

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАРОК

**№5**

февраль 2025

**ПЛЮС**

цена:

**3 лари**

**О чем говорят  
его подарки**

стр.27

**Что защитит  
от вирусов**

стр.6

**Аллергия  
на холод**

стр.9

**Если родным  
звонят мошенники**

стр.22

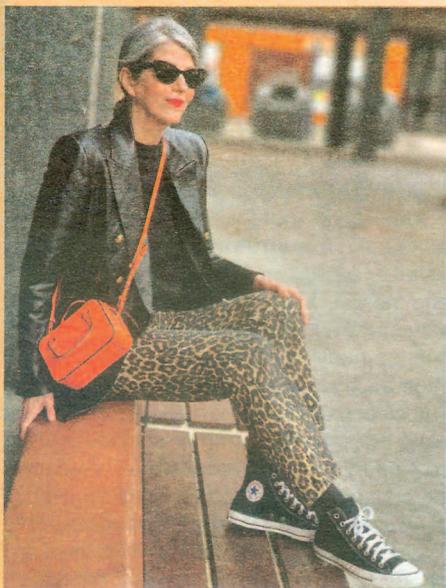
**7 идей для  
зимнего свидания**

стр. 19

**Юлия Пересильд –**

стр.16, 17

**о вере в чудеса и привычке учиться**



### Кросс-боди

Это сумка средних размеров прямоугольной, круглой или квадратной формы. Длинный ремень позволяет носить ее через плечо, оставляя руки свободными. На сумке также может быть ручка. Линия, создаваемая ремешком, визуально удлиняет фигуру.



### Багет

Вытянутая сумка прямоугольной формы с коротким ремешком или цепочкой вместо ручки. подойдет для бизнес-леди. Сумку-багет можно носить под мышкой, на французский манер, от которого она получила свое название, а также в руке или на сгибе локтя.

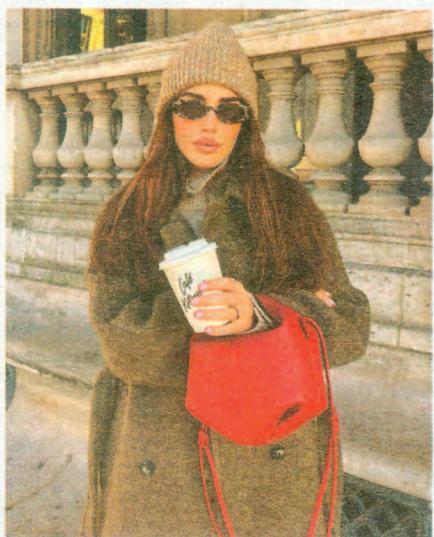


### Тут

В классическом виде тут представляет собой прямоугольную сумку средних и крупных размеров с одним отделением без дополнительных карманов и с двумя ручками. Модель подойдет для поклонниц классического стиля и стиля casual.

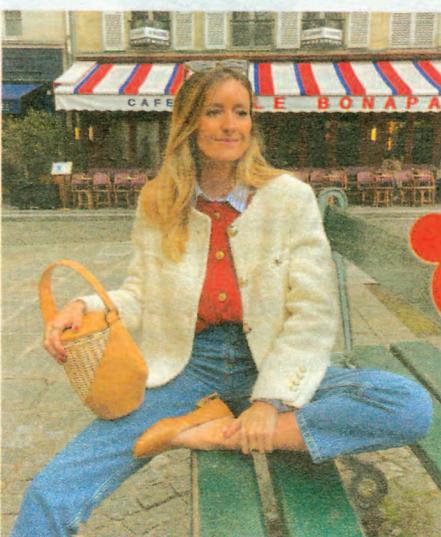
## 5 сумок для любого образа

Найти идеальную сумку – непростая задача. Но есть универсальные модели, которые подойдут к большинству образов.



### Хобо

Современная сумка хобо – это бескаркасное изделие из мягкого материала (плюша, замши, кожи или вельвета) в виде полумесяца. Ее размеры варьируются от миниатюрных вариантов до оверсайз-моделей. Такая сумка не только удобна в носке, но и вместительна.



### Сумка-ведерко

Лаконичная форма и вместительность – главные ее достоинства. Стоит обратить внимание на модели, сделанные из матовой кожи, а также цветные варианты. Это отличный способ добавить яркий акцент даже к минималистичному образу.



### ЧЕМ УКРАСИТЬ?

Брелки, фенечки, мягкие игрушки и прочий сумочный обвес – главный тренд года. Они должны гармонировать с образом и подчеркивать стиль. Обратите внимание на качество материалов и фурнитуры, чтобы обвес прослужил долго.





1



2



3

## Шапку долой!

Если привычные шапки успели вам надоесть, смело выбирайте себе более модный аксессуар из нашей подборки.

**К**е стоит зимой отказываться от головного убора. Он согревает и дополняет образ. Вот к каким моделям стоит присмотреться.

- **Капор.** Вязанный капюшон сочетает в себе свойства головного убора и шарфа, обеспечивая надежную защиту не для головы шеи (рис. 1). Капор универсален: сочетается с курткой, пальто, дубленкой, шубой.

- **Кепка.** Накиньте шарф поверх кепки, а концы закрепите узлом спереди или заправьте в куртку (рис. 2). Если головной убор однотонный, шарф можно выбрать акцентный – яркие принты приветствуются!

- **Берет.** Яркие фетровые и кожаные белые береты хорошо подойдут к объемным коротким пуховикам насыщенных цветов (рис. 3).

- **Меховая панاما.** Такой головной убор отлично сочетается с любой верхней одеждой: пуховиком, пальто, тренчем, дубленкой, кожаной курткой (рис. 4). В тренде цветные варианты – ярко-розовые, синие или зеленые.

- **Чепчик.** Тренд зимы – вязанные чепцы (рис. 5). Обратите внимание на варианты гладкой вязки. Избегайте аксессуаров с меховыми вставками. Оптимальный выбор – однотонный чепчик, который подойдет ко всему.

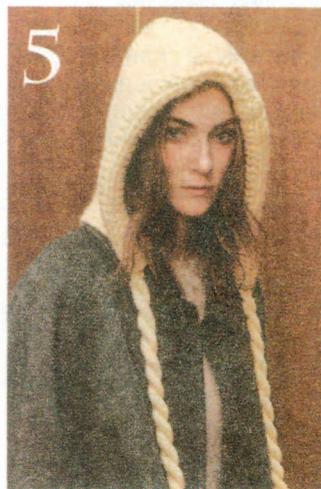
- **Теплые наушники.** Меховые наушники – практичный аксессуар, который защищает уши от холода, не портя укладку (рис. 6). Современные модели изготавливают из мягкого меха, шерсти или флиса. Носите их с шубами и дубленками, укороченными пуховиками.

- **Косынка.** Ультрамодный, необычный и очень теплый аксессуар (рис. 7). Интересно смотрятся двусторонние комбинированные модели.

- **Шапка-ушанка.** Актуальны меховые, вязанные и дутовые модели (рис. 8). Меховая ушанка хорошо сочетается с объемными пуховиками и экошубами. Дутовые шапки из плащовки можно носить с дубленками или с пальто с меховым воротником. ■



4



5



6



7



8

## НОМИНАНТЫ ПРЕМИИ «ОСКАР» – 2025

Академия кинематографических искусств и наук объявила номинантов на 97-ю церемонию вручения премии «Оскар», которая запланирована на 2 марта. Ее ведущим станет американский комик Конан О'Брайен.

В 2025 году за звание лучшего фильма соревнуются 10 картин, в числе которых – «Анора», «Бруталист», «Эмилия Перес», «Конклав», «Боб Дилан: Полный незнакомец», «Дюна: Часть два», «Я все еще здесь», «Субстанция», «Злая: Сказка о ведьме Запада», «Мальчишки из «Ничего».

Главным фаворитом стал

Колман Доминго («Синг-Синг»).

Лучшая актриса:

Деми Мур («Субстанция»)

Майки Мэдисон («Анора»)

Фернанда Торрес («Я все еще здесь»)

Синтия Эриво («Злая:

Сказка о ведьме Запада»)

Карла София Гаскон

(«Эмилия Перес»).

Лучший актер второго

плана:

Киран Калкин («Настоящая

боль»)

Юрий Борисов («Анора»)

Эдвард Нортон («Боб Дилан: Полный незнакомец»)

Гай Пирс («Бруталист»)



французский криминально-комедийный мюзикл «Эмилия Перес» режиссера Жака Одиара – картина представлена в 13 номинациях.

Второе и третье место по количеству номинаций разделили фильмы «Бруталист» (10 номинаций), «Злая: Сказка о ведьме Запада» (10 номинаций), «Боб Дилан: Полный незнакомец» (8 номинаций), «Конклав» (8 номинаций).

**Основные номинации:**

**Лучший актер:**

Эдриен Броуди («Бруталист»)

Рэйф Файнс («Конклав»)

Себастиан Стэн («Ученик. Восхождение Трампа»)

Тимоти Шаламе («Боб Дилан: Полный незнакомец»)

Джереми Стронг («Ученик. Восхождение Трампа»).

**Лучшая актриса второго**

**плана:**

Моника Барбаро («Боб Дилан: Полный незнакомец»)

Ариана Гранде («Злая:

Сказка о ведьме Запада»)

Изабелла Росселлини

(«Конклав»)

Фелисити Джонс («Бруталист»)

Зои Салдана («Эмилия

Перес»).

**Лучший режиссер:**

Шон Бейкер («Анора»)

Джеймс Мэнгольд («Боб Дилан: Полный незнакомец»)

Корали Фаржа («Субстанция»)

Жак Одиар («Эмилия Перес»)

Брэди Корбе («Бруталист»).



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93–200–223

## АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ НЕ НОМИНИРОВАЛИ НА «ОСКАР» ИЗ-ЗА БРЭДА ПИТТА

Академия объявила претендентов на главную кинонаграду планеты – «Оскар»–2025. Однако среди номинантов не оказалось голливудской звезды Анджелины Джоли и байопика «Мария», в котором она не только сыграла главную роль оперной дивы Марии Каллас, но и спродюсировала ленту.

Эта новость стала шоком для 49-летней актрисы, ведь Джоли надеялась, что жюри отметит ее фильм, поскольку картина стала ее долгожданным возвращением на большой экран после многолетнего перерыва.

По словам инсайдеров, знаменитость была разочарована, потому что приложила невероятные усилия для промоленты.

«Игнорирование со стороны Академии опустошило Энджи, которая жаждала быть номинированной. Она – в отчаянии. Посмотрите, сколько она сделала для фильма. Она была у Джими Фэллона, в своем первом вечернем шоу за более чем десять лет. Она даже пришла на церемонию вручения награды Gotham. Она снялась



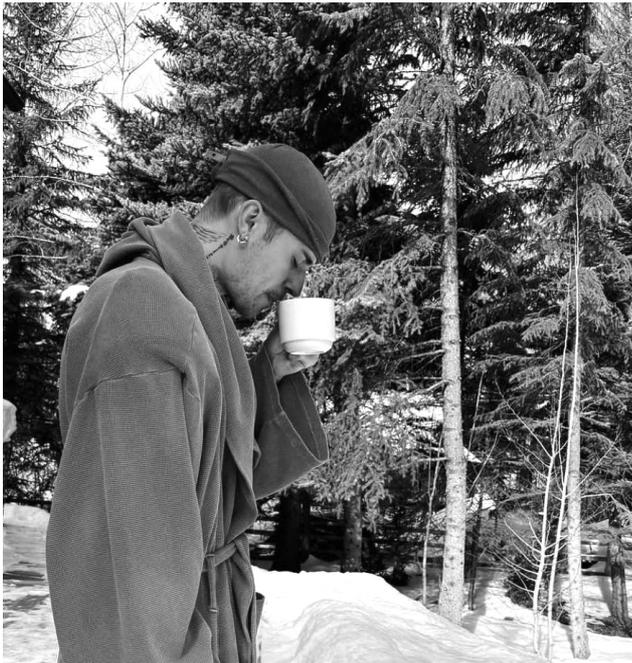
для всех этих обложек журналов. Отсутствие признания болезненно для Анджелины, она, несомненно, расстроена», – сообщил инсайдер изданию PageSix.

Причиной «игнорирования» со стороны жюри, по мнению инсайдеров, стало публичное и многолетнее выяснение отношений Джоли с Брэдом Питтом.

«Это просто показывает, что Голливуд на стороне Брэда. «Золотой глобус» показал, что иностранная пресса любит ее, но это не Голливуд. Никто не собирался идти против Брэда и голодовать за Анджелину... люди просто любят Брэда», – цитирует источник PageSix.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**



### ДЖАСТИН БИБЕР ОТПИСАЛСЯ ОТ ЖЕНЫ В СОЦСЕТИ

Слухи о разладе в отношениях Джастина и Хейли Бибер разгорелись с новой силой. Пользователи соцсети заметили, что 30-летний певец отписался от аккаунта своей 28-летней жены. А вместе с ней — и от тестя Стивена Болдуина.

При этом сама Хейли все еще подписана на своего мужа. Несмотря на то, что это якобы плохой звоночек, поклонники допускают вероятную пиар-компанию музыканта, ведь ранее он анонсировал возобновление своей артистической карьеры.

### ЭМИЛИЯ КЛАРК РАЗОШЛАСЬ С БОЙФРЕНДОМ



Для британской кинозвезды Эмили Кларк этот год начался с нового старта — 38-летняя актриса рассталась со своим бойфрендом, диджеем Себастьяном «Басси» Фоксом. Об этом сообщает The Sun со ссылкой на инсайдера. По данным медиа, пути звезды «Игры пре-

столов» и музыканта разошлись после 4 месяцев отношений, поскольку они поняли, «что не имеют общего будущего».

«Эмили и Себ больше не вместе. Они весело проводили время, но что-то между ними было не так. В конце концов, они поняли, что, возможно, не подходят друг другу. Это было больно, но обиды нет. Эмили сказала, что они попытаются остаться друзьями», — цитирует инсайдера издание.

О романе актрисы с диджеем стало известно в ноябре прошлого года, когда их заметили вместе на светской вечеринке в Лондоне. Позже Эмили и Себастьяна не раз видели в обществе друг друга, однако подробностями своих отношений влюбленные на широкую общественность не делились.

### С МЕРЛИНА МЭНСОНА СНЯЛИ ОБВИНЕНИЯ В НАСИЛИИ



Американский рок-певец Мерлин Мэнсон, настоящее имя которого Брайан Уорнер, похоже, избежал наказания, которое мог получить за подозрения в сексуальном и домашнем насилии. С 56-летнего исполнителя сняли обвинения, поскольку срок давности дела истек. Об этом сообщает The Hollywood Reporter со ссылкой на заявление окружного прокурора округа Лос-Анджелес Натана Хохмана.

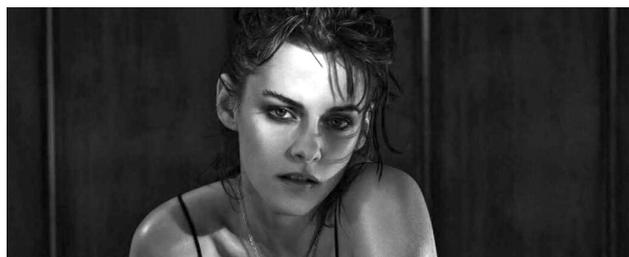
По его словам, доказательства для предъявления обвинений рок-музыканту недостаточны, и они являются слишком давними в соответствии с законом, поэтому выдвигать новые

против артиста не будут.

«Мы определили, что обвинения в домашнем насилии выходят за рамки срока давности, и мы не можем доказать обвинения в сексуальном насилии вне разумного сомнения. Мы признаем и приветствуем мужество и стойкость женщин, которые обратились с заявлениями и поделились своим опытом, и благодарим их за сотрудничество и терпение во время расследования», — прокомментировал прокурор.

Напомним, расследование обвинения Мэнсона в сексуальном и домашнем насилии от десятка женщин продолжалось почти четыре года.

### КРИСТЕН СТЮАРТ ПРЕЗЕНТОВАЛА ПЕРВЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ



Звезда фильма «Сумерки» Кристен Стюарт решила попробовать себя в другой ипостаси и выпустила свой первый музыкальный релиз. 34-летняя знаменитость заколлабилась с инди-рок-группой Lord Huron. Артистка участвовала в записи трека Who Laughs Last и появилась в клипе.

Она исполнила разговорную часть трека, кото-

рая звучит во вступлении и в конце композиции:

«После трех часов за рулем я обнаружила себя за пределами своего опыта. Оттуда только один незнакомый мир за другим. Города-призраки, раскрашенные пустынями, лавки с гамбургерами, неоновые храмы, каньоны, вырезанные терпеливыми реками, кратеры, выдолбленные гигантскими кусками камня».

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Артериальное давление определяется силой, с которой сердце прогоняет кровь по телу, а также размером и гибкостью сосудов пациента.

## Знай свои цифры



### Норма и не норма

Первая цифра - систолическое давление крови - возникает, когда сердце сокращается. Нормой для взрослых считаются цифры ниже 140.

Вторая цифра - диастолическое давление, оно определяется между ударами сердца, когда сердце расслабляется, «отдыхает». Артериальное давление, измеренное дома, обычно ниже, чем на приеме у врача. Если давление измерено самостоятельно, желательными являются показатели ниже 135/85 мм рт. ст.

### Гипертония - это серьезно

Гипертонию чаще называют высоким артериальным давлением. Это хроническое состояние, при котором артериальное давление повышено. Многие люди имеют высокое артериальное давление и не знают об этом. Такое состояние может долгое время протекать бессимптомно, но когда артериальное давление достигает критических цифр, поражаются артерии и жизненно важные органы. Ежегодно в мире 7 млн человек умирают и 1,5 млрд страдают из-за высокого артериального давления. Гипертония вызывает болезни сердца, инсульт, диабет и болезни почек.

### Помогут лекарства

Многие препараты, которые снижают артериальное давление, являются также профилактикой сердечных приступов и инсульта.

Но принимать лекарства надо только по назначению врача. Важно не только достигнуть, но и удерживать нормальное давление, для чего прием лекарств должен быть непрерывным. О любых побочных эффектах немедленно сообщите лечащему врачу. Продолжайте измерять артериальное давление, когда принимаете лекарства.

### Как измерять давление

Важно делать это регулярно. Дома удобнее всего пользоваться автоматическим тонометром. Чтобы правильно измерять артериальное давление:

- ✓ перед измерением успокойтесь. Не пейте чай, кофе или другие напитки, содержащие кофеин, избегайте физических нагрузок за 30 минут до измерения;
- ✓ сядьте ровно. Облопитесь на спинку стула. Аппарат должен находиться на уровне сердца. Согнутые в локтях руки спокойно лежат на столе;
- ✓ не перекрещивайте ноги или руки. Во время измерений нельзя разговаривать, смотреть телевизор, слушать радио, принимать пищу. Нижний край манжеты должен находиться на 2 см

выше локтевого сгиба, а сам аппарат - на уровне сердца;

- ✓ посидите спокойно 4-5 минут до и во время измерения;
- ✓ измерьте артериальное давление 2-3 раза подряд и запишите результаты.
- ✓ Так как давление меняется в течение дня, важно измерять его каждый день в одно и то же время. Рекомендуется это делать утром и вечером.

### Больше двигайтесь

Тело человека рождено для движения. Чтобы отсрочить проблемы с давлением, будьте активны! Подойдет все, что душе угодно!

- ✓ Попробуйте ходить пешком на работу или гуляйте 30-40 минут ежедневно;
  - ✓ оставьте автомобиль за 1-2 квартала до офиса;
  - ✓ походите во время обеденного перерыва;
  - ✓ если у вас сидячая работа, вставайте каждый час из-за стола, чтобы потянуться и обойти вокруг него;
  - ✓ играйте с детьми в подвижные игры, желательно на улице.
- Предварительно посоветуйтесь с врачом, если хотите снизить свой вес с помощью физических упражнений.

Так бывает, если пить кофе неправильно. Три главные ошибки, которые мы чаще всего совершаем.

**1** Выпивать первую чашку на голодный желудок, тем более сочетать ее с сигаретой, не рекомендуется. Кофе раздражает слизистую желудка.

