

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОЛТА

# КОС

№43

октябрь 2024

цена:

2,5 лари

**6 техник**  
самомассажа

стр.30, 31

**Осенние ягоды**  
для здоровья

стр. 14

**Если ребенок**  
растет без отца

стр. 20

**Инфантильный муж**  
Как строить отношения?

стр. 18

**Сезон простуд и хандры**  
Чем защитить себя?

стр.6, 7

**Ранняя слава, падения и взлеты**  
**Линдси Лохан**

стр. 16-17

# Тренды Осень-2024

В осеннем сезоне модные коллекции умеренно соблазнительные, изысканные и женственные. Как собирать стильные образы, используя актуальные тренды?



*Короткое пальто*



*Длинный ворс*



*Костюмы*

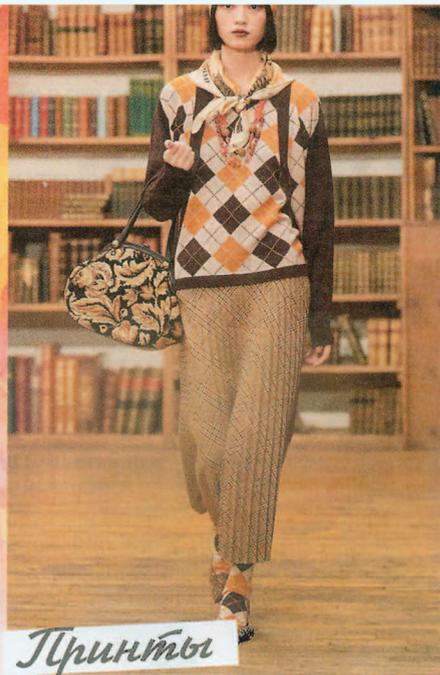


Представить осенний сезон без меха невозможно. Раньше дизайнеры использовали его исключительно для создания шуб и дубленок, но теперь мехом украшают сумки, обувь, платья, свитера, юбки и пиджаки. Этой осенью в моде шубы с мехом длинного ворса и дубленки с пышной меховой отделкой. Также обратите внимание на меховые горжетки: их можно носить в качестве воротника вместе с воздушными платьями.

На подиум вернулись короткие пальто длиной чуть ниже середины бедра. Они универсальны и подойдут к любой ситуации. Их можно носить как с широкими брюками и каблуками, так и с трикотажными юбками до колена и сапогами-трубами. Выбирайте теплые качественные модели из шерсти или кашемира нейтральных цветов. Такое пальто легко впишется в базовый гардероб и прослужит не один год.



Офисный дресс-код снова в моде: дизайнеры призывают одеваться в деловую одежду, даже если вы не работаете в бизнес-центре. Платья, корсеты и топы из серой костюмной ткани в мелкую полоску хорошо будут смотреться на любой фигуре. Если хотите снизить градус серьезности, носите строгие костюмы с прозрачными топами, а жакеты комбинируйте с кружевными платьями-комбинациями.



## Принты

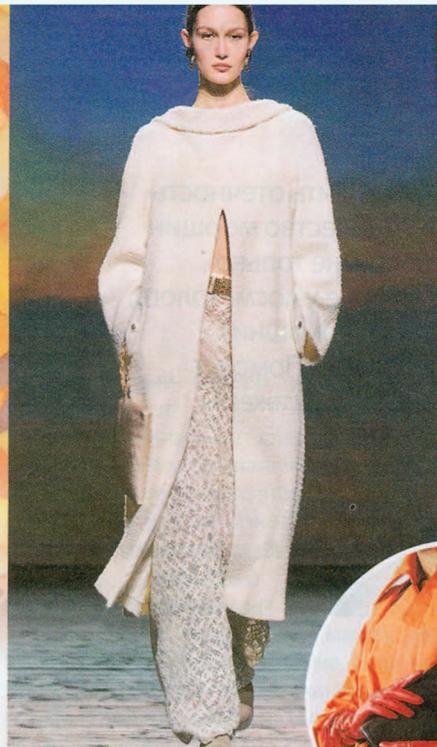
Клетчатый принт – наиболее практичный выбор для осени. Также актуален леопардовый: его используют в декоре обуви, сумок, одежды и головных уборов. Осенью смело носите платья и юбки с растительными мотивами. Дизайнеры предлагают сочетать их с «грубыми» ботинками.



## Фактурная юбка



Юбка до колена – идеальное сочетание элегантности и практичности строгого дресс-кода. Примерьте разные цвета, фактуры и фасоны: от классических однотонных до трикотажных, асимметричных и фактурных из меха и кружева. Носите юбку-миди с приталенными кардиганами, укороченными костюмными жилетами и узкими рубашками.



## Акцент на детали



Обратите внимание на свитера, платья и блузки с V-образным вырезом. Также актуальны перчатки в интересном исполнении – сетчатые, базовые трикотажные или жесткие кожаные. В осеннем сезоне продолжают оставаться модными эффектные вырезы на одежде. Дизайнеры предлагают обратить внимание на вечерние платья с вырезами на плечах или талии, эффектные топы с полупрозрачными вставками, жакеты.



## ВИКТОРИЯ И ДЭВИД БЕКХЭМЫ ПРИБРЕЛИ ОСОБНЯК ЗА 60 МИЛЛИОНОВ ФУНТОВ



Звездные супруги Виктория и Дэвид Бекхэмы скоро будут праздновать новоселье — пара приобрела роскошный особняк в Майами стоимостью 60 миллионов фунтов стерлингов (более 78 миллионов долларов). Дом находится на побережье Атлантического океана — с видом и частным причалом на залив Бискейн.

Поместье было построено в 2018 году, имеет девять спален, четыре ванные комнаты, кухню для шеф-повара, собствен-

ный кинотеатр, спа-салон, бассейн и тренажерный зал. Кроме этого на территории дома также есть летняя кухня, а на крыше — гостиная с баром и почти 40-метровая терраса под открытым небом с невероятной панорамой. Купить новую недвижимость супруги решили для того, чтобы Бекхэм мог быть ближе к футбольному клубу «Интер-Майами», который он основал после завершения своей спортивной карьеры, передает Daily Mail.

## ЭМИНЕМ ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ ДЕДУШКОЙ

Единственная родная дочь всемирно известного рэпера Эминема Хейли Джейд Скотт готовится стать мамой. Она и ее муж Эван Макклинтон ожидают появления на свет первенца. Радостной новостью Хейли поделилась в своих соцсетях, опубликовав красноречивые фотографии. «Станем мамой и папой в 2025», — лаконично подписала кадры Хейли.

Эминем выпустил по этому поводу новый клип на трек Temproary. Видео состоит из старых фото и видео семьи музыканта. В одном из фрагментов Хейли трогательно сообщает отцу о беременности. Она дарит ему сверток с футболкой, украшенной надписью «Дедушка 1», и распечатанный снимок УЗИ. Стоит отметить, у



Эминема очень теплые отношения с дочерью, ее имя не раз звучало в хитах рэпера.

Напомним, Хейли в мае этого года. Рэпер одобрил выбор дочери. Об этом она рассказала в одном из своих интервью. А сам Эминем в беседе с журналистами признавался, что очень гордится Хейли. И доволен тем, что она не вышла замуж сразу после школы, а посвятила время учебе.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**  
Тел.: **5.93-200-223**

## РИЗ УИЗЕРСПУН ПЛАНИРУЕТ ИЗДАТЬ СВОЙ ДЕБЮТНЫЙ РОМАН

Голливудская кинозвезда Риз Уизерспун планирует издать свой первый «взрослый» роман. 48-летняя актриса уже успела побывать в роли писательницы, правда, детской — Риз выпустила серию книг для маленьких читателей «Занятая Бетти».

Сейчас звезда «Большой маленькой лжи» пишет свою дебютную книгу для взрослых в жанре триллер. Соавтором Уизерспун стал известный сценарист и писатель Харлан Кобен, который работал над сценариями для сериалов «Большая маленькая ложь», «Утреннее шоу», «И повсюду тлеют пожары», а также является автором бестселлеров «Не отпускай», «Мальчик из леса» и др.

Книга, над которой сейчас работает новый писательский тандем, пока не имеет названия, но ее выпуск уже запланирован на осень 2025 года, сообщает The Guardian. Известно, что в основе сюжета лежит идея Уизерспун.

«Сказать, что я поклонник творчества Харлана, —



это огромное преуменьшение. Тот факт, как он нашел мою идею для этого триллера достаточно интригующей, чтобы захотеть сотрудничать со мной в качестве соавтора, — это мечта, которая становится реальностью. Планировать с Харланом, как взволновать аудиторию загадочными персонажами и сложными сюжетными поворотами, уже было веселее, чем я могу описать. Я не могу дождаться, когда все прочитают то, что мы себе представляем», — поделилась актриса.

## Шоу-бизнес

# ЭДИ СЛИМАН ПОКИНУЛ БРЕНД CELINE – ЕМУ УЖЕ НАШЛИ ЗАМЕНУ

Модную индустрию потрясла неожиданная новость – Эди Слиман покидает должность креативного директора французского модного дома Celine после семи лет работы.

Именно он придумал узкие костюмы Dior Homme, ради которых Карл Лагерфельд похудел на 40 килограммов, потом на несколько лет бросил создание одежды и ушел в фотографию. Затем как птица-феникс восстал из пепла и возглавил Saint Laurent, поднял продажи и популярность бренда в несколько раз и со скандалом ушел. А с 2018 года Слиман уже возглавлял Celine.

О дальнейших творческих планах дизайнера пока не сообщается, как и не называют причины такого решения.

«Под его творческим и художе-



ственным руководством Celine пережил исключительный рост и рекомендовал себя как знаковый французский дом высокой моды», – сказано в официальном заявлении модного дома.

Новым креативным директором Celine стал Майкл Райдер, который ранее занимал пост директора женской линии Polo Ralph Lauren. О его назначении стало известно буквально через несколько часов после объявления о том, что Эди Слиман покидает бренд.

Коридоры Celine Майклу Райдеру хорошо знакомы – он работал в бренде под руководством Фиби Файло директором по дизайну линии Ready-to-Wear с 2008 по 2018 год. К своим обязанностям Майкл приступит в начале 2025 года.

# ДЖУЛИЯ РОБЕРТС СТАНЕТ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ ПРЕМИИ CEASAR

Голливудская актриса Джулия Робертс получит почетную награду Seasar за неоценимый вклад в киноиндустрию.

Жюри французской академии отметило разнообразие кинематографических образов 56-летней звезды: от романтических комедий «Свадьба моего лучшего друга» и «Ноттинг Хилл» до драматических фильмов «Пеликан» и «Эрин Брокovich». Также эксперты выделили работу Робертс в фильме «Красотка» с Ричардом Гиром. В свое время роль Вивиан Уорд принесла Джулии «Золотой глобус» за лучшую женскую роль, а также номинацию на премию «Оскар».

«Культурное влияние Джулии Робертс распространяется далеко за пределы кино. Вне экрана она занимается благотворительной деятельностью, является амбассадором ЮНИСЕФ и защищает людей по всему миру. Также Джулия заботится об экологии, участвует в со-

здании фильмов о защите планеты и активно борется за права женщин», – отметили в киноакадемии, передает Deadline.

50-я церемония вручения премии состоится в Париже в зале

«Олимпия» в конце 28 февраля 2025 года.

Ранее премию «Сезар» получали Кристофер Нолан, Дэвид Финчер, Кейт Бланшетт, Роберт Редфорд и Джордж Клуни.



# ТЯЖЕЛОБОЛЬНОЙ БРЮС УИЛЛИС ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛСЯ НА ПУБЛИКЕ ПОСЛЕ ПОТЕРИ РЕЧИ

Актер с удовольствием позировал папарацци и общался с ними



при помощи жестов.

В прошлом году Брюс Уиллис завершил свою карьеру из-за проблем со здоровьем. У него была обнаружена афазия, а позже ему поставили диагноз лобно-височная деменция.

Впервые за долгое время актер появился на публике в Лос-Анджелесе. Он попал в объективы папарацци в звездном районе Студио-

Сити, сидя на пассажирском сидении внедорожника в сопровождении телохранителей.

Уиллис был в хорошем настроении, интересовался окружающими видами и пытался общаться с прохожими с помощью жестов.

Напомним, жена актера, Эмма Хеминг, и дочери поддерживают его в борьбе с болезнью. Они заботятся о Брюсе в этот трудный период.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Как противостоять бесконечным приступам сна и что делать, чтобы взбодриться надолго, - рассказываем.

## Как бороться с сонливостью

**М**едведи впадают в спячку зимой, а современным людям, живущим в мегаполисах, состояние сонливости свойственно круглый год. Из-за постоянного цейтнота и стремительного увеличения рабочего дня человек становится все более вялым и менее выносливым. Сон - вернее, его отсутствие - становится нашей идеей фикс. И если каждое утро, едва встав с постели, вы уже мечтаете, чтобы наступил вечер, пора подходить к решению проблемы комплексно.

### Причины сонливости

Помимо сезонных причин существует ряд других факторов, вызывающих постоянное желание спать. Вот некоторые из них: различные заболевания, банальная нехватка времени на сон, психологические расстройства, побочные эффекты от приема лекарств, нехватка кислорода, обезвоживание, беременность.

### Как избавиться от сонливости

Для начала необходимо определить причину. Посетите врача, сдайте анализы, которые помогут вам понять, что стоит за вечной вялостью. Если со здоровьем проблем нет, то следующие советы для вас.

**Во-первых, поменяйте свой режим дня.** Ложитесь спать в одно и то же время и старайтесь просыпаться также по часам. Старайтесь спать не меньше семи часов в сутки - это время считается оптимальным для отдыха и восстановления сил организма.

**Если есть возможность, гуляйте перед сном.** Так вы насытите организм кислородом, нехватка которого как раз может быть одной из причин сонливости, поэтому не забывайте проветривать помещения, в которых регулярно находитесь. К тому же прогулки помогают быстрее отходить ко сну и делают сон крепче.

**Измените свой рацион питания.** Осенью он особенно должен быть разнообразным и содержать оптимальное сочетание белков, жиров, углеводов и достаточное количество витаминов и микроэлементов. Также не забывайте про воду - организм должен получать достаточное количество жидкости. Исключите алкоголь.

**Одной из причин сонливости может быть депрессия.** Здесь помогут либо встречи с профессионалами или же, если это в ваших силах, перемены в жизни. Начните с малого, добавьте в вашу повседневность больше красок: носите яркую одежду, встречайтесь с друзь-



ями, ходите на интересные вам мероприятия. Дальше переходите к делу: меняйте то, что вас не устраивает, найдите причину депрессии и избавьтесь от нее.

### Что мгновенно вернет вас к жизни

**Кофе, сахар, энергетические напитки.** Без чрезмерного употребления они могут дать заряд бодрости. Естественно, только на время, и лучше обращаться к ним за помощью нечасто.

**Упражнения.** Разомнитесь, приседайте, поднимитесь на другой этаж, сходите за чем-нибудь вкусным, главное - не сидите на месте.

**Свежий воздух.** Сделайте перерыв и выйдите на улицу хотя бы минут на пять, подышите воздухом. Поверьте, это зарядит вас энергией.

**Смена деятельности.** Монотонность - худший враг бодрости. Если вы уже битый час сидите над одним и тем же делом, сделайте перерыв и займитесь чем-нибудь другим

**Дерматологи предупреждают:** красивые, модные, яркие наряды, которые люди покупают в торговых центрах, интернет-магазинах и на рынках, опасны для здоровья. Производители для обработки ткани и ее окрашивания используют различные химикаты, которые могут спровоцировать аллергию. В складках ткани и швах не-

## КУПИЛИ ОБНОВКУ?

**Не надевайте новую одежду сразу, а дважды ее постирайте в двух водах и хорошенько прополощите.**

редко прячутся вши и клещи - они попадают туда от людей, примерявших эти вещи, но не купивших их. Исследование выявило, что в одежде из Китая вредных

химических веществ больше нормы в 900 раз! Крапивницу и контактный дерматит могут вызвать и анилиновые красители. Самым опасным веществом яв-

ляется формальдегид, который применяется для сохранения товарного вида вещей при хранении и транспортировке. Известно, что он вызывает тяжелые аллергические реакции и повышает риск развития онкологии. Понятно, что без новых вещей не обойтись, но после покупки постирайте вещь в двух водах и хорошенько прополощите.



## СЕЗОН ПРОСТУД И ХАНДРЫ ЧЕМ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

**Ежегодно вирусы мутируют, появляются новые формы. Иногда кажется, что обезопасить себя от них невозможно. Однако это не так. Если отследить болезнь на раннем этапе, можно избежать многих осложнений.**

### ОРВИ

**ОРВИ** - острая респираторная вирусная инфекция, то есть заболевание, вызванное только вирусами. Если болезнь спровоцировали и бактерии, можно говорить об ОРЗ (острое респираторное заболевание).

**Симптомы:** высокая температура, першение и покраснение горла, насморк, кашель. При ОРВИ появляется чихание, слезоточивость, слабость. При ОРЗ присутствуют симптомы бактериальной инфекции: белый налет на задней стенке горла, гнойные выделения из носа и т.д.

**Что делать?** Начинать лечение следует при первых симптомах болезни. Необходимо хотя бы на несколько дней снизить нагрузку, больше отдыхать и соблюдать питьевой режим. Откажитесь от жирной, острой и сладкой пищи. Врач назначит противовирусные препараты, а также симптоматическое лечение (промывание носа солевым раствором, полоскание горла). При бактериальном осложнении (острый риносинусит, тонзиллит, отит) потребуются антибактериальная терапия.

**Грипп** - это респираторная инфекция, вызванная вирусами из семейства ортомиксовирусов. Пик эпидемии приходится на осень и зиму. По статистике ВОЗ, сезонным гриппом болеют до 1 миллиарда людей ежегодно. У 3-5 миллионов это заболевание протекает с осложнениями, но в большинстве случаев грипп проходит в легкой форме. Заражение происходит воздушно-капельным путем и через грязные руки.

**Симптомы:** высокая температура (выше 38°), озноб, лихорадка, потеря аппетита, иногда тошнота, рвота, расстройство стула, мышечные и головные боли, светобоязнь. Острая фаза проходит за пять дней. Если симптомы сохраняются дольше, срочно

### Коварный вирус

нужен врач. Возможные осложнения - пневмония, менингит, воспаления ЛОР-органов, обострение хронических болезней.

**Что делать?** Следует много пить (теплая вода, морсы, травяные чаи). Большая ошибка - лечить грипп антибиотиками. Как и все вирусы, ортомиксовирусы нечувствительны к антибактериальной терапии. При этом такие лекарства разрушают микрофлору кишечника, которая участвует в формировании иммунитета. Прием антибиотиков необходим только в случае осложнений в виде бактериальной инфекции. Назначает их врач.

### РЕСПИРАТОРНО-СИНЦИТИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ

**Респираторно-синцициальная инфекция (РС-инфекция)** - это форма ОРВИ, которая дает осложнения на нижние дыхательные пути и может стать причиной бронхита, бронхоолита и даже бессимптомной пневмонии. Инфицирование происходит воздушно-капельным путем: вирус попадает на слизистую и опускается в легкие.

Наиболее опасна РС-инфекция для людей с хроническими болезнями органов дыхания и сниженным иммунитетом, детей до 3 лет, пожилых людей, курильщиков.

