

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛГА ПЛЮС

№34

сентябрь 2023

цена:

2,5 лари

Эмоциональное

выгорание

стр. 7

“Немая эпидемия”

или остеопороз

стр. 9

Лаша Бугадзе:

Любовь – всегда драма!

стр. 17-19

Не твой вариант:

как понять, что ты ему безразлична

стр. 20, 21

Собака отказывается

идти на прогулку

стр. 32

Сон Е Джин -

стр. 16

**самая высокооплачиваемая
актриса Южной Кореи**



БЕЛАЯ РУБАШКА- НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРЕДМЕТ ГАРДЕРОБА

Трудно представить себе настолько универсальную и при этом максимально эффектную вещь, как классическая белая рубашка. Она появляется в нашем гардеробе еще в детстве, и без нее не обходится почти ни один «базовый набор» взрослого. Ее обожают стильные француженки и разумеется, дизайнеры, которые все время находятся в поиске идеального кроя.

Белая рубашка способна придать шик как наряду на премии «Оскар» (вспомним Шэрон Стоун в 1998 году), так и самому обычному образу, но прием сработает, только если она будет хорошего качества и правильной формы. На поиски идеальной оверсайз-модели советуем отправиться в мужской отдел.

СТИЛЬ ОДЕЖДЫ ОВЕРСАЙЗ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЕГО НОСИТЬ

Ошибочно полагать, что оверсайз – это любая вещь, которая больше вашего размера. На самом деле, изготовление такой одежды происходит по специальной технологии, потому что вы покупаете вещь своего размера, но визуально она выглядит объемной и мешковатой. В оверсайз ваше тело не испытывает стеснения, на коже не остаются следы от резинок или обтягивающей ткани. Также такие вещи дарят своим обладателям чувство свободы, ощущения непринужденности и расслабленности. Преимущества стиля оверсайз можно долго перечислять, но мы советуем просто попробовать его на себе. Приобрести такую одежду вы можете как в брендовых бутиках, так и в масс-маркете.

В данный момент в стиле оверсайз может выступать практически любой элемент вашего гардероба, даже аксессуары. Если вы не готовы экспериментировать с широкими брюками, свитерами и рубашками, то всегда можете дополнить образ объемной сумкой или крупными серьгами геометрической формы.

ИСТОРИЯ СТИЛЯ ОВЕРСАЙЗ

Объемная одежда пришла на смену тугим корсетам ещё в двадцатые годы прошлого века. В военное время люди нуждались в удобных и функциональных вещах, потому что замысловатые образы отошли на задний план. Именно в это время появляются прямые линии и свободные силуэты. Затем особенно яркий период расцвета свободной одежды наблюдается с середины 1960-ых, когда в моду входят брюки клеш и «брюки-колокола». И, разумеется, нельзя не сказать, что окончательно стиль оверсайз устоялся после частого использования в субкультурах хиппи и хип-хопа. Взгляните, например, на одежду группы Jungle Brothers в клипе I'll House You (1988 год) или на одежду группы 3rd Bass в клипе The Gas Face (1990 год).

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ ВЕЩИ В СТИЛЕ ОВЕРСАЙЗ

Оверсайз органично проявил себя как в casual, так и в деловом и в спортивном стилях. Поэтому вы можете встретить луки оверсайз как у Karl Lagerfeld, так и у Adidas. Одежда oversize способна подарить непринужденность, комфорт и максимальную раскованность практически каждому образу. При умелом сочетании с другими элементами гардероба, она подчеркнет достоинства и скроет недостатки как женской, так и мужской фигуры. Однако нельзя забывать, что в образе такая одежда должна солировать.



Имейте в виду, что оверсайз может визуально придать больше объема. Если вы преследуете цель выглядеть стройнее, вам следует осторожнее подбирать лук.

ОВЕРСАЙЗ-ГАРДЕРОБ

Смелее избавляемся от джинс-скинни и приталенных жакетов! Перед нами стоит задача грамотно подобрать объемную одежду!

Оверсайз верх. Помните, оверсайза не должно быть много. Если вы выбираете объемный свитер или толстовку, то образ следует закончить облегающей юбкой-карандаш или велосипедками.

Оверсайз низ. Здесь действует аналогичное правило. Если вы надеваете брюки или джинсы оверсайз, то лучше подобрать облегающие топ, футболку, водолазку. Это позволит вам выглядеть зрительно выше и стройнее.

Обувь с оверсайз. Здесь нет жестких ограничений. Отлично дополнят образ объемные кроссовки, а также босоножки и туфли с острым или квадратным носиком.

РУБАШКИ ОВЕРСАЙЗ

Такие рубашки выглядят так, словно вы позаимствовали их у своего партнера. Почему бы и нет? Надевать их можно на выпуск с джинсами, брюками, шортами и велосипедками. Также здорово сочетать объемную рубашку с платьем-комбинацией или юбкой-миди. Если хотите создать более деловой образ, то надевайте однотонную рубашку поверх водолазки или футболки.

ФУТБОЛКИ ОВЕРСАЙЗ

Футболка оверсайз добавит вашему образу легкую небрежность. Свободные футболки комбинируем с обтягивающими юбками и шортами любого фасона. Для делового образа выбираем классические брюки. Поверх оверсайз-футболки надеваем пиджак свободного кроя, кардиган или легкое пальто. Многослойность в моде!

СВИТЕРЫ ОВЕРСАЙЗ

Для делового образа такой свитер следует дополнить юбкой-карандаш. Самое важное, чтобы оба элемента одежды были однотонными. Для более непринужденного образа выбираем джинсы-бойфренды. Кстати, свитер оверсайз будет отлично смотреться под таким же объемным пальто или тренчем.



БРЮКИ ОВЕРСАЙЗ

Женские брюки оверсайз (да ещё и с завышенной талией!) стали трендом этого года. Их выбор разнообразен: широкие классические, спортивные casual, кюлоты, клеш, бермуды. Сочетайте их с укороченными блузами, обтягивающими топами и футболками. Для завершения делового образа дополните верх пиджаком с мужского плеча.

ХУДИ ОВЕРСАЙЗ

Такие худи - прямая отсылка к стритстайлу! Надевайте джинсы или спортивные штаны, дополняйте кроссовками или кедами, и ваш расслабленный лук готов! Для женственных образов смело отказывайтесь от брюк и надевайте ботфорты. В холодное время можно сочетать худи с плащом, пуховиком или пальто.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ОВЕРСАЙЗ

Добрались и до неё! Осенью и зимой по-прежнему будет актуален объемный и многослойный верх. Хотим вас порадовать: внешне громоздкие вещи в большинстве своём ультралегкие и необычайно удобные. Пальто оверсайз сделает вас ещё более стройнее и элегантнее, объемный тренкот придаст образу оригинальности, а габаритные пуховики спрячут от холода и ледяного ветра.

НАРУШАЕМ ПРАВИЛА

Если вас не пугает возможность «утонуть» в объемных вещах, то можете не задумываясь нарушать правила и комбинировать объемные вещи! Так, например, сочетаем футболку оверсайз с брюками-кюлотами, а к широкому классическому брюкам добавляем пиджак с мужского плеча. Если вы новичок в мире моды, то сосредоточьте своё внимание на однотонных вещах, с ними будет сложнее ошибиться.

Надеемся, наша статья помогла вам разобраться в модных тенденциях, и вы вот-вот пополните свой гардероб чем-то широким и очень-очень объемным!



ПЕВИЦУ ЛИЗЗО ОБВИНИЛИ В СЕКСУАЛЬНЫХ ДОМОГАТЕЛЬСТВАХ

На поп-звезду Лиззо подали в суд три ее бывших танцовщицы, обвинив певицу в сексуальных домогательствах и создании агрессивной рабочей атмосферы.

В судебном иске есть обвинения в сексуальных, религиозных и расовых домогательствах, дискриминации, нападении, незаконном задержании и фэтшейминге.

нить, почему она набрала вес, и раскрыть подробности своей интимной жизни, чтобы избежать увольнения.

В иске также утверждается, что руководительница команды подтанцовки Ширлин Куигли навязывала исполнителям свои христианские убеждения и порицала тех, кто занимался добрым сексом.



Иск подали бывшие участницы группы подтанцовки певицы – Арианна Дэвис, Кристал Уильямс и Ноэль Родригес.

В судебном иске, поданном в Лос-Анджелесе, содержатся обвинения в том, что танцовщицы «были вынуждены терпеть сексуально унижительное поведение» и «под давлением были вынуждены участвовать в сексуализированных шоу» в период с 2021 по 2023 год.

Среди претензий к Лиззо, настоящее имя которой Мелисса Вивиан Джефферсон, – то, что она «заставляла Дэвис потрогать грудь» одной из исполнительниц в ночном клубе Амстердама, и Дэвис в конце концов согласилась, «опасаясь, что отказ может повредить ее будущему в команде».

Лиззо (известная, в том числе, и трепетным отношением к себе и своему телу), вместе с хореографом Танишей Скотт обвиняется в том, что во время гастролей критиковала Дэвис за ее вес.

Дэвис утверждает, что ее спрашивали, не страдает ли она от каких-либо проблем, объясняя свой интерес тем, что она, похоже, работает не с полной отдачей. И хотя вопросы не были заданы напрямую, у нее сложилось впечатление, что ей нужно объяс-

Истицы также обвиняют Куигли в том, что та открыто обсуждала ответственность одной из бывших танцовщиц и писала об этом в социальных сетях.

В адрес руководства продюсерской компании Big Grrrl Big Touring, Inc. выдвинуты обвинения в расовой дискриминации. Истицы утверждают, что к чернокожим членам танцевальной труппы «относились иначе», чем к другим членам команды, обвиняя их в том, что они «ленивы, непрофессиональны и плохо относятся к работе».

Истицы также утверждают, что Лиззо и ее продюсерская компания не выплатили им положенную зарплату во время части европейского турне певицы.

В иске утверждается, что во время европейских гастролей истицам было предложено лишь 25% еженедельных командировочных за дни, когда они не выступали, вместо обычных 50%, и было запрещено работать над другими проектами во время тура.

Дэвис и Уильямс были уволены из танцевальной труппы, а Родригес впоследствии уволилась сама, недовольная обращением с коллегами.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

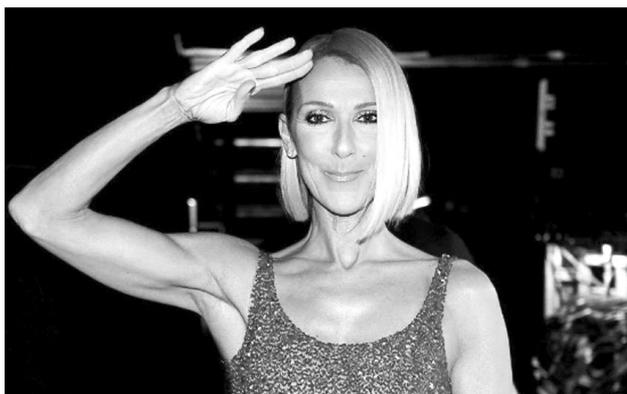
Тел.: 5.93-200-223

У СЕЛИН ДИОН РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ

Легендарной канадской певице Селин Дион, у которой редкая болезнь, не помогают лекарства. Об этом журналистам рассказала её сестра Клодетт. Звезда, которая отменила запланированные на это лето концерты из-за синдрома мышечной скованности, прислушивается к рекомендациям всех

что-то сказать, и важно к ним прислушаться», — рассказала Клодетт в интервью газете Le Journal de Montreal.

Синдром мышечной скованности — это заболевание центральной нервной системы, при котором человек никак не может расслабить мышцы, с течением времени, когда заболевание про-



первоклассных специалистов по этому заболеванию, но заметного прогресса, к сожалению, пока нет.

«Честно говоря, больше всего ей нужен отдых. Она всегда превосходит саму себя, пытается быть лучше всех. Но однажды ваши сердце и тело попытаются вам

грессирует, приступы становятся всё сильнее. Причины болезни науке неизвестны, утверждённых протоколов лечения тоже нет. Чаще всего больным назначают комплекс из физиотерапии, массажа, иглоукалывания, приёма препаратов-миорелаксантов.



ФИЛЬМ «БАРБИ» - ПОД ЗАПРЕТ

Власти Ливана и Кувейта запретили кинотеатрам показывать новый фильм «Барби», заявив, что его содержание противоречит консервативным ценностям их стран. Долгожданная кинокомедия американского инди-режиссера Греты Гервиг, уже собравшая в мировом прокате более миллиарда долларов, 10 августа, должна была, наконец, выйти на широком экране и в странах Ближнего Востока.

Изначально дату ближневосточного релиза фильма отодвинула с 19 июля на конец августа Саудовская Аравия. Как сообщает издание Variety, местные цензоры добивались от кинокомпании правок, касающихся упоминаний ЛГБТ-людей. В отличие от других фильмов, запрещенных на Ближнем Востоке, в «Барби» нет сцен, открыто демонстрирующих однополые отношения.

В Саудовской Аравии вопросы с кинокомпанией были решены, и дату выхода фильма на Ближнем Востоке назначили на 10 августа. Но в последний момент помешать показу картины в своих странах решили правительства Кувейта и Ливана.

В Кувейте запрет объяснили тем, что фильм не соответствует «принципам общественной этики» страны, а Ливане в нем обнаружили пропаганду гомосексуализма. Комитет по кинематографической цензуре при Министерстве информации и печати Кувейта заявил, что запрещает показ не только «Барби», но и австралийского фильма ужасов «Поговори со мной».

«Комитет отметил, что оба фильма пропагандируют идеи и убеждения, чуждые кувейтскому обществу

и общественному порядку», — объяснил это решение замглавы министерства Лафи Аль-Субейе, которого цитирует национальное новостное агентство страны Kuna.

По словам чиновника, чтобы иностранные фильмы соответствовали этическим стандартам для показа в Кувейте, комитет обычно приказывает «цензурировать сцены, противоречащие общественной этике».

Но если фильм «несет в себе чуждые концепции и идейное содержание, либо неприемлемое поведение, комитет решает запретить этот материал в целом», — подчеркнул Аль-Субейе, добавив, что это правило распространяется



на всю иностранную продукцию.

В Ливане, как сообщает агентство AP, инициатива запрета на фильм принадлежала Министерству культуры. Его глава Мохаммад Мортада заявил, что фильм «противоречит ценностям веры и морали» и «пропагандирует гомосексуальность и сексуальную трансформацию».

Он направил свои рекомендации в Управление общей безопасности

Ливана, которое подчиняется Министерству внутренних дел и традиционно принимает решения о цензуре.

По сообщениям СМИ, Мортада также объяснил свою просьбу тем, что «Барби» высмеивает роль матерей и ставит под сомнение смысл брака.

Первый гей-парад в арабском мире: шесть лет спустя

До недавнего времени Ливан, страна со значительной долей христианского населения, считался одним из самых либеральных и терпимых к ЛГБТ-сообществу государств на Ближнем Востоке. В 2017 году в Бейруте прошел первый в арабском мире гей-парад, ставший после этого ежегодным. Но в последний год настроения в Ливане стали меняться.

Летом 2022 года против ЛГБТ-сообщества усилились гонения после того, как Министерство внутренних дел приказало силам безопасности пресекать мероприятия, «пропагандирующие сексуальные извращения».

А в июле этого года Хассан Насралла, лидер шиитской группировки «Хезболла», входящей в правящую коалицию, заявил, что гомосексуальность представляет собой «неминуемую опасность» для Ливана, и призвал запретить материалы, пропагандирующие ее.

В своей 46-минутной речи он сослался на исламские тексты, призывающие наказывать гомосексуалистов смертной казнью: «В случае гомосексуализма, с первого случая занятия этой практикой, даже если человек не женат, он должен быть убит. И это его судьба в этом мире и в загробной жизни — быть казненным».

В числе других фильмов, которые недавно были запрещены на Ближнем Востоке из-за упоминаний ЛГБТ и вопросов гендерной идентичности, был «Человек-паук: Через вселенные», в трейлере которого есть плакат «Защитите транс-детей». Эту картину не выпустили в прокат в Объединенных Арабских Эмиратах.

Несколько стран Ближнего Востока запретили мультфильм «Базз Лайтер» 2022 года, часть франшизы «Истории игрушек», потому что в нем был показан поцелуй между двумя женщинами.

Кроме того, несколько стран не дали добро на показ картины «Вечные» по мотивам комиксов «Марвел», в которой впервые фигурирует супергерой-гей.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Что надо делать для того, чтобы жить долго и счастливо? Надо вовремя посещать врача и следить за своим здоровьем. Даже если у вас нет жалоб, ничего не болит и вы считаете себя совершенно здоровым.

Своевременная проверка здоровья может спасти жизнь

Каковы основные цели проверки здоровья:

Выявить на ранних стадиях хронические неинфекционные заболевания, которые приводят к инвалидизации и преждевременной смертности населения.

Это, прежде всего, болезни системы кровообращения (в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания), злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких.

На выявление основных факторов риска развития указанных заболеваний, к которым относятся повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина и

глюкозы в крови, курение табака, риск пагубного потребления алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение.

Первый этап – скрининг на предмет определения суммарного сердечно-сосудистого риска и раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний.

Второй этап – углубленное обследование для уточнения диагноза заболевания.

Что такое скрининг? - Скрининг – это раннее выявление высоко актуальных для общества заболеваний путем массового обследования здорового населения или больших групп риска.



В рамках первого этапа проводятся несколько скринингов: сердечно-сосудистый (выявление артериальной гипертонии, гиперхолестеринемии, подозрения на ишемическую болезнь сердца, перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения, сердечной недостаточности у пожилых, а также определение суммарного сердечно-сосудистого риска), онкологический (выявление подозрения рака шейки матки, молочной железы, толстой кишки, предстательной железы), скрининги на выявление подозрения хронической обструктивной болезни легких, сахарного диабета, туберкулеза, глаукомы, старческой астении.



АЛКОГОЛИЗМ

При современном уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около тридцати лет.

Это не только заболевания сердечно-сосудистой системы, но и нарушения в работе желудка, печени, неврозы, расстройства в половой сфере.

Для чего люди вообще пьют?

Психологи отмечают, что часто они компенсируют трудности в неформальном общении. Еще один мотив употребления алкоголя – люди не умеют расслабляться. А алкоголь – это доступный пищевой транквилизатор, снижающий тревогу, беспокойство. Можно говорить и о том, что люди записывают отсутствие личной жизни. «Зеленый змий» коварно подстерегает тех, кто не может управлять своей жизнью, эмоциями, не может выстраивать отношения с окружающими, не имеет цели и смысла жизни. Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовлетворения и человек увеличивает количество. Появляется физиологическая зависимость, которая

ведет к деградации личности, агрессивности, снижению интеллекта. Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, у женщин – 7 лет! Как же бороться с пагубной привычкой? Сразу стоит сказать, что запретительные методы не решают проблему. Мы алкоголем подменяем то, что не умеем делать в реальной жизни. Поэтому необходимо решить проблемы общения, разобрать конфликты в семье и на работе, найти то, ради чего человеку стоит бросить пить. Найти главную мотивацию. Если у человека налажена жизнь, его ценят в семье и уважают на работе, то ему есть что терять. Это и есть его «волшебная палочка», когда трезвая жизнь нравится гораздо больше, чем пьяная.

Что поможет избежать злоупотребления алкоголем:

Доверительное общение с родными и близкими. Интересная работа и наличие хобби. Друзья, с которыми можно общаться без алкоголя. Отдых на природе без алкоголя. Активное участие в общественной жизни. Физическая активность. Учитесь радоваться жизни. Научитесь говорить НЕТ. Если не справиться, то помогут специалисты: психологи, психотерапевты, наркологи.

Неумеренное потребление алкоголя ведет к развитию дисфункционального поведения, которое выражается в расторможенности, склонности к спорам, агрессивности, лабильности настроения, нарушении внимания, суждений, личностного функционирования.

Большая часть вреда алкоголя – социальная, а не биологическая.

Алкоголь понижает планку для социально-приемлемого поведения: алкоголь – это 90% всех случаев сексуального насилия, 80% первых сексуальных опытов, 70% незапланированных беременностей, 60% всех случаев инфекций, передаваемых половым путем, 50% ДТП, 50% распада семей из-за алкоголизма одного из супругов, 50% убийств, 25% самоубийств.



Период, связанный с окончанием менструаций, называют по-разному. Климакс, меноста́з, менопауза – эти понятия близки и часто используются как синонимы, хотя это не одно и то же.