**2** Чашка кофе во время завтрака может не заработать, потому что в кофе - источнике кофеина - содержатся танины. Они по-

## МНЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ ПОСЛЕ КОФЕ...

**?** Почему? Пью его по утрам, чтобы взбодриться, а получаю наоборот...

Алла

лезны сами по себе, но мешают усвоению железа, магния и цинка. Сочетание кофе и, например, молочных продуктов не ударит по здоровью, но и особой пользы не принесет.

**3** Совмещать капучино или латте с десертами

- еще одна вредная привычка. Такой дуэт провоцирует замедление переваривания пищи и ведет к дискомфорту в желудочно-кишечном тракте.

Если уж очень хочется, то можно выпить кофе и с тортиком, и с сырником, но

бодрить он не будет. Лучше всего пить кофе отдельно и не раньше чем через 30 минут после еды.

Причиной отсутствия бодрости после употребления кофе может быть индивидуальная реакция организма. Если человек не получает энергии после дозы кофеина, значит, этот напиток надо заменить на другой.



## Что защитит от вирусов

**Часто встречается мнение, что в период вирусных эпидемий лучше избегать лишней раз выходить на улицу и бывать в местах большого скопления людей. Так можно избежать заболевания. Верно ли это?**

**В**ирусы не могут размножаться вне клетки, поэтому во внешней среде они быстро погибают. Чтобы жить, им нужен хозяин, которым может быть растение, животное или человек. Покидая одного хозяина - например, во время чихания или кашля - у вируса есть небольшой промежуток времени, чтобы найти нового хозяина. Длительность этого периода зависит от разных факторов: вида вируса, температуры воздуха, влажности, наличия УФ-излучения, а также материала, на который он попадает.

### Где живет вирус?

Вирусы плохо приспособлены к жизни вне живого организма, но они могут прожить какое-то время в воздухе. Так, молекулы коронавируса выживают в воздухе до трех часов, но их опасность снижается вполтину уже в первые 10 секунд. Энтеровирусы и ротавирусы сохраняются в воздухе до нескольких часов, вирус гриппа - около 2 часов. Возбудитель кори живет до нескольких дней при условии, что температура будет ниже -20°, но в обычных условиях погибает за два часа. ВИЧ выживает в воздухе

всего несколько минут, вирус ветряной оспы - около 10 минут.

Чем ниже температура, суше воздух и хуже воздухообмен, тем дольше вирусы сохраняют жизнеспособность. А вот солнечные лучи и высокая влажность для них губительны.

✓ *В закрытых и плохо проветриваемых помещениях вероятность заразиться выше, чем в проветриваемом помещении. А во время прогулки на свежем воздухе риск заражения почти равен нулю.*

### Как долго?

Намного дольше вирусы находятся в активном состоянии на поверхностях. Срок их жизни зависит от материала, на который они осели. Например, на твердых материалах (сталь, пластик) молекулы респираторных вирусов сохраняются от нескольких часов до двух суток.

Коронавирусы более живучи: они сохраняют активность на металле и стекле до 5 суток, на бумаге и дереве - до 4, на пластике - 2-3. Именно поэтому особую опасность в сезон простуд представляют дверные ручки, поручни в общественном транспорте, деньги.

Риновирусы живут вне организма всего 2-3 часа, а аденовирус может сохраняться до 14 суток.

На мягких и пористых поверхностях, например на ткани, возбудители респираторных заболеваний сохраняют силу от 8 до 12 часов, а грипп - всего 15 минут.

Самый короткий срок жизни у них на коже - всего несколько минут. Правда, некоторые виды риновирусов могут сохраняться на ней до одного часа. Респираторный синцитиальный вирус (РСВ) живет на твердых поверхностях до 6 часов, на ткани - до 45 минут, а на коже - около 20 минут.

Инфекция, вызывающая корь, может сохраняться на поверхностях до нескольких суток, а на коже живет всего несколько минут.

Кишечные вирусы гораздо более устойчивы к влиянию внешней среды. Есть наблюдения, что ротавирусы могут сохраняться на поверхностях до полутора месяцев, на овощах - до месяца, а на коже - несколько часов.

Единственный способ обезопасить себя - чаще мыть руки после посещения общественных мест и не касаться лица и слизистых грязными руками.

## СКОЛЬКО СПОРТА НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

**В**ОЗ рекомендует устраивать в неделю минимум 3 активные тренировки по 25 минут (аэробика, энергичные танцы, бег, фитбоксинг и другие). Если вам по душе спокойные виды спорта (йога, прогулки, плавание), то время увеличьте вдвое - 3 тренировки по 50 минут в неделю. Это поможет поддерживать организм в активном состоянии.

Однако если вы хотите укрепить сердечно-сосудистую систему, ускорить обменные процессы и улучшить состояние здоровья, следует повысить физическую нагрузку. Необходимо заниматься спортом 4-6 часов в неделю. Лучше всего себя чувствуют люди, у которых 3-5 тренировок разной интенсивности по 30-60 минут.

## Помогает ли сок чеснока от насморка?

**Н**асморк лечили чесноком еще в прошлом веке, а сегодня этот «дедовский» метод переживает второе рождение. Однако он не так эффективен, как говорят о нем в соцсетях, а в некоторых случаях может быть и опасен.

Популярность чеснока и его сока в лечении простуды объясняется его химическим составом, богатым фитонцидами и антиоксидантами.

✓ *Являясь природным антибиотиком, чеснок обладает бактерицидным действием, может снижать воспаление и блокирует распространение инфекции.*

Но при использовании на слизистой он только ухудшит ситуацию. Может появиться раздражение, увеличение количества слизи, жжение.

Осторожными следует быть аллергикам: чесночный сок способен вызвать отек слизистых и, как следствие - затруднение дыхания. Более эффективны и безопасны ингаляции: на один зубчик чеснока необходимо использовать не менее 100 мл воды.



**Интимное здоровье женщины начинается со здоровья микрофлоры ее влагалища. Но далеко не все знают, как правильно ухаживать за этой чувствительной зоной.**

## ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

**М**икрофлора влагалища - сложная экосистема, которая защищает репродуктивные органы от проникновения инфекций, грибков и других болезнетворных микроорганизмов. В здоровом состоянии она на 95% состоит из лактобактерий, а условно-патогенные бактерии составляют лишь небольшую долю от общего числа. Но неправильная гигиена может привести к увеличению вредных бактерий и, как следствие, развитию женских гинекологических заболеваний.

### Здоровье начинается в желудке

Сложно полностью вылечить заболевания микрофлоры, пока не будет нормализовано питание. Например, обилие в меню быстрых углеводов (особенно сахара) способствует росту дрожжевых грибов и сопутствующих патогенных бактерий. Вот почему сладкоежки чаще страдают от молочницы, чем приверженцы растительно-белковой диеты.

Первое, что необходимо добавить - пробиотики и пребиотики. Это могут быть кисломолочные продукты, квашеные овощи, комбуча, тофу и темпе, лук, чеснок. Благодаря их наличию в рационе удастся нормализовать не только микрофлору кишечника, но и микрофлору влагалища.

Второй важный компонент питания - жиры. Они необходимы для нормальной выработки эстрогена - гормона, от которого зависит состояние слизистой влагалища. Если замечаете сухость в интимной зоне, включите в рацион ненасыщенные жирные кислоты. Их можно найти в авокадо, растительных маслах, орехах, рыьем жире.

### Правильное белье

Большую опасность для влагалищной микрофлоры представляют трусики моделей стринги, танга, бразильяна. Узкая полоска ткани во

время ходьбы, занятий спортом и любой другой физической нагрузки врезается в кожу и может травмировать слизистую.

Такое белье становится своеобразным «мостом», по которому из ануса во влагалище попадают болезнетворные бактерии, в том числе опасная для здоровья кишечная палочка. Любительницы ношения стрингов чаще остальных страдают бактериальным вагинозом, циститом, кольпитом.

Рекомендуется выбирать хлопковое белье, белье из бамбука, натурального (!) шелка. Эти ткани обладают высокой воздухопроницаемостью и не провоцируют рост бактерий. Предпочитаемая форма трусиков - слипы, шорты (но не слишком узкие), хипстеры.

Трусики нужно менять раз в день (чаще, если вы занимаетесь спортом), бюстгальтер - раз в 4 дня. Также ежедневно нужно проводить хотя бы 20-30 минут без белья. В идеале - спать без него, в просторной пижаме или ночной сорочке.

Ежедневные прокладки также могут нарушать интимную микрофлору. Они создают «парниковый эффект», служат идеальной средой для размножения патогенных бактерий и их перехода из заднего прохода во влагалище. Даже если вы меняете прокладку каждые 3-4

### Период особого внимания

**Во время менструации откажитесь от тампонов, заменив их прокладками. Их необходимо менять раз в 3 часа. Если все же используете тампон, не оставляйте его внутри более чем на 4-6 часов.**

**Во время менструации рекомендуется подмываться 3-5 раз в день после каждой смены прокладки. Если это невозможно, хотя бы 2-3 раза в день.**



часа, бактерии успевают проникнуть на слизистую. Пользуетесь одной прокладкой весь день? Риск влагалищного дисбиоза повышается в несколько раз.

✓ При наличии обильных ежедневных выделений от ежедневных прокладок отказываться не стоит. Просто выбирайте качественные и чаще их меняйте.

### Меры профилактики

Существует несколько правил, касающихся интимной гигиены, которые важно соблюдать.

✿ Подмываться необходимо дважды в день, а также после каждого полового акта. Для процедуры достаточно теплой воды, но можно использовать специальное средство без отдушек и красителей. Содержание молочной кислоты будет плюсом.

✿ Обычное мыло и гель для душа не подходят для интимной гигиены. Их pH составляет 5,5, тогда как pH интимной зоны - от 3,8 до 4,4.

✿ Подмывание должно происходить по схеме «спереди назад». Лучше всего направить струю воды из душа или крана, чтобы вода стекала от лобка к анусу.

✿ Мыть необходимо всю область промежности, малые и большие половые губы, анус, лобковые волосы, клитор (в складках также могут скапливаться бактерии). Однако не рекомендуется промывать влагалище внутри: это может привести к вымыванию естественной микрофлоры.

✓ Для интимной гигиены следует иметь отдельное полотенце. Менять его рекомендуется 2-3 раза в неделю.



# КАК ИЗБАВИТЬ ЖЕЛУДОК ОТ БОЛИ

**Врачи говорят, что гастрит есть почти у каждого из нас с детства. Чтобы избежать слишком серьезных проблем или если они уже есть, можно обратиться за помощью к народной медицине.**

## Как возникает гастрит

Слизистая оболочка желудка - очень стойкая. Она способна выдержать действие очень сильной кислоты. Но все-таки по ряду причин раздражение и воспаление случается. И самая первая и распространенная причина - неправильное питание. Вторая - перенесенное заболевание или стресс.

Первый острый сигнал, что желудок не в порядке, - резкая боль в верхней части живота, изжога после еды. В таком случае лучше не стоит дожидаться повтора, нужно идти к врачу.

Самая известная диагностическая процедура, с помощью которой можно узнать, что происходит с желудком, - эндоскопия. Инструмент, на конце которого маленькая лампочка, вводят через глотку в пищевод и желудок и смотрят, в каком состоянии слизистая.

## Какой бывает болезнь

Есть несколько видов гастрита. Хронический эрозивный гастрит, к примеру, развивается в результате воздействия раздражителей, например лекарств, возникает при бактериальных и вирусных инфекциях. Он может сопровождаться кровотечением или образованием язв. Чаще встречается у людей, которые злоупотребляют алкоголем. Острый стрессовый гастрит возникает вследствие внезапной тяжелой болезни или травмы. Вирусный или грибковый гастрит появляется в результате длительной болезни или нарушений иммунной системы.

## Что есть будем

При хроническом гастрите, а также язве двенадцатиперстной кишки нужно есть только вареную

пищу или приготовленную на пару. Есть нужно 5-6 раз в день. Исключить из питания ржаной хлеб и свежие булочки, сдобную выпечку и сладости. Принесут вред наваристые бульоны, жареное мясо и продукты, которые содержат много клетчатки. К последним относятся такие крупы, как перловая, пшенная, а также грибы, все бобовые и сухофрукты. Кроме того, на момент лечения или во время обострения болезни следует ограничить потребление сладкой газированной воды, острых и пряных приправ, кофе, крепкого черного чая.

И, напротив, очень полезны при гастрите все молочные продукты, кроме кислых. А еще отвар шиповника, кисель. Молоко и кисель лучше пить на ночь по стакану.

Одним из действенных народных средств для снижения повышенной кислотности желудка считается морковный сок. Пить его можно в любом количестве.

## Лечит народная медицина

✓ При гастрите с пониженной кислотностью 30-35 г меда растворите в холодной кипяченой воде (суточная доза 100 г). Принимайте за 15-20 минут до еды. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

✓ При гастрите с повышенной кислотностью 30-35 г меда растворите в теплой кипяченой воде. Пейте 3 раза в день за 1,5 часа до еды. Курс лечения - 2 месяца. При возникновении изжоги в мед добавьте молоко или творог.

✓ При язвенной болезни желудка растворите 1 ст. ложку меда в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпейте за 1,5 часа до приема пищи или через три часа после еды. Принимайте 3-4 стакана раствора меда в день. Курс лечения - 1,5-2 месяца.

✓ При гастритах с пониженной кислотностью 500 г рябины обыкновенной засыпьте 300 г сахара,

настаивайте 5 часов, прокипятите в течение 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке до еды 3-4 раза в день.

✓ При анацидных и гипоацидных гастритах залейте 3 ст. ложки сухих плодов рябины красной 0,5 л кипяченой воды, кипятите на маленьком огне 15 минут, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

✓ При язве желудка с повышенной кислотностью справится свежевыжатый морковный сок. Чем выше кислотность, тем больше его надо пить.

✓ При хронических гастритах (особенно с пониженной кислотностью), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки измельченные свежие листья белокочанной капусты перемелите на мясорубке, отожмите сок. Принимайте в теплом виде по 0,5 стакана за час до еды 2-3 раза в день. Храните его в холодильнике не больше двух суток. Уже в первые 5-10 дней приема сока свежей капусты у страдающих язвенной болезнью улучшается самочувствие, язвы начинают рубцеваться.

✓ Очистите от кожуры и сердцевинки два зеленых яблока, натрите их на мелкой терке и съешьте, лучше натощак утром. До и после приема яблок не ешьте и не пейте 4-5 часов. Продолжительность лечения: 1-й месяц - ежедневно, 2-й месяц - 2-3 раза в неделю, 3-й месяц - 1 раз в 7 дней.

✓ При катаре желудка пейте теплый яблочный чай: нарежьте 3 вымытых неочищенных яблока мелкими ломтиками, залейте 1 л воды, кипятите 15 минут. Пейте в теплом виде 2-3 раза в день.

✓ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки пейте настой шиповника, приготовленный в соотношении 1:20, принимайте по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

**Из носа течет, глаза слезятся, а на коже появились высыпания? Вероятно, у вас аллергия на холод. Обычно это состояние не представляет опасности, но наблюдения требует.**

## Аллергия на холод

### Для справки

**Аллергия на холод - это гиперчувствительность организма к низким температурам. Она начинает проявляться с первыми минусовыми температурами и продолжается до весны. Но морозный воздух - не единственный триггер. Симптомы аллергии могут появиться из-за холодного ветра и при плюсовой температуре, а также во время купания в прохладной воде. Даже холодная пища и напитки могут спровоцировать аллергическую реакцию.**

### Дело не в простуде

Аллергия на холод часто сопровождается сухим кашлем. При этом других характерных симптомов ОРВИ (повышение температуры, боль в горле, озноб) нет. В теплом помещении симптомы быстро проходят. Так можно отличить холодовую аллергию от ОРВИ.

Чаще всего она проявляется на коже в виде шелушений, трещин, красноты. Это называется холодовой дерматит. Также могут появиться высыпания типа крапивницы - волдыри разных размеров, белеющие при надавливании.

Особенно это заметно на открытых участках кожи. Например, если вы прогуляетесь по морозу в капроновых колготках или тонких брюках, то, скорее всего, обнаружите крапивницу в районе голеней и бедер.

В тепле высыпания проходят в течение суток, но появляются снова, стоит переохладиться. При этом избавиться от них не помогают ни смягчающие кремы, ни другие косметические средства.

✓ *Тяжелые случаи аллергии сопровождаются общим недомоганием и даже могут привести к отеку Квинке.*

### В чем причина?

Холодовая аллергия крайне редко является самостоятельным заболеванием. Как правило, она возникает на фоне хронических болезней, стресса или ослабленного иммунитета. Основные факторы развития - заболевания лор-органов (например, хронический синусит), заболевания органов ЖКТ, паразитарные инфекции, эндокринные нарушения. Долгий и бесконтрольный прием антибиотиков также может спровоцировать аллергические проявления.

Чаще всего от повышенной чувствительности к морозу страдают женщины от 18 до 40 лет. Причина - ослабленный иммунитет на фоне вредных привычек и неправильного питания, ношение не по сезону легкой одежды. Если же впервые аллергия появилась после 40 лет, стоит посетить врача и проверить состояние здоровья в целом.

### Это лечится?

Лекарств от чувствительности к холоду не существует. Но есть способы свести к минимуму неприятные проявления аллергии.

**Одевайтесь по погоде.** Перчатки, или варежки, шапка, шарф, теплый пуховик и утепленные брюки - необходимый набор на зиму, если у вас аллергия на холод. Дополнительно можно поддевать термобелье. Открытые участки кожи стоит смазывать защитным кремом за 20-30 минут до выхода на улицу. Не облизывайте на холоде губы.

**Укрепляйте иммунитет.** Исключите из меню продукты, которые повышают уровень гистамина - вещества, вызывающего аллергию. К ним относятся кофе, шоколад, цитрусовые, а также ароматизаторы и красители. Холодная пища и напитки также должны уйти из рациона. Рекомендуется употреблять больше свежих овощей, зелени, белка. Если вы ведете сидячий образ жизни, добавьте в ежедневное



расписание зарядку или пешую прогулку на свежем воздухе.

**Закаляйтесь.** Лучшей профилактикой холодовой аллергии является постепенное закаливание. Начинать нужно в теплое время года с воды температурой 36°. Постепенно снижайте ее на 1-2° раз в 3-5 дней, пока не остановитесь на значении 10°.

Сначала обливайте ноги, со временем - все тело. После процедуры растирайте кожу полотенцем. Если возникает аллергическая реакция, необходимо повысить температуру воды и дождаться исчезновения симптомов. Но прекращать обливания не нужно. Рекомендуется снова снижать температуру, но более плавно: на 1° в 5-7 дней.

Аллергия протекает тяжело? Обратитесь к аллергологу, он назначит антигистаминные препараты.

### Тест на аллергию

**Самый простой способ выявить холодовую аллергию - Дункан-тест. Приложите к предплечью кусочек льда, обернутого в марлю, и оставьте его на 3 минуты. Затем лед уберите и проследите за реакцией.**

**Если в течение 15 минут покраснение и зуд на коже не исчезли или, наоборот, появились волдыри и высыпания, можно говорить об аллергии на холод.**

**В лаборатории для выявления холодовой аллергии вам предложат сдать анализ на криоглобулины, общий анализ крови, а также определить уровень иммуноглобулинов.**

**Вы спросите - а как же холестерин? Проблемы с сердцем и сосудами? Нам поможет разобраться терапевт-диетолог.**

## ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ НАМ НУЖНЫ

✓ Холестерин нам нужен для обновления клеток. Если в пище мало холестерина, организм стареет быстрее.

✓ Благодаря холестерину происходит синтез половых гормонов, не нарушается репродуктивная функция.

✓ Если человек отказывается от жирной пищи, снижается работа печени и желчного пузыря - возникают проблемы с пищеварением.

Но большое количество холестерина, поступающего с пищей, действительно приводит к атеросклерозу и сердечно-сосудистым болезням. После 30 лет количество общего холестерина в организме повышается. Выход прост - следите за питанием.