**Симптомы:** резкое повышение температуры (обычно до 37,5-38°), боль в горле, проблемы с глотанием, слабость, потливость, озноб. Обычно через

3-4 дня болезнь идет на спад. Если появился мучительный сухой кашель, боль в грудной клетке, одышка - срочно обратиться к врачу.

**Что делать?** Скорее всего, придется сдать клинический анализ крови, а также специальные серологические тесты на определенные антитела. Далее лечение назначит врач.

### Сезонные обострения

**В**осенний период из-за снижения иммунитета обостряются многие хронические заболевания. Активизация бактерии *Helicobacter Pylori* приводит к тому, что осенью обостряются хронический гастрит, дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Заранее следует начать соблюдение диеты, пить минеральную воду без газа.

При цистите возникают неприятные ощущения: тянущие боли внизу живота, частые позывы к мочеиспусканию, режущая боль во время мочеиспускания.

Частая причина - переохлаждение, которое способствует размножению инфекции и развитию воспаления мочевого пузыря. Заниматься самолечением не рекомендуется - нужны консультация уролога, диагностика и правильное лечение, чтобы предотвратить рецидивы заболевания и появление осложнений, например пиелонефрит.

Если дал о себе знать артрит, придется воспользоваться противовоспалительными препаратами, мазями, не допускать переохлаждения больного сустава, использовать шерстяные повязки, носки. Специальная суставная гимнастика поможет укрепить связки и мышцы.

## КОВИД И ЕГО МУТАЦИИ

Covid-19 активно «мутирует» каждый год. Так, несколько лет назад появился «омикрон», а в 2024 году ученые выявили новый штамм - «пирола». По мнению врачей, он заразнее «омикрона» и быстрее внедряется в клетки.

**Симптомы:** резкое повышение температуры до 38° и выше, лихорадка, мышечная слабость, упадок сил, потеря обоняния и вкуса (не всегда). Если есть осложнения на легкие - дискомфорт в груди и сухой кашель. Омикрон похож по симптомам на ОРВИ: он сопровождается насморком, заложенностью носа, чиханием. Пирола может совмещать симптомы разных форм.

**Что делать?** При подозрении на ковид необходимо обратиться к врачу. Классическое лечение включает в себя противовирусные препараты, симптоматическое лечение и витамины (например, лечебные дозы витамина D). Не рекомендуется сбивать температуру при значении ниже 38-38,5°.

## Микроклимат в доме

Осенью и зимой в квартирах работают системы отопления и сильно сушат воздух. Это сказывается на состоянии кожи и слизистых. Вирусы и бактерии активно размножаются. От сухости может болеть голова, повышаться давление, появиться бессонница.

Но и слишком низкие температуры в помещении нежелательны. Это повышает риск переохлаждения. Возможны обострения костно-мышечных заболеваний, болезней почек, цистита.

Оптимальная температура для человека - 19-21°. Для пожилых людей и людей со сниженным иммунитетом - не менее 20°. Повышение более чем на 4° нежелательно. В спальне должно быть прохладнее, чем в ванной и на кухне.

Сезонная депрессия (в прошлом его называли сплин), или сезонное аффективное расстройство (САР), - это стойкое снижение общего эмоционального фона, которое происходит в определенное время года (чаще всего с конца осени до начала весны). На появление сезонной депрессии влияет естественное изменение выработки серотонина и мелатонина (из-за недостатка солнца).

Проявляется сезонная хандра хронической усталостью, сонливостью, апатией, потерей аппетита, снижением самооценки и либидо, тягой к жирной и сладкой пище.

Если симптомы сезонной депрессии ухудшают качество жизни, врач может назначить медикаментозное

## Хорошее настроение - это важно!

лечение: - антидепрессанты и фототерапию (воздействие импульсами инфракрасного и ультрафиолетового света). В остальных случаях наиболее эффективна психотерапия. Психолог поможет поменять негативные паттерны мышления и научит справляться с апатией и тревогой.

Также при сезонной хандре рекомендована арт-терапия. Через творчество и работу с художественными материалами происходит релаксация, устраняется напряжение и повышается жизненный тонус.

## В ваших руках!

Избегайте плотного скопления людей в сезон простуд (с октября по март). При вынужденном нахождении в многолюдном месте используйте маску, чтобы сократить риск инфицирования. Перед выходом из дома рекомендуется обрабатывать слизистую носа оксолиновой мазью.

**Чаще мойте руки,** особенно после посещения людных мест. Если такой возможности нет, обрабатывайте их санитайзером.

**Дезинфицируйте гаджеты.** На телефоне скапливается большое количество бактерий и вирусов. Протирайте телефон спиртовой салфеткой раз в день, а также обрабатывайте другие вещи личного пользования - ключи, на-

ушники, очки, которые вы чаще обычного берете на улицу, трогаете грязными руками и т.д.

**Занимайтесь спортом.** Исследования показали, что у людей с умеренной физической активностью симптомы ОРВИ менее выражены, а болезнь протекает легче и быстрее наступает выздоровление. Пневмония как осложнение ковида у спортивных людей развивается значительно реже, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. А вот сверхнагрузки, наоборот, истощают иммунитет и способствуют более тяжелому течению болезни.

**Закройте витаминные дефициты,** в первую очередь - витаминов С, D и цинка. Исследования показали, что



ОРВИ и грипп тяжелее протекают на фоне дефицита витамина D. И наоборот, при уровне витамина D выше 38 нг/мл риск заболеть в сезон простуд вдвое ниже. Витамин С снижает проницаемость стенок сосудов, и вирусу сложнее попасть в организм. А цинк блокирует размножение вирусов.

**Сделайте прививку.** Вакцинация относится к специфическим видам профилактики сезонных заболеваний - гриппа и коронавируса.

## Такая разная соль

- ✓ **Каменная поваренная соль** - самая доступная и популярная. Может быть крупной, с сероватым оттенком или отбеленной и молотой. Это чистый хлорид натрия.
- ✓ **Йодированная обогатена** солями йода и предназначена для профилактики болезней щитовидной железы.
- ✓ **Морская соль, кроме хлорида натрия, содержит другие полезные элементы, включая йод.** Вкус у нее мягкий, приятный.
- ✓ **Соль с пониженным содержанием натрия обогатится калием и магнием.** Рекомендуется при гипертонии.
- ✓ **Черная (четверговая) соль.** Получают ее, пережигая соль с хлебом или мукой. Благодаря этому соль обогатится магнием и калием.



**- На каком сроке решено делать аборт?**

- Женщина может прервать беременность в период до 12 недель, что соответствует первому триместру. Если есть нарушения со стороны здоровья у беременной или наблюдается порок развития у плода, беременность можно прервать и в более поздний срок - до 28 недель, что соответствует 7 месяцам беременности.

**- Можно ли делать медикаментозный аборт, если у женщины отрицательный резус?**

- Аборт в этом случае несет опасность, что связано с вероятностью попадания в кровь клеток с положительным резусом от плода. Клетки матери могут отнестись к ним как к чужеродным объектам и начать вырабатывать антирезусные антитела. Такие клетки при наступлении следующей беременности могут воспринимать ребенка как угрозу, по итогу развивается резус-конфликт. Именно из-за этого женщине с отрицательным резусом не рекомендовано делать аборт. Но это касается только хирургического и вакуумного аборта. Медикаментозный не несет такой опасности, так как проводится в ранний срок, когда еще не сформирован эмбрион, а есть только плодное яйцо. В целях профилактики при этом назначается антирезусный иммуноглобулин, который не дает организму матери

вырабатывать антитела против ребенка при последующей беременности. Медикаментозный аборт провоцирует отслаивание плодного яйца без повреждения стенки. В этом случае риск попадания частичек плода к кровотоку матери незначительный.

**- Что предпочтительнее - «чистка» или медикаментозный аборт?**

- Уже давно не возникает сомнений в том, какой из этих вариантов предпочтительнее. На ранних сроках прерывать беременность лучше медикаментозным путем. За последние 20 лет медицинские технологии усовершенствовались. Медикаментозный аборт в 5 раз снижает вероятность развития бесплодия. Также риск развития непроходимости маточных труб и сращения полости матки существенно снижается, чего не скажешь о хирургическом способе.

В случае с медикаментозным абортом отсутствует повреждение стенок шейки и матки. Уже по прошествии одного цикла эндометрий восстанавливает свою структуру. Это не вызывает риск бесплодия. При его проведении не используется наркоз. Это снижает риск последствий со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем. Вероятность появления осложнений воспалительного характера при таком аборте в 20 раз ниже, чем при хирургическом. Репродуктив-

# АБОРТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Какие есть способы прерывания беременности, на каких сроках делают аборты, правда ли, что после повышается риск бесплодия? Об этом и не только беседуем с акушером-гинекологом, врачом 1-й категории.**

ные способности женщины восстанавливаются уже через один менструальный цикл. Обычно проблем с зачатием не возникает.

**- Проводят ли медикаментозный аборт при внематочной беременности?**

- Не проводят, так как в этом случае он может остановить жизнедеятельность плода прямо в маточной трубе. Плодное яйцо будет отваливаться и искать путь выхода. В направлении матки оно не сможет выйти, что связано с узкими устьями труб - около 2 мм. Поэтому оно начнет двигаться в более широкую сторону и попадет в брюшную полость. Все это потребует хирургической операции и дренирования полости брюшины. В случае с внематочной беременностью самым безопасным вариантом будет лапароскопия, при которой удаляется поврежденная труба.

**- Что предпочтительнее - медикаментозный или вакуумный аборт (мини-аборт)?**

- При вакуумном аборте содержимое беременной матки отсасывается при помощи металлических цилиндрических наконечников и электровакуумного насоса. Эта хирургическая манипуляция имеет много негативных последствий и осложнений. Во-первых, она проводится под внутривенным наркозом. Во-вторых, наконечник может повредить шейку матки и вызвать серьезные осложнения. Плюс есть риск по-

падания в полость матки бактерий, которые могут вызывать воспалительные заболевания. Пять процентов женщин после вакуумного аборта проходят сложный восстановительный период с различными осложнениями.

Медикаментозный аборт лишен этих недостатков и в период беременности до 6 недель лучше выбирать именно этот вариант. Но бывают случаи, что и после медикаментозного аборта не полностью выходят оболочки плодного яйца, и тогда женщину отправляют на вакуум, или, например, если у пациентки рубец на матке, есть вероятность, что плодное яйцо зацепится за него. Рубец не способен сокращаться, а это тормозит выход оболочек. В таком случае тоже потребуются вакуумное прерывание.

**- Когда начинается менструация после медикаментозного аборта?**

- Обычно менструации приходят с 25-го до 45-го дня. В этом случае будут наблюдаться кровянистые выделения, которые и считаются первыми месячными. При этом их интенсивность может отличаться от той, которая была до зачатия. Выделения могут быть более обильными и длительными. Полноценно цикл восстановится через 2-3 месяца.

**- Когда после аборта может наступить беременность?**

- После проведения медикаментозного аборта женщина может забеременеть уже через 14-20 дней. Такой

короткий срок восстановления связан с щадящей техникой, когда не нарушается целостность эндометрия. Но лучше выждать 3 месяца.

В случае с вакуумным абортom беременность может наступить через 2 или 3 цикла, что связано с восстановлением эндометрия. Но врачи не рекомендуют планировать зачатие в течение 6 месяцев после вакуумного аборта. За это время организм полностью восстановится и подготовится к следующей беременности.

#### **- Есть ли риск бесплодия после прерывания беременности?**

- Раньше, когда прерывание проводилось только хирургически, этот вопрос возникал часто, что связано с большими осложнениями после хирургических манипуляций. 32% женщин сталкивались со сложностью наступления беременности в течение двух лет после аборта. 18% женщин сталкивались с бесплодностью после хирургического аборта. С развитием медицины усовершенствовались и методики прерывания беременности. Даже если взять вакуумную технику, она претерпела множество изменений. Теперь перед процедурой женщина принимает специальные препараты, которые способствуют расширению матки для введения канюль. Такие

канюли аккуратно удаляют все содержимое матки и не разрушают эндометрий. Поэтому риски осложнений снижаются. Но в любом случае вероятность бесплодия после аборта высока - примерно 15% даже при отсутствии осложнений. Самые частые случаи бесплодия медики отмечают при первом аборте (аборте при первой беременности) с последующим нарушением репродуктивных функций (осложнениях при беременности), выкидышах. Есть цифра - 35% прерываний первой беременности ведут к бесплодию.

#### **- Какие анализы необходимо сдать перед прерыванием беременности?**

- Если речь идет о медикаментозном прерывании, то сдавать заблаговременно анализы нет необходимости. Исключением могут быть случаи, когда пациентка не знает свою группу крови и резус фактор. Но эти анализы можно сдать в день аборта. Обязательно потребуется взять мазок для изучения микрофлоры. При вакуумном аборте необходимо будет сдать анализ на сифилис, СПИД, гепатит.

#### **- Сколько времени длится аборт?**

- Медикаментозный - 30-40 минут. Для вакуум-

ного аборта требуется специальная подготовка со сдачей анализов и приемом медикаментов, поэтому его длительность увеличивается. Сама процедура может длиться около 15 минут, но в стационаре придется пробыть несколько часов, а из-за осложнений и дольше.

#### **- Как быстро могут назначить проведение аборта?**

- После УЗИ и установления точного срока беременности можно говорить о проведении аборта. Способ проведения аборта зависит от срока беременности. В период до 6 недель рекомендуется медикаментозный аборт, с 6-й по 12-ю неделю проводится вакуумная аспирация. Если беременность периодом до 7 недель, женщине дают двое суток на принятие решения. Если срок 7-11 недель - семь суток на принятие решения; от 11 до 12 недель - двое суток на принятие решения.

#### **- Как восстановить гормональный фон после аборта?**

- С момента наступления беременности организм начинает активно вырабатывать гормоны. При внезапном прекращении беременности может наблюдаться их значительный скачок. Хотя медика-

ментозный аборт вызывает достаточно кратковременные изменения в организме, все равно может потребоваться восстановление гормонального баланса. В этом случае назначают гормональные контрацептивы уже с первых дней приема abortивного препарата. Схему приема контрацептивов назначает врач в индивидуальном порядке, а длительность приема обычно составляет около 3 месяцев.

#### **- Что чувствуют женщины после аборта? Есть ли у вас такая информация?**

- Зачастую через день-два после прерывания беременности женщина погружается в депрессивное состояние. В этот момент ей очень нужна психологическая поддержка. Поэтому, прежде чем решиться на аборт, нужно серьезно задуматься. Многие сложности преодолимы, а чувство потери может тяготить долгие годы. И таких «возвратов с сожалениями» очень и очень много.

Аборт для каждой женщины - травма и потеря. Бывают разные сложности и разные ситуации, но именно преодолевая их, мы становимся сильнее и счастливее. И нет большего счастья в жизни женщины, чем радость материнства.

## **Мыло фурункул прогонит**

Использовать хозяйственное мыло в косметических целях теперь вряд ли кому придет на ум - при сегодняшнем изобилии кремов и лосьонов. Но иногда без него не обойтись. Например, при лечении **фурункулов и нарывов**.

На лице у моей сестры вскочил огромный фурункул. Пришла ко мне из поликлиники, чуть не плачет? Врач велел лечиться в больницу. Я нарвала во дворе листьев березы, запарила их кипятком, чтобы размягчились. Затем натерла листья хозяйственным мылом и приложила к фурункулу. Сверху - полиэтилен и бинт. Через пару часов ком-

пресс сняли - оказалось, фурункул вскрылся. Так она обошлась без вмешательства врачей.

От нарывов также поможет хозяйственное мыло. Настрогайте его, добавьте мелко нарезанную луковицу, 1/3 ч.л. соды, залейте молоком так, чтобы немного прикрывало. Поставьте на медленный огонь и, помешивая, доведите до кипения. Снимите с плиты, охладите, наложите на нарыв, зафиксируйте повязкой. Скоро он вскроется и боль утихнет.

**И. Л.**

## **Помогут мел и красное сукно**

У моей мамы было **рожистое воспаление**. Лечение не да-

вало результатов. Глаз заплыл, пошли пузыри. Я стала искать в разных журналах и книгах рецепты по лечению данного заболевания и нашла. То ли народная медицина помогла, то ли современная или все вместе, но мама стала поправляться.

Утром до восхода солнца пораженное рожей место посыпать чистым, мелко просеянным мелом. Сверху наложить чистое красное шерстяное сукно и все это перебинтовать. На следующее утро все повторить, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Помните: процедуру проводить раз в сутки и обязательно до восхода солнца.

**Е.Е.**



# Сахар в крови

На вопросы о сахарном диабете отвечает врач-эндокринолог.

**- Какой нормальный уровень глюкозы крови?**

- У здорового человека, без диабета, уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) ниже 6,0%, уровень глюкозы крови натощак менее 5,6 ммоль/л, а в тесте толерантности к глюкозе менее 7,8 ммоль/л.

**- Как меняется уровень глюкозы после еды?**

- Максимальный уровень бывает, как правило, спустя час после приема высокоуглеводной пищи. Через 2 часа после еды некоторые белки также начинают расщепляться до глюкозы, что тоже может повысить уровень сахара. Обычно в течение дня он не превышает 7,0 ммоль/л, даже после обильного приема пищи. В идеале он не должен превышать 7,8 ммоль/л спустя два часа после еды. Если вы исследовали уровень глюкозы крови и результаты вам неясны, надо обсудить с врачом. Уровень глюкозы крови подбирается индивидуально.

**- Есть ли преддиабет, если уровень сахара в крови натощак составляет 5,8 ммоль/л? Это уже болезнь?**

- Диагноз преддиабет ставится тогда, когда уровень глюкозы крови выше нормы, но не такой высокий, как при явном диабете. То есть диагноз преддиабет устанавливается тогда, когда:

✓ уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) в пределах от 6,0 до 6,4%;

✓ уровень глюкозы крови натощак выше 5,5 ммоль/л, но менее 6,0 ммоль/л;

✓ уровень глюкозы крови в тесте толерантности к глюкозе выше 7,1 ммоль/л, но ниже 11,1 ммоль/л.

**- Почему самый высокий уровень глюкозы крови по утрам?**

- Такое поведение уровня глюкозы крови хорошо известно диабетологам и даже имеет собственное «поэтическое» название - феномен утренней зари. Он связан с тем, что в утренние часы самый высокий уровень гормонов, которые противодействуют инсулину (их называют гормонами стресса). Эти гормоны помогают быстрее проснуться от ночного сна и быть активным в утренние часы. Чтобы уровень глюкозы в утренние часы не поднимался, нужно откорректировать сахароснижающую терапию в вечерние и ночные часы.

**- Что такое тест на гликированный гемоглобин (HbA1c)?**

- Уровень HbA1c показывает, насколько хорошо контролировался уровень глюкозы в крови в течение предыдущих двух-трех месяцев. Ваш лечащий врач должен назначать его по крайней мере два раза в год. Целевой уровень для большинства пациентов с диабетом составляет менее 7%. Но многим он определяется индивидуально.

**- Если результат теста на гемоглобин A1c в норме, значит, диабета уже нет?**

- Получилось достичь таких результатов без помощи лекарств? Значит, пациент действительно умеет держать уровень сахара под контролем. Тем не менее для вас крайне важно продолжать вести здоровый образ жизни, благодаря которому достигнута цель. В противном случае возврат к старым привычкам, скорее всего, снова приведет к повышению уровня глюкозы. Но для подтверждения или исключения диагноза сахарного диабета недостаточно исследования только HbA1c. В сомнительных случаях нужно провести и тест на толерантность к глюкозе.

