каши, творога, брынзы, сыра, жареного лука с морковью или помидорами, рубленых яиц... Кабачки, наполненные фаршем, уложите на сковороду, залейте соусом из обжаренной до золотистого цвета муки, разведенной кефиром, простоквашей или молоком, в которую добавлены взбитые яйца и соль. Запекайте в духовке.

Что касается десерта, то тут подойдет

### КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ

Кто как любит — со сметаной или вареньем. Очищенные кабачки порежьте на дольки, удалите семечки. Мякоть натрите на крупной терке и прогрейте на слабом огне 5–7 минут. В теплую массу добавьте яйца, муку, соль и сахар. Пеките, как обычные оладьи, в разогретом масле.

Но мы, кажется, опять забыли о патиссонах? Этот овощ можно по праву назвать королем маринада. Попробуйте

### ПАТИССОНЫ МАРИНОВАННЫЕ

Патиссоны диаметром 4–5 см (или крупные — дольками) с отрезанными плодоножками и верхушками опустите в кипящую подсоленную воду, проварите 3–5 минут и откиньте на дуршлаг или сито. В заранее подготовленные банки разложите специи — промытый укроп, сельдерея, эстрагон, листья черной смородины, вишни, можно добавить немного листьев хрена. Поверх разложите патиссоны и залейте маринадом: на литр воды — 2,5 столовые ложки соли, столовая ложка сахара, 2–3 столовые ложки уксуса, перец, гвоздика — по вкусу. Уксус влейте в маринад, когда он закипит.

Банки закройте крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой, дайте закипеть воде, тогда банки выньте и закатайте крышки.

*Нина ИГНАТЬЕВА*



# STUDIO LINE ФИРМЫ L'OREAL-СИМВОЛ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

### ОТ ЭПОХИ ЩИПЦОВ И ПАПИЛЬТОК...

От начала века до наших дней средства для укладки волос и создания причесок менялись столь же стремительно, сколь бурно менялась сама эпоха, рождая новые идеи и технологии, создавая совершенно иной ритм и стиль нашей жизни. Из безграничного царства щипцов для завивки волос, через эпоху эмансипации с ее короткими, "прилизанными" с помощью бриллиантина стрижками, вооружившись изобретенной в 50-е годы холодной завивкой, человечество постепенно пришло в день сегодняшний. Стремление к естественности, желание наиболее полно выразить и утвердить себя, сделав свою внешность уникальной, стали новыми жизненными приоритетами 90-х.

### ... В ЭПОХУ "СТЮДИО ЛАЙН" ...

Молодежь планеты объединяет немало общего, несмотря на все различия культуры и непохожесть традиций, присутствующих в разных странах. Действительно, одни и те же "звезды" побеждают в хит-парадах всего мира, во всех странах с удовольствием пьют одни и те же напитки, восхищаются одними и теми же фильмами, носят одежду популярных марок.

Джинсы, рок-музыка... Список символов новой эпохи можно продолжить, и на одном из первых мест в нем будет значиться **СТЮДИО ЛАЙН** фирмы **L'OREAL**, ставший не просто суперсовременной гаммой средств для укладки волос и создания разнообразнейших причесок, но и незаменимым способом самовыражения молодого поколения.

### ... И БУДУЩЕЕ БЕЗ ГРАНИЦ И СТЕРЕОТИПОВ

Созданный в лабораториях крупнейшей в мире французской косметической фирмы **L'OREAL**, **СТЮДИО ЛАЙН** за пять лет своего существования покорил Европу, США, Японию, Латинскую Америку и наконец пришел в Россию.

"Моделируйте Ваши волосы по Вашему вкусу!" – гласит девиз **СТЮДИО ЛАЙН** фирмы **L'OREAL**. Каким образом? Очень просто: движение рук, прикосновение пальцев, взмах расчески – и начинается вдохновение и романтика настоящего творчества!

**Все средства гаммы обеспечивают фиксацию в течение всего дня, имеют легкую, нежирную и приятную структуру, легко удаляются при расчесывании.**

### "СТЮДИО ЛАЙН" – ЭТО СВОБОДА И ПОЛЕТ ФАНТАЗИИ

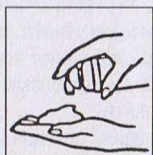
**СТЮДИО ЛАЙН** – это "волшебный ларец", который всегда под рукой, в любой момент мы найдем в нем то, что пожелаем для создания любой прически. С помощью четырех различных средств – **МУСС**, **ГЕЛЬ**, **СПРЭЙ**, **ГЕЛЬ-СПРЭЙ** – можно придать волосам бесконечно разнообразные формы.

Ваша новая прическа будет к тому же "экологичной": каждое из средств гаммы **СТЮДИО ЛАЙН** содержит специальный комплекс веществ, которые надолго сохраняют не только форму, но и всю жизненную силу волос.

# “СТЮДИО ЛАЙН” – СОЗДАЙТЕ СВОЮ МОДУ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ!

## МУСС ДЛЯ УКЛАДКИ:

ЕДИНСТВО ОБЪЕМА  
И ФИКСАЦИИ



Для создания естественных и сложных объемных причесок. Делает Ваши волосы послушными и пышными, облегчая укладку и сохраняя мягкость и естественный блеск Ваших волос.

Чтобы создать естественную прическу, нанесите мусс на хорошо отжатые волосы и сушите их феном, приподнимая у корней щеткой или пальцами. Для создания сложной прически нанесите мусс на слегка высушенные волосы, затем накрутите их на бигуди, это сделает их более упругими и придаст прическе пышность.