### Как уберечь сердце и сосуды от атеросклероза.

✓ Реже ешьте продукты из нашей таблицы, не чаще 1-2 раз в неделю;

✓ выбирайте те, что с меньшим содержанием жира, например сметану не 25%-ной, а 10-15%-ной жирности;

✓ а вот овощи и крупы ешьте каждый день, пищевые волокна мешают всасыванию холестерина;

✓ в вашей жизни должно быть меньше стрессов. Они способствуют отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов;

✓ больше движения (когда работают мышцы, улучшается обмен веществ, и холестерин выводится быстрее).

### Где содержится больше всего холестерина (на 100 г)

Мозги	2000 мг	Масло сливочное	190 мг
Яичный желток	1480 мг	Язык говяжий	150 мг
Печень говяжья	270 мг	Сметана 30%	130 мг
Жирная рыба: сельдь, сайра	210 мг	Сыры твердые, сливки 20%	80 мг

### Не навреди

#### Лук повышает давление

При некоторых заболеваниях лучше отказаться от употребления сырого лука или есть его в небольших количествах. Так, не стоит злоупотреблять луком при гипертонии, ведь овощ повышает давление. Осторожнее с луком нужно быть также при гастрите, панкреатите, колите, синдроме раздраженного кишечника, если человек мучается изжогой.

#### Кому грибы навредят?

Грибы нельзя есть при обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта и склонности к расстройствам стула. Отказаться от них также нужно аллергикам, людям с колитом, гастритом, дуоденитом, панкреатитом, язвой, почечной или печеночной недостаточностью. Но и здоровым злоупотреблять грибами не стоит: рекомендуемая норма - 100-200 г в сутки.



## Пьем капустный рассол и лечимся

✿ **При желчнокаменной болезни.** Три раза в день за 15-20 минут до еды пейте по стакану сока квашеной капусты. Курс лечения рассчитан на 1,5-2 месяца. Или смешайте по 100 мл капустного рассола и свежего томатного сока. Принимайте коктейль по стакану 3 раза в день 2-3 месяца.

✿ **Мучают запоры?** Пейте теплый капустный рассол по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ **Для лечения и профилактики атеросклероза.** Пейте капустный рассол по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Кроме того, полезно регулярно есть квашеную капусту и салаты с ней.

✿ **Чтобы вылечить ангину.** Капустным рассолом полощите горло 4-10 раз в сутки. Полезно также пить подогретый рассол по 50 мл 5-6 раз в день.

✿ **Простудились?** Смешайте теплую кипяченую

воду и капустный рассол (1:1). Пейте по 2-3 стакана в день до полного излечения.

✿ **Кровоточат десны?** Медленно и подольше жуйте квашеную капусту, а также полощите рот капустным рассолом.

✿ **При гастрите с пониженной кислотностью и язвенной болезни** (не в период обострений). Пейте по 1/3 стакана капустного рассола 3 раза в день. Курс лечения - 3 недели, после чего можно сделать небольшой перерыв и снова продолжить лечение.

**P.S.** Не рекомендуется употреблять капустный рассол при повышенной кислотности желудка, а также гастрите, язве в момент обострения. В капустном рассоле содержится много соли, поэтому он вреден для гипертоников. Но даже здоровым людям нельзя увлекаться рассолом - достаточно 1 стакана в день.

## ДО СИХ ПОР ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЗДОРОВОЙ

**?** *Прошлым летом после работы на даче у меня распухло и заболело колено. Врач сделал внутрисуставной укол гормонов, и боль как рукой сняло, до сих пор чувствую себя здоровой. Сейчас колени разболелись у моей мамы. Но доктор почему-то не рекомендует уколы...*

**А. Чижова.**

Введение гормонов имеет смысл, когда сустав воспален, выглядит отечным и припухшим. Если боли умеренные, а сустав «спокойный», можно обойтись менее мощными препаратами. Скорее всего, у вашей мамы не было показаний для гормональных уколов или были противопоказания. После инъекции возможно повышение ар-

териального давления, неприятные ощущения и боли в желудке. У многих пожилых людей после внутрисуставных уколов повышается уровень глюкозы в крови. К тому же частое и необоснованное применение гормональных препаратов может привести к ускорению разрушения хряща и другим побочным эффектам.

**Воспалился седалищный нерв? Размешайте 1 стакан крупной соли в 2 стаканах водки, пока соль не растворится. Смесь натрите больное место на ночь.**



### Миндаль

Идеальный орех для того, чтобы наладить работу пищеварительной системы и сбалансировать вес. Миндаль улучшает состояние микрофлоры, повышает рост полезных бактерий. В нем много полезных жиров, достаточно белка и мало сахара. В миндале есть клетчатка, белок, кальций, цинк, магний, калий, фосфор, медь, железо и некоторые витамины группы В.

Миндаль чаще остальных орехов вызывает аллергию. С осторожностью стоит есть его людям с заболеваниями почек и желчного пузыря: в нем содержится много оксалатов.

### Фундук

В фундуке рекордное для орехов количество магния: в 50 г - 85% дневной нормы. Этот минерал улучшает работу мозга и нормализует сон. В нем много витаминов группы В. Фундук снижает уровень сахара в крови. Но он очень питательный - около 700 ккал в 100 граммах.

По аллергенности фундук - второй после миндаля. Осторожно стоит употреблять его при беременности и кормлении грудью, а также при частых головных болях.

### Грецкие орехи

Они на 65% состоят из жиров, причем полезных. В них много омега-3 жирной кислоты, которая снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Грецкий орех не зря по форме напоминает мозг. Он улучшает память, концентрацию внимания и снижает тревогу. Регулярное употребление грецких орехов (но не более семи в день) снижает уровень глюкозы в крови и давление, поможет избавиться от лишнего веса, уменьшит риск рака простаты и груди. Но будьте



**Все орехи - прекрасный источник полезных ненасыщенных жиров, клетчатки, витаминов и минералов. Но все-таки они отличаются по составу и своим самым важным свойствам.**

## ЕШЬ ОРЕШКИ БЕЗ СПЕШКИ

осторожны: грецкие орехи - сильный аллерген!

### Кедровые

Укрепляют сосуды и улучшают работу сердца. Если есть их регулярно, но по чуть-чуть, можно снизить риск развития метаболического синдрома и сердечно-сосудистых заболеваний. Они придают энергии, временно подавляют аппетит, повышают уровень гемоглобина в крови. В кедровых орехах много магния и фосфора, которые укрепляют кости, а также цинка, полезного для иммунной системы.

С кедровыми орешками не стоит перебарщивать - они жирные и калорийные. Норма - 2-3 ст. ложки в день.



### Кешью

В кешью очень много меди (больше трети дневной нормы в одной горстке). Медь - мощный антиоксидант и помогает усваиваться многим витаминам и минералам. В этих орехах также много магния (укрепляет кости и нервную систему) и железа (насыщает организм кислородом). А еще они улучшают состояние волос и кожи, питают роговицу глаз, снижают уровень холестерина. Рекомендуются при диабете 2-го типа.

### Фисташки

Самые низкокалорийные орехи. В фисташках много полезной для микрофлоры кишечника клетчатки и незаменимых аминокислот. Они являются идеальным перекусом. Благодаря повышенному содержанию витамина В6 рекомендуются женщинам во время менопаузы (нормализуют гормональный фон). Главное - выбирать несоленые фисташки, чтобы не превысить норму потребления натрия.

## Маслины или оливки?

**Однозначно полезнее и натуральнее зеленые оливки. Потому что темные маслины чаще всего подвергаются искусственной обработке, которая может навредить здоровью.**

Если вы до сих пор путаетесь: оливки - зеленые, а маслины - черные. И те, и другие - плоды одного дерева. А цвет их зависит от времени сбора: зеленые оливки - это ранние, недозревшие плоды. А фиолетовые или черные - более поздние, полностью созревшие.

Если видите в магазине черные, ровной расцветки маслины, - это продукт промышленных «колористов». Настоящие темные оливки никогда не имеют ровный тон, он всегда с перепадами. Если же плоды ровного черного цвета, значит, они обработаны. Их собрали с дерева, когда они были еще зелеными, а потом окислили раствором с пищевыми добавками E579 и E585 (глюконат и лактат железа).

Оливки идеально подходят для диетического питания. Имея 115 килокалорий на 100 г, они надолго дарят чувство сытости. Плоды насыщены антиоксидантами и жирными кислотами, которые замедляют старение, способствуют профилактике онкологии. Содержащиеся в оливках витамины Е, С и микроэлементы (кальций, медь, железо, марганец, магний и цинк) повышают иммунитет, регулируют давление, снижают уровень холестерина.





## Эфирные масла для души и тела

**Увлажнить и напитать кожу полезными веществами, избавиться от целлюлита, ускорить рост волос - все это под силу эфирным маслам.**

**Н**атуральные концентрированные экстракты растений широко используются в косметологии благодаря своим питательным, увлажняющим и антибактериальным свойствам. Применять их нужно, соблюдая рекомендации косметологов.

### Массаж против морщин

Если проводить массаж лица с эфирными маслами 3 раза в неделю, то уже через два месяца вы заметите, что кожа стала более подтянутой, а морщины - менее заметными.

✓ *1 ст.л. масла виноградных косточек + 3 капли эфирного масла сандалового дерева. Нанесите смесь масел на ладони, слегка разотрите и приложите к лицу на несколько секунд.*

Кончиками пальцев выполните круговые движения от центра лба к вискам. Повторите 5-6 раз. Далее легкими круговыми движениями помассируйте область щек. Двигайтесь по направлению от носа к вискам.

Большим и указательным пальцами пройдитесь вдоль линии подбородка от центра к ушам, выполняя «щипки». Повторите 4 раза. В завершении погладьте шею снизу вверх, стараясь не растягивать кожу. После массажа обязательно смойте масло с лица и нанесите увлажняющий крем.

### Прощай, сухость!

Эфирные масла также используются для приготовления домашних масок. Они насыщают кожу активными веществами, устраняют сухость, снижают выраженность пигментации и высыпаний. Перед тем как нанести маску с эфирным маслом, проведите тест на аллергию

на локтевом сгибе. Если кожа покраснеет и появится зуд, вам не подходит данный состав.

**Увлажняющая.** 1 ст. л. меда + 1 ч. л. масла авокадо + 2 капли эфирного масла лаванды. Нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 10 мин. Смойте теплой водой.

**Очищающая.** 1 ст. л. порошка белой глины + 1 ст. л. воды + 1 ч. л. сока алоэ + 3 капли эфирного масла чайного дерева. Нанесите на лицо кремообразную смесь на 15 мин. Смойте.

**Лифтинг-маска.** 1 яичный белок взбейте венчиком + 1 ч. л. арганового масла + 2 капли эфирного масла нероли. Нанесите маску на кожу лица на 10 мин., затем смойте.

### Подтянутое тело

Антицеллюлитный массаж с эфирными маслами улучшает кровообращение, упругость кожи и дает лимфодренажный эффект.

Примите теплый душ и воспользуйтесь скрабом с морской солью, чтобы отшелушить кожу.

✓ *2 ст.л. кокосового масла + 1 ч.л. эфирного масла апельсина. Нанесите смесь на руки, разотрите ладонями.*

### Ароматы красоты

**Антицеллюлитные:** масло апельсина, грейпфрута, лимона, бергамота, корицы.

**Успокаивающие:** масло лаванды, эвкалипта, кедра, пачули, нероли, иланг-иланг, мелиссы.

**Тонизирующие:** масло мяты перечной, розмарина, розы, чайного дерева, тимьяна.

**Снижающие аппетит:** масло аниса, гвоздики, можжевельника, мяты перечной, фенхеля, чабреца.

Легкими поглаживающими движениями предварительно разогрейте кожу, чтобы подготовить ее к более интенсивному воздействию. Выполните растирания в области проблемных зон - бедра, ягодицы. Работайте интенсивно - кожа должна слегка порозоветь. Переходите к похлопываниям, чтобы активировать кровоток.

Следующий этап - так называемые «щипки». Захватывайте кожу пальцами и аккуратно сжимайте. Особое внимание уделите зонам с сильными проявлениями целлюлита. Завершите массаж мягкими поглаживающими движениями снизу вверх для дополнительной стимуляции лимфотока.

### Волосы: блестящие и шелковистые

Если правильно подобрать эфирное масло, можно навсегда избавиться от перхоти и зуда кожи головы, ускорить рост волос, придать им сияние и здоровый блеск.

**Маска от перхоти.** 1 ст.л. оливкового масла + 3 капли эфирного масла розмарина + 3 капли эфирного масла розы. Нанесите на кожу головы, массируя. Распределите по всей длине. Укройте голову полотенцем на 30 мин. Смойте маску с шампунем.

**Аромарасчесывание.** Процедура позволяет сделать волосы послушными, блестящими, напитать их полезными компонентами. Нанесите 2 капли масла иланг-иланг на деревянную расческу и тщательно расчешите волосы в течение 5-7 мин.

✓ *Эфирные масла нельзя наносить на кожу в чистом виде. Их нужно смешивать с базовыми - маслом авокадо, жожоба, миндальным, кокосовым, виноградных косточек.*

**Во сне организм восстанавливается. Кажется, отдохнув, мы должны и выглядеть отлично. Но нередко отражение в зеркале по утрам расстраивает: отеки!**

## УТРО БЕЗ ОТЕКОВ

**У**тренние отеки возникают в результате задержки влаги в тканях. Больше всего они заметны в области под глазами, а также на скулах и в районе подбородка. Избыток соли, слезы, эксперименты с новой косметикой, отсутствие очищения кожи с вечера - причин для появления отеков множество. Но схема борьбы с ними всегда одна.

### Готовимся с вечера

В течение дня пейте не меньше 1,5 л воды, а на ночь избегайте много пить и исключите за ужином соленые, жирные и острые продукты. Спать ложитесь не позже 23:00.

Перед сном снимайте макияж - декоративная косметика будет препятствовать восстановлению клеток эпидермиса. Также не исключено появление акне и воспалений к утру.

### Ваш помощник - холод

Как известно, благодаря холоду кожа приходит в тонус. Это значит, что он эффективно помогает и в борьбе с отеками.

**Кубики льда.** Их легко заготовить заранее из чистой воды, в морозильной камере. Некоторые предпочитают замораживать ромашковый отвар: он дополнительно смягчает кожу.

**Контрастное умывание.** Чередуйте теплую и прохладную воду, заканчивайте процедуру прохладной.

**Охлаждающая маска.** В продаже можно найти специальную маску для глаз с силикагелевыми шариками внутри. Ее можно как нагревать (для расслабления), так и охлаждать (для тонизирования). Справиться с отечностью в области глаз поможет охлаждение. Положите маску на 10 минут в холодильник, затем наденьте на 5-7 минут.

### Чем замаскировать

Сильнее всего выдают себя отеки в области вокруг глаз. С помощью уходовых процедур их можно сделать менее заметными, но для лучшего эффекта приходится прибегать к декоративным средствам.

Незаменимый продукт - консилер. Выбирайте персиковый подтон: он отлично маскирует землистый оттенок, часто со-



провожающий отеки. Наносить средство рекомендуется на косточку под глазом, после чего растушевать к линии роста нижних ресниц. Точечно можно отметить им внешний и внутренний уголки глаз.

В случае с консилером рекомендуется соблюдать умеренность. Нанесете слишком много средства - в течение дня оно забьет складки и подсветит мимические морщины. Можно воспользоваться спонжем, который поможет аккуратно распределить продукт.

✓ *Новое слово в макияже - антисерн. Это жидкое средство с пигментом и светоотражающими частицами, идеально для области вокруг глаз.*

### Массаж вернет коже тонус

Ничто так не преобразует лицо, как легкий ес-

тественный румянец. С этой целью многие используют румяна в качестве завершающего штриха в макияже. Но гораздо полезнее будет делать ежедневный легкий массаж. Он разгонит кровь, поможет клеткам кожи избавиться от токсинов, подчеркнет контур лица.

Массаж выполняется на очищенной коже. Предварительно не забудьте нанести на лицо специальное масло, увлажняющий крем или сыворотку.

**1.** Нанесите средство на лицо и распределите легкими постукивающими движениями.

**2.** Далее сожмите руки в кулачки, приставьте их к щекам (большие пальцы должны оказаться посередине щек) и «проверните» их в направлении к вискам. Повторите движение 5-7 раз.

**3.** Для нижней половины лица подойдут щипковые движения. Пройдитесь ими по линии подбородка и челюсти с обеих сторон, двигаясь к мочкам ушей. Завершите массаж легкими поглаживающими движениями.

✓ *Утром кожа лица будет выглядеть свежей и отдохнувшей, если накануне нанести на нее ночную маску. Она не требует смывания, увлажняет кожу и уменьшает отечность.*

### Подушка для красоты

**Сон на обычной подушке часто приводит к заломам на лице по утрам. Многие косметологи советуют использовать ортопедическую подушку против морщин с эффектом памяти. В ней с двух сторон сделаны специальные выемки для лица - как раз для тех, кто предпочитает спать на боку. Благодаря им нет давления на кожу и, следовательно, никаких отеков и заломов по утрам.**

**Как правило, в качестве наполнителя используется пена с эффектом памяти. Она «запоминает» очертания головы и подстраивается под них. По утрам после сна на ортопедической подушке лицо радует свежестью.**



# КЛЮКВА СУПЕРФУД ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Ягода, растущая на болотах, широко известна своими целебными свойствами. Зимой ее употреблять особенно полезно!

**К**люкву собирают после первых заморозков - в такой ягоде больше всего витаминов. Весенняя, «подснежная», клюква слаще, но более нежная и хуже поддается транспортировке.

## Кладезь витаминов

Клюква содержит витамины А и Е, группы В, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, органические кислоты.

**Для сосудов.** Благодаря содержанию кверцетина клюква укрепляет стенки сосудов, делая их более эластичными, обогащает кровь кислородом, снижает образование тромбов, нормализует артериальное давление. Это делает ее незаменимой для профилактики инфарктов и инсультов, гипертонии и варикоза.

**Для иммунитета.** Витамин С в составе клюквы укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма, тонус и работоспособность. Клюквенный морс, а также клюква с медом полезны при первых симптомах ОРВИ.

К тому же клюква - чемпион среди ягод и фруктов по содержанию фенола. Благодаря этому она обладает бактерицидными свойствами и ускоряет заживление ран и ожогов.

**Для здоровья мочеполовой системы.** Ягода оказывает мочегонное и бактерицидное действие, зарекомендовала себя при лечении пиелонефрита, цистита и других заболеваний мочевыводящей системы. Однако при наличии заболеваний в острой форме одной лишь клюквы недостаточно. Обязательно лечение под наблюдением врача.

**При заболеваниях ЖКТ.** Клюква усиливает секрецию желудочного сока и повышает его кислотность, что хорошо влияет на аппетит и пищеварение в целом. Также она сни-

мает воспалительные процессы в поджелудочной железе, улучшает перистальтику кишечника и эффективно борется с бактерией хеликобактер пилори, которая вызывает язвенную болезнь желудка.

## Как употреблять?

В свежем виде клюква полезнее всего, но из-за кислого вкуса гораздо популярнее употребление ее в виде морсов, компотов, в салатах, пирогах, в виде желе.

✓ *В день рекомендуется съедать 50-100 г клюквы. При превышении нормы возможны неприятные последствия в виде аллергии, вздутия, диареи.*

Нутрициологи советуют употреблять клюкву в течение дня - не натощак и не перед сном. Морсы и соки не должны быть концентрированными. При высокой кислотности желудочного сока, а также для питания детей их следует разводить водой. Также в такой напиток можно добавлять дополнительные ингредиенты - например, ябло-

## Для ухода за кожей и волосами

**Питательная маска для кожи.** 2 ч.л. ягод + 1 яичный желток + 1 ч.л. жирных сливок. Перемешайте до однородности, нанесите на лицо и зону декольте на 10 мин. Смойте прохладной водой.

**Блестящие волосы.** 3 ст.л. + 1 ст.л. оливкового масла + 1 ст.л. измельченной свежей петрушки. Нанесите на кожу головы и распределите на влажных волосах. Укройте волосы шапочкой для душа и полотенцем. Через 30 мин. вымойте голову обычным способом.

ки или лимонный сок. Полезно использовать клюквенные соусы к мясным блюдам: они улучшают усвоение белка.