Чтобы понять, в чем заключается разница, нужно немного углубиться в физиологию.

КЛИМАКС И МЕНОПАУЗА: ЧТО ОБЩЕГО И В ЧЕМ РАЗНИЦА?

В чем ключевое отличие климакса и менопаузы?

Угасание репродуктивной функции у женщин – не мгновенный, а растянутый во времени процесс. И его предвестники обычно появляются задолго до того, как прекращаются менструации. Цикл становится нерегулярным, меняет продолжительность. Кровотечения приобретают нетипичный характер, увеличиваясь или уменьшаясь в объеме.

После затухания активности яичников организм также не сразу приходит в норму. Из-за резкого падения уровня эстрогенов всем системам приходится адаптироваться к новым условиям работы, что сказывается на самочувствии. Климакс подразумевает весь переходный этап – от первых нарушений цикла до последних изменений, которые могут растянуться на годы.

Что касается менопаузы, то в обиходе под ней понимают саму остановку менструаций (мено́стаз). В гинекологии же смысл понятия несколько отличается: им обозначают временной интервал, который наступает через год после последнего кровотечения. Это уже не длительный период, как климакс, а определенная дата, разделяющая жизнь на до и после. Поэтому использовать перечисленные слова как синонимы не совсем правильно.

Сколько дней (лет) проходит от начала климакса до менопаузы?

Временные рамки постепенного «выключения яичников» индивидуальны. У некоторых женщин подготовительный период до прекращения менструаций длится около полугода, у других занимает 5-6 лет и более. Неодинаков и возраст, в котором наступает менопауза. В норме она приходит в 45-55 лет, но нередки случаи преждевременной остановки репродуктивной функции, как и задержки меностаза.

Как понять, что начинается климакс?

Определить менопаузу несложно. Помимо колебаний цикла и нетипичных кровотечений, у женщины наблюдается комплекс реакций, который охватывает работу разных органов:

1. Общие изменения. Первым симптомом климакса, который присутствует у 70-80% женщин, считаются приливы. Внезапно накатывающее ощущение жара настигает в любое время суток, мешая заниматься повседневными делами и спокойно спать. Сопровождает его обильное потоотделение, покраснение кожи на щеках, шее, груди, спине и последующий озноб. В большинстве случаев приливы прекращаются в течение нескольких лет после менопаузы, но иногда могут сохраняться и дольше.

2. Симптомы со стороны мочеполовой системы. Влагалищная сухость, истончение слизистой, исчезновение сексуального желания – интимные проявления климакса, которые усугубляются со временем и заставляют женщин отказываться от активной половой жизни. И это лишь часть проблем: по мере старения могут возникать нарушения мочеиспускания и беспокоить инфекции мочевыводящих путей.

3. Психозмоциональные реакции. Большинство женщин в период менопаузы сталкиваются с плохим настроением, повышенной раздражительностью, бессонницей, депрессивными или тревожными расстройствами. Также ухудшается память, возникают сложности с концентрацией внимания, беспокоят головокружения и головные боли.

Кардиологические и костные нарушения не являются прямым следствием менопаузы, но часто сопровождают климакс. Не исключены и косметические проблемы: сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос.

Можно ли избежать климакса и менопаузы?

Прекращение менструаций, сопровождающееся потерей способности к воспроизводству, – процесс

естественный. Избежать его невозможно. А вот облегчить симптомы менопаузы и отсрочить ее наступление можно. И не только с помощью заместительной терапии гормонами. Медицинские наблюдения показывают, что климакс приходит раньше к регулярно курящим женщинам, поэтому «отложить» его можно, бросив вредную привычку.

Что касается облегчения симптомов, то во время переходного периода рекомендованы:

- ✓ сон в прохладном помещении с открытым окном или работающим вентилятором для предупреждения приливов;

- ✓ активная общественная жизнь и двигательные нагрузки для поддержания физического здоровья;

- ✓ медитации, дыхательные практики, йога, релаксационные техники для контроля настроения;

- ✓ отказ от алкоголя, острой пищи, кофе, табака перед сном для качественного ночного отдыха;

- ✓ использование интимных лубрикантов для комфортного скольжения во время секса и увлажняющих составов для повседневного ухода за интимной зоной.

Климакс – это не болезнь, поэтому самочувствие во время него во многом зависит от отношения к переходному этапу. Многим женщинам и после менопаузы удается сохранять бодрость, активность и хорошее самочувствие. Поддерживать физическое здоровье помогут специальные витамины, а душевное – общение с близкими людьми, интересное хобби, поездки и прогулки.

Есть ли климакс у мужчин?

Уровень половых гормонов с возрастом уменьшается у всех, поэтому понятие применимо не только к женщинам. Разница для мужчин заключается в менее резких изменениях: концентрация тестостерона у них снижается плавно, начиная с 30 лет. У женщин же происходит резкий скачок эстрогенов за 1-2 года, что переносится тяжелее.

Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.



Это состояние, возникающее в результате хронического стресса на работе, с которым человек не смог успешно справиться. Выгорание представляется приобретенным стереотипом эмоционального, чаще всего профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Стоит отметить, что больше всего эмоциональному выгоранию подвержены очень ответственные люди, энтузиасты, перфекционисты.

Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение – это чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение положительных эмоций, возникающих в связи с работой; деперсонализация – циничное отношение к труду и объектам своего труда; редукция персональных достижений – формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

От “медового месяца” к “пробиванию стены”

У эмоционального выгорания есть свои стадии.

Первая – «Медовый месяц». На данной стадии сотрудник с удовольствием берется за работу и полон решимости. Но по мере усложнения заданий и при повышении трудовой нагрузки теряет интерес к профессиональной деятельности, работа перестает приносить удовольствие.

Вторая – «Недостаток топлива». На этой стадии появляется

усталость, отрешенность, нарушение сна и аппетита. Часто нарушается трудовая дисциплина – сотрудник опаздывает, уходит раньше без причины, наблюдаются частые перекуры.

Третья – «Хронические симптомы». Здесь уже появляется раздражительность, агрессия, сотрудник становится изможденным, перестает следить за своей внешностью. Работник жалуется на хроническую нехватку времени.

Четвертая – «Кризис». Именно на этом этапе начинают развиваться хронические заболевания, в результате которых сотрудник может частично, а в тяжелом случае и полностью потерять свою работоспособность. У человека сильно падает самооценка и, по его мнению, значительно ухудшается качество жизни.

Пятая – «Пробивание стены». Физические и психологические проблемы обостряются, и возникает риск развития опасных для жизни заболеваний. Факторы эмоционального выгорания: личностные особенности, содержание самой работы, организационные факторы, климат в коллективе и культура организации. Иногда даже неудобный стул или расписание работы могут приводить к выгоранию.

Первый пик эмоционального выгорания приходится на первые два-три года трудовой деятельности, когда молодой специалист приходит на работу после учебы и сталкивается с реалиями. Первые годы работы человек либо адаптируется, либо уходит из профессии, не справившись с состоянием разочарования. Через 15–20 лет работы по специальности происходит второй пик эмоционального выгорания. У

работника возникает ощущение, что он уже разобрался во всем, что касается его деятельности, что уже ничего нового не будет, ничто не может удивить и заинтересовать.

Как способ психологической самозащиты от рутины, развивается профессиональный цинизм. Выгорание трудно почувствовать самому, со стороны виднее. Эмоциональное выгорание носит разительный характер.

Говорите “нет” и заведите хобби

Что мы можем сделать в качестве профилактики эмоционального выгорания? Научитесь говорить «нет!»; избегайте «токсичных» людей; возьмите под контроль то, что вас окружает. Сократите список своих дел, проранжировав их по важности и срочности, делегируйте полномочия. Выражайте свои чувства вместо того, чтобы сдерживать их. Создайте себе сбалансированное расписание. Приведите в порядок свои внутренние стандарты, не стоит быть во всем перфекционистом, не гонитесь за идеалом. Практикуйте благодарность за то, что есть в данности, чаще говорите «спасибо»; не пытайтесь контролировать неконтролируемое. Старайтесь чаще делиться своими чувствами. Активизируйте свою физическую активность. Организуйте свое время, прописав в своем плане не только дела, но и время для отдыха и хобби. Поддерживайте здоровый образ жизни. Освойте техники саморегуляции. Помните, что выгорание можно вылечить, причем на всех стадиях.



Хроническая болезнь вен нижних конечностей

прогрессирующим заболеванием, которое при отсутствии своевременного лечения может приводить к формированию осложнений. Установлено, что при наличии варикозной болезни ежегодная вероятность появления новых варикозных вен достигает 25%, появления отека и трофических нарушений – 5%, возникновения трофической язвы – до 1% и опасность возникновения тромбоза – до 1,3%.

Варикозная болезнь является хроническим медленно прогрессирующим заболеванием, в основе которого лежит наследственно обусловленная слабость каркаса венозной стенки. Для ее возникновения и прогрессирования необходимо воздействие факторов окружающей среды, к которым относится в первую очередь образ жизни, длительные статические нагрузки в положении стоя или сидя, поднятие тяжестей, беременность, роды, прием эстрогенсодержащих препаратов. Частота заболеваемости увеличивается с возрастом, однако, значительное количество случаев варикозной болезни наблюдается у лиц моложе тридцати лет.

Глубокие, поверхностные, перфорантные

Венозная недостаточность обусловлена нарушением оттока крови по венам. Венами называются сосуды, по которым кровь движется от всех органов тела в сторону сердца. Венозная система нижней конечности, относящаяся к нижней полой вене, делится на 3 отдела: глубокие вены, являющиеся основной магистралью оттока крови от нижних конечностей; поверхностные (большая и малая подкожные вены), куда дренируется около 15% общего венозного кровотока; перфорантные, которые являются системой вспомогательных путей перераспределения кровотока между системами глубоких и поверхностных вен.

Серьезные осложнения

Каков механизм развития венозной болезни нижних конечностей? Патологический сброс крови из глубоких вен в варикозно измененные подкожные вены приводит к застою в них крови и последующей перегрузке поверхностных и глубоких вен, что способствует прогрессированию заболевания и возникновению осложнений. Поэтому устранение источника сброса (рефлюкса) и устранение варикозных вен являются важными компонентами лечения варикозной болезни. Варикозная болезнь является неуклонно

Уточняем диагноз

Больные предъявляют жалобы на расширенные вены, судороги в икроножных мышцах, отеки к концу дня, боль в ногах. Основные симптомы зависят от стадии заболевания. На нулевой стадии симптомы отсутствуют. Первая стадия – появление телеангиозктазий (сосудистых «звездочек») и сети расширенных мелких подкожных вен, синдром «тяжелых ног», переходящий в отек. Вторая – стойкий отек, гипер- и гипопигментация, липодерматосклероз, экзема. Третья – венозная трофическая язва (открытая или заживающая). Диагностика варикозной болезни вен нижних конечностей начинается с осмотра врача. Для уточнения диагноза проводятся ультразвуковое дуплексное исследование вен нижних конечностей, рентгеноконтрастная флебография, плетизмография, магниторезонансная флебография, мультиспиральная компьютерная ангиография с контрастным усилением.

Нехирургические меры

Если говорить о лечении, то основные его цели – ликвидация варикозно-расширенных вен; устранение признаков хронической венозной недостаточности; профилактика прогрессирования, осложнений и рецидивов заболевания. Стоит сразу отметить, что консервативного лечения не существует. Нехирургические меры позволяют лишь замедлить прогрессирование и снизить проявления хронической венозной недостаточности. Из медикаментозных средств применяются флеботоники, гепариновые и НПВП-содержащие мази. Так же к терапии можно отнести нестероидные противовоспалительные препараты для приема внутрь, антигистаминные препараты, антикоагулянты, антиагреганты. Но надо подчеркнуть, что данные группы препаратов используются для симптоматической борьбы с хронической венозной недостаточностью, а не для лечения варикозной болезни нижних конечностей.

“Золотой” стандарт

Основное лечение – хирургическое. Это может быть открытое вмешательство – комбинированная флебэктомия, кроссэктомия, стриппинг, минифлебэктомия. Оно обычно проводится в стационаре, стационаре одного дня или в амбулаторных условиях под местной, проводниковой, регионарной анестезией или под наркозом. А может быть малоинвазивное вмешательство – эндовенозная термическая облитерация, склеротерапия, минифлебэктомия. Эндовенозная термическая облитерация – метод хирургического вмешательства (без разрезов), который может быть выполнен в стационарных или амбулаторных условиях под местной, проводниковой, регионарной анестезией или наркозом. Целью термической облитерации является «спаивание» или «заваривание» вены изнутри, что приводит к прекращению кровотока по ней и последующему ее полному рассасыванию. Эндовенозная термическая облитерация является золотым стандартом лечения варикозной болезни нижних конечностей. Эквивалентное вмешательство – радиочастотная облитерация. Малоинвазивные методы доступны по ОМС и не требуют длительной реабилитации.

Посоветуйтесь с хирургом

Улучшение функции венозного оттока после проведения оперативного лечения, как правило, приводит к уменьшению или полному исчезновению субъективных симптомов. Однако в ряде случаев жалобы могут сохраняться после операции, что связано с системным характером поражения венозной стенки. В таких ситуациях может быть назначена консервативная терапия в виде регулярного курсового приема флеботропных препаратов, использования медицинского компрессионного трикотажа, проведения физиотерапевтических процедур, лечебной физкультуры. Надо отметить, что у компрессионного трикотажа есть противопоказания, поэтому перед назначением рекомендуется консультация сосудистого хирурга. К немедикаментозному лечению можно отнести устранение факторов риска. Это снижение избыточного веса, ограничение длительных ортостатических нагрузок, тяжелых физических нагрузок.

Остеопороз - заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Коварство болезни заключается в том, что она может годами развиваться без каких-либо особых симптомов. Часто об остеопорозе начинают говорить лишь после первого перелома

“НЕМАЯ ЭПИДЕМИЯ” ИЛИ ОСТЕОПОРОЗ

Для остеопороза не характерны боли в костях и в суставах! Поэтому его называют «немой эпидемией». Главное проявление и осложнение остеопороза – переломы.

Остеопоротический перелом – это перелом костей, который возникает при минимальной, любой, незначительной травме. А может быть и без нее – повторные переломы при остеопорозе случаются даже при кашле, чихании. Чаще всего ломают шейку бедренной кости, дистальный отдел предплечья, происходит компрессионный перелом тел позвонков. Последствия переломов – это риск развития новых переломов и смерти.

Последствия переломов могут быть самыми разными. В частности, через один год после перелома шейки бедра 80% пациентов утрачивают независимость в осуществлении одной из повседневных функций, 40% утрачивают независимость при прогулках, 30% имеют ограничение в самообслуживании. А если вовремя не обратились за помощью и не были прооперированы, то возможен и летальный исход.

Как ставится диагноз? Прежде всего, это оценка факторов риска и клиническая картина; измерение плотности костной ткани – проведение денситометрии; оценка 10-летнего риска переломов по шкале FRAX; рентгенография; лабораторные анализы.

Кому назначается денситометрия в первую очередь? Женщинам в возрасте старше 65 лет, женщинам в фазе постменопаузы в возрасте до 65 лет с факторами риска, мужчинам в возрасте 70 лет и старше, взрослым с переломами в прошлом, с заболеваниями, которые могут привести к остеопорозу (тиреотоксикоз, гипопаратиреоз, сахарный диабет, энтероколиты, синдром мальабсорбции, хронический гепатит, цирроз печени, пациенты на гемодиализе), принимающим лекарственные препараты, которые могут привести к остеопорозу.

Кто в группе риска? Группа повышенного риска по остеопорозу – люди старше 50 лет, особенно жен-

щины в период постменопаузы. Остеопороз обнаруживается в мире у каждой третьей женщины после наступления менопаузы.

Мужчины также подвержены остеопорозу, но значительно реже, чем женщины. У более половины всех лиц в возрасте старше семидесяти лет обнаруживается остеопороз.

Факторами риска развития заболевания также являются: белая (европеоидная) раса; семейный анамнез остеопороза и/или переломы при минимальной травме у родственников (мать, отец) в возрасте старше 50 лет; некоторые заболевания (тиреотоксикоз, гипопаратиреоз, сахарный диабет, синдром мальабсорбции, цирроз печени, пациенты на гемодиализе); ранняя, в том числе хирургическая, менопауза; длительная иммобилизация; низкий индекс массы тела; низкая физическая активность; склонность к падениям; недостаточное потребление кальция; дефицит витамина D.

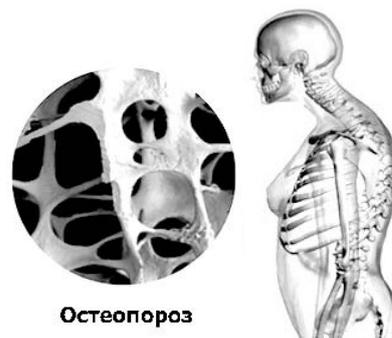
При приеме некоторых лекарств, в частности, глюкокортикоидов, гепарина, тиреоидных, противосудорожных препаратов, иммунодепрессантов, химиотерапевтических средств, антацидов может возникать ятрогенный остеопороз.

К немедикаментозной профилактике остеопорозов и переломов относятся: профилактика падений, двигательная активность, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, образовательные программы, использование ортопедических средств – протекторов бедра, корсетов. Падения являются независимым фактором риска переломов. Предупреждение падений уменьшает число переломов. Частота падений увеличивается на 10% каждое десятилетие жизни пожилых.

Большую роль в профилактике остеопороза играют физические упражнения. Весь комплекс упражнений можно разделить на три основные категории: аэробные упражнения (скандинавская ходьба, бег, игровые виды спорта, утренняя гимнастика); силовые упражнения (на



Здоровые кости



Остеопороз

сопротивление), такие как: поднятие тяжести, плавание, езда на велосипеде, занятия на тренажерах; тренировка равновесия. Частота и продолжительность занятий по рекомендациям ВОЗ – 150 минут в неделю. Хотелось бы подчеркнуть, что интенсивность нагрузки зависит от возраста и состояния здоровья.

При наличии заболеваний вид физических упражнений должен быть согласован с врачом!

Основные требования к физическим упражнениям: не принимать пищу за 2 часа до тренировки и 2 часа после упражнений; избегать резких движений; соблюдать принцип постепенного и дозированного увеличения нагрузки; любое занятие необходимо начинать с разминки; к концу занятий постепенно уменьшать нагрузку.

Кальций и витамин D обязательны. В качестве медикаментозной профилактики остеопороза используют препараты кальция и витамин D3. Витамин D играет важную роль в профилактике и лечении остеопороза, улучшая всасывания кальция в кишечнике. Витамин D также играет роль в поддержании мышечной силы и способности к балансировке, что имеет немаловажное значение в профилактике падений, а следовательно, и переломов у пожилых. Кроме этого, витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. Суточная потребность в витамине D составляет 800-2000 МЕ. Дозировку назначит врач.

Стоит отметить, что терапия остеопороза антиостеопоротическими препаратами проводится пожизненно.



ПРИЧИНЫ БЛИЗОРУКОСТИ И ПРОГРЕССИВНЫЕ МЕТОДЫ ЕЕ ЛЕЧЕНИЯ

Такое нарушение рефракции, как близорукость, может появиться у каждого человека, вне зависимости от наследственной предрасположенности.

Врожденная близорукость диагностируется в раннем возрасте, а приобретенная развивается в процессе жизни под воздействием многих факторов.

Близорукость - самая распространенная офтальмологическая проблема, которая в большинстве случаев передается по наследству, но может развиваться и самостоятельно. При близорукости человек плохо видит предметы на дальней дистанции. Они ему кажутся нечеткими, размытыми. Происходит это из-за того, что фокус изображения не попадает на сетчатку, а располагается перед ней, поэтому что преломление светового потока происходит сильнее, чем это необходимо. В зависимости от степени миопии, человек может видеть предметы с небольшой нечеткостью или вообще не различать контуры объектов из-за сильной размытости изображения. Если близорукость сочетается с астигматизмом, то к плохой видимости добавляются оптические дефекты. В этом случае человек видит прямые линии изогнутыми, а изображения предметов двоится и искажается. Лечение близорукости сложное и длительное, требует регулярности выполнения всех предписаний специалистов.