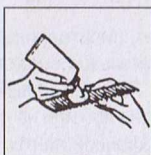
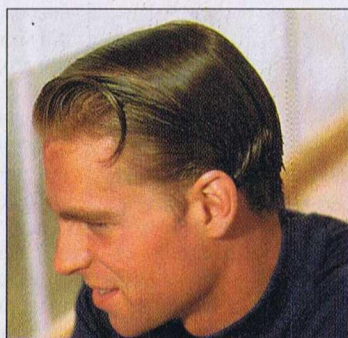
## ГЕЛЬ:

СОЗДАВАЙТЕ И  
МОДЕЛИРУЙТЕ

“Укрощает” непокорные пряди – выдавите немного геля на расческу и энергично нанесите на волосы.

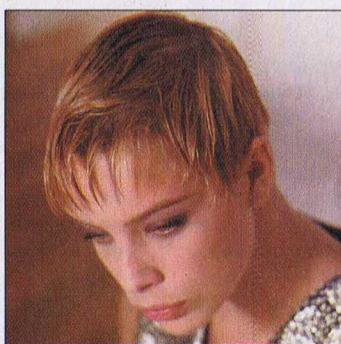
Создайте кудряшки – прядь за прядью.

“Эффект мокрых волос” – наносите гель на мокрые волосы и сушите без фена.



## СПРЭЙ:

ЗАВЕРШЕНИЕ И  
ЗАКРЕПЛЕНИЕ  
ВАШЕЙ  
ПРИЧЕСКИ



Наносите спрэй сначала у корней, затем по всей длине волос, придавая прическе последние штрихи. Создайте “волны”, придайте прическе структуру и объем.

## ГЕЛЬ-СПРЭЙ:

ЭКСТРА-ОБЪЕМ  
И  
ФИКСАЦИЯ

Чтобы создать экстра-объем, наносите гель-спрэй у корней, приподнимая волосы пальцами.

Создайте структуру прически руками или расческой.



**Моделируйте Ваши Волосы  
по Вашему Вкусу**

**STUDIO** LINE  
L'ORÉAL  
PARIS



Фотография Валерия Генде-Роте

## СОФИ ЛОРЕН: «НЕ СЧИТАЙТЕ МОРЩИНЫ!»

У зеркала

### В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Как добиться того, чтобы лицо всегда выглядело молодым и свежим? Мы, женщины, вечно ломаем голову над этой проблемой. Крем, лосьон, пудра — все что угодно ради прекрасной кожи. Пусть она будет гладкой и упругой, словно только что вышла из рук создателя, — как у ребенка, а еще лучше, как у новорожденного младенца! Это, наверное, нормальное желание, но порой мне кажется, что навязчивая идея иметь по-детски нежную кожу сбивает с толку. Если юность миновала, откуда возьмется нетронутая свежесть?

Я убеждена, что стремление к безупречной коже должно иметь под собой реальную основу. Помните, что лицо — зеркало души и отражает характер. На лице юности или девушки мало что прочтешь, юности дарована безмятежность. Но время не стоит на месте: мы сами отвечаем за свою внешность не только в смысле ухода за кожей. Видно все — скука, раздражение, плохое настроение, жалобы. Годы идут, и следы уже неизгладимы. Однако юмор, доброжелательность и терпимость также формируют ваше лицо и создают облик, неподвластный времени.

Поверьте, я не играю словами. Что правда, то правда. Вы убедитесь в этом, глядя на женщин зрелого возраста. В жизни женщины наступает такое время, когда на первый план выходит ценность ее человеческой личности, а не внешние признаки возраста в виде морщин. Лицо начинает меняться после 20, а к 50 — на нем в большей мере отражение жизненного опыта, чем первоначальный эскиз природы. Так что не считайте морщины и не впадайте в отчаяние, а трезво рассудите, что вы в состоянии сделать для улучшения своего вида, но ради этого не рискуйте жизнью и здоровьем.

Если вы поняли, что характер — важнейшее слагаемое красоты, почему бы не сделать все от вас зависящее, чтобы приумножить

природный дар? Существует много способов замедлить старение лица.

Чересчур активная артикуляция приводит к образованию морщин, чего можно легко избежать, если ее контролировать. Многие морщатся бессознательно. Это входит в привычку, и в конце концов на лице образуются складки.

Одна моя знакомая, писательница по профессии, нашла уникальное средство борьбы с морщинами. Работая целый день за столом, она кладет на лоб или на переносицу кусочек магнитофонной ленты. Стоит ей поморщиться, как лента впивается в кожу, напоминая о необходимости расслабить мышцы лица.

Старайтесь не спать, уткнувшись в подушку. Во сне многие вертятся, поэтому целесообразно завести мягкую подушку, лучше из пуха и перьев. Резиновая подушечка более упруга, но, проведя на ней ночь, вы, скорее всего, проснетесь с лицом, сморщенным, как чернослив.

Если вам выпало удовольствие жить в теплом климате, вы наверняка частенько прищуриваетесь на солнце. В итоге вокруг глаз образуются «лучики». К счастью, легко предотвратите их возникновение с помощью темных очков. Позаботьтесь о том, чтобы они постоянно были при вас. Не забывайте, что зимнее солнце заставляет морщиться не меньше, чем летнее. Вам по нраву свежий зимний воздух? Не оставляйте очки дома.

Не возводите все эти мелкие хитрости в абсолют, но если они органично войдут в вашу жизнь, то помогут избежать появления преждевременных морщин и, следовательно, оправдают затраченные усилия.

### ДОМАШНИЙ САЛОН

Ухаживая за кожей лица, не забывайте о ваших руках, ступнях, локтях. Ухоженные руки и ноги с аккуратным педикюром в летних ту-

фельках производят приятное впечатление. Уделяйте постоянное внимание огрубевшим участкам кожи. Без самодисциплины вам придется нелегко. Обидно видеть, как плоды многонедельных трудов: обработки пяток, втирания крема — молниеносно исчезают, стоит вам прекратить этим заниматься. Поэтому регулярный уход — главное условие успеха. И лучший способ его достижения — создать дома свой косметический салон.