Из листиков и веточек клюквы готовят чай и отвары. Масло семян используется для профилактики атеросклероза, снижения артериального давления, а также в косметологии для ухода за кожей - благодаря антиоксидантам клюква предупреждает возникновение морщин.

Лучше всего сохраняет полезные свойства замороженная ягода.

Ее можно легко найти в любом супермаркете. Другой вариант - заморозить самостоятельно в свежем виде. Сушеная ягода содержит в себе лишь часть полезных витаминов, к тому же имеет более высокий гликемический индекс.

**В** клюкве содержится больше витамина С, чем в цитрусовых.

## Может быть вредна!

Несмотря на доказанную пользу этой ягоды, употреблять ее бесконтрольно нельзя. Стоит ввести ограничение при таких заболеваниях ЖКТ, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

При сахарном диабете клюкву следует употреблять с осторожностью, так как она может вызвать скачок глюкозы в крови. При низкой свертываемости крови, а также при приеме некоторых лекарств следует получить консультацию лечащего врача, так как клюква понижает свертываемость.

Вследствие высокого содержания кислот потребление ягоды стоит ограничить при наличии предрасположенности к образованию камней в почках. Помимо этого, клюква может негативно воздействовать на зубную эмаль. После ее употребления рекомендуется прополоскать рот водой.

↙	Ломаная денюга	↙	Ломоть мяса для жарки	↙	Вид, мера, способ	↙	Дерево с гладким стволом	↙	"Пьяный чад" в голове	↙	"Воздухопровод" трахеи	↙	Волосные катушки	Дитя двух рас					
↘					Земле-черпательная машина		Лепёшка из пресного теста	↘						↓					
	Умиляющий старушек стиль		Военно-морской флаг	↘					Способность к подвигу		Комфортный быт		Воинское звание в России до 1918 г.						
↗			↓		Древо-видное растение тропиков	↗					Караван телег в сторону фронта		↓						
Министр обороны РФ	Японский остров	→				Дворянский титул		... Мандельштам	↘										
↙	Дьячок, пономарь, чтец	Покрытие водостойкой кровли		Шефство над сиротой	↘					Трап на судне	↘								
↘		↓		↓		Большой "пинцет" кузнеца	Невыделанная шкура		Ей покровительствует Аврора		Медицинская коробка		Еда великолепно	↓					
	Документ с перечнем сведений		Огне-мётная смесь	↘				Повозка в Англии	Хроматическая гармоника	↘				↓					
↘			↓		Безворсовый ковёр		Способ обработки металла	↘			Замыкание в КПЗ		Слово, на которое не найти суда						
	Сьерра... государство в Африке	↗			Барабанная музыка		Пиратская виселица		Должность Смита в "Матрице"	→				↓					
	Зеркальный слой на паркете	Глубокая долина	→				Разовый глоток воздуха	↘			Время закладки семян	→							
↘				Большой любитель пустить слезу	→				Вес то-вара, лишённого тары	→									
	По ней слеза катится	Обмётывающая швейная машинка		И степь, и тайга		Город со знаменитыми трубами		Профессия Хот-табыча	<p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mam, я гулять пойду с друзьями.</li> <li>- Только возвращайся трезвым.</li> <li>- Ладно. Тогда я приду через 2 дня.</li> </ul> <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как твое изучение китайского?</li> <li>- Ну... Китайцы уже понимают, что я говорю по-китайски, но не понимают пока, что именно я говорю.</li> </ul> <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самолет из Австралии разбился. Ирочка, объяви это как-нибудь помягче.</li> <li>- Граждане, встречающие самолет из Австралии, - идите домой.</li> </ul> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Если бы папа Карло был не столяром, а, например, слесарем, то Терминатор появился бы на 300 лет раньше.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Китайское правительство победило саранчу, объявив ее съедобной.</p>										
↗				Певца Эдита ...	↘			↓											
Еда домашнего питомца		Медлительный человек	↘	Аристократический титул	↘														
↗						"Мы танцуем ... - вуги каждый день"	Певец ... Кутунью												
Сыщик со страниц Сименона		Вкусная защита от карисеса	→				↓									Румынский грузовик			
↗				Внимание, забота	→											↓			
Бестолочь и растяпа (разг.)		Транспортная побрякка	→																
Утиное слово	→			Монах в православии	→														

## Лицо с обложки



# ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД – О ВЕРЕ В ЧУДЕСА И ПРИВЫЧКЕ УЧИТЬСЯ

Могла ли школьница из Пскова, более 20 лет назад написавшая во МХАТ письмо о том, как планирует поступать в театральный, мечтать, что когда-нибудь она станет не только одной из самых известных в России женщин, но и первой в мире актрисой-космонавтом? Могла и стала.

- Юля, за последний год твоя фильмография пополнилась тремя сказками. Это «Бременские музыканты», где ты играешь маму Трубадура, а также фильм и сериал по вселенной «Последнего богатыря», в которых у тебя роль молодой Бабы-яги. Почему в киноиндустрии сейчас вдруг случился такой всплеск интереса к сказкам?

- Думаю, сказки — это эзопов язык. Это возвращение к истокам, корням, это всегда про глубину познания. Как человек, который год отучился на факультете русской филологии и читал «Морфологию волшебной сказки», я верю в то, что сказка — всегда урок.

Почему экранизировать их стало так популярно? Наверное, из-за нехватки детского кино. Мои дети советские сказки еще смотрели, а те, кто помладше, уже не могут — им они непонятны. Возникла острая необходимость в этом жанре, и все начали переснимать старые истории и сочинять новые. В следующем году сказок будет еще больше — прямо сейчас, знаю, снимают штук пять.

- Еще и техническая возможность появилась — фильмы, которые я видела, очень красивые, масштабные, с классными спецэффектами.

- И это тоже. Не стыдно смотреть на графику, которая создается, она вышла на высокий уровень.

Но, честно говоря, когда я соглашаюсь на участие в той или иной сказке, меньше всего думала обо всех этих серьезных вещах. Я всегда мечтала играть в сказках, потому что очень хочу остаться в сердцах детей-зрителей. Для меня Марина Мстиславовна Неелова всегда будет принцессой из «Старой, старой сказки». Или Алиса Бруновна Фрейндлих — вижу ее, и сразу перед глазами образ Снежной королевы. Хотя обе потрясающие актрисы и сыграли множество взрослых ролей, которые я тоже очень люблю.

Мне кажется, дети как зрители настолько чисты, что если попадаешь к ним в сердце, то оставишь след и в их душе. Очень этого хочется.

- Да, но одно дело принцесса, королева, а ты играешь Бабу-ягу...

- (Смеется) Когда мне было 17 лет и я училась в 11-м классе, написала во МХАТ: здравствуйте, я девочка из Пскова, хочу быть актрисой и собираюсь к вам приехать, ждете ли вы меня? Письмо было большое, листа на три, а в конверт я вложила свою фотографию в образе Бабы-яги из школьного спектакля. Очень переживала, что ответ придет, а его укра-

дут, ведь в моем почтовом ящике не было дверцы.

- И как, пришел?

- Удивительно, но да! До сих пор гадаю, кто мне тогда написал? Кто-то из сотрудников деканата пожалел или, может, охранник? Там было написано: мы вас очень ждем, вам обязательно нужно приехать, у вас все получится. И список литературы, которую стоит прочитать для поступления.

В школе я всегда играла Снегурочек и Бабек Ежек. Во взрослой жизни роль Снегурочки исполнила в фильме Кирилла Серебренникова «Петровы в гриппе», а Бабу-ягу вот только сейчас. Очень хочу, чтобы у кино-вселенной «Богатыря» было продолжение. Я с удовольствием побывала бы в этой роли еще. И я хотела бы остаться в сердцах детей Бабой-ягой. Она же и не плохая, и не хорошая, такой мощный образ. Вот говорят: Баба-яга, костяная нога. Почему? Потому что это персонаж, который соединяет мир мертвых и мир живых. И для меня как актрисы это очень интересно.

- А насколько сложнее или проще играть Бабу-ягу, чем, скажем, императрицу?

- Режиссер Дима Дьяченко предложил мне попробовать на эту роль спустя месяцы после премьеры «Вызова». Я тогда какое-то время не снималась — просто не понимала, куда мне двигаться дальше. А тут подумала: о, интересно! Дима поставил огромное количество задач к пробам. И главное — работу над текстом: нужно было научиться говорить сказочно и органично. Когда меня утвердили и начались съемки, первые три дня были сущим адом. Быть органичной и смешной одновременно — сложная задача. Со всем своим профессионализмом и опытом я растерялась... Но я очень люблю, когда режиссер (в хорошем смысле!) мной управляет, а мне остается быть внимательной и сконцентрированной. Примерно через неделю мне показалось, что мы начали друг друга понимать, я расслабилась и стала импровизировать. Отвечая на вопрос, скажу: роль Бабы-яги не то чтобы сложная, правильнее сказать — это серьезный кропотливый труд.

- А есть какая-то сказка из твоего детства, которую ты читала своим дочерям?

- Я много сказок им читала. Очень люблю «Пеппи Длинный чулок», «Снежную королеву». А вообще я учу своих детей по сказке «Гуси-лебеди».

- Почему?

- Мне кажется, что я живу согласно этой сказке. Верю в то, что нужно всегда помогать людям. Если ты можешь что-то сделать для кого-то, делай. Пространство очень благо-

дарно. И все, что происходит в этом пространстве, все, что ты делаешь, не сразу, а, может быть, через несколько лет, возвращается. Каждому свое.

**- На Малой сцене Театра Наций второй год идет спектакль «Последнее лето» с твоим участием, и он вызывает настолько щемящее чувство... Я, наверное, впервые видела постановку, после которой чуть ли не половина зала встает на аплодисментах в слезах. При этом у каждого, с кем я его обсуждала, отозвались очень разные моменты — у кого-то материнская линия, кого-то тронула тема неизбежности перемен. Чем эта работа ценна лично для тебя?**

- Женя Миронов после этого спектакля написал очень важные для меня слова: ты смогла пройти в то, что тебе изначально может быть даже не было дано. Ну я же такая русская деваха, это суть моя. Я из Пскова, и среда, в которой я росла, была далека от высокодуховной интеллигенции. Если бы не книги, не мои учителя, все сложилось бы совсем иначе. Если бы определенные люди не встретились мне в жизни, я была бы совсем другой.

В спектакле «Последнее лето» я играю русскую баронессу, интеллигентную и образованную, но при этом абсолютно беспомощную. Она не знает, как спасти семью, когда все разбивается, рассыпается. Не может ударить кулаком по столу, ведь она словно бабочка. При этом в ней столько безграничной любви, столько нежности. Ей так трудно в этом мире, но она остается достойным человеком. Мне кажется, я того раньше не играла.

**- Актерский состав звездный: помимо тебя, в нем задействованы Вениамин Смехов, Елена Николаева, Виталий Коваленко, Михаил Тройник, Дмитрий Чеботарев, Мила Ершова, Олег Савцов, Иван Добронравов — все имена на слуху.**

- У нас и за сценой тяжелая артиллерия — костюмы Виктории Северюковой, художник-постановщик Максим Обрезков, художник по свету Александр Сиваев. Когда такие люди создают спектакль для Малой сцены — это настоящая роскошь.

**- Основная линия спектакля — личная драма отдельно взятой семьи, в которой супругов вы играете вместе с Михаилом Тройником. Каково существовать на сцене в такой сложной истории с человеком, который является твоим возлюбленным в реальной жизни?**

Мне с Мишей интересно работать. Мы очень разные, и эта разность дает нам новые возможности и смыслы, мы дополняем друг дру-

га. Я ему абсолютно доверяю. Когда мы существуем вместе на сцене, каждый раз у меня случается какое-то открытие с ним. В этом есть риск, но это чувство риска такое хорошее, здоровое, и это всегда очень притягательно и для актеров на сцене, и для зрителей.

**- Помимо кино и театра, в твоей жизни большое место сейчас занимает музыка. Пела ты всегда, но не так давно анонсировала, что теперь выступаешь в составе группы «Мандрагора». Откуда взялось такое название, ведь мандрагора — это растение, из которого в Средние века делали противоротное зелье?**

- Мы с ребятами — Александром Юрасовым, Володией Корниенко, Станиславом Опои?ченковым, Семеном Лепешкиным и Александром Тевелевым — не один год раскачивались, репетировали, придумывали. Мы не торопились, не было задачи как можно быстрее выпустить альбом и звучать из каждого утюга. Мы позволили себе двигаться в собственном ритме. А потом нас пригласил на свой квартирник Маргулис. Спрашивает: а называть вас как, Юлия Пересильд и Ко? Нет, это плохо. И Саша Юрасов придумал — «Мандрагора». Мне понравилось, есть в этом слове энергия. Корень мандрагоры впервые упоминался в Библии и символизировал соединение мужского и женского. Тут все совпало — это именно то, о чем наша музыка. Не о том, что Вася дурак, а Маша коза, а про баланс и гармонию между мужчиной и женщиной, про поиск ответа на самый сложный вопрос — как они между собой соединены.

**- Ты так увлеченно рассказываешь об этом!**

- Потому что это для меня важно. И знаешь, самый обидный вопрос, который мне задают — о том, как музыка стала моим новым хобби. Это не хобби, я много лет сознательно ею занимаюсь. Песня для меня была и остается самым быстрым и честным монологом, идущим к зрителю, слушателю. В музыке — чистая я.

**- А кто пишет песни для «Мандрагоры»?**

- Тексты разные, это и Вероника Тушнова, и Юнна Мориц, из современных — Ольга Ершова. Саша Юрасов несколько текстов написал. Володя Корниенко, наш музыкальный руководитель, который собрал всю команду, пишет прекрасные тексты и музыку. И я постоянно нахожусь в поисках, читаю огромное количество поэзии. Музыку для многих наших песен написал Александр Белоносов.

Мы свободны в своих творческих поисках, нас ничего не связывает. И может, то, что мы делаем — не так

громко и не так быстро, но у нас свой интересный путь.

**- А ты не думала о том, чтобы самой начать писать тексты?**

- Пробовала, но пока мне не хватает смелости читать кому-то свои стихи. Я еще не прошла свой внутренний ценз, мне все кажется — если бы было что-то достойное, я бы это почувствовала. Возможно, когда-нибудь пойму, что время пришло. Но я точно не хочу забирать все внимание на себя, чтобы наша группа воспринималась как «Юлия Пересильд и...». Мечтаю, чтобы вся команда пришла к успеху на равных, вместе.

Ребята очень крутые, тонкие, умные, мне с ними так интересно! Вот сидим мы, например, на фестивале «Короча»: идет вечеринка, веселье в самом разгаре, а я слушаю, как они спорят, прописывали ли «прямую бочку» (Разновидность партии ударных в музыке. — Прим. ред.) поверх «Богемской рапсодии». Смотрю на них — и сердце радуется.

**- А у тебя же нет музыкального образования?**

Нет, но музыкай я все же занималась, и в ГИТИСе тоже. Классической музыки я слушала много, база есть, но с арт-роком, роком, джазом я меньше знакома. Поэтому каждый раз, когда ребята между собой что-то обсуждают, я внимательно слушаю и записываю: так, 76-й год, концерт Led Zeppelin, так, Cocteau Twins, я такого никогда не слышала... Я прислушиваюсь к рекомендациям, изучаю, в том числе русскую музыку — вот, например, группа «Калибри»! Сколько всего в мире интересного! И я снова чувствую себя юной, снова чувствую, что ничего не знаю. Мне очень нравится это ощущение.

Мне нравится, что ребята спокойно делают мне замечания, мы что-то обсуждаем. И это большой кайф — когда люди, понимающие в музыке, не боятся сказать правду. Потому что когда в итоге они тебя хвалят — это ценно, ты понимаешь, что растешь, что нет у тебя потолка и столько еще всего впереди.

**- Когда вашу музыку можно будет услышать на интернет-площадках?**

- Мы пишем альбом с апреля, весь июль я вообще очень плотно сидела в студии. Могу целый день записывать что-то — и вроде бы все хорошо, а потом слушаю — не то. Я в большей степени, наверное, себя ищу. Когда поешь кавер-версии чужих песен, то приблизительно слышишь, как они звучат, и от этого выстраиваешь свою версию. А когда материал новый, выстраивать не от чего, нужно это создать. Я что-то ищу и не знаю, когда найду. Но искусственно ускорять этот процесс не хочу.



# НЕРАВНЫЙ БРАК Если мужчина намного старше

**Если молодая женщина выбирает отношения со зрелым партнером, ее часто обвиняют в меркантильности. Между тем деньги в данном случае не всегда выходят на первое место.**

**В** каком случае стоит говорить о том, что партнер действительно старше? По мнению психологов, это разница как минимум в десять лет. Если она выше, можно утверждать, что люди принадлежат к разным поколениям, могут иметь разные ценности. «Словно с разных планет», — говорят о них. Однако в каждом случае есть нюансы.

### **А ОН МНЕ НРАВИТСЯ!**

Есть несколько причин, по которым женщины предпочитают партнеров существенно старше.

**Почти как папа.** Зрелый мужчина представляется опытным взрослым, который решит все проблемы, защитит, даст стабильность.

**Окончательно созрел.** Считается (и небезосновательно!), что мужчины психологически созревают позднее, чем женщины. Другими словами, когда она уже опытная хозяйка, жена и мать, он все еще играет в компьютерные игры и мечтает о легких деньгах. Заводя отношения со зрелым партнером, женщина фактически выбирает себе психологически ровесника.

**До чего же интересно!** Мужчина, который старше женщины на десять и более лет, скорее всего, для нее будет интересным собеседником, умнее, производящим впечатление.

**Опытный любовник.** Взрослый мужчина более опытный в постели. Обычно он легко разговаривает об интиме, сексуально активен, легко идет на эксперименты.

### **МЕЖДУ НАМИ — ПРОПАСТЬ**

Есть нюансы, из-за которых отношения со зрелым мужчиной могут не сложиться. Флер опытного наставника со временем развеется, и останется суровая реальность: рядом с вами человек другого поколения. Быть может, ему интересны другие темы для разговоров, он не понимает ваших шуток, имеет иные цели в жизни.

И чем дальше, тем больше этот разрыв будет ощущаться. В то время как вы, молодая, активная, будете стремиться к развлечениям и путешествиям, зрелый партнер может склоняться к тихому и спокойному отдыху.

К тому же к своим годам мужчина уже состоялся как личность. Он может быть ревнивым, властным, с собственными привычками и особенностями. То, что легко корректируется в равном браке, с трудом поддается обсуждению и исправлению в разновозрастном.

### **КТО БУДЕТ ПОДСТРАИВАТЬСЯ?**

Даже если зрелый мужчина влюблен в молодую женщину и готов ради нее на все, именно ей придется под-

страиваться под него. Это касается быта, привычек, окружения, традиций и т.д. Чем старше человек, тем труднее ему даются перемены в жизни.

Сложно представить взрослого мужчину, который отправится на шумную вечеринку или будет веселиться ночь напролет с молодыми приятелями избранницы. Скорее всего, будет наоборот: ей придется в чем-то идти на уступки, где-то проявлять терпение и выдержку. Познакомиться с его друзьями, узнать хобби и постараться ими заинтересоваться, стать хорошей хозяйкой для того, у кого, возможно, уже не один брак за плечами и есть взрослые дети.

• Есть риск, что круги общения зрелого мужчины и молодой избранницы никогда не пересекутся. Их друзьям будет неинтересно друг с другом.

### **СОЮЗ ВОЗМОЖЕН!**

Как известно, любви все возрасты покорны, и если вы выбрали мужчину старше, значит так подсказало сердце. В целом браки, в которых мужчина значительно старше, отличаются более высоким уровнем доверия и близости. Это обусловлено эволюцией: зрелый партнер гарантирует защиту и обеспеченность, а молодая женщина может родить здоровое потомство.

Однако было замечено: чувство удовлетворенности в таких парах находится на высоком уровне первые 5-6 лет, после чего начинает снижаться. Тем не менее сохранить прекрасные отношения возможно.

Чтобы ваша лодка не потерпела крах, достаточно лишь знать кое-что о ее управлении.

