

Хозяюшка

Ожерелье
для любимой

Парфе, суфле
и бланманже

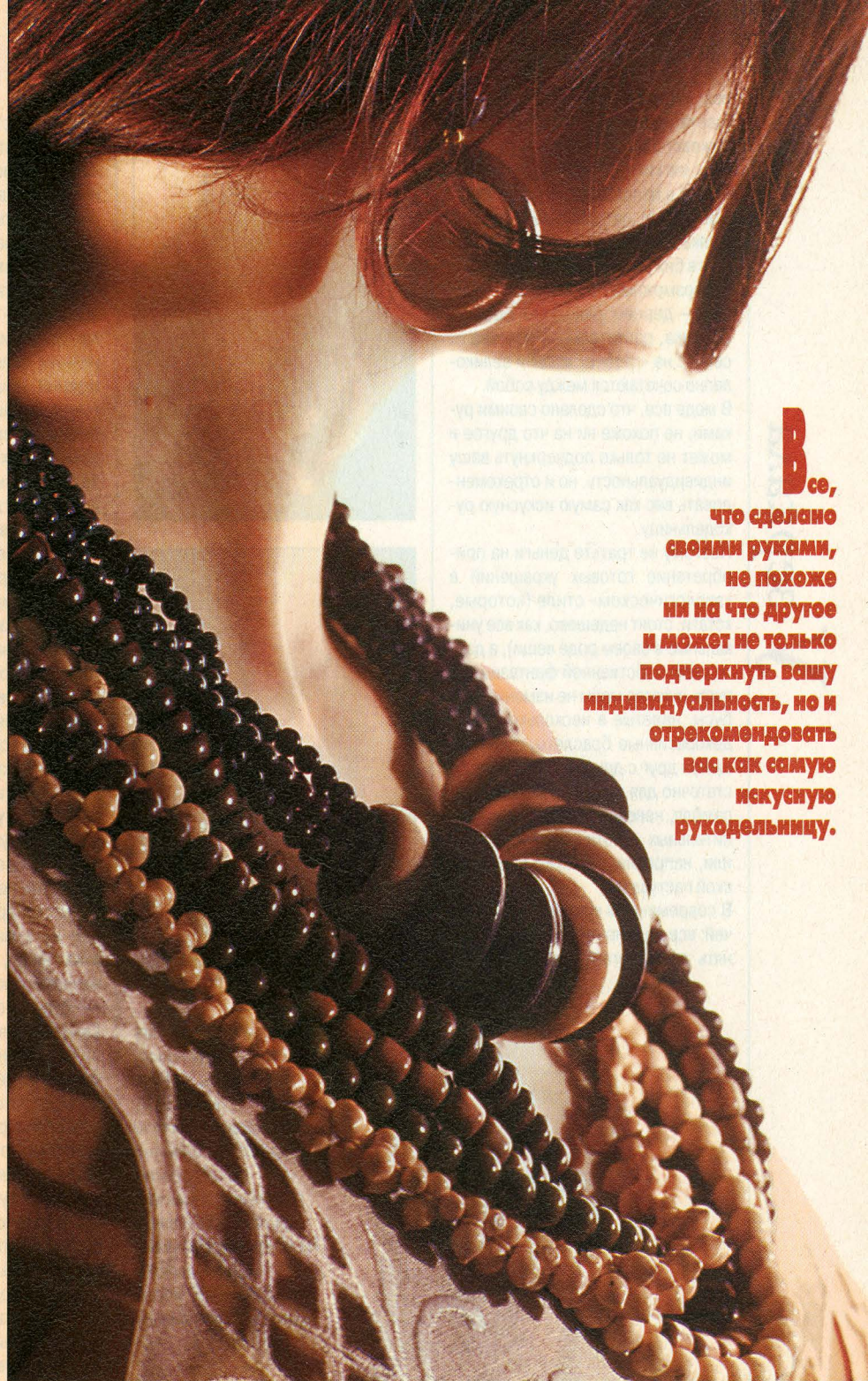
Новый образ
за полчаса

Вязаная мода
в семейном
интерьере

Семена
на зимовке

Приложение к журналу «Крестьянка» № 1'95

П



Все,
что сделано
своими руками,
не похоже
ни на что другое
и может не только
подчеркнуть вашу
индивидуальность, но и
откомендовать
вас как самую
искусную
рукодельницу.

МОДНЫЕ УКРАШЕНИЯ

Мода последних лет балует нас бесконечным разнообразием дизайнерских предложений. Кажется, невозможно сориентироваться в этом многообразном, стремительно бегущем потоке. И уже не просто один стиль приходит на смену другому, но множество идей воплощается в жизнь одновременно и существует параллельно — не только не мешая, а зачастую и дополняя друг друга и взаимообогащаясь: экзотика Востока соседствует с классическим английским костюмом, военная форма без труда соединяется с тра-

диционной джинсовой одеждой и т.д. И дело не только в покрое, цветовой гамме или рисунке — огромную роль в создании ансамбля играют дополнения. Мода «строится» на тончайших стилевых нюансах, и то, насколько живописным будет созданный вами образ, зависит во многом именно от аксессуаров. Ведь одно и то же скромное «маленькое черное платье» можно с равным успехом надеть и на деловую встречу, и на коктейль, и на дружескую вечеринку — важно, каким именно украшениям вы отдадите предпочтение.

Сегодня весь мир увлечен темой экологии. Это заметно не только в господстве нейтрально-сдержан-

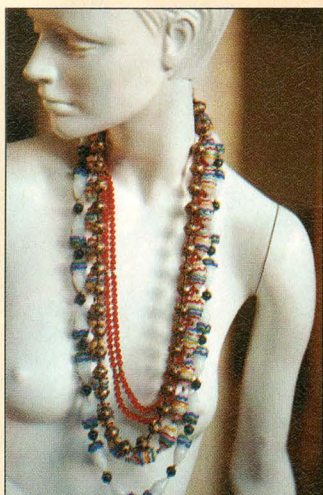
ной цветовой гаммы — от белого (цвета неотбеленного полотна) до бежевого, коричневого и природных, мягких оттенков зеленого, не только в использовании экологически чистых, натуральных тканей — шелка, хлопка, льна, шерсти и т.д., но и в бижутерии.

Всевозможные природные материалы — дерево, раковины, пробка, соломка, растительные волокна — сейчас на «гребне» моды и великолепно сочетаются между собой.

В моде все, что сделано своими руками, не похоже ни на что другое и может не только подчеркнуть вашу индивидуальность, но и откомендовать вас как самую искусную рукодельницу.

Поэтому не тратьте деньги на приобретение готовых украшений в «экологическом» стиле (которые, кстати, стоят недешево, как все уникальные в своем роде вещи), а дайте волю собственной фантазии. Но пусть чувство меры не изменит вам: бусы, надетые в несколько рядов, декоративные браслеты, сочетающиеся друг с другом, — вполне достаточно для создания модного ансамбля, навеянного образами пленительных экзотических красавиц или, напротив, трогательной сельской пастушки.

В современном костюме нет мелочей: все должно гармонично дополнять друг друга — одежда, обувь,



Оригинальные украшения из стекла и металла, которые вы видите на снимках фотокорреспондента Анатолия Жмулюкина, изготовлены знаменитой чешской фирмой «Яблонэкс» по эскизам художника Дома моделей «Кузнецкий мост» Галины Крахмалевой.



украшения. К длинной сборчатой юбке в «крестьянском» стиле подойдут матерчатые туфли из «рогожки» на веревочной подошве и деревянные или керамические бусы и браслеты. Завершенность наряду придаст большая соломенная шляпа. Костюм в латиноамериканском стиле требует также определенных дополнений — более броских и ярких, как сама природа этих залитых солнечным сиянием стран. И, несомненно, национальные традиции имеют очень большое значение и оказывают заметное влияние на современный костюм.

Традиционные национальные украшения никогда не выходят из моды: стоит лишь вспомнить бесконечные ряды коралловых бус на вышитой украинской рубашке, тускло мерцающее туркменское серебро, оттененное мягким теплом сердоликов, или солнечный свет прибалтийского янтаря. Все это прекрасно вписывается в современный костюм, не только привнося в него дух романтики, но и подтверждая непрерывающуюся связь поколений.

Подлинность — неоспоримое преимущество украшений из «бабушкиного сундука». Недаром во многих семьях бережно хранятся старые реликвии, переходящие по наследству от матери к дочери. И дело совсем не в материальной ценности этих вещей, а в уважении к собственному прошлому, без которого нет будущего.

Если летом выбор украшений почти не ограничен, то зима предполагает большую сдержанность не только в костюме, но и в бижутерии. Оставим в стороне разговор о настоящих драгоценностях, которые стало, увы, и небезопасно носить, и остановимся на украшениях, уместных в это время года. Прежде всего они должны быть не слишком броскими — небольшие клипсы или серьги красивой формы, оттеняющие лицо и привлекающие к нему восхищенные взгляды, имитация «старого» металла с легким налетом патины. Кстати, дизайнеры для своих изделий часто используют подлинные исторические образцы.

Цепочки разного плетения и толщины, браслеты с брелоками, т.е. предложенные много лет назад знаменитой Коко Шанель украшения, ставшие наряду с известным костюмом своеобразным символом этой фирмы, сохраняют свою популярность и по сей день. Вы не рискуете попасть впросак, следуя классическим образцам, ведь они прошли строгую проверку временем.

Чешская фирма «Яблонэкс» издавна славится своей продукцией — искусной имитацией драгоценных камней. Бриллианты, сапфиры, рубины, изумруды поражают воображение своим великолепием. Каскады «драгоценностей» в ушах, на об-



наженной шее, браслеты и кольца, оттеняющие красоту ваших рук, в любой праздничный вечер не будут казаться неуместными.

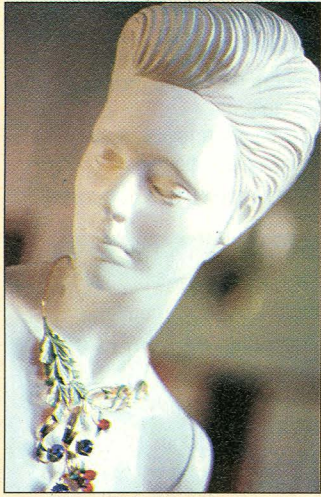
*Варвара НЕКРАСОВА,
искусствовед Дома моделей
«Кузнецкий мост»*

Закройте ларчик

Натуральные и синтетические драгоценные камни (к последним относятся рубины, сапфиры, александриты) время от времени нуждаются в чистке. Их можно вымыть ватным тампоном или мягкой щеточкой (использованной зубной или для нанесения пудры, румян) в теплой мыльной воде, куда добавлен нашатырный спирт (чайная ложка на половину стакана воды). Только проверьте, не наклею ли закреплены камни — тогда потребуется особая осторожность при чистке.

Вы приобрели модные деревянные бусы? Обращайтесь с ними, как с любым красивым изделием из дерева: старайтесь не повредить гладкую поверхность, протирайте мягкой сухой тряпочкой. Если на дереве все-таки появилась царапина, ее можно аккуратно заделать бесцветным лаком для ногтей.

Янтарные бусы, брошки, браслеты,



промыв теплой водой с мылом, натрите пищевой содой с помощью мягкой фланелевой тряпочки; так же чистят и изделия из слоновой кости. А вот классические украшения — золотые кулоны, серьги, цепочки, обручальные кольца — можно осветлить, вернуть им блеск, опустив на 2–3 часа в подслащенную воду (чайная ложка сахара на стакан воды); а затем протерев мягкой тканью.

Еще проще с серебром: изделия из него вновь заблестят, если подержать их 2–3 часа в воде, в которой лежит очищенный и нарезанный ломтиками картофель, после этого сполоснуть чистой водой и вытереть насухо.

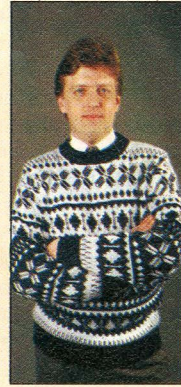
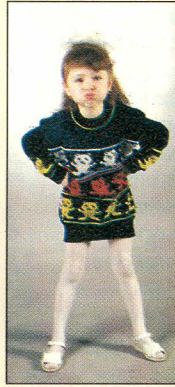
Есть и другой способ: потрите серебро шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом, затем также сполосните в чистой воде и вытрите. Правда, изделия из серебра имеют неприятную привычку чернеть. Но этого можно избежать, если хранить их завернутыми в черную бумагу.

Когда работаете на садовом участке, готовите или стираете, лучше снимите украшения — они боятся не только механических повреждений, прямого света, но и сырости. Поэтому и хранить украшения лучше в закрытом ларчике, футляре, коробке, в сухом помещении.

Ада ХАЛИЗОВА

ВЕСЁЛОЕ ТРИО

Имя художника-модельера Татьяны Андреевой хорошо знакомо постоянным читательницам «Крестьянки». Наверняка они сшили себе юбку, брюки, спортивный костюм или нарядное платье по выкройкам, разработанным Татьяной. Однако недавно такой знакомый, казалось бы, мир моды открылся ей совсем с другой стороны: Татьяна увлеклась модой вязаной.