На первых порах развития близорукости, если она прогрессирует медленно, симптомы заболевания проявляются не слишком явно, поэтому люди их или не замечают вовсе, или списывают такое состояние на усталость. Если работа человека не связана со зрительными нагрузками, то развивающаяся близорукость долгое время может оставаться незамечен-

ной, а для того, чтобы избежать различных осложнений, очень важно своевременно начать коррекцию и лечение недуга. Гарантия того, что здоровье Ваших глаз находится под контролем, - это плановые осмотры у офтальмолога.

Даже если болезнь не проявляется явными симптомами, стоит раз в год проходить полное офтальмологическое обследование. Если же появилось стойкое ощущение дискомфорта во время просмотра видеоконтента, работы с текстовой информацией, документами на компьютере, посещение врача необходимо в срочном порядке.

Как проявляется близорукость

Возникают сложности с рассматриванием дальних объектов, они кажутся нечеткими, теряют привычные очертания, а близко расположенные предметы видны хорошо; двоение изображения, трудности с фокусировкой; головные боли, быстрая утомляемость - перенапряжение аккомодационных структур глаза приводит к нарушению кровоснабжения и негативно влияет на нервную систему в целом; ощущение боли, жжения в глазах - такая неприятная симптоматика связана с переутомлением глаз; слезоточивость - при развивающейся близорукости зрачки человека расширяются и через них проходит больше света, что вызывает защитную реакцию в виде слез.

Люди с близорукостью начинают щуриться, как-бы прицеливаясь, для получения лучшего изображения. Почему так происходит? Потому что благодаря этому частично смыкается глазная

щель, прикрывая зрачок, отчего проходящие через него лучи немного меняются - это улучшает остроту зрения. Из-за постоянного перенапряжения глаз близорукость может не только прогрессировать, но и способствовать появлению сопутствующих заболеваний.

Почему развивается близорукость у детей

Детская близорукость зачастую связана с патологией органов зрительного аппарата, которая передается по наследству от одного или сразу двух родителей. Рефракционная способность зависит от формы глазного яблока, кривизны и толщины роговицы, кривизны передней и задней поверхностей хрусталика. Если наблюдается хотя бы одно нарушение развития перечисленных составляющих оптической системы глаза, можно говорить о высоких рисках развития миопии.

Также на появление близорукости в детском возрасте могут повлиять: травмы и перенесенные инфекции; различные системные заболевания; зрительные нагрузки и плохо сбалансированный рацион; неблагоприятная экологическая обстановка в регионе проживания; недостаточная физическая активность; первичная слабость аккомодации.

Врожденная миопия часто отмечается у недоношенных детей и через несколько месяцев после того, как глаза изменятся, близорукость исчезнет без коррекции. У детей с физиологической миопией, с деформацией глазного яблока, наоборот, близорукость прогрессирует по мере роста, а зрение может

ухудшаться вплоть до 18-20 лет, когда прекратится рост глазного яблока.

Так как дети от рождения рождаются дальнозоркими, то определить близорукость можно по имеющемуся запасу дальнозоркости. Чем он меньше, тем выше вероятность того, что в школьном возрасте у ребенка появится близорукость, которая к тому же будет прогрессировать в связи с повышенными нагрузками на глаза, если своевременно не предпринять меры по профилактике и коррекции миопии. Запас дальнозоркости у детей - важный показатель диагностики близорукости.

При первых офтальмологических осмотрах у детей определяется запас дальнозоркости. Многим родителям такой параметр не слишком понятен, потому что дальнозоркость считается нарушением зрения. Действительно, дальнозоркость относится к нарушениям рефракции, но так как детская дальнозоркость связана с особенностями строения глаза ребенка, то в процессе его взросления она уходит. Это значит, что существуют нормы дальнозоркости для детей, если в раннем детстве дальнозоркость небольшая, это может говорить о высоких рисках развития близорукости. Как влияет глазное давление на развитие близорукости? Пик диагностирования близорукости у детей приходится на школьный возраст. К этому времени детская дальнозоркость проходит, увеличиваются зрительные нагрузки и у многих школьников развивается миопия.

В пубертатном периоде, а также у взрослых, близорукость может появиться из-за различных нарушений в оп-

тической системе глаза. Повышенное глазное давление и слабость склеры - частые причины близорукости.

Глазное давление вызывает спазм зрительного нерва, глазодвигательные мышцы при этом тоже напрягаются, поэтому создаются условия для появления такой патологии, как близорукость. Найдя причины повышения глазного давления, можно предупредить стремительное прогрессирование болезни. Глазное давление может повышаться в стрессовых ситуациях, при эмоциональных всплесках, при длительной зрительной работе, повышенном артериальном давлении, при хронических болезнях почек и щитовидной железы.

Слабость склеры - частая причина близорукости у взрослых. Слабость склеры также пагубно сказывается на остроте зрения.

Говоря о близорукости, стоит понимать, что эта патология связана не только со снижением остроты зрения. Это комплекс различных нарушений в организме на уровне обменных процессов. При близорукости глаз растягивается, приобретает неправильную форму, что чревато растяжением сетчатки, ее разрывами и отслоением. Людям с подобной патологией стоит с осторожностью выбирать уровень физической нагрузки, не поднимать тяжести, вести здоровый образ жизни и постоянно заниматься профилактикой заболевания, чтобы близорукость не прогрессировала.

В ослабленном организме происходит множество негативных процессов, способствующих усилению миопии. Среди главных факторов, негативно влияющих на развитие близорукости: травмы головы, опухоли, заболевания носоглотки и полости рта; гормональные сбои, инфекционные заболевания; нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопие, сколиоз, кривошея; несбалансированное питание.

Благоприятные условия для развития близорукости создаются, если человек много времени проводит с цифровыми устройствами, не соблюдает режим зрительных нагрузок, непра-

вильно сидит у компьютера и не следит за оптимальным уровнем освещения в помещении. Иногда при таких условиях развивается ложная близорукость, которая со временем может трансформироваться в истинную.

Падает зрение?

Это может быть ложная близорукость, при ложной близорукости точно такая же симптоматика, как и при истинной миопии. Человек замечает значительное ухудшение зрения вблизи. Особенно это заметно при работе с компьютером, чтении на смартфоне и во время просмотра видео. Буквы по-прежнему могут быть различимы, но частично сливаются в одну строчку, двоются. Среди симптомов ложной близорукости - частые головные боли, быстрая утомляемость глаз при зрительной нагрузке. Это связано с тем, что в оптической системе глаза произошел сбой и была нарушена работа цилиарной мышцы. В норме эта мышца реагирует на изменение фокусного расстояния, а при спазме она находится в сокращенном состоянии даже тогда, когда фокусировка не требуется.

Спазм аккомодации успешно лечится, если своевременно предпринять необходимые меры. При лечении ложной близорукости применяются препараты для расширения зрачка, приводящее аккомодационную мышцу во временный паралич, также эффективна специальная гимнастика для глаз, эти упражнения направлены на нормализацию кровоснабжения органов зрения.

Осложнения при близорукости

Несвоевременно начатое лечение и профилактика близорукости чреваты появлением новых патологий. Без адекватной коррекции на фоне постоянного напряжения могут развиваться такие болезни, как: катаракта - эта патология способствует дальнейшему прогрессированию близорукости; дистрофии, разрывы и отслоение сетчатки - форма глазного яблока человека с миопией дефор-

мируется при прогрессировании заболевания, отчего истончается сетчатка, рвется и отслаивается; вторичная глаукома - возникает из-за сложностей с нормальным оттоком внутриглазной жидкости.

Лечение и профилактика близорукости - это меры, направленные на предотвращение развития сопутствующих заболеваний и появления иных патологий зрения. Их необходимо задействовать регулярно, только тогда они будут эффективными. Два раза в год пациентам с близорукостью рекомендовано аппаратное и физиотерапевтическое лечение, ежедневно им стоит выполнять гимнастику для глаз, обогащать свой рацион витаминами, поддерживать физическую активность на приемлемом уровне.

Лазерные методики лечения близорукости

Контактные линзы, ночные ортокератологические линзы, а также лазерные методики восстановления зрения.

Детям, подросткам и молодым людям до 21 года рекомендуется коррекция очками и контактными линзами. Лазерную операцию, пока не прекратится рост организма, делать нельзя, потому что нет никакой гарантии, что она будет эффективной.

Для коррекции близорукости используется несколько лазерных методик, среди которых наиболее востребованы: Lasik - метод подходит для коррекции всех аномалий рефракции, если нет патологий сетчатки при стандартной толщине роговицы, эффективен при низкой и средней степени близорукости;

Lasek - такая операция эффективна для пациентов

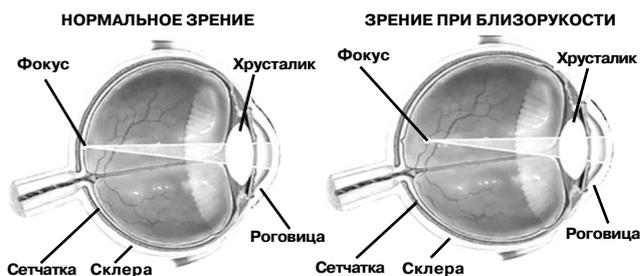
с высокой степенью миопии, при тонкой роговице, при имеющихся дистрофических изменениях на сетчатке;

FemtoLasik - эффективный и безопасный метод, при котором лазер формирует деликатный срез, что обеспечивает быстрое восстановление, операция может проводиться у пациентов с тонкой или ранее оперированной роговицей;

SuperLasik - персонализированная методика, эффективна для пациентов с нестандартными показателями кривизны роговицы и анатомического строения глазного яблока. Лазерная коррекция подходит пациентам до 35-40 лет, так как позволяет достичь максимально возможной остроты зрения для каждого конкретного пациента. Обычно после операции зрение равно тем показателям, которые были с помощью средств коррекции. У пациентов после сорока лет в связи с развитием возрастной дальнозоркости и появлением других патологий эффективность лазерных методик невысока.

Людям с близорукостью, кроме соблюдения режима зрительных нагрузок, необходимо следить за питанием, употреблять больше овощей, фруктов, листовых зелени. Нужно использовать витаминные препараты, ускоряющие обменные процессы.

Достаточно эффективными, особенно для пациентов молодого возраста, являются специальные упражнения для глаз, направленные на тренировку аккомодации, восстановление кровоснабжения органов зрения. Полезны и физиотерапевтические методы лечения миопии: лазерная стимуляция цилиарной мышцы, фонофорез, электрофорез. Также помогут массажи, лечебная гимнастика, плавание.



ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА



развитие депрессии; нарушение качества сна.

Виды недержания

Какие у женщин встречаются разновидности недержания мочи? Стрессовое – непроизвольное выделение мочи, связанное с несостоятельностью уретрального сфинктера либо слабостью мускулатуры тазового дна. Ургентное (императивное, гиперактивный мочевого пузыря) – нестерпимые, несдерживаемые позывы, обусловленные повышенной реактивностью мочевого пузыря. Смешанное – сочетающее в себе признаки стрессового и императивного недержания (внезапная, неудержимая потребность помочиться возникает при физическом напряжении, вслед за чем происходит неконтролируемое мочеиспускание). Рефлекс-недержание (нейрогенный мочевого пузыря) – самопроизвольное выделение мочи, обусловленное нарушением иннервации мочевого пузыря. Ятрогенное – вызывается приемом некоторых лекарственных веществ. Прочие (ситуативные) формы – энурез; недержание мочи от переполнения мочевого пузыря; при половом акте. Предрасполагающими факторами к инконтиненции являются: лишний вес, возраст, роды,

неврологические нарушения (травмы и заболевания центральной и периферической нервной системы).

Кто поможет?

Женщинам, столкнувшимся с проблемой недержания мочи, необходимо как можно раньше обратиться за специализированной помощью. Пациентка должна быть обследована врачом-урологом и гинекологом. Для диагностики недержания мочи у женщин проводится гинекологический осмотр, УЗИ мочеполовой системы, уродинамические исследования, функциональные тесты, уретроцистоскопия. Это позволит не только установить причины и форму инконтиненции, но и выбрать оптимальные и эффективные методы лечения. Своевременное лечение недержания мочи у женщин позволяет быстро избавиться от этой проблемы и вернуться к нормальной, комфортной жизни. Не нужно заниматься самолечением, лечиться «народными» способами, ведь существуют эффективные современные методы терапии.

Консервативно или хирургически?

Лечение недержания мочи зависит от его вида и причины. Оно может быть консервативным, медика-

ментозным, хирургическим. Если отсутствует какая-либо органическая патология, обуславливающая инконтиненцию, лечение начинают с консервативных мер. Фармакологическое лечение может включать назначение антидепрессантов, эстрогенов местного применения в виде вагинальных свечей или крема, системную заместительную гормонотерапию. Хирургические вмешательства производятся в зависимости от показаний. Это могут быть sling-овые операции, уретроцистопексии, имплантации искусственного сфинктера мочевого пузыря.

Как предотвратить?

Что делать, чтобы предотвратить недержание мочи? Максимально избегать факторов риска: вести здоровый образ жизни, вовремя лечить хронические заболевания, не носить тяжести. Чтобы снизить риски развития недержания после менопаузы, взрослым женщинам рекомендуется регулярно посещать кабинет гинеколога и уролога, придерживаться здорового питания, отказаться от вредных привычек, иметь регулярные умеренные физические нагрузки.

Недержание мочи или инконтиненция – патологическое состояние, при котором происходит непроизвольное выделение мочи. По имеющимся данным, с непроизвольным выделением мочи в репродуктивном возрасте сталкивается каждая пятая женщина, в перименопаузальном и раннем менопаузальном возрасте – каждая третья, а в пожилом (после 70 лет) – каждая вторая. Недержание мочи – это, прежде всего, снижение качества жизни; финансовые расходы; нарушение сексуальной жизни с негативным воздействием на супружеские отношения;

Электронная сигарета – устройство, которое формирует высокодисперсный аэрозоль – пар, предназначенный для ингаляции (вдыхания). Процесс использования электронных сигарет называют вейпингом или парением.

Всемирная организация здравоохранения относит все системы нагревания табака к табачным продуктам. Эксперты подчеркивают, что сокращение воздействия вредных химических веществ в системах

Вейпинг - опасная мода

нагревания табака не делает их безвредными для здоровья человека!

Последствия увлечения: Одышка, кашель, дискомфорт в груди, усталость – вот типичные жалобы вейперов.

Отсутствие негативных симптомов после вейпинга не означает отсутствие вреда для дыхательной системы. Если говорить о побочных эффектах курения

электронных сигарет, то вред сопоставим с курением обычных.

Электронная сигарета – не альтернатива обычным!

Вейпы ни в коем случае не должны использовать дети, подростки и беременные женщины. Снижение внимания, памяти, иммунитета, замедление роста, нарушение когнитивных процессов – перечень



последствий курения вейпов детьми и подростками. Стоит отметить, что действие некоторых ароматизаторов и веществ, входящих в смеси для вейпов, еще не до конца изучено.

Желчь, синтезируемая клетками печени, по правому и левому долевым протокам попадает в общий печеночный проток. Далее через пузырный проток она временно депонируется в желчном пузыре. Желчный пузырь - резервуар для желчи.



Камни в желчном пузыре

Во время приема пищи желчный пузырь сокращается и желчь по общему желчному протоку через большой дуоденальный сосок попадает в двенадцатиперстную кишку, где и связывается с пищей.

Основная роль желчи – эмульгация – расщепление жиров. Также желчь участвует во всасывании жирорастворимых витаминов, усиливает моторику кишечника. В среднем в организме вырабатывается около литра желчи в сутки.

Образованию камней в желчном пузыре способствуют: нарушение химического состава желчи, застой желчи, воспаление.

Образовавшиеся камни различаются по составу. Они бывают пигментными; холестериновыми; известковыми; смешанными.

Основная проблема заключается в том, что в большинстве случаев заболевание протекает бессимптомно! Больные могут жаловаться на боли в животе в области печени, желудка, которые усиливаются после еды и проходят после приема обезболивающих лекарств.

Заболевание опасно своими осложнениями – это острый холецистит, механическая желтуха, холангит, внутренние и наружные свищи, острый и хронический билиарный панкреатит, рак желчного пузыря.

Развитие таких осложнений, как холедохолитиаз – наличие камней в желчных протоках, – которое встречается в 5–20% случаев ЖКБ, и механическая желтуха, является поводом к экстренной госпитализации в хирургический стационар.

Каковы факторы риска? Это половая принадлежность – у женщин диагностируется в три раза чаще, чем у мужчин; возраст – чем старше человек, тем выше риск возникновения заболевания; наследственность и генетические факторы.

Также свою отрицательную лепту в развитие заболевания вносят нерациональное питание; нарушения липидного (жирового) обмена; ожирение; курение, алкоголь; сидячий образ жизни.

«Золотым стандартом» диагностики заболевания является УЗИ

брюшной полости. Этот метод позволяет выявить конкременты в просвете желчного пузыря с точностью до 95%, а также определить их размер и количество, оценить состояние стенки желчного пузыря, диаметр внутрипеченочных и внепеченочных желчных протоков. В биохимическом анализе крови при неосложненном течении изменений может не быть.

Консервативное лечение не эффективно! Единственным методом радикального излечения желчнокаменной болезни является удаление желчного пузыря – холецистэктомия. Лапароскопическая холецистэктомия – «золотой стандарт» лечения желчнокаменной болезни. Если говорить о профилактике желчнокаменной болезни, то специфической профилактики нет. Активный образ жизни, здоровое питание, отказ от вредных привычек могут снизить риск заболевания но не застрахует от неё. При выявлении желчнокаменной болезни не стоит ждать, лучше прооперироваться как можно раньше, в плановом порядке, не дожидаясь осложнений.

Согласно накопленным данным о механизме развития ковида, входными воротами для инфекции является эпителий верхних дыхательных путей. Вирус попадает в носовую полость и атакует выстилающий её эпителий. Вероятно, это прямо отражается на обонянии. Проникновение вируса происходит через клетки-мишени, которыми являются рецепторы ангиотензинпревращающего фермента II типа (ACE2). Эти клетки присутствуют в обонятельном эпителии полости носа.

При этом наблюдается прямая зависимость – чем выше экспрессия рецепторов (то есть чем больше их на поверхности клеток), тем быстрее идёт проникновение вируса, и тем

КАК ДОЛГО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ ПОСЛЕ КОВИДА?

Потеря обоняния, возникающая в результате заболевания коронавирусной инфекцией (SARS-CoV-2), является наиболее частым проявлением постковидного синдрома.

выше вероятность развития обонятельной дисфункции (потери обоняния).

В большинстве случаев эта проблема постепенно исчезает. Однако длительное нарушение обоняния в ряде случаев значительно ухудшает качество жизни. К тому же, недавние исследования установили, что с обонятельной дисфункцией часто связан и другой симптом постковидного синдрома – такой, как одышка. Пациенты с нарушенным обо-

нянием чаще испытывают сильную одышку.

Результаты исследования показали что у 95,5% пациентов, перенесших ковид 3 года тому назад, в настоящее время обоняние полностью восстановилось. При этом ни у кого из обследуемых не было anosмии – то есть полной утраты обоняния, у 4,5% наблюдалась лишь гипосмия (снижение функции).

То есть общий прогноз – обоняние после ковида

в течение 3-х лет, как правило, восстанавливается.

Ещё важные аспекты:

✓ гипосмия сохранялась лишь у тех пациентов, кому было больше 50 лет. Впрочем, пациенты возрастной группы от 50 до 70 лет составляли более 80% обследуемых, поскольку возрастные пациенты чаще болели ковидом;

✓ исследование установило связь между бессонницей и потерей обоняния. Бессонница увеличивает риск стойкой гипосмии;

✓ длительная потеря обоняния характерна для пациентов, жаловавшихся на повышенную тревожность.



АКНЕ - УГРЕВАЯ СЫПЬ

Угревая сыпь (акне, угревая болезнь) – это заболевание кожи, выражающееся в нарушении работы сальных желез. Эти железы вырабатывают сальный секрет, который служит для увлажнения кожи и защиты её от воздействий внешней среды. Секрет, продуцируемый железой, поступает в волосные мешочки (фолликулы).

Если секрета вырабатывается больше, чем нужно, он склеивает ороговевшие клетки кожи, которые образуют пробку в устье протоки, идущей от сальной железы. Волосной мешочек начинает выбухать - подниматься над уровнем кожи. Возникают полушаровидные узелки (так называемые закрытые комедоны) – угри белого цвета размером не больше булавочной головки. Если в образование попадает воздух, сальная пробка окисляется и приобретает черный цвет. Это другая разновидность угрей: черные угри или открытые комедоны.