• Никогда не ставьте под сомнение опыт своего мужчины. Он у него, скорее всего, богаче. Позвольте ему быть лидером, вести вас за собой. В конце концов он оценит вашу мудрость и способность идти за ним.

• Находите точки соприкосновения. Да, он может любить театр, а вы кино, но никто не мешает вам обоим пробовать новое. Экспериментируйте с досугом. Велика вероятность, что каждый из вас откроет что-то новое для себя в той деятельности, о которой раньше даже не задумывался.

• Продолжайте развиваться, особенно если ваш мужчина - интеллектual, начитанный и эрудированный. Делайте это не для него - в первую очередь для себя. Он будет ценить вашу самодостаточность. Если же избранник, напротив, в силу возраста более пассивен, станьте для него музой, зажигалкой, которая сумеет поднять его с дивана.

• По статистике, мужчин постарше чаще выбирают женщины, которые в детстве росли без отца, или он мало участвовал в их воспитании.

• Не бывает разницы в возрасте, бывает разница в уме.

**Е**сли вы устали от стандартных походов в ресторан пару раз в месяц, пора придумать что-нибудь новенькое. Интересное свидание не только позволит сблизиться с партнером, но и отвлечет от сезонной хандры и перегруза на работе.

### ЗА РУЧКУ НА КАТКЕ

Если разговор заходит о романтике, сразу всплывают образы: каток, легкий снежок, порошащий с неба, и парочку, которая за руки кружит по прозрачному льду. «Но я не умею кататься - скажете вы. Это совершенно неважно! Хорошо, если уверенно стоит на коньках партнер: вам останется лишь мило держаться за его крепкую руку и выглядеть слегка испуганной. Какому мужчине не захочется стать настоящим спасителем для своей принцессы? Ну а если вы оба со льдом на «вы», свидание может получиться веселым и непосредственным. Приготовьтесь к падениям и смешным шуткам по этому поводу. В завершение свидания не забудьте отогреться чашкой чая в кафе.

### ПОСМОТРЕТЬ НА ЗВЕЗДЫ

Когда на улице мороз, самое время устроить свидание где-нибудь в помещении. Планетарий - отличный вариант! Вы можете выбрать программу, в которой рассказывается об устройстве вселенной и галактиках. Иногда в планетариях проводят музыкальные концерты. Только представьте: свет погашен, льется музыка, вы сидите вдвоем и любуетесь на звезды.

### ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО

Соскучились по морю, солнцу и позитивным эмоциям? Попробуйте организовать свидание в аквапарке. Солнечного света вы, может, и не получите, но точно побрызгаетесь в воде от души. Еще одна отличная идея - отправиться в спа-салон. Можно найти специальные тематические спа-программы для двоих. Вас ждет массаж, джакузи, финская сауна, фиточай, кедровая бочка. 3-4 часа вдали от внешней суеты, со второй половинкой — такое запомнится надолго.

### ДВА КУЛИНАРА

Считается, что мужчины не любят стоять у плиты, но многое зависит от того, как их туда пригласить. Организовав дома кулинарное свидание, вы точно откроете новые грани своего партнера!

Зимой можно вместе приготовить согревающий глинтвейн. В магазине продаются готовые наборы, вам останется лишь следовать инструкции.

Совместное приготовление романтического ужина тоже отличная идея. Главное, замедлитесь и просто наслаждайтесь общением с любимым человеком.



## 7 ИДЕЙ ДЛЯ ЗИМНЕГО СВИДАНИЯ

**Зимой порой не хочется вылезать из-под одеяла, но это не повод отказывать себе в романтических встречах с возлюбленным. Только идеи свиданий должны быть соответствующие — согревающие тело и сердце!**

### СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ

В последнее время становятся все популярнее свидания в гончарной мастерской. Причина проста: совместное участие в непривычной деятельности сближает. Тем более присутствует эффект новизны. За гончарный круг можно сесть вместе — прикосновения рук и общее дело вызовут положительные эмоции.

Не обязательно лепить из глины кружечки или подсвечники. По договоренности можно смастерить практически любой предмет, который вы выберете вместе с любимым. Дома на полочке он будет напоминать о приятном свидании.

• **Попросите администратора сделать пару ваших совместных снимков за гончарным кругом. Распечатайте и поставьте в рамку — такое должно быть на виду!**

### СНЯТЬ ДОМИК ЗА ГОРОДОМ

Отправляйтесь вдвоем за город, где для вас будут готовы все удобства. Выберите коттедж или домик на базе отдыха — предложений сейчас множество! Достаточно пары выходных, чтобы сменить обстановку, отдохнуть от рутины и полностью раствориться в любимом человеке.

Не нужно строить грандиозных планов на двухдневное свидание - просто отдыхайте, много гуляйте, сидите у огня, вкусно ужинайте, смотрите телевизор. Кажется, ничего особенного, но близость к природе и уединение сделают это время волшебным.

### ВАННА С СЕКРЕТОМ

Нет ничего лучше, чем уединиться вечером вдвоем в... ванной! Зажгите маленькие свечи, охладите шампанское, наберите ванну и украсьте ее клубами ароматной пены. Рядом можно поставить легкие закуски и фрукты. В такой ванне можно провести около получаса, расслабляясь за неспешной беседой. Продолжите вечер в более интимной обстановке - релакс располагает к этому.

### ЧТО ПОСМОТРЕТЬ ВДВОЕМ

Если вдруг вы решили со второй половиной устроить киновечер, возьмите на заметку мелодрамы, которые идеально подойдут для просмотра.

«**Век Адалин**». Адалин живет уже больше ста лет, но не стареет. Эта особенность восхищает посторонних, но становится тягостной для нее самой. Тем более, когда в дело вмешивается любовь.

«**Обещать - не значит жениться**». В фильме — сразу несколько историй об отношениях между мужчинами и женщинами. Одни из них комичные, другие — с ноткой драмы. На каждую найдется свой любитель.

«**Мистер и миссис Смит**». Голливудская классика с Анджелиной Джоли и Бредом Питтом. Их герои — киллеры-конкуренты, а по совместительности они муж и жена. Что будет, если перед ними поставят одну и ту же цель?



# РАЗВЕДЕНКА С ПРИЦЕПОМ ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ

**Женщинам, которые в одиночку после развода воспитывают детей, уже давно присвоили особый термин - РСП, или разведенка с прицепом. Жестко? Еще как!**

**Я** уже собиралась ложиться спать, когда раздался звонок. Конечно, Таня! «У меня гости, есть пара отличных мужчин. Между прочим, свободны. Приходи!» Почувствовав, что я в нерешительности, Таня добавила: «Я даже не знаю, о чем с ними говорить, нужна поддержка!» Слово «поддержка» действовало магически.

Живем мы с подругой в соседних домах, так что спустя полчаса я уже сидела за столом. Гости действительно не подкачали - симпатичные, интересные мужчины. Один мне понравился особенно. Представился Владом, галантно предлагал салаты, ухаживал. Но потом за столом завязалась беседа.

«Все женщины хороши, - начал Влад, — кроме разведенки с прицепом. От таких нужно держаться подальше!» Таня покраснела, потом побледнела. Она явно не успела посвятить гостей в обстоятельства моей жизни. Ведь я как раз и оказалась той самой разведенкой. Моему «прицепу» было семь лет, звали Максимом.

Как только тайное стало явным,

разговор притих, а я, сославшись на усталость, ушла домой. Заснуть в тот вечер никак не удавалось. Я прокручивала в голове последние несколько лет своей жизни. Вспоминала, насколько комфортно мне было в роли разведенной женщины с ребенком на руках. Пришла к выводу, что трудности все же имелись...

Когда я получила свидетельство о разводе, Максимке был год. Ни о чем другом, кроме как о сыне, я думать не могла. После постродовой депрессии мне хотелось забыть о своем браке и как минимум уехать на необитаемый остров. А приходилось менять подгузники, готовить каши, гулять с малышом на детской площадке.

Тогда моя уверенность в себе была на нуле. Я считала, что вряд ли могу кому-нибудь понравиться. Да и последние слова бывшего супруга прочно засели в голове. Когда я уходила от него, вслед услышала: «Кому ты теперь нужна будешь?»

Эти слова я часто прокручивала в голове, но с каждым месяцем становилось легче. По знакомству

меня пригласили на хорошую должность, причем с частичным присутствием в офисе. Я смогла позволить себе нанять няню, стала чаще встречаться с подругами.

Тогда я наконец задумалась о любви. Помню, пошла с друзьями в кафе. Не скрывала, что не прочь познакомиться с интересным мужчиной. Сама я симпатичная, с чувством юмора, так что найти кавалера не составило труда. Мы с Сергеем общались весь вечер, на следующий день договорились встретиться в кафе.

Он пришел с букетом роз, смотрел на меня влюбленными глазами. Я уже представляла, как удивится мой бывший муж, когда узнает, что нашелся-таки охотник на таких бесперспективных особ, как я. Но когда дело дошло до планирования следующей встречи, и я как ни в чем ни бывало сказала: «В воскресенье не могу, у сына бассейн», Сергей опешил. «Какой сын?» - недоумевающе спросил он.

Тогда-то я и столкнулась впервые с дискриминацией по материнскому признаку. Воспитываешь ребенка? Все, уже не завидная невеста. Он даже не проводил не то что до дома - до автобусной остановки! Так был оскорблен, что я его обманула с ребенком.

А я задумалась: какой же тут обман? Я ведь ничуть не изменилась в момент своего признания — внешность при мне, чувство юмора на месте, умение поддержать беседу тоже. Но все померкло рядом с новостью о наличии «прицепа».

Тем не менее эта ситуация меня вдохновила. Я поняла, что отныне мой любимый сын - лакмусовая бумажка для тестирования таких чудак на букву «м». Для интереса даже решила спросить у свободных подруг с детьми, сталкивались ли они с подобным. Оказалось, да!

Вместе мы пришли к выводу, что те, кто не может принять чужого ребенка, и своего воспитывать нормально не будет. Ведь проблема не в маленьком человеке рядом, а в неумении взрослого принимать ответственность, держать обещания, выстраивать границы. И даже хорошо, что такой мужчина отсеивается на этапе первых свиданий.

Да, мужчины нынче измельчали, но я твердо верю в то, что герои остались. Вот, например, моя подруга Лена развелась после двадцати лет отношений, осталась одна с двумя детьми на руках. И уже спустя два года вышла замуж снова — за прекрасного мужчину, который не побоялся взять на себя ответственность. Вот каких мужчин надо искать, девочки! Верю, что и у меня все впереди.

**Евгения**



## ПОДСЕЛА НА МАРКЕТПЛЕЙСЫ!

**Заметила, что в последнее время трачу львиную долю зарплаты на покупки на маркетплейсах. Часами могу там зависать, откладывать товары, читать отзывы. Родные уже крутят пальцем у виска.**

**Наталья**

Постоянные покупки на маркетплейсах — одна из разновидностей шопоголизма. Как правило, на такие сервисы подсаживаются тревожные люди. «Зависнуть» на чем-то для них является способом достижения душевного равновесия. Также нередко там можно встретить тех, кто склонен к депрессиям. Для них маркетплейсы — возможность поднять дух, чем-то себя порадовать.

Механизм в этом случае тот же, что и при заедании стресса вредной едой. Совершая хаотичные покупки, блуждая по магазинам, читая описания товаров, человек как бы заполняет внутреннюю пустоту. Он больше не знает, чем доставить себе удовольствие, и использует самый простой способ для этого.

Стоит попробовать занять чем-нибудь свободное время. Так у вас не будет оставаться возможности для блуждания по интернет-сервисам. Можно найти увлечение, инициировать встречи с друзьями, уделить время семье и т. д.

Рекомендуется следить за собственным эмоциональным состоянием. Если оно на нуле или стремится к нему, нельзя запускать проблему.

Посмотрите, сколько денег вы потратили на маркетплейсах за последние полгода. Подумайте, на что вы могли бы пустить эти средства, если бы не были столь расточительной. Для многих подобный анализ может стать толчком к положительным переменам и разумному потреблению.

## Я БОЛЬШЕ НЕ НУЖНА МУЖУ...

**Мы с супругом в браке 13 лет. В последнее время я стала отмечать его равнодушие по отношению ко мне. Мы почти не разговариваем, мало проводим времени вместе. Это начало конца?**

**Евгения**

Прежде чем бить тревогу, следует проанализировать происходящее. Как давно стало происходить подобное? Можно ли связать поведение мужа с каким-либо из событий в его жизни? Не проходит ли он сейчас возрастной кризис?

Нередко женщины принимают за отдаление желание мужчины побыть в одиночестве. Именно так сильный пол решает проблемы, регулирует внутренние вопросы, набирается сил.

Конечно, если подобное продол-

жается больше полугодом, стоит задуматься. Начните с доверительно-го разговора, проявите инициативу.

Некоторые женщины не желают решать проблемы, потому что боятся последствий. Например, если спросить у мужа, не утихли ли у него былые чувства, может оказаться, что утихли. Но что лучше: жить в неведении, переживая из-за происходящего каждый день, или раз и навсегда разобраться в том, что происходит в вашем браке?

## КАК ОТГОВОРИТЬ ПОДРУГУ ОТ ТАТУ?

**Подруга хочет сделать тату. Зачем ей это?! Моей подруге 42 года и недавно она заявила, что впервые в жизни хочет сделать себе тату. Я в шоке! Никак не могу ее отговорить. А может, и не надо?**

**Ирина**

Недаром говорят: тело человека — его личное дело. Кто-то набивает тату, другие делают пирсинг, татуаж и прочее. Так что удивляться тому, что подруга решилась на столь серьезный шаг, не стоит. Как не стоит и выказывать свое недовольство. Вот если она спросит: «Подскажи, надо ли мне в это ввязываться?» — вы можете выразить свое мнение.

Вообще татуировки часто приходят в жизнь человека в переломные моменты. Когда он проходит кризис, расстается с прошлым, переживает важные моменты. И возраст тут совершенно ни при чем! Да, чаще тату все же можно увидеть на молодом теле, но сегодня и эта статистика подвергается корректировке.

Хотите поддержать приятельницу? Спросите, почему она решилась на этот шаг. Обсудите изображение, которое она хочет сделать на теле, мастера, значение иллюстрации, символа или слова. Одним словом, обсудите этот вопрос, как любой другой, с принятием, поддержкой и любовью к близкому человеку.



# ЕСЛИ РОДНЫМ ЗВОНЯТ МОШЕННИКИ

**Перед вами самые популярные схемы обмана по телефону. Расскажите о них своим родителям, родным, чтобы те по доверчивости не потеряли деньги и покой.**

**И**деальный вариант действий - вообще не отвечать на звонки с незнакомого номера. Так вероятность столкнуться с мошенниками существенно снизится. Но если вы все же вступили в диалог с незнакомцем, будьте готовы услышать следующие истории.

### РАЗГОВОР С БАНКОМ И НЕ ТОЛЬКО

Часто человек на другом конце провода использует психологические манипуляции, чтобы ввести жертву в заблуждение и вынудить ее передать конфиденциальную информацию или деньги.

#### 1. «Подозрительная активность на банковском счету»

Мошенник пытается убедить владельца банковского счета в том, что к его деньгам получил доступ посторонний человек. «Давайте проверим ваши последние транзакции», «Сообщите, пожалуйста, данные вашей карты, прочитайте код, который только что пришел вам на телефон». Выступая в роли помощника и сотрудника банка, мошенник пытается залезть в ваш кошелек.

#### 2. «Ваш ребенок в беде»

Звонящий сообщает ужасную новость: близкий вам человек попал в беду. Требуются деньги на операцию. Или на то, чтобы «задобрить следователя» (в таком случае ваш родственник якобы нарушил закон и рискует лишиться свободы). Решение нужно принять прямо здесь и сейчас. Из-за этого легко поддаться панике и перевести деньги на неизвестный счет.

#### 3. «Вы выиграли приз!»

По телефону вас уверяют: вы оказались счастливым покупателем в ближайшем супермаркете. Именно ваш чек стал выигрышным, и уже завтра доставят приз. Дело за малым - оплатить доставку. Как только деньги поступят на карту мошенника, он переключится на новую жертву.

#### 4. «Аккаунт на госуслугах взломан»

В таком случае человек представляется сотрудником службы безопасности и говорит о том, что ваш аккаунт на госуслугах (или в социальных сетях) взломан. Чтобы восстановить страничку в Интернете, нужно предоставить личные данные. Далее мошенник может предложить перевести деньги с вашего банковского счета на другой, якобы безопасный счет. «Когда ваш аккаунт на госуслугах будет восстановлен, вы переведете деньги обратно на свой счет», — заверяет мошенник. Как бы не так!

#### 5. «У вас не оплачен штраф, готовьтесь к суду»

Несуществующие неоплаченные штрафы превращаются в огромные задолженности и судебные дела за считанные минуты разговора с незнакомцем. Он представляется сотрудником государственных органов и намекает: чтобы избежать проблем с законом, нужно как можно быстрее оплатить штраф.

#### 6. «Сообщите код подтверждения»

Родственник заказывает доставку, получает товар, но на следующий день к нему обращаются с

просьбой сообщить код, чтобы доставку подтвердить. Как только будут названы цифры, тут же мошенник получит доступ к данным.

### О ЧЕМ СТОИТ ПОВОРОТИТЬ С РОДСТВЕННИКАМИ

Важно рассказать пожилым родственникам о схемах телефонного мошенничества. Если вы ежедневно читаете в Интернете статьи об обманутых пенсионерах, то они могут столкнуться с этим впервые, когда сами станут жертвами. Вот что еще нужно сделать.

- Попросите никому не переводить деньги до беседы с вами. Также составьте список лиц, с кем можно связаться в случае, если вы не подойдете к телефону.

- Запретите передавать личные данные и информацию незнакомцам.

- Объясните риски, сгустите краски, ответьте на вопросы. Цель — любой ценой донести: сообщив звонящему код из СМС, они рискуют лишиться накоплений.

- Установите ограничения на банковские операции. Если определить небольшой лимит на снятие и перевод денег, это поможет избежать крупных потерь.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Предупредите родных о возможном давлении со стороны мошенников. Объясните, что часто преступники давят на эмоции: запугивают (сообщают об угрозе блокировки банковского счета), вызывают жалость («Ваш ребенок попал в аварию, требуются деньги на лечение...»), создают стрессовые условия для принятия решения («Нет времени: срочно переведите средства»).

Когда поступает подобный звонок, важно отключить эмоции. Вам действительно стоит доверять этому человеку? Лучше всего взять паузу и посоветоваться с кем-то из родных.

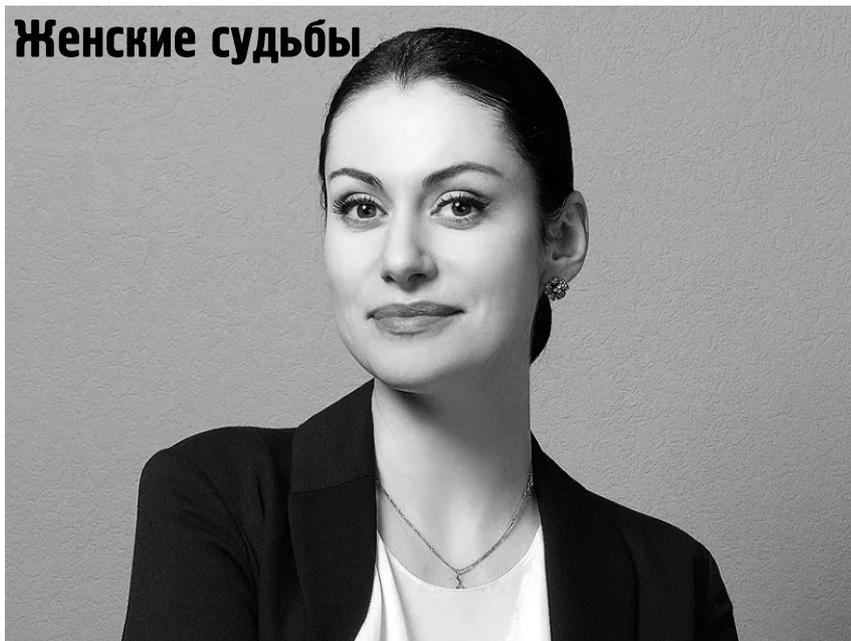
Наконец, нужно сохранять контакт с родителями. Они должны знать, что могут позвонить вам - задать вопрос или проверить данные. Вы должны стать гарантом их спокойствия.