Мы представляем несколько вязаных вещей из коллекции, которую разработала Татьяна Андреева для молодой семьи: небольшое элегантное платье-свитер для мамы, модный джемпер для папы и веселое платье-свитер для дочки. Все модели по выкройкам и схемам рисунков вы сможете связать вручную или на машине. Татьяна — человек современный, а потому все свои вещи она вяжет на машине «Зингер» модели 2342. Оказывается, эта знаменитая фирма выпускает не только швейные, но и вязальные машины. Почему же Татьяна выбрала именно ее? В отличие от большинства импортных машин на ней можно вязать отечественной пряжей, причем нитка может быть любой толщины — как очень толстой, так и тонкой. Помимо всех основных видов вязки, «Зингер» делает особое двойное жаккардовое переплетение, в результате чего полотно получается более плотным и жестким, а значит, можно вязать столь модные сейчас изделия — пальто, кардиганы, жакеты. Эту вязку не делает ни одна другая вязальная машина.

Фантазия модельера ничем не ограничена: благодаря специальному устройству «мемо-матик» можно нарисовать любой рисунок, вплоть до собственного портрета, и воспроизвести его на полотне (этого, кстати, тоже не делают другие машины). Мемоматик — это электронный пульт управления и мини-компьютер со сканером для считывания рисунка. Он делается на фотокарте или на полупрозрачной бумаге фломастером, вкладывается между двумя листами прозрачной пленки, входящей в комплектацию машины, — и она сама считывает рисунок. Эти на первый взгляд сложные приспособления настолько просты в обращении, что, даже не имея навыков вязания и не зная оборудования, можно дома самостоятельно изучить и освоить их.

Татьяна была настолько покорена уникальными качествами машины, что стала официальным дилером компании «Зингер», чтобы как можно больше женщин получили возможность вязать на ней. В ТОО «Зинмос», где она сотрудничает, можно приобрести не только машину, но и все комплектующие детали и запчасти, нитки, пряжу, воспользоваться гарантийным обслуживанием. И, конечно, пройти курс обучения и получить любые консультации по технике вязания. Центр находится по адресу: Москва, Шмитовский проезд, дом 27, телефон: 256-11-22.

Итак, те, у кого уже есть такая машина, могут приступать к работе, а всем остальным вязущим советуем не откладывая вязаться за привычные спицы.

Екатерина ДЕРЕВИЦКАЯ

ПЛАТЬЕ-СВИТЕР. Размер 46–48.

Расход шерсти: 400 г синей и 200 г желтой отечественной пряжи 32/2.

Шьем, вяжем, вышиваем

Хозяюшка 195



Основной узор: двухфонтурный жаккард, клавиши установлены по схеме на рис. 1. Плотность вязания: 28 петель x 43 ряда = 10 см x 10 см.

СПИНКА: Наберите синей нитью в два сложения 170 петель и вяжите жаккардовым переплетением 15 рядов. Далее свяжите 430 рядов по фотокартам на рис. 2 и 3, сверяясь с фотографией модели. Затем провяжите бросовой нитью несколько рядов и снимите готовую деталь с машины.

ПЕРЕД: Вяжется так же, как спинка, только вязание заканчивается на 424 ряду.

РУКАВ: Наберите синей нитью в три сложения 80 петель и провяжите 30 рядов ластиком (если вручную — резинкой) 2 x 1. Далее введите в работу все иглы. Счетчик рядов установите на «0» и вяжите основным узором, делая прибавки в каждом 6-м ряду. Через 270 рядов перейдите на бросовую нить и снимите вязанье с машины.

ВОРОТНИК: Наберите на задней фонтуре синей нитью в три сложения 150 петель и вяжите 20 рядов кулирной (вручную лицевой) гладью, далее сделайте разбор на ластик 2x1 и вяжите 50 рядов по схеме А. Далее введите в работу все иглы и вяжите 20 рядов по сх. Б.

Закончите бросовой нитью.

СБОРКА: Готовые детали наколите на выкройку, сверху наложите влажную ткань и аккуратно отпарьте. Вырежьте горловину переда и спинки в соответствии с выкройкой и обработайте оверлоком или швом «зигзаг». Сшейте плечевые швы, вшейте рукава в открытые проймы.

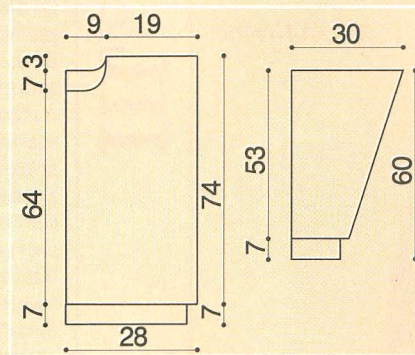
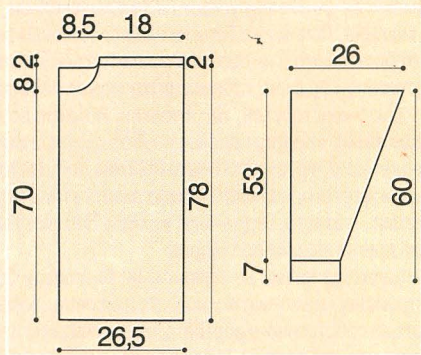
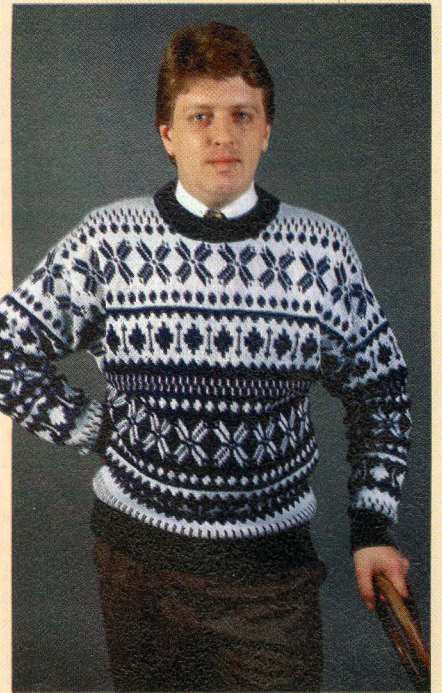


Сшейте боковые швы, переходящие в швы рукавов. К горловине прикеттлюйте воротник. К подолу прикрепите кисти (длина кисти в готовом виде 10–12 см). О том, как их сделать, читайте отдельный материал.

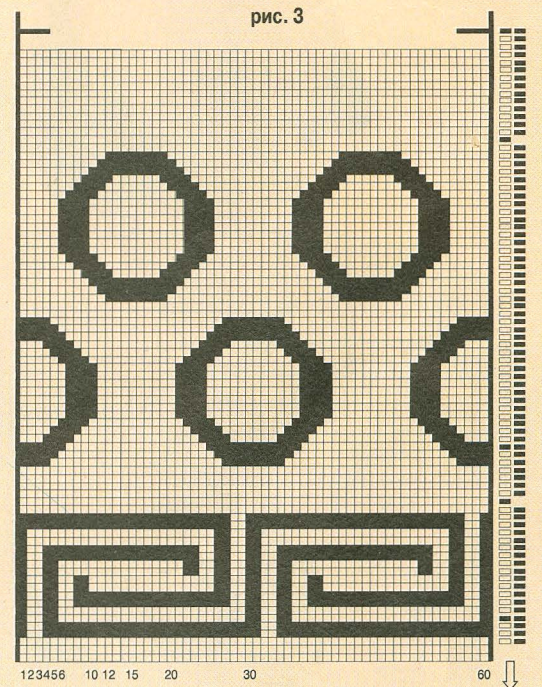
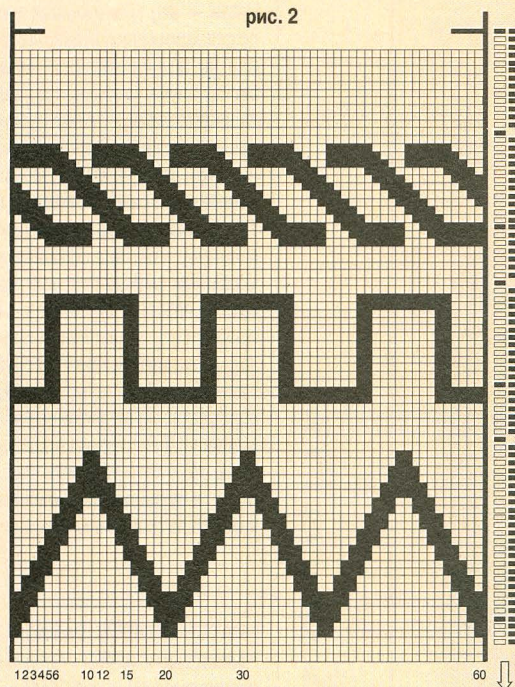
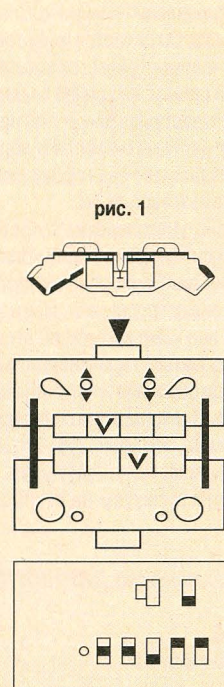
МУЖСКОЙ ДЖЕМПЕР. Размер 50–52.

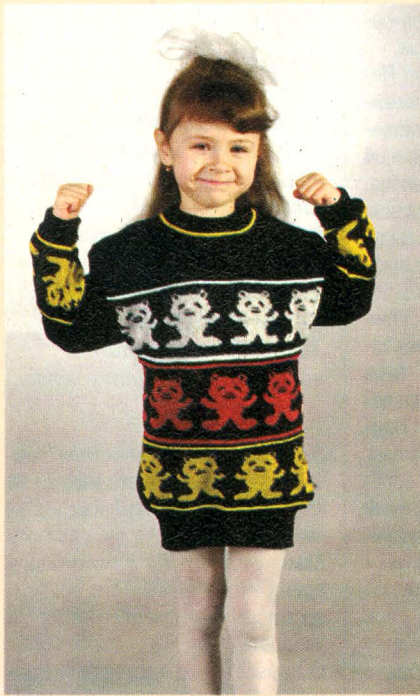
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ НА СХЕМАХ

- $\boxed{3}$ — расстояние между фонтурми
- 1/1 — плотность петель на задней (передней) фонтуре
- $\% \%$ — нажать соответствующие клавиши на задней (передней) фонтуре
- $\% \%$ — вязание по кругу на двух фонтурх.



- $\boxed{3} \frac{2}{2} \%$ (А)
- $\% \boxed{3} \frac{3}{3}$ (Б)
- $\boxed{4} \frac{3}{5} \%$ (В)
- $\boxed{3} \%$ (Г)
- $\boxed{4} \%$ (Д)
- $\%$ (Е)
- $\boxed{4} \frac{2}{5}$ (Ж)
- $\boxed{3} \frac{1}{1} \%$ (З)
- $\boxed{3} \frac{1}{1} \%$ (И)
- $\boxed{3} \frac{1}{1} \%$ (К)
- $\boxed{3} \frac{2}{2} \%$ (Л)





Фотографии Игоря Тимошенко

Провяжите несколько рядов бросовой нитью и снимите деталь с машины.
БЕЙКА ГОРЛОВИНЫ: Наберите синей нитью в три сложения 160 петель и вяжите 50 рядов ластиком 2 х 1. Закончите бросовой нитью и снимите деталь с машины.
СБОРКА: так же, как сборка женского свитера.

ДЕТСКИЙ СВИТЕР. Размер 30–32.

Расход шерсти: 300 г темно-синей, по 20 г красной, белой и желтой полушерстяной отечественной пряжи.

Плотность вязания: 28 петель х 43 ряда = 10 см х 10 см.

Узор 1: Репсовое переплетение, связанное темно-синей нитью в три сложения по сх. Г.

Узор 2: «Валики» — вязать 5 рядов по сх. Д, 6-й ряд по сх. Е в два сложения.

Узор 3: двухфонтурное жаккардовое переплетение, связанное по фотокарте на рис. 5, установив клавиши по схеме на рис. 6 и мемо-матике по сх. Ж нитью в два сложения.

Резинка: вяжется ластиком 2 х 1 по схеме: заработка — по сх. З; 1, 2 ряды — по сх. И; 3, 4 ряды — по сх. К, с 5-го по 40-й ряд по сх. Л.

СПИНКА: Наберите темно-синей нитью в три сложения 130 петель и вяжите 40 рядов ластиком (вручную резинкой) 2 х 1. Счетчик рядов установите на «0», введите в работу иглы на обеих фонтурах по всей ширине спинки и вяжите 280 рядов узором 1. Закончите бросовой нитью и снимите готовую деталь с машины.

ПЕРЕД: Наберите синей нитью в три сложения 130 петель и вяжите 40 рядов ластиком 2 х 1. Счетчик рядов установите на «0», введите в работу иглы на обеих фонтурах по всей ширине переда и вяжите узором 2, повторив 2 ряда си-

ним и желтым цветом. Затем свяжите один раппорт узором 3 по фотокарте на рис. 5, основная нить синяя, дополнительная желтая. Далее 3 ряда узором 2 — поочередно желтым, синим и красным цветом. Снова один раппорт узором 3 — основная нить синяя, дополнительная красная, затем 3 ряда узором 2 желтым, синим и красным цветом. И наконец, один раппорт узором 3, основная нить синяя, дополнительная белая. Узор 2 повторите 2 ряда — белым и синим цветом. Далее вяжите до 280 рядов узором 1. Закончите бросовой нитью и снимите готовую деталь с машины.