**- Нужно ли голодать перед проведением теста на гликированный гемоглобин (HbA1c)?**

- Нет, голодать не нужно, так как в отличие от глюкозы крови на него не влияет прием пищи и по нему косвенно оценивается средний уровень глюкозы крови в течение последних трех месяцев.

**- Какие продукты лучше всего снижают уровень сахара в крови?**

- Нет продуктов, которые снижают уровень глюкозы крови, а есть те, которые его не повышают или умеренно повышают. Их желательнее знать, чтобы предотвращать ненужное повышение уровня глюкозы крови после еды, когда в диету включаются полезные для организма продукты, но не вызывающие повышение глюкозы крови.

**Не навреди**

**При сахарном диабете не заваривайте чай с мятой. Любое лекарственное растение для кого-то, полезно, а для кого-то во вред. Для больных диабетом вредна мята. В ее составе есть ментол. Инсулин и ментол плохо взаимодействуют.**

**НОГИ СТАЛИ НЕМЕТЬ**

Диабет 2 типа очень опасен, если его не лечить. Долгое время недуг может протекать без заметных симптомов. Однако есть один заметный признак высокого уровня сахара в крови – странные ощущения в ногах.

Из-за постоянно высокого уровня сахара развивается нейропатия – повреждается один или несколько нервов. При этом ощущаются покалывание, жжение или потеря чувствительности ног и ступней. Еще одно ощущение, которое указывает на из-

быток сахара в крови, - ноги постоянно чешутся. Стоит сдать анализы на уровень сахара и провериться на диабет, если эти симптомы появились. Другие симптомы диабета: частые походы в туалет по-маленькому, постоянная усталость, повышенный аппетит, жажда, туман перед глазами, раздражительность.

**Мазок на флору хотя бы раз назначали каждой женщине. Это привычная процедура, которую гинеколог проводит при каждом осмотре. Для чего это нужно и какие заболевания поможет выявить такой анализ?**

## ЧТО ПОКАЖЕТ МАЗОК НА ФЛОРУ?

**Э**тот анализ следует сдавать раз в год в профилактических целях. Также его назначают перед установкой внутриматочной спирали, перед абортom, ЭКО, гинекологическими операциями, а также во время беременности. При наличии болей, зуда, неприятного запаха и других гинекологических проблем, включая трудности с зачатием, этот анализ обязателен для диагностики.

### Как подготовиться?

Мазок (соскоб) на флору - это микроскопическое исследование шейки матки, влагалища и уретры, которое позволяет выявить воспалительные и инфекционные заболевания этих органов. За 2-3 дня до сдачи анализа женщине необходимо отказаться от половой жизни, спринцевания, использования тампонов, вагинальной косметики и вагинальных таблеток. Менструация может исказить результат, поэтому оптимальный период для взятия мазка - не позднее чем за 5 дней до начала менструации либо после ее окончания.

Гинеколог стерильным тампоном собирает материал со стенок влагалища и шейки матки. Далее выделения наносятся на специальное стекло и отправляются в лабораторию. Результат бывает готов в течение трех дней.

### Что покажет анализ?

Мазок помогает исследовать микроорганизмы влагалищной флоры, выявить возможные воспалительные процессы. Биоматериал смешивают с физраствором, который позволяет более четко рассмотреть бактерий и клетки в выделениях. Прежде всего врач оценивает количество лактобактерий - в норме они должны составлять

основную часть здоровой микрофлоры. Если их мало, организму становится сложно справляться с микробами, и развивается дисбактериоз влагалища.

Далее отмечается наличие нежелательных «соседей». Если анализ показывает избыток трихомонад, ставится диагноз трихомониаз - особенно если pH выделений при этом выше 4,5. Если присутствуют лейкоциты, возможно, имеется вагинальная инфекция. Много кандид - молочница. Вагинальный эпителий и эритроциты в выделениях указывают на воспалительный процесс. Избыток кокковой флоры в сочетании с щелочной средой может быть признаком бактериального вагиноза. Если соскоб берут из уретры, можно диагностировать мочеполовые инфекции, например уреаплазмоз.

### Есть ли другие тесты?

ПЦР-тест отличается высокой чувствительностью и помогает точно определить наличие определенного возбудителя инфекционного или грибкового заболевания во влагалищных выделениях. В отличие от обычного мазка, ПЦР-тест всегда проверяет конкретную гипотезу. То есть можно сделать ПЦР на подтверждение или опровержение хла-

### Клубничная маска для лица

**Растолките 200-300 г ягод клубники. Если у вас сухая кожа, то добавьте 150-200 мл сливок, если нормальная или жирная – молока. Нанесите полученную маску на лицо и подержите 15-20 минут. Смойте холодной водой. Добавив 30 мл коньяка, вы сможете хранить эту маску в холодильнике в течение недели.**



мидиоза, уреаплазмоза, трихомониаза и т.д.

Среди «женских» анализов, проводимых методом соскоба, стоит выделить еще один - мазок на онкоцитологию. Его берут с шейки матки. Анализ помогает на ранних стадиях выявить онкологические заболевания шейки матки путем определения в биоматериале атипичных (раковых) клеток. Обнаружение таких клеток не всегда свидетельствует об онкологии, но может предупреждать о предраковом состоянии. В случае отклонений от нормы в результатах анализа врач назначит биопсию. Цитология может дать неверный результат на фоне внутреннего воспаления или инфекции. Мазок на онкоцитологию рекомендуется сдавать всем женщинам в профилактических целях раз в 2 года.

### 100%-ный результат!

Анализ на флору не позволяет узнать истинную причину отклонений, не дает количественных характеристик и всегда требует дополнительных исследований. Это лишь первичный этап диагностики, который часто проводится формально, например в рамках диспансеризации. Также важно понимать, что каждый организм индивидуален, и микрофлора тоже различается у разных женщин. Следовательно, и мазок на флору не дает точных данных о состоянии здоровья конкретной женщины. В любом случае необходимо проконсультироваться с врачом и, возможно, провести повторное исследование. Также его назначают, если у пациентки нет дискомфорта и симптомов заболевания, но мазок показал отклонение от нормы. На основании только соскоба лечение не назначается.



**Айва - это удивительный фрукт. Этот родственник яблока и груши отличается от них более плотной текстурой, терпкостью и насыщенным ароматом, который особенно раскрывается при приготовлении. А еще это настоящее сокровище для здоровья, благодаря высокому содержанию витаминов и полезных веществ.**

## Польза айвы: укрепляем иммунитет и улучшаем пищеварение

**А**йва имеет долгую историю использования в медицине и кулинарии. В древности она считалась символом плодородия и любви. Греки и римляне верили, что айва помогает укрепить здоровье, и использовали ее для лечения желудочных заболеваний и укрепления иммунитета. Со временем популярность фрукта распространилась по всему миру, и сегодня он активно используется как в приготовлении блюд, так и в народной медицине.

### Укрепление иммунитета с помощью айвы

Айва богата витаминами и антиоксидантами, которые играют ключевую роль в укреплении иммунной системы. В первую очередь стоит отметить высокое содержание витамина С, мощного антиоксиданта. Он способствует защите клеток организма от свободных радикалов, укрепляет иммунную систему и помогает организму быстрее справиться с инфекциями. В одной айве может содержаться до 25% суточной нормы витамина С, что делает этот фрукт важным элементом для поддержания здоровья, особенно в период простуд и вирусных заболеваний.

Помимо витамина С, айва содержит полифенолы и флавоноиды - природные антиоксиданты, которые помогают организму бороться с воспалениями, защищают клетки от окислительного стресса и улучшают общее состояние иммунной системы. Эти вещества способствуют снижению риска хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, и улучшают общее состояние организма.

### Улучшение пищеварения благодаря айве

Айва - это отличный источник пищевых волокон, которые необходимы для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Волокна помогают регулировать работу кишечника, способствуют правильному пищеварению и предотвращают за-

поры. Благодаря этому айва часто рекомендуется людям с нарушениями пищеварения.

Еще одним важным компонентом айвы являются пектины - природные полисахариды, которые оказывают благоприятное воздействие на желудок и кишечник. Пектины помогают регулировать уровень кислотности в желудке, что особенно важно для людей с гастритом или язвой желудка. Они создают защитную пленку на стенках желудка, предотвращая раздражение слизистой оболочки и способствуя заживлению. Регулярное употребление айвы может помочь облегчить симптомы таких заболеваний, как гастрит и колит, а также улучшить общее состояние желудочно-кишечного тракта.

Айва также обладает легкими вяжущими свойствами, которые могут быть полезны при диарее или воспалении кишечника. Эти свойства делают фрукт ценным средством в народной медицине для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

### Другие полезные свойства айвы

Помимо пользы для иммунитета и пищеварения, айва оказывает благоприятное воздействие на кожу и волосы. Высокое содержание витаминов А и Е способствует восстановлению кожи, улучшает ее эластичность и защищает от преждевременного старения. Регулярное употребление айвы помогает поддерживать кожу здоровой и увлажненной, а также способствует укреплению волос, предотвращая их ломкость и выпадение.

Еще одно важное свойство айвы - противовоспалительное действие. Благодаря содержанию антиоксидантов и флавоноидов, фрукт помогает бороться с воспалениями в организме, что может быть полезным при хронических заболеваниях, таких как артрит или воспаление слизистых оболочек.

Айва также обладает мочегонным эффектом, что способствует выведению лишней жидкости из организма и помогает при отеках. Она может

использоваться для поддержания нормального артериального давления и улучшения работы почек.

### Как включить айву в рацион

Айву можно использовать в самых разных блюдах. Из-за своей плотной текстуры и терпкого вкуса айву редко едят в сыром виде, однако она отлично подходит для приготовления разнообразных кулинарных шедевров. Вот несколько популярных способов использования айвы:

✓ **Компоты и соки.** Айва придает напиткам насыщенный аромат и мягкий вкус. Компоты и соки на основе айвы полезны для пищеварения и отлично утоляют жажду.

✓ **Варенье и джемы.** Айва идеально подходит для приготовления варенья. Ее плотная текстура сохраняется даже после термической обработки, что делает варенье из айвы особенно вкусным и ароматным.

**Выпечка.** Айва может использоваться как начинка для пирогов, тортов и десертов. Ее терпкий вкус придает выпечке особую изысканность.

**Мясные блюда.** Айва идеально сочетается с мясом и птицей: ее можно запекать с уткой или курицей, добавлять к мясным блюдам при тушении, готовить соусы к мясу. Легкая кислинка, тонкий аромат и терпкость прекрасно оттеняет насыщенный вкус мяса.

При выборе айвы обратите внимание на ее внешний вид. Спелая айва должна быть плотной, без темных пятен и повреждений. Хранить фрукт лучше всего в прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей. При правильном хранении айва может сохраняться несколько недель.

Богатая витаминами, антиоксидантами и пищевыми волокнами, айва заслуживает того, чтобы быть включенной в рацион каждого, кто заботится о своем здоровье. Рекомендуется употреблять айву в любом виде - будь то компот, варенье или запеченные блюда. Включив этот фрукт в свое ежедневное меню, вы сможете улучшить самочувствие и поддержать работу организма на высоком уровне.

# ГРЕЦКИЙ ОРЕХ: ПОЛЬЗА ДЛЯ МОЗГА И СЕРДЦА

Грецкий орех – это настоящий природный суперфуд, богатый полезными веществами. Внешне он напоминает мозг, и это не случайно – влияние грецкого ореха на мозговую деятельность давно доказано учеными. Кроме того, орехи играют важную роль в поддержании здоровья сердца. Эти универсальные плоды используются в разных культурах уже много веков и до сих пор остаются одним из самых ценных компонентов здорового питания. Грецкие орехи были известны еще в древности. В Древней Греции и Риме их считали пищей богов, в Азии они использовались в медицине, а на Востоке орехи были символом богатства и долголетия.

## Польза грецкого ореха для мозга

Одной из самых известных полезных характеристик грецкого ореха является его влияние на работу мозга.

### ВЛИЯНИЕ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ

Грецкий орех содержит множество полезных веществ, которые способствуют улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация. Магний, цинк и витамины группы В помогают поддерживать нервную систему в здоровом состоянии и улучшают процесс передачи импульсов между нейронами. Употребление грецких орехов может помочь предотвратить снижение когнитивных функций, связанных с возрастом, таких как деменция и болезнь Альцгеймера.

### ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И ИХ РОЛЬ В РАБОТЕ МОЗГА

Одним из ключевых компонентов грецкого ореха является альфа-линоленовая кислота (ALA) – это растительная форма омега-3 жирных кислот. Эти кислоты необходимы для нормальной работы мозга и улучшению связи между клетками. Омега-3 жирные кислоты помогают поднять настроение, снизить уровень стресса и тревоги, а также предотвращают воспалительные процессы в мозге, которые могут способствовать нейродегенеративным заболеваниям.

### АНТИОКСИДАНТЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ МОЗГОВУЮ АКТИВНОСТЬ

Грецкие орехи богаты антиоксидантами, такими как полифенолы, которые помогают защитить мозговые клетки от оксидативного стресса. Оксидативный стресс может приводить к повреждению клеток и ускорять процесс старения мозга. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, помогая сохранить клетки мозга здоровыми, а также повышают общую мозговую активность и когнитивную выносливость.

## Польза грецкого ореха для сердца

Помимо благоприятного воздействия на мозг, грецкие орехи также оказывают значительное положительное влияние на здоровье сердца и сосудов.

### СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА

Одним из главных преимуществ грецких орехов для сердечно-сосудистой системы является их способность снижать уровень "плохого" холестерина (ЛПНП) и повышать уровень "хорошего" холестерина (ЛПВП). Исследования показывают, что регулярное употребление грецких орехов помогает поддерживать баланс липидов в крови, что снижает риск развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Полезные жирные кислоты в составе орехов предотвращают накопление холестерина на стенках сосудов.

### АНТИОКСИДАНТНЫЕ СВОЙСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИстую СИСТЕМУ

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов, грецкие орехи помогают защищать сосуды от воспалений и повреждений, связанных с оксидативным стрессом. Это уменьшает риск сердечных заболеваний, таких как инфаркт и инсульт. Антиоксиданты также способствуют нормализации артериального давления, предотвращая образование тромбов и укрепляя стенки сосудов.

Витамин Е, содержащийся в грецких орехах, улучшает эластичность кровеносных сосудов и предотвращает их повреждение. Это помогает снизить риск гипертонии и заболеваний, связанных с нарушением кровообращения. Кроме того, магний, калий и кальций, входящие в состав орехов, играют важную роль в поддержании нормального сердечного ритма и укреплении сердечной мышцы.

## Вред грецких орехов

Преимущества и польза грецких орехов очевидны. Несмотря на это, употреблять их нужно в небольших ко-



личествах, так как орехи очень калорийные и жирные. Оптимальная дневная норма – около 30 граммов (примерно 5-7 орехов), что позволяет получить все необходимые полезные вещества, не перегружая организм. С осторожностью следует употреблять орехи и людям, склонным к аллергиям.

## Почему стоит включить грецкий орех в рацион

Грецкие орехи – это универсальный продукт, который легко можно включить в ежедневный рацион, чтобы получить все его полезные свойства для мозга и сердца.

### СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ И ХРАНЕНИЮ ОРЕХОВ

При выборе грецких орехов стоит обращать внимание на их внешний вид. Качественные орехи должны быть чистыми, без трещин и посторонних запахов. Если вы покупаете орехи в скорлупе, убедитесь, что они сухие и тяжелые – это знак свежести. Хранить орехи рекомендуется в герметичной упаковке в прохладном месте, чтобы избежать прогоркания.

### ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КУЛИНАРИИ

Грецкие орехи прекрасно дополняют различные блюда. Их можно использовать как добавку в салаты, каши, смузи или десерты. Орехи также можно добавлять в мясные и овощные блюда, придавая им необычный вкус и текстуру. Популярны рецепты с грецкими орехами в выпечке – от классических кексов и печенья до изысканных тортов и пирогов.

Грецкий орех сочетает в себе массу полезных свойств для мозга и сердца. Добавляйте его в свой ежедневный рацион небольшими порциями, чтобы улучшить когнитивные функции, мозговую активность и для профилактики болезней сердца и сосудов. Он обогатит ваш завтрак или станет полезным перекусом в течение дня, отлично дополнит мясные блюда или десерты.



# ОСЕННИЕ ЯГОДЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**Осенью природа щедро одаривает нас. Среди всего изобилия плодов особое место занимают ягоды, которые обладают уникальными целебными свойствами.**

**К**акие осенние ягоды наиболее полезны и как они могут поддержать наше здоровье в преддверии холодного сезона?

## Клюква Королева болот

Одно из самых известных применений клюквы - профилактика и лечение инфекций мочевыводящих путей. Компоненты ягоды препятствуют прикреплению бактерий к стенкам мочевого пузыря, тем самым снижая риск развития инфекций.

Регулярное употребление клюквы может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Флавоноиды повышают эластичность кровеносных сосудов и нормализуют давление.

Клюква благотворно влияет на пищеварительную систему, стимулирует выработку желудочного сока, улучшает аппетит и способствует лучшему усвоению пищи. Противовоспалительные свойства клюквы помогают бороться с воспалительными процессами в организме.

**Как употреблять:** в свежем виде, компоты, морсы, варенье.

## Облепиха Витаминная бомба

Яркие оранжевые ягоды облепихи - кладовая полезных веществ. Они содержат витамины А (для зрения, иммунной системы и здоровья кожи), С (мощный антиоксидант, укрепляет иммунитет и способствует синтезу коллагена), Е (защищает клетки от повреждений, улучшает состояние кожи и волос), К (для

свертываемости крови и здоровья костей), группы В, а также омега-3, омега-6 и омега-9. В народе облепиху называют «северный лимон».

Употребление облепихи - прекрасная профилактика авитаминоза. Масло этой ягоды используется для заживления ран и ожогов благодаря своим противовоспалительным и регенерирующим свойствам. Оно восстанавливает поврежденные ткани и уменьшает болевой синдром.

**Как употреблять:** свежие ягоды, сок, добавка в чай или выпечку.

## Шиповник Кладезь витамина С

Благодаря высокой концентрации витамина С (больше, чем в черной смородине и лимоне) и других биологически активных веществ шиповник замедляет процессы старения и защищает клетки от повреждений. Регулярное употребление шиповника способствует повышению эластичности кровеносных сосудов, что особенно важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Шиповник применяют и для профилактики простудных и вирусных заболеваний. Кроме того, он ускоряет метаболизм.

**Как употреблять:** отвар, чай (в сочетании с другими травами), сироп.

✓ Для сохранения витамина С шиповник заваривают в термосе или настаивают в прохладной воде, избегая кипячения.

## Брусника Северная жемчужина

Эта ягода, растущая в северных лесах, богата витаминами С, А, Е, органическими кислотами и антиоксидантами. Брусника оказывает

антибактериальное действие, улучшает пищеварение, способствует профилактике мочекаменной болезни, укрепляет иммунитет.

**Как употреблять:** в свежем и сушеном виде, морсы, варенье.

Официальная медицина лекарственным сырьем считает листья брусники, содержащие дубильные вещества. Их прописывают при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, камнях в почках и мочевом пузыре. Обычно применяют настой или отвар листьев брусники.