Прекрасно, если у кого-то есть время и деньги для того, чтобы посещать косметические кабинеты и салоны. Но разовый визит ничего вам не даст, если вы не продолжите уход дома. Я стесняюсь ходить в салоны. Посетители меня узнают, и вместо удовольствия и расслабления получается совсем другое. Все мои проблемы решаются в моей ванной комнате.

Для пользования домашним косметическим салоном труднее всего найти время. Однако заниматься собой необходимо еженедельно. Проще всего уединиться, когда по телевизору показывают любимую вашей семьей программу. Внятно объясните каждому, что вечером, когда идет очередная серия, вас беспокоить не следует. И, ради Бога, не чувствуйте себя виноватой. Ведь это прекрасная возможность дать понять своим домашним, что вы не только жена и мать, но еще и женщина, которая обязана заботиться о себе и с удовольствием это делает.

Вот список предметов, обязательных для вашего домашнего салона. Приготовьте их заранее, чтобы не пришлось вылезать из ванной: пена, масло для ванной или ароматическая соль; душистое мыло; пудра; щетка для тела; пемза; маска для лица; жидкий крем для тела; бритва и (или) средство для обесцвечивания волос; радиоприемник.

Этого вполне достаточно, чтобы с пользой провести чудесный вечер. Начните с гимнастики. Вы разомнете тело и расслабитесь. Найдите по радио легкую музыку, пока наполняется ванна, и добавьте в воду масло или соль. Немного попарьте лицо над раковиной, прикрыв голову полотенцем, как щитом. Наложите маску на лицо, погрузитесь в ванну и наслаждайтесь. Пусть и ваши мысли «растают»... Потрите пемзой ступни и пятки, помассируйте тело щеткой, почистите ногти, а кожу у лунок отодвиньте фланелевой салфеткой. Потрите пемзой ноги и волосы под мышками. Если захочется, примите после расслабляющей ванны прохладный душ, смойте маску. Ее можно смыть после того, как вы высушите тело мягким махровым полотенцем. Обязательно нанесите на влажную кожу жидкий крем, потом попудрите тело. После этого наступает очередь маникюра и педикюра. После завершения всех процедур самое время выпить бокал вина или чашечку чая. И вы станете неотразимой!

### КУПАНИЕ

Я люблю принимать ванну, добавляя в воду масло для мытья, пользоваться ароматным мылом и душистой пудрой. Весь ассортимент фирмы «Коти» в моем распоряжении, поскольку я веду с ней дела. Парфюмерия, которой я пользуюсь в ванне, удачно дополняется духами «София», созданными в мою честь. Я наслаждаюсь их благоуханием и хочу, чтобы запах «Софии» всюду сопровождал меня. У вас другие вкусы? Или дру-

Хозяюшка 10'94

гие возможности? На здоровье! Важно только из всего обилия косметических средств выбрать те, что вам подходят, создают ощущение комфорта.

Ванна — одно из главных средств ухода за собой. Она снимает напряжение и смягчает кожу для дальнейших процедур. Не делайте, однако, воду чересчур горячей, это вредно влияет на кровеносные сосуды. Идеальная температура — та, которая на несколько градусов превышает температуру тела.

Итак, ваша кожа стала мягкой, а вы отдохнули. Пора приниматься за работу. Берите пемзу и обрабатывайте пятки и локти. Поразительно, до чего мягкими делаются ступни, если за ними регулярно ухаживать. Однажды я запустила подошвы до такой степени, что они рвали чулки. Теперь, когда я постоянно слежу за ними, ступни стали нежными, как у моих детей. Ваши локти и колени также нуждаются в обработке, не забывайте об этом, когда принимаете ванну, и, главное, обильно смазывайте их кремом.

Я люблю растирать тело щеткой. Она должна быть мягкой, иначе возникает раздражение кожи. Все мы боимся ямочек и канавок, которые возникают на дряблых мышцах. По-моему, они появляются там, где кровообращение замедленно. Щетка помогает его улучшить. Не знаю, насколько это верно, но вреда, во всяком случае, не причинит.

Примерно раз в две недели я пользуюсь отшелушивающим кремом. Он удаляет верхние ороговевшие слои кожи. Попробуйте, и вы сразу заметите разницу. Пользуйтесь кремом, пока ваша кожа не станет такой гладкой, какой ей положено быть. После ванны намажьте тело жидким кремом. Разогретая кожа с открытыми порами впитает его лучше, чем в другое время.

## МАСКИ

Маски — хорошее профилактическое средство. Существует много различных типов масок, выбор зависит от цели, которую вы перед собой ставите. Однажды я сделала себе маску, после которой кожа порозовела и косметики пришлось тратить меньше. Трудно сказать, способны ли маски надолго изменить цвет лица, но они улучшают состояние кожи и придают ей розовый оттенок.

Перед тем как сделать маску, убедитесь, что кожа совершенно чистая. Очищайте ее паром или другим обычным для вас способом. Время от времени я пользуюсь отшелушивающим кремом, чтобы удалить ороговевшие клетки, маску накладываю чуть позже, чтобы не было раздражения.

В старину кожу очищали с помощью пшеничных отрубей. Возьмите немного отрубей и смешайте с кремом. Нанесите эту маску на жирные участки лица — нос, лоб, подбородок и помассируйте их. Смойте и нанесите какое-либо вяжущее средство.

Теперь лицо очищено и готово для маски. Состав для нее можно сделать самой. Смешайте овсянку с водой до образования кашицы. Нанесите ее на лицо тонким слоем, однако не покрывайте пространство вокруг глаз. Когда маска высохнет, удалите ее мягкой салфеткой. Если у вас сухая кожа, то подойдет маска из сухого молока и воды, также нанесенная в виде кашицы. Смойте ее, когда она высохнет. После этих процедур ваше лицо станет чистым и мягким.