РУКАВ: Наберите синей нитью в три сложения 70 петель и вяжите 40 рядов ластиком 2 х 1. Счетчик рядов установите на «0». Введите в работу иглы на обеих фонтурах по всей ширине рукава. Узор 2 провяжите 2 ряда синим и желтым цветом. Узором 3 провяжите один раппорт, основная нить синяя, дополнительная желтая. Узор 2 повторите 2 ряда желтой и синей нитью. Далее вяжите узором 1 до 230 рядов, делая прибавки в каждом 10-м ряду. Закончите бросовой нитью.

БЕЙКА ГОРЛОВИНЫ: Наберите синей нитью в три сложения 140 петель и вяжите 40 рядов ластиком 2 х 1. Счетчик рядов установите на «0», введите в работу иглы на обеих фонтурах по всей ширине бейки, вяжите узором 2, повторяя 2 ряда желтым и синим цветом. Далее вяжите ластиком 1 х 1 в три сложения и закончите бросовой нитью.

СБОРКА: так же, как сборка женского свитера.

Сделать кисточки несложно. Возьмите полоску картона шириной, равной длине будущей кисточки. Намотайте нитку на картон до желаемой толщины кисти (см. рис.). Теперь конец нитки проденьте в иголку и несколько раз затяните верхнюю часть кисточки, продевая иголку под намотанную нитку. Затем снимите с картона и той же ниткой обмотайте кисточку чуть ниже верхнего края, чтобы получилась головка. Нить закрепите. Нижнюю часть разрежьте и подровняйте ножницами.

Людмила ЛЕБЕДЕВА

Расход шерсти: 150 г белой и 350 г темно-синей отечественной пряжи 32/2.

Основной узор: двухфонтурный жаккард по сх. В, клавиши установлены по схеме на рис. 1. Плотность вязания: 27 петель х 43 ряда = 10 см х 10 см.

СПИНКА: Наберите синей нитью в три сложения 170 петель и вяжите 50 рядов ластиком (вручную резинкой) 2 х 1. Затем введите в работу иглы по всей ширине спинки. Счетчик рядов установите на «0». Включите мемо-матик и вяжите 300 рядов по фотокарте на рис. 4. Провяжите несколько рядов бросовой нитью и снимите деталь с машины.

ПЕРЕД: Вяжется так же, как спинка.

РУКАВ: Наберите синей нитью в три сложения 80 петель и вяжите 50 рядов ластиком 2 х 1. Введите в работу иглы по всей ширине рукава. Счетчик рядов установите на «0». Включите мемо-матик и вяжите 240 рядов по фотокарте на рис. 4, делая прибавки в каждом 6-м ряду.

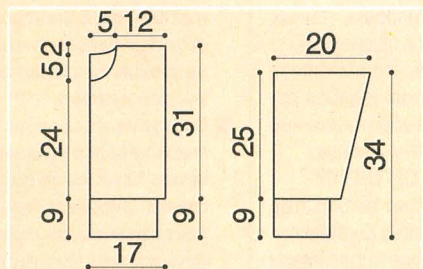


рис. 4

рис. 5

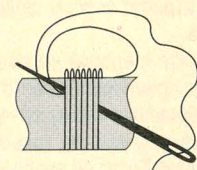
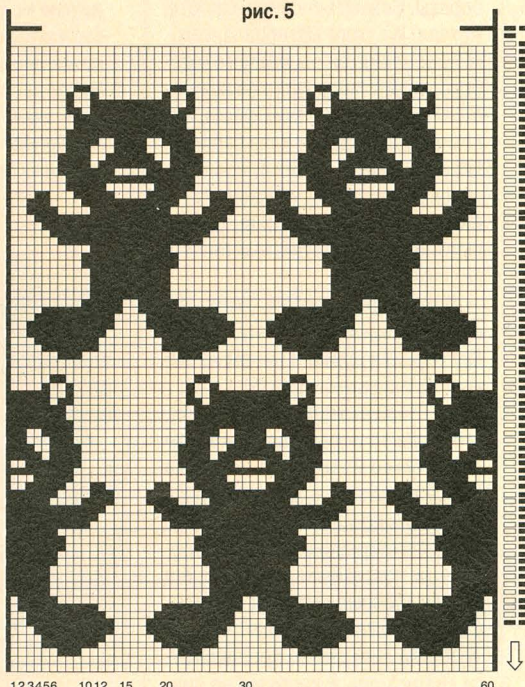
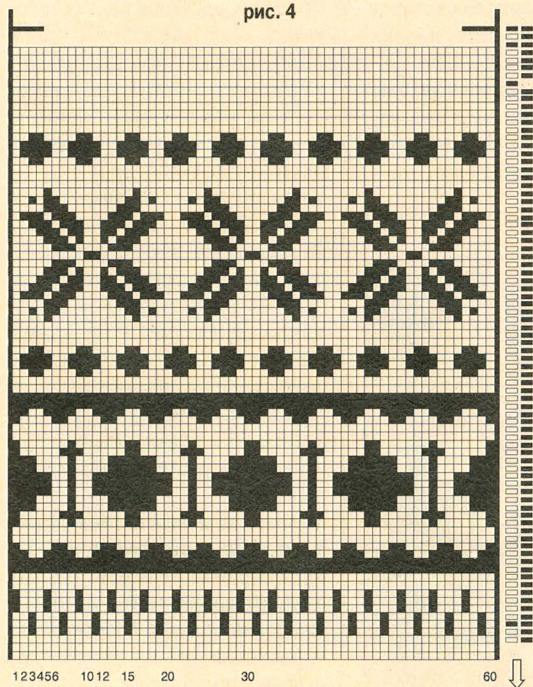
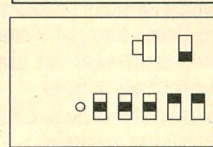
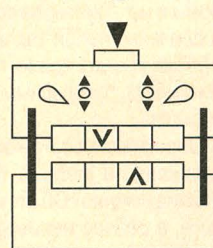
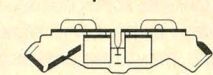
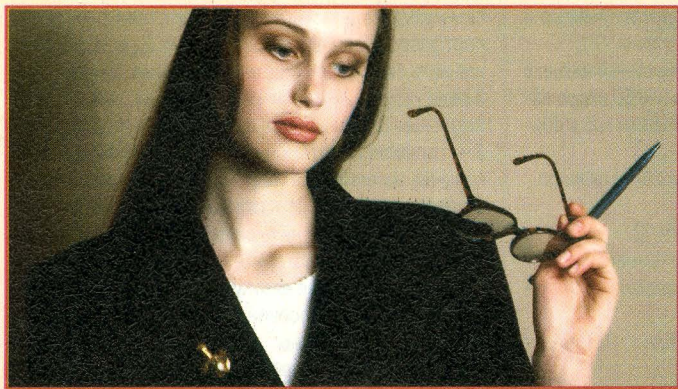


рис. 6





НОВЫЙ ВЗГЛЯД В НОВОЙ ОПРАВЕ

Вот так сюрпризы подбрасывает нам мода! Нынче, например, она объявляет бенефис... «очкариков».

Совсем недавно проходу не было от «дразнилок» во дворе, в классе, на улице. Ну еще бы, очкарик — значит, обязательно тихоня, подлиза, маменькин сынок (или дочка) и, разумеется, отличник. Вот тут враги нашего детства попали, что называется, в яблочко: сегодня взрослые «отличники» — преуспевающие бизнесмены, предприниматели, банкиры, деловые люди — носят, как правило, очки. Даже если имеют орлиное зрение. Американские социологи утверждают: человек в очках вызывает доверие! Вот почему нередко вполне уважаемые, солидные люди ставят в тупик работников магазинов «Оптика», заказывая себе очки в самой дорогой оправе... с простыми стеклами. Из предмета печальной необходимости очки превратились в непременный атрибут имиджа делового человека.

А если этот «деловой человек» — женщина, привлекательная, стройная, моложавая и к тому же нуждается в линзах, увы, не только для солидности? Тогда ей необходимы очки в оправе, которая подойдет к ее лицу, фигуре, всему облику. Оправ сейчас, слава Богу, великое множество, так что выбрать есть из чего. Формы и материалы, из которых они сделаны, порой так элегантны, что могут стать прямо-таки украшением лица, прекрасным обрамлением глаз.

Раз есть широкий спрос и выбор — сразу появились и модные тенденции. Какие именно? Об этом — чуть позже, а сейчас напомним, что невзирая на моду определенному типу лица подходят и совершенно определенные по цвету, форме, материалу оправы. Круглолицым идут оправы с косыми восходящими линиями.

Лицо крупное, с тяжелым квадратным подбородком и прямоугольным лбом украсит круглая и не слишком массивная оправа.

К продолговатому лицу лучше всего подходит оправа с прямой верхней линией и закругленной нижней. У вас круглый подбородок и нижняя челюсть слегка выдвинута вперед? Этот недостаток помогут сгладить очки в широкой оправе с восходящими линиями.

Овальная оправа без острых углов придает приятность лицу треугольной формы, с широким лбом и узким подбородком.

При впалых щеках не рекомендуется носить большие оправы.

Выбирая оправу, учитывайте, что цвета золота идут блондинкам с голубыми глазами и светлой кожей, нежно-золотистые или очень светлых тонов — седоволосым, темные цвета — шатенкам и брюнеткам.

И самое приятное, что нынешнее изобилие оптических товаров дает возможность выбрать именно то, что будет и нужно, и модно. А ЧТО ЖЕ МОДНО СЕГОДНЯ?

Вот что рассказывает реализатор фирмы «Полет» Ирина Карпенко:

— Еще год назад все спрашивали и покупали только пластмассовые оправы. Сейчас основной спрос на металл. Из этого материала, такого пластичного и послушного в работе, делают модные тонкие оправы самых экзотических форм, напоминающие форму глаз бабочки, лисички, киски. Главный производитель таких оправ — Италия.

Англия поставляет оправы овальные и квадратные, для мужчин — в виде капли.

— Величина — любая, кому что идет. «Писк» моды — металлическая верхняя дужка и ничем не закрепленное стекло внизу.

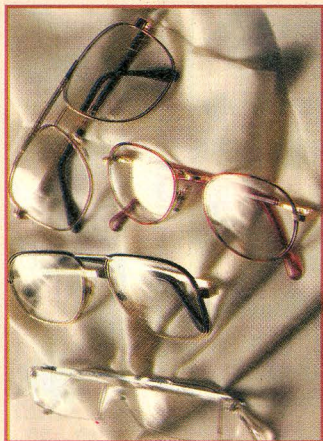
Люди старшего поколения помнят, что когда-то оправы для очков делали только из металла. Но тогда массу неприятностей доставляла их деталь под названием «ушки». Ушки фиксировали очки на переносице, постоянно натирая ее, оставляя красные вмятины и следы. Сегодня ушки не причинят вам неудобства: они уже не припаиваются «намертво», а крепятся на вин-

тиках, которые регулируются самым удобным для вас образом.

Не обошла мода и дужки очков. Помните, какие они недавно были вычурные — витые, со всякими веточками, цветочками — тут особенной фантазией отличались Бразилия, Мексика. Не отставала и Россия: белгородские заводы оптики выпускали оправы, где дужки крепились к нижней линии. Сегодня все эти «изыски» отошли в прошлое. Прямая дужка, идущая от середины оправы за ухо, если уж витки — то не на ней, а сбоку самого стекла, как бы элемент его обрамления. Надбровье чуть шире, чем низ оправы. Очень модны металлические оправы — цветные или с рисунком. Если уж пластмасса, то тоже с рисунком — в цветочек или в крапинку. И все-таки у каждой группы людей, нуждающихся в очках, свои пристрастия. Пожилые «верны» пластмассовой оправе, молодежь требует круглые, а модницы выбирают металл с узором из блестящих камешков по верхней дужке.

- **Стекла очков всегда должны быть чистыми. Мойте их не реже 1–2 раз в неделю с мылом, осторожно промокайте ветхой влажной тканью. Ни в коем случае не протирайте стекла сухой тканью, носовым платком.**
- **Не ленитесь, снимая очки, каждый раз прятать их в специальный футляр. Если класть очки на стол поверхностью стекол вниз, на линзах появляются царапины, они мутнеют.**
- **Следует нелепой моде, на стекла очков нередко наклеивают этикетки. Если вы не смаете ее со стекла, рискуете сильно расстроить зрение: наклейка мешает фиксировать предмет центром сетчатки, в работу включаются другие ее участки, менее чувствительные. Помните, перенапряжение опасно для глаз.**
- **Через каждые три года надо менять очки, даже если зрение у вас не упало, а стекла не имеют видимых повреждений.**

Павел КРАСНИКОВ



УТРО КРАСИТ?

Звонит будильник. Вы встаете и, не успев еще как следует открыть глаза, понимаете, что настроение — хуже не бывает. К тому же бок колет, а голова словно свиная. Хочется накричать на мужа, отчитать сына...

Знакомая картина — «встали с левой ноги». Но ведь это никуда не годится! Что делать? Как избавиться от хандры, тоски и плохого самочувствия? Да и можно ли в принципе избежать этого, особенно когда тебе, мягко говоря, за тридцать?

Оказывается, что есть вполне научное объяснение причин утреннего дурного настроения, которое, как правило, сопровождает человека целый день. А все дело именно в том, как вы встали утром с постели. И выясняется, что в общем-то не так уж сложно справиться со всеми этими напастьями. Как? Об этом и пойдет сегодня речь.

