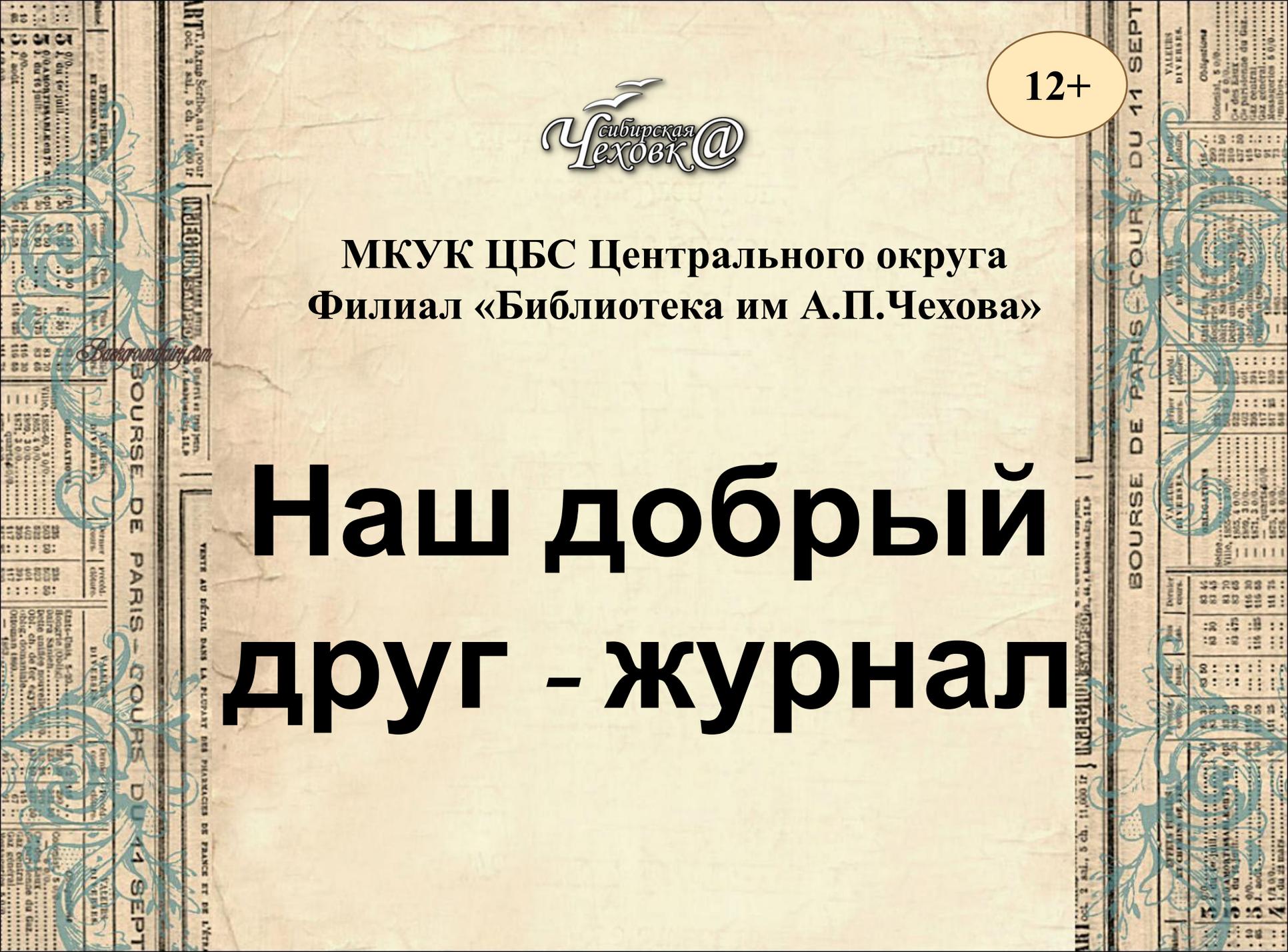




12+

МКУК ЦБС Центрального округа
Филиал «Библиотека им А.П.Чехова»

Наш добрый друг - журнал



Журнал

- периодическое издание в виде книжки, обычно выходящее раз в месяц или раз в два месяца, содержащее статьи разных авторов.

Особенность журнала - не скорость подачи информации, а ее основательность.