## УХОД ЗА РУКАМИ

Постоянно смазывайте руки кремом — этого достаточно, чтобы они всегда имели ухоженный вид. В моем доме возле каждой раковины лежат тюбики и баночки с кремом для рук, которым я пользуюсь после любого контакта с водой, пока руки еще влажные. Когда я мою посуду, то надеваю резиновые перчатки, но в этом есть свой недостаток: когда руки защищены, то не обращаешь внимания на высокую температуру воды, неблагоприятную для кожи. Поэтому, надевая перчатки, не думайте, что уберегли руки от кипятка. Если вы без перчаток возитесь в мыльной воде, обязательно снимайте кольца. Мыло, забившееся под кольцо, раздражает кожу.

У меня никогда не хватало терпения подолгу сидеть в маникюрных кабинетах, и поэтому за своими ногтями я ухаживаю сама. Я подпиливаю их перед тем, как принять ванну. Когда вода размягчает кожу вокруг лунок, отодвигаю ее мягкой салфеткой и втираю туда крем.

Крем для ногтей я применяю регулярно. Советую вам завести несколько баночек и держать в разных местах, чтобы вы могли втереть крем в ногти, едва у вас найдется свободная минутка. Крем сотворит чудо с вашими ногтями. У меня они очень хрупкие, и крем меня спасает.

Я редко пользуюсь лаком для ногтей, мне нравятся их естественный цвет. Если вы красите ногти, помните, что светлый цвет удлинит ногти, а темно-красный — укорачивает. Добавьте капельку яркого лака в перламутровый, чтобы он приобрел тонкий оттенок.

## ВОТ НЕКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ:

Если вы, как и я, терпеть не можете запах, пропитывающий пальцы после работы с луком, опустите их в слегка разведенный яблочный уксус. Неприятный запах пропадет. Набирайте телефонный номер карандашом или ручкой. Это сохранит ногти.

На своей вилле в Марино я люблю возиться в саду, но ненавижу садовые перчатки так же сильно, как запачканные руки. Поскребите кусочек мыла, перед тем как отправиться в сад, и ногти будут защищены от грязи.

Холодный зимний воздух нередко вызывает трещинки на руках. Возьмите себе за правило постоянно носить зимой перчатки и смазывать руки кремом, перед тем как их надеть. Когда придет весна, ваши руки будут мягкими и ухоженными.

**Не правда ли, в сущности, ничего особенного? Возможно, в вашем личном арсенале есть такие секреты, которые Софи Лорен с удовольствием позаимствовала бы. Но приходится признать: самое простое никак и не дается. Вот, к примеру, чтобы темные очки всегда лежали в сумочке, да еще зимой? Трудно. Набирать номер телефона карандашом, чтоб не ломать ногти? И вовсе невозможно.**

**А заметили ли вы, что достаточно богатая Софи Лорен не особенно увлекается красивыми баночками, а в ходу у нее самые простые вещи: молоко, пшеничные отруби, растительное масло, соль? Хочется надеяться, что на этих страницах вы все-таки нашли для себя нечто полезное. И вот еще что: с завтрашнего дня тюбик с кремом для рук навсегда ляжет рядом с нашими перчатками.**

## Клюква в косметичке

*Какое изобилие косметических средств увидишь нынче в ларьках и на прилавках! Каких только кремов, лосьонов, бальзамов, питательных масок здесь не найдешь, глаза разбегаются! Да и при взгляде на цены опять возникает непорядок со зрением: в первый момент думаешь, что глаза тебя обманывают. А всегда ли нужно тратиться на дорогой импорт, тем более, что никогда заранее не знаешь, как на него отреагирует твоя кожа.*

Все необходимые средства для ухода за собой мы легко найдем... вокруг нашего дома, в лесу, на лугу, на берегу реки. Возьмем нашу любимую клюкву. Из нее делают эффективные отбеливающие и питательные маски.

Вымойте ягоду, отожмите через марлю сок. Возьмите еще кусок марли, вырежьте в нем отверстия для глаз и носа, смочите в отжатом соке и, предварительно вымыв лицо и шею, наложите на кожу на четверть часа. Затем смойте холодной водой и нанесите питательный крем или сметану. Повторите процедуру 3–4 раза в неделю.

Косметические свойства яблок известны еще с древности — из протертых яблок, смешанных с жиром, делали помады. И не зря: исследование современных ученых показали, что кашица из яблок — отличное средство для заживления ран, язв, ссадин, трещин, особенно на губах. Маска из теплых протертых яблок освежает и омолаживает кожу. Чтобы приготовить такую маску, очищенные от кожуры яблоки варят в небольшом количестве молока, толкут и накладывают на лицо. Через 15–20 минут маску смывают холодной водой.

Свежие яблоки обладают загадочным свойством... сводить бородавки! Достаточно разрезать кислый плод и свежим срезом тереть бородавку 6–7 раз в день по несколько минут в течение месяца.

Как только ближе к весне солнышко начинает пригревать землю, в редакцию сотнями летят письма с мольбой — иначе не назовешь — «Помогите вывести веснушки!» Делается это просто: свежие (или замороженные) ягоды черной смородины размните, наложите на лицо в виде маски на 20–30 минут, затем смойте теплой водой. Такая маска не только отбеливает злосчастные веснушки, но и прекрасно тонизирует, очищает кожу, придает ей эластичность, улучшает обмен веществ.

Если у вас дряблая кожа, болезненно реагирующая на любое раздражение, запаситесь свежим крыжовником. Ягоды размните, смешайте со сливками или сметаной и наложите на лицо. После нескольких процедур кожа подтянется, станет упругой, вы избавитесь от веснушек, пигментных пятен.