### ТЕЛЕФОН С СЕКРЕТОМ

Существуют телефоны, у которых есть встроенная функция – принимать звонки только с тех номеров, которые внесены в телефонную книгу. Такие аппараты актуальны для детей и пожилых родственников: им не будут звонить с рекламными предложениями и мошенническими схемами. Быть может, пора купить родителям такие гаджеты?

## Ваш любимый сканворд

						Светличная для Штирлица				Общее название гор в Испании
Точная копия пумы	Государство в Южной Америке	Худож.-баталист		Следы зубов		Овощ из сказки	Дом для одежды		Рассказ Куприна	...кола
				Астрон. ед. длины						Шумный успех
	Предмет одежды					Перерыв	Волнообразн. листы			
	Деталь, фиксация		Рот, губы (устар.)		Коронванный стул					
						Налог, Др. Русь	Столица Азербайджана			
... Клинтон		Столица Ливии	Шелуха подсолнечника					И ведро, и бутылка	Результат	Низкий женский голос
				Богат, как Крез		"Гувернантка" Маугли				
Служебное слово		Похвала (антоним)					Коренное преобразование	Гюрза		Галерка
				Раздел таблицы	Такси в 1 человек. силу		"Рыбазмея"			
Башмаки из дерева		Мятая картошка					Одно из ампула барда			
					Роман Э. Л. Войнич				Поделоч. камень	Попугай с длинным хвостом
	Инд. солдаты		Спорт. площадка				Женская одежда			
					Часть уха					Азиатский помещик
	Прибыль (разг.)		Вещество из водорослей				Плодовое дерево			



# Анна Ковальчук РОКОВАЯ МАРГАРИТА?

**Строгий следователь, роковая Маргарита, степенная Екатерина II - это все она, актриса Анна Ковальчук. Играть столь разноплановые роли ей позволяют талант, любопытство и бесконечная вера в себя.**

Семью Ковальчук можно смело назвать потомственными педагогами. Дед актрисы был директором школы, бабушка преподавала литературу, мама заведовала детским садом. Никто бы не удивился, если бы и Анна отправилась учиться младшее поколение уму-разуму. Но у нее свой путь.

### ПРОЧЬ, СКРОМНОСТЬ!

Глядя на яркую, общительную и активную Анну Ковальчук сейчас, сложно себе представить, что когда-то это был стеснительный и замкнутый ребенок. Бывало, девочка даже отказывалась идти к доске из-за страха оказаться перед всем классом. По этой причине часто получала двойки, но свой страх пережить не могла. Какое уж тут актерское будущее!

Робость и проблемы в налаживании контактов со сверстниками отчасти были следствием постоянных переездов семьи. Сначала они жили в немецком городке Нойштрелице, где Анна и родилась, потом переехали в Армению, следом в Москву и наконец осели в Ленинграде. Постоянно переезжая с места на место, Ковальчук просто не успевала завести друзей.

Переломный момент настал, когда девочке исполнилось 13 лет. Скромность вдруг отошла на второй план, появилось любопытство ко всему, что связано с выступления-

ми и сценой. Аня получила музыкальное образование и стала радовать родных своими мини-концертами. Мама не жалела времени для ее развития — отдала и в балет, и в спортивную гимнастику. Пусть пробует!

Несмотря на это, в школе Ковальчук продолжала делать упор на точные науки. В особенности ей нравилась математика. Девочка всерьез собиралась в будущем заниматься кибернетикой. А тогда пришла пора решать, куда поступать для дальнейшего обучения, выбрала Ленинградский политехнический институт. Сцена сценой, а для жизни нужна солидная профессия!

Девушка дождалась начала экзаменов, когда одна из подруг предложила ей за компанию сходить на вступительные испытания в театральный вуз. С первого раза Ковальчук поступить не удалось. Зато она поняла для себя, что никакая кибернетика не увлечет ее так, как возможность выступать перед зрителями.

Технический вуз был забыт, и девушка решила попытать счастья в театральном во второй раз. Конкурс ее не испугал, хотя и был внушительным — тридцать человек на место! Но она уже знала, что вытянет счастливый билет. Так и случилось: Анна стала студенткой Ленинградского института театра, музыки и кинематографии.

### ПЕРВЫЕ РОБКИЕ ШАГИ

Учеба шла как по маслу, что еще раз убедило будущую актрису: она правильно выбрала свое место. Тем более, театральный институт для нее стал судьбоносным - здесь, в гулких больших аудиториях, она встретила своего первого мужа.

Анатолий Ильченко тоже учился на актерском факультете и сразу приметил симпатичную брюнетку. За их историей любви наблюдал весь курс, пророчили скорую свадьбу. Но во время учебы Анна не думала о браке - на первом месте стояли занятия и мечты о карьере.

Еще студенткой ее позвали работать в Александринский театр. Там Ковальчук то выходила в массовке, то заменяла заболевших актрис второго плана. Крупных ролей ей пока не доверяли.

В 1999 году Анну ждали уже в театре им. Ленсовета. Там на нее обратил внимание режиссер Геннадий Тростянецкий и пригласил в свой спектакль «Мнимый больной» по Мольеру. Для студентки, которая только постигала азы мастерства, это была настоящая удача!

Когда подошло время выпуска, Анну ждало сразу несколько значимых событий. Помимо защиты диплома, она готовилась выйти замуж — Ильченко сделал ей предложение. Думала ли начинающая актриса в тот момент о том, чтобы сниматься в кино? Вряд ли, она была довольна и театральным опытом. Но кинорежиссеры нашли ее сами, и в 1998 году Ковальчук впервые появилась на экранах - в комедии «Любовь зла». Опыт оказался интересным, тем более за него выплатили неплохой гонорар. Однако популярности молодой актрисе это не принесло. Но на горизонте уже маячил другой, куда более грандиозный проект.

### РОДЫ В КАДРЕ

Когда Анну Ковальчук пригласили пройти кастинг в сериал «Тайны следствия», она переживала как никогда. Дело в том, что под описание героини девушка совершенно не подходила. Ее персонаж, следователь Мария Швецова, должна была быть 30-летней барышней, умудренной опытом. Самой же Анне исполнилось всего 22 года - юная, с наивным взглядом.

На пробах Ковальчук старалась изо всех сил, а в анкете откровенно соврала, написав, что ей 29 лет. Боялась, иначе не возьмут. Но типаж приглянулся и режиссеру, и сценаристу Елене Топильской, по книге которой собирались снимать телесериал.

Когда Ковальчук узнала, что ее все-таки взяли, то приступила к съемкам со всем энтузиазмом. Но прошел месяц, другой, и начинаю-

щая актриса поняла, каким непрос-тым может быть этот процесс. У нее практически не было опыта, а фронт работ ожидался большим. Во мно-гом выручала Топильская. Юрист по профессии, она много подсказыва-ла Ковальчук нюансы, вместе они прорабатывали характер героини.

А потом Анна узнала, что бере-менна. Новость была одновременно и радостной, и грустной. Неужели от съемок придется отказаться? Где-то в глубине души актриса даже обрадовалась: наконец, эти изнуря-ющие многочасовые рабочие дни останутся позади. Но как бы не так! Режиссеры не захотели прощаться со следователем Швецовою и пред-ложили Ковальчук остаться в кадре, а в сценарий внести изменения.

В октябре 2000 года на свет по-явилась дочь Злата. И с первых ми-нут своей жизни шагнула на телеви-зионный экран. Сцены из родильно-го дома было решено показать в од-ной из серий «Тайн следствия». У Златы просто не осталось вариан-тов: с тех пор по мере взросления она появлялась в каждом сезоне сериала, играя саму себя.

Правдоподобность сюжета и главные герои так понравились зри-телям, что по просмотрам проект сразу занял лидерство во всех рей-тингах. Его даже отметили призом на международном правовом кино-фестивале «Закон и общество» с пометкой «за воплощение образа положительного героя».

### НА ШАБАШ НА МЕТЛЕ

После появления на экране в об-разе Марии Швецовою все были уве-рены, что за актрисой закрепится созданный образ. И действительно, некоторое время крупных проектов, помимо съемок в сериале, у нее не было. Однако затем Ковальчук по-пала в поле зрения знаменитого ре-жиссера Владимира Бортко. Он соби-рался экранизировать роман Булгакова «Мастер и Маргарита». Анну он увидел в главной роли.

У актрисы в жизни как раз насту-пил переломный момент. К этому времени она уже развелась и сосре-доточилась на работе. Столь гром-кий проект мог полностью изменить ее жизнь и карьеру.

В создании образа Анне помог «Дневник Мастера и Маргариты», написанный Еленой Булгаковой же-ной писателя. Именно ее считали прообразом главной героини. Роль оказалась непростой, а в каком-то смысле и провокационной для Ко-вальчук. Взять хотя бы тот факт, что в некоторых сценах ей предстояло сниматься обнаженной. Раздевать-ся пришлось прямо в центре горо-да, где собрались зеваки. Анну пы-тались скрыть от посторонних глаз, но получалось плохо. Сама актриса

постаралась отнестись к повышен-ному вниманию философски: зна-чит, есть на что посмотреть! В кадре эти сцены получились действитель-но красивыми - ничего лишнего!

Работать с Владимиром Влади-мировичем оказалось не просто. Местами режиссер был чересчур требовательным и даже деспотич-ным. Однако результат оправдал все ожидания. А после выхода телесе-риала на экраны наставник дал Анне ценный совет: «Фильтруй свою ра-боту! На что попало не соглашайся!»

Но и режиссеры с тех пор видели в Ковальчук исключительно особых героинь. Позже она снялась в роли жены Колчака в фильме «Адмиралъ», королевы Ливонской в «Годунове» и аристократки Екатерины Дашковой в проекте «Екатерина. Фавориты».

### УСПЕТЬ ВСЕ: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Со временем наладилась и лич-ная жизнь актрисы. После развода за ней стал ухаживать предприни-матель Олег Капустин. Он встречал Анну после спектаклей, дарил охап-ки цветов, приглашал на свидания. Но Ковальчук не торопилась всту-пать в новые отношения. И даже по-лучив предложение, попросила по-дождать.

Актриса сдалась спустя два года, и в 2007 году был зарегистрирован брак. А уже в 2009-м родился вто-рой ребенок Анны - сын Добрыня. Как только любовь вновь вошла в жизнь Ковальчук, в работе дела по-шли еще лучше. В театре им. Лен-совета ей доверяли громкие роли, в 2014 году актриса сыграла в мюзик-ле «Мастер и Маргарита» - на этот раз вампиршу Геллу. Позже было участие в проекте «Танцы со звез-дами» и несколько программ, где Ковальчук попробовала себя в роли ведущей.

Так на телеканале «Спас» Анна стала вести программу «Тайны ска-зок». Идея передачи пришла к ней внезапно. Она любила по вечерам рассказывать сказки своим детям — делала это эмоционально, на раз-ные голоса. И Злата, и Добрыня были в восторге, как потом были в восторге и юные зрители телекана-ла «Спас».

Окружающим оставалось только удивляться, как Анна все успевает. Но у актрисы свой рецепт успеха - ба-ланс! Как только она понимает, что слишком погрязла в съемочном про-цессе, переключается на семью. Не-смотря на загруженность, актриса и дом успевает поддерживать в поряд-ке, прекрасно готовит и считает себя отличной хозяйкой.

Когда Злата выросла и упорхнула из семейного гнезда, появилось боль-ше свободы. Сегодня Анна уделяет себе больше внимания - занимается



**В браке с бизнесменом Олегом Капустиным родился сын Добрыня. Сейчас ему 15 лет, и публичности он избегает**



**Мастер и Маргарита (2005)**



**Тайны следствия 9 (2010-2011)**



**Адмиралъ (2009)**

йогой, танцем живота, изучением ан-глийского и испанского, зимой ката-ется на лыжах и сноуборде.

В 2025 году можно ожидать сразу несколько телевизионных проектов с ее участием. Актриса снялась в продолжении сериала «Бесприн-ципные», сыграв практически саму себя - культурную и воспитанную петербурженку. Также она сыграла Екатерину II в исторической драме «Потемкин». Кстати, в отличие от многих своих коллег, Ковальчук лю-бит пересматривать фильмы со своим участием. Глядя на себя со стороны, она проводит работу над ошибками, чтобы в следующий раз сыграть еще лучше!

## Наши дети



# ВАШ РЕБЕНОК В БЕЗОПАСНОСТИ?

**Взрослеющего ребенка ежедневно подстерегает немало опасностей - дорога, незнакомцы, общественные места. Хочется укрыть его от всех неприятностей...**

В моем детстве дети гуляли во дворе сами по себе, ходили в продуктовые магазины по мелким поручениям, выносили мусор, общались с соседями. Сегодня такую картину представить сложно.

Я — мама двоих детей. Мирону 7 лет, Егору - 13. С ностальгией вспоминаю времена, когда оба еще под стол ходили и далеко от моей юбки не отставали. Сегодня же приходится со всей строгостью подходить к вопросам безопасности.

Несмотря на то, что мальчики учатся в одной школе, я не доверяю старшему отводить младшего. До сих пор провожаю обоих сама, прямо до калитки, а в обед забираю обратно. Сыновья, особенно Егор, жалуются: «Мама, ну сколько можно! Мы и сами дойдем!» Это правда, от нашего дома до школы пять минут пешком. Но мне, признаюсь, страшно.

Год назад в соседнем микрорайоне случился переполох. Пропал мальчик восьми лет. Выяснилось, что его забрал к себе «поиграть»

сосед странного вида. Ребенок не пострадал, но кто знает, что бы с ним могло случиться, если бы с поиском задержались и не нашли всего час спустя.

У моих сыновей есть электронные часы со встроенной GPS-системой. Мне на телефон на специальном приложении регулярно транслируется их местоположение. Дети знают, что я в курсе их перемещений. Я объяснила им, что переживаю и мне спокойнее, когда я знаю, где они находятся.

Телефон тоже у обоих имеется. Не понимаю родителей, которые вручают первоклашкам кнопочный кирпич. По нему же только звонить можно! А если нужно отправить свое местоположение, поставить приложение для отслеживания? В наше время без смартфона не обойтись.

Для себя я поняла: за детьми нужен глаз да глаз! Нельзя полагаться на авось или счастливый случай. Безопасность ребенка в руках взрослых!

**Ольга**

## Нельзя водить за ручку до совершеннолетия!

Я еще понимаю, когда родители девочек проявляют излишнюю опеку. Но зачем мамы и папы мальчиков устраивают слежку за своими детьми? Вы же растите будущих мужчин, которые должны сами уметь разбираться с проблемами и за себя постоять. Их надо этому учить!

Сыну 14 лет. С одиннадцати он сам ходит в школу. Я объяснила ему, как переходить дорогу, общаться с незнакомцами, куда звонить в случае чего. Однажды, пару лет на-

зад, он потерялся в толпе на массовом уличном празднике. Я тут же сообщила организаторам, сделали объявление по громкой связи, и через десять минут ребенок сам пришел к указанному месту. Вот это я называю самостоятельностью!

Поймите, мамы, если вы будете до 18 лет водить своих чад за руку, они привыкнут к беспомощности. И что им делать во взрослой жизни прикажете?

**Юлия**

## КТО ЗНАЕТ, ЧТО У НИХ НА УМЕ?

Моя дочь очень пуглива в отношении незнакомцев. Не будет отвечать им, если что-то спросят, не пойдет на контакт, может убежать. Свекры считают, что я вырастила ее дикаркой. Зато я за ребенка спокойна: с незнакомцем за ручку она вряд ли уйдет.

Когда Кате исполнилось пять или шесть лет, я усадила ее перед собой и рассказала, что никто не должен ее трогать или делать что-то, что ей неприятно. Она имеет право сказать «нет», «стоп» или убежать. Это касается и друзей.

Также дочь никогда не возьмет из рук малознакомого человека что-то из еды. Были мы с ней как-то в цирке. Сидящая рядом женщина восхитилась Катиным аквагримом и предложила ей конфетку. Как же ее оскорбил отказ! «Я от всей души, а вы...» А мы не знаем, кто вы такая, подумала я про себя.

**Анна**

## ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ!



Что может быть сложнее ребенка в подростковом возрасте? Дочери недавно стукнуло пятнадцать. Она думает, что уже взрослая, мы же с мужем видим: та же глупышка, что и прежде. В таком возрасте глаз да глаз за ними нужен!

Наташа рано оформилась, имеет привлекательную фигуру, мальчишки за ней уже начинают бегать. А мы с папой теперь в роли стражей порядка. Тайком проверяем ее телефон, стараемся уследить за всеми новыми друзьями.

Недавно Наташа пошла на свидание с каким-то незнакомым мальчиком. Муж, недолго думая, собрался и отправился «по следу». Наблюдая издали, как они гуляли по парку. Мальчик оказался хорошим и вернул нашу дочь в целостности и сохранности, но... всякое бывает.

Молодежь сейчас безрассудная, свободолюбивая. Не понимает, почему мы, взрослые, привязались со своей безопасностью. Но ведь если что-то случится, проблемы потом тоже нам разгребать...

**Алла**

**М**ужчины и женщины по-разному относятся к выбору подарков. Дамы в День влюбленных нацелены на сюрпризы и романтику, а сильная половина человечества зачастую более практична в этом вопросе. Так что иногда вместо букета цветов и кольца в бархатной коробочке вы рискуете заполнить сковородку-гриль или беспроводные наушники. Правда, есть и другие крайности: когда любимый дарит вам плюшевого медведя в полный рост или шоколадные конфеты, которые вы не едите. И то, и другое может испортить настроение.

## «ПРАКТИЧНО, НО НЕ ВСЕГДА!»

Сергей (39 лет) из тех мужчин, что предпочитают прагматичный подход во всем. «Время рамок для фотографий в форме сердечка и плюшевых мишек осталось в школьном прошлом, а в серьезных отношениях и подарки должны быть соответствующие», - уверен он. Сергей предпочитает покупать своей женщине функциональные и недорогие презенты.

«На день рождения я подарил ей ноутбук для работы, потому что, как внимательный мужчина, заметил, что старый барахлит. На Новый год - телефон последней модели, а на День святого Валентина выбрал беспроводные наушники в брендовом чехле», - делится Сергей. Но, к его большому удивлению, любимая эти презенты не оценила.

«Сначала я не понимал в чем дело. Жена, конечно, неудовольствия не выказывала, но и радости в ее глазах я не видел», - делится Сергей. Мужчина решил откровенно поговорить с супругой, и та призналась, что гаджеты - совершенно не то, что она хотела бы получить от него в подарок, особенно на День влюбленных. «Жена обожает кукол ручной работы: коллекционирует тильд и шерлоков холмсов. Но я всегда думал, что с такими подарками «справятся» друзья и родня, а ее, оказывается, это обижало», - говорит Сергей. Жена мотивировала это так: «Наушники я и сама могу купить, а вот кукла это не просто подарок, а знак того, что ты знаешь и поддерживаешь мои интересы».

Сейчас Сергей делает не только практичные, но и душевные презенты, чтобы порадовать любимую.

## «РОМАНТИКА ВОЗМОЖНА И БЕЗ СЮРПРИЗОВ»

Игорь (37 лет) разбивает стереотипы о том, что мужчинам чужда романтика. «Мой отец упорно покупал маме на все праздники что-то для хозяйства. И ни разу не подарил просто букет! Мама расстра-



# О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЕГО ПОДАРКИ

**Шоколадные конфеты, букеты роз, золотые колечки, духи и модные гаджеты... Чем руководствуются мужчины при выборе подарка на день влюбленных?**

ивалась. Я усвоил простое правило: женщинам нужно дарить цветы и конфеты!»

Тюльпаны и сладкое Игорь преподносит в дополнение к основному презенту. «После всех этих кастрюлек, лукорезок из детства я решил делать любимой исключительно женские подарки: духи, нижнее белье, украшения», - говорит мужчина. Правда, если с парфюмом Игорь попадал в яблочко, то с лифчиками и украшениями часто промахивался. «Вроде и размеры те, специально все проверял и с сестрой консультировался, а девушке все было велико - и кольцо, и бюстгальтер. И товары, как назло, невозвратные, День влюбленных был испорчен!» - сокрушается Игорь.