Сальная пробка является благоприятной средой для размножения бактерий, поэтому угри легко воспаляются. Образуются прыщи – папулы красного цвета, имеющие конусовидную форму с гнойничком на верхушке. Воспалившиеся угри вызывают беспокойство; их начинают трогать, расчесывать, что делать категорически нельзя.

Угри и прыщи могут поражать кожу лица, груди и спины. Угревая сыпь обычно возникает в период полового созревания, но иногда принимает хронический характер. Протекает акне может с различной степенью тяжести. В тяжелых формах угревая сыпь сопровождается образованием узлов и кист под кожей. Такие образования оставляют после себя уродливые рубцы.

Причины возникновения угревой сыпи (акне)

Ведущую роль в возникновении угревой сыпи играют гормональные изменения. Повышенный уровень мужского полового гормона (андрогена) стимулирует избыточную продуктивность сальных желез. Именно поэтому у мужчин акне встречается гораздо чаще, чем у женщин. Однако в пубертатный период у девушек также увеличивается количество мужских гормонов, поэтому девушки также сталкиваются с этим заболеванием. С гормональными изменениями связано и обострение акне при приближении менструации.

В более старшем возрасте угревая сыпь может указывать на проблемы эндокринной системы. Значение имеет генетическая предрасположенность, поскольку чувствительность сальных желез к андрогенам и узость сальных протоков могут наследовать-

ся. Благоприятными факторами для развития акне также являются:

- ✓ неправильно подобранная косметика. Некоторые, используемые в косметической промышленности вещества, способны засорять поры (они называются комедогены): ланолин, сквален, сера;
- ✓ гормональные препараты (оральные контрацептивы); некоторые другие лекарственные средства – стероиды, антибиотики, антидепрессанты, транквилизаторы, препараты, содержащие литий;
- ✓ стресс;
- ✓ загрязнение кожи (маслом, дегтем и т.п.);
- ✓ сухость кожи. Слишком частое мытье может также усугублять ситуацию, поскольку кожа становится слишком сухой;
- ✓ сдавливание кожи (например, телефонной трубкой);
- ✓ в отдельных случаях роль провоцирующего фактора могут сыграть определенные продукты питания. Чаще всего это бывают шоколад, газированные напитки, орехи, кофе.

Профилактика угревой сыпи (акне)

Поскольку главная причина акне – гормональные изменения, не существует способов гарантировано предотвратить возникновение угревой сыпи у подростка. Однако можно минимизировать проявления заболеваний, если при появлении первых признаков акне соблюдать следующие правила:

- ✓ не следует выдавливать угри и прыщи;

- ✓ участки пораженной кожи рекомендуется протирать спиртовым раствором;

- ✓ в питании необходимо исключить шоколад, консервы, жирные продукты;

- ✓ умываться желательнее теплой водой; для гигиенических процедур следует пользоваться банным мылом;

- ✓ полезна гимнастика, пребывание на свежем воздухе не менее 1-2 часов в день. Однако после физических нагрузок следует сразу же принимать душ, так как пот может ухудшать состояние кожи. Также следует использовать как можно меньше макияжа, если вы предполагаете, что можете вспотеть;

- ✓ воздействие стрессов можно снизить, если правильно питаться и достаточно спать (не менее 7 часов в сутки).

Лечение угревой сыпи (акне)

Угревая сыпь вызывает серьёзный психологический дискомфорт. А самолечение угревой сыпи способно привести к образованию шрамов и рубцов, особенно если пытаться самостоятельно удалять появившиеся угри и прыщи. Поэтому правильнее всего обратиться к квалифицированному дерматокосметологу.

Активное лечение угревой сыпи направлено на решение следующих задач:

- ✓ предотвращение появления новых образований (комедонов);

- ✓ нормализацию количества секрета сальных желез;

- ✓ разрушение уже имеющихся комедонов;

- ✓ подавление размножения бактерий и снятие воспаления.

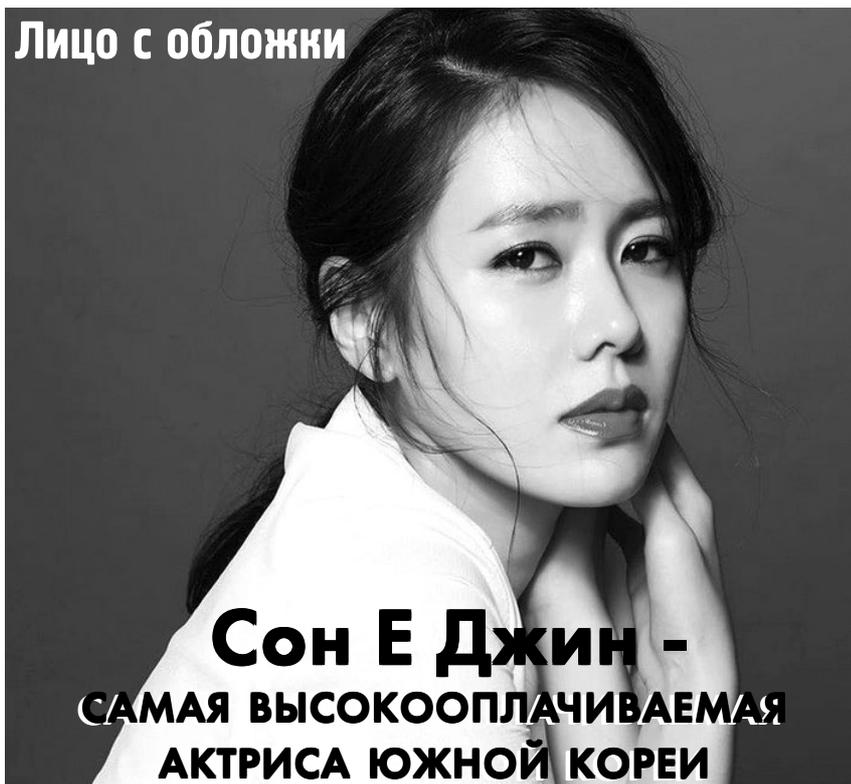
							"Глаз" авиадиспетчера		Золотой телец в сущности		Наброшенный план местности		Раздвижная занавеска
Порт в Сицилии	Завещательный отказ		Жанр восточной поэзии		Грецкое лакомство						"Евгения Гранде" ... де Бальзака		Стойка для экспонатов
					Зелёная кольчуга пруда		Ящерка, лазающая по деревьям		Горы с Медной горой				
Подвёрнутый уголок страницы	Кейт, блиставшая в "Титанике"		Род кафтана								Движение конём		Городошный чурбачок
						Собачья драка		"Язычок" для обувания					
Болотный бобр		Советский цыганский театр		Наука, изучающая свет						Русский разведчик ... Зорге		Зимняя шапка	Галерея из дуг по замыслу зодчего
						Невестка, сноха (разг.)							
Результат работы фотографа		Скандальные выходы							Договор о ненападении	Проверка на IQ	Загоняют в лузу		
				Удовольствие, которое "ловят"	Крутой и несдержанного человека	Осенние массовые грибы							Вид грузового транспорта
Крутой уступ		Зимняя обувь лётчика	Пиктограмма							Танец Летка-...			
						Трос для буксирования траля		"Уступчивый" водопад					
Сосуд, в котором толкут	Он мне ни ..., ни брат		Металл группы актиноидов					"...-хау" - изобретение		Брутто с изъятым нетто			
				Ароматный и терпкий плод									
Ими бы мёд пить					Римский бог полей и лесов	Возлюбленный Венеры и цветков							
Источник молока у коровы		Кто нам спел про Ксюшу?		Ямщицкая дорога									
					Замужняя фрейлейн	"Нимб" вокруг Солнца		Пропеллер - воздушный ...					
Момент начала состязания	Легендарный хирург												
					Украинская певица ... Лорак								
Линия строений вдоль дороги	Великий комик советского кино												
Страница в Интернете					Восток у метеорологов								

☺ ☺ ☺
Пришло письмо от мошенников. Говорят: "Давай нам деньги каждый месяц, а мы их тебе начнем возвращать по достижении 65 лет". Тупее развода не видел.

☺ ☺ ☺
- Вась, а у тебя кто-нибудь знакомый в полиции есть?
- Есть - Вован, кореш мой закадычный.
- А он там чем занимается?
- В КПЗ сидит...

☺ ☺ ☺
Учительница:
- Вовочка, ты бы хотел попасть в рай?
- Да, но мама сказала, чтобы я после уроков сразу шел домой...

☺ ☺ ☺
Спросил у Siri, почему у меня нет девушки. А эта гадина включила фронтальную камеру.



Сон Е Джин - САМАЯ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ АКТРИСА ЮЖНОЙ КОРЕИ

Сон Е Джин — звезда корейских дорам и полнометражных фильмов. Актриса начала карьеру в кино в 2000 году и с тех пор прочно вошла в список знаменитостей как на родине, так и за ее пределами.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Сон Е Джин (Сон Йе Чжин) родилась 11 января 1982 года в корейском городе Тэгу и выросла со старшей сестрой. После окончания школы в 2000-м девушка поступила на факультет кино Сеульского национального университета искусств, но вскоре бросила учебу, чтобы строить карьеру.

Сниматься в полном метре и дорамах корейская актриса стала на рубеже веков и вскоре забрала премию MBC Acting Award в номинации «Новичок года». Первым крупным проектом восходящей звезды стала драма «Штрихи огня», основанная на биографии художника Чан Сынопа, изменившего корейское искусство. Картина получила приз за режиссуру Каннского кинофестиваля и номинацию на премию «Сезар».

Тем временем работы Сон имели все больший кассовый успех как на родине, так и в других азиатских странах. К примеру, мелодрама «Классика» набрала популярность в Китае и Гонконге, а романтическая лента «Не хочу забывать» стала хитом в Японии.

К 2006 году Е Джин вошла в число самых высокооплачиваемых актрис Южной Кореи и сменила амплуа, отказавшись от героинь-милашек. Например, исполнительница изображала мошенницу в комедии «Искусство обольщения», амбици-

озную журналистку в дораме «В центре внимания», роковую обольстительницу в картине «Открытый город».

А в 2012-м пополнила профессиональную копилку первым фильмом-катастрофой «Башня», ремейком голливудского блокбастера «Ад в поднебесье».

Кассовым хитом стал байопик «Принцесса Тоххе», собравший в мировом кинопрокате более \$ 40 млн. Сон сыграла главную роль, изобразив последнюю принцессу Корейской империи с трагической судьбой. За эту работу артистка получила целый букет наград: Blue Dragon Film Awards, Grand Bell Awards, Asian Film Awards и другие призы.

На малых экранах стала популярной дорама «Что-то под дождем» о двух людях, которые постепенно превращаются из знакомых во влюбленных. Е Джин изобразила работницу кофейни, живущую пустой обыденностью после расставания с бойфрендом. А Чон Хэ Ин сыграл роль дизайнера анимации для видеоигр, который становится спасением для девушки.

Еще больший успех ожидал сериал «Любовное приземление», вошедший в топ-3 по рейтингу корейских дорам в истории кабельного телевидения. Актриса примерила образ богатой наследницы, кото-

рая после полета на парашюте случайно приземляется в Северной Корее и влюбляется в спасшего ее местного военного (Хён Бин).

В 2020 году стало известно, что корейская актриса должна дебютировать в Голливуде. Сон утвердили в корейско-американском фильме «Крест» с Сэмом Уоррингтоном в главной роли. Однако из-за пандемии начало съемок несколько раз переносили, сейчас судьба проекта неизвестна.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ СОН Е ДЖИН

На протяжении карьеры поклонники не раз интересовались личной жизнью любимицы, подозревая в романах с другими корейскими звездами. Однако представители Е Джин опровергали предположения фанатов одно за другим.

Так, ходили слухи, что на съемках дорамы «Акула» актриса сблизилась с коллегой Ким Нам Гилем, с которым тайно встречалась дома и летала на отдых в Японию. Позже в бойфренды кинозвезды записывали ее партнера по сериалу «Что-то под дождем» Чона Хэ Ина. Затем поговаривали о любовном треугольнике с двумя женщинами. Пресс-служба Сон неизменно называла эти домыслы выдумкой.

В 2019 году появилась серия фотографий, на которых актриса изображена во время шопинга в Соединенных Штатах в компании с Хён Бином. Ранее актеры часто пересекались на светских мероприятиях, в 2011-м Е Джин исполнила гостевую роль в картине «Таинственный сад» с Бином на первом плане, а затем они в паре работали в фильмах «Игра в переговоры» и «Любовное приземление». Позже знаменитостей видели вместе еще раз, однако агенты традиционно опровергли сплетни о романе.

Отношения Сон и Хён рассекретили только в 2021 году, сообщив, что встречаются уже восемь месяцев. Весной 2022-го кинозвезды поженились, когда Е Джин была уже на первых сроках беременности. Таблоиды окрестили событие «свадьбой века».

Медовый месяц молодожены провели в Лос-Анджелесе. Той же осенью 40-летняя исполнительница родила сына.

СОН Е ДЖИН СЕЙЧАС

В 2023 году звезда сосредоточилась на воспитании ребенка, много времени проводит с сестрой и двумя племянниками. Весной Сон вместе с супругом летала в Японию, чтобы отпраздновать первую годовщину свадьбы. Изредка Е Джин снимается в рекламных фотосессиях, а летом она посетила Парижскую неделю моды.

О трагичной страсти, секс-символах и жестокой патриархальности он рассказал Хатии Хасаиа. Итак, хрестоматия литературной любви по-грузински – от Лаши Бугадзе.

— Назовите грузинские слова, лучше всего описывающие смысл слов «любовь», «влюбленный» и «страсть»?

— Все три слова означают определенные состояния. Когда все эти три состояния приходят в гармонию друг с другом, тогда случается своего рода апофеоз. Когда человек ощущает себя полностью оторванным от реальности, он переходит в реальность, где абсолютное счастье. Где человек ощущает себя очень наполненным и легким. И он немного на грани. Как правило, это состояние длится недолго. Наверное, невозможно выдержать это экстремальное состояние – единство вышеупомянутых трех элементов. Поэтому самый великий текст в мировой литературе, написанный о любви, о трех этих составляющих – это «Ромео и Джульетта» Уильяма Шекспира. Это произведение описывает ту экстремальность, жить с которой долго нельзя. Поэтому Ромео и Джульетта очень молоды. Поэтому они не смогут жить долго. Они должны умереть, потому что невозможно долго пребывать в таком состоянии. Они перегорят. Их страсть максимизирована. Когда все так остро ощущается, невозможно достигнуть двадцати лет и уж тем более сорока. Поэтому состояние любви само по себе очень трагично. Максимальное состояние любви подразумевает в себе и элемент смерти. Потому что все на грани.

— Какую любовь воспевают грузинские поэты?

— Это состояния. Это описание состояний влюбленности, что вовсе не означает, что поэт должен описать влюбленного. Несмотря на то, что в поэзии XX века у нас есть тексты, наполненные трагедией, меланхолией и грустью, которые, по большей части, подразумевают разочарование, одиночество и безответную любовь. А как поэт должен написать стихотворение? В принципе, имеется в виду то, что рядом с тобой нет того, кого ты любишь. Ты его не получишь. Поэтому часто восполнением этого недостатка и является стихотворение.

Поэты пишут прекрасные лирические стихотворения и поэзию тогда, когда любовь кончается. И потом идет это эхо, эта инерция. Это компенсация чего-то. Когда



ЛАША БУГАДЗЕ: ЛЮБОВЬ – ВСЕГДА ДРАМА!

Любовь – всегда драма! Начиная с летописей V века и заканчивая последними образцами грузинской литературы, любовь такой интонации всегда была характерна для грузинской культуры, считает писатель Лаша Бугадзе.

человек сам непосредственно включен в этот процесс, когда любовь означает настоящее, она здесь и сейчас, тогда у тебя, наверное, нет ни времени, ни возможности, нет и писать стихи. Ты начинаешь рефлексировать потом. С этой точки зрения мы можем взять «Мэри» Галактиона или шедевры грузинских символистов из творческой группы «Голубые роги».

Или сомнительный для некоторых трагифарс любви, который существует после смерти любви. Это, например, «Могильщик» Галактиона. Есть поэзия, которая подразумевает состояние. Например, Терентия Гранели:

*Весенний, спокойный вечер
Птица перелетела с дерева
на дерево*

Это состояние. Это ничего конкретного, но это так близко к той субстанции, которая означает влюбленность, весну, запахи, какую-то увлеченность. Когда с тобой что-то происходит, но ты не знаешь, что именно. И ради этого стоит жить.

— Какое грузинское литературное произведение можно назвать гимном любви?

— Думаю, любви не нужно столько шума, гимнов и лозунгов. Это же очень интимно, очень чув-

ствительно, очень нежно и скрытно. Любовь требует тишины. Почему эти слова бессмертны? Наверное, я не случайно вспомнил их. Потому что, как бы мы далеко не ушли, мы все равно придем к главному шедевру грузинской литературы, который означает и любовь, и приключения, и героизм, и грусть. Все вместе. Это «Витязь в тигровой шкуре» Шоты Руставели.

Это такое любовное приключение, которое не предусматривает статику. Это такое приключение, которое невозможно остановить. Необходимо бесконечное движение, чтобы заполучить любовь, как и свободу. Поэтому, с психологической точки зрения, любовь и свободу можно назвать синонимами. Не существует здесь какого-то разделения. Вечно нужно заполучать любовь, как и свободу. Статики здесь не существует.

Существуют разные истории любви. В большинстве своем в поэзии они трагичные. А какая страсть? И очень странный, и амбивалентный, например, «Гость и хозяин» Важи Пшавела. Вспомните Агазу – жену Джохолы. Джохолы, который спасает Звиадаури и фак-

(Окончание на стр. 18, 19)

Интервью

(Окончание. Начало на стр. 17)

тически становится жертвой морального элемента... Очень взаимоисключающее ощущение: да, она жена Джохолы, но каким-то образом она влюбляется и в Звиадаури. То есть происходит что-то, что само по себе означает эту магию любви, и ты не знаешь, где она начинается, и где заканчивается.

— **В грузинской литературе любовь приносит счастье или это, скорее, про страдания?**

— В большинстве своем это трагичная любовь. Если мы посмотрим на грузинскую прозу, это все связано с трагизмом. Это связано с потерей чего-то. В принципе и со смертью. И в большинстве случаев, это связано с каким-то типом насильственного элемента, где мужчина хочет подчинить женщину. Элемент любви и, скажу больше, элемент страсти является оружием репрессии. Можем вспомнить «Десницу великого мастера», трагичные приключения Шорены... Или очень трагичный «Хизаны Джако» Михаила Джавахишвили, где происходят ужасные вещи. Где сексуальность и сам элемент страсти становятся насильственными и тяжелыми. Из этого мира любовь вообще изгнана.

Грузинская литература, как правило, крутится вокруг этого. Потом уже, в XX веке, если мы вспомним шестидесятников, грузинская проза, я бы сказал, становится похожей на грузинскую поэзию в том плане, что она описывает не историю, связанную с любовным сюжетом, а состояния. Например, Резо Инанишвили, называется «Рассказы о любви». Все эти новеллы чем-то похожи на этюды Шопена. Зафиксированы какие-то состояния. Когда рука касается руки. Или когда незнакомые люди смотрят на что-то вместе и смеются.

Один мой друг, психолог, говорит, что в 2020 году Covid заставил исчезнуть эротику из нашей жизни. Но эротику не с точки зрения сексуальности, а как элемент бытия, где исчезла случайность, неожиданность. Когда ты случайно оказываешься с кем-то, и это очень приятно. Ты его не знаешь, и он тебя. Или вы — два незнакомых человека — над чем-то посмеетесь. Вот эта неожиданность пропала. Все заранее определено и все грустно. Это очень интересно.

— **Тема секса в грузинской литературе присутствует?**

— Естественно, присутствует. Сексуальность в разных аспектах. В текстах XX века, которые я упо-

ЛАША БУГАДЗЕ: ЛЮБОВЬ – ВСЕГДА ДРАМА!