## Калина Натуральный аспирин

Калина содержит витамины С, Р, К, каротин и дубильные вещества. Она способствует нормализации давления, обладает седативным действием, укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение за счет стимуляции выработки желудочного сока. Но главные ее свойства - противовоспалительное и жаропонижающее, что делает калину природным аналогом аспирина.

Ягоды рекомендуют собирать после первых заморозков - в это время они меньше горчат.

**Как употреблять:** чай, отвары, в свежем и сушеном виде, перетереть с медом.

## Боярышник Природный кардиолог

Плоды боярышника полезны для сердечно-сосудистой системы. Они содержат флавоноиды, органические кислоты и витамины группы В.

Боярышник улучшает работу сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм, снижает уровень холестерина; успокаивает нервную систему.

**Как употреблять:** отвар, чай, компоты.

# Отдыхай!

									Столица Сахи		Судья, свистящий на стадионе		Массивная опора здания	Изобретатель эскалатора
Мощный микроскоп				Казачий офицерский чин		Ребро свода								
									Опекун группы студентов		Денежная единица Филиппин		Приказ цирковой зверюге	
					Посёлок виноделов ... - Дюрсо	Трёхкрылый самолёт								
									В наш дом его приносит батарея					
				Писатель ... Кэрролл	Торговое предприятие	Полный цикл лекций						Масль в картах		Женственный знак зодиака
	Звено гусеничной цепи	Сон-триллер						Умелец (разг.)		Чрево другими словами				
				Ваше улёт!		Вторая по величине после Вислы					Полуденный перекус		Синьор из Парижа	
	"Хулиганская" рубашка	Жил в юрском периоде						Жидкий галоген		Малайский буйвол-лиллипут	Марка немецкого автомобиля			
				Передняя часть туфельки		Управительница монастыря								
	Библейский предатель					Начальные сведения в науке	Жена раджи в Индии					Полосатый амурский хищник		Главный ... "Эрмитажа"
	Августейшая ...	Плодовый кустарник	Звучный раздел физики					Мелкая недоделка в работе						
				Пышная отделка ворот			Верхнее болото						Европейская ...	
	Актёр "Маленький Будда" (имя)	Зуб, следующий за резцом						Муза, мать Лина		...Ланка, чайный остров				
				Тунец на комочке риса	Опора рельса		"Царица" казино						Курорт в Бельгии	
	Указующий палец	Знамя ратников					Ароматная добавка к чаю	Видоизменённый кислород						
				Измельчение материала										
Новая валюта Старого Света		Канделаки или Тёрнер					Незеркальный карп							
				Прилавок разносчика										
Кафтан на Руси		Источник "птичьего меха"					Город в Чукотском АО							



# РАННЯЯ СЛАВА, ПАДЕНИЯ И ВЗЛЕТЫ ЛИНДСИ ЛОХАН

**Жизнь Линдси Лохан — это американские горки, где взлеты чередуются с падениями. Ее имя многие годы не сходит со страниц СМИ. Однако о ее личности известно не так и много.**

### ДОСТИЖЕНИЯ И НЕУДАЧИ В КАРЬЕРЕ

Актриса, певица и модель Линдси Ди Лохан родилась в Нью-Йорке (США), но ее детство прошло далеко от шумного мегаполиса. Она выросла в живописных пригородах Лонг-Айленда — Меррике и Колд-Спринг-Харборе. Она появилась на свет 2 июля 1986 года. В 2024-м звезде исполнилось 38 лет.

Путешествие в мир славы Лохан начала в возрасте трех лет, когда подписала контракт с модельным агентством Ford Models. Очаровательная малышка быстро завоевала внимание благодаря съемкам для известных брендов. Настоящий прорыв в ее звездной карьере произошел, когда в 10 лет она попала на телевидение, снявшись в сериале «Другой мир» (1964–1999).

Всемирную популярность юная актриса получила в 1998 году, сыграв две роли в культовом фильме «Ловушка для родителей». Ее героини — разлученные сестры-близнецы, решившие объединить своих разведенных родителей. Фильм стал кассовым хитом и подарил Лохан статус молодой звезды с огромным потенциалом. Критики

были в восторге от того, как Линдси смогла блестяще воплотить две разные личности. Начиная актриса получила премию Young Hollywood Awards и массу предложений о съемках.

В 2003 году Линдси приняла участие в семейной комедии «Чумовая пятница» и вновь поразила зрителей своей игрой. Лохан стала любимицей тинейджеров и кумиром молодежи. Мечтая быть не только актрисой, но и певицей, Линдси начала исполнять песни в фильмах. Она записала саундтрек к «Чумовой пятнице», в 2004 году снялась и спела несколько композиций для картины «Звезда сцены».

Поворотный момент в ее карьере произошел, когда актриса сыграла главную роль в молодежной комедии «Дрянные девчонки» (2004). Фильм закрепил за Лохан титул королевы молодежного кино. Игра девушки была настолько харизматичной, что она стала самой молодой обладательницей престижной награды MTV Movie Awards.

В 2004 году Лохан выпустила дебютный альбом «Speak», который занял четвертое место в чарте

Billboard и получил платиновую сертификацию. Вторая пластинка увидела свет в следующем году и получила название «A Little More Personal (Raw)». Она дебютировала на 20 месте в Billboard 200 и оставалась в топ-100 на протяжении шести недель.

Затем Лохан начала экспериментировать с независимым кино, снимаясь в более серьезных картинах, таких как музыкальная комедия «Компаньоны» и драма «Бобби» (2006). Работа в этих лентах, Лохан доказала, что способна справляться не только с ролями в молодежных комедиях.

В этот период личная жизнь знаменитости начала привлекать больше внимания, чем ее карьера. Девушку неоднократно арестовывали за вождение в нетрезвом виде, последующие несколько лет были полны скандалов, реабилитаций и судебных разбирательств. Все это отразилось на карьере, и Лохан стала все реже появляться на больших экранах.

После нескольких лет затишья Линдси начала возвращаться в индустрию развлечений. В 2009 году



она снялась в картине «Временно беременна», в 2010-м сыграла в «Мачете», в 2013 году приняла участие в фильме «Каньоны», а затем в документальном сериале «Линдси» (2014).

Первой ролью в крупном кино-производстве за более чем десятилетие для Лохан стало появление в фильме «Незабываемое рождество» (2022). В следующий раз зрители увидели актрису в картине «Ирландская мечта» (2024).

В обозримом будущем Лохан сыграет в праздничном фильме «Наш маленький секрет». Кроме того, Линдси появится в сиквеле «Чумовой пятницы», пишет журнал о киноиндустрии The Hollywood Reporter.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ИНТЕРЕСНЫЕ МОМЕНТЫ

Среди занятий звезды не только актерство и музыка, но и предпринимательство. Одна запустила несколько линий одежды, разработала коллекцию ювелирных изделий, линейку детских аксессуаров. Лохан открыла пляжный ночной клуб в Афинах в 2016 году, а затем еще несколько на островах Миконос и Родос.

### ЛЮБОВНЫЕ ИСТОРИИ АКТРИСЫ

Личная жизнь Линдси всегда была в центре внимания прессы, начиная с подростковых лет. С каждым годом она привлекала все больше внимания не только множеством юридических проблем и арестов, но и романтическими отношениями. У звезды было множество громких и бурных романов.

Настоящая любовь пришла к зрелой Линдси. В 2021 году звезда объявила о помолвке с финансистом Бадером Шаммасом, с которым состояла в отношениях уже три года.

Бадер Шаммас — гражданин Кувейта и член одной из 12 влиятельных семей этого государства. Летом 2022 года мир узнал, что Линдси и Бадер официально стали мужем и женой. В июле 2023 года Лохан вновь удивила поклонников: родила первенца, мальчика, в Дубае, где проживает с 2014 года.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

В жилах знаменитости течет ирландская и итальянская кровь, воспитание она получила строгое и католическое. Семья матери Лохан славилась религиозными традициями, а прадед Линдси, Джон Л. Салливан, был основателем движения «В защиту жизни» на Лонг-Айленде.

Вот еще несколько любопытных фактов об актрисе и певице:

Рассказала в интервью, что це-

нит каждую миллисекунду каждого прожитого дня, потому что никогда не знает, что произойдет. Звезда добавила: «Я не хочу знать, потому что я учусь на своих ошибках. Мне нравятся вызовы. Они заставляют меня работать усерднее».

Книга Майкла Сингера по самопомощи «Непривязанная душа» помогла ей преодолеть внутренние конфликты. Линдси рассказала газете The Guardian, что произведение заглушило деструктивный голос в ее голове.

В беседе с журналом о знаменитостях, моде и политике поведала Bustle, что нашла покой и исцеление в Дубае, вдали от навязчивых папарацци.



Линдси всегда подчеркивает свою любовь к старому Голливуду и классическим фильмам. В интервью она упоминает, что ее вдохновляют картины Альфреда Хичкока, и она часто возвращается к ним, когда думает о настоящих кинозвездах. Для актрисы важно создавать на экране нечто значимое, что будет помнить не одно поколение, как великие фильмы прошлого.

Жизнь Линдси Лохан — это история о фениксе, который неоднократно восставал из пепла. Она продолжает вызывать споры, но постоянно движется вперед в попытках оставить прошлое позади и начать новую главу.



## «ТЕСТ НА ПТИЧКУ»: ПОДХОДИТ ЛИ ВАМ ПАРТНЕР?

**Все ли хорошо в отношениях, поможет проверить оригинальный тест.**

Заключается он в следующем: найдите на дереве птичку и с воодушевлением скажите об этом партнеру («Смотри, птичка»). Какой будет его реакция? Молча кивнет? Посмеется с вами над птичкой? Попросит не отвлекать его такими глупостями? Это и есть «тест на птичку». Он основан на идее «ставки» — попытки установить эмоциональную связь. Есть три варианта развития событий: ее можно принять, проигнорировать, отклонить. «Ставка» подтверждает, что в паре есть связь. Партнеры, которые чаще замечают и принимают «ставки», в долгосрочной перспективе чаще становятся счастливыми.

Успех в отношениях зависит именно от таких небольших связующих моментов. Понимание, поддержка, позитивное взаимодействие помогут создать крепкие и благополучные отношения, в которых исключаются безосновательная критика и пренебрежение к другому.

Каждый человек нуждается в партнере, который проявляет отзывчивость и соответствует запросам об эмоциональной связи. Когда партнер откликается на запрос, то это положительная реакция на тест. А если отмахивается или игнорирует, то реакцию на тест можно назвать негативной. В таком случае стоит поговорить об эмоциональных потребностях каждого партнера и о том, как лучше поддерживать друг друга.

Однако не стоит относиться к этому тесту слишком серьезно. На реакцию во время теста могут влиять скрытые факторы: плохое самочувствие, различные проблемы. Для лучшего понимания отношения партнера тест можно использовать в разное время и в разных обстоятельствах. Лучше открыто сказать партнеру о том, какими способами он может показать свою заинтересованность в отношениях.



## ИНФАНТИЛЬНЫЙ МУЖ

### Как строить с ним отношения?

**Некоторые мужчины, даже повзрослев, не желают строить свою жизнь с позиции мудрого взрослого. Как ужиться с таким инфантильным товарищем?**

**В**аш избранник не желает искать работу, заниматься насущными проблемами или просто целыми днями лежит на диване? Вероятно, вы связали свою жизнь с инфантильным мужчиной. Степень инфантильности может быть разной, но исход всегда один: те обязанности, которые отказываются брать на себя сильный пол, взваливает на хрупкие плечи женщина.

#### ТЕСТ НА ИНФАНТИЛЬНОСТЬ

Разглядеть в любимом человеке инфантила получается не сразу. Насторожиться следует, если вы заметили в его поведении следующие признаки.

**Не умеет решать проблемы самостоятельно.** Любая задача вызывает в мужчине страх, тревогу, волнение. Вместо того чтобы разбираться с проблемой, он тянет время. В итоге вынужденно обращается за помощью, потому что в одиночку действовать не умеет.

**Сосредоточен только на себе.** Инфантильные мужчины, как правило, эгоистичны, собственные интересы, эмоции для них на первом месте.

**Не доводит дело до конца.** За что бы такой мужчина ни брался, он никогда не завершает начатое. Находятся отговорки, причины, оправдания.

**Лишен амбиций.** Пока остальные поднимаются по карьерной лестнице, инфантил заявляет, что ему «и так хорошо». Он может сидеть на минимальной зарплате всю жизнь и довольствоваться малым.

**Не строит планов.** Он привык либо подчиняться чужим планам, либо свободно плыть по течению. Спросите его, каким он видит себя через год, и получите ответ: «Не знаю».

#### БЕЖАТЬ ИЛИ ПЕРЕВОСПИТЫВАТЬ?

Даже при сильных чувствах к инфантильному мужчине рано или поздно большинство женщин от такого избранника уходят. Каждой хочется ощущать поддержку и сильное плечо мужчины. Но как это сделать, когда он сам то и дело прячется за ее юбку?

Однако есть категория женщин, кто инфантилов не бросает. В этом случае остается лишь одно - принять недостатки любимого. Но принять не значит опустить руки. Психологи убеждены: при правильном обращении с таким избранником можно наставить его на путь истинный.

• Не спрашивайте, может ли мужчина что-то сделать для вас. Поставьте его перед фактом: «Я сегодня очень устала. Организуй, пожалуйста, ужин». Готовить что-то

самому или заказать блюда из доставки - ему решать.

• Не пытайтесь ругать мужа за все его промахи или несовершенные действия. Так вы, может, и вызовете в нем чувство вины, но вряд ли сдвинете дело с мертвой точки. Лучше расскажите, как его поступок расстроил и огорчил вас, оперируйте эмоциями и «я-сообщениями».

• Не позволяйте мужчине отыгрываться на вас, унижать и принижать, самоутверждаться за ваш счет. Прежде всего он должен вас уважать.

• Поддерживайте супруга в любых его взрослых начинаниях. Таким образом вы дадите ему понять, в каком направлении двигаться.

#### БОЛЬШЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Если присмотреться к парам, где есть инфантильный мужчина, можно заметить интересную тенденцию: женщины нередко сами ставят избранника в положение ребенка.

Такая жена обслуживает супруга от и до, решает все его проблемы, обеспечивает ему еду, кров, решает все материальные вопросы, вместо того чтобы возложить их на плечи мужа. А потом удивляется: «И чего это он у меня такой несамостоятельный?»

Выйдите из роли мамы. В первую очередь вы - любимая женщина. Позвольте мужчине самому решать проблемы семьи. А когда он придет к вам с первой победой, не забудьте восхититься его силой, мужеством и от души поблагодарить.

**• В обществе мужчина-инфантил пытается обратить на себя внимание, а свою спутницу принизить. На первом месте всегда должен оставаться он!**

#### Комментарий специалиста

#### КОПНУТЬ ГЛУБЖЕ

Инфантилизм — это не только лежание на диване и игнорирование просьб по хозяйству. В первую очередь это эмоциональная нестабильность, при которой мужчина с трудом строит отношения, не умеет решать проблемы и разрешать конфликты, не уверен в себе и имеет низкую самооценку. Такие персонажи стараются избежать сложных ситуаций, будь то карьерные задачи или налаживание быта. Часто в качестве «опекуна» инфантилов сначала выступает мама, а потом жена — если, конечно, она соглашается принять эту роль.



## ЖЕНЩИНА ОБЯЗАНА БЫТЬ МЕРКАНТИЛЬНОЙ!

**Считается, что меркантильность присуща содержанкам и стервам. Однако сегодня и обычным женщинам требуются материальные гарантии — причем не только в личных отношениях.**

Уже предвижу волну негатива, которую вызовет мое письмо. И все же выскажусь. Прежде всего, должна признаться, я меркантильная. Но так было не всегда. Если бы я приобрела эту черту раньше, быть может, избежала бы многих ошибок в жизни.

Например, будучи в браке первый раз, больше всего я боялась попросить у мужа лишнего. Что он обо мне подумает?! Игорь работал старшим менеджером, неплохо зарабатывал. Но львиная доля его зарплаты уходила на увлечения супруга — рыбалка, квадроциклы, коллекционирование ценных монет. Я делала вид, что уважаю его хобби, но внутри негодовала: а как же я?

Мне приходилось довольствоваться малым. На новые колготки я была вынуждена буквально выпрашивать деньги, если хотела новое платье или кофту, то должна была привести веские аргументы для его покупки. Иначе слышала в ответ: «Зачем оно тебе? У тебя есть!».

Я сидела в декрете, пособия травила на малыша, а сама довольствовалась минимумом. Зато гордо держала голову - «я не меркантильная!» Однажды услышала, как муж смотрит в сети историю какой-то модели и хает ее - мол, вышла замуж за «денежный мешок». Я поддакивала, но втайне завидовала этой умнице, которая теперь будет как сыр в масле кататься.

С первым мужем я развелась не из-за его жадности — он мне изменил. Причем выбрал девицу, которая в первые же месяцы обобрала его как липку. Требовала путешествий, украшений — классика жанра, как говорится. «Какая молодец» — наконец озарило меня. Потому что он все ей покупал! А я, потратив на него пять лет жизни и родив ребенка, оказалась достойна лишь жалких алиментов после развода, да и то через суд.

Мое мышление менялось постепенно. Я шла от обратного - наблюдала за женщинами, которым «ничего не надо», которые «все сама» и «лучшее мужу и детям». Среди них была и моя мама, которая тоже гордилась тем, что за всю жизнь из семейного бюджета не взяла для себя лишней копейки. Тогда-то я и поняла, что у меня может быть все по-другому.

Я слышала про мужчин, которые почти всех женщин считают меркантильными. Но вскоре познакомилась с ними лично. Я решила найти себе новые отношения на сайте знакомств и начала ходить на свидания. У меня была своя проверка - я всегда просилась в «приличный» ресторан и заказывала там полноценный обед или ужин.

Одни отказывались от этого ва-

рианта сразу, предлагая «прогуляться на свежем воздухе». Сразу было понятно — нищерброды! Другие в заведении намекали на кофе с десертом, когда я хотела нормально поесть. Один кавалер сказал прямо: «У нас первая встреча, так что я оплачиваю только кофе, остальное - сама».

Но был и тот, кто благоговейно и с улыбкой смотрел, как я поедая первое, второе и компот, заказанные на его деньги. В конце мужчина без лишних слов расплатился и сделал комплимент по поводу отличного аппетита. Он-то и стал моим вторым супругом.

Как позже выяснилось, щедрого мужчину воспитала мудрая мама. «Сынок, женщина - как цветок. Чтобы он радовал красотой и ароматом, его надо поливать», — учила она сына. И Гоша меня щедро поливал: украшениями, туфлями, платьями.

Он ни разу не упрекнул меня в тратах (кстати, в них я была разумна) и не ответил отказом на просьбу купить ту или иную вещь. Да, я была счастлива с ним. Но... Мужа не стало спустя шесть лет нашей счастливой семейной жизни. Я оплакивала не только его, но и ту женщину, какой я стала рядом с ним.

К счастью, заложенные Гошей ценности остались во мне и после его ухода. Когда спустя два года я оказалась готова к новым отношениям, то точно знала, что жадный кавалер мне не подойдет. Ведь щедрость - это не только о материальном. Как правило, скупой мужчина

скуп и на эмоции, проявления чувств. Опыт не раз мне доказывал это.