На Востоке, у йогов, существует специальный ритуал просыпания. И не зря: ведь переход организма из сна в бодрствование — процесс непростой. Во время сна немного замедляются ток крови, обменные процессы, сердечная деятельность. И если вы резко просыпаетесь и вскакиваете с постели от звонка будильника или от крика петуха, то даете своему организму такую встряску, за которую он вам сразу же «мстит» скверным настроением и дурным самочувствием. Как же в таком случае вставать? Проснувшись, хорошенько потянитесь — сделайте легкую гимнастику, чтобы разогнать кровь, застоявшуюся за ночь во внутренних органах. Тем самым вы заставите сердце, печень, селезенку, кишечник работать быстрее.

У каждого свои секреты «потягивания». Рекомендую понаблюдать за кошкой, когда она просыпается, и взять на вооружение ее «метод». Выгните спину дугой и потянитесь одновременно и руками и ногами (от ладоней до пяток). Это замечательное упражнение — все межпозвоночные хрящи и диски, которые во время сна немного «слиплись», растягиваются и готовы к работе.

Теперь займемся активизацией обмена веществ, поднятием тонуса сердечно-сосудистой системы и разработкой кишечника. Особенно полезно предлагаемое упражнение для тех, у кого есть склонность к запорам.

Ложитесь на спину, руки — на живот и дышите им: на вдох максимально надувайте, чтобы живот стал круглым, как мяч, а на выдох сильно втягивайте. Для женщин это упражнение достаточно сложное, потому что это мужской тип дыхания, но ради своего здоровья и хорошего настроения придется научиться.

Если вам тяжело делать дыхательную гимнастику с вытянутыми ногами, немножко согните их в коленях, но лучше бы этого не делать.

Тем, у кого есть проблемы с работой желчного пузыря, поможет такое упражнение. Ложитесь на правый бок, на подреберье положите руку и сделайте 5–10 «мужских» вдохов и выдохов. Регулярно выполняя это упражнение, перед тем как встать с постели, вы избавите себя от застоя желчи, а значит, предотвратите образование камней.

Теперь, когда вы «включили» свой организм, поднимайтесь, но не резко. Сядьте, свесив с кровати ноги, немножко отдохните, а теперь смело вставайте и делайте первый шаг в новый день. Наверняка он будет с «той ноги».

Но как быть людям, страдающим теми или иными недомоганиями, каково им с утра быть «в духе»? Прежде всего напомним, что в этом случае необходимо посетить

врача и строго выполнять его рекомендации, лечить не следствие, а саму болезнь. Помочь успеху лечения могут специальные упражнения, разработанные специалистами-медиками с учетом конкретных особенностей каждой группы недомоганий.

Начнем с одного из самых распространенных: **повышение артериального давления (гипертония)**. Если вы запустили болезнь, то, конечно, одними домашними мерами не обойтись, нужен специальный курс лечения под наблюдением специалистов. Но в любом случае вам необходимо бережно относиться к своим кровеносным сосудам и особенно с утра. По данным проведенных кардиологами исследований, наибольшее число гипертонических кризов, инсультов приходится именно на утреннее время — от 7 до 11 часов утра, то есть тогда, когда человек встает и начинает день.

Можно ли помочь себе в этом случае? Да, конечно. Чтобы затылок по утрам не был тяжелым, голова не болела, надо принять лекарство, которое вам прописал врач, еще в постели и немного полежать после этого. Хорошо, если позволяет время, приподнять подушку, посидеть, послушать радио, музыку, подумать о чем-то приятном. Я хочу обратить на это особое вни-

мание людей пожилых. С возрастом мы, женщины, становимся более суетливыми, озабоченными, порой даже немного навязчивыми (вспомните, как утром, раздражая вас, суетится мама или свекровь, стараясь помочь собрать ребенка в школу и приготовить завтрак, дать всем членам семьи последние наставления, создавая вместо помощи излишнюю нервозность, напряжение в доме, при наших-то более чем скромных жилищных условиях!).

А пожилые люди, как правило, гипертоники, и им утренняя суета очень вредна. Поэтому уговорите близкого человека полежать в кровати, пока вы собираетесь на работу, по делам, с ребенком в детский сад и в школу, пусть «отключится» от ваших забот и начнет свой день, когда дом опустеет и успокоится. Сами увидите, как плодотворно отразится это небольшое изменение режима на самочувствии, настроении вашей бабушки, мамы, свекрови.

Но как быть, если вы не можете позволить себе утреннюю «раскачку» в полтора–два часа, если вы рано начинаете свой рабочий день, а хлопот по дому — выше головы? И все-таки время необходимо выкроить, если хотите быть полноценным человеком.

Подумайте над более правильной организацией своего образа жизни. К примеру, с вечера приготовьте одежду на завтра, по возможности и завтрак, проверьте, почищена ли обувь, собран ли портфель у сына-школьника... И еще совет: поскольку гипертоники, как правило, люди эмоциональные, деятельные, ответственные, — старайтесь поберечь свою нервную систему. **Запретите себе на ночь и с утра думать о своих домашних или служебных проблемах, сосредоточьтесь на самых простых конкретных делах.** А когда придет время решать проблему, тогда и поломаете голову.

Другое недомогание, поражающее в основном женщин, — это **варикозное расширение вен**. При первых его признаках спешите к врачу, и не только к специалисту-флебологу, но на полную диспансеризацию, особенно срочно — к гинекологу: зачастую причиной недомогания являются именно женские заболевания (воспаление придатков и др.). Вылечив это гинекологическое заболевание, сумеете предотвратить и флебологическое.

Варикозное расширение вен — это не только ноги, словно оплетенные змеями, но и тяжелые страдания от болей в них. Поэтому, чтобы облегчить себе жизнь, спите, подложив под ноги подуш-

ку. После сна ни в коем случае сразу не бинтуйте ноги и не надевайте чулки. Проснувшись, сначала приподнимите ноги, положите на какую-нибудь подставку на 10–15 минут. После этого, не опуская ног, начинайте бинтовать или надевать чулки. Теперь уберите подставку, спокойно полежите 1–2 минуты, затем посидите спокойно несколько минут и только затем вставайте.

Запомните золотое правило: нельзя бинтовать или надевать чулки, опустив ноги на пол.

Мужчинам, страдающим варикозным расширением вен, мы также советуем носить специальные лечебные чулки, которые сейчас появились в наших аптеках.

В заключение несколько советов тем, кто страдает такими широко распространенными заболеваниями, как **остеохондроз, шейные радикулиты, спондилезы**.

Главный симптом остеохондроза — головокружение. При остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника, кроме того, бывают сильные боли в сердце, понижается работоспособность, вообще, как говорится, жизнь становится немила.

Откажитесь от уютной постели, обязательно спите на жестком, чтобы позвоночник сильно не изгибался, и желательно без подушки. Вставайте не сразу. Сначала сделайте дыхательные упражнения «мужского» типа. Потом, лежа, опустите ноги на пол. Теперь аккуратно, плавно поднимитесь и сядьте на постели. Посидите пару минут, делая гимнастику для шейного отдела позвоночника: по 5–6 мягких (качательных) наклонов головы вперед, вправо и влево. Во время упражнений глаза не закрывайте. Зафиксируйте на несколько секунд, спокойно посидите, а затем вставайте, но без рывка.

Советую вечером поставить около кровати стул, чтобы, вставая, держаться за него на случай головокружения.

Если нет мелькания перед глазами, голова не «идет кругом», значит, все в порядке, можно начинать свои утренние дела. Но опять же — без суеты, не торопясь.

Как видите, все довольно просто. Но попробуйте, если вы даже не очень здоровый человек, посвятить утром пять минут своему здоровью и выполнить наши нехитрые советы — все будет в порядке. Вы всегда будете «в духе», и на какую бы ногу ни встали, она обязательно будет той, что надо.

*Галина ХОЛМОГорова,
кандидат медицинских наук,
Центр профилактической
медицины Российской
Федерации*



Фотография Владимира Богданова

БРЫЗГИ НЕКТАРА

Пожалуй, самый «тяжелый» для хозяйки месяц в году — январь: сколько на него приходится праздников! И ни один не обходится без напитков — соков, лимонадов, фруктовой воды. Хорошо, когда осенью сделаны домашние заготовки. А если нет, то надо идти в магазин или коммерческую палатку и запастись питьем. Но каким? Мы вновь обратились к и.о. заведующего лабораторией гигиенических исследований импортируемых пищевых продуктов Института питания Академии наук России кандидату медицинских наук Сергею Анатольевичу ХОТИМЧЕНКО.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СОКИ ОТ НАПИТКОВ?

Самый простой и очевидный ответ — ценой. Соки значительно дороже любых напитков. Почему? Ну, это как день и ночь: если соки готовят из натуральных фруктов, ягод или овощей, то напитки — сплошные наполнители. Если же поподробнее, то при приготовлении так называемых 100-процентных натуральных соков не используют химических добавок и даже иногда консервантов. Хотя справедливости ради отметим, что натуральные соки, поступающие на наш рынок, чаще всего содержат небольшое количество консервантов. Но они безвредны, не изменяют качества сока и нужны для того, чтобы предохранить продукт от брожения, образования вредных микроорганизмов и увеличить срок хранения. Иногда, правда, бывают соки, в которых в качестве вещества, предохраняющего сок от порчи, выступает сорбиновая кислота и ее соли. Дело в том, что она содержится в некоторых фруктах и является природным консервантом. Но таких соков очень и очень мало.

Нектары, которые также теперь не редкость в наших магазинах, дешевле соков. Происходит это потому, что они примерно на 50 процентов разбавлены водой и содержат добавки и химические консерванты. Импортерные напитки бывают двух типов: жидкие (HERCHI, HERO и т.п.) и сухие (RONI, FLAVOR-AID, ZUKKO и т.п.). Первые приготовлены на основе соков и содержат их от 5 до 15 процентов. Остальное — всякого рода химические добавки и вода. Сухие напитки содержат сахар или подсластители, лимонную кислоту, химические вещества, улучшающие растворимость, красители, ароматизаторы. Состав того или иного напитка может варьироваться в зависимости от стремления конкретной фирмы добиться желаемого вкусового эффекта.

ПОЛЕЗНЫ ЛИ СОКИ И НАПИТКИ? Что касается соков, ответ однозначный — да, соки полезны. Особенно сейчас, когда в силу экономических обстоятельств (резкое подорожание всех продуктов питания, снижение жизненного уровня населения) люди стали значительно меньше есть овощей, ягод, фруктов. Для наглядности несколько цифр: в 1989 году потребление фруктов и ягод со-



Ваше здоровье

ставляло 41 кг в год на одного члена семьи, а уже в 1993 году этот показатель снизился до 37 кг. Аналогичное снижение произошло и в потреблении овощей — соответственно 91 и 74 кг. Поэтому компенсировать недостаток витаминов в организме в какой-то степени можно соками.

Пищевая ценность жидких напитков и нектаров в сравнении с соками значительно ниже. Но все-таки (особенно нектары) они содержат натуральные полезные вещества, помогающие восполнить дефицит витаминов. Сухие напитки утоляют жажду и приятны на вкус. Среди них есть и такие, которые слегка витаминизированы — в них добавлены аскорбиновая кислота, минеральные соли. В этом случае на упаковке обязательно написано — with vitamin C.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО СОКОВ И НАПИТКОВ? Прежде всего хотелось бы сказать несколько слов для особо бдительных. Все виды продукции (в том числе соки и напитки) проходят экспертизу на содержание токсичных веществ и тяжелых металлов (кадмий, свинец, мышьяк и т.п.), тестирование на показатели химических добавок, консервантов. Если вдруг в продукте содержится тот или иной компонент, вызывающий сомнения, проводятся лабораторные исследования на животных. После этого полученные оптимальные данные переносятся на человека, но не 1:1, а с учетом коэффициента безопасности 100. К примеру, если допустимое

потребление того или иного консерванта для животного составляет 1 мг на 1 кг массы, то для человека — 0,01 мг на 1 кг. Иными словами, любая продукция, поступающая в торговлю (государственную, коммерческую, частную), должна иметь сертификат качества, а с 6 сентября 1994 года по распоряжению Главного санитарного врача России и гигиенический сертификат. И любой потребитель, заботящийся о здоровье своем и близких, вправе потребовать эти документы или их копии. Если же вам отказывают показать сертификаты, вы совершенно обоснованно можете усомниться в качестве и безопасности продукта и добросовестности продавца, а значит, не тратить деньги на подозрительный товар. Кроме того, советуем вам в таком случае обратиться в общества защиты прав потребителей. Там не только тщательно собирают информацию о недобросовестных фирмах, но и принимают соответствующие меры против них.

Вот адреса и телефоны центральных организаций (здесь вы сможете узнать информацию и о региональных службах):

Международная конфедерация обществ потребителей (КОНФОП) — Москва, улица Варварка, 14.

Телефон: 298-45-50;

Московский союз потребителей — Москва, улица Солянка, д.9, строение 1.

Телефон: 923-46-40;

Горячая линия потребителей

финансовых услуг — телефон: 298-49-57.

Предположим, потребовать сертификаты у вас не хватило смелости (большинству из нас такого рода борьба с нашей «предупредительной» торговлей пока еще, хотя и надо учиться, не по силам). Тогда обратите внимание на упаковку. На ней обязательно должны быть указаны компоненты, из которых приготовлен тот или иной напиток. И здесь, как и с жевательной резинкой («Крестьянка» №10 за 1994 г.), вспомним про систему «Е» (так принято в международной практике квалифицировать сложные химические компоненты). Так вот, те же самые три Е: 121, 123 и 240, в России к употреблению запрещены. Соответственно и напитки, на которых вы вдруг встретите эти обозначения, покупать не надо.