мянул, секс в основном, к сожалению, является выражением какого-то насилия. Михаил Джавахишвили, наверное, самый большой грузинский прозаик, который исследует сексуальность и психологию. Его очень интересует психология женщины, психология тела, сами состояния. Его произведения в этом отношении — шедевры. Это неслучайно, что в условиях диктата соцреализма и Сталина, первым, кому ударили, был Джавахишвили. Он очень свободный, неконъюнктурный. И очень своевременный для тогдашней европейской литературы. И сегодня его смелость часто приводит нас в шок.

Но, в принципе, там, где описываются элементы страсти в грузинской литературе, к сожалению, в большинстве своем мы встречаем драматургическую линию, где мужчина — насильник. То есть сексуальность мужчины — это инструмент насилия. Грузинская литература с этого начинается. «Мученичество Шушаник» в V веке начинается семейным насилием. Варскен и Шушаник. Муж — насильник, и жена, которая не уступает свое.

— **Главные секс-символы грузинской литературы это...**

— Конечно, такие есть. И достаточно эротичные. Например, Константин Гамсахурдия этим отличается. У Джавахишвили нам встречаются удивительные женщины. Знаете, это очень сложный вопрос. Леонидзе мне вспомнился. К примеру, «Древо желаний». Мне пришла на ум одна из главных героинь — удивительная Марита. Но мы же помним, что делают моралисты с Маритой. Поэтому в нашей литературе красота описывается как своего рода вечный объект нападения. Красота, любовь и прекрасное всегда платят большую цену, потому что окружающая среда очень брутальна, агрессивна и очень беспощадна по отношению к женщине и прекрасному. Ну, такая она — литература, и с этим ничего не поделаешь.

Я не припоминаю такого рода грузинское произведение в смысле состояния, как у Марселя Пруста. Если он что-то вспоминает, то вспоминает истории, связанные с любовью и, как правило, это удивительные истории. И он хочет находиться там. Там, где любовь. Его биография подразумевает только те истории, которые связаны с лю-

бовью. Все остальное — неважно. Что мы должны вспомнить из жизни, если не то, когда мы влюбились? Вот такого типа лиризм очень редок в грузинской литературе.

— **Признание в любви, которое стоит заучить наизусть?**

— Вспоминаются рыдания Таризла. Самое архетипичное.

— **Самая большая драма в грузинской литературе?**

— Везде драмы. Начиная с V века, с «Мученичества Шушаник», и заканчивая последними образцами литературы. Видимо, это характерно для нашей культуры — любовь в такой интонации. «Витязь в тигровой шкуре», правда, исключение. Там вечный праздник. Такой праздник, связанный с любовью, несмотря на трагичные истории, которые там происходят... Но там происходит что-то универсальное, вневременное. У Звиада Гамсахурдия есть очень хороший текст «Язык образов «Витязя в тигровой шкуре». Он ведь был и филологом. Мне понравилась его идея, что в этом произведении все — аллегория.

Но почему трагично? Мы не вспомним не только грузинские, но и вообще литературные тексты, где во время повествования о любви не будет поведано о трагичной истории. Самая большая история о любви из когда-либо написанных является самой трагичной. Это «Анна Каренина» Толстого. Куда уж больше?! Вот такая она — Анна, которая влюбляется во Вронского, и которая внезапно обнаруживает, что ее муж, Каренин, который до этого ей очень нравился, ужасный человек. И как тяжело это кончается! Роман кончается не так, как экранизация, где Каренина бросается под поезд. В конце мы слышим размышления Левина о самоубийстве, и это очень важно. То есть счастливый Левин, который привел все в порядок в своей жизни, — несчастен. А Анна, которая неправа перед остальными, — счастливая, потому что жила, чтобы любить. А Левин и все остальные, в том числе и Каренин, сделали все правильно, но остались несчастны, потому что пусты. Без любви остается пустота, пропадает смысл.

В грузинской литературе очень трагичная метафора. Например, «Человек ли он?» Ильи Чавчавадзе, где наши анти-Ромео и анти-Джульетта — Луарсаб и Дареджан. Муж и жена, связавшие судьбы по уго-

вору, просто привыкают друг к другу, не потому что любят друг друга. Сожительство становится привычкой. Их любовь бесслучайна. Мы помним, как они думают, чтобы родился ребенок. И ребенок не рождается. Дареджан умирает бесплодной, а потом уже и Луарсаб. Видимо, эти трагичные интонации неслучайны. Значит, такова наша реальность.

— **Женщина в грузинской литературе – любящая или любима?**

— Если мы можем вынести из грузинской литературы некую икону грузинской женщины – это сильная женщина, которая не смотря ни на что может выжить. Несмотря на, казалось бы, объективную слабость, ведь это мужской мир. А Грузия – это мир мужчин, где действуют тяжелые мужские законы и правила. И сегодня это актуально. Этот мир патриархален, он устанавливает эти законы и догмы, а женщине всегда приходится с этим тягаться и говорить об этом. А когда женщина начинает говорить, она тут же встречает тяжелую реакцию. Часто это и приводит к фемидиду. Пока женщина молчит – пусть будет как предмет. Начала говорить, есть претензия? Тогда ей может угрожать уничтожение.

Я часто упоминаю «Мученичество Шушаник» Цуртавели, но так оно и начинается. Он как-то определил нашу судьбу. Мы никак не вышли из этого цикла Шушаник. Что вообще там подразумевается, если отбросить религиозный компонент? Женщина, которая сказала, что защитит свой принцип, будет жить так, как она думает, а не как думает ее сильный муж Варскен. Тогда он решил, что ее уничтожит. Как это не слушаешься меня?! Кто ты?! Ты, которая должна быть счастлива, что рядом со мной! Вот такая парадигма часта. Несмотря на то, что женщины сильные. Особенно если вспомнить примеры литературы после 90-х годов. Например, в прозе Аки Морчиладзе, Анны Кордзая, Нины Харатишвили или Тамты Мелашвили. Это современные писатели. И здесь уже женщины сильные. Женщины, которые стали сильными в тех условиях, когда мужчины потеряли свою функцию. Когда мужчины кончились и ничего не смогли сделать. Мир мужчин проиграл.

— **Образ влюбленного мужчины в грузинской литературе?**

— Это в принципе своеволие. Хочу и все. Ребенок. В грузинской литературе мужчина – «я хочу эту игрушку» и топот ножками. И он не принимает отказ. Он обижается,

раздражается и начинает потом все крушить.

— **С течением времени какие трансформации претерпело понимание любви в грузинской литературе?**

— Мы совсем недалеко ушли. Она в этой линии. В борьбе между, казалось бы, объективной слабостью и чем-то сильным и конъюнктурным. Это давит на тебя своими догмами, устанавливает тебе законы, и свобода, которую предусматривает любовь, должна вечно отстаивать свое место. Опять же вспомним «Древо желаний». Или что угодно, что означает норму, а эта норма тебя душит. Почему я вспомнил «Гостя и хозяина»? Окружение тебе говорит, что ты должен жить определенным образом, любить так, должен жениться, выйти замуж... Что-то, что окружение вечно тебе представляет, как своего рода условия. Мол, чтобы мы тебя приняли, ты должен удовлетворить эти условия.

— **Самое правдивое произведение о любви?**

— Наверное, этого больше в поэзии. Потому что в грузинской прозе вспоминаю только трагичные истории. Вспомним «Рассказ нищего», прозу Клдиашвили – какая она грустная. Будь то «Мачеха Саманишвили» или «Скорбь Дариспана». Боже мой, сейчас вспоминаю – и ничего хорошего! Всегда грусть, всегда меланхолия, разочарование, всегда какая-то нищета и всегда какой-то поиск комбинаций, чтобы люди просто выжили. И любовь уже совсем неактуальна. Но все равно она откуда-то возникает.

Если я и вспоминаю примеры, то это самопожертвование, связанное с любовью. И большая беспощадность после разочарования. Конечно, Медея не персонаж грузинской литературы, но она из Колхиды. И о Медее написано много грузинских текстов. Самая популярная, конечно, пьеса Еврипида, где Медея убивает своих детей. Но это очень интересная парадигма. Это Медея, которой изменил Ясон, и он отверг ее любовь, при том что она ради этой любви уступила все: родину, отца, брата, все! Вдруг оказалось, что Ясон ее не любит. И вот здесь колхидская женщина оказалась очень страшной. Она так отомстила! Мы помним эту шокирующую историю – убийство детей. Что здесь имеется в виду? Что человек ищет логику, где ее не существует. Когда внезапно он обнаруживает, что его не любят, он ищет ответ. Как такое может быть, чтобы вчера он меня любил, а сегодня нет? Когда

случается катастрофа, пишет Ингеборг Бахман, мы тогда же инстинктивно ищем место, где произошла первая ошибка. Влюбленный человек начинает рефлексировать: когда меня разлюбили?

Это кипение, бурление характерно для влюбленных мужчин и женщин в грузинской литературе.

— **Любовь в современной грузинской литературе?**

— Более обнаженная. В современной грузинской литературе писатель более откровенный. Писатели всегда были откровенны, но у откровенности своя эстетика. В постсоветской и современной грузинской литературе не существует таких ограничений, как морализм или этика. Или связанная с ними цензура, когда человек не может описать все, что связано с любовью. Например, страсть, сексуальность, непосредственно сексуальный акт. В литературе первой половины XX века это было исключено. Поэтому современная грузинская литература более очевидна в этом плане.

Секс ведь тоже индикатор, люди через него очень многое узнают. Хотят они быть вместе, или нет. Они волнуют друг друга, или нет. Описывать этот компонент тоже важно при описании любовных отношений.

Если коротко, то больше обнаженности и прямолинейности. Но под прямолинейностью подразумеваются и своего рода неврозы.

— **Ваше любимое произведение о любви?**

— Несмотря на то, что это не о любви – это Гамлет. Даже любовь сорока тысяч братьев не уравнивается с моей любовью к тебе, кричит Гамлет, прыгнув в могилу к Офелии. У моего друга Рати Амаглобели был такой стих:

«Как сорок тысяч звенящих голосов сорока тысяч братьев кричат, чтобы заглушить мой голос, твои сорок тысяч братьев».

Вот это состояние Офелии и Гамлета. Чего-то потерянного, недооцененного. Когда теряешь, тогда понимаешь, что это было самым важным. Ты теряешь себя, когда теряешь ее.

Из грузинской литературы? Не знаю, «Витязь в тигровой шкуре» все же архетипичен. Потому что эти персонажи, будь то Тинатин, Автандил, Таризэл, Фридон или Нестан-Дареджан. Да, они персонажи, но они словно представляют собой одну субстанцию. Это разные лица одной субстанции. Как будто это мы все в какое-то время. Наверное, в этом плане это мое любимое произведение.



НЕ ТВОЙ ВАРИАНТ: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ ЕМУ БЕЗРАЗЛИЧНА

Как ведет себя мужчина если девушка ему безразлична? Обычно отсутствие интереса очень легко распознать, если у вас есть сомнения – эта статья поможет разобраться в его симпатии.

Лицензированная терапевт Кристал Джексон в статье для the truly charming перечислила пять явных признаков, которые показывают, что девушка безразлична мужчине.

Он непоследовательно отвечает на сообщения или игнорирует их

Если мужчине не интересна женщина, он не просто не будет проявлять инициативу в общении, но и будет стараться свести к минимуму общение. Но тут возможны нюансы.

Перед тем, как выкинуть из головы человека, проясните свои ожидания от общения. Поговорите с ним о том, чего вы хотите и в чем нуждаетесь. Это может быть разница в стилях общения. Однако более вероятно, что если вы сидите и смотрите в свой телефон, задаваясь вопросом, почему он не отве-

чает, то это – red flag, который требует вашего внимания, – отмечает Джексон.

Он не находит времени для встреч

Как понять, что ты стала безразлична парню? Если у него всегда есть причина, по которой он не может увидеться, значит, он потерял интерес.

Мы все взрослые люди с собственной жизнью, но если он никогда не находит для вас времени, это признак того, что он не заинтересован в вас так, как вы в нем, – поясняет терапевт.

Джексон советует не ждать, когда у мужчины появится свободная минута, а жить дальше. Но перед этим стоит оценить реалистичность своих ожиданий и понять, насколько здоровы такие желания. Терапевт отмечает, что желание каждое мгновение проводить с мужчиной к здоровым не относится.

Он избегает контактов во время праздников

Если женщина безразлична мужчине, он старается пропадать в

праздники. Он может просто стать необщительным в День святого Валентина, Рождество или любой другой праздник.

Он не афиширует ваше общение в социальных сетях

Дело тут не только в обновлении семейного положения в Фейсбуке. Стоит обратить внимание на то, как мужчина ведет себя в социальных сетях – публикует ли совместные фотографии, взаимодействует с вашими постами?

У всех разные границы открытий в социальных сетях, но если он активен в сети, но не показывает, что вы знакомы и проводите время вместе – обратите на это внимание. Это вполне может быть ключевым признаком того, что он не заинтересован, – поясняет Джексон.

Он говорит, что не готов к отношениям

Как понять что ты безразлична мужчине? Он открыто говорит, что он не готов к отношениям.

Мужчина, который говорит вам, что не готов к отношениям, говорит о том, что он не заинтересован в отношениях с вами. Прочтите это еще раз, – подчеркивает Джексон.

Такое признание мужчины – не приглашение подождать, когда он будет готов. Он просто дает понять, что не заинтересован. Если ты безразлична мужчине, у него нет желания менять свое мнение о готовности к отношениям.

Что делать если ты безразлична мужчине

Проблема в том, что мы часто слышим то, что хотим услышать, и пропускаем все красные флажки, которые прямо кричат о том, что мужчина потерял интерес или никогда его не испытывал.

Большинство мужчин не собираются выходить и говорить, что вы им не нравитесь. Они не хотят ранить чужие чувства, и они могут быть заинтересованы в том, чтобы держать вас рядом в качестве запасного варианта. Знайте себе цену и ожидайте большего для себя, – подчеркивает терапевт.

СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗДРАЖАЕТ МУЖ

Что делать, если муж раздражает жену? Терпеть? В этом случае лучше найти способы решить проблему до того, как она выйдет из-под контроля. Делимся советами для тех, кто не знает, как быть если муж раздражает.

Мой муж меня бесит. Это нормально?

Нормально ли, что муж меня раз-

дражает? Если вы задаетесь этим вопросом, то спешим успокоить – это совершенно нормально. Конфликты и разногласия возникают в любых отношениях, независимо от того, насколько сильно вы любите друг друга. Однако важно то, как разрешаются эти конфликты.

Если вас бесит муж, значит, он настолько комфортно себя чувству-

ет в отношениях, что потерял бдительность и позволил себе расслабиться. Воспринимайте каждую раздражающую привычку как возможность узнать супруга лучше.

МУЖ БЕСИТ И РАЗДРАЖАЕТ: ЧТО ДЕЛАТЬ

Восемь советов, которые помогут разобраться с чувствами, когда, казалось бы, все раздражает в муже.

1. Убедитесь, не связано ли это с внешними факторами

Стресс, неудачный день, проблемы на работе, или проблемы посерьезнее могут быстро расстроить и сделать более раздражительным любого. В такой ситуации все, что делает супруг, скорее всего, будет раздражать и приведет к несправедливой передаче агрессии. А эти небольшие приступы агрессии впоследствии тоже могут стать причиной его раздражающего поведения. Получится целый замкнутый круг раздражительности. Постарайтесь проанализировать свои чувства, чтобы убедиться, что дело не в том, что муж попал под горячую руку.

2. Поговорите с мужем о том, что вас раздражает

Конечно, если некоторые вещи можно упускать из виду, то некоторые просто необходимо обсудить и решить. Если муж часто делает что-то, что вас бесит, просто скажите ему об этом. Сдерживание обиды и гнева токсично для любых отношений и может создать благоприятную почву для других семейных проблем. Если вам, например, не нравится, что он не опускает сиденье унитаза, скажите об этом и вместе найдите способы решить эту проблему.

3. Посмотрите на ситуацию с его стороны

Проанализируйте и подумайте, есть ли основные причины его раздражающего поведения. Ведь может найтись тысяча и одна причи-

на, по которой муж так себя ведет. Это может быть стресс на работе, проблемы в семье или что-то более личное. Посмотрев на вещи с его стороны, вы сможете выбрать



наиболее эффективный подход к разрешению ситуации.

4. Не начинайте разговор, когда он не в настроении

Когда вы говорите мужу о его раздражающих привычках, важно выбрать правильное время. Разговор с любым человеком (не только мужем или женой), когда он не в настроении, может привести к конфронтации. В такой ситуации партнер будет неспособен слушать даже самые неоспоримые аргументы.

5. Не молчите

Люди часто используют молчание

как средство наказания. Но это плохая тактика. Если муж раздражает и не знает об этом, он не избавится от неприятной привычки, которая так бесит. Молчание приводит к недопониманию, замешательству и обиде. При чем с обеих сторон.

Более того, молчание в этом случае можно расценивать как форму манипуляции, токсичную для здоровых отношений.

6. Сосредоточьтесь на его хороших сторонах

Даже когда ужасно раздражает муж, не забывайте о его хороших чертах. Раздражение на мужа не должно влиять на ваше отношение к нему. Чем больше муж будет замечать, как вы цените те приятные мелочи, которые он делает, тем больше будет хотеть измениться в лучшую сторону.

7. Научитесь жить с привычками, которые бесят

Как и у вашего супруга, у вас также есть несколько привычек, которые бесят и раздражают. Постарайтесь подумать о том, что ваш муж тоже мирится с чем-то в вас, что его очень бесит.

8. Обратитесь за профессиональной помощью

Если все другие способы оказались бесполезными, обратитесь за профессиональной консультацией. Семейные терапевты помогают решать большое количество проблем, с которыми можно столкнуться в браке.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ БЕСИТ МУЖЧИН ВО ВНЕШНОСТИ ЖЕНЩИН



Это вовсе не лишние килограммы или веснушки.

То, что девушки считают недостатками, с чем так активно борются, многими мужчинами воспринимается, как милые особенности. Но есть аспекты во внешности дам, которые сильный пол терпеть не может. И это вовсе не лишние сантиметры на талии или трогательные веснушки на носу.

НАКАЧЕННЫЕ ГУБЫ

Сейчас увеличение губ с помощью инъекций стало настоящим трендом: девушки стараются приблизиться к чертам Анджелины Джоли. Иногда эта процедура дей-

ствительно делает лицо более гармоничным, с помощью укола можно исправить асимметрию. Но многие девушки слишком увлекаются, их губы начинают выглядеть слишком объемными, неестественными.

Вопреки расхожему мнению, такие черты мужчинам совсем не нравятся.

ОГРОМНЫЕ РЕСНИЦЫ

3D-ресницы кажутся женщинам кокетливыми, игривыми, сексуальными, делающими женщину похожей на экзотический цветок. Мужчины же приходят в ужас от таких украшений на лице.

НАРОЩЕННЫЕ ВОЛОСЫ

Во-первых, они совершенно неактуальны в 2023 году. Во-вторых, женщина вряд ли обрадуется, когда почувствует под пальцами капсулы и клей.

ЗАГАР

Нет, речь идет не о золотистом загаре, полученном после отдыха у моря. Мужчинам совсем не нравится темный, желтоватый загар из солярия. Не менее странно на девуш-

ках смотрится моментальный загар, который дарят специальные крема и спреи. Они часто ложатся полосами, а блески, скорее, напоминают не об отдыхе, а о молодежной вечеринке в клубе.

СЛИШКОМ ДЛИННЫЕ НОГТИ

Чтобы маникюр был кокетливым и элегантным, важно найти баланс между аккуратностью и длиной. Популярные сейчас стилеты смотрятся для сильной половины человечества не сексуально, а отпугивающе.

ГРЯЗНЫЕ ВОЛОСЫ

Неопрятная прическа испортит самый эффектный образ, они навевают мысли об общей неухоженности барышни и ее лени.

ГРУБЫЕ ПЯТКИ

Женские ножки ассоциируются с нежностью, изящностью, мужчинам нравится касаться их. Но если на пятках появились трещины, а кожа стоп загрубела, симпатичные босоножки будут смотреться отталкивающе и неприятно.

Звезда



БРИТНИ СПИРС РАЗВОДИТСЯ С МУЖЕМ ПОСЛЕ ГОДА БРАКА

МУЖ ОБВИНЯЕТ ЕЕ В НАСИЛИИ И ИЗМЕНАХ

Фитнес-тренер иранского происхождения Сэм Асгари разводится с американской поп-певицей Бритни Спирс через год после свадьбы, обвиняя ее в измене. Подробности конфликта раскрывают таблоиды Page Six и TMZ. Ситуацию прокомментировали и сами стороны конфликта.