Недавно я с удивлением обнаружила, что в меркантильности меня обвиняют не только мужчины. Я - дизайнер подумать. Работаю в крупной компании, неплохо зарабатываю. Но мои услуги стоят недешево. Но и свою работу я выполняю качественно. Но, как выяснилось, некоторые родственники считают, что можно и не платить, раз уж мы связаны кровными узами.

Звонит мне как-то двоюродная сестра. «Катюша, я купила квартиру, теперь обставляю. Нужна твоя помощь!» Я за нее порадовалась и обещала подумать, что можно сделать. Потрудились над дизайном, потратила на это неделю и прислала примерный план с расчетом суммы за свою работу. Заметьте, сделала большую скидку!

«Вот уж не думала, что ты с сестры будешь брать деньги!» — написала мне в ответ родственница. А что она хотела? Чтобы я работала бесплатно? Простите, но я ценю себя, свое время и умения. И не отношусь к людям, которые оказывают услуги бесплатно только потому, что мы волей случая оказались в одной семье.

Слышала, что позже сестра пожаловалась всем знакомым на то, какой меркантильной я оказалась. Но мне все равно. Надо любить и ценить себя, если хотите, чтобы то же самое делали окружающие.

Екатерина



## ЕСЛИ РЕБЕНОК РАСТЕТ БЕЗ ОТЦА

С какими проблемами сталкиваются родители, которым приходится воспитывать детей в одиночку?

**Ч**аще всего ребенок остается с мамой. Типичная семейная модель зачастую выглядит так: мама, дети и бабушка с материнской стороны. Отец в лучшем случае платит алименты и иногда забирает детей на выходные. Возможно ли в такой ситуации воспитать счастливого, гармонично развитого и успешного в будущем человека? Забегая вперед - да! А вот как это сделать...

### ОТЕЦ-НЕВИДИМКА: ВРОДЕ БЫ ЕСТЬ, НО НА ДЕЛЕ — НЕТ

Идеальный вариант - двое здоровых родителей, которые принимают активное участие в воспитании ребенка. На деле же часто выходит так, что полная семья существует лишь на бумаге.

Ольга, недавно разведенная мать шестилетнего сына, делится опытом: «Однажды я прибиралась в гостиной, и ко мне пришел сын с просьбой открыть какую-то банку. Я даже не сразу осознала, что вообще-то ребенок сидел на кухне вместе с отцом. Но когда малышу понадобилась помощь, ему даже в голову не пришло попросить папу. Для меня этот момент стал настоящим откровением. Сын настолько привык, что муж им не занимается, что начал воспринимать отца как предмет интерьера. Я потом попыталась убедить мужа принять более активное участие в воспитании сына, но из этого ничего не вышло».

Что сильнее бьет по психике ребенка: отсутствие одного из родителей или его безучастность, раздражение и постоянные конфликты в семье? Например, Ольга после развода обнаружила, что денег стало меньше и нужно экономить, зато у нее теперь остается больше свободного времени и сил на общение с ребенком. Раньше эти ресурсы уходили на обслуживание мужа, который никак не помогал по дому. Ольга пока только учится воспитывать сына одна и понимает, что впереди ее ждет немало трудностей.

### КТО ЗАМЕНИТ ПАПУ?

Одна из главных проблем в семье, где нет отца, - это отсутствие ролевой модели поведения для мальчика. Именно отец должен показать сыну, как ведет себя мужчина, как общается с противоположным полом, решает проблемы и разруливает конфликты. В привычной гендерной парадигме мать отвечает за эмоциональную сторону развития ребенка, а отец — за практические навыки. Если одинокая мать попытается выполнить обе роли одновременно, из этой затеи редко что-то получается. Например, женщина может стать более строгой и суровой. Но у нее не получится транслировать отцовскую мужественность, и при этом она потеряет женскую мягкость и нежность, которые так нужны детям в любом возрасте.

В такой ситуации нужно найти внешнюю поддержку. Ролевой мо-

делью может стать родственник, учитель, тренер, друг семьи. Главное, чтобы на него действительно хотелось равняться. И еще важно, чтобы ему был не безразличен ребенок. То есть школьный учитель, который формально относится к своим обязанностям; не станет ролевой моделью, а, например, тренер из секции, который горит своей работой, ездит с детьми на соревнования, подбадривает их, утешает после неудач, это именно тот человек, который нужен ребенку, растущему без отца.

### ЗА ДЕНЬГИ ЭТОГО НЕ КУПИШЬ!

Многие отцы после развода избегают всевозможные уловки, лишь бы не платить алименты. Одинокая мать оказывается в сложной ситуации. Ей приходится работать за двоих, вести быт и воспитывать детей. Усталость, денежные трудности, бесконечные бытовые вопросы делают ее нервной и выгоревшей. В результате на полноценное общение с детьми не хватает ни времени, ни сил. Но что делать, ведь хочется обеспечить детям достойную жизнь.

И вот тут необходимо вспомнить, что, хотя дети любят игрушки, новые гаджеты и парки развлечений, глубинно важным для них будет другое. В первую очередь это чувство безопасности, поддержка взрослых, понятные правила жизни, ласка матери. За деньги этого не купишь. Но чтобы обеспечить ребенку комфортную психологическую обстановку в доме, мать должна быть, что называется, «в ресурсе». Ради этого стоит иногда жертвовать материальными благами или, скажем, идеальным порядком, но сосредоточиться на том, что действительно важно: общении с собственным ребенком.

### ИЛИ ХОРОШО, ИЛИ НИЧЕГО

Другие грабли, на которые часто наступают одинокие матери, - это создание образа отсутствующего родителя. Если отношения напряженные, а расставание было болезненным, то хочется ругать его последними словами: «Пусть ребенок знает, какой подлец его отец!» Однако психологи советуют сдерживаться, потому что ребенок может сделать неожиданный вывод: если мой отец такой плохой, значит, я тоже ущербный, ничего не стою и ничего в этой жизни не добьюсь. Чтобы у ребенка сформировалась адекватная самооценка, он должен быть уверен: его родители хорошие, добрые, любящие люди, даже если они совершают ошибки.

## ИЗОБРАЖАТЬ СЧАСТЬЕ - ТОЛЬКО К ВРАНЬЮ ПРИУЧАТЬ

Долгое время я, как и многие родители, совершала одну и ту же ошибку - лгала ребенку по поводу своего эмоционального состояния. Старалась, чтобы она не видела меня в минуты злости, сдерживала эмоции, когда внутри все кипело, и ни в коем случае не позволяла ей видеть мои слезы. Так я думала убеждать ее нежную психику от потрясений. Ведь мама должна быть сильной.

И вот с некоторого времени Катюша вдруг стала копировать мое поведение. Ее обижают в школе, а она - «Мама, у меня все хорошо». Получила двойку и, вместо того чтобы попросить о поддержке, замазала ее и соврала, что со всем справляется.

Когда все неизбежно вскрылось, оказалось, что у дочери немало проблем, о которых я даже не подозревала. А все потому, что она привыкла действовать как мама — молчать, притворяться...

Лариса

## РОДИТЕЛИ, ДЕРЖИТЕ СЕБЯ В РУКАХ!

Знаю, что сейчас модно ничего не скрывать от детей - в том числе негативные эмоции, переживания, слезы и прочее. Но во всем ведь надо знать меру!

Недавно я стала невольной свидетельницей ссоры между соседями. Их дочери всего семь лет, а ей уже приходится наблюдать, как один родитель кричит, а другой рыдает.

Я не удержалась от замечания, но в ответ услышала: «Ребенок должен знать, что в семье всякое бывает!» Наверное, должен, но не в такой же форме... Если вам нехорошо, тревожно, тоскливо или хочется плакать, всегда можно оставить ребенка поиграть одного, пока сами придете в норму.

Вот такое бесконтрольное поведение родителей вызывает у детей, особенно маленьких, стресс, панику. Они не чувствуют себя в безопасности в собственной семье. И это уже не про свободное выражение эмоций, а про хаос.

Ольга



## Я НЕ ПРЯЧУ ЭМОЦИИ ОТ ДЕТЕЙ

**В обществе принято считать, будто родители — непоколебимые идеалы, которые не должны ошибаться. Но все мы живые люди: иногда плачем, грустим, злимся. И дети должны об этом знать!**

Однажды я пришла после работы в неважном состоянии. В офисе состоялось разгромное совещание, где обсуждали мои ошибки. Коллеги, вместо того чтобы поддержать, остались в стороне. Появилось липкое ощущение скандала и предательства. А тут сын с порога спрашивает: «Почему такая грустная?»

Признаюсь честно, в тот момент я растерялась. Как реагировать? У меня было всего несколько секунд, чтобы принять решение, какую стратегию выбрать. Я могла спрятать свои эмоции, натянуть дежурную улыбку и сказать, что ему показалось.

Но ведь ему не показалось! Мой ребенок сразу считал по моей мимике и ауре, что маме плохо. Неужели я должна была врать ему в глаза? И я сказала честно, что у

меня выдался тяжелый день и мне грустно. Конечно, я не стала сыпать подробностями, ненужными для психики восьмилетнего мальчика. Но общую картину обрисовала: отчитал начальник, не поддержали коллеги.

Мой добрый сын тут же помог мне разобрать сумки, сделал горячий чай, разогрел ужин. А главное - подбодрил, рассказав, что и его иногда ругают в школе, но он старается принять критику во внимание и в следующий раз выполнить задание лучше.

Если бы я соврала ему в тот вечер, доверительные отношения между нами непременно дали бы трещину. А так, на мой взгляд, я показала пример открытости и дала ребенку понять, что любые эмоции имеют право на существование.

Наталья

## РЕБЕНОК ВАМ НЕ ПСИХОЛОГ И НЕ НЯНЬКА!

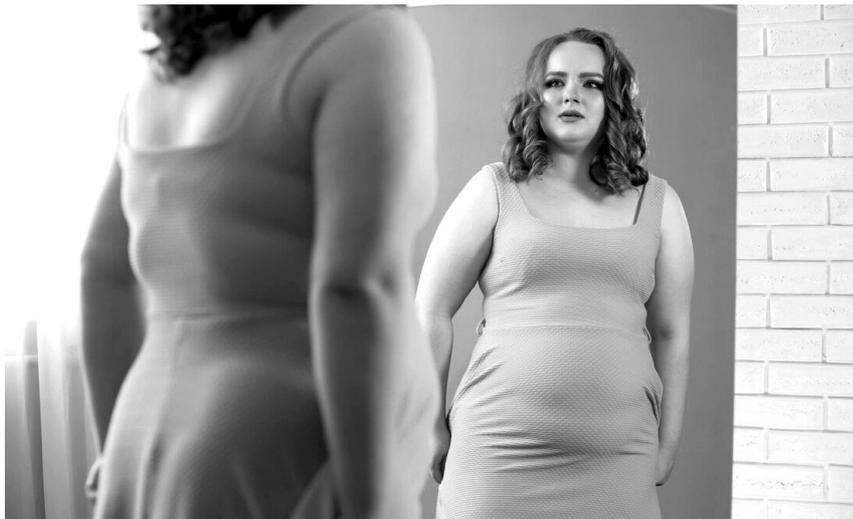
Мама воспитывала меня в одиночку. 90-е годы, дефицит, задержка зарплат. Ей было непросто, а жаловаться она привыкла мне - единственной, кто был рядом. Я от этого очень страдала, но в силу возраста ничего возразить не могла.

Но уже тогда, будучи подростком, я пообещала себе, что с собственными детьми так не поступлю. Сейчас у меня подрастает дочь, ей девять лет. Мне, так же как моей маме когда-то, тоже бывает непросто. Неудачи на работе, развод, кредиты, но я стараюсь не вваливать на ее плечи свои проблемы.

Для Маши у мамы всегда все хорошо. Потому что я хочу, чтобы дочь знала: мама справится с любыми неурядицами. Ведь если я расклеюсь перед ней, кто останется для моей девочки защитой и опорой?

Евгения

# Как я похудела



## ХОТИТЕ СБРОСИТЬ ВЕС? Сначала полюбите себя!

**Вы перепробовали множество диет и все они неизбежно заканчивались срывом? Ваш вес стоит или даже растет? Пожалуй, стоит пересмотреть взгляд на проблему и начать не с отрицания, а с принятия своего тела.**

По мнению психологов, более 90% худеющих не заботятся о своем эмоциональном состоянии во время похудения. Это приводит к тому, что лишь 5% достигают успеха. Ученые доказали: именно эмоциональный настрой является базой для успешного похудения.

### ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Чаще всего женщины начинают худеть из-за неприятия себя, из позиции «ненавижу это огромное тело». В голове у них формируется некий идеал красоты, а заодно и неосознанная установка «если я не такая, значит, я некрасивая».

Это убеждение часто складывается годами из насмешек сверстников, едких комментариев родителей, агрессивной пропаганды стройности в массовой культуре. Желая соответствовать чужому идеалу, оно заставляет женщин соблюдать опасные диеты, изнурять себя в зале и даже ложиться на стол пластического хирурга.

Женщина с мотивацией «от» жестко ограничивает себя, тревожится, что похудение идет слишком медленно, быстро выгорает и в конце концов возвращает себе эмоциональный комфорт самым простым и привычным способом - через еду. Получается замкнутый круг. С каждой проваленной попыткой похудеть тревожность возрастает, срывы учащаются, а недовольство собой увеличивается.

### СКАЗАТЬ ТЕЛУ СПАСИБО

С психологической точки зрения лишний вес нередко становится своего рода защитой. От мужских взглядов, необходимости налаживать личную жизнь, проявлять сексуальность и конкурировать с другими женщинами. Причины такого поведения часто лежат в пережитых ранее травмирующих событиях. Жир в этом случае служит «доспехами», которые защищают от повторения негативного опыта.

Часто лишний вес необходим, чтобы отложить жизнь на потом («Вот я похудею и...»). А иногда он растет так быстро, потому что женщина не ощущает свою значимость и важность в мире и неосознанно старается компенсировать это большой физической массой.

Каждый из этих случаев - забота тела о психологическом состоянии. Поэтому первое, что стоит сделать - сказать телу спасибо за все. Лучше всего это сделать прямо перед зеркалом.

### КАК ПРИНЯТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ?

Найдите в себе то, что вам нравится. Это могут быть красивые густые волосы, пышная грудь или очаровательные ямочки на щеках. Каждый раз, стоя перед зеркалом, отмечайте эти моменты, улыбайтесь, глядя на себя.

**Не «выключайтесь» из жизни.** Если ранее вы откладывали важные

дела и мечты из-за лишнего веса, самое время вернуть себе свою жизнь. Подумайте, что вы давно хотели сделать, но не решались. Обновить гардероб? Записаться на танцы? Пойти на откровенную фотосессию? Сделайте это прямо сейчас!

**Не общайтесь с теми, кто сеет в вас сомнения.** Каждый человек имеет право на собственное мнение, а вы имеете право не общаться с теми, чье мнение вам не подходит. Например, с токсичной подругой, которая при каждой встрече спрашивает: «Когда похудеешь?»

**Исследуйте себя.** Можно заняться медитацией, чтобы начать лучше чувствовать свое тело. Есть без телефона, чтобы почувствовать вкус, консистенцию и температуру еды. Отслеживать свои реакции: вкусно - невкусно, нравится — не нравится. Через осознанное «знакомство» с собой, своими ценностями и истинными желаниями приходят уважение и любовь.

**Заведите дневник успехов.** Каждый вечер выделяйте время, чтобы обдумать и записать, что полезного и доброго вы сделали для себя за день.

**Проявляйте заботу.** Как любящая мать заботится о ребенке? Предлагает ему сбалансированный рацион, чтобы малыш рос крепким и здоровым. Попробуйте следовать той же тактике.

Любовь к себе - долгий путь, особенно если вы уже привыкли к критике. Но именно с нее начинаются «дружба» с телом и гармоничное похудение.

**• Что вы думаете о себе и своем теле? Запишите мысли и фразы, которые приходят на ум. Попробуйте понять, чьим голосом они звучат, кто говорил их вам раньше.**

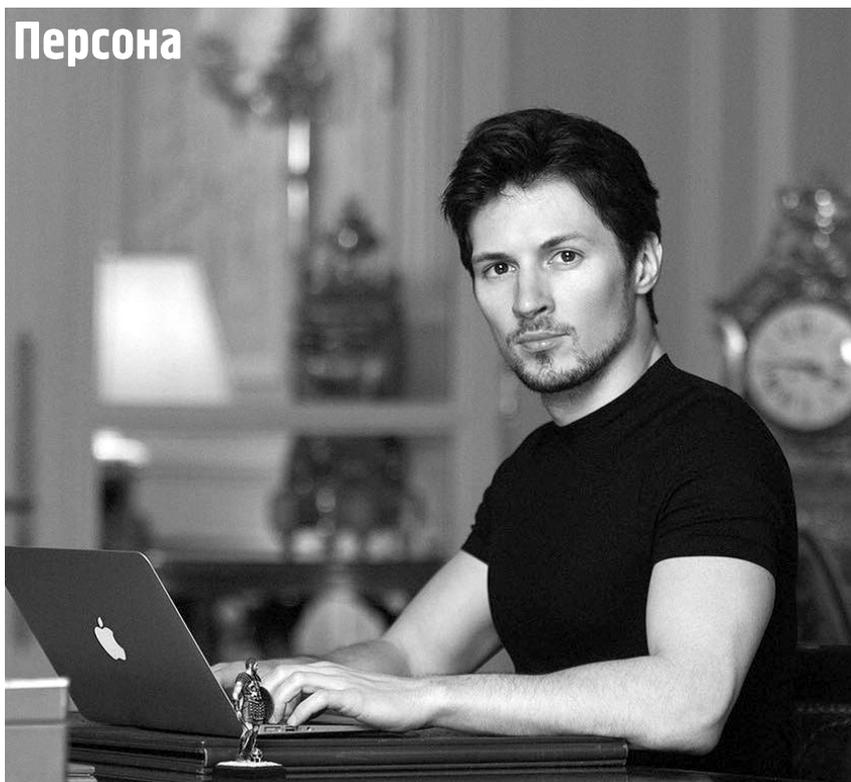
### Комментарий специалиста

### О СЕБЕ В ПОЗИТИВНОМ КЛЮЧЕ

Научитесь отслеживать негативные мысли вроде «я всегда буду толстой», «мое тело ужасно», «меня никто не любит» и т.д. Визуализируйте их в виде листьев, проплывающих перед вами по ручью. Появилась новая мысль — кладите ее в ручей, пускай плывет. Не пытайтесь их выловить, уничтожить, обдумать и рационализировать. Помните: вы — это не ваши мысли. Если отмечаете скуку или раздражение, мысленно проговорите это и продолжайте делать практику. Регулярное ее выполнение со временем поможет освободиться от влияния негативных мыслей.