Кроме того, никогда не забывайте обращать внимание на срок годности. Как правило, на упаковках соков и бутылках с жидкими напитками цифры найти несложно. А вот на пакетиках с сухими напитками нередко нет четкого обозначения срока использования. Но на них может быть, к примеру, такое обозначение: Best before 24 months (20° С. 65% HR) — лучше использовать в течение 24 месяцев при температуре до 20 градусов С и влажности воздуха 65%. Поэтому будьте очень внимательны и строго придерживайтесь рекомендаций.

И, наконец, даже если на упаковке стоит истекший срок реализации, но сама она измята или вздута, возьмите себе за правило никогда не покупать такой сок или напиток. Ведь, возможно, качество продукта пострадало от неправильного хранения или нарушения условий транспортировки.

*Беседу вела
Анна ЛАРИЧЕВА*

Хозяйочка 1'95



INVITE

клубничный
ананасовый
апельсиновый
вишневый
персиковый
виноградный
гуава

малиновый
смородиновый
гравидил
лимонный
аблочный
кави



С НОВЫМ ГОДОМ!

Концерн «Си-Про» шлет всем вам самые сердечные поздравления и пожелания счастья, здоровья, успехов и благополучия!

Мы от души надеемся, что пакетик «ИНВАЙТА» будет часто появляться в этом году на вашем столе и поможет вам утолить жажду, поднять настроение, получить удовольствие.

Из **1** пакета сухого концентрированного порошка «ИНВАЙТ» получаются **2** литра сладкого, обогащенного витаминами фруктового напитка. И не только...

В следующем номере журнала «Крестьянка» вы получите удивительную возможность познакомиться с нашим продуктом и узнаете несколько полезных рецептов по использованию «Инвайта» в домашних условиях.

Телефоны и факс: 151-15-06, 151-68-37

концерн



ПРИГОТОВИМ НА ДЕСЕРТ

Что вы обычно готовите на третье? Кисель, компот? Ну, разве что еще даете детям фруктовые соки и иногда — в сезон — печенье яблоки. И все это мы называем красивым словом «десерт». Но все-таки как хочется иногда побаловать домашних да и себя чем-то непривычным, изысканным, оригинальным и очень вкусным! Тогда прочь сомнения — беремся за приготовление десерта.

Крем

Десертные кремы, а также желе готовятся, как правило, с добавлением желатина: он придает плотность, «держит» форму крема.

ИЗ СЛИВОК

Желтки от трех яиц растираем со столовой ложкой сахарного песка, разводим половиной стакана молока, тщательно размешиваем, чтобы не осталось комочков, затем вливаем еще стакан молока, добавляем сахара (всего уйдет полтора стакана), хорошо перемешиваем и нагреваем на конфорке, не давая закипеть, до консистенции густых сливок.

Отдельно замачиваем желатин (2 столовые ложки), даем полностью раствориться и вливаем в молочно-желтковую смесь, снова тщательно перемешиваем, прогреваем, затем снимаем с огня, процеживаем через редкое сито, охлаждаем.

2 стакана сливок, предварительно выдержанных в холодильнике, взбиваем миксером или венчиком в густую пену, постепенно добавляя холодное молочное желе. Перемешиваем, разливаем в формочки, широкие фужеры, охлаждаем.

ЯГОДНЫЙ

Его готовим так же, только добавляем в готовый, но не совсем остывший крем ягоды — свежие или из заготовок. Половину растираем и смешиваем с кремом, другую половину кладем целиком. Вместо ягод можно положить абрикосы, сливы.

КОФЕЙНЫЙ

Желтки от четырех яиц растираем с сахаром (полтора стакана), вливаем половину стакана крепкого кофейного отвара (2 чайные ложки), в котором разведены 2 чайные ложки желатина. Слегка подгреваем и добавляем взбитые в пену белки от четырех яиц. Охлаждаем, осторожно соединяем со стаканом сливок, взбитых в крепкую пену, разливаем по формам и выносим на холод.

ТВОРОЖНЫЙ С КАКАО

500 г творога растираем с сахаром — его можно взять по вкусу. Добавляем неполный стакан холодного кипяченого молока, перемешиваем, кладем 2 столовые ложки какаопорошка. Продолжаем смешивать, пока не получим пышную однородную массу. Раскладываем ее в чашки, посыпая сверху натертым шоколадом.

«КАРАМЕЛЬ»

Растираем сырые яйца с сахаром, разводим горячим молоком, добавляем ванилин и процеживаем. Берем еще сахар, расплавляем на сухой горячей сковороде и нагреваем до коричневого цвета, непрерывно помешивая, чтобы сахар не пригорел. Теперь добавляем воду, доводим до кипения, процеживаем. Половину полученной карамели добавляем в смесь, перемешиваем. Металлические формочки смазываем сливочным маслом, на дно их наливаем оставшуюся часть ка-



рамели, даем застыть. Сверху выкладываем яично-молочную смесь. Формочки ставим на противень, подливаем в него воду и — в духовку, на средний жар, чтобы крем загустел. Когда будет готов, выкладываем на десертные тарелочки, так и подаем на стол.

Желе

Чтобы приготовить желе, замачиваем желатин в большом количестве холодной воды, даем набухнуть, а затем излишек воды сливаем. Размоченный желатин кладем в сиропы, на основе которых будем готовить желе, и растворяем, нагревая.

Для сиропа берем свежие или свежемороженые ягоды, отжимаем, выжимки кипятим, процеживаем и добавляем по вкусу сахар. Отжатый сок мы добавим в желе в самом конце готовки, чтобы витамины не пропали при тепловой обработке.

МАЛИНОВОЕ

(или клубничное, вишневое, смородиновое) желе именно так и делаем. Желатин добавляем в кипящие выжимки вместе с сахаром, доводим до кипения, даем немного остыть, вливаем отжатый сок, процеживаем и разливаем в формы или глубокие блюдца.

ЛИМОННОЕ

Натираем на мелкой терке цедру с лимона или апельсина. Плод разрезаем пополам и отжимаем сок, затем мякоть измельчаем и кладем в отжатый сок, доливаем воды, доводим до кипения, процеживаем. Теперь добавляем в отвар сахар, размоченный желатин, перемешиваем. Если сироп получился мутным, его нужно осветлить: сырой яичный белок, размешанный с небольшим количеством воды, вливаем в сироп, перемешиваем, доводим до кипения. Добавляем цедру, даем настояться и процеживаем через намоченную и хорошо отжатую полотняную салфетку. Охлаждаем, разливаем по вазочкам или формочкам, выставляем на холод. Перед подачей лимонное желе хорошо залить сиропом, в который добавлено немного ликера или коньяка.

«МОЗАИКА»

Готовим желе из ягод, плодов разных цветов — малиновое, черносмородиновое, абрикосовое, с добавлением крепкого чайного отвара, лимонное и т.п. Каждый вид по отдельности наливаем в форму с высокими бортами или на противень,

слоями в сантиметр или около того. Льем осторожно, чтобы не перемешать слои, каждому даем чуточку застыть, прежде чем выложить сверху другой слой.

Даем совсем застыть, нарезаем мелкими кубиками, перемешиваем, кладем в вазочки и заливаем доверху лимонным желе.

АПЕЛЬСИНЫ В ЖЕЛЕ

Плоды очищаем от кожи, нарезаем мякоть кружочками и раскладываем на противне. В центр каждого кружочка кладем ягоду, заливаем остывающим фруктовым желе и даем застыть совсем. После этого заливаем оставшимся желе. Подавая на стол, подливаем сироп с ликером.

Так же можно приготовить желе из персиков, груш, яблок и других фруктов, только сиропом заливать его уже не нужно.

ЖЕЛЕ ДЛЯ ПИРОЖНЫХ

Заодно уж поговорим о том, как приготовить желе, которым на кондитерских фабриках заливают пирожные. Сделать его несложно, а вид у домашнего торта будет совсем другим — «фирменным»! Размачиваем желатин в кипяченой воде, отжимаем, вливаем в горячий фруктовый сироп и перемешиваем, пока полностью не растворится. Затем процеживаем сироп через марлю, даем слегка остыть и заливаем украшения из фруктов на тортах, пирожных.

Надо заметить, что десерт как никакое другое блюдо нуждается в оригинальной сервировке. Если кремы подаются к столу в вазочках, которые так и называются «креманки», то желе лишь затем разливают в формы, чтобы оно именно в этой форме застыло. Когда же это произойдет, формочку погружают на две секунды в кипяток и сразу переворачивают над большим блюдом или специальными тарелочками — по порциям. Так и подают к столу.

И вторая особенность десерта — украшение. Вы обратили внимание, когда читали наши рецепты: к каждому крему или желе рекомендуется предложить тертый шоколад, или сироп, или ягоды и фрукты... Именно эти добавки в значительной степени придают десерту прелесть, вызывают аппетит, создают приятную атмосферу за столом.

Бланманже

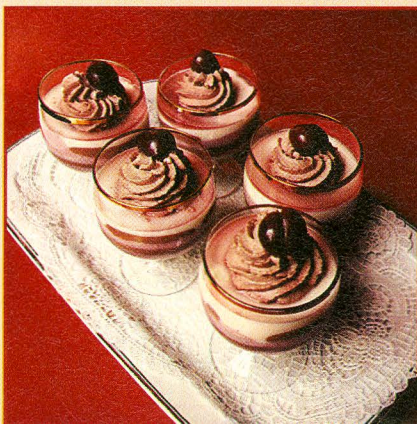
Оно похоже на желе, но если прелесть желе в его прозрачности, то бланманже, напротив, привлекает приятным матовым цветом: ведь в его состав обязательно входит молоко.

КОФЕЙНОЕ

2 стакана молока, 3/4 стакана молотого кофе, стакан сахара перемешиваем, дважды доводим до кипения. Процеживаем, вливаем полтора стакана сливок, еще раз кипятим. Снимаем с огня, вливаем желатин (2 столовые ложки на половину стакана воды). Прогреваем, не давая вскипеть, размешиваем, вливаем в формы, даем застыть, выносим на холод.

ОРЕХОВОЕ

Мелко истолчем 400–500 г грецких орехов. Перекладываем в кастрюлю, заливаем четырьмя стаканами теплого молока. Кипятим, процеживаем, выжимки отжимаем в отвар. Добавляем желатин (2 столовые ложки на половину стакана воды), около стакана сахарного песка. Прогреваем, не доводя до кипения и не переставая размешивать, затем снимаем с огня, даем немного остыть, переливаем в формочки и выносим на холод. Бланманже можно придать нежно-розовый цвет, добавив в отвар немного малинового или клубничного сиропа. А можно, разделив смесь на две части, одну сделать розовой, другую — кремо-



вой, добавив абрикосовый сироп, или оставить белой. Можно переслоить белое бланманже тонким слоем или мелкими полосками желе из красной смородины — а можно, подавая к столу, облить малиновым или черносмородиновым сиропом. От одного вида, как говорится, слюнки потекут, а какой аромат!

Самбук

Это оригинальное блюдо готовится из фруктов, чаще всего из яблок, и соединяет в себе и пышность суфле, и фиксированную форму желе: пер-



вую придают самбуку взбитые белки, вторую — желатин. Итак, готовим самбук.

ЯБЛОЧНЫЙ

Килограмм кислых яблок моем, вынимаем сердцевину с косточками, кладем на сковороду, подливаем немного воды и выпекаем до мягкости. Затем протираем через сито и охлаждаем.

В холодное яблочное пюре кладем 2 стакана сахарного песка и взбитые в крепкую пену белки от 3 яиц, взбиваем массу венчиком или миксером, пока не увеличится в объеме в 4–5 раз. Теперь добавляем желатин — 2 чайные ложки, — растворенный в половине стакана кипятка, быстро перемешиваем и разливаем в формы, чтобы охладился. Готовый самбук выкладываем на десертные блюдца, подаем отдельно яблочное или ягодное варенье, малиновый или клубничный сироп.

Снежки

Это любимое лакомство детворы выглядит празднично, эффектно, да и по вкусу не уступает внешнему виду.

Отделяем белки от шести яиц, взбиваем их в крепкую пену, добавляя постепенно стакан сахарной пудры.

Тем временем даем закипеть молоку (5 стаканов) и опускаем в него столовой ложкой, порциями, комочки взбитых белков, таким образом, чтобы они не касались друг друга. Кастрюлю накрываем крышкой и провариваем снежки 4–5 минут, после чего вынимаем шумовкой и укладываем на сито.

Когда все снежки будут сварены и выложены на сито, растираем отдельно оставшиеся шесть желтков со стаканом сахарной пудры, вливаем постепенно, тонкой струйкой 2 стакана горячего молока, в котором варились снежки, кладем ванильный сахар. Всю массу провариваем, пока не загустеет, затем охлаждаем и обливаем ею снежки, уложенные на блюдо.

Можно «декорировать» блюдо со снежками каким-нибудь легким вареньем или сиропом, но только из кислых ягод или плодов — снежки сами по себе очень сладкие.