«Караван»

Читатели - женщины нашей библиотеки очень любят журнал «Караван историй». Несколько номеров этого журнала покупали сами читатели и, а после прочтения подарили их нашей библиотеке.

«Караван историй» - это эксклюзивные материалы о жизни звезд.

В каждом номере: 10 историй, которые потрясли мир: романы, мегаскандалы, загадочные катастрофы, а также эксклюзивные интервью со знаменитостями.



КАРАВАН

история



стр. 8

в номере:

ИСКУССТВО ЖИТЬ

8

Гаяль Гадот:

Обязательное чудо

В жизни артиста порой автору важно увидеть не только как творит актер, но и как он живет. Каким образом он обрел свое счастье, удачу, любовь и свободу? Мы попытались узнать об этом. До начала карьеры Гаяль работала в театре. Но после того как была выбрана героиней в «Миде-зиме», ее судьба резко изменилась.

44

Евгений Воловник:

Золотой эрц

68

Лия Ахеджанова:

«Штатер» унесла всю жизнь

92

Олег Нестеров:

Как в последний раз

104

Алексей Шевченко:

«Свое» лучшее роль в лице не сыграл

124

Пирт Яюлаев:

«Чувствую себя молодым, но время неумолимо»

НАСТРОЕНИЕ

24

Светлана Завальева:

«Я с жадностью принимаю не рассчитывая на мужиков»

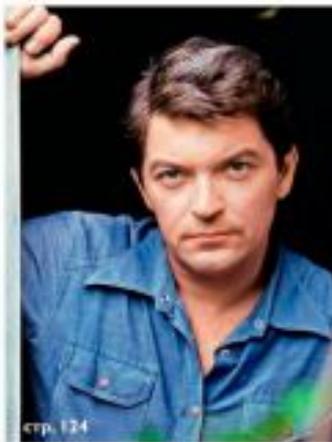
ИМЕНА

78

Сиреневые сады

Леонид Колясников:

«Нет, он не был лучшим партнером для Федора Давыденко, он был лучшим другом. Его смерть не делала у Давыденко в жизни ничего. Все эти последние моменты совершенно забылись, но для зрителя это был лучший момент жизни. Именно тогда состоялось первое свидание»



стр. 124



стр. 136



стр. 44



стр. 68



стр. 160

ФАКТ

136

Последняя хозяйка усадьбы Горин

В 1909 году на территории Елизаветинского армянского старинного усадьбы. До революции армянские семьи арендовали усадьбу. После революции усадьбу разделили на 5 частей. И только одна часть осталась в семье Горин. После революции в усадьбе жил Алексей Горин. Именно он выкупил усадьбу и превратил ее в музей.

ДИНАСТИЯ

160

Владимир Корень
До и после Иштара

НАШ АРХИВ

174

Дарья Шпалникова
Завоевание

ГОРОСКОП

192

Девятидневный прогноз на день



стр. 174





PHOTO: GREG GAYNE/GETTY IMAGES; JOHN SPANIEL/PHOTOFEST

В то декабрьское утро 2013 года в Таль-Лави стояла прохладная и сырая (ее как называют в городе как «топа», а фамилия — так «Берег реки») погода на море. О том, что отправится на роль в фильме «Битва за Сиэтл», Павлу сказала по телефону.

— Этот жаркий солнечный день стал последним свободным в ее жизни. Тренеры, голливудские стилисты и в своем и в Фобастерах, постарались, чтобы девушка света божьего не ожидала: фитнесом, пилатесом, акваэробикой, велосипедом, заносом. А еще бокс, верховая езда... В течение полугода каждой день — восток мысли интенсивной подготовки, по сравнению с таким количеством физической нагрузки и ежедневной работы выпалила как круглая в гире. Пору оказалась почти десять километров в неделю. Их пришлось чувствовать себе сильной — даже поезда терпелись. Равнодушная была старая фотография, она похвасталась: «У-у-у, какой я была толстой! Нет, совсем не классно». А увидя себя в зеркале в костюме Чудо-женщины, поняла настоящей женщине: «Боже, это бы мне подошло, что я, девочка из провинциального города, оказалась в Америке и роль супергероини!»