## Ваш любимый сканворд

	"... и бабы" - роман Можая		Дворец бракосочетаний		Сорт мяса								
	Степная антилопа				Источник средств, запас		Часть физич. культуры	Норвегия		Одна из семи		Греч. богиня победы	
	Суп из свежей рыбы		Звук грома							Азиатская держава		Деталь гусеницы трактора	
							Проём в стене						
	Быстроходный катер		Снопы	Под него пешком ходят					"Оливье" как закуска		"Принцесса ... (чай)"		
				Крупная ящерица	... Жирардо								
Горная система в Афганистане	Модель "Рено"	"... царя храни"					Царский венец	Враг столяра					
			Ликвидация постройки					Стальная заготовка	Смерч, США		Великая сила		
	Пустыня, Азия			Мера длины		Музей в Париже							
Борис-фен сегодня	Вдова Леннона	Хлебный злак						Куриная слепота		Воспаление толстой кишки			
			Кондит. изделие	Вид сельхоз-раб-страда									
Крыша для мечети	Деталь одежды						Английский титул	Что чешется к выпивке?					
				Электрон, протон									
Тихая речь	Лошадина снадь					Орудие для тренировки волокна	... Пиаф						
				Следы сильного кашля									



## ПАВЕЛ ДУРОВ

### Путь до вершины и обратно

**Чем меньше человек рассказывает о себе, тем больше он интересен публике, и Павел Дуров об этом отлично знает. Какие тайны хранит за семью печатями самый популярный человек в Интернете?**

**Н**едавно Павел Дуров сделал громкое заявление: оказывается, пятнадцать лет назад он стал донором спермы, и сегодня в двенадцати разных странах подрастает около ста его детей. «Мой генетический материал до сих пор хранится в одной из московских клиник», - заинтриговал он. Тысячи женщин бросились разыскивать то самое медучреждение. Еще бы, подарить будущему ребенку генетический код успешного человека хочет каждая. Тем не менее сам Дуров далеко не всегда был преуспевающим миллиардером.

#### ВУНДЕРКИНД С ПЕРВОЙ ПАРТЫ

Панельная пятиэтажка — такая же, как десятки других на севере Петербурга. Самый обычный подъезд, большинство жителей которого даже не подозревают что соседствуют с родителями «того самого Дурова». Да и сами родители знаменитого сына видят редко. Их Паша давно вырос и живет далеко от дома.

А когда-то эта интеллигентная

ленинградская семья была образцом для подражания. Отец и мать — преподаватели в университете, в семье подрастают двое сыновей - Николай и Павел, один умнее другого.

Когда Паша был маленьким, его отца отправили по работе в Италию. В Турине мальчик пошел в первый класс, а вернувшись на родину, почти сразу был переведен из обычной школы в экспериментальные классы Академической гимназии. Они отличались углубленным изучением предметов и сразу четырьмя иностранными языками.

Паша Дуров расположился на первой парте, прямо перед учителем. Причина на то была банальная - плохое зрение. Носить очки он принципиально отказывался. Практически сразу мальчик стал одним из лучших учеников в классе. Паша тянулся к старшему брату, которого считал примером для себя. Николай уже в три года читал, а в восемь решал сложные уравнения.

Именно из-за интеллектуальных способностей Паше прощали его

школьные выходки. Например, однажды он поменял на всех школьных компьютерах заставку с обычной на фотографию учителя информатики. «Must die» («Должен умереть») - гласила надпись рядом с изображением. После такого Дурова на месяц отстранили от посещения компьютерного класса.

Школу Павел закончил с серебряной медалью. Когда на выпускном его спросили, кем он видит себя через десять лет, Дуров, не сомневаясь, ответил: «Я буду Интернет-тотемом».

#### СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ ИМЕНИ ДУРОВА

Для поступления в Санкт-Петербургский государственный университет протекция отца и матери не понадобилась. И так было понятно, что юноша толковый. Во время учебы Дуров заслужил сначала правительственную стипендию, а потом и президентскую.

С виду это был абсолютно невзрачный молодой человек — сутулился, щурился, прогуливал физкультуру. А еще зализывал назад волосы и носил маленькую бородку под нижней губой. Дружить Дуров предпочитал с девочками, так как юноши редко брали его в свою компанию.

Лишь ближе к концу обучения Павел начал проявлять себя. По просьбе деканата организовал конкурс красоты для девушек всех факультетов. Открыл электронную библиотеку и форум вуза. Учащиеся стали общаться между собой, используя никнеймы и аватары вместо реальных имен и фамилий с фотографиями. Вскоре Дуров понял, что такая система вовсе не объединяет, а разобщает молодежь.

Как раз в тот момент из Америки вернулся приятель Дурова — Вячеслав Мирилашвили. Он-то и рассказал Павлу про американскую — социальную сеть Facebook. У Дурова тут же возникла идея сделать что-то подобное. Профинансировать задумку согласился отец Вячеслава.

Изначально новая социальная сеть носила название «Студент.ру», но позже была переименована во «ВКонтакте». Дуров решил не ставить возрастное ограничение: «Рано или поздно мы все станем выпускниками».

Новинка начала работать в 2006 году аккурат в день рождения Павла - 10 октября. Уже спустя несколько дней в ней было 2000 зарегистрированных пользователей. Участники набирались благодаря конкурсу: программист обещал медиаплеер тому, кто пригласит большее количество друзей.

Спустя несколько месяцев Дуров предложили купить его детище, но он отказался. Уже тогда предвидел: за этой социальной сетью - будущее. И оказался прав: в 2007 году «ВКонтакте» оказался третьим по популярности сайтом в российском Интернете. А еще через год количество пользователей социальной сети перевалило за 20 миллионов.

### **РАБОТА НА ПЕРВОМ МЕСТЕ**

Еще в университете у Павла появилась девушка. Дарья Бондаренко пришла однажды к Дурову брать интервью для студенческой газеты. Он к тому времени уже был широко известен среди однокурсников. Молодой человек, который ранее не мог похвастаться бурной личной жизнью, отношениями с Дарьей чуть ли не гордился. Еще бы, типичная русская красавица — голубые глаза, русые волосы.

По некоторой информации, вскоре был заключен брак, и Дарья подарила бизнесмену двоих детей: в 2009 году - дочь, в 2010-м — сына. Позже девушка переехала вместе с ними в Испанию. Можно предположить, что последовал развод. Видимо, Павел слишком увлекся своей интернет-деятельностью, и на семью у него просто не оставалось времени.

В 2010 году офис компании «ВКонтакте» расположился в знаменитом Доме Зингера на Невском проспекте. Двумя годами позже именно из этих окон Дуров вместе с сотрудниками начал сбрасывать вниз самолетики, сделанные из пятидесятичных купюр. Объяснил, что хотел сделать горожанам подарок в День города. Всего «улетело» около 2000\$. Но благие намерения закончились скандалом: из-за денег люди внизу начали драться, образовалась давка. Многие тогда осудили действия бизнесмена, назвав их «блажью купчика».

Любые нововведения в работе «ВКонтакте» Дуров вводил резко и без объяснений. Когда у пользователей изменился привычный интерфейс их страницы, многие оказались недовольны. На что Павел отреагировал лаконично: «Пару дней вы будете нас ненавидеть, затем - любить еще сильнее. Но ради вас мы готовы смириться даже с вашей ненавистью».

И ведь прав оказался! С каждым годом его социальная сеть становилась все популярнее. При этом Павел, состояние которого в 2011 году насчитывало около 8 миллиардов рублей, говорил о том, что деньги для него совершенно не важны. Мужчина утверждал, что до сих пор ездит на метро и живет в съем-

ной однокомнатной квартире недалеко от офиса. Правда, позже у Дурова обнаружили престижная иномарка и квартира в элитном жилом комплексе Петербурга.

### **ВНЕЗАПНО — ЖЕНА И ДЕТИ!**

В 2014 году Павел Дуров был вынужден уехать из России. Сам предприниматель объяснил это тем, что не смог договориться с властями. Якобы от него требовали доступ к личным данным пользователей «ВКонтакте», а он отказался их предоставить.

Вместе с отъездом за рубеж Павел также перестал быть собственником сети «ВКонтакте». «То, чем вы владеете, рано или поздно начинает владеть вами», - мудро рассудил он. На самом же деле уже тогда бизнесмен начал развивать другой свой проект — мессенджер для обмена сообщениями Telegram. Новое детище быстро набирало популярность. А сам Дуров в 2017 году перебрался в Дубай, который славился своими нулевыми налогами.

За последние годы он умудрился стать одним из самых богатых людей в ОАЭ, а также получить гражданство страны. Неудивительно, что на такого перспективного жениха многие имеют виды. Но у Дурова свой взгляд на все, что касается чувств. «Любовь — это самый сильный наркотик», - уверен он, а потому дал себе зарок не влюбляться, чтобы не терять голову.

При этом полностью отказаться от отношений с противоположным полом Павел не смог. По слухам, в разные годы у бизнесмена была связь с сербской моделью Катариной Пудар, российской фотомоделью Ольгой Коробицыной, бывшей возлюбленной Тимати Аленой Шишковой, а также с ее подругой Марией Троцко.

Все эти отношения были похожи друг на друга тем, что ничем не заканчивались. Рано или поздно золотая рыбка в лице Дурова упархивала из рук желающих ее окольцевать. Но некоторым удавалось зайти чуть дальше. Так, летом 2024 года юрист Ирина Болгар, которая в данный момент проживает в Швейцарии, призналась, что воспитывает троих детей от Павла Дурова. Дочь Лею и сыновей Даниэля и Давида (младшему из них - 6 лет) бизнесмен признал и дал свою фамилию, несмотря на то что официально брак пара не регистрировала.

Женщина отказалась делиться подробностями личной жизни с предпринимателем и не ответила точно, есть ли между ними что-нибудь сейчас. Но, скорее всего, ро-

ман окончен, так как живут Павел и Ирина в разных странах. Да и сам Дуров намекает на то, что сейчас абсолютно одинок, и его такое положение вещей устраивает.

Тем более, пункт «дети» бизнесмен давно для себя закрыл, и теперь у него подрастает более ста неизвестных отпрысков по всему миру. А началось все с альтруистического порыва помочь бесплодному другу. Генетический материал Дурова оказался настолько хорош, что в клинике его уговорили заняться донорством. Но о своем опыте Павел рассказал неспроста: он хочет вдохновить других мужчин на донорство. А собственный генетический код Дуров пообещал раскрыть спустя время, чтобы его биологические дети могли найти друг друга и начать общаться.

### **ВОТ НОВЫЙ ПОВОРОТ...**

За последние годы Павел значительно изменился - в первую очередь, внешне. Достаточно посмотреть на его ранние фото с оттопыренными ушами, начинающимся облысением и маленьким подбородком, чтобы понять, что над внешностью бизнесмена поработала целая бригада специалистов.

Сегодня Дуров представляет собой чуть ли не идеал мужчины - накаченный, загорелый, мужественный. В студенческие годы он хотел быть похож на героя Нео в исполнении Киану Ривза из «Матрицы» и, пожалуй, хотя бы ненамного к этому образу он приблизился.

Но находятся и критики, считающие, что Павел Дуров — не кто иной, как самовлюбленный нарцисс. Однако на эти выпады предприниматель не отвечает. За последние годы он сильно шагнул вперед и в духовном плане.

Так, Павел полностью отказался не только от алкоголя, мяса, никотина, сахара и фастфуда, но даже от чая и кофе. Нередко бизнесмен проводит над собой эксперименты - то голодает по несколько дней, то принимает ледяные ванны. Не прибегают Дуров и к таблеткам, а телевизора в его доме нет в принципе. Никакого.

Он любит устраивать самому себе испытания, а в ближайшее время, видимо, бизнесмену придется пройти еще одно. В конце августа его арестовали во Франции, куда Павел прилетел с коротким визитом. Дурова вновь обвинили в откате от сотрудничества с властями, но на этот раз миллиардеру грозит до 20 лет тюрьмы.

Зная находчивость русского гения, хотелось бы надеяться, что и в этот раз он быстро найдет выход из положения.



# КАКОЙ БЮСТГАЛЬТЕР ВАМ ПОДХОДИТ

**Нижнее белье - важная часть гардероба. От правильно подобранного бюстгалтера зависит не только то, как сядет одежда, но и ваше здоровье.**

**Г**лавное правило при выборе бюстгалтера - он не должен чувствоваться на теле. На размер влияет соотношение обхвата груди и под грудью. Обхват под грудью измеряется по линии расположения косточек бюстгалтера, обхват груди - по выступающим точкам. Далее из большего значения следует вычесть меньшее, получившееся число имеет буквенное соответствие. Например, если обхват груди 90 см, под грудью - 70 см, то разница между ними составляет 20 см, что соответствует полноте чашки E. Итоговый размер белья будет 70E.

Бюстгалтер вам подходит, если:

- Чашечки сидят точно на груди, не топорщатся и не пережимают грудь, края не врезаются в кожу и не натирают. Форму чашек выбирайте исходя из индивидуальной формы груди.

- Пояс лежит горизонтально (не выгибаясь дугой на спине) и прилегает к коже, но не слишком туго. На спине он должен располагаться

чуть ниже линии лопаток, на самой узкой части торса. Попробуйте просунуть руку под пояс - должно поместиться не больше четырех пальцев. Если пояс велик, примерьте размер, где пояс на 5 см меньше, а чашка на одну букву больше.

- Бретели плотно сидят на плечах, не натирая и не спадая. Под них можно просунуть только два пальца. Если бретели спадают, возможно, вам не подходит модель либо бюстгалтер велик в поясе. В правильном положении регулировка бретелей находится примерно посередине спины.

- Перемычка между чашками плотно прилегает к коже, разделяя грудь. Если она отходит от тела, значит, чашка бюстгалтера вам мала.

- Косточки - важная часть бюстгалтера. Их наличие желательно для полноты груди, начиная с буквы C. Косточки должны полностью соответствовать форме, полноте и расположению груди и не давить на грудь или под мышками.

## ЯНТАРЬ: ПОДДЕЛКА ИЛИ НЕТ?

Янтарь - ценный материал, который нередко подделывают. Чаще всего имитация изготавливается из пластмассы, стекла или эпоксидной смолы. Проверить подлинность янтаря можно самостоятельно. Подержите его в руках некоторое время, внимательно рассмотрите. Янтарь очень легкий и быстро нагревается в руках (его теплопроводность выше, чем у стекла). Он не бывает однотонным, имеет переходы оттенков, переливается на свету.

В настоящем янтаре не бывает блесток и пузырьков воздуха. При нагревании он начинает приятно пахнуть смолой и соснами. Для сравнения: синтетика при нагревании приобретает неприятный химический запах.

Проверить подлинность янтаря также можно следующими способами.

**Плотность.** Растворите 10 ч. л. соли в 1 стакане воды. Имитация в таком солевом растворе опустится на дно, а янтарь останется на поверхности.

**Твердость.** Поцарапайте изделие любым острым металлическим предметом (например, ножницами или иголкой) - янтарь будет крошиться, с пластика снимется стружка, а на стекле следа не останется.

**Электростатика.** Если хорошо потереть шерстяной материей, янтарь наэлектризуется и будет притягивать небольшие кусочки бумаги.

**Химическая устойчивость.** Ацетон, растворитель, этиловый спирт (95%) испортят любой пластик, но никак не воздействуют на янтарь.

## УДОБНАЯ ПОДУШКА ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Размер подушки зависит от ширины плеч, а форма — от положения во сне. Так, квадратная или прямоугольная подушка универсальна и подходит для любой позы. Анатомическая может иметь выемки для плеч или валики разной высоты, в зависимости от того, как вы чаще спите - на боку или на спине.

Если предпочитаете отдыхать на спине, подойдет подушка средней высоты (8-10 см) и средней жесткости, желательно с углублением

для затылка. Чаще спите на боку — берите высокую и жесткую подушку (высота равна ширине плеча) - она хорошо поддерживает шейный отдел. Для сна на животе оптимальна плоская и мягкая подушка (6-8 см).

Жесткость зависит от наполнителя. Жесткие подушки, которые обеспечивают максимальную поддержку позвоночника, наполнены латексом, гречневой шелухой, силиконом, кедровой стружкой. Шелк,

шерсть, пена с эффектом памяти дают подушке среднюю жесткость. Самые мягкие сделаны из бамбука, пуха, синтепона.

Полезно учесть, что подушки с натуральным наполнителем (пух, разные виды шерсти) — дышат и хорошо впитывают влагу. Однако они относительно недолговечны и не гипоаллергенны. Долгие служат и имеют меньший риск аллергии подушки с наполнителем из бамбука.

**П**еревязанная вокруг запястья красная нить настолько популярна, что, будучи на людях, вы обязательно увидите ее у кого-нибудь. Средство, действительно, простое, нужно лишь соблюдать некоторые правила.

#### ПОЧЕМУ КРАСНАЯ?

Красный цвет символизирует саму по себе энергию и Солнце, которое, кстати, является мощнейшим энергетическим объектом. Это цвет крови, а кровь есть поток энергии, сама жизнь. Таким образом, красный цвет нити приводит энергетику человека в состояние активности, повышает ее тонус, стимулируя благотворные процессы в организме и сознании.

#### ПОЧЕМУ ШЕРСТЬ?

Нитка обязательно должна быть из натуральной шерсти домашних животных – т.е. четвероногих, живущих при человеке: коз, овец, верблюдов, собак и т.п. Положительная энергетика (они ведь не хищники!) концентрируется в шерсти благодаря ланолину - животному воску, его также называют шерстяным воском. Искусственная шерсть ланолина не содержит. Кроме своей собственной энергетики шерсть способна притягивать энергетические потоки из пространства: этим, кстати, и объясняется, почему шерстяные изделия легко электризуются.

#### ОБЕРЕГ ОТ ДУРНОГО

Теперь должно быть понятно, почему разные народы издревле использовали красную шерстяную нить для отведения бед и зла, защиты от сглаза и порчи, спасения от наговоров и клеветы. Говоря современным языком, красная нить защищает от негативной энергетики. Она неспроста повязывается на левое запястье: в энергетике человека левая кисть является принимающей «камерой», энергетические потоки проникают именно через нее.

Нить необходимо купить самой, причем не торгуясь, ее нельзя принять в дар или раздобыть как-то иначе бесплатно. Но вот повязывать самой себе ее уже нельзя - это должен сделать близкий родственник, который не держит на вас зла: мать, отец, брат или сестра. Муж или любимый человек могут повязать обережную нить лишь в крайнем случае, если близкие родственники не могут это сделать или их вообще нет. То же самое касается лучшей подруги.

Вокруг кисти нить нужно оборачивать один раз, завязывать на 7 узлов. Узлы символизируют непрерывность течения жизни, а семь -



## ВСЕМ НИТЯМ НИТЬ РАСКРЫВАЕМ ТОНКОСТИ НОШЕНИЯ ПОПУЛЯРНОГО ОБЕРЕГА

священное число, имеющее сакральное значение во многих религиях, мифах разных народов и даже в магии. После каждого узла нужно в свободной форме просить у Высших сил защиты от дурного.

#### АМУЛЕТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

С давних пор также известно, что красная шерстяная нить помогает бороться с болезнями, даже серьезными. В этом случае ее повязывают на правое запястье. Все по той же схеме: теперь нить не позволяет циркулирующим энергетическим потокам покидать тело человека, направляя их на борьбу с недугом.

Для лечения шерстяную нить уже можно принимать в дар - но только от человека без таких же болезней, от которых вы хотите излечиться.

Повязывать самой тоже можно. Вокруг кисти ее нужно обернуть три раза и завязать снова на 7 узлов, прося после каждого у Высших сил силы и здоровья. От оставшихся кончиков тоже лучше избавиться.

#### ТАЛИСМАН НА БОГАТСТВО

Денежная функция повязки на кисти — восточное веяние. Нить должна быть красной, но уже шелковой.