Тем не менее от тематических подарков мужчина решил не отказываться, но теперь ходит выбирать их вместе с любимой женщиной. «Да, немного обидно, что с сюрпризами пришлось «завязать», ведь я романтик в душе. Но ничего, днем идем с девушкой на праздничный шопинг, а вечером «добираем» романтику за ужином при свечах», - делится своим опытом Игорь.

## «ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВАЖНЕЕ!»

Михаил (45 лет) убежден: в День святого Валентина совместные впечатления важнее, чем материальные подарки. «Это праздник любви, а не тщеславия и хвастовства», - считает он. Михаил уверен, что колечко с бриллиантом - вовсе не показатель серьезных отношений и теплых чувств. «Девочки хвастаются друг перед другом драгоценностями, брендовыми сумками и туфлями, а любовью там часто и не пахнет: все ради фото в соцсетях, а внутри пусто».

Именно поэтому в День святого Валентина Михаил не дарит своей половинке подарки, а выбирает интересный досуг. «Мы люди взрослые и самодостаточные, пыль в глаза пускать не любим. А вот посетить интересное мероприятие - отличная идея и хорошее времяпрепровождение. В позапрошлом году мы ходили на парфюмерный мастер-класс, в прошлом — на лошадях катались. В этом собираемся на концерт любимой рок-группы. Совместный досуг и яркие эмоции - вот что объединяет, а вовсе не золото 999 пробы!» - убежден мужчина.



Я выскочила на улицу и подняла глаза только тогда, когда услышала визг тормозов. В нескольких сантиметрах от меня сигнализировал разгневанный водитель.

– Смотри, куда идешь! – рявкнул сидевший за рулем мужчина. – Я едва тебя не раздавил!

Я кивнула и безразлично двинулась дальше. Перешла улицу и дошла до стоянки, где меня ждал «БМВ» Этана. Я несколько минут смотрела на сверкающий автомобиль, стараясь сдерживать слезы. Машина переливалась под лучами весеннего солнца, такая осязаемая и такая печальная. Символ нашего неудавшегося брака. Я вернулась на тротуар и остановила такси.

•••

Уоррен жил в старом многоэтажном доме в центре города. Много лет назад они с женой купили в нем пентхаус. Это было величественное место, по крайней мере, когда оно было таким. Терраса на крыше над гостиной стала моим любимым местом в Сиэтле. В теплые ночи мы с Этаном присоединялись к Уоррену, чтобы выпить там вина, считали звезды над головой и наслаждались панорамой города, которую могли видеть только птицы. Но теперь на эту террасу никто не выходил. Уоррену было трудно преодолеть винтовую лестницу – болели суставы, а Этан полностью погрузился в дела, ему было не до звездного неба. В последний раз я выходила на террасу весной и теперь обнаружила, что она превратилась в вотчину голубиной семьи, гадившей где только можно.

После Рождества Уоррен отказался от услуг экономки. «Мне плевать, что на моем кофейном столике пыль!» – заявил он Гленде, еже-

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

месячно навещавшей его. От ее взгляда не скрылись стопки журналов и книг, грязные подоконники. Уоррен, кажется, был единственным из Кенсингтонов, которого не слишком заботили условности, и я всегда любила его за это. И все же стоило признать, что в последнее время он очень изменился. Я думала, что это случилось из-за болезни, но, возможно, существовала и какая-то иная причина. Я глубоко вдохнула и позвонила в домофон.

– Да?

– Уоррен, это я, Клэр.

– Поднимайся.

Пока лифт вез меня до двадцать третьего этажа, я представляла, что скажет Уоррен, когда мы встретимся. Наверняка заведет речь о том, что статью нельзя напечатать, поскольку она бросит тень на семью. Моя история обвиняет Джозефину, да упокоит Господь ее душу. Он заставит меня пообещать, что я никому не скажу ни слова.

Я постучала в дверь.

– Входи, – раздался голос Уоррена из глубины квартиры. – Дверь открыта.

Я вошла и увидела Уоррена, который сидел за столом и жевал сэндвич.

– Я ждал тебя, – сказал он и вытер салфеткой каплю горчицы в уголке рта. – Ты великолепный репортер, Клэр. – Старик указал на лежащие перед ним бумаги.

Я подошла ближе и рассмотрела заголовки. Это был мой очерк.

– Ты оказалась профессиональнее частных детективов, которых я нанял.

В квартире стояла мертвая тишина, которую нарушало лишь тиканье часов на стене.

Уоррен сцепил пальцы.

– Подумать только: профессионалы, прошедшие военную подготовку, не смогли найти в доме Шарпа архив, а ты смогла. – Он удивленно покачал головой. – Вот это мастерство.

Мое сердце заколотилось. Боже мой! Он знал о том, что в дом Лилиан кто-то проник. Хуже того, это он был заказчиком этого преступления.

Я покачала головой.

– Уоррен, я не понимаю.

– Иди сюда и сядь. – Он указал на стул рядом с собой. – Много лет я пытался разгадать эту тайну, – продолжал старик. – У меня ушло много времени на то, чтобы выяснить, что случилось с Верой Рэй. Материалы дела таинственным образом сгорели при пожаре в полицейском участке. Очень удачно

получилось, тебе не кажется? Тогда я...

У меня затряслись руки. О чем он говорит? Что все это значит?

– Уоррен, я все-таки не понимаю.

Его улыбка успокоила меня.

– Сначала я думал, что занимаюсь расследованием для того, чтобы обезопасить свою семью, навсегда спрятать неприглядную правду. Но оказалось, что дело не только в этом. Эта история касается лично меня.

Я прикрыла рот рукой, в моей голове бурлил целый водоворот мыслей.

– Уоррен, вы хотите мне сказать, что вы считаете себя...

Он кивнул.

– Да. Я зарубил твою статью, потому что у нее должен быть другой конец. Томас Кенсингтон не был Дэниелом. – Его улыбка сказала мне все. – Дэниел – это я. И я хотел сам сказать тебе об этом.

Я ахнула.

– Как вы это выяснили? Вы были совсем маленьким, когда...

– Да, разумеется, я с трудом вспоминаю прошлое, – согласился Уоррен. – Мне было только три года, когда меня забрали.

Забрали.

Я покачала головой, осознавая сказанное стариком. Я смотрю на Дэниела Рэя. Он все время был рядом со мной.

– Но даже малыш может многое чувствовать, – продолжал Уоррен. – Мама смотрела на меня совсем иначе, как-то по-особенному.

– Вы говорите об Элейн?

– Да. Сначала я думал, что она просто больше любит мою сестру. Но когда я стал старше, я начал задумываться о том, не кроется ли за этим что-то еще. Однажды ночью после вечеринки, когда отец с матерью слишком много выпили, я слышал, как они ссорились в гостиной. Мама произнесла имя Вера. Она сказала, что это она виновата в том, что я плохо учусь в школе. По ее мнению, все дело было в «ее слабых генах». Разумеется, я не знал, о чем она говорит или кто такая Вера. Я не думал об этом до тех пор, пока в 1980-х годах с тетей Джозефиной не случился удар. Семья собралась у ее постели в больнице. Отец не общался со своей сестрой более пятидесяти лет. Он отказывался говорить с ней после ссоры, которая произошла, когда я был ребенком. Когда мы все пришли, она была в истерике, все пыталась сказать мне, как ей жаль, что она разрушила мою жизнь, когда забрала

меня еще ребенком, разлучила с Верой. Мать и отец сказали, что это говорит ее болезнь, что она не в себе, но я понимал, что это не так. Ее слова были правдой, и когда я начал копаться в моем прошлом, я узнал, что меня старательно защищали от чего-то ужасного. Я выяснил, что мой отец и Вера очень любили друг друга, но Вера была бедной, и семья не одобрила выбор отца. Но сильнее всего это задевало сестру отца, Джозефину. Много лет назад мать Веры была у нее няней, тетя Джози не любила эту женщину и перенесла свою нелюбовь на ее дочь. Ей ненавистна была сама мысль о том, что меня, Кенсингтона, будет воспитывать простая женщина. Поэтому она взяла дело в свои руки.

– Ваш отец, Чарльз, знал об этом?

– Насколько мне известно, он узнал правду от Джозефины уже после смерти Веры. В этом-то и трагедия, – произнес Уоррен. – Подозреваю, что Джозефина, зная его порядочность, боялась того, что он вернет меня матери. Поэтому она дождалась смерти Веры и только тогда во всем призналась.

Я вздрогнула.

– И что же сказал ваш отец, когда вы оказались на пороге его дома?

– Джозефина разыграла все как по нотам, – продолжал старик. – Из ее бормотания в больнице много лет спустя я понял, что она не сказала отцу, кто я на самом деле. У отца было доброе сердце. Он всегда занимался благотворительностью. Джозефина сообщила, что меня нужно пристроить в хороший дом, и отец без промедлений согласился. Вскоре после смерти Томаса Джозефина призналась моему отцу в совершенном преступлении. Возможно, собственная страшная утрата заставила ее осознать, чего она лишила Веру. Она утверждала, что делала это исключительно ради моего благополучия, уверяла, что мальчика, в чьих жилах течет кровь Кенсингтонов, нельзя растить в бедности. После этого отец перестал разговаривать с Джозефиной.

– Значит, они с вашей мачехой вас усыновили и все годы хранили тайну?

– Да, – подтвердил Уоррен. – Никто никогда не говорил о прошлом. Все тщательно скрывалось, пока правда сама не вышла наружу. Тайное всегда становится явным. Но иногда на это уходит целая жизнь.

– Вера, ваша мать, утонула в ту ночь в озере, – сказала я. – Думаю, это дело рук Джозефины?

Уоррен вздохнул.

– Полагаю, она могла иметь отношение к этой смерти. Вполне вероятно, что она сама усадила Веру

в лодку с пробоиной, зная, что моя мать не сумеет выбраться оттуда.

Мое сердце сжалось.

– Я все же не понимаю, почему полиция не стала расследовать это дело и почему следствие так быстро обвинило Иванова в убийстве Веры.

– Именно поэтому мне хотелось заполучить архивы адвоката, – объяснил Уоррен. – Я подозреваю, что Джозефина и другие члены семьи имели отношение к тому пожару в участке. В любом случае у моей семьи были хорошие связи. Если Джозефине или кому-то другому нужно было получить от полиции некую услугу, они ее получали. А Иванов был легкой добычей. Арестовав его, они отвлекли внимание от семьи и от того, что случилось на самом деле, – Уоррен посмотрел на черновик очерка на столе. – Я бы и сам не смог написать лучше.

– Когда вы все это поняли, почему не обратились в полицию? Почему вы ничего не предприняли?

– А что я мог сделать? Донести на собственную семью в полицию? Чтобы они арестовали умирающую старуху?

Его можно было понять.

– Нет, – продолжал Уоррен, – все, что случилось, осталось в прошлом. Что бы я ни сделал, я уже не мог вернуть свою мать.

– Вы правы.

Он помолчал, словно пытаясь что-то вспомнить.

– В прошлом году я просматривал бумаги отца и наткнулся на гроссбух, в котором бухгалтер вел записи о его финансах. Я нашел там кое-что интересное.

– Что?

– Ты знаешь приют для женщин на Первой авеню?

Я кивнула.

– «Дом надежды», так ведь он называется? Я писала об этом в прошлом году. Замечательное место. Они принимают бездомных матерей и беременных женщин.

Уоррен посмотрел в окно, за которым сияло небо Сиэтла.

– Его основал мой отец, – проговорил он.

Я улыбнулась.

– Чарльз.

В глазах Уоррена засветилась гордость.

– Мама никогда не могла понять, почему отец тратит столько времени на благотворительность. Думаю, бедняки пугали ее, но не моего отца, это точно.

– Он основал «Дом надежды» в память о Вере. О, Уоррен, вы истинный сын своего отца. Теперь я знаю, в кого у вас такое большое сердце, такое сострадание к людям.

– Мне только жаль, что мы с ним об этом так и не поговорили, – вздохнул старик.

Я указала на статью в его руках.

– Теперь, когда вы знаете всю историю, вам стало спокойнее?

– В каком-то смысле да. Но кое-чего все-таки не хватает. И я надеюсь, что ты мне поможешь.

Я кивнула.

– Конечно.

– Мой старый дом, – с тоской произнес Уоррен. – Квартира, в которой я жил с Верой, ты ведь бывала там, верно?

– Да.

– Этот фрагмент головоломки я не смог отыскать. Забавно, я помню какие-то мельчайшие детали, например, как фонарь мигал за окном, как звякали тазы, в которых стирали белье женщины. Но я не могу вспомнить, где находилась эта квартира. Раньше я даже ходил вечерами по улицам в надежде вспомнить адрес. Я думал, что какая-нибудь витрина или старое здание покажутся мне знакомыми, но все эти годы мне не удавалось найти ничего похожего, – Уоррен с тоской в глазах посмотрел на меня. – Ты можешь отвести меня туда, Клэр?

– Я сделаю это с огромной радостью. Вам удобно завтра, после полудня?

Старик на мгновение закрыл глаза, потом открыл их: в них светилась радость.

– Спасибо тебе, дорогая.

Я нагнулась и поцеловала его в щеку.

– Удивительно, но теперь мне хочется назвать вас Дэниелом. Должно быть, вам странно сейчас слышать это имя.

– Нет, – ответил он. – Это имя всегда жило в моем сердце.

## ГЛАВА 20

На следующее утро, проснувшись, я села в постели и сладко потянулась. Да, Этан уехал, и отношения наши совсем разладились, но я старалась об этом не думать. Поставив миску с овсянкой быстрого приготовления в микроволновку, я посмотрела в окно на паром, пересекавший бухту. Нам с Этаном раньше нравилось сидеть и смотреть на паромы, снующие по воде туда-сюда. Мы даже придумали для них имена: Эдгар. Дункан. Мод. Я улыбнулась, вспомнив тот день, когда Этан назвал один из паромов Горацием.

Из кухни донесся телефонный звонок, и я подбежала, чтобы ответить.

– Алло?

– Клэр, это Ева.

**Сара Джо  
(Продолжение следует).**



# БУДЕТ ПОРЯДОК! ХРАНИМ ВЕЩИ ПРАВИЛЬНО

Основа будущего порядка - избавление от ненужных вещей. Лишь расставшись с ними, можно приступить к организации хранения.

Недостаточно найти места, где будет удобно хранить вещи, - нужно еще и расположить их так, чтобы было удобно брать и затем класть на место. Помогут следующие советы.

**1. В чем хранить?** Приобретите предметы для организации хранения вещей. Речь идет о контейнерах, органайзерах, чехлах и т. д. Покупать их следует после того, как вы определились с размерами мест для хранения. Продумайте каждое отделение, наполнение. Не берите лишнее: они должны быть обусловлены необходимостью, а не красотой.

**2. Сортируйте вещи.** Нет смысла складывать все вещи в одну коробку и считать, что это их законное место хранения. Одежда должна находиться в шкафу, провода — в нижнем ящике тумбы, а бумаги - в стеллаже. Каждому предмету — свое место.

**3. Разбирайте, а не прячьте.** В последние годы особенно популярным стал принцип минимализма. Некоторые считают: если спрятать лишние вещи в шкаф, где их не заметно, то можно

считать организацию хранения в доме продуманной. Нет! Вещи нужно не прятать, а разбирать, сортировать, складывать по категориям, продумывать хранение. Тогда можно говорить о порядке.

**4. Что где лежит?** Некоторые контейнеры, коробки и банки следует подписать, чтобы точно знать, что находится внутри. Прежде всего, этот совет актуален для кухни, где можно хранить крупы, макароны и другие мелкие сыпучие продукты в банках с крышками. Кстати, некоторые хозяйки даже не прячут красивые баночки за дверцами шкафов, а выставляют их в ряд на столешнице.

**5. Принцип частоты использования.** Например, те предметы, которые вам необходимы лишь раз в год, можно положить подальше - на стеллажи или в нижние ящики шкафа. И наоборот, то, чем вы пользуетесь на постоянной основе, должно находиться под боком. Главное, помните, что порядок - это не разовая акция. Его требуется регулярно поддерживать.

## ПРИШЛО ВРЕМЯ МЕНЯТЬ МОЧАЛКУ!

Вспомните, как давно вы меняли мочалку? Советую сделать это прямо сейчас! Оказывается, обычная мочалка из люфы может стать рассадником инфекций. Из-за влажности в ней создается идеальная среда для размножения микроорганизмов.

Поролоновую губку следует менять раз в месяц, мочалку из натуральных волокон - раз в 3-4 недели. Если для вас это слишком часто, время от времени стирайте мочалку при температуре 60° и потом хорошо высушивайте.

Маргарита

## СЕКРЕТ КРАСНОГО БОРЩА

Моя мама готовит изумительный борщ - классический, вкусный, насыщенно-красного цвета! Весь секрет этого блюда - в свекле. Мама тушит ее не более 7-10 мин. на отдельной сковороде, не добавляя морковь и лук. После вливает тонкой струйкой немного холодной воды и тушит еще 3 мин. В тушеную свеклу обязательно вливает 1 ст. л. столового уксуса.

После добавления свеклы в суп варить его нужно не более 5 мин. Затем снимите кастрюлю с огня и наслаждайтесь вкусным красным борщом!

Евгения



## УГОСТИТЬ ЦВЕТЫ КРАХМАЛОМ

Свои комнатные цветы никогда не подкармливаю покупными удобрениями - только домашними! После варки картофеля воду сливаю в отдельную миску, остужаю до комнатной температуры и использую вместо обычной отстоянной воды для полива. Крахмал растениям в холода особенно необходим! Он сохраняет глюкозу в корнях и листьях. В его составе - кальций, фосфор, калий, которые укрепляют местный иммунитет горшечных цветов и дают им стимул для зарождения новых побегов.

Анна



## Хорошая привычка

### Не ешь сладкое во второй половине дня

У меня нет диабета и лишнего веса, а соответственно, веской причины для сокращения потребления сахара. Но в последнее время я стала замечать, что у меня в буквальном смысле сахарная зависимость. Каждый прием пищи я заканчивала десертом.

Отказаться от сладкого вовсе у меня не хватило силы воли. Поэтому я решила ограничить его потребление во второй половине дня. Утром я еще могу побаловать себя конфеткой, но вечером это табу! Приятный бонус - качество кожи изменилось, и уменьшились проявления целлюлита!

*Анжелика*

### Вместо телефона – утренняя зарядка



Что вы делаете первым делом утром? Не ошибусь, если скажу - берете в руки телефон. Да, эта привычка сейчас у каждого второго. Но я решила изменить свой утренний график. Теперь, просыпаясь, я первым делом отправляюсь делать зарядку - простые упражнения мгновенно пробуждают организм. Это такое удовольствие! Потом сразу бегу в душ, завтракать. Про телефон даже забываю! Проверяю почту или соцсети уже по дороге на работу.

*Марина*

### Носить сменную обувь в офис

До некоторых пор в офисе я ходила в уличной обуви и считала, что это удобно. Но врач-подолог отговорил меня от этой идеи. Оказывается, если проводить целый день в теплых ботинках, ноги вам спасибо не скажут. Из-за повышенного потоотделения могут размножиться бактерии, микробы и грибки. Да и отсутствие проветривания может вызывать дискомфорт.

Лучше выбирать для офиса удобную воздухопроницаемую обувь. Если вам холодно, приготовьте другую пару обуви - замшевые лоферы или ботиночки. Также можно поставить около ног обогреватель и периодически его включать.

*Анастасия*



### ЕСЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

Порой избавиться от неприятного запаха в холодильнике невозможно даже после его тщательного мытья. Тогда в ход идет мокрая газета! Я сминаю несколько газетных разворотов - должен получиться объемный, но не слишком плотный комок. Затем кладу его на блюдце или на целлофановый пакет,

опрыскиваю из пульверизатора обычной водой так, чтобы ком стал достаточно мокрым.