А настоем из листьев крыжовника протрите голову после мытья: это отличное средство для укрепления корней волос.

Ольга РОЖДЕСТВЕНСКАЯ,  
косметолог

## Мыльные пузыри... из резины

*Что и говорить, много мифов создано вокруг пресловутой жвачки. Именно ей, уверяют нас, американцы обязаны своей национальной «голливудской» улыбкой. А мы-то что, хуже? Раз такая возможность появилась — благо везут к нам жвачку со всех концов света в немислимом количестве, — догоним и перегоним Америку на «жеваемости»? Но полезно ли вообще жевать резину? Если да, то какую выбрать? Справедливы ли мифы, сложенные о ней?*

**МИФ ПЕРВЫЙ:** жевательная резинка полезна. Но вот что думает по этому поводу и.о. заведующего лабораторией гигиенических исследований импортируемых пищевых продуктов, кандидат медицинских наук Сергей Анатольевич ХОТИМЧЕНКО:

— Раньше основой жвачки был... каучук! О его пользе говорить, я думаю, вообще не приходится. Теперь его заменили пищевой резиной. До 60 процентов столь популярной жвачки — это сахар, глюкоза или глюкозный сироп. Чтобы защитить основу от окисления, в состав резинки вводят специальные химические элементы. Кроме того, для привлечения покупателей включают разнообразие красители и душистые вещества — ароматизаторы. Некоторые фирмы, желая добиться какого-либо необычного вкусового результата, вводят еще (в небольших, правда, количествах) органические кислоты — яблочную, лимонную, винную, аскорбиновую и др. А чтобы легче жевалось — пищевую целлюлозу. Полный список всех этих компонентов огромен! Теперь судите сами, много ли полезного в жевательной резинке? Одна химия! Мы ведь даже в своем огороде стараемся без нее обойтись, а тут в рот тянем, да еще радуемся — как вкусно!

**МИФ ВТОРОЙ:** есть, конечно, сорта жвачки не слишком полезные, но зато другие, дорогостоящие, широко рекламируемые — так вот уж те для нас просто спасение! Значит, необходимо ориентироваться, какую жвачку выбирать? Для этого, оказывается, нужно прежде всего узнать, какие компо-

ненты, входящие в состав резинки, разрешены для использования в России. Боже мой, скажете вы, сколько мороки! Но есть подсказка. Чтобы не писать длинных химических названий, им присвоены международные коды. Сейчас Институт питания работает над системой этих кодов, и скоро все службы санэпиднадзора получат их и смогут строго контролировать поставщиков и продавцов.

Пока же нам, простым покупателям, надо знать, что на ребре любой упаковки жевательной резинки указан ее состав и в том числе обязательно код, начинающийся с буквы «Е» и соответствующих цифр. Так вот, при таковых Е: Е-121, Е-123 и Е-240 — жвачки в России к употреблению вообще запрещены. И уж коли вы встретили резинку с такой маркировкой, никогда не покупайте! Не годится также твердая и ломкая жвачка — у нее, очевидно, давно истек срок годности.

Есть, конечно, самый простой и надежный способ определения пригодности жевательной резинки — требовать при покупке сертификат качества или хотя бы его копию (он должен быть у любого торговца). Но, как в старом анекдоте, требовать-то можно, да кто его даст?!

Итак, вывод напрашивается сам собой: жевательная резинка — это набор пищевых химических элементов, не все из которых прошли апробацию и ранее использовались в нашей стране.

**МИФ ТРЕТИЙ:** жевательная резинка очищает зубы, спасает от кариеса. Так ли это, спросили мы кандидата медицинских наук, практикующего стоматолога с огромным опытом работы Евгению Александровну ЛЕБЕДЕВУ.

— Жвачка никогда не являлась и не является эффективным средством борьбы с кариесом, как утверждает, к примеру, реклама «Орбита» без сахара. Уж если вы действительно хотите уберечься от этого распространенного заболевания, дважды в год ходите к стоматологу, ешьте побольше овощей и фруктов, регулярно чистите зубы. А между завтраком и ужином, «если нет под руками зубной щетки», прополощите рот водой, остатки пищи уйдут вместе с ней.

Зубная эмаль у людей самая разная, да и состояние зубов у большинства наших россиян далеко не идеальное, а химические элементы, входящие в состав жевательной резинки, влияют на зубы неодинаково. До индивидуального же подхода при выборе жвачки мы еще не дожили. Да и стоит ли...

Еще одно замечание. Жевать резинку могут позволить себе лишь люди с очень крепкими, здоровыми зубами. А таковых, увы, немного. В практике слишком часто приходится сталкиваться с пациентами, которые лишились пломба, а то и стенок ранее вылеченных зубов во время энергичной «борьбы» с кариесом при помощи резинки. Вот и приходят к нам эти бедолаги вновь ремонтировать зуб, а нередко и удалять то, что от него осталось.

**МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ:** жвачка устраняет неприятный запах изо рта. Да, наверное. Но лишь на какое-то время, а потом надо брать новую пластинку резинки и жевать. И так целый день. А все потому, что неприятный запах — это лишь следствие неполадок в организме. Чтобы избавиться от него навсегда, надо, во-первых, установить его причину, а во-вторых, устранить ее. Возможно, не в порядке желудок или зубы — а вы беретесь за

сладкую резинку, хотя сахар, как всем известно, враг зубов.

**МИФ ПЯТЫЙ:** резинка развивает челюсти. Нет, лучше всего развивают челюсти, массируют десны, излечивают воспалительные процессы не резинка, а... самые обыкновенные сырые овощи. Вот их пережевывать как раз и полезно, и приятно.