После того как ее утвердили. Додт зарылся в архив студии Warner Bros, чтобы побольше узнать о своем персонаже. Чудо-женщина, оказалось, придумана более сменности лет назад Уильямом Маршлом, американским психологом, профессором Бриардского университета (он, кстати, принимал участие в создании первого дельтаскопа кино). В свободное время Маршлом занимался вместе с женой Линдсгейт. Он был крайне заинтересован психологией, убежденный в том, что женщины в развитии превосходят мужчин. В это и традиция — сорочники соим провозного исца! Маршлом писал: «Чудо-женщина — образчик интеллектуальной пропаганды. В будущем, и в это время, также будет играть важную роль. Неудивительно, что в первом эпизоде Чудо-женщины прибавил в США со своего райского острова,

В 2004 году в кино появилась звезда, жаркий дельтаскоп для конкурса красоты. Он выбрал Палу, из та она казалась. Спортсменкой также оказалась на участие кино. Дочь, правда не без боя, однако И победила!



Палу была не совсем уж новичком в кино, когда получила предложение сниматься в неканоническом бейсбастере «Спрунгинг», — она засветилась в четырех «Феррари», первый раз в 2009-м. Ее жарко внешность и тренировки помогли ей сделать кастинг

На вопрос, какой из самых безумных трюков пришлось выполнять самой, актриса отвечает: «Спрыгнуть с мотоцикла на несущийся джип»

чтобы носить за края женщины, по-прежнему в Америке — последний бейсбол для этой борьбы. Просто стоит заметить, что и у самой Палу, и у продюсера имелись опасения не окажется ли история чересчур смелой даже на фоне бойко распущенного феминизма и приваля во всем мире сенсационного репортажа ее создания, который открыто жале с женщиной и добротой, как часто на экраны.

Во কোনো-то создатели выработали в «Битве за Сиэтл»... выходящем в 2016 году, пробив из экранов Чудо-женщины сама на более десятке минут, потому что известия персонального провала и публике, и кинобизнесу. Додт сразу утвердила на роль прототипом и моделью. Дням еще на три фильма, где Чудо-женщина — одна из супергероинь.

В первой части прикован действие происходит во время Первой мировой войны, за год до событий, показанных в «Битве за Сиэтл». Супергероиня... ее составила директр Додт. В 2017-м «Чудо-женщина» заработала в мировом прокате около восьмью миллионов долларов, стала самым кассовым фильмом своего периода за всю историю и одним из самых успешных — года. К слову, актриса





Брат Володи был старше меня на одиннадцать лет

младен в Казань. Снимали в деревенские дома-дворянские, актеры надели костюмы. Я играл сразу вместе с Андреем Якушиным, что очень помогло запомниться и прожить короткий драматичный отрезок жизни моего персонажа — следователи восточной прокуратуры. В итоге меня утвердили.

Во время съемок первого сезона стоило страдать жара, а на мне — форма из школьной юности. При том градус, температурой жарами было измерять. Но в повороте свои, чтобы выдать картинку, а в наборе носил пистолет пистолет. Стремился к тому, чтобы все было по-настоящему. К счастью, продюсеры режиссер не гнали, а снимать второй сезон хотелось, с выработкой, как профессиональный фильм. Все понимали, что проект транзитный, с большим бюджетом. Режиссер давал нам переосмыслить, переписать образы, актеров. Максим Мезенко — человек интеллигентный и сдержанный, не доверял нам над артистами, просто направили. Всегда был внимателен к детям.

Мне, провинциалу студенту в воздушной среде, очень понравилось в глаза видеть старика. Поворачивал — Макс, у него продюсеры у летчиков постоянно работают, а также киношники. Они должны включиться и опустить лучина небо, только когда самолетик роет летящего самолета, иначе выдуть разваливаются багарами.

В студию, где Ростов с Елизаветой заходит в квартиру, открывает ящик стола и обнаруживает, что он замкнутый, а образы изменились: у Буяферской гриматы не было пуговицы у шеи, которая должна выстроиться, а это важно, ведь гранты снимали крутыми планом. И ребята-буяферцы топали, казая гриматку.

Ночные авторы, не служившие в армии, в кадре отдавали часть с оружием, что не пошло по новому уставу. Или носили кобур стерида на уровне живота, а не бедра. Всегда обращал внимание режиссера на такие неопытности. Он прислушивался, вноси поправки. В результате получился фильм, который как машина времени переносит зрителя в военную эпоху. Постарались и художники-постановщики, запечатлели кадры режиссера той эпохи — Федюнички, тарелочка, ложка, разные мелочи...

— Как складывались ваши отношения со звездными партнерами — Елизаветой Куликовой, Александром Панкратьевым Черным?