Мокрая газета отлично впитывает запахи. Оставьте ее в холодильнике на 10-12 часов — и вновь наслаждайтесь свежестью!

*Ирина*

### ИЗ КРАНА ТЕЧЕТ ЖЕСТКАЯ ВОДА

У нас жесткая вода: в итоге на чайнике образовывается известковый налет, а на чистой посуде - разводы. Это некрасиво, портит посуду и приборы. Я спасаюсь уксусом: он и для тарелок подходит, и для душевой лейки. Посуду я периодически замачиваю в уксусном растворе: вода

плюс уксус в соотношении 1:1. При необходимости оттираю загрязнения пищевой содой. Для мытья душевой кабины, смесителей и т. д. беру тот же раствор, переливаю его в пульверизатор и обрабатываю поверхности.

*Алена*

### ПАТЧИ СВОИМИ РУКАМИ

Ради эксперимента я решила сделать патчи самостоятельно. Нашла рецепт, приготовила ингредиенты. Бьюти-средство удалось на славу. Сначала я заварила зеленый чай (можно пакетированный) 120 мл кипятка. Добавила в готовый напиток 2 ч. л. агар-агара (натуральный пищевой загуститель, продается в магазинах). Быстро размешала смесь, подождала 2-3 мин., выложила продукт в специальную формочку для патчей. Когда состав полностью остыл, убрала готовые патчи в холодильник на 1 час.

*Лена*

### ЧТОБЫ ОДЕЖДА НЕ «ИСКРИЛА»

В холода одежда особенно «искрит»: дает о себе знать статическое электричество. Мой совет - стирайте с добавлением кондиционера. Он смягчает ткани. Также используйте металлические предметы — например, повесьте кофточку в шкаф на металлическую вешалку. Перед примеркой смачивайте руки водой и проводите ими с внешней и внутренней стороны одежды. Пара минут - и она уже не «искрит»!

*Надежда*

### ТЕРМОЩУП – ПОМОЩНИК НА КУХНЕ

Раньше я могла мясо мужу недожарить или вытащить из духовки пирог, когда он еще не пропекся. Теперь это исключено, потому что у меня появился новый помощник — термощуп. Это термометр с длинным стержнем, который вставляют в пищу, чтобы проверить ее температуру и готовность.



Особенно он незаменим при приготовлении мяса (помогает определить степень прожарки), запекании рыбы (для сохранения идеальной текстуры), готовности выпечки. Шоколад, соусы, кремы также можно им измерить. Есть как механические термощупы, так и электронные. Я отдаю предпочтение первым: они просты и понятны в эксплуатации. Теперь у меня каждое блюдо получается идеальным!

*Елена*



✓ **Растушуйте над «галочкой» над верхней губой каплю хайлайтера. Это поможет визуально увеличить губы.**

У вас объемные пухлые губы? Тогда ваш вариант - нейтральные и ягодные оттенки. Лучше выбирать кремовые и матовые средства: глянцевые будут привлекать излишнее внимание к этой области.

Бывают также так называемые плоские губы, которые хочется не просто увеличить, но и добавить им «3D-эффект». Добиться этого можно с помощью сразу двух помад: более светлый тон следует расположить в центре верхней и нижней губы, более темный - по краям.

## «ДНЕВНАЯ» И «ВЕЧЕРНЯЯ» — РАЗНИЦА БОЛЬШАЯ!

«Дневной» и «вечерний» вариант помады должны различаться. В офис лучше выбирать приглушенные нюдовые варианты. А для вечернего выхода можно выбрать что-то более яркое, с глянцевым эффектом.

Что касается темных оттенков помад, с ними следует быть аккуратнее всем без исключения. А особенно их стоит избегать женщинам в возрасте. Лучше подобрать помаду со средним, мягким тоном, которая станет универсальной для любого случая.

## ЦВЕТ ВАШИХ ГУБ

### ПОДБИРАЕМ ОТТЕНОК ПОМАДЫ

**Правильно подобранный оттенок помады может задать тон всему макияжу. При выборе стоит учитывать возраст женщины, цвет ее кожи и волос, сезон и многое другое.**

Многие женщины комбинируют в макияже губ несколько помад, стремясь создать многогранный оттенок. Однако даже они не теряют надежду однажды найти тон, который идеально подойдет по всем параметрам.

#### КАКОЙ У ВАС ТОН КОЖИ?

Каждый из нас с рождения обладает индивидуальным оттенком кожи. Исходя из этого можно подбирать оттенки, которые будут идеально подходить.

Обладательницы светлой, слегка просвечивающей кожи могут обратить внимание на нюдовые оттенки помады, бежевый, персиковый, мягкий коралловый, розовый.

Если у вас средний тон кожи, присмотритесь к насыщенным ягодным оттенкам, поэкспериментируйте с ярко-розовым и лиловым. Вам могут подойти также медь и бронза.

Женщинам со смуглой кожей лучше избегать коричневых оттенков. Обратите внимание на цвета с оранжевым подтоном. Идеальны будут ярко-розовый или коралловый, можно попробовать винный и рубиновый.

✓ **Летом экспериментируйте с яркими, броскими оттенками, зимой лучше выбирать приглушенные тона.**

#### А ЦВЕТОТИП?

Помимо тона кожи, есть такое понятие, как цветотип. Он может быть теплым, холодным или нейтральным.

Холодный цветотип — это бледноватая кожа, голубые, серые или зеленые глаза, волосы с пепельным оттенком. Здесь подойдут розовые помады, классические красные. Под запретом — оранжевые, коралловые и любые теплые тона. Теплый цветотип — это золотистая кожа, карие глаза, соломенные, медовые или каштановые волосы. Идеально подойдут красно-оранжевые оттенки помады.

Нейтральный цветотип можно определить в случае смешения признаков из двух цветотипов. Такие люди могут носить оттенки кремового, бежевого, пыльно-розового.

#### РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

От полноты губ многое зависит. Для тонких не подходят темные оттенки, которые еще больше подчеркнут эту особенность. Лучше обратить внимание на нюдовые и мягкие розовые оттенки. Также рекомендуется использовать бесцветный блеск — он придаст визуальный объем.

Перед нанесением помады можно подвести губы карандашом на тон темнее естественного цвета губ и слегка растушевать линию.

### ЧТО УПРОСТИТ ВЫБОР В МАГАЗИНЕ?

Чтобы в косметическом магазине вам было проще подобрать оттенок помады, воспользуйтесь несколькими советами.

\* Возьмите с собой ту помаду, которой обычно пользуетесь и которая вам нравится. Это поможет подобрать идентичную вашей или, наоборот, попробовать что-то кардинально новое.

\* Тестировать помаду лучше не на тыльной стороне руки, а на подушечках пальцев. Их оттенок максимально близок к оттенку губ.

\* Найдите и скачайте приложение, в котором можно загрузить свое фото и примерить к нему любые варианты оттенков губных помад. Очень удобно!

\* Не стесняйтесь просить помощи у консультанта.



С наступлением холодов меняются условия в квартире. Света в комнатах становится меньше, на подоконниках прохладнее, а рядом с системами отопления воздух, наоборот, нагревается и иссушается.

### ПЕРИОД ПОКОЯ

Часть растений зимой нуждается в периоде покоя - каладиум, ахименес, кринум, глоксиния и пр. В это время у них замедляется обмен веществ, они не нуждаются в подкормках, частых поливах, ярком свете. Некоторые из них частично сбрасывают листву, иногда происходит полное отмирание надземной части. Такие растения до наступления тепла нужно перенести в прохладное помещение, чтобы они нормально подготовились к цветению в следующем сезоне.

Есть и такие цветы, которые растут без выраженного периода покоя, но для хорошего самочувствия зимой им нужна поддержка. Разместить растения следует в соответствии с их потребностями. Они не должны страдать ни от холода, ни от сквозняков, ни от жаркого сухого воздуха, поднимающегося от батареи. Если у вас холодные подоконники, поднимите цветы на подставки, чтобы корни не страдали от переохлаждения.

Обеспечьте растения достаточным количеством света. Световой день зимой укорачивается, соответственно, дефицит дневного света нужно восполнить за счет искусственной подсветки. Оптимально, если у вас есть для этого фитолампа. Световой день должен составлять 12-14 часов.

### ЧТО С ВЛАЖНОСТЬЮ?

Зимой поливайте растения фильтрованной или отстоянной водой комнатной температуры. Холодная вода из-под крана может спровоцировать развитие болезней, особенно при застое влаги в горшке.

Полив следует осуществлять по мере необходимости (зимой обычно требуется меньше влаги) и своевременно сливать лишнюю воду из поддона. При посадке растения необходимо позаботиться о дренажном слое в виде керамзита, гравия, мелких камушков и т.п.

При необходимости увлажняйте воздух. У разных растений разные требования к влажности. Большинство цветов с мягкими ворсистыми листьями опрыскивание совсем не нужно, зато выходцы из тропиков с плотными гладкими листьями увлажнителям воздуха и опрыскиваниям только обрадуются. Тем более, в период отопительного сезона в воздухе в квартирах особенно сухо.



## ЗИМНИЙ УХОД ЗА ДОМАШНИМИ РАСТЕНИЯМИ

**В холода, когда участок спит под снежным одеялом, комнатные растения - отрада для дачников. Но чтобы зеленые питомцы оставались зимой красивыми и здоровыми, им требуется особый уход.**

### ЛИШНИЙ РАЗ НЕ ТРОГАТЬ!

Не рекомендуется зимой проводить пересадку и обрезку: это может ослабить растения. Оптимальное время для этих процедур - весна. Исключение - ситуации, когда растение болеет или поражено вредителями. В этом случае удаление поврежденных побегов и листьев, а также пересадка в новый здоровый грунт станет единственно верным решением.

Емкость следует подбирать в соответствии с особенностями конкретного растения. Одним цветам требуется небольшой вазон, другие в мелкой емкости просто погибнут. Как правило, берут горшок, у которого диаметр на 2-3 см превышает диаметр предыдущего.

Грунт лучше использовать тот, который предназначен для данного вида растений - пометку об этом можно найти на упаковке с почвосмесью («Для орхидей», «Для пальм и фикусов», «Для суккулентов» и т.п.). Если берете почву из сада, не забудьте сначала продезинфицировать ее с помощью промораживания, прожаривания или фунгицидов. Для приготвления универсальной смеси потребуется торф, перлит, садовая почва и не-

большое количество органического удобрения.

Зимой также следует сократить подкормки. Но если зеленые питомцы активно развиваются и цветут даже в холода, то без удобрений не обойтись. Можно использовать комплексные минеральные составы в слабой концентрации, жидкие органические биодобавки.

✓ **Влажность воздуха в комнате, где стоят растения, зимой должна быть не менее 60%.**

### С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ

Зимой растения часто бывают ослаблены, а значит надо держать ухо востро — регулярно осматривать и своевременно обрабатывать соответствующими средствами при обнаружении признаков болезней и вредителей.

И, конечно, нельзя забывать про силу любви. Растения хоть и не разговаривают, но отлично чувствуют доброе отношение к себе. На заботу они всегда отзываются обилием зелени и пышным цветением.

# Талисманы и обереги



## ЧАСЫ – МАГИЧЕСКАЯ ВЕЩЬ

Есть кое-что неподвластное ни одному человеку. Речь идет о времени. Часы, как прибор, который его измеряет тоже не так просты.

У меня дома часы есть практически в каждой комнате. Среди самых любимых - крупные старинные, с маятником. Когда они отбивают каждый час боем, сердце замирает. Можно найти у меня и другие - песочные. Обычно я заводжено наблюдаю за тем, как песчинки падают одна за другой, отмеряя секунды. Становится понятна ценность времени и выражение «время уходит как песок сквозь пальцы».

Да уж, время по-настоящему волшебно. Мы не вправе его остановить или обратить вспять. Зато можем правильно обращаться с часами, которым доверена важная миссия - время измерять. Хочу дать несколько ценных советов на этот счет.

\* В доме обязательно должны быть

хотя бы одни часы. Время, которое вы можете посмотреть на экране телефона или другого гаджета, - не считается. Время, как и деньги, счет любит.

\* Отдавайте предпочтение не электронным часам, а механическим, с циферблатом. Часы с маятником вообще обладают особым влиянием, особенно если они семейные и видели несколько поколений семьи.

\* Сломанные или неправильно идущие часы в доме держать нельзя! Не хотите расставаться - отдайте в ремонт, но если невозможно отремонтировать - все же избавьтесь. Исключение — те часы, которые остались в память о дорогих людях. Нередко механизмы в них уже не починить, но и выбрасывать рука не поднимается. Держите их в укромном

месте, время на них не пытайтесь посмотреть.

Если у вас часы, которые нужно заводить, используйте эту особенность себе во благо. Заводя механизм, вы параллельно можете привлечь в дом удачу. Достаточно в момент завода сказать: «Часы заводжу, удачу в дом привожу», — и приятные события в жизни близких посыпятся как из рога изобилия.

\* Держите часы в чистоте. Делая уборку, не забывайте и про них. Таким образом вы будете давать понять Вселенной, как цените время. Многие пугаются, когда часы вдруг останавливаются. Я всегда говорю: если это случилось в вашем доме лишь однажды, не придавайте большого значения. Просто отремонтируйте их или заведите вновь. Но если подобное повторяется, примите меры.

Прежде всего часы нельзя держать остановившимися. В такой момент жизнь в доме на энергетическом плане будто замирает — довольно опасное состояние. Заведите их или отремонтируйте, а когда увидите, что стрелки вновь начали свой ход, скажите:

«Вновь пошли, от дурного ушли. Больше никаких остановок!»

И все же не переживайте: нередко подобное происходит из-за слишком напряженной атмосферы в доме, эмоционального всплеска, случившегося недавно. Просто выровняйте энергетическую обстановку в семье, и часы больше не будут так «шутить».

Также существует ложная примета, что часы нельзя дарить. Якобы после такого человек в скором времени может встретить на своем пути неприятности, заболеть или даже умереть. Я бы не была столь категорична. Но если волнуетесь, используйте простой прием: если вам подарили часы, непременно заплатите за них, чисто символически. Если дарите сами, также возьмите пару монеток от человека.

Ясновидящая Анастасия

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
 Гл. редактор Нина Суrowa  
 Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.  
 В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

Г	И	Ш	Т	Р	А	Ф	Н	Н				
И	С	А	Е	А	П	О	Ф	Е	О	З		
Т	И	Х	О	Н	Й	С	С	В	А			
И	О	С	Е	Н	Н	А	Т	Р	Е	С	Т	
С	А	Д	К	О	У	Д	А	Р	Ж	К	О	
Л	И	Н	Д	Ю	К	М	А	Х	А	О	Н	
Б	Е	Р	Ш	Е	Л	Б	Н	П				
К	М	О	К	К	О	А	Н	А	Б	А	С	
Б	О	У	И	А	Н	Н	А	Л	Ь	Р	Т	
П	Ш	Е	Н	О	М	Т	Р	Е	В	А		
П	Л	Р	П	Е	П	И	М	А	Т			
А	Р	А	Б	Е	С	К	Е	К	Н	Я	З	Ь
С	Т	С	Т	А	Р	Р						
С	Т	А	Р	Ь	Е	О						
А	Е	Б	А	Й	К							
Т	В	И	С	Т	К	О						
Р	У	М	У	С	С							
П	Е	Р	О	Ш	У	Т						
М	С	Т	Р	Е	М	Я						
Я	З	Ы	К	Р	О	К						

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

Л	Г	Л	У	П	Ы	Ш	Н	О	Г	А	
А			Г			И	Ю	О			
Г	И	Р	Л	О	З	В	О	Н	Ф		
О	Ы	Л	А	В	А	И	К	Р	А		
С	О	Ч	И	У				Р	Б		
А	У	Т	К	А	Р	А	К	А			
С	А	Г	О	В	Т	Р	А	Г	И	К	
К	С	Т	Е	Л	А	Х	А	Р	А		
Т	Р	А	Л	Н	Е	С	С	И	К		
Ю	М	О	Т	Т	О	С	Т	Л	А	С	
Р	П	Т	О	С	Т	О	С	Т			
Я	С	И	Р	Р	Т	И	Р	А	Н	А	
Т	Р	И	А	А	Н	А	Л	О	Й		
О	З	Ы	К	Р	М	О	Р	Е			
А	Н	Н	А	Т	Е	Т	Р	А	Э	Д	Р

## МАКАРОНЫ-СЕРДЕЧКИ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ

**Ингредиенты для теста:** миндальная мука 75 г, сахарная пудра 55 г, яичные белки 2 штуки, сахар 65 г, розовый пищевой краситель (сухой) по вкусу.

**Ингредиенты для крема:** сливочное масло 110 г, сахарная пудра 180 г, ванилин на кончике ножа, корица 1/2 ч. ложки, сливки 1 ст. ложка.

Соедините миндальную муку и сахарную пудру, измельчите в блендере и просейте через сито. Взбейте яичные белки, постепенно добавляя к ним сахар. Всыпьте смесь муки и пудры и хорошо перемешайте. Добавьте пищевой краситель. Выложите тесто в кулинарный мешок и сформируйте из него 20 небольших сердечек на противне, покрытом пергаментом. Чтобы формировать сердечки было удобнее, можно предварительно нарисовать на пергаменте фигурки. Оставьте тесто примерно на час. Затем поставьте в разогретую до 150 °С духовку примерно на 15 минут. Полностью остудите заготовки. Взбейте миксером сливочное масло до кремообразной консистенции. Добавьте сахарную пудру и взбивайте ещё несколько минут. Всыпьте ванилин и корицу, влейте сливки и хорошо перемешайте миксером. Намажьте кремом половину остывших сердечек и накройте остальными.

## КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ

**Клубника 900 г, молочный или тёмный шоколад 300 г, белый шоколад 150 г.**

Помойте клубнику и тщательно обсушите бумажными полотенцами. Растопите молочный шоколад на паровой бане или в микроволновке интервалами по 30 секунд. Придерживая ягоды за плодоножки, окуните их в шоколад. Осторожно стряхните излишки. Положите на пергамент. Растопите белый шоколад. Погрузите в него вилку и поведите ей над ягодами, чтобы на них образовался узор. Уберите клубнику в холодильник примерно на 15 минут до застывания шоколада.

## ТИРАМИСУ С МАЛИНОЙ

**Малина 500 г, сахар 80 г, апельсиновый сок 150 мл, вода 100 мл, яичные желтки 3 штуки, сливки 33%-ной жирности 150 мл, маскарпоне 250 г, печенье савоярди 40 штук.**

Соедините в кастрюле 150 г малины, 20 г сахара и апельсиновый сок. Нагревайте, помешивая, до мягкости ягод и загустения. Протрите получившееся пюре через сито. Смешайте с горячей водой. В чистой кастрюле соедините желтки и 60 г сахара. Нагревайте на слабом огне, постоянно взбивая венчиком, до растворения песка. Снимите кастрюлю с плиты и продолжайте взбивать, пока желтки не остынут и не посветлеют. Взбейте миксером холодные сливки до плотных пиков. Вмешайте лопаткой маскарпоне, а затем желтки. Обмакните половину печенья в ягодный сироп и выложите в форму в один слой. Сверху распределите порцию крема, а по нему — часть ягод. Пропитайте оставшееся печенье сиропом и выложите в форму. Смажьте кремом. Накройте десерт пищевой плёнкой и уберите в холодильник примерно на 3 часа, пока крем не загустеет.

## ПЕЧЕНЬЕ С РОЗОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

**Сливочное масло 230 г, сахарная пудра 85 г, мука 250 г, белый шоколад 100 г, красный пищевой краситель 1 капля.**

Миксером взбейте сливочное масло с сахарной пудрой в однородную пышную массу. Добавьте просеянную муку и быстро замесите тесто. Скатайте его в шар, оберните плёнкой и уберите в холодильник на 1 час. Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень пергаментной бумагой. Раскатайте тесто в тонкий пласт и вырежьте из него печенье в форме сердечек. Выложите на противень и выпекайте в разогретой духовке 12–15 минут до золотистого цвета. Белый шоколад поломайте на небольшие кусочки и растопите на водяной бане или в микроволновке. Добавьте к шоколаду краситель и тщательно его перемешайте. Украсьте остывшее печенье глазурью.



2009882682265