Шелк добывается из кокона тутового (одомашненного) шелкопряда: энергетика этой бабочки-ткача притягивает энергетические пото-

ки, отвечающие за денежную сферу. Разумеется, у искусственного шелка такого свойства нет.

Для везения в бизнесе, привлечения богатства или просто удаче в финансовых делах нить повязывают на правое запястье. Как и в случае с оберегом против козней, красную шелковую нить для достижения богатства придется покупать самой, причем чем больше вы переплатите (в пределах разумного), тем вернее она сработает. Зато повязывать самой можно. Оборотов - как вам будет комфортно, но не больше 9. Завязать достаточно на один узел, ничего при этом говорить не надо. Для денежной удаче кончики нитки должны болтаться, обрезать их не надо.

#### «СРОК ГОДНОСТИ»

Обережная нить носится, пока не порвется — это значит, что она приняла в себя отрицательную энергию. Просто повяжите новую. Нить для здоровья не должна сниматься до тех пор, пока не произойдет исцеление. Денежный талисман следует носить в течение трех недель, даже если за этот срок ваши финансовые дела не поправились. Энергопотоки не могут действовать мгновенно, придется немного подождать. Заново шелковую нитку стоит повязывать, только если никакого результата нет в течение полугода. Но скорее всего, результат будет.



– Когда Чарльз протянул мне бокал, я как зачарованная смотрела на тонкий слой льда на поверхности. Я изо всех сил старалась, чтобы моя рука не дрожала – не дай бог расплескать напиток на платье! Я украдкой посмотрела на свое отражение в окне, когда поднесла бокал к губам. Потрясающе. Я вполне вписалась в окружающее пространство. Глотнула ледяную жидкость. Она оказалась настолько крепкой, что я закашлялась.

– Извини, – сказала я, поставив бокал на столик. – Я просто не ожидала, что будет так крепко.

– И тут же отругала себя за наивный комментарий.

– Первый глоток всегда самый трудный, – Чарльз бросил себе в рот оливку. – А потом коктейль летится внутрь, словно масло.

– Я снова взяла бокал, и после второго, третьего глотка коктейль действительно потерял свою остроту, как и обещал Чарльз. Мои щеки разгорелись, голова стала легкой. Когда я допила бокал, Чарльз наполнил его снова. Я стояла у окна и смотрела на Сиэтл, сверкающий, яркий, веселый. На улице только что расцвели вишни, и с высоты семнадцатого этажа они казались веселыми розовыми облаками, обрамляющими улицы. Город был полон обещаний, именно это я ощущала. Я почувствовала на шее колючий подбородок Чарльза, когда он опустил голову мне на плечо, чтобы полюбоваться видом вместе со мной.

– Красиво, правда? – прошептал он мне на ухо.

– Да, – ответила я.

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

– Месяц висел на небе так низко, словно картина, написанная специально для нас.

– Где бы ты хотела оказаться вот в эту минуту, если бы могла выбрать любое место в мире?

– Я на мгновение задумалась. Мы с Кэролайн множество раз говорили о Париже и о Нью-Йорке. Но в этот момент я хотела быть только там, где находилась.

– Вот здесь, – прошептала я, поворачиваясь к Чарльзу.

– Я тоже, – он нежно взял мое лицо в ладони.

– Когда Чарльз нагнулся ниже, раздалось покашливание стюарда.

– Прошу прощения, что прерываю вас, сэр, но ужин подан. Вы не передумали ужинать на террасе?

– Нет, – ответил Чарльз, сплетая свои пальцы с моими, и повел меня на террасу. Там нас уже ждал накрытый стол, окруженный полдюжиной каменных вазонов с цветами. Словно волшебник, стюард незаметно и ловко поставил перед нами две тарелки с тележки, стоявшей где-то сзади. Я дотронулась вилкой до нежнейшей рыбы. Кусочек горячей булочки запила глотком красного вина. Я прищурилась, но не сумела рассмотреть французские слова на этикетке, увидела только дату: 1916. Я тогда была костлявой девчонкой, бежала с младшими братом и сестрой по пыльным улицам рядом с ветхим строением, которое мы называли домом. Подумать только, это вино было разлитое по бутылкам как раз в это время!

– Я не забыл о той бедной вдове, которая живет в твоём доме, – сказал Чарльз.

– Мое сердце наполнилось радостью.

– Не забыл?

– Нет, – Чарльз достал из кармана конверт. – Я поговорил с отцом. Он владеет кварталом новых домов в Западном Сиэтле. Там есть все удобства, возле каждого сад. Думаю, это будет идеальное место для этой женщины и ее детей.

– О, Чарльз! – воскликнула я. – Неужели твой отец согласился?

– Он покачал головой.

– Нет, отказал. Отец не верит в благотворительность.

– Но как же так? – Я была сбита с толку.

– Я сам обо всем позабочусь, – продолжал Чарльз. – Мне не нужно разрешение моего отца, чтобы сделать доброе дело. У меня есть собственные средства. Твоя соседка может переехать в новый

дом на следующей неделе, если захочет, конечно.

– Я недоверчиво покачала головой.

– Это очень щедрый дар.

– Чарльз протянул мне конверт. Я подняла клапан и увидела внутри стопку банкнот.

– Чарльз! – мне не терпелось отдать ей деньги. Двумя днями раньше я встретила Лору на лестнице, и она выглядела такой усталой, такой истощенной, что я испугалась, как бы она не умерла у меня на глазах.

– После того, как ты рассказала мне об этой бедной женщине, я все время думал о твоих словах, Вера. Мне кажется, что мы с тобой могли бы сделать много добра людям.

– Я просияла. Из радио донеслась медленная мелодичная мелодия, и я, не удержавшись, начала покачиваться ей в такт. – Потанцуй со мной, – попросил Чарльз, вставая и протягивая мне руки.

– Он помог мне подняться. Я прижалась щекой к его груди, и мы начали танцевать.

– Я бы хотел быть рядом с тобой каждый день, – произнес Чарльз, – всегда.

– Наши губы встретились, и по моему телу как будто пробежал электрический разряд. Чарльз подхватил меня на руки, отнес в спальню и положил на мягчайшее покрывало. Я не протестовала даже тогда, когда Чарльз лег рядом со мной. Он целовал меня снова и снова. Я закрыла глаза, пытаюсь запомнить, каково это – быть любимой. По-настоящему любимой.

•••

– Наверху, в апартаментах Лона, я подошла к окну и посмотрела на улицу. На окне не было решетки, но я все равно чувствовала себя как в клетке, как в тюрьме. Лон нагнулся ко мне, я ощутила его быстрое горячее дыхание на своей шее.

– Я так сильно скучаю по своему сыну! – воскликнула я.

– Ну-ну, – Лон повернул меня к себе. – Завтра мы его найдем. А сегодня вечером мы... – он замолчал, расстегивая пуговицу на моем платье, – найдем друг друга.

– Его прикосновение было мне отвратительно, но я сдержалась и не оттолкнула его руку. С его деньгами мы сможем заклеить листов плакатами, засыпать улицы листовками, нанять поисковую команду.

– Вы обещаете, что поможете мне найти Дэниела? – Я постаралась заглянуть ему в глаза. – Вы моя единственная надежда.

– Я даю тебе слово, – ответил Лон, уверенно проводя пальцем по поясу моего платья.

– Он выключил свет, и я затаила дыхание, когда он потянул меня к постели.

## ГЛАВА 14

– Клэр

– Я несколько минут посидела в такси, глядя на отель и вспоминая тот момент, когда Этан ускользнул от меня.

– Водитель обернулся ко мне.

– Куда поедем, мисс? – рявкнул он, нетерпеливо постукивая пальцами по рулю. – У меня нет времени здесь стоять.

– Домой мне ехать не хотелось, особенно после того, что случилось.

– Кафе «Лаванто», – сказала я.

– Когда машина подъехала к кафе, внутри было темно, но я обрадовалась, что дверь все еще открыта. Девушка с короткими белокурыми волосами, стоявшая за стойкой – студентка, наверное, – покачала головой.

– Простите, уже закрыто. Я, должно быть, забыла запереть дверь.

– О, я...

– Все в порядке, Бриттани, – раздался голос Доминика, появившегося из задней комнаты со стопкой бумаг в руках. Он повернулся ко мне. – Рад видеть тебя, Клэр. Хочешь что-нибудь выпить?

– Бриттани, чистившая влажным полотенцем раструб кофеварки, была явно недовольна моим присутствием. Я покачала головой.

– Нет, – ответила я. – Просто... – я опустила взгляд. – У тебя найдется минутка, чтобы поговорить?

Доминик кивнул и положил бумаги на ближайший столик.

– Я весь внимание.

Мы сели за столик у окна. Мимо прошла пара, выгуливавшая мопса, они держались за руки. Бриттани задержалась у двери, прежде чем выйти.

– До завтра, – сказала она.

Доминик помахал ей рукой и повернулся ко мне.

– Что случилось?

Я вздохнула.

– Ты знаешь, что такое порвать отношения с близким человеком, ведь так?

– Это был кошмар.

– А как ты понял, что все... – я замялась, – кончено?

– Отношения разладились за долго до этого, – ответил Доминик. – Мы перестали смеяться. Она допоздна задерживалась на работе и не звонила мне. Я начал проводить больше времени с друзьями. Все катилось, словно снежный ком. И к тому же она была – как бы это мягче выразиться – сумасшедшей.

Я слабо улыбнулась. В том, что я собиралась сказать, не было ничего забавного.

– Боюсь, мой брак пришел к концу.

– Клэр, мне очень жаль.

Я сцепила пальцы и посмотрела прямо перед собой. У меня ныло сердце, и я не могла найти себе места.

– Я не могу простить предательство.

– Понимаю, – сказал Доминик.

– Я через это прошел. Больно. Мне бы очень хотелось утешить тебя.

– Спасибо, что ты слушаешь меня. Здесь, в кафе, мне спокойнее.

Доминик потер лоб, как будто вспоминая что-то неприятное. Он посмотрел на свои часы.

– Слушай, знаешь, что тебе нужно?

Я дернула плечом.

– Что же?

– Пиво. Решено, я веду тебя в «Келлс». Мой приятель играет в группе, которая выступает там сегодня вечером. Они исполняют песни «U2» [7]. Тебе понравится. Напьешься до чертиков, погорланишь песни, а потом я отвезу тебя домой и прослежу за тем, чтобы все было в порядке.

– Ну, не знаю, – с опаской протянула я.

– Брось, – сказал Доминик, – нет ни одной проблемы, которую бы не помог решить «Гиннес».

– Ладно, – я улыбнулась, – я действительно люблю «U2».

Доминик, явно довольный, широко улыбнулся.

– Отлично. Я только возьму второй шлем.

Я ждала у бара и смотрела на документы, которые Доминик оставил на столике справа. Беспорядок напомнил мне домашний кабинет Этана. Я всегда там навела порядок. Его ахиллесовой пятой были бумаги. Складывая документы Доминика в аккуратную стопку, я почувствовала, как сердце мое сжалось.

– О, – нервноотреагировал Доминик, откладывая второй шлем и наклоняясь, чтобы забрать документы из моих рук. – Я это возьму. Прости за беспорядок.

Повисла неловкая пауза, пока Доминик убирал бумаги в ящик под стойкой. Он улыбнулся, снимая напряжение, и протянул мне шлем.

– Готова?

– Да, – отрапортовала я и последовала за ним на улицу к мотоциклу.

• • •

Доминик вел меня через толпу потных, накачанных пивом студентов. Я мгновенно пожалела о том, что согласилась прийти в этот

клуб, но тут со сцены раздалась мелодия песни «U2». Вместо солиста известной группы, Боно, пел лысеющий парень с солидным животом. Доминик протянул мне пиво, светло-коричневый пенистый напиток, я сделала глоток, потом еще один. Мы вместе заняли свободный пяточок возле бара. Когда освободилось место на танцполе, Доминик за руку потянул меня туда.

– Хочешь потанцевать?

Я уже допила второй бокал, поэтому, не раздумывая, ответила согласием. А когда группа заиграла «With or Without You», я положила отяжелевшую голову на грудь Доминика. Я ужасно тосковала по мужу, но мне нравилось, как Доминик обнимал меня. Он был таким надежным, и я чувствовала себя в полной безопасности. Когда песня закончилась и музыканты заиграли вступление к «One», я не стала возражать против того, что его руки скользнули по моей талии ниже.

– Клэр?

Я услышала свое имя. Голос был женский. Но чей? Я посмотрела через плечо Доминика, потом почувствовала, как меня похлопали по плечу. Я повернулась и от удивления приоткрыла рот. О, боже. Это была сестра Этана, Лесли. После нашего знакомства мы с ней часто выясняли отношения, но теперь мне грозил конфликт страшнее Третьей мировой войны.

Лесли многозначительно посмотрела на Доминика, потом одарила меня подозрительным взглядом.

– Что ты здесь делаешь, Клэр?

– О, привет, Лесли, – произнесла я, стараясь быть как можно спокойнее. – Это мой друг Доминик.

– Друг?

– Лесли, – резкоотреагировала я, – не знаю, на что ты намекаешь, но хочу сказать, что не обязана ничего тебе объяснять.

– Скажи это Этану, – парировала она, доставая мобильный телефон.

– Давай, звони, – посоветовала я, – он даже не ответит. Он в отеле «Олимпик» вместе с Кассандрой.

У нее отвисла челюсть.

– Спокойной ночи, Лесли. – Я потянула Доминика за руку.

– Прости, – извинился он, – я не хотел стать причиной неприятностей.

Я вздохнула.

– Если мой муж может пить шампанское в компании своей бывшей девушки, я могу пить пиво с тобой, – я помахала рукой бармену. – Еще пива, пожалуйста.

Сара Джо  
(Продолжение следует).



# ПОДТЯНУТЬ И РАЗГЛАДИТЬ 6 ТЕХНИК САМОМАССАЖА

**Подтянуть овал лица и «стереть» морщинки поможет массаж. Но чтобы получить результат, важно использовать правильную технику и подходящие средства.**

**СКРЕБОК ГУАША ДЛЯ ТОНУСА**  
В переводе с китайского «гуаша» значит «соскрести все плохое». Эта техника массажа основывается на скребущих движениях специальной пластиной. Если проводить массаж гуаша регулярно, можно заметить изменения в овале лица: он станет более четко очерченным, а скулы - выраженными. При правильном давлении пластины и воздействии на кожу прорабатываются глубокие мышцы. Особенно это актуально для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Как правило, при сидячей работе формируется плохая осанка, что приводит к опущению нижней части лица.

✓ **Перед сеансом пластину гуаша рекомендуется слегка охладить, тогда массаж окажет и противоотечное действие.**

Воздействие производится по массажным линиям. Следует двигаться от кончика носа к середине лба, от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от уголков рта к ушам, от центра подбородка к мочкам. Не забудьте также про шею и зону декольте.

Во время массажа скребок должен практически лежать на поверхности кожи. Перемещать его следует

медленно, а сила нажима должна быть ощутимой, но не болезненной.

### НЕФРИТОВЫЙ МАССАЖЕР РАЗГЛАДИТ МОРЩИНКИ

Для сохранения тонуса кожи эффективен массаж с помощью нефрита. Его практиковали еще в Древнем Китае, где этот минерал называли камнем жизни. Постепенно эта техника возвращается. Конструкция гаджета проста: для об-

работки кожи используется нефритовый шарик или валик. Он крепится к ручке специальными дужками, позволяющими насадке вращаться. Производители обещают нам улучшение циркуляции крови, избавление от отеков, ровный и здоровый цвет кожи, четкий контур лица, разглаживание морщин и даже предотвращение акне. Однако будем реалистами: каким бы хорошим ни был этот ролик, он не может обеспечить эффект лифтинга, который дает биоревитализация или ботокс.

✓ **Массаж с нефритом помогает кремам и сывороткам проникать глубже, действовать быстрее и эффективнее.**

При регулярном использовании нефритового массажера можно улучшить кровообращение, разгладить неглубокие морщинки и вернуть лицу свежий, отдохнувший вид.

Важный момент: после каждого применения ролика ополаскивайте его чистой водой и обрабатывайте антисептическим средством.

**1. Очистите лицо от косметики.** Нанесите на кожу любое увлажняющее средство и дайте ему слегка впитаться.

**2. Водите нефритовым роликом по массажным линиям,** двигаясь от носа или центра лба вверх к волосистой части головы (к лимфоузлам) — это способствует оттоку жидкости. Хаотичное перемещение гаджета по всему лицу не даст результата.

**3. Сделайте массаж шеи.** Сильно не надавливайте на ролик. Болезненные ощущения означают, что вы делаете что-то не так.



### ПОДХОДИТ НЕ ВСЕМ!

Из нефрита изготавливают не только ролики, но и массажные коврики, маски, повторяющие контур лица. В народной медицине широко используется вода, в которую был положен нефрит. Считается, что такая вода укрепляет кости и мышцы, успокаивает нервы.

Однако использовать этот материал нельзя, если на коже есть гнойные воспаления. Вы рискуете занести инфекцию по всему лицу. Также противопоказаниями являются: высокая температура, новообразования, острые воспалительные заболевания, дерматит, инфекционные болезни, заболевания крови.

✓ **Перед массажем необходимо нанести на кожу сыворотку или масло.**

### ГОРЯЧЕЕ ПОЛОТЕНЦЕ ПРОТИВ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Второй подбородок образуют жировые и кожные складки под краем нижней челюсти и в области шеи. На его появление влияет неправильная осанка — при искривлении позвоночника и ослаблении мышечного корсета положение головы смещается, и овал лица деформируется. Для профилактики второго подбородка рекомендуется практиковать гимнастику против обвисания кожи, а также выполнять массаж горячим полотенцем.

Смочите полотенце в горячем отваре трав или солевом растворе (2 ст. л. соли на 2 л воды), отожмите. Возьмитесь за противоположные концы полотенца и в течение 2-3 минут похлопывайте им проблемную зону. Таким образом можно активизировать мышечные волокна и укрепить каркас.

### ЩИПКОВЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЦВЕТА ЛИЦА

Эта техника вызывает прилив крови к верхним слоям кожи, за счет чего запускается процесс регенерации дермы, снижается отечность, возвращается здоровый цвет лица.

Во время массажа чередуйте глубокие щипковые движения с поверхностными. Первые предполагают захват кожи вместе с подкожным слоем. Вторые — это легкие щипки, напоминающие точечные надавливания. Ярко выраженных болевых ощущений быть не должно.

Итак, щипковыми движениями пройдите по подбородку к мочкам ушей, от уголков рта к ушным козелкам, от крыльев носа к верхним точкам ушных раковин.

Круговые пощипывания совершите по траектории: подбородок — уши — нос — подбородок. Двигайтесь от кончика носа к промежутку между



бровями, далее по линии бровей: от межбровного пространства к середине, затем к кончикам. Закончите массаж мягкими поглаживаниями.

✓ **Для более выраженного эффекта эту процедуру рекомендуется проводить ежедневно — с утра или перед сном. 5-7 минут самомассажа будет вполне достаточно.**

### ХОЛОДНЫЕ ЛОЖКИ ОТ ОТЕКОВ

Чаще всего массаж ложками используется для снижения отечности и уменьшения выраженности мешков под глазами. Вам понадобятся 2 серебряные ложки, горячий и холодный отвары трав, массажное масло и питательный крем для лица.