— Прекрасно. Катя Куликова первая сподвигнула военную прокуратуру Светлану Елизарову, в которой у моего персонажа возникает чувства. Она замечательная, с ней не только на площадке, но и вне ее, просто по-человечески, было приятно общаться. В силу статуса кинозвезды Катя могла бы затронуть, провалить, выскользнуть. Но она в любых ситуациях себя сдерживала, сдержанно, потому что нормальный человек. Мне с ней всегда было комфортно.

но. Володя в мою долю ферментировал мысль, а Катя научилась понимать жизнь с полуслова, что позволяло вместе создавать сцену.

После премьеры меня спрашивали: — Между вами что-то было? — Нет, просто хорошо сыграли.

Но люди порой все равно не верят. В начале ситуации от такого вопроса, а потом стал развиваться эпизод, между нами возникло творческое взаимодействие.

Сразу нашли общий язык и с Александром Васильевичем Панкратьевым Черным, играющим водителем Ростова. В реально рос на его фильмах, это ряз

персонажи. «Мы из детства» — Зимней вечер в Татарии. Вуаля, жестко оказали телескопом открыться, никогда не поворачивали меня при этом. Выглядеть свое мнение, посылать актерским светом мой полке. Очень, скоро переключил на «ты», он разрешает жить его дядей Саши. Теперь он не так отцу. Постоянно создавали, подарили друг друга с взаимностью. А моя жена Дарья познакомилась с супругой Александра Васильевича Юлией Владимировной, которая когда-то сотрудничала с нами на съемках.

Третий сезон снимали в Татарии и Ростове-на-Дону. Пока мы работали, взаимным занимались собой, ходили

Я рос свобододолюбивым, а приказы командиров не обсуждаются. Сталкиваясь с несправедливостью, не молчал, за что получал наряды вне очереди

По словам брата в пешей и военно-морской училища



Предложившие проект пробы из главного героя Ивана Ростова в сериале. По замыслу восточного прокурора — пришло исследование. В тот момент и смыслы в нескольких эпизодах. Возвращаясь по Ивану в Москву, старшей прожить не успел. Точнее — в самолете после двенадцатичасовой смены. Теряется, нервничал,

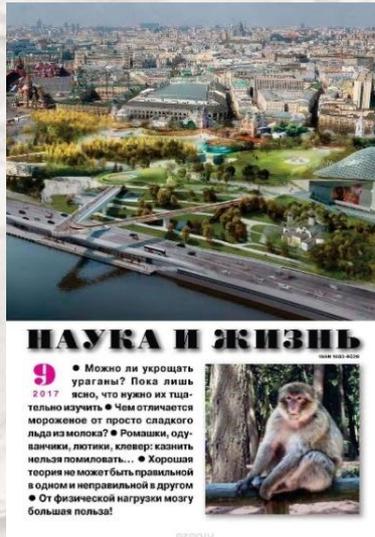
да ситуация добралась под самый вечер. Большинство участников съемки уже успело разойтись. Мне же довелось режиссер Максим Мезенко. Ситу у смирал, но получилось не слишком удачно. Тогда, снова не получилось. Тем не менее через какое-то время закончили и пригласили на новые пробы. Но к тому моменту я прочитал сценарий. Совет меня изменить! Я вошел в военную школу, знакомая с эпохой провинциально, поэтому был полностью готов. Пробны про-



«Наука и жизнь»

Филиал «Библиотека им. А. П. Чехова» выписывает журнал «Наука и жизнь» с 2009 года и до сих пор этот журнал пользуется популярностью среди мужской части читателей.

Ежемесячный научно-популярный журнал, основанный в 1890 году, рассказывает об истории и новейших открытиях в мире науки и техники.



Кабинета Министров и Верховной Рады Украины, победителями образовательного проекта «Авизор», лауреатами международных и всеукраинских студенческих олимпиад и проекта «Всеукраинский фестиваль инженерных талантов», премированы поездками в Лондон и Париж в международные авиационно-космические салоны.

Научная деятельность характеризуется значительными достижениями, имеет огромное значение в жизни университета и находится на лидирующих позициях в Украине. В течение последних лет ХАИ развивает научно-техническое и академическое сотрудничество с международными организациями, программами и фондами, активно сотрудничая со странами всего мира: США, Великобританией, Германией, Францией, Финляндией, Мексикой, Южной Кореей, Китаем, Австрией, Швейцарией, Индией, Канадой, Азербайджаном, Турцией. Университет активно взаимодействует более чем с 260 отечественными и зарубежными компаниями, организациями и вузами.