Стало известно, что 29-летний Асгари подал заявление на расторжение брака с 41-летней Спирс. Представители последней получили по электронной почте письмо с информацией по делу. В качестве официальной причины своего решения тренер указал «непримиримые разногласия» в паре.

ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Источники портала TMZ рассказали, что проблемы в отношениях знаменитостей начались несколько месяцев назад. Певица якобы устраивала скандалы и нападала на мужа, который часто не ночевал дома. Адвокаты Асгари намерены доказать в суде, что их подопечный стал жертвой домашнего насилия.

Причиной разрыва стало нестабильное поведение Бритни. Сначала Сэм мирился с этим, но его нервы не выдержали.

Утверждается, что в один из дней Спирс избивала мужа, когда он спал, и поставила ему синяк под глазом. Это подтверждают распространившиеся в сети кадры папарацци, на которых он запечатлен с гематомами на лице и следами укусов на руках. Более того, знакомые с Асгари инсайдеры утверждают, что певица помешана на холодном оружии и держит нож в спальне для защиты от вымышленных врагов.

«ДЕРЬМО СЛУЧАЕТСЯ»

Асгари также якобы узнал об измене Спирс — об этом инсайдеры на усло-

виях сохранения анонимности рассказали в TMZ. По их словам, певица попросила одного из работников дома снять ее на видео обнаженной, а затем у них случилась интимная связь. Источники таблоида предполагают, вскоре после этого они завели роман. «Дерьмо случается», — прокомментировал Асгари ситуацию в сторис своего Instagram-аккаунта, не раскрывая подробностей случившегося.

«После шести лет любви и преданности друг другу мы с женой решили завершить наше совместное путешествие. Мы будем хранить любовь и уважение друг к другу, и я желаю ей всего наилучшего. Просить о конфиденциальности кажется мне смешным, поэтому я просто призываю всех, включая СМИ, быть добрыми и внимательными».

Среди прочего приближенные к Асгари инсайдеры заявили, что существует видео, в котором Спирс и ее сотрудник находятся в «компрометирующем положении». Однако официально наличие подобного ролика пока никто не подтверждал.

Сама певица настаивает, что никогда не изменяла мужу и испытывает боль от происходящего, пишет издание Entertainment Tonight, ссылаясь на друзей звезды.

ШАНТАЖ РАДИ МИЛЛИОНОВ

Согласно брачному контракту, при разводе Асгари не получит ничего из имущества Спирс. Ему не достанется

даже особняк в Лос-Анджелесе стоимостью 11 миллионов долларов, который был свадебным подарком певицы мужу. Известно, что исполнительница уже обратилась к знаменитому голливудскому адвокату Лауре Вассер, среди клиентов которой были телезвезда Ким Кардашьян и актер Джонни Депп.

Спортсмен тоже обезопасил свое финансовое состояние. Контрактом предусмотрено, что Спирс не может претендовать на его личную недвижимость, купленную до заключения официального брака.

По данным Page Six, Асгари пытается договориться об уступках, выходящих за рамки брачного договора, и угрожает обнародовать «чрезвычайно смущающую» информацию о Спирс. Он требует пересмотра договора и хочет, чтобы бывшая возлюбленная заплатила ему деньги (точная сумма пока неизвестна).

НЕРАВНЫЙ БРАК

Сэм Асгари и Бритни Спирс начали встречаться в 2016 году после того, как спортсмен получил роль в музыкальном клипе певицы. С тех пор они проводили почти все время вместе и путешествовали по миру. Мужчина, который младше своей избранницы на 12 лет, подерживал будущую супругу во время судов с отцом и защищал ее от критики в соцсетях.

А критики было достаточно. Когда исполнительнице вернули доступ к социальным сетям, которые ранее контролировал ее отец, она сразу принялась делиться с фанатами достаточно откровенным контентом. В аккаунтах Спирс регулярно публиковались фотографии в бикини и снимки, на которых она позирует обнаженной. За это поклонники регулярно негативно высказывались в адрес певицы.

«Почему Бритни единственная, кого оскорбляют за такие посты? Да, мне тоже это не нравится, но как я могу контролировать человека, который был под микроскопом и опекой большую часть жизни», — Сэм Асгари.

Вопреки непрекращающемуся шквалу хейта, в последнее время на страницах знаменитости появлялось все больше подобных публикаций. В одном из последних размещенных роликов звезда станцевала у пилона в крошечном леопардовом бикини, которое едва прикрывало интимные части тела. Сама Спирс в ответ на критику отмечала, что не обращает внимания на мнение других людей по поводу своего поведения. «Я люблю делиться! Делиться — значит проявлять заботу о другом человеке», — подчеркивала она.

В сентябре 2021 года Асгари сделал Спирс предложение — сразу после того, как Джейми Спирса отстранили от должности опекуна своей дочери. А в июне 2022 года пара сыграла свадьбу — среди гостей церемонии были Мадонна, Селена Гомес, Донателла Версаче, Пэрис Хилтон, Дрю Берримор и другие знаменитости. Дата и другие подробности развода яркой пары все еще не названы.

Намерение принца Гарри и его жены Меган Маркл держаться подальше от Букингемского дворца вряд ли можно назвать сенсацией. По крайней мере для тех, кто следит за королевской семьей. Младший принц с подросткового возраста живет с репутацией человека, который поступает так, как считает нужным.

В своем недавнем заявлении, ради которого даже гербовую бумагу решили не переводить — ограничились Инстаграмом, Гарри и Меган высказали нежелание исполнять дальше обязанности старших членов королевской семьи, отказались от денег налогоплательщиков и поделились намерением жить не только в Британии, но и в Америке. Потом события стали развиваться весьма стремительно. В официальном и туманном, как Альбион, ответе из Букингемского дворца было сказано, что все это «создает проблемы, решение которых потребует времени».

Потом Меган Маркл поведала о контракте, который она заключила на озвучку диснеевских мультфильмов. И наконец, сама королева решила собрать всех членов семьи для обсуждения сложившейся ситуации. Вероятно, Гарри намекнули на то, что подобные поступки крайне неуместны для людей его положения. В ответ принц обещал дать интервью, где подробно расскажет о дворцовых нравах в случае, если ему будут чинить препятствия.

И нужно признать, что у Гарри есть неплохой опыт по части спорных с точки зрения этикета поступков. Ему было двенадцать, когда в автокатастрофе погибла его мать — принцесса Диана. Пережитый стресс наложился на подростковый бунт, и вскоре в прессе Гарри дали прозвище Шальной Принц.

Шумные вечеринки, «травка», алкоголь, наряд со свастикой на Хеллоуин — в общем, принц не скучал и не давал скучать таблоидам. Военная служба и боевые рейды в Афганистане заставили Гарри повзрослеть, однако жить по дворцовым правилам он явно не хотел. Диана никогда не держала Гарри и Вильяма за высокой стеной — дети ходили в обычный детский сад и школу и поэтому общались с простыми людьми гораздо чаще, чем многие их родственники. Нужно ли удивляться тому, что Гарри начал встречаться не с теми девушками, которых, вероятно, желала видеть рядом с ним бабушка-королева?

Тем не менее во дворце не стали



ПРИНЦ ГАРРИ: ЗА ЧТО ЕГО ЛЮБИТ ВСЬ МИР

возражать против свадьбы Гарри и американской актрисы и модели Меган Маркл.

Сама церемония запомнилась случайными гостями, абсолютно непроточной проповедью эксцентричного американского священника и весьма недовольным лицом королевы.

Однако спустя считанные недели вся Британия была готова признаться в любви к Гарри и Меган. Титулованная пара вела себя очень просто, активно занималась благотворительностью, а сама Меган сразу стала настоящей иконой стиля.

Но вот с прессой у пары отношения не сложились. Меган как американка наотрез отказывалась понимать британские шуточки с сексистским и расистским подтекстом, а дворцовые рекомендации помалкивать и не ввязываться в скандалы раздражали ее еще больше.

Гарри как любящий муж изо всех сил пытался защитить свою благоверную и от иронии таблоидов (сам принц называл это травлей), и от ледяного тона королевского окружения. В данный момент известно о намерении Гарри и Меган отстаивать свои интересы в суде и таким образом приструнить самых актив-

ных светских хроникеров.

Решение же дистанцироваться от дворца, вероятно, означает стремление Гарри и Меган вести более независимый образ жизни, разделив свои собственные интересы и интересы короны.

Пока трудно понять, какие будут последствия у этого демарша. Среди наследников престола принц Гарри — фигура, мягко говоря, не стратегическая. Он шестой в очереди на трон, и поэтому нежелание выполнять обязанности старших членов королевской семьи вряд ли можно назвать дворцовым кризисом.

Тем не менее в ситуации, когда сама идея монархии в XXI веке постоянно подвергается сомнению, любые репутационные потери воспринимаются в Букингемском дворце весьма болезненно. И если раньше общение с внешним миром сводилось к скупым отредактированным сводкам, то в эпоху социальных сетей утаить что-либо не представляется возможным. Современные медиатехнологии, позволяющие обходить любые требования этикета, все чаще доставляют королевской семье неприятности. Правда, для публики попроще все это скорее весело, чем грустно.



ПИППА МИДДЛТОН
С МУЖЕМ

ПОЧЕМУ СЕСТРА КЕЙТ МИДДЛТОН ЖИВЕТ РОСКОШНЕЕ, ЧЕМ ПРИНЦЕССА

Свадьбу Кейт Миддлтон и принца Уильяма в прямом эфире смотрели миллионы зрителей. Казалось, прекрасная невеста смогла воплотить в жизнь самые смелые мечты любой девочки. Тогда же впервые публика обратила внимание на сестру Кейт Пиппу: она появилась в женственном платье, подчеркивающим идеальную фигуру.

Тогда пресса писала о том, что девушка старается хоть ненадолго выйти из тени старшей сестры, которой так повезло. Но сейчас можно поспорить, чья жизнь роскошнее и свободнее.

МАМА ВСЕ ЗНАЛА...

А началось все в раннем детстве Пиппы и Кейт. Мама девочек мечтала вырваться из довольно скромного существования, стать вхожей в высшее общество. У нее не было привилегированного детства, зато у Пиппы и Кейт должно было быть именно такое. Девочек Кэрол отправляла в частные, элитные школы, много времени уделяла их образованию и воспитанию: сестры учили иностранные языки, экономику, правила этикета.

Она предложила Кейт пропустить год после школы и поступить в университет так, чтобы стать одно-

курсницей принца Уильяма. Но и для Пиппы была уготована не менее счастливая участь.

НЕ ПРИНЦ, НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ

Вскоре после свадьбы Кейт и Уильяма Пиппа начала посещать вечеринки высшего общества, на одной из них она познакомилась с мужчиной, который для Британии — настоящая легенда. Джеймс Мэттьюз в девяностых был успешным автогонщиком, а позже основал огромную бизнес-империю.

Состояние Джеймса оценивается в сотни миллионов фунтов. Вместе с женой и детьми Мэттьюз живет в особняке, куда больше похоже на замок: 30 спален, гостиные, кабинеты, множество ванных и подсобных помещений, 60 гектаров земли с собственной фермой и парком для прогулок.

Джеймс обожает жену и постоянно дарит ей роскошные подарки: так, помолвочное кольцо Пиппы стоило почти в три раза дороже, чем украшение Кейт.

Передвигается семья на частном самолете, а отдыхает на собственном острове. При этом, в отличие от Кейт Миддлтон, Пиппу не связывают правила королевского протокола, она не должна посещать утомительные встречи, строго соблюдать этикет. Жизнь младшей из сестер Миддлтон принадлежит только ей.

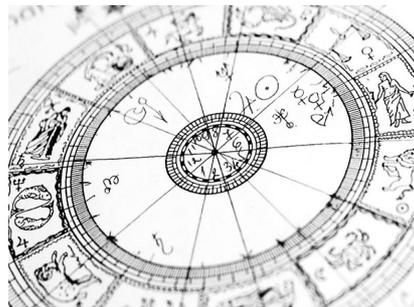
Да, Пиппу не печатают на обложках журналов, ее не знают по всему миру, но у этой девушки есть все, чтобы чувствовать себя настоящей принцессой, не отягощенной титулами.

МУЖЧИНЫ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА, КОТОРЫЕ НЕ ЭКОНОМЯТ НА СВОИХ ЖЕНЩИНАХ

ЕСЛИ ВСТРЕТИТЕ ТАКОГО — ХВАТАЙТЕ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ.

Конечно, в любом знаке встречаются прижимистые мужчины, которые видят в каждой новой знакомой «тарелочницу» и, вообще, меркантильную охотницу за мужским имуществом. Тем не менее знаки, которые мы собрали сегодня в нашем материале, получают абсолютное большинство положительных отзывов со стороны женщин, если мы говорим о щедрости.

ОВЕН. Горячий и напористый Овен готов на все ради женщины, которую он присмотрел себе в партнерши. В ход идут дорогие подарки, невероятные эмоции и уступки, причем последние Овну даются труднее всего — этот знак не привык считаться с мнением других. Но уж если Овен выделил вас из толпы, он не пожалеет и последней



рубашки, лишь бы его женщина была счастлива и восхищалась его качеством настоящего добытчика — Овны обожают, когда их хвалят по поводу и без.

ВЕСЫ. Воздушные Весы считаются очень щедрым знаком, и это касается как мужчин, так и женщин. Однако нас сегодня интересуют исключительно мужчины. Представи-

тель этого знака не пожалеет денег на то, от чего его женщина сходит с ума. Есть и ложка дегтя — когда вы выйдете за него замуж, он будет куда внимательнее следить за расходами в семье, но в пределах разумного. В скрягу Весы не превращаются никогда.

ЛЕВ. Настоящие мужчины — так описывают Львов женщины, которые состоят с ними в отношениях. Львы редко бедствуют и стремятся к тому, чтобы все вокруг знали, насколько Львы состоятельны. Они готовы делать подарки не только своим женщинам, но и коллегам, друзьям и женам друзей. Этот момент, конечно, может смутить. Но все это лишь потому, что Льву часто недостает восхищения со стороны любимой женщины. Как и любой огненный знак, Лев стремится получать похвалу в любом виде.

Жаровня для копчения	Конфета-желе							
			Классный мальчик	Желтая пресса		Детский взгляд на мир		
	Фальшивая пощечина у клоунов		«Железный король» Франции					
			Апартаменты медведя	Замарашка		Глупец, болван		
	Подпалубная балка		Сырный отправитель (басня)			Все, что сыплется с неба		
				Особая примета дяди Степы			Кто такой Вельзевул?	Пленник азарта
	Ривьера, носимая на шее		Жена Кроноса			Страж времени в тостере		
Фетиш				Деяния дьявола			Томас Мор как мечтатель	Дитя для тяти
				Забывание звонарей		Олимпийский стрелок		
								От него можно «сбрентить»
				«Коробка передач»		Часть кривой линии		Французский «доклад»
			Торговый ...			«Все равны как на ...»		
					Холодная часть головы дурака		Березовая каша	Битый отрезок времени
Глиняный сосуд (антич.)		Ось ОУ	Мастиф			Оруженосец Дон Кихота		
			Самый мягкий минерал		... вопиющего в пустыне	Культовый бог славян		«Божья» способность
Кого зарыл Абдулла?		Вывод				Сказочный дурак	Граф среди мушкетеров	
				Символ поэзии				
Конопатое время года		Сборище 33 букв						
				Тук				
Из чего делают пивные банки?		Циркуляр			Пятачок			

4 АКСЕССУАРА, КОТОРЫЕ ВИЗУАЛЬНО ВАС СТАРЯТ

Знаете ли вы, что многие наши обожаемые аксессуары на самом деле не только не придают нам милоты и шика, а наоборот — делают нас визуально старше? Мы собрали топ украшений, от которых все же стоит отказаться, если вы не хотите невольно прибавить себе пару ненужных лет.

БОЛЬШИЕ БРОШИ

Для тематических вечеринок такие украшения подходят идеально, однако в повседневной жизни стоит отдать предпочтение совершенно другому типу украшений — куда более изящному. Вы можете подобрать симпатичную брошь, если очень хочется, однако помните, что в ней не должно быть крупных камней и много блеска, иначе вы рискуете получить старомодный образ, даже не подозревая об этом.

СЛИШКОМ МАССИВНЫЕ БУСЫ

Подобный аксессуар все же луч-



ше оставить в шкапушке вашей бабушки. Либо наслаждаться подобными украшениями на моделях модных подиумов. В повседневном образе массивные бусы практически никогда не смотрятся уместно, даже летом с симпатичным платьем. Причем, чем ярче украшение, тем больше вопросов оно вызывает.

УКРАШЕНИЯ С ДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ

Конечно, иметь в коллекции

бриллиантовое колечко стоит, но при этом важно учитывать размеры драгоценного камня — слишком большой бриллиант или другая крупная драгоценная вставка выглядят «нафталиново». Как правило, подобные украшения обожают женщины далеко за 50, а потому вызывают только такие ассоциации.

КОМПЛЕКТЫ БРАСЛЕТОВ И ОЖЕРЕЛИЙ

Модный аксессуар прошлых сезонов, на самом деле, не такой уж модный, если верить стилистам. Особенно комично сейчас смотрятся комплекты из сережек и колье. Это сразу отсылает нас к дешевым комплектам бижутерии, которые повсеместно продаются на южном берегу для туристов. Старайтесь выбирать украшения из одной коллекции так, чтобы они не находились в непосредственной близости друг к другу, например, колье и браслет или сережки и кольцо.

ВЕЩИ ДЛЯ СЕНТЯБРЬСКОГО ГАРДЕРОБА

Пришло время подумать о базовом гардеробе на сентябрь. Мы собрали стильный гайд, который нам помогли собрать настоящие профессионалы в своем деле.

КЛАССИЧЕСКАЯ РУБАШКА

Как минимум пара рубашек и классических блузочек должны появиться в вашем гардеробе. Они нужны вам не только осенью — носить будем круглый год, а потому не скупитесь на хорошую вещь. В этом сезоне обратите внимание на удлиненные модели, которые можно будет заправить в мини-юбку, которая также бьет все рекорды популярности в этом году.

ДЖИНСЫ

Вечная классика практически на любой случай. Под прямые джинсы в голубом цвете можно подобрать практически любую обувь. Вечером можно смело экспериментировать с ботильонами на каблук под джинсы, но помните, что в этом случае модель джинсов должна быть укороченной. Не отказывайтесь полностью от джинсов, даже если вы не слишком их любите.

ПИДЖАК

В базовом гардеробе не обойтись без нескольких пиджаков — черного классического и более



свободной модели, к примеру, пастельного или пиджака с ярким принтом. Последним вариантом можно смело разбавить повседневный «лук» с обычной футболкой белого или черного цвета.

САПОГИ

Куда же без сапог в сентябре?

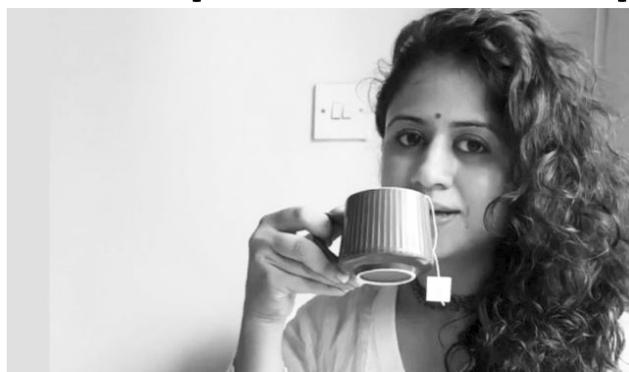
Стилисты рекомендуют обратить внимание на смелые модели вроде лаковой обуви в темных насыщенных цветах. Так, вишневые, коричневые, черные и горчичные сапоги станут вашим акцентом в офисном образе. Идеально, если вы подберете темную юбку из кожи или же мини из твида.

НЕ ТОЛСТЕЙТЕ: 5 ПРАВИЛ ПИТЬЯ ЧАЯ ОТ НУТРИЦИОЛОГА ИЗ ИНДИИ

Питье чая обычно сопровождается поеданием вкусных пирожков или конфет. Если же нет, то у чая обычно есть хотя бы 1 ложка сахара.

Расскажем, сколько калорий имеет чай, и как не поправиться от этого напитка. Нутрициолог из Индии Лима Махаджан рассказала, что одна чашка чая может содержать от 33 до 66 калорий, в зависимости от того, что к ней добавляется. К примеру, сахар, лимон или молоко.