**МИФ ШЕСТОЙ,** особенно опасный: будто бы жевательная резинка способствует пищеварению, помогает заглушить чувство голода. Вот что рассказывает гастроэнтеролог Вера Львовна ПАНТЕЛЕЕВА:

— В состав жевательной резинки входят сахар (глюкоза, глюкозный сироп), ароматизаторы, органические кислоты, возбуждающие аппетит, поэтому во время жевания активно выделяется желудочный сок. Пищеварительный тракт подготавливается к перевариванию пищи. А пищи-то он и не получает! Слизистая желудка раздражается, поэтому люди, злоупотребляющие жвачкой, рискуют заработать неприятности вплоть до гастрита или язвы желудка.

И заглушить чувство голода с помощью жвачки невозможно. Как раз тогда, когда организм готовится получить порцию еды, его держат на голодном пайке! Лишь незначительное количество сахара, красителей и других компонентов, входящих в состав жвачки, — вот и весь «обед».

Диабетики нередко обманывают себя, употребляя резинки, в которых сахар заменен, к примеру, на «Ультрасвит», который в 180–200 раз слаще сахара, но не обладает его вредными для этой группы больных свойствами. Стоит ли это делать? Ведь опять же желудочно-кишечный тракт в процессе жевания «ждет» еды, но вместо нее получает в общем-то суррогат. А для больных сахарным диабетом особенно важно регулярное и сбалансированное питание.

Наконец, несколько слов об эстетике. Наверное, и вас раздражают люди, которые, разбирая ни места, ни времени, работают челюстями, не переставая перекачивать резинку с одной щеки на другую даже во время разговора. Есть же какие-то определенные эстетические нормы, которые не зависят ни от моды, ни от степени личной свободы, ни от общественного строя, ни от материального положения! Кстати, вы никогда не обращали внимания, что даже в столь надоевших нам теперь американских боевиках демонстративно жуят жвачку лишь отрицательные персонажи?

И уж совершенно недопустимо, на наш взгляд, выдувать пузыри из жевательной резинки. Даже когда балуются детишки подросткового возраста. Но уж когда видишь лысеющего дядю и крупную тетю, надувающих такое громадное «чудо» на губах, — право, становится за них как-то неловко...

Поэтому, милые мамы, давайте общими усилиями воспитывать в наших детях такое чувство самоуважения, которое не позволило бы им ни при каких обстоятельствах сделать то, что неприятно окружающим их людям. Вот и лопнули при ближайшем знакомстве все мифы вокруг жвачки, точно мыльные пузыри... Осталась лишь внушительная цена на ярлыке. Так не лучше ли купить ребенку на эти деньги яблоко или банан?

Анна ЛАРИЧЕВА



## Хвала потребителю-бюрократу

*У каждой из нас наверняка есть знакомая или подруга, глядя на которую всегда хочется задать вопрос — как это, интересно, на не Бог весть какие средства ей удается не только сводить концы с концами, но еще и праздники своим близким устраивать?*

*Как известно, считать деньги в чужом кармане — последнее дело.*

*А узнать секрет, ой, как хочется. Вот мы и решили, что самое время открыть в «Хозяйшке» новую рубрику по раскрытию тайн семейной экономики.*

*«Семейный кошелек», надеемся, поможет вам сориентироваться в рыночной стихии.*

*Сколько сил, особенно в последние годы, было потрачено на борьбу со всеми формами бюрократии! Действительно, кому нужен этот бесконечный сбор бессмысленных бумажек, которые требовали от нас самые разные чиновники? Но учиться строго считать деньги, контролировать и учитывать расходы, стать жесткими бюрократами, у которых «все по полочкам», каждая бумажка на счету, — это сейчас необходимо.*

*У любого государства есть бюджет.*

*И когда расходы в нем не превышают доходы, страна, если и не процветает, то, как говорится, живет по средствам.*

*Так и семья, маленькое государство, должна иметь свой бюджет.*

*Как правило, «министр финансов» в наших семьях — женщина (чего не скажешь о государстве; может быть, поэтому и дела в стране идут не так, как хотелось бы), и она должна уметь верно составлять семейный бюджет. Он складывается из постоянных и непостоянных расходов.*

**Что такое постоянные расходы?** Сюда относятся плата за квартиру (дом), ежемесячные взносы в жилищный кооператив, выплаты за взятую ссуду на покупку мебели, постройку дачи и т.п. Оплата за горячее и гараж (если у вас есть автомобиль или мотоцикл), сельскохозяйственные постройки и т.п. Здесь же — взносы за страховку, медицинское обслуживание, оплата телефона, коммунальных услуг, занятий детей (платный лицей, музыкальная школа, иностранные языки) и т.п.; расходы на транспорт.

**Что такое непостоянные расходы?** Прежде всего, как это ни странно звучит, это затраты на продукты. Ведь мы не каждый месяц, к примеру, делаем пусть небольшие, но запасы круп. Кроме того, это деньги на одежду, обувь, ремонт, покупку хозяйственных и косметических средств, расходы на лекарства, прием гостей, подарки и другие непредвиденные расходы.

В зависимости от доходов, численности семьи, индивидуальных запросов и возможностей величина отдельных статей семейного бюджета будет разной.

Не бойтесь, что инфляция не позволит сбалансировать расходы и доходы. При верном распределении средств и разумной экономии вы справитесь с этой «разбойницей». Попробуйте следовать некоторым общим правилам.

\* Будьте последовательны. Никогда не поддавайтесь желанию и уговорам «доброжелателей» прекратить подсчет расходов. Хотя, особенно на первых порах, у вас появится непреодолимое желание запустить хозяйственную книгу куда подальше. Однако спустя несколько месяцев вы почувствуете, что, несмотря на сложность этой работы, строгий учет помог вам более рационально планировать свои расходы и даже позволил чуть-чуть сэкономить.