Парфе

Оно отличается тем, что готовится на основе помадки. Помадка придает этому блюду карамельный привкус, нежно-кремовый цвет и особый аромат. Готовится она так: стакан сахарного песка разводим стаканом воды и кипятим, все время помешивая, чтобы не пригорело. Снимаем с огня и выбиваем деревянной лопаточкой до гладкости. В помадку добавляем протертые орехи, шоколад, ягодное пюре — в зависимости от того, из чего хотим приготовить парфе, — и сливки, взбитые в густую пену. Сливки вымешиваем осторожно, прибавляя их в помадку понемногу, продолжая мешать.

ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Свежие или свежемороженые ягоды очистим от косточек, протрем через сито, смешаем с равным количеством сахарного песка. Чтобы пюре не потеряло аромат, не будем кипятить его с сахаром, а, напротив, вынесем на холод и станем помешивать, пока сахар не разойдется. Соединяем с помадкой.

Отдельно взбиваем в крутую пену густые сливки (на 0,5 кг ягод — 1,5–2 стакана), добавляя яблочное пюре, не переставая размешивать.

Форму смачиваем водой, выкладываем в нее всю массу, закрываем плотно крышкой и ставим в морозильную камеру на 3–4 часа. Перед подачей на стол форму опускаем в кипяток и выкладываем парфе на блюдо с салфеткой.

ОРЕХОВОЕ

Помадку сварим и выбьем лопаточкой. Стакан очищенных грецких орехов подсушим в духовке, истолчем в ступке, постепенно прибавляя воду — 3 столовые ложки, так, чтобы получилась тестообразная масса. Протираем через сито, постепенно, в три приема, выкладываем в помадку, перемешиваем.

2 стакана сливок сбиваем в густую пену и так же постепенно, в три приема, выкладываем в орехи. Перемешиваем, перекладываем в форму, смоченную водой, и замораживаем в морозильнике в течение двух–трех часов.

ВАНИЛЬНОЕ

8 яичных желтков растираем добела со стаканом сахара, добавляем полстакана горячего молока, размешиваем и нагреваем, не кипятя, на плите. Добавляем ванилин, процеживаем и охлаждаем. Отдельно взбиваем венчиком 500–600 граммов густых сливок, соединяем с яично-молочной смесью и помадкой, осторожно перемешиваем шумовкой, перекладываем в парфейную форму или стаканчики, закрываем крышками и замораживаем при температуре не менее 15–20 градусов. Перед тем как подавать на стол, опускаем формочки в горячую воду и выкладываем парфе на блюдо. Украшаем печенье, отдельно предлагаем яблочное пюре. Когда раскладываем парфе в формочки, можно положить в каждую понемногу вишневого варенья без косточек.

Суфле

И желе, и бланманже, не говоря уже о кремах, имеют все-таки довольно плотную структуру. А вот суфле, напротив, отличается легкостью, пышностью и воздушностью. Их придают взбитые белки, которые являются обязательным компонентом суфле.

ВАНИЛЬНОЕ

Яичные желтки (4–5 штук) растираем со стаканом сахара добела, всыпаем 2–3 столовые ложки муки, пакетик ванилина, хорошо размешиваем. Разводим смесь стаканом горячего молока, вливая его постепенно и тщательно перемешивая, чтобы не было комочков. Затем добавляем остальное молоко (всего его потребуется литр или около того). Провариваем смесь, пока не загустеет, снимаем с огня, даем немного остыть, протираем через сито, добавляем взбитые белки от яиц и осторожно перемешиваем, чтобы масса не осела. Форму или глубокую сковороду смазываем сли-



вочным маслом, выкладываем горкой взбитую яично-молочную массу, придаем ей форму конуса и выпекаем в духовке на среднем жару. Подаем к столу, посыпав сахарной пудрой, с кипяченым холодным молоком или сливками.

ОРЕХОВОЕ

16–20 грецких орехов очищаем, подсушиваем в духовке, толчем в ступке и добавляем в яично-молочную массу для суфле, приготовленную так же, как для ванильного суфле. Осторожно добавляем взбитые белки и выпекаем, как ванильное.

ШОКОЛАДНОЕ

И его готовим так же, как ванильное, только кладем еще измельченный или натертый на мелкой терке шоколад (80–100 граммов).

ЯБЛОЧНОЕ

Яблоки тщательно моем, удаляем сердцевину с косточками, запекаем в духовке и протираем через сито. Добавляем сахар по вкусу и, помешивая, варим, пока не загустеет. Тогда в еще горячую массу осторожно вводим яичные белки и выпекаем, как обычное суфле.

ЯГОДНОЕ

Его можем приготовить из любых ягод: давим их в пюре, перемешиваем с сахаром и увариваем до загустения. Дальше готовим так же, как яблочное. В этом и некоторых других рецептах нет нужды приводить точные пропорции ингредиентов: в приготовлении десерта все решает вкус и фантазия, здесь трудно установить жесткие нормы, как, к примеру, для выпечки мучных изделий. Любите блюда послаще — прибавьте сахара, предпочитаете покислее — положите цедру или влейте сок лимона. Есть под рукой ванилин — кладите, аромат будет на весь дом. Заготовили на зиму компоты, джемы, мармелад — фрукты и ягоды станут великолепным украшением нашего десерта. Приятного аппетита!

Нина ИГНАТЬЕВА

ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ



У зеркала

Хозяйюшка 1'95

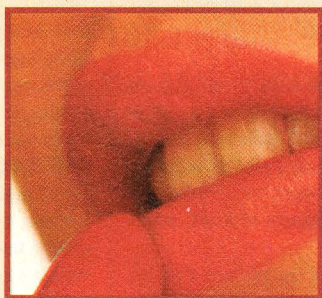
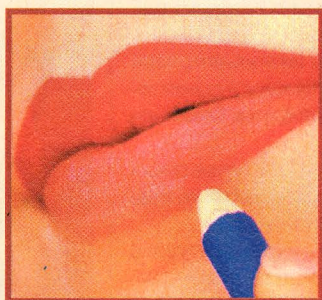
Когда это у наших женщин было много свободного времени и мало забот! Легкой жизни не ищем, да если бы и искали... Но уж январь по насыщенности не сравнится ни с каким другим месяцем. В доме постоянно гости, а значит, хозяйка в бесконечных хлопотах. Но все старания будут напрасны, если к началу торжества вы станете «как выжатый лимон». Чтобы этого не случилось, оставьте немного времени и займитесь собой. Так что не мешкая решительно и твердо говорим домашним: «Меня больше здесь нет!», и начинаем приводить себя в порядок.

Для начала давайте походим по комнате 3–5 минут легким спортивным шагом, сильно надавливая на пятку, а потом на носок, как бы разминая уставшие ступни. При этом глубоко, ровно дышим полной грудью — форточка, разумеется, открыта.

Теперь можно принять душ или обтереться теплой водой, но лучше всего принять теплую ванну. Можно даже «по методу» знаменитой Клеопатры: с овсяными хлопьями. Для этого 3–4 горсти хлопьев надо заранее замочить в двух литрах воды на несколько часов. Затем добавить еще 2 литра воды, прокипятить, процедить и вылить отвар в приготовленную ванну. Отжатыми хлопьями осторожно протираем все лицо вместо мыла,

ополаскиваем чистой водой. Кожа после такой ванны делается бархатистой, эластичной, приобретает приятный розовый оттенок. Кстати говоря, если вы уже сейчас начнете принимать ванны с хлопьями раз в неделю, то эффект будет значительно больше!

Когда кожа после ванны немного остынет, протираем лицо комом снега, завернутым в салфетку, или кубиком льда из холодильника. На влажную кожу наносим наш обычный крем и делаем тонизирующий компресс из заварки чая или настоя трав: ромашки, липового цвета, березовых листьев, мяты. Ставим перед собой две мисочки: в одной — горячий настой, в другой — холодный, и так чередуем, пока не почувствуем, что кожа как бы расправилась, ожила. Заканчи-



ваем холодным компрессом (все это накладываем на лицо, смазанное кремом). А теперь «промокаем» кожу бумажной салфеткой и садимся к зеркалу.

Занимаясь макияжем, вспомним основное правило декоративной косметики: нос, скулы, подбородок, то есть все выступающие части лица, покрываются более темным тоном. Наносим мазки тонального крема или крем-пудры на лицо и растушевываем его легкими, поглаживающими движениями пальцев. Теперь можно добавить немного румян: на скулах — более ярко выраженных, к вискам тон постепенно сходит на нет. И, наконец, припудриваем лицо сухой пудрой, более светлого тона, чем крем.

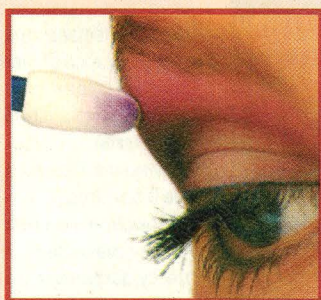
Дело за глазами! С помощью туши делаем их крупнее, выразительнее, ярче, а ресницы — длиннее, пушистее.

Какого цвета выбрать тушь, тени? И тут диктует мода, но относиться к ее требованиям необходимо

сверхосторожно — в косметике, как нигде, важен принцип: модно только то, что идет. Поэтому брюнеткам во все времена рекомендуют пользоваться тушью черной или темно-зеленой, а блондинкам — синей или коричневой.

А вот черные полоски на веках — вопрос спорный. Хотя многие визажисты сейчас советуют подчеркивать контур век карандашом, но не стоит забывать, что взгляд при этом становится жестче, а лицо старше. Лучше взять для век нежные тени такого тона, который будет гармонировать с цветом ваших глаз или костюма, платья. На кожу под бровями нанесите немного белых теней — это зрительно сделает глаза крупнее, а кожу — моложе.

И, наконец, окраска губ. Сначала



очерчиваем контур более темным карандашом, чем помада, которой мы пользуемся обычно. Затем аккуратно наносим губную помаду: темную, яркую — для брюнеток, нежную, пастельную — для блондинок. Если рот маленький, можно покрыть помадой губы целиком, если большой — не доводить карандаш до самых углов губ.

Но как быть с прической? Совет один: волосы должны быть очень чистыми, пушистыми, блестящими. Тогда любая, которую выберете, украсит вас.

Последняя деталь — духи. Их наносят по 2–3 капли на виски и на мочки ушей, но не на одежду, чтобы не остались пятна.

Что, в дверь уже звонят первые гости? Смело открывайте! Вы теперь во «всеоружии» улыбки, красоты, обаяния, свежести и уверенности в себе. А хорошее настроение хозяйки — это 99 процентов успеха праздничного вечера.

Инна ИСТОМИНА

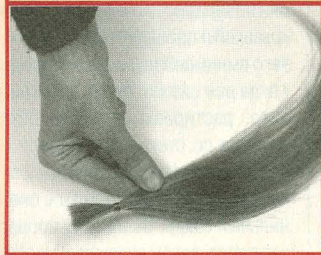
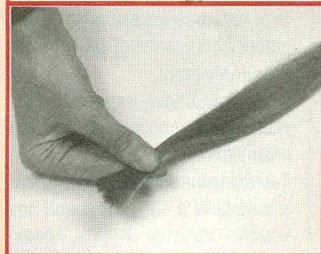
И СБОУ БАНТИК...

В прошлый раз мы рассказали, как можно изменить свой имидж с помощью парика или шиньона. Но это кардинальный способ. Есть другой вариант: из отрезанных, не очень длинных волос можно сделать красивые дополнения к праздничной прическе.

АСТРА. Возьмите небольшой пучок волос длиной около 10 см (можно и меньше). Тщательно расчешите, уберите короткие волоски и аккуратно перевяжите нитками, а затем свяжите их между собой в плотный пучок. Концы выровняйте ножницами и получившуюся ровную круглую площадку хорошенько промажьте любым клеем. Возьмите ткань в тон волос, вырежьте из нее круг, равный по диаметру волососной площадке, и наклейте его на основание будущего украшения. Просушите и аккуратно пришейте невидимку.

Теперь слегка намочите кисточку волос, завейте электрическими щипцами, расчешите и немного сбрызните лаком.

БАНТ. Возьмите пучок волос длиной около 15–20 см. (Чем длиннее волосы и толще пучок, тем пышнее будет бант.) Завяжите кончик ниткой и, придерживая завязанное место, расчешите. Делать это надо на стекле, чтобы волосы не прилипали. Теперь нанесите ме-





ХОРОШАЯ ЛИ ВЫ ХОЗЯЙКА?

«Ну, разумеется,» — подумает каждая из нас. Ведь так считают и мама, и гости, и дети едят с аппетитом что ни подай. Вот только муж иногда выражает сомнения по поводу ваших хозяйских талантов... Ну да это в основном тогда, когда у него плохое настроение или неприятности на работе, так что стоит ли обращать внимание на его мнение. И все-таки... Конечно, трудно сохранить объективность, когда речь идет о себе самой. Поэтому мы и предлагаем вашему вниманию этот забавный тест. Не относитесь к нему слишком серьезно, но к чему-то, может быть, стоит и прислушаться?

1. Предположим, что вам в хозяйстве не хватает несколько необходимых вещей, но приобрести вы в состоянии только одну. Что вы предпочитаете:

- а) холодильник 30 очков
- б) телевизор 5
- в) стиральную машину 20
- г) зимнее пальто 10

2. Часто ли вы делаете уборку в своем гардеробе?

- а) да 20
- б) нет 10

3. Устраиваете ли вы генеральную уборку квартиры всегда в один и тот же день недели, месяца, сезона?

- а) да 20
- б) нет 5

4. Случалось ли вам предлагать вашим гостям подгоревшую еду?