По словам Махаджан, в 1 чайной ложке сахара содержится 19 калорий. Такое количество не является критическим для чашки чая. Однако следует обратить внимание на то, сколько раз вы пьете такой чай.



Рекомендуется подерживать общее ежедневное количество добавленного сахара до 10 г в день. Чай в индийском доме обычно сопровождается обработанными простыми углеводами, такими как сухари, печенье и бхуджия, — рассказала

эксперт.обавила, что в 100 г их сухариков 445 калорий и 30 г сахара, а в 100 г бхуджии — 500 калорий и больше. Кроме калорий в этих продуктах есть пальмовое масло, мука, сахар и трансжир, которые вредят здоровью.

5 правил питья чая от Лимы Махаджан:

- Уменьшите количество выпитых чашек чая. Пусть за день это будет 2 чашки без дополнительных сладостей и сахара.
- Не пейте чай, когда едите. Интервал между питанием и напитком должен длиться хотя бы 1 час.
- Не пейте чай вообще, если у вас бывает тревожное состояние, бессонница или проблемы с пищеварением.
- Нельзя пить чай на голодный желудок.
- За 30 минут до и после чая нужно выпить стакан воды. Она разбавит уровень кислоты и поможет избежать проблем с пищеварением. То же касается и кофе.

ОПАСНЫЕ МИФЫ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ, В КОТОРЫЕ ПОРА ПЕРЕСТАТЬ ВЕРИТЬ

Чем могут обернуться советы подруг и завсегдаев женских форумов.

Как говорят сами врачи, примерно половина пациенток предпочитают корректировать проблемы, связанные с женским здоровьем, по советам подруг или же ищут информацию в Сети. При этом что из полученной информации правда, а к чему стоит отнестись скептически, задумывается далеко не каждая женщина. Мы решили собрать одни из самых популярных мифов, которые в реальности несут большую угрозу репродуктивной системе и организму женщины в целом, а потому все проблемы мы рекомендуем все же решать в кабинете вашего гинеколога и не заниматься самолечением.

МИФ 1. Болезненная менструация — норма

В первые дни цикла у большинства женщин возникают неприятные ощу-



щения и это действительно норма. Однако боли, особенно режущие или мешающие нормально функционировать в течение дня, должны заставить вас обратить внимание на ваше состояние. Чаще всего речь идет об изменениях в работе органов малого таза, возможны воспаления или классический вариант — эндометриоз, о котором вы и не подозревали. В любом случае, сильные болевые ощущения нельзя назвать нормой ни в каком виде.

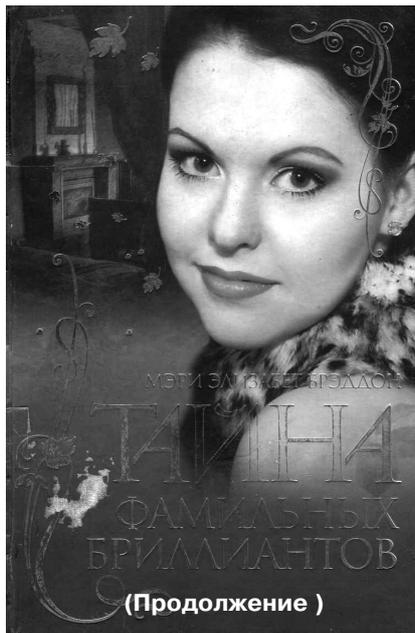
МИФ 2. Прерванный половой акт защищает от беременности на 100%

Миф, который нарушил жизненные планы ни одного миллиона женщин. Причем этот миф удобен в большинстве случаев именно мужчинам, которые не хотят возиться с презервативом. Если вы не планируете беременность или же у вас намечается секс с новым партнером — всегда используйте барьерную защиту, и это как минимум. Все дело в том, что в предэякуляте также со-

держатся сперматозоиды, достаточно всего одного «живчика», чтобы вы вспомнили этот секс всю свою жизнь, причем не всегда в положительном ключе.

МИФ 3. Секс необходим женщине для здоровья

Многие специалисты уверены в том, что активная сексуальная жизнь помогает «разгонять кровь» в малом тазу и поддерживать иммунитет в порядке. В реальности все не так радужно. Что, если у вас нет постоянного партнера? Секс с малознакомыми людьми также можно считать безопасным мероприятием? Предлагаем вам самим ответить на этот вопрос. Наука не знает случаев смерти из-за отсутствия секса, а вот с проблемами инфекционного характера и о психологических нарушениях на фоне секса без желания сталкивается чуть ли не каждая четвертая женщина, которая также слышала о «целительном» сексе, подумайте об этом.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Лоре этот мир казался светлым, безоблачным; для нее были скрыты мрачные тайны человеческой жизни. Однажды только горе коснулось ее, и то в самом обыкновенном его проявлении: старик после долгой счастливой жизни мирно скончался на руках любимой внучки. Она могла сожалеть о нем, но в его смерти не было ничего страшного, потрясающего душу.

Быть может, первое действительное горе, которое пришлось ей испытать в жизни, было жестокое разочарование в отце. Одному небу известно, с каким пламенным нетерпением ждала она Генри Дунбара. Она была разлучена с ним, с тех пор как себя помнила, но что ж это значило? Он тем более ее будет любить, потому что столько лет был лишен счастья ее видеть. Она намеревалась быть тем же для отца, чем была для деда, то есть веселым собеседником и ангелом-хранителем.

Но не суждено было этому исполниться. Отец молча отвергал ее любовь. Сначала он избегал ее общества, а теперь и она привыкла его избегать.

— Мне никогда и в голову не приходила эта мысль, — говорила она Артуру Ловелю, с которым не могла не поделиться своим неожиданным горем. — Я боялась, что папа заболит в дороге, может быть, умрет, и пароход, о счастливом прибытии которого я молилась днем и ночью, привезет мне мертвое тело. Я так боялась этого, Артур, что часто по ночам просыпалась со страхом. Мне казалось, что я вижу умирающего отца в маленькой, душной каюте на руках чужих людей. Я не могу вам сказать всего, чего я боялась, но никогда мне не приходило в голову, что он мог меня не любить. Я даже иногда думала, что он мог не походить на дедушку, мог иногда сердиться на меня, но я всегда полагала, что он будет меня горячо любить и даже в минуты гнева, если не ради меня, то ради покойной мамы. — Голос ее дрогнул, и она горько заплакала.

Ловель не нашел слов, чтобы ее успокоить. Ее жалобы на отца снова возбудили в нем ужасное подозрение, что Генри Дунбар виновен в смерти своего слуги. Однако он должен был утешить чем-нибудь бедную молодую девушку.

— Лора, милая Лора, — сказал он, — поверьте мне, это глупо. Имейте терпение и надейтесь на лучшее. Как может мистер Дунбар не полюбить вас, когда ближе вас узнает? Вы, мо-

жет быть, от него слишком многого ожидали. вспомните, что люди, долго жившие в Индии, всегда становятся какими-то холодными созданиями. Когда мистер Дунбар узнает вас ближе, привыкнет к вашему обществу...

— Этого никогда не будет, — поспешно возразила Лора. — Как он узнает меня ближе, если он постоянно избегает меня? Бывают дни, когда я его не вижу. А когда соберусь с силами и пойду в его мрачные комнаты, он встречает меня с любезной учтивостью. С любезной учтивостью, когда я жажду его любви! Я остаюсь у него на некоторое время, спрашиваю его о здоровье, стараюсь сблизиться с ним, но в его обращении видна какая-то холодная принужденность, которая ясно говорит, что я для него лишняя. Что же мне делать? Я ухожу с разбитым сердцем. Теперь я вспоминаю, что его письма из Индии казались мне холодными, но он извинялся множеством дел и всегда заканчивал свои письма надеждой на скорое свидание. Он всегда говорил, как будет рад приступить к своему сердцу. Зачем он меня так жестоко обманул?

Ловель не мог утешить девушку. С самого начала он тщетно старался полюбить Дунбара, а после странной сцены в Портланд-Глэс он стал окончательно подозревать банкира в убийстве — самом страшном из преступлений, навеки лишаящем человека всякого сочувствия и делающем его проклятым, отверженным созданием. Только Верховному Судье доступно то возвышенное милосердие, которое признает достойным жалости всех людей, даже самых преступных, даже тех, кого их же ближние извергли из своей среды!

XX

Новые надежды

Джослин-Рок находился в десяти милях от Модслей-Аббэ и в одной только мили от города Шорнклифа. Это великолепное поместье принадлежало роду Джослин со времен Плантагенетов.

Замок стоял на крутом обрыве, у подножия которого шумел и пенился водопад, неся свои воды в маленькую речку, впадавшую невдалеке в Эвон. Само здание было не очень велико, ибо большая часть старинных стен и башен уже давно развалилась, но оно сохранило свой величественный характер. Громадная, восьмиугольная башня с бойницами возвышалась так же гордо, как во времена

Плантагенетов, когда бунтовщики напрасно таранили его стены. Все здание было выстроено из камня, и массивный готический портик напоминал средневековые соборы. Внутри все блистало роскошью, но совершенно иной, чем в более скромных комнатах Модслей-Аббэ, убранных с современным комфортом и изяществом.

В Джослин-Роке на каждом предмете, на каждом украшении лежала печать времени. В мрачной зале на стенах, украшенных резьбой, висели шлемы, иссеченные тяжелыми палашами сарацинских витязей, стальные брони, некогда покрывавшие берберийских коней гордых крестоносцев, оружие работы знаменитых миланских мастеров, старинные пищади, громадные щиты, медные латы, дротики, самострелы, пики, мечи. Рядом с этими воинственными доспехами красовались рога громадных оленей, шкуры лисиц, свидетельствовавшие об охотничьих подвигах славного рода Джослинов.

Это был благородный, древний замок. Коронованные особы, принцы крови сживали в громадных резных креслах, украшавших столовую; английская королева однажды провела ночь в спальню комнате замка, обтянутой голубым атласом. Его владельцы, остававшиеся всегда верными королю, не раз прятались в огромных комнатах от преследований республиканских солдат или бежали от них в потаенные коридоры, скрытые за роскошными обоями. В блестящих покоях замка виднелись и старинные картины, и драгоценные кубки, вывезенные Джослинами из Флоренции, и дорогие севрские статуэтки, лично подаренные владельцам замка прекрасной маркизой Помпадур в те дни, когда севрские рабочие работали только на короля и ради любви к искусству и преданности королю подвергались смертоносным испарениям мышьяковых паров. Тут было золотое блюдо, которое какой-то король подарил своему гордому любимцу в те дни, когда еще любимцы королей были всемогущи в Англии. Не было в замке почти ни одного сколько-нибудь ценного предмета, который не имел бы своей истории, гласившей о славе и величии знатного рода Джослинов.

Это великолепное жилище, одинаково священное по связанным с ним легендам и историческим воспоминаниям, принадлежало теперь сэру Филиппу Джослину. Молодой баронет был одарен красивым, откровенным лицом, мужественной фигурой; в глазах его блестела неудержимая храбрость, на устах постоянно играла улыбка. Он был отличный стрелок, ловкий наездник и даже несколько художник.

Но сэру Филиппу не любил умственных занятий. Его более занимала скачка в Шорнклифе, чем новая бро-

шюра по политической экономии, и он решительно не знал, как поддерживать разговор, когда ему случалось за обедом сидеть рядом с «синим чулком». Но, несмотря на свои спортсменские замашки, юный баронет был совсем не глуп. Джослины были великолепными наездниками с незапамятных времен и славились своей ловкостью в стрельбе еще до изобретения огнестрельного оружия. Сэр Филипп не был помешан на охоте и спорте, как некоторые английские джентльмены, а вполне сознавал, что когда он женится, то жена ему будет гораздо дороже всякой лошади. Однако до сих пор он еще не думал о будущей леди Джослин. Он смутно чувствовал, что женится, как все Джослины женились до него, и что он будет жить счастливо с женой, подобно всем своим предкам, за исключением одного несчастного Гильдебранда Джослина, который по ложному подозрению выбросил свою жену из окна в водопад. Долго ходила в народе легенда об этом страшном происшествии, даже уверяли, что каждый год в день этого убийства в брызгах водопада появляется призрак несчастной.

Сэр Филипп полагал, что, конечно, придет день, когда он женится, но пока не обращал никакого внимания на хорошеньких дочерей своих соседей, которых встречал на скачках, стрельбе, балах или обедах. Сердце его еще не принадлежало никому, и, когда он смотрел на мир из окна своей комнаты, перед которым во все стороны расстилались его владения, жизнь ему представлялась в самом радужном свете. Мир, на который люди так горько сетуют, ему казался прелестным, приятным уголком. Он выстроил себе в замке мастерскую и проводил там целые часы перед мольбертом, рисуя арабскую лошадь, прекрасную итальянку или сцену из его охотничьих приключений. И все это под самым ярким ультрамаринным небом или под блестящими лучами заходящего солнца, изображенного длинными полосами вермильона и гуммигута. Он не был большим живописцем, да и вообще во всей его натуре не было ничего величественного; он рисовал с той же смелостью и ловкостью, с какой ездил верхом или стрелял из ружья. Его картины были всегда веселые и вполне подходили под ту категорию художественных произведений, которые у невзыскательных любителей называются «миленькими».

Сэр Филипп отличался более всего своей всегдашней веселостью, и эта веселость была, быть может, самым лучшим его достоинством. Никакая мода, никакое влияние товарищей не могли из него сделать фаталиста, разочарованного во всем и всех, которых — увь! — столько раз-

велось среди современной молодежи. Танцевал он? Да, и без ума любил танцы. Пел он? Да, насколько умел; его густой бас очень мелодично раздавался на Темзе, когда после веселого обеда он катался с товарищами в лодке. Бывал он за границей? Да, и был в восхищении от старинных неудобных трактиров, докучливых комиссионеров и медленных переездов. Ах, как все это было весело! А хорошенькие крестьянки в их высоких белых чепцах, под лазурным южным небом! А старинные дребезжащие дилижансы с избытком веревки вместо упряжи! А пыльные соборы, несносные нищие, игорные столы! Какое удовольствие даже вспомнить об этом! Сэр Филипп Джослин говорил о природе, обо всем мире с тем же восторгом, с тем же азартом, с каким молодой супруг говорит о своей прелестной жене.

Бедняки и нищие вокруг Джослин-Рока обожали молодого хозяина. Бедняки любят смотреть на веселых, счастливых людей, если только они не надменны, не горды. Сэр Филипп был богат и распорядился своим богатством по-барски. Он был счастлив и хотел, чтоб все вокруг были счастливы. Он с радостью делился лучшими манильскими сигарами с инвалидом в богадельне или сам относил бутылку редкой джослинской мадеры с знаменитой коричневой печатью какой-нибудь несчастной крестьянке, возившейся с больным сыном. Он часами просиживал со своими фермерами, рассказывая им о заграничном земледелии, и был крестным отцом почти всех мальчуганов миль на десять вокруг Джослин-Рока. Его светлая, веселая жизнь не была запятнана ни малейшей тенью кутежа и разврата. Ни одна несчастная, опозоренная девушка не проклинала его имени, бросаясь с отчаяния в мрачные воды быстрой реки. Все любили его, и он был достоин всеобщей любви и уважения. Он воспитывался в Оксфорде, и хотя не показал слишком блистательных успехов в науке, но оставил о себе самые приятные воспоминания; самые серьезные профессора не могли не улыбнуться, когда речь заходила о его веселых, детских шалостях; все торговцы прославляли его аккуратность в платежах, а один из слуг, который должен был уйти из заведения по болезни и старости, получал от него пожизненную пенсию. За всю свою жизнь сэру Филиппу Джослину не причинил никому ни малейшей неприятности, разве только один дальний его родственник, долженствовавший ему наследовать в том случае, если он умрет бездетным, мог гневаться на него, смотря на удивительное здоровье молодого человека.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**

СУПЕРБЫСТРЫЙ ЗАВТРАК ИЗ ОДНОГО КАБАЧКА: НЕСКОЛЬКО МИНУТ – И ГОТОВО



Ингредиенты:

- * кабачок – 1 шт. (небольшой);
- * ветчина – 100 г;
- * яйцо – 1 шт.;
- * крахмал – 30 г;
- * свежий укроп;
- * перец черный молотый;
- * соль;
- * растительное масло.

Способ приготовления:

1. Кабачок тщательно моем. Срезаем плодоножку. Если овощ старый и имеет грубую кожуру, следует срезать.
2. Мякоть натираем на терке, солим и оставляем в сторону несколько минут. За это время выделится сок, его нужно отжать и дальше работать уже с сухой массой.
3. Ветчину нарезаем мелкими кубиками. Моем и очень мелко крошим зелень.
4. К кабачку добавляем яйцо, крахмал, зелень, ветчину. Кладем любимые специи.
5. Тщательно перемешиваем массу, по желанию досыпаем совсем немного муки.
6. Разогреваем сковороду с небольшим количеством растительного масла. Ложкой выкладываем кабачковую массу на горячую сковороду.
7. Жарим с одной стороны до золотистой корочки на огне меньше среднего. Затем переворачиваем кабачковый оmelette на другую сторону и накрываем крышкой на следующие 5-7 минут.

ВОСТОЧНАЯ ЗАКУСКА БАБАГАНУШ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Этот популярный овощной паштет очень вкусный и сытный. Он может стать как дополнением к ужину, так и вместе с хлебом, полноценным завтраком.

Ингредиенты:

- * Чеснок, зубчики – 2 шт.
- * Кунжутная паста тахини - 1 ст. л.
- * Тмин молотый – 1 ч. л.
- * Лимон – 2 шт.
- * Оливковое масло – 4 ст. л.
- * Баклажан – 3 шт.
- * Перец чили, порошок – 1/2 ч. л.

Способ приготовления:

1. Разогреваем духовой шкаф до 180°C. Подготавливаем противень с пергаментом.
2. Овощи моем, разрезаем пополам. Мякоть крест-накрест надрезаем, сверху сбрызгиваем оливковым маслом.
3. Баклажаны выкладываем на противень мякотью вверх. В предварительно разогретой духовке запекаем овощи примерно 45 минут.
4. Когда овощи остынут, снимаем со шкурки мякоть в отдельную миску. Чистим и каким-либо образом измельчаем чеснок.
5. В отдельную чашку выжимаем лимонный сок. В чашу комбайна или блендера помещаем все подготовленные компоненты, кроме лимонного сока.
6. Перетираем все в однородную массу. Пробуем и по вкусу добавляем перец, соль и лимонный сок.



РЕЦЕПТ ВКУСНОГО И ОЧЕНЬ СЫТНОГО САЛАТА

В рецепте использовано удачное сочетание филе, шампиньонов и огурцов. Это очень удачная комбинация продуктов. Такой салат уже сам по себе – полноценный легкий ужин или обед.

Ингредиенты:

- * куриное филе - 200 г;
- * шампиньоны - 150 г;
- * яйца - 3 шт.;
- * огурцы – 2 шт.;
- * зеленый лук - 30 г;
- * майонез – 150 г;
- * листовой салат.

Способ приготовления:

1. Воду доводим до кипения и отвариваем куриное филе. После закипания варим 15 минут и выключаем огонь, но не вынимаем мясо.
2. Курица должна 15-20 минут постоять в кипятке. В результате филе получится мягкое и сочное.
3. Параллельно отвариваем яйца. Чистим их и нарезаем кубиком. Шампиньоны крошим и обжариваем.
4. Остывшее филе делим на волокна. Огурцы натираем на терке и отжимаем от влаги.
5. Ингредиенты к салату можно просто смешать, а можно выложить слоями, смазывая немного майонезом. Последний слой должен быть мелко порезанным зеленым луком.

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ УЖИН ЗА 20 МИНУТ: ЗА ЭТИ ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ РОДНЫЕ БУДУТ СТАНОВИТЬСЯ В ОЧЕРЕДЬ

Делимся рецептом вкуснейших сладких пирожков с начинкой. Они легко готовятся, поэтому получатся вкусными даже у новичков.

Ингредиенты:

- * кефир – 300 мл;
- * сода – половинка чайной ложки;
- * яйцо – 1 штука;
- * сахар – 2 столовые ложки;
- * мука – около 450-500 г;
- * растительное масло – 20 мл и масло для жарки;
- * твердый сыр – 200 г;
- * колбаса – 200 г;
- * свежая зелень – по вашему выбору.