\* Заведите две тетради. В одну регулярно записывайте ежедневные расходы. Не доверяйте своей памяти, даже если она у вас блестящая. Ведь уже через два дня бывает трудно, а подчас и невозможно вспомнить обо всех покупках. А именно в скрупулезной записи всех трат — залог успеха. Все расходы подсчитывайте в конце каждой недели. При этом будьте самокритичны: оценивайте объективно, правильно ли вы истратили деньги на прошедшей неделе, и постарайтесь избежать подобных ошибок впредь. Ведь за ошибки приходится расплачиваться, и вам надо будет на чем-то сэкономить, чтобы покрыть «растрату».

\* Вторую тетрадь расчертите на соответствующие графы:

Записывайте в тетрадь ежемесячные расходы. Таким образом, у вас сложится картина реального бюджета семьи за год. Теперь можно его проанализировать: не превышают ли расходы доходов? Если да — где допущена ошибка, какие статьи можно сократить, на чем сэкономить? Это поможет в будущем году более рационально спланировать бюджет вашей семьи.

Теперь несколько слов о том, как покупать и что. Не секрет, что некоторые люди обладают как бы врожденным умением делать выгодные покупки. Другие же в этих вопросах на всю жизнь остаются дилетантами. Однако умелому потребителю надо учиться. Кстати, вот и новое слово, широко вошедшее в наш обиход, — потребитель, потребительство. Все мы с вами — потребители на рынке, т.е. люди, покупающие за свои деньги товары и услуги. Правильно тратить свои средства и уметь пользоваться своими правами — наука, которую мы все должны освоить. Хорошо известно изречение: «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи». Имеется в виду, что, покупая недорогой товар, можно «нарваться» на некачественный, который быстро придет в негодность, и придется еще раз тратить деньги на покупку нового. Так что, выгоднее купить сразу дорогой и качественный? Вроде бы так.

Но, во-первых, цена не всегда гарантия высокого качества. Очень часто наиболее высокую цену устанавливают на особенно модный товар. А ведь не всегда экстравагантный туалет или предмет быта даже через год будет радовать взгляд, вполне возможно, он станет просто смешным. Кроме того, наш рынок сейчас наводнен вроде бы модными, вроде бы качественными товарами, но чаще всего это именно «вроде»... На самом деле мы просто превратились в своеобразную базу-склад китайско-турецко-гонконгского ширпотреба, который нередко уже после первой стирки теряет былую привлекательность. А цены на него, как в европейском магазине на продукцию известных кутюрье! Во-вторых, не во всех случаях надо покупать дорогой товар. К примеру, вашему семилетнему сыну нужно пальто. Сможет ли он носить его долго? Да и надо ли? Однозначно — нет. Поэтому, если у вас нет младших детей, которые доносят пальто выросшего сына, не стоит покупать ребенку дорогую вещь.

Все прекрасно помнят недавнее еще время, когда полки магазинов были пусты, стояли гигантские очереди, а о коммерческих палатках слыхом не слыхивали. Мы тогда бегали в поисках самого необходимого и скупали все, что попадалось на пути. Покупали без разбора, лишь бы истратить обесценивающиеся деньги, вложить их в реальные вещи или продукты. Теперь, когда рынок стал свободным и заполнился, деньги приобрели свою изначальную ценность: на них можно купить тот товар, который нас, потребителей, устраивает по тем или иным соображениям (цена, качество, фирма, мода). А раньше мы искали очередь, в которой можно было бы хоть что-то купить. Значит, работает вполне рыночная формула: «есть деньги — покупайте, но с умом».

Как это делать? Об этом мы поговорим в следующий раз.

Анна ЛАРИЧЕВА

Зарплата	Дополнительные доходы	Месяц	Расходы			Сбережения	Всего
			постоянные	непостоянные	прочие расходы		

## ...А у нас во рту зубок. А у вас?

Пожалуй, самое счастливое время для молодых родителей: вашему малышу исполнилось восемь месяцев. И сразу ощутили уба-вильное хлопот: он самостоятельно ходит по кроватке или вокруг манежа, подолгу с увлечением играет, не требуя вашего присутствия. Если вы не поленились и уже с месяц назад начали приучать его пользоваться горшком, то и стирки стало куда меньше. Только не забывайте о времени: ребенка надо усаживать на горшок в определенные часы.

Немного «усложнился», правда, утренний туалет: теперь, осторожно расчесав мягкие, тонкие, как шелк, волосики, можно в торжественных случаях завязать дочке нарядный бант. Но это забота — из приятных.

Меню остается прежним, ведь оно и так достаточно разнообразно — любые соки, фруктовые и овощные пюре, протертые супы и бульоны, каши, кефир, кисель, компот — чего еще желать? Только одного — материнского молока. Если вам посчастливилось еще сохранить его, обязательно докармливайте ребенка утром и вечером. Начнете пропускать кормления — молоко пропадет, а ведь для вашего ребенка оно лучше всякого лекарства! Ну, а если его уже нет, не забывайте про ацидофильную «Малютку», которая на сегодня представляет собой лучший заменитель материнского молока.

Полегче стало и с купанием: каждый день по-прежнему — «банный», но можно уже обходиться без настоя трав и через день заменять ванну обливанием из душа, лейки. Следите только повнимательнее за состоянием кожи: если заметили, что какое-то местечко на теле малыша покраснело, начало шелушиться или чесаться — немедленно готовьте хорошую ванну с крепким отваром череды, ромашки, зверобоя.

А вот гулять необходимо по-прежнему много, как только сумеете.

Желательно, чтобы ребенок дважды в день спал: сейчас он так много тратит энергии — и физической, и умственной. Все время в движении, все старается увидеть, потрогать, понять, как же тут не устаю! Но мы уже говорили о том, что все дети — разные, возможно, ваш как раз и не хочет днем спать, он лучше подольше подремлет утром.