Для лучшего скольжения ложек по коже предварительно нанесите на лицо массажное масло, разогретое в ладонях. Опустите ложки в холодный отвар, промокните салфеткой и приложите к верхним векам на 3-5 секунд. Повторите 5-10 раз. Точно таким же образом обработайте нижние веки.

Расположите холодные ложки у внутренних уголков глаз и аккуратно переместите к вискам. Повторите 3 раза.

Теперь обработаем скулы холодными ложками. Ведите ложки снизу вверх, по направлению к вискам. Возьмите горячие ложки, промокните салфеткой. С легким нажимом пройдите от крыльев носа до височной области.

Расположите горячие ложки в центре лба и переместите их к волосистой части головы. При этом массаже болевых ощущений также быть не должно.

В завершение массажа нанесите на кожу питательный крем.

### МАССАЖ «АСАХИ» ВЫВЕДЕТ ТОКСИНЫ

Эта техника получила популярность благодаря Ююко Танакэ. Воздействие на лимфатические сосуды в

ходе массажа стимулирует питание всех тканей лица, ускорит вывод токсинов и отложит преждевременное старение. Каждое движение повторите 10-15 раз.

### Лифтинг области вокруг глаз.

Подушечками средних пальцев прикоснитесь к внешним уголкам глаз. Слегка нажимая, обведите пальцами глаза снизу, двигаясь к внутренним уголкам. Затем пройдите по области под бровями.

**Подтяжка щек.** Указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук положите на подбородок. С сильным нажимом двигайтесь вокруг губ к ноздрям, затем выше — к области под глазами. Задержитесь на 5 секунд, после чего ведите пальцы к вискам. Ослабьте нажим и двигайтесь к ушам. Затем плавно опустите руки вниз, к подбородку.

### Разглаживание морщинок на лбу.

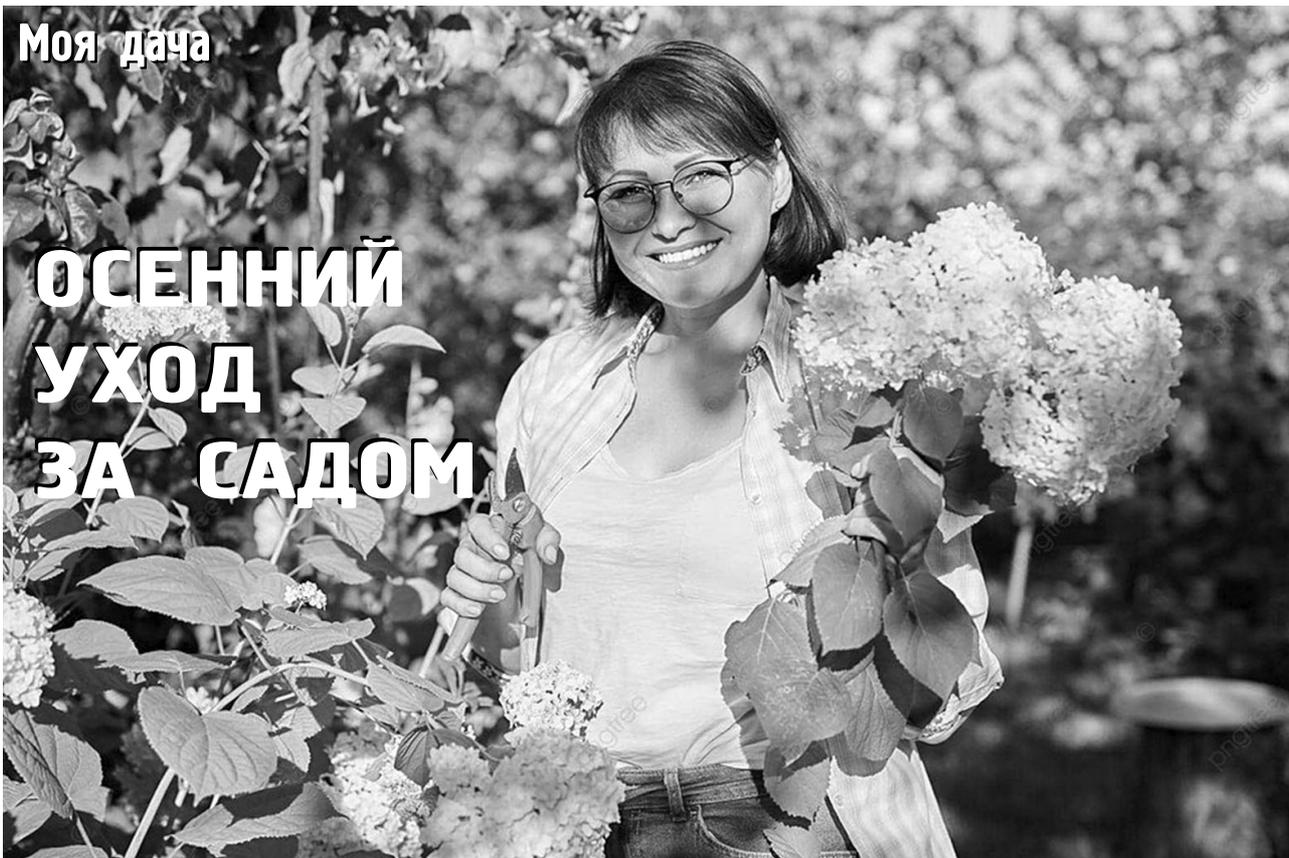
Прижмите указательный, средний и безымянный пальцы ко лбу. Зигзагообразными мягкими движениями двигайтесь от виска к виску и в обратную сторону.

### Расслабление перед сном.

Похлопывающими движениями пройдите по коже вокруг глаз от внешнего уголка к внутреннему. Кожу нельзя растягивать: это приводит к заломам. Приложите указательный, средний и безымянный пальцы к закрытым векам. Слегка надавите на них, ощутите сопротивление. Представьте, что вы хотите открыть глаза и уже практически сделали это. Задержитесь в таком положении на 5 секунд. Мягко помассируйте внешние уголки глаз, постепенно продвигаясь к вискам. Затем поглаживающими движениями обработайте межбровную зону.

✓ **Воздействовать на кожу следует строго по массажным линиям. В противном случае вы растянете эпидермис и не добьетесь лифтинг-эффекта**

# ОСЕННИЙ УХОД ЗА САДОМ



**Обрезку кустарников и цветов обычно проводят в межсезонье, когда еще не началось активное сокодвижение. В чем особенность осенней обрезки?**

Санитарную обрезку, в ходе которой удаляются поломанные, поврежденные и усохшие побеги, проводят и весной, и осенью. Радикальную омолаживающую, когда удаляется значительная часть ветвей, чаще откладывают на весну. А вот формирующей занимаются весной, осенью или летом, в зависимости от того, когда и на каких побегах происходит цветение.

Если кустарник цветет весной или в начале лета на побегах прошлого года, обрезку проводят после цветения. Если на побегах текущего года во второй половине лета или осенью, можно провести обрезку ранней весной или осенью.

## ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Лучшее время для осенней обрезки - после листопада, но до наступления серьезных холодов, обязательно в ясную сухую погоду. Инструмент, который вы используете, должен быть хорошо заточенным, чтобы побеги не мочалились, а срезались в одно движение.

После обработки каждого растения секатор нужно обязательно дезинфицировать - например, в крепком растворе марганцовки. Это помогает случайно не перенести болезнетворные грибки от зараженного кустарника на другие садовые культуры.

Срез проводят под углом, на 1-2 см выше почки.

## ЗАНИМАЕМСЯ ГОРТЕНЗИЯМИ

Гортензия метельчатая цветет на побегах текущего года, поэтому ее допустимо обрезать осенью. Однако многие садоводы предпочитают проводить в октябре-ноябре только санитарную обрезку, удаляя поломанные и сухие побеги. Избавление от прошлогодних, слабых и загущающих побегов проводят весной, так как осенью сложнее выбрать время для обрезки. Если будет слишком влажно или слишком холодно, растение может заболеть.

Как и метельчатая, древовидная гортензия цветет в основном на побегах текущего года, а значит, можно провести обрезку осенью или весной до набухания почек. Просыпается растение рано, так что важно не упустить момент. Осенью, в октябре, обрезают увядшие соцветия, тонкие, слабо развитые побеги. Также можно укоротить побеги старше четырех лет на высоту 25 см от земли.

Гортензия крупнолистная боится сильных холодов (выдерживает до  $-19^{\circ}$ ). Соцветия у нее формируются на побегах предыдущего года, так что осенью их не трогают, убирают только увядшие цветоносы, чтобы побеги не сломались под тяжестью снега.

## И ПРО ДРУГИЕ РАСТЕНИЯ НЕ ЗАБЫТЬ!

Чтобы не ослабить шиповник, формирующую обрезку растения проводят весной, начиная с третьего года роста.

Санитарную - и весной, и осенью, то есть в тот момент, когда шиповник находится в состоянии покоя. В этот период у него удаляют сухие и поврежденные ветви.

Оптимальное время для санитарной и омолаживающей обрезки боярышника: конец зимы-начало весны. Но санитарную вполне допустимо провести и поздней осенью. В это время срезают сухие, поломанные ветки, иногда удаляют те, что растут внутрь кроны.

Дерен легко переносит обрезку, поэтому даже если что-то будет сделано не в срок, скорее всего, растение восстановится. Радикальную обрезку лучше проводить ранней весной. В середине осени, как правило, убирают старые, поломанные побеги и укорачивают слишком длинные ветви, нарушающие силуэт кустарника.

Весеннецветущую спирею обрезают после цветения, летом. Осенью у нее удаляют под корень только старые и поломанные побеги. Что касается летнецветущей спиреи, она может цвести до самой осени, поэтому осенью убирают лишь увядшие соцветия, а основную обрезку проводят весной, до начала активного сокодвижения.

✓ **Регулярная обрезка позволяет сформировать правильную крону кустарника, обеспечивает его эстетичность, предотвращает загущение и связанные с этим болезни.**

Да, коты и кошки не разговаривают, зато невербально они отлично умеют выражать свою любовь. Например, если питомец к вам равнодушен, вы заметите следующее. Он...

**1. Поворачивается своей лучшей частью.** Если быть точнее, пятой точкой. Казалось бы, какое неуважение! Но для братьев наших меньших филейная часть - самая уязвимая. Так что они не подставляют ее кому попало.

**2. Мешает заниматься делами.** Вы только сели поработать, как тут же на клавиатуре расположился пушистый друг. Или отправились резать салат, а на доске вместо огурцов нечто пушистое. Будьте уверены: таким образом любимец пытается обратить ваше внимание на себя.

**3. Демонстративно точит когти.** Этот процесс у кошек предназначен не только для удаления отросших когтей, но и для выражения эмоций и чувств. Когда они зашкваливают, котик не находит ничего лучше, кроме как начать точить коготки о любую поверхность, которая окажется у него на пути. При этом он может оглядываться на хозяина, молчаливо вопрошая: «Ну как, нравлюсь я тебе?»

**4. Щурится.** Котик прилег к вам на колени, периодически заглядывает в глаза и при этом щурится? Он как бы подает сигнал: сейчас мне максимально хорошо, а все благо-

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КОШКА ВАС ЛЮБИТ?

Все еще сомневаетесь, испытывает ли пушистая любимица искренние чувства по отношению к вам? Есть способ узнать это наверняка!



даря тебе, хозяйка. Обязательно почешите его после такого за ушком, он еще больше расплывется от удовольствия.

**5. Аккуратно прикусывает.** Речь идет, конечно, не о сильных укусах, а о милых прикусываниях.

Котик осознает, насколько остры его зубы и не хочет сделать хозяйину больно. Он лишь дает понять: «Ты мне настолько нравишься, что я уже и не знаю, как иначе выразить свои чувства. На тебе от меня кусь!»

## ПОЧЕМУ НЕ БЫВАЕТ ПОЛОСАТЫХ СОБАК?

Ответ прост - собакам полоски попросту не нужны! Да, это хороший способ маскировки. Глядя на них, создается рябь в глазах, их легко спутать с растительностью. Так, например, зебрам полоски необходимы для того, чтобы стать незаметными для крупных хищников. А крупным хищникам, в свою очередь,

камуфляж нужен во время охоты, чтобы оставаться незамеченными для будущей добычи.

Собаки же получают пищу из рук человека. Для этого им нужно не маскироваться, а проявлять навыки общения с людьми - вилять хвостом, лизать руки, прыгать вокруг хозяйки. Что они с успехом и делают!



## А ПТИЧКА-ТО ГОВОРЯЩАЯ!

О неординарном уме воронов ходят легенды, но одной американке удалось на собственном опыте это прочувствовать. Однажды женщина стала привечать ворона, который прилетал в ее сад. Нравнодушная дама накормила его фруктами раз, другой, третий...

В конце концов птица поняла, что ей здесь рады и стала прилетать на огонек ежедневно. Женщина настолько к ней привыкла, что дала кличку - Бадди. Она называла ворона по прозвищу так часто, что вскоре пернатый стал повторять свое имя. «Бадди, Бадди», — вторил он хозяйке с дерева, когда та звала его.

К слову, сначала наивная американка была уверена, что дружит с вороном мужского пола, но вскоре «друг» привел к ней в сад своих малышек с безмолвной просьбой: «Покорми и их тоже». Ворон оказался вороной!



# ЧТО НЕЛЬЗЯ КЛАСТЬ НА СТОЛ?

**Стол издавна являлся символом достатка и благополучия в доме. Не всякий предмет можно было на него положить.**

Раньше семьи были большие, не то что сейчас. Потому и стол требовался длинный, крепкий, чтобы всем нашлось место. Его всегда держали в чистоте, и горе было той хозяйке, к которой пришли гости и заметили, что на столе грязно.

Аккуратными приходилось быть не только из соображений эстетики. Дело в том, что стол был еще и самым энергетически сильным местом в доме. За ним собиралась семья, велись переговоры, проходи-

ли обеды. Он должен был оставаться в идеальном состоянии. Абы что на него тоже не ставили, а насчет некоторых предметов и вовсе существовал особый указ.

Впрочем, и сегодня к столу в семье особое отношение. Вот каких предметов на нем точно быть не должно.

**Головные уборы.** Стол не должен быть местом для складирования ненужных вещей. У того, кто оставит шляпу, шапку или кепку на нем, может заболеть голова или

ухудшится самочувствие в целом.

**Ключи.** Любой ключ или замок на столе - предзнаменование скорого безденежья. И то и другое олицетворяет силу и власть, а значит, соперничает с хозяином дома, который этой властью владеет. Если все же, забывшись, положили, тут же скажите: «Ключам - свое место, еде - свое».

**Нож.** Во время приготовления еды хозяйка, конечно, может положить нож на стол. Но когда семья садится обедать и, уж тем более, после этого нож необходимо убрать. Он может притянуть ссоры и склоки.

**Деньги.** Как деньги, так и кошелек класть на стол нежелательно. Таким образом они оказываются на всеобщем обозрении, привлекают к себе ненужное внимание. После такого непременно ждите лишних трат или покупок, которые в дальнейшем не оправдают себя. Увидели, что на стол банкноты или монеты положил кто-то другой? Чтобы не случилось беды, тут же их пересчитайте и уберите в безопасное место. А еще лучше - в кошелек!

**Кошка.** Нельзя позволять кошке хозяйничать на столе, даже если вы очень любите своего питомца. Наши предки считали, что животное, запрыгивая на стол, хочет таким образом выгнать за порог одного из жильцов дома. Шутить с этим не стоит, так что, если заметили, что любимчик на столе, тут же выгоните его.

Не советуем держать на столе те вещи, которым там не место. Захламлять его ни в коем случае нельзя! Держите там только самое необходимое. Как только ненужное появится, не избежите ссор в семье и упреков домочадцев друг к другу. И напротив, если стол всегда чист и свободен, то и дела ладятся, успех каждого члена семьи поджидает.

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

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Нина Сурова  
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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 №42

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

## ШВЕДСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Яблоки 1 кг, белый сахар 50 г, лимонный сок 1 ст. ложка, корица молотая 2 ч. ложки, кардамон молотый 1/2 ч. ложки, сливочное масло 115 г + для смазывания, коричневый сахар 150 г + для посыпки, яйцо 1 штука, ванильный экстракт 1 ч. ложка, мука 130 г, соль 1/2 ч. ложки, разрыхлитель 1/2 ч. ложки. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом форму для выпечки диаметром 22 см. Очистите яблоки. Нарежьте ломтиками толщиной около 5 мм. Смешайте с белым сахаром, лимонным соком, корицей и кардамоном. Выложите в форму. Растопите сливочное масло и слегка остудите. Взбейте венчиком с коричневым сахаром, яйцом и ванильным экстрактом. Соедините муку, соль и разрыхлитель. Смешайте лопаткой с жидкими ингредиентами. Распределите тесто по яблокам и разровняйте. Посыпьте коричневым сахаром. Выпекайте пирог около 50 минут до румяности. Остудите до комнатной температуры перед нарезкой.

## БУЛОЧКИ-УЗЕЛКИ НА ЙОГУРТЕ

Мука 230 г + для посыпки, разрыхлитель 1 ст. ложка, соль 1 ч. ложка, греческий йогурт 280 г, чеснок 2 зубчика, укроп или петрушка 2 веточки, твёрдый сыр 20 г, оливковое масло 55 мл. Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень пергаментом. Соедините муку, разрыхлитель и соль. Влейте йогурт и замесите гладкое эластичное тесто. Разделите тесто на одинаковые кусочки. Скатайте из них жгуты и завяжите в узелки. Выложите на противень на расстоянии около 3 см друг от друга. Из этой порции теста получится примерно 8 булочек. Мелко порубите чеснок и укроп, натрите сыр. Смешайте эти ингредиенты с маслом. Смажьте им заготовки. Выпекайте булочки около 15 минут до румяности.

## ТИРАМИСУ С ТЫКВОЙ

Тыквенное пюре 450 г, коричневый сахар 100 г, белый сахар 150 г, имбирь молотый 1 ч. ложка, корица молотая 1 ч. ложка, маскарпоне 350 г, сливки жирностью 33% 600 мл, кофе 500 мл, печенье савоярди около 400 г, грецкие или другие орехи по вкусу.

Смешайте тыквенное пюре, коричневый сахар, 100 г белого сахара, корицу и имбирь. Добавьте маскарпоне и 350 мл сливок. Взбейте миксером до мягких пиков. Соедините 25 г белого сахара и холодный кофе. Окуните в него савоярди. Выложите печенье в стаканы или креманки слоями, чередуя с тыквенным кремом. Уберите в холодильник на 8 часов. Взбейте миксером оставшиеся 250 мл сливок и 25 г сахара до мягких пиков. Выложите на тирамису. Посыпьте сверху рублеными орехами.

## НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МАНКОЙ

Облепиха свежая или замороженная 700 г, сахар 200 г, манная крупа 65 г.

Измельчите облепиху в блендере. Протрите через сито, застеленное марлей. У вас должно получиться около 500 мл жидкости.

Соедините получившийся сок с сахаром и манкой в кастрюле. Нагревайте, постоянно помешивая, до кипения. Не переставая мешать, варите массу, пока она не загустеет. Затем взбивайте десерт миксером 5–10 минут. В процессе он должен остыть.

Разложите мусс по креманкам или стаканам. Уберите в холодильник на 1–2 часа.