- а) да 10
- б) нет 15

5. Нравится ли вам принимать гостей?

- а) да 15
- б) нет 6

6. Составляете ли вы точный список вещей, которые необходимо купить, прежде чем пойти за покупками?

- а) да 10
- б) нет 3

7. Есть ли у вас свое «коронное блюдо» (любимый кулинарный рецепт)?

- а) да 15
- б) нет 8

8. Любите ли вы экспериментировать с новыми рецептами?

- а) да 12
- б) нет 6



9. Помогает ли вам муж по дому?

- а) да 12
- б) нет 6

10. Находятся ли ваши кухонные принадлежности всегда на одном и том же месте?

- а) да 25
- б) нет 5

11. Считаете ли вы холодильник наиболее необходимым домашним электроприбором?

- а) да 4
- б) нет 16

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

До 155 очков

Муж критикует вас не без оснований! Действительно, вам необходимо больше внимания уделять дому, научиться лучше вести хозяйство, рациональнее организовывать домашний труд и свободное время. Иначе может назреть серьезный семейный конфликт!

От 156 до 195 очков

Да вы просто молодец! Все-то вы успеваете, обихаживаете и семью, и дом, всегда у вас чисто, уютно, еда вкусная, каждая вещь лежит на своем привычном месте... Плохо только, что вы при этом сильно устаете и трудитесь дома слишком много. Но это потому, что, беря все на себя, вы не стараетесь приучить к порядку других членов семьи.

Свыше 195 очков

Вот это идеальная хозяйка! В вашем доме все блестит и сверкает, вы ни минуты не сидите без дела, постоянно что-то моете, чистите, стираете, убираете, готовите. Но подумайте, может быть, не нужно так самоотверженно отдавать себя домашним делам, а как-то постараться совмещать их с другими, более приятными занятиями? Ведь существуют на свете еще театры, кино, встречи с друзьями, да и для общения с мужем, с детьми нужно выкроить побольше времени. А то как бы им не стало скучно в вашем стерильном раю!

Нина ЧЕПКИНА
По материалам
словачкопейки



дицинский клей БФ или раствор желатина и расческой тщательно распределите по всей длине волос так, чтобы получилась ровная, тонкая, незаметная, но твердая основа из волос. Еще полувлажным пригните свободный конец к завязанному, придайте форму банта и закрепите ниткой.

Аналогично сделайте вторую сторону банта.

Обе половинки свяжите ниткой в бант, а место крепления прикройте лентой в тон платья (ее можно менять в зависимости от туалета), сплетенной косичкой из волос или ниток, декоративной яркой целлофановой лентой (какой украшают букеты живых цветов). Кроме того, очень эффектно смотрится бант, середина которого (место закрепления) украшена астрочкой из таких же волос.

Осталось приклеить заколку.

Еще один вариант. Можно к банту из волос сзади приклеить кусок ткани (гипюра или шелка), края которой должны слегка заходить за края банта. Это не только сделает ваш бант еще эффектнее, но и придаст ему дополнительную прочность.

Сергей МЕШЕРЯКОВ,
заведующий лабораторией
парикмахерских услуг

ТО БЫЛИ ЦВЕТОЧКИ...

Вот теперь будут «ягодки», как говорится в поговорке! Вам казалось, что первые месяцы жизни вашего малыша были самыми трудными? Да ведь он тогда лежал себе тихонечко в коляске или кроватке, спал и ел, только и забот было, что накормить да перепеленать его. А на двенадцатом месяце... Вот когда вы забудете о покое. Он уже ходит, да что там ходит, бегаёт бегом! Вытаскивает все, что вытаскивается, включает все, что включается, рвет все, что рвется, и бьет все, что бьется. При этом не ведая об опасностях, подстерегающих в этих домашних условиях, — мы уже говорили о том, что малыши не знают чувства страха, сомнений, осторожности. Из-за своей любознательности и полного отсутствия «жизненного опыта» ребенок может схватиться за кипящий чайник, острый нож, потянуть за край скатерти или клеенки и стащить ее на пол со всем, что стоит на столе, сунуть пальчик в электророзетку... Его нельзя ни на одну минуту оставлять без присмотра взрослых! Пожалуй, от одиннадцати до двенадцати — самый трудный месяц для родителей.

И не только в чисто физическом, но и в психологическом плане: именно сейчас проявляются все успехи и ошибки, которые вы совершили с рождения ребенка. Если постоянно, не ленясь, делали массаж и гимнастику, воздушные ванны, подолгу гуляли, правильно кормили и старались развивать малыша — читали ему, пели, «разговаривали» с ним, вместе играли, — ребенок раньше начнет ходить, говорить, осмысленно общаться со взрослыми.

Слишком баловали малыша и теперь растите в доме маленького тирана? Вам не позавидуешь! Ведь он по вашим глазам прекрасно понимает, какие «номера» проходит со взрослыми. И строгий тон его не обманет, если вы при этом умиляетесь его шалостям. А шалит «годовичок» много. И вот вы решаетесь на крайние меры: «Если ты еще раз поврешь книжку, придет баба-яга и тебя заберет». Или, еще хуже того, пугаете ребенка «тетей, которая сделает укол, если будешь плакать». И вот уже крепкий, здоровый малыш не желает засыпать один, начинает бояться темноты и при посещении врача бьется в истерику на руках у матери. Не запугивание, а спокойствие, настойчивость и, главное, последовательность в воспитании — вот что поможет «обуздать» проказника. Никак нельзя сегодня разрешить ребенку то, что запрещалось вчера. И если папа не позволил ему что-либо или сделал замечание, мама не должна бросаться на защиту, пусть даже она не согласна с мужем. Взрослые могут обсудить это потом, наедине. Перед ребенком же они должны выступать единым фронтом, чтобы этот хитрец не понял выгоды бессмертного тезиса «разделяй и властвуй». Какие же меры воздействия эффективны и не приносят вреда нашему «годовичку»? Лучше всего отвлечь ребенка от капризов и шалостей, предложив новое дело: вместе складывать из кубиков фигурку, убирать игрушки в ящик, укладывать куклу спать или «кормить» ее из игрушечной посуды...

Надо понимать, что ребенок к году — это уже достаточно взрослый человек и относить-



Фотография Сергея Саломехина

Первый ребенок

Хозяйка 195

ся к нему следует серьезно. Он уже в состоянии выполнять несложные «возрастные» поручения: прекрасно понимает и охотно выполняет просьбы типа «Найди, пожалуйста, мои тапочки (или очки, книжку и т.п.)», «Принеси мне, пожалуйста, теплую кофту или платок...» Кстати говоря, чем раньше вы приучите ребенка делать простую домашнюю работу вместе с вами, помогать вам — тем легче будет в дальнейшем и вам, и ребенку, вырастаете не белоручку, а помощника! Настало время пересмотреть «гардероб» малыша. Одежда его должна быть удобной, в меру теплой, свободной, чтобы не стеснять движений. Особое внимание уделите обуви: поскольку он много ходит, надевайте ему ботиночки на завязках, которые продеваются не меньше, чем в четыре дырочки для шнурков, так, чтобы щиколотка была надежно зафиксирована.

Купание — через день, но если у вас хватает сил, то лучше, конечно, ежедневно мыть его под душем, обливать теплой водой из лейки или хотя бы обтирать тело, руки, ноги влажным махровым полотенцем. Помимо гигиенического воздействия, проточная вода благотворно действует на психику малыша, она как бы «смывает» все стрессы, нервное напряжение, обиды и слезы, которых за день у него было немало.

Пожилые люди считают по старинке, что к году ребенка обязательно нужно стричь наголо. Зачем? Мы уже говорили о том, что первичные «пушковые» волосики и без всякой стрижки заменяются другими — вторичными, более грубыми. К году пушка на голове малыша почти не остается (к двум-трем годам волос станет больше, а к пяти-семи они станут толще).

В ежедневную гимнастику теперь добавляем несколько новых упражнений: ведь с развитием двигательных участков нервной системы усложняется и координация движений, можно освоить и более трудные позы. К примеру, «мостик». Кладете малыша на спину, медленно сгибаете его ноги до прямого угла, упираете ступни в поверхность стола. Теперь осторожно подводите свою правую ла-

доть под спинку ребенка и легкими, мягкими движениями прогибаете ее вперед. Малыш помогает вам в этом, пытается сам приподнять туловище, опираясь на затылок и стопы. Отличное упражнение, чтобы укрепить мышцы шеи, затылка, туловища и ног!

Еще одно движение: ребенок лежит на животе, вы одной рукой фиксируете нижнюю часть его туловища, а другой, подложенной под грудь, помогаете малышу поднять голову и верхнюю часть тела. Это упражнение стимулирует тонус группы мышц туловища, рук и ног. И следующее: придерживая левой рукой лопатки лежащего на животе ребенка, правой рукой осторожно поднимайте нижнюю часть его тела за стопы. Эти новые движения достаточно сложны и утомительны, поэтому делайте их медленно, нежно, все время наблюдая за реакцией малыша, и сначала всего по 1–2 раза. К концу месяца можно довести число повторов до 3–4 раз.

К году начинаем учиться приседанию: держим, конечно, ребенка за ручки и помогаем ему самостоятельно присесть и встать. Поработали? Пора и покушать! Едим 4 или 5 раз в день, смотря по аппетиту, потому что общий объем пищи в течение дня остается неизменным — в среднем один килограмм. Для малоежки лучше разделить рацион на 5 кормлений по 200 граммов, чтобы не перегружать желудок. Остальным пора переходить на четырехразовое питание по 250 граммов пищи за один прием. К году ребенок уже полностью отнят от груди — теперь материнское молоко было бы в ущерб современному прикорму. В нашем «меню» — борщи, супы, котлеты, фрикадельки, любые каши и пюре, винегрет, рыба, печеночный паштет, омлет (можно иногда для разнообразия и соленый огурчик дать пососать).

Правда, все пока еще в вареном и размельченном виде — желудок «годовичка» недостаточно окреп, чтобы усваивать жареное мясо и овощи, сосиски, колбасы, консервы, всякие острые приправы и соусы, натуральные кофе и какао. Поосторожнее с куриным мясом! Знаменитые импортные «ножи», которые широко рекламируются и продаются у нас, могут вызвать аллергодерматиты, аллергический кашель. Лучше давать малышу мясо курицы нашей, отечественной, — причем не ножки, а грудку, — отварное и прокрученное через мясорубку.

К этому достаточно обширному меню можно добавить к году нежирную свинину; также в провернутом виде. А вот баранины, мяса гуся и утки еще долго не даем: печень ребенка к ним не готова.

В последнее время родители чаще стали обращаться с вопросом, нужно ли давать малышу икру. И если давать, то какую — черную или красную? Вопрос понятный и даже закономерный: во-первых, икра теперь свободно лежит на прилавках и при желании ее легко купить. А во-вторых, могу только приветствовать желание любящих родителей дать первенцу что-то полезное для здоровья, питательное, вместо того чтобы приобретать столь же дорогую, но зачастую вредную для него синтетическую куртку или костюм, комбинезон.

Если вы решили побаловать малыша икрой, то только черной — зернистой или паусной, красная большой пользы не принесет, а спровоцировать аллергию может. Только

очень свежей — посмотрите обязательно на баночке срок изготовления, он должен быть не больше одного-двух месяцев (не годности, а именно изготовления!). Убедитесь, что икра не искусственная, а натуральная. Лучше всего делать такую покупку не в коммерческом киоске или на безымянном лотке, а в магазине, еще лучше — в большом, хорошем магазине. И постарайтесь приобретать икру не в жестяной, а в стеклянной баночке, чтобы видеть, что берете.

Давать малышу черную икру нужно буквально по несколько икринок на кончике ложечки, вместе с овощным пюре. Да, икра богата незаменимыми для организма аминокислотами. Но, с другой стороны, ее нельзя давать при любых аллергических проявлениях, да она и сама может вызвать аллергию. Вот сколько сложностей с этим деликатесом! Так стоит ли за ним гоняться? Все что необходимо для поддержания жизнедеятельности, ребенок получает в своем постоянном рационе из тех же овощей, каш, мяса, рыбы и т. п. Чистое молоко употребляем только в кашу, пюре, но не предлагаем запивать им обед или полдник: молоко — это самостоятельная еда, причем куда менее полезная малышу, чем кефир. Молоко, предназначенное для долгого хранения (в просторечии «долгоиграющее»), даже не покупаем, чтобы не соблазняться, — его ребенку давать нельзя. Только то, которое сохранило свойство закипать, и только из магазина, если из-под коровы — то своей или соседской. Обязательно в кипяченном виде, даже каши и пюре варим на кипяченном молоке.

Яичные блюда тоже требуют серьезной обработки. К примеру, готовим омлет: взбиваем яйцо с разбавленным кипяченым молоком, варим на конфорке, все время помешивая, а потом еще немного томим в духовке под крышкой.

Творожок — продукт еще капризнее! Если нет возможности получить его на молочной кухне, придется готовить самим. Вероятно, у каждой мамы есть свой рецепт, вот один из самых надежных. Пакет молока и пакет кефира смешиваем в кастрюле, ставим на огонь. По мере нагревания творожная масса поднимается вверх, сыворотка (зеленоватая жидкость) закипает. Тогда можно шумовкой вынуть готовый творог и откинуть его в полотняный мешочек. Как жидкость стечет — перекладываем в миску, даем ребенку.