Встает извечный вопрос: добиваться безотказного соблюдения дисциплины, железных требований «от сих до сих» гулять, есть, спать? Или, наоборот, «пойти на поводу» у ребенка, постараться построить его режим самым удобным для него образом?

Я — за второй путь. Вы уже сами заметили, что у малыша даже в таком нежном возрасте проявляется характер. Он уже личность, со своими интересами, симпатиями, привычками. Так стоит ли ломать его, лепить по своему желанию? Споры нет, приятно видеть послушного, кроткого ребенка, беспрекословно выполняющего любую команду родителей. Но заглянем немного вперед: не вырастим ли мы бесхарактерного человека? Вот в чем опасность! Человек, с детства при-

выкший к тому, что им командуют другие (пусть даже родители), не имеет иммунитета к дурному влиянию, к сложным жизненным перипетиям.

Речь, конечно, не идет о вседозволенности. Нередко приходится видеть, как розовый упитанный малыш, этаким ангелочек с виду, больно вцепляется в мамины волосы или бьет ее по руке, по щекам. Не дайте ему «войти во вкус»: подобного суперменства, ему надо дать понять, что маме больно, а причинять боль другому — это плохо.

Кстати, вы заметили, что ваш малыш далеко не ко всякому идет на руки, не всем улыбается? Иной раз даже просто отворачивается от «чужой тети», прячет головку на мамино плечо, а то и плакать начинает? Не спешите делать ему замечание и уж ни в коем случае не заставляйте подавать «тете» ручку, лучше отвлеките ребенка. Да не мешает и самой присмотреться к этой подруге или соседке: ведь малыши, и это доказано наукой, по никому не известным признакам, как правило, выделяют человека доброго, открытого, и... неискреннего, недоброго, — есть у них какое-то внутреннее чутье.

Ну, а пока он еще не говорит, но очень хочет! Это легко прочитать по его глазам и губам, движению ручек. А где его ручки? Конечно, во рту! Десны чешутся, режутся зубки. У кого-то к девяти месяцам уже по четыре зуба, у кого-то два, у другого — пока еще ни одного, но все одинаково научились кусать сушку, баранку. Хватают цепко и тащат не в глаз или к уху, как совсем недавно, а прямо в рот. И такое состояние будет продолжаться, пока ребенку не исполнится год и не прорежется большая часть зубов. Период мучительный для малыша! Если вы сумели достать «Гель», о котором мы говорили в 7-м номере журнала, — вам повезло. Если же нет — будьте готовы к новой опасности: раз ребенок все тянет в рот, то практически невозможно уследить за стерильностью всех предметов у него под рукой. И вот вы со страхом замечаете, что он отказывается от еды, хотя явно голоден, капризничает, болезненно хнычет, а во рту появились небольшие белые точки. Десны вокруг них покраснели, увеличилось слюноотделение. Все это — первые признаки стоматита, заболевания, увы, очень частого у малышей.

Стоматит может протекать очень болезненно, с высокой температурой, а может и в достаточно легкой форме. В любом случае лучше всего обратиться к врачу, а пока окажем малышке «первую помощь».

Прежде всего обрабатываем полость рта перекисью водорода с помощью небольшого ватного тампона (марлю не используйте: она



## Первый ребенок

может еще сильнее травмировать воспаленную слизистую оболочку рта). И сразу же смазываем десны, язык, всю полость рта ромашки и коры дуба. Можно использовать чай, но некрепкий, иначе ребенок будет плохо спать.

Эффективно снимает воспаление примочка из раствора интерферона — этот медицинский препарат в ампулах продается в аптеках без рецепта. Надо только предварительно проверить дату выпуска и срок годности, чтобы вакцина была свежей. Ампулу вскрываем, разводим порошок кипяченой водой, как указано на упаковке, смачиваем вату и прикладываем к больным местам на несколько минут, сколько малыш позволит. Не позволяйте ему голодать: ведь он отказывается от еды не потому, что сыт, а потому, что ему больно есть, каждое постороннее тело во рту причиняет новые страдания. На этот случай можно применить давно апробированное лекарство: бонафтоновую мазь. Она не отличается активными лечебными свойствами, но, обволакивая полость рта и защищая таким образом его слизистую оболочку, позволяет без боли съесть предложенные блюда. Пользоваться мазью нужно так: сначала обработать рот перекисью, затем — травяным отваром, только потом смазать мазью и покормить ребенка. Сразу после еды действуем в том же порядке: перекись — отвар ромашки, или настой чая, или раствор интерферона.

Вы предпочитаете не пользоваться лекарственными препаратами? Готова с вами согласиться, тем более, что от стоматита есть прекрасное народное средство, испытанное веками: моча самого ребенка. Вы ведь, наверное, слышали об уринолитолизе? Пожалуйста, не спешите брезгливо морщиться! Поверьте, трудно найти что-либо более чистое и свежее. Его моча к тому же обладает сильными антисептическими свойствами, недаром в старину в деревнях ею лечили едва ли не все болезни, от простуды до глубоких, болезненных ран. Испробуйте примочки из этого безвредного народного средства, и уже через день-два почувствуете, насколько легче стало малышу.

### К девяти месяцам ваш ребенок...

- Вырос на 2–3 сантиметра.
- Прибавил в весе 500, 600, а то и 700 граммов — имеет право!  
А если в первые месяцы жизни он набирал вес быстро, то будет вполне достаточно и прибавки граммов в 400.
- Он переступает ногами, держась за опору, охотно «разговаривает» с вами, реагирует на выражение вашего лица, на тон — может в ответ на вашу улыбку хохотать до того, что заикает!
- Начинает понимать назначение игрушек: погремушкой стучит, машинку толкает, мячик бросает.
- Если спросите: «Где моя доченька (или сыночек, или лапочка — как уж вы там ласково называете своего первенца)?» — показывает пальчиком на себя...

Дина ГОФМАН,  
педиатр