Способ приготовления:

1. Для теста в миску вливаем кефир, добавляем соду, яйцо и сахар. Все тщательно перемешиваем.
2. В смесь добавляем просеянную муку. Вливаем растительное масло и хорошо вымешиваем. Оставляем отдыхать.
3. Для начинки – натираем на терке колбасу и сыр, режем зелень. Тесто делим на две части и обе раскатываем.
4. На первый слой выкладываем начинку, а вторым все закрываем. Начинку следует выкладывать на небольшом рас-



стоянии друг от друга. Пирожки вырезаем чашкой или стаканом.

5. Обжариваем пирожки на сковороде с двух сторон. Цель – золотистая корочка.



ВДВОЕ ВКУСНЕЕ МАГАЗИННОЙ: ДОМАШНЯЯ ТОМАТНАЯ ПАСТА ЗА 15 МИНУТ

Томатная паста – густой крем из помидоров станет хорошим томатным основанием для множества блюд.

Обычно томатная паста готовится путём уваривания и запекания большого количества мякоти томатов. Но есть два способа, которые помогут сделать пасту без этих процессов. В такой пасте останутся все полезные элементы и витамины.

Ингредиенты:

- * помидоры не очень сочного сорта – 5 кг;
- * соль – по желанию.

Способ приготовления:

1. Нарезаем помидоры и пропускаем через мясорубку. Переводим полученную массу в кастрюлю, доводим до кипения.
2. Как только масса начнет закипать, ставим сверху сито и начинаем немного вдавливать его. В результате этих манипуляций в сито начнет собираться сок, его следует собирать.
3. В кастрюле таким образом останется вся помидорная мякоть вместе с кожурой и косточками. Откидываем ее на сито и оставляем постоять, чтобы остатки сока стекли.
4. Сито с мякотью ставим над чистой кастрюлей и перетираем. Так в сите останутся только косточки и кожура.
5. Получившуюся томатную массу кипятим, добавляем немного соли. Можно разложить ее по стерилизованным банкам и закатать. А можно – заморозить.

ВСЕГО 10 МИНУТ – И В ДУХОВКУ:

МЕДОВИК "БЕДНЫЙ СТУДЕНТ"

БУДЕТЕ ПЕЧЬ НА ПРАЗДНИКИ И В БУДНИ

Делимся рецептом вкуснейшего пирога из простых ингредиентов. Его называют "Бедный студент", ведь ингредиенты самые простые и точно найдутся на кухне, а еще очень быстро готовится.

Готовится этот пирог действительно до десяти минут не больше.

Ингредиенты:

- * мука – 250 г;
- * сахар – 150 г;
- * сода – 1 чайная ложка;
- * молоко – 200 мл;
- * масло – 1 столовая ложка;
- * яйцо – 1 шт.;
- * мед (или варенье) – 3 столовые ложки.

Способ приготовления:

1. Смешиваем ингредиенты. Венчиком соединяем просеянную муку, соду и сахар.
2. Добавляем остальные компоненты: яйцо, молоко, масло и мед или варенье. Тщательно все перемешиваем до однородности.
3. Форму или противень смазываем маслом и присыпаем – сухарями или мукой. Можно использовать пергаментную бумагу. Выливаем тесто.
4. Выпекаем медовик в заранее разогретой духовке. Выпекание на 180° С займет ориентировочно 45 минут. На готовность проверяем зубочисткой.





ПОЧЕМУ СОБАКА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ИДТИ НА ПРОГУЛКУ

Собакам только покажи поводок, и они уже готовы к любому движу с хозяином. Конечно, если это не одна из тех пород, которым всегда и все лень. Но, если ваша обычно активная собака внезапно начинает отказываться от прогулки, это может быть тревожным звоночком. В этой статье приводим самые распространенные причины такого странного поведения питомца.

Собака ничего не делает просто так. Поэтому даже, казалось бы, обычный отказ от прогулки может быть предвестником чего-то более серьезного. Но не спешите паниковать - иногда животное может не хотеть гулять по причинам, которые достаточно легко устранить, чтобы все вернулось в норму.

Скука. Если вы думаете, что только людям надоедают стандартные ежедневные маршруты, то вы ошибаетесь. Собаке тоже может надоесть ходить по той же улице и делать свои дела под одним и тем же кустиком. Поэтому выберите другую дорогу или место, чтобы вернуть интерес любимца к прогулкам.

Страх. Во время прошлой прогулки что-то могло сильно напугать вашего пса. Нередко причиной стресса становятся шумные взрослые и дети, шумные автомобили или другие животные. Решить эту проблему можно, если сменить место выгула на менее людное.

Погода. Как и вам, собаке не всегда нравится мочить лапки в дождь или морозить хвостик в метель. Чтобы поощрить любимца выгуливаться при таких неблагоприятных условиях, позаботьтесь о специальной защитной одежде для него.

Здоровье. У собак нередко возника-

ют сложности с передвижением по лестнице из-за боли в суставах или спине, из-за чего они могут быть не заинтересованы в прогулке. Если же к отказу идти на прогулку добавляются отсутствие аппетита и вялость - это сигнал, что пора посетить ветеринара.



Если собака ест землю, следует забеспокоиться: объясняем, что не так с животным

Домашний любимец может удивить, а то и напугать неопытного владельца своим поведением. Однако стоит помнить, что просто так собака ничего делать не будет. Это касается и неожиданного поедания ею земли. Поэтому почему это странное поведение является тревожным звоночком для хозяина.

Если на прогулке ваша собака начинает с аппетитом пробовать землю, не воспринимайте это как смешной момент, который вы можете заснять и опубликовать в соцсетях для друзей. На самом деле причины такого поведения могут быть гораздо серьезнее, чем обычный интерес к окружающему миру.

Так почему собака может начать поедать землю?

* **Возраст.** В пасть щенков часто попадает много странных предметов, таким образом они пытаются познать мир.

* **Плохая привычка.** К сожалению, некоторые собаки просто любят вкус земли, а потому отучить их от ее поедания еще та задача со звездочкой.

* **Несбалансированный рацион.** Иногда животные поедают землю, если им не хватает определенных витаминов или минералов.

* **Потребность во внимании.** Если вашему питомцу кажется, что вы уделяете ему мало времени, он будет делать все, чтобы привлечь ваше внимание. Даже если это означает, что его за что-то будут ругать.

* **Всеядность.** Некоторые животные могут есть все подряд. Даже то, что может навредить их здоровью.

Что делать в такой ситуации? Для начала, выясните, почему она возникла. Лучше обратиться к специалистам - ветеринару, зоопсихологу, дрессировщику. А потом, в зависимости от их рекомендаций, меняйте и улучшайте рацион, начинайте отучать от плохих привычек и вообще проводите больше времени со своим любимцем.



"КОШАЧИЙ МАССАЖ": ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ РУГАТЬСЯ, КОГДА КОТИК ТОПЧЕТ ВАС ЛАПКАМИ

Не все хозяева могут быть в восторге от такого поведения любимца. Это связано с тем, что иногда кошки в момент "массажа", кроме подушечек лап применяют еще и когти, чем могут причинить боль. Но не спешите ругать своего любимца - лучше попробуйте разобраться в причинах его действий.

Попытка общения. Когда котята вскармливается кошкой, то массируют ее молочные железы, чтобы получить молоко. В процессе этого они также разминают пахучие железы на подушечках

лап, чем стимулируют выделение феромонов. Они помогают котенку передать матери информацию о себе, состоянии своего здоровья и другие сообщения. Поэтому, когда взрослая кошка топчет

вас лапками, она пытается таким образом с вами общаться.

Избавляется от негатива. Полученный нагоняй, пустая миска с кормом, появление другого животного или человека в доме - все это вызывает появление у животного стресса. Чтобы избавиться от негатива, котик может начать топтать вас или что-то мягкое, вроде, шерстяного одеяла или подушки. Опять же, из-за ассоциаций с безопасным и уютным детством рядом с мамой-кошкой.

Навязчивое поведение. Если кот топчет слишком часто и это долго продолжается, что приводит к травмированию его нежных лапок, стоит обратиться к ветеринару. Это может быть сигналом, что ваш любимец переживает сильный стресс или боль.

ПОЧЕМУ КОТ МОЖЕТ НАПАСТЬ, КОГДА ВЫ ЕГО ГЛАДИТЕ

Приходилось ли вам переживать такую ситуацию: кот расслабленно лежит, вы нежно гладите его рукой, как вдруг в нее впиваются его зубы или же кот подрывается и начинает носиться по дому, как сумасшедший? Если было, то наверняка вы задумывались, почему так происходит. В этой статье мы собрали самые популярные объяснения внезапных кошачьих укусов.

Коты способны удивлять своим своенравным поведением. Например, когда кусают хозяев за руки при их попытках погладить любимца. Что это - нелюбовь, проявление агрессии или что-то другое? **Защитная реакция.** Иногда хозяин может выбрать для поглаживания ту область тела животного, прикосновения к которой приносят ему дискомфорт. Поэтому укусы в ответ - вполне очевидная реакция.

Отсутствие социализации. Чаще всего по этой причине вас будут атаковать котята или взрослые особи, которые росли на улице. Маленькие пушистики еще не умеют адекватно реагировать на физический контакт, поэтому кусаются, когда им неудобно или они стрессуют. Взрослые коты могут воспринимать руку, которая тянется их гладить, как нечто враждебное и способное им навредить.

Передозировка лаской. Когда поглаживания достаточно длительные и интенсивные, нервная система кота возбуждается. Это вызывает стресс и, соответственно, агрессивную реакцию по отношению к тому, кто его вызвал.

Установление границ. Иногда кот может кусаться, чтобы показать, что вы нарушили его личное пространство, чем вызвали дискомфорт.

Советуют ветеринары

РЕШИЛИ СМЕНИТЬ КОРМ? БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Желудок животных не всегда может, так сказать, переваривать гвозди. Определенные породы собак и кошек имеют особенно чувствительную пищеварительную систему, реагирующую даже на малейшие изменения в питании. Поэтому, чтобы к стрессу из-за воздушных тревог не добавился еще и стресс из-за смены корма, делайте это постепенно. Ветеринары клиники рассказали, как осуществить переход с одного корма на другой с минимальными стрессами для животных. По словам специалистов, иногда нарушения пищеварения могут быть симптомами болезней. Также животные имеют индивидуальные особенности (чувствительное пищеварение, пищевые

аллергии). В таких случаях перед началом смены корма стоит обратиться за консультацией к специалисту, который поможет исключить заболевания и подобрать питание.

Если же ваше животное здорово и хорошо себя чувствует, меняйте корм, следуя следующим рекомендациям:

* Делайте это постепенно. Понемногу добавляйте новый корм, одновременно снижая количество старого. Этот процесс может длиться несколько дней или недель, но так организму животного будет легче адаптироваться к изменениям в питании. Поэтому проявите терпение.

* Наблюдайте за реакцией любимца на новый корм и отмечайте любые измене-



ния в его поведении, аппетите и состоянии шерсти. Так вы сможете вовремя выявить какие-то проблемы или аллергические реакции.

* Следите, чтобы у любимца был постоянный доступ к чистой питьевой воде (и не только во время перехода на новый корм).

Сезон разбитых сердец: Звездные разводы

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ И БРЭД ПИТТ: ЧЕМ ЗАВЕРШИЛСЯ ОДИН ИЗ САМЫХ ДОЛГИХ РАЗВОДОВ ГОЛЛИВУДА



Кажется, 7-летние публичные скандалы Анджелины Джоли и Брэда Питта наконец-то завершились. По сообщениям западных СМИ, экс-супруги теперь официально разведены и, более того, завершили все судебные разбирательства.

Как сообщает издание In Touch Weekly, для Брэда Питта это огромная победа над бывшей женой. Мало того что они урегулировали вопросы опеки над детьми, придя к компромиссу, так еще и определились с дальнейшей судьбой винодельни экс-супругов Chateau Miraval во Франции, часть которой, по словам Брэда, Анджелина Джоли умышленно продала российскому олигарху.

Инсайдер рассказал, что пойти на уступки бывшему мужу решила сама Джоли. А основной причиной тому стал страх обанкротиться, ведь за 7 лет судебных разбирательств она потратила приличную сумму денег.

«Они потратили столько денег на эти судебные баталии, включая борьбу за опеку, и Энджи в конце концов могла разориться, поэтому было бы разумно сократить ее потери. Это огромная по-

беда для Брэда», — сообщил инсайдер.

Источник подчеркнул, что урегулировать конфликты паре было сложно, ведь каждый из них был достаточно принципиален в позиции.

Еще в своем заявлении о разводе в 2016 году Анджелина Джоли просила единоличную опеку над шестью детьми, однако Брэд Питт не соглашался с таким решением и требовал право на встречи с ними.

Однако спустя 7 лет судебных разбирательств они все же пришли к тому, что Джоли сохранит за собою право опеки, но и Питт будет иметь право видеться с детьми. А кроме того, актер получит полный контроль над Chateau Miraval, но за это должен будет возместить 250 миллионов долларов.

«Тем не менее он рассказывает друзьям, что действительно выиграл. Он потерял столько времени со своими детьми, но никогда не поздно восстановить эти отношения. По крайней мере, Miraval будет полностью его — и он наконец-то сможет жить дальше», — резюмировал инсайдер.

ХОЛЛИ БЕРРИ ЗАВЕРШИЛА РАЗВОД ПОСЛЕ 8 ЛЕТ СПОРОВ

57-летняя актриса Холли Берри завершила бракоразводный процесс с третьим супругом, актером Оливье Мартинесом. Знаменитость рассталась с артистом еще в 2015 году после двух лет совместной жизни. У звезд есть 9-летний сын Масео.

На протяжении восьми лет Холли и Оливье решали вопросы, связанные с опекой над ребенком. Так, суд постановил, что экс-супруги будут в равной степени участвовать в жизни наследника.

Берри оплачивает Масео обучение в частной школе, а также его дополнительные занятия. В предстоящем учебном году актриса возместит все эти расходы бывшему мужу.



Кроме этого, Оливье будет ежемесячно получать от Берри фиксированную сумму алиментов — 8 тысяч. Также с апреля этого года Холли обязана отдавать Мартинесу 4% от любого дохода свыше 2 миллионов долларов, сообщает американская пресса.

БЫВШАЯ ЖЕНА КЕВИНА КОСТНЕРА ЗАЯВИЛА, ЧТО ОН СКРЫВАЕТ ДОХОДЫ ИЗ-ЗА АЛИМЕНТОВ НА РЕБЕНКА

Бракоразводный процесс американского актера набирает обороты. Кристин Баумгартнер предъявила новые претензии Кевину Костнеру.

Близкие отношения актера фильма «Телохранитель» со второй женой прекратились в мае. Кевин потребовал, чтобы Кристин покинула их семейный дом. Теперь пара решает вопросы, связанные с алиментами на общих детей.

Бывшая возлюбленная актера упрекает его в том, что он пытается скрыть значительную часть своих доходов. Юристы Баумгартнер обратились в Верховный суд Калифорнии с запросом на предоставление документов, в которых описана «будущая деятельность и ожидаемый доход» Костнера в вестерне «Горизонт». Представители 49-летней модели заявили, что 68-летний артист препятствовал им в отношении обмена этой информацией на слушаниях.

«Кевин запросил многодневное слушание по ходатайству Кристины о выплате алиментов на ребенка. Во время него суд получит подтверждения, которые касаются разницы между денежными поступлениями и выплатами, доступного для поддержки и ожидаемого дохода в будущем», —



указал адвокат Баумгартнер.

Юрист бывшей жены актера также подчеркнул, что суду необходимо получить подтверждение по этим обстоятельствам, чтобы вынести решение. Однако Кристин не может добиться этого от Кевина. «Кристин не может предоставить никаких подтверждений, которые Кевин предпочел утаить от обнародования», — пояснил представитель Баумгартнер.

Адвокат Костнера дал понять, что будущие гонорары от вестерна «Горизонт» не являются ключевой информацией в вопросе алиментов. «Эти документы не имеют никакого отношения к просьбе Кристины о выплате алиментов на ребенка и ее способности рассчитать общий денежный поток Кевина, доступный для выплаты алиментов», заявил юрист.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и бескомпромиссный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Тел.: 599-50-93-30

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.

ЗАКРУТИТЬ СО ВКУСОМ: ПРОСТЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ РУЛЕТОВ ИЗ ЛАВАША

Рулеты с лавашом стали популярным вариантом и праздничной и повседневной закуски: они готовятся быстро, а начинки могут быть любыми, чтобы каждый нашел себе что-то по вкусу. Попробуйте приготовить несколько вариантов, создав аппетитное закуское ассорти.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЗАКУСКА

Этот вариант рулета станет прекрасным завтраком, его можно взять в качестве перекуса в дорогу или на работу. Смешайте сметану, зелень, соль и горчицу. Сыр и ветчину лучше купить в нарезке, такие тонкие ломтики дома могут не получиться.

Разверните лаваш, смажьте его соусом и выкладывайте поочередно сыр и ветчину. Заверните рулет и упакуйте его в фольгу или пищевую пленку, оставив на пару часов. Такой перекус понравится и детям, и взрослым.

РУЛЕТ С КУРИЦЕЙ

Закуска с куриным филе подойдет для тех, кто следит за фигурой. В качестве соуса используйте греческий йогурт без наполнителя, он отлично сочетается с чесноком, зеленью, горчицей или каплей острого перечного соуса. Куриное филе можно обжарить на сухой сковороде, гриле или просто отварить, затем разберите мясо на волокна. Нарезьте листовой салат (пекинскую капусту лучше не использовать, она грубовата для такого салата), смешайте с тертым сыром и мелко нарезанным помидором, добавьте куриное филе.

Лаваш смажьте йогуртом, выложите начинку и



заверните рулет с помощью пищевой пленки. Можно подсушить ролл на гриле или сковороде, так он будет напоминать пп-шаурму.

ЗАКУСКА С РЫБОЙ И СЫРОМ

Классический вариант с красной рыбой холодного копчения или слабосоленым лососем. Смешайте творожный сыр с зеленью, намажьте лаваш, выложите сверху ломтики рыбы, заверните. В отличие от остальных вариантов, этот не нужно пропитывать, его можно сразу подать к столу.

С ОСТРОЙ МОРКОВЬЮ

Морковь по-корейски нравится многим, а чтобы смягчить ее вкус, отлично подойдет плавленный сливочный сыр. Намажьте сыр на лаваш, вторым слоем выложите морковь, а сверху посыпьте натертой на крупной терке ветчиной. Этому рулету нужно постоять в холодильнике хотя бы час, чтобы сыр и сок моркови смешались.

5 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОЙ ЯИЧНИЦЫ

Яичница — одно из самых популярных блюд во всем мире. Это идеальный белково-жировой завтрак, который нравится даже самым привередливым детям (да и взрослым). Однако, чтобы яичница получилась правильной — с нежным желтком и воздушным белком, нужно соблюдать несколько простых правил.

ПРАВИЛЬНЫЕ ЯЙЦА

На полках магазина этот продукт может храниться неделями, а шеф-повара уверены, что из свежих яиц глазунья получается гораздо вкуснее. Поэтому важно смотреть на срок годности и выпуска: отлично, если им не больше недели. А идеальный вариант — свежие фермерские яйца. Их можно найти в специальных магазинах или рынках.

ПРОДУКТЫ

КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

Собираясь готовить яичницу, достаньте яйца из холодильника заранее или положите их на десять минут в теплую воду. Так белок станет воздушнее, а желток легче отделится и не растечется. Если вы добавляете в яичницу помидоры или другие овощи, они тоже должны быть комнатной температуры.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСУДА

Идеальной сковородой для яичницы считается толстая чугунная посуда. Она равномерно прогревается и блюдо получится отлично даже у ребенка. Если такой сковороды нет, выберите любую довольно толстую посуду с антипригарным покрытием.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ БОЛЬШЕ МАСЛА

На сковороду нужно налить несколько столовых ложек растительного масла и можно положить одну ложку сливочного. Важно разогреть жир, чтобы яйца не питали маслом. Тогда белок получится воздушным, а желток не растечется.

ПОДСАЛИВАЙТЕ ТОЛЬКО БЕЛОК

Во-первых, считается, что крупинки соли на желтке смотрятся неэстетично. Во-вторых, у желтка есть яркий собственный вкус, который совершенно не требует соли. Поэтому подсаливайте только белок, его нежный вкус отлично оттеняет соль и перец.