Можно таким же путем готовить творог только из кефира. А если его нет в магазине — положите в свежее молоко кусочек черного хлеба, дайте закиснуть и действуйте так же. Творог, как и яйца, можно давать ребенку раз в три дня, и не как самостоятельное блюдо, а как добавку к каше или овощному пюре, чередуя добавки из крутого желтка — творога — яблочного пюре.

Импортные соки в ярких коробках — это не для нашего малыша, а вот бананы, мягкие груши в небольших количествах очень полезны ему. В чай, в водичку можно добавлять несколько капель лимонного сока.

Излишне, наверное, говорить, что все продукты для ребенка должны быть не просто свежими, но свежайшими. И все эти каши, пюре, творог, кефир, винегрет и прочее можно готовить только на один день — не более. Исключение делаем для бульона: его имеем право сварить на 2–3 дня и заправить

сегодня — вермишелью, завтра — сварить на нем щи, а послезавтра — борщ.

К обеду дайте ребенку в одну руку — кусок хлеба, в другую — ложку. Не беда, что половину прольет, пусть учится есть самостоятельно, чем раньше начнет, тем раньше научится. А вот сажать его за общий стол на высоком креслице, как любят поступать некоторые мамы, не стоит: схватит что не положено, разольет суп, будет все время отвлекаться — ни сам не поест, ни другим не даст. Вот через полгода — пожалуйста!

Хорошо если «годовичок» спит дважды в день: он расходует так много энергии, так переполнен информацией, что очень нуждается в отдыхе! Но есть такие «включенные», активные ребята, что их и один-то раз еле-еле уложишь: так они боятся что-то пропустить, не стать участниками какого-то события, что просто боятся на минуту сомкнуть глазки! Ну что же, тогда пусть спят один раз, «доберут» свое ночью.

В первый год жизни ребенка основная нагрузка по уходу за ним, кормлению, воспитанию обычно лежит на матери. Отец в лучшем случае лишь помогает ей, поддерживает морально, не вмешиваясь в систему обслуживания малыша, которую мы условно назовем воспитательной, благодаря чему обстановку в семье сохранится спокойной, способствующей нормальному развитию ребенка.

К концу первого года придется «перераспределить» роли! Теперь отец может и должен установить более тесные связи со своим первенцем, более активно участвовать в его воспитании. Дружеские отношения папы с сыном или дочкой с самых ранних лет будут способствовать в дальнейшем их духовной близости, так необходимой обоим в жизни!

И последнее. Год со дня рождения — это серьезная дата, радостное событие для родителей, родных и друзей дома. Было бы странно, если бы этот день не был отмечен в семье. И все-таки постарайтесь оградить самого виновника торжества от излишней суеты, шума, беспокойства, которые неизбежно сопутствуют всякому «традиционному сбору». Незнакомые лица, громкие голоса, пение, торопливые шаги в коридоре — все это вызывает нежелательное эмоциональное напряжение ребенка, нарушает спокойный сон, нервнует. Тем более не стоит демонстрировать малыша, с гордостью показывать гостям, что он умеет, какой он понятливый и красивый. Ведь это не игрушка, а человек. Так к нему и надо относиться! А гости, шумные застолья, встречи с друзьями — все это еще будет, и на людей посмотрит, и себя покажет: ведь впереди вся жизнь!

У «ГОДОВИЧКА»...

- **Вес — 9 килограммов, а иногда и больше;**
- **Рост — от 72 до... 80 сантиметров (акселераты растут!);**
- **Словарный запас — 6–10 слов, в том числе и двусложных.**

Внимание: в год необходимо провести диспансерный осмотр ребенка в поликлинике, сдать анализы, посетить ортопеда, стоматолога и окулиста.

Дина ГОФМАН, педиатр



Что посеешь, то пожнешь

СЕМЕНА

Рынок семян ничем не отличается от любого другого. Если раньше, кроме выращенных в России, нам были доступны новые сорта овощей и цветов из Германии, Венгрии и тогда Чехословакии, то теперь у нас торгуют семенами со всего света: Голландия, Франция, США, Новая Зеландия, Норвегия, Дания, Япония. Красочные пакетики выглядят подарком.

Однако купившего капусту родом из Страны Восходящего Солнца ожидает подвох. Ни в Рязани, ни под Москвой нет мусонного климата, к которому привыкла японская капуста. Посевной материал из США может быть использован (без потери урожайности) на широте Ростова-на-Дону.

Летом 1994 года в стихийный, а иногда и жуликоватый рынок семян вмешалось государство. Постановление правительства России запретило продажу семян, не прошедших испытания (нерайонированных) в нашей стране. Если сорт чувствует себя у нас не в своей тарелке — пусть лучше используется у себя на родине, если мирится с плохой погодой и дает урожай, превышающий отечественные аналоги, — тому зеленый свет на российские просторы.

Рассчитывая на заботу со стороны государства, огородник не должен терять бдительности. Надо искать на пакетике срок годности семян или хотя бы дату упаковки. Разумеется, надо помнить сроки хранения семян наизусть. (Они указаны в № 10 нашего журнала.) Например, если на пакетике французских астр вы читаете «годны до 1997 года» — не верьте глазам своим. Астра не теряет всхожести год, в крайнем случае два.

Пакетики семян голландских фирм «Ройал слайс», «Бейо-Заден» редко можно встретить на прилавках. Они посылают нам семена в вакуумных упаковках — в них посевной материал дольше обычного не теряет всхожести. В Голландии выведены урожайные сорта огурцов, помидоров, капусты и лука. Сейчас в их каталогах все чаще мелькает фраза «выдерживает экстремальные усло-

Ведущая рубрики Татьяна Бартенева

вия». Она говорит о многом опытному овощеводу. Дело в том, что все теплицы в Голландии снабжены компьютерами, которые помогают поддерживать нужную температуру и влажность.

Если у вас нет электроники, значит, знаменитая Левина (огурец) и томат Мультисэт не дадут того урожая, на который способны. Они просто не вынесут обычного майского похолодания, когда теплицу выстуживает до + 7 градусов. Суперурожайный голландец (даже с пометкой про «условия») будет долго приходить в себя после такого стресса, и от него уже бесполезно ждать результата, характерного для данного сорта.

Мне бы не хотелось убеждать овощеводов не покупать пакетики с импортными семенами. Среди зарубежных сортов есть и те, которые мы считаем просто родными. Это немецкий огурец Либелла, голландская капуста Бартола, помидоры Де-Барао и многие другие. Я хочу порекомендовать огородникам, особенно начинающим, самим проводить сортоиспытания невзирая на любое мнение, пусть даже соседа по даче. Если каждый год отводить немного места для новых сортов, а основную площадь засеивать старыми, испытанными, то обязательно будет найден лучший вариант именно для вашей грядки и теплицы.

Что может предложить наша опытная станция, авторитетнейший научный центр по овощеводству? Три года назад мы изменили адрес и направление научного поиска. Если раньше выращивали новые сорта для колхозов и совхозов, то сейчас работаем в основном на любителя, фермера. Появились сорта, отзывчивые на заботу семьи: томаты, которые хороши в засолке, огурцы мелкие и с пупырышками, сорта Фермер, Лорд Вирента, Марафон, ТСХА 805, Арина.

Специальные сорта выведены для комнатного овощевода, выращивающего помидоры и огурцы на подоконнике. Это огурцы Модуль, Доротей, ТСХА-211. Особенно большим успехом пользуются наши помидоры для весенне-летних теплиц Малышок, Верлиока, Анастасия, Турандот, Лампа Алладина, Анжелика (для открытого грунта), Ярило, Банан красный.

Капуста белокочанная: Трансфер (ранняя), Аэробус, Колобок. Любят огородники и раннюю морковь ТСХА, нашу салатную горчицу. Сладкий перец ТСХА-25. Закончена работа с новым сортом сладкого перца, районированного в Центральной России, плоды которого весят до 800 граммов.

Недавно вывели новый сорт репы — она фиолетового цвета, сочнее Петровской, можно собрать два урожая в год (второй посев в июле). В продажу поступили семена лука Анзур. Это окультуренный дикий лук со свойствами жень-шеня.

Кроме нашего магазина на улице Пасечной, в Москве наши семена продают фирмы «Семко», «Семена России», а также кооператив «Овощевод». Это надежные продавцы. Купив у них пакетик семян с пометкой ТСХА, можете быть совершенно уверены, что они выращены на овощной опытной станции имени В.И.Эдельштейна.

Владислав САЧКО, директор ТОО «Овощная опытная станция имени В.И. Эдельштейна ТСХА»

Как вырастить семена томатов, моркови, свеклы

В теплице или на грядке под пленкой можно самим получить семена ПОМИДОРОВ. Для этого пригодны все сорта, кроме тех, у которых на пакетике рядом с названием сорта стоит знак F1. Это значит, что урожайный гибрид получен ручным опылением и не сохраняет свои качества в потомстве.

На семена лучше брать помидоры не с первой кисти, а со второй. В них накапливается больше семян. Нужно выпустить мякоть томата в чашку. Она должна постоять сутки в теплом месте, забродить. Затем семена промывают, откидывают на ситечко и сушат в тени. Сухие семена хранят в бумажном пакетике.

Для потомства выбирают самый красивый куст помидоров, на нем должно быть больше плодов, меньше болезней.

МОРКОВЬ И СВЕКЛА. Выращивать семена корнеплодов — значит украсить участок цветами, привлечь пчел. Запах меда почти все лето будет наполнять сад и огород. Весной нужно посадить корнеплоды моркови и свек-



лы на расстоянии одного метра друг от друга в хорошо удобренную почву (ведро перегноя + стакан золы на кв.м). На огороде можно вырастить семена только одного сорта моркови или свеклы. Если вы посадите Нантскую и Витаминную, то пчелы опылят семенники и получится ни та, ни другая, а совершенно новая морковь. Она не обязательно будет такая сладкая, как Витаминная, и такая же урожайная, как Нантская. То же и со свеклой. Надо выбирать — Бордо или Египетская, но ни в коем случае и та и другая.

В середине лета корнеплоды разовьются в крупные растения и выпустят цветонос: морковь — белые зонтики, свекла — желтые метелки. Цвести они будут до конца августа.

В начале сентября зонтик и метелка побуреют. Чтобы узнать, можно ли их срезать, нужно раздробить в руке несколько семечек. Если от них осталось одно мокрое место, значит, это семена молочной спелости — и собирать их рано.

Если семечки мягкие, но упругие, то есть восковой спелости, — срежьте зонтики и метелки. Просушите их в тени две недели, затем обмолотите. Остается рассыпать семена по пакетикам и обязательно сделать надписи.

Мария УШАКОВА, научный сотрудник опытной станции ТСХА

Как готовить семена к посеву

Даже неискушенный в сельском хозяйстве владелец участка в 6 соток знает, что перед посевом семена надо прогреть, намочить в марганцовке, потом в растворе микроэлементов, закалывать семена и рассаду в холодильнике. Всхожесть легко определить, насыпав семена в стакан с солевым раствором. Все без исключения научные сотрудники овощной опытной станции ТСХА заявляют: пожалуйста, не делайте ничего из вышеперечисленного. Не губите семена.

Быть столь категоричными нас заставляет опыт консультаций овощеводов-любителей. Среди них попадаются очень доверчивые, готовые безотказно следовать любой рекомендации.

Приходит, скажем, сердитая бабуля: «Ваши семена все невсхожие. Я их выбросила». Что же произошло? Доверчивая пенсионерка прочитала в газете рекомендации агронома, прогрела семена, а потом насыпала их в стакан с раствором поваренной соли. По указке популярного агронома всхожим семенам полагалось опуститься на дно, а пустышкам — всплыть. Но семена предпочли повиноваться закону физики, и прогретые (то есть легкие) всплыли все до единого — и всхожие, и невсхожие. Ведь продаются они достаточно просушенными.

Или протравливание марганцовкой и микроэлементами. Для того чтобы выполнить эту процедуру, в арсенале садовода-любителя должны быть микровесы, сложные наборы химикатов. Пользоваться ими — точная наука. Сейчас все больше фирм сами проделывают все процедуры, прежде чем продать семена.

То же и с прогревом. На нашей опытной станции, как и в других центрах семеноводства, семена обязательно прогревают перед тем, как расфасовать. И для этого существуют специальные термостаты, где с нужной точностью выдерживается режим сушки. «Лишние» пять градусов выше нормы могут убить семена.

И, наконец, «закалывание» семян и рассады. Семена без ущерба для себя могут выдерживать 30-градусный мороз. Это им дано природой, и специально «тренировать» их на устойчивость к морозу не нужно. Однако, слепо доверяя советам модных агрономов, многие терпят бедствие.

Приходит к нам овощевод «со стажем» и высказывает негодование по поводу наших новых сортов томатов. Он вырастил рассаду и, узнав о том, что, закаленная в холодильнике, она дает больше помидоров, не задумываясь, пошел по этому пути. Даже явное негодование родных не помешало ему вытащить все продукты из холодильника и поместить туда поддон с рассадой. Первое «погружение» в рефрижератор ростки выдержали. Второе (оно же последнее) превратило крепкие растения в обвисшие лохмотья, потому что температура +7 градусов — стресс для томатов.

Единственно, что мы рекомендуем проделывать с семенами, — это намачивать их в мокрой тряпочке сутки перед посевом. Хранят семена в сухом месте, недоступном для мышей.

Елена СЫСИНА, старший научный сотрудник опытной станции ТСХА