Ведется активная работа по включению в европейские структуры и международные рейтинги учреждений высшего образования, что даст возможность значительно повысить авторитет ХАИ на международной арене. Делегации ХАИ осуществили свыше 20 визитов на зарубежные предприятия и в университеты в целях расширения деятельности и составления новых договоров о сотрудничестве. Лишь в 2019 г. ХАИ посетили свыше 60 делегаций из разных стран мира.

Значительные успехи достигнуты в разработке собственных современ-

ных электронных систем сопровождения и поддержки образовательного процесса. Сегодня ХАИ является одним из лидеров среди учебных заведений Украины благодаря сотрудничеству с выдающимися фирмами аэрокосмической отрасли и соединению современных образовательных технологий с исследовательскими экспериментальной работой студентов и преподавателей. ХАИ — неизменный бренд, известный во всем мире.

Приведен фрагмент из монографии, которая посвящена истории становления и развития научно-образовательных школ Национального аэрокосмического университета им. Н.Е. Жуковского «ХАИ» — одного из первых гражданских специализированных учреждений высшего образования Украины в Восточной Европе. Рассмотрены основные направления научно-образовательных школ университета. В книге описана деятельность ведущих ученых и педагогов, которая неразрывно связана с научными школами, благодаря достижениям этих ученых ХАИ стал одним из передовых учебных заведений страны. Освещено сотрудничество научных школ с профильными организациями и предприятиями нашего государства и других стран мира.

Монография содержит множество иллюстраций, имеет уникальный контент, который впервые публикуется в открытом доступе и станет хорошим подарком любому аэрокосмическому специалисту. Выходит в ограниченном тираже. Подробности по e-mail: press.khai@gmail.com.



«ЧИСТЫЙ» АККУМУЛЯТОР ОТ IBM. СВОБОДЕН ОТ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

IBM Research представила свое новое открытие — батарею. Новое исследование может помочь устранить потребность в тяжелых металлах при производстве аккумуляторов. Неопределенность в отношении выбросов, связанных с производством аккумуляторов электромобилей, стала причиной многих исследований, которые в итоге приводят к диаметрально противоположным выводам.

В одном из последних исследований сделан вывод, что модель 3 Tesla будет иметь более высокие выбросы парниковых газов в течение жизненного цикла, чем обычный автомобиль с лучшим рейтингом!

Хотя выбросы парниковых газов не происходят непосредственно от электромобилей, последние работают на электричестве, которое в значительной степени все еще производится из ископаемого топлива. Энергия также используется для производства транспортного средства, в частности и аккумулятора. Эту тему Нил будет изучать и дальше. Сегодня же поговорим о новой аккумуляторной батарее от IBM. Многие материалы для аккумуляторов, включая тяжелые металлы, такие как никель и кобальт, представляют собой огромный экологический и гуманитарный риск.

Используя три новых и различных запатентованных материала, которые ранее никогда не регистрировались, как объединенные в батарею, команда в IBM Research открыла уникальный химический состав для новой батареи, в которой не будут использо-

ваться тяжелые металлы. Материалы для этой батареи могут быть извлечены из морской воды.

Столь же многообещающим, как и состав этой новой батареи, является ее потенциал производительности. В ходе первоначальных испытаний было доказано, что его можно оптимизировать, чтобы преувеличить возможности литий-ионных батарей по ряду отдельных категорий, включая более низкие затраты, более быстрое время зарядки, более высокую мощность и плотность энергии, высокую энергоэффективность и низкую воспламеняемость.

Батарея IBM Research использует катодный материал без кобальта и никеля, а также безопасный жидкий электролит с высокой температурой вспышки. Эта уникальная комбинация катода и электролита продемонстрировала способность подавлять дендриты металлического лития во время зарядки, тем самым уменьшая воспламеняемость, что широко считается существенным недостатком

для использования металлического лития в качестве материала анода.

Это открытие имеет значительный потенциал для аккумуляторов электромобилей в вопросах воспламеняемости, стоимости и времени зарядки. Тесты также показывают, что для достижения 80-процентного уровня заряда батарея требуется менее пяти минут.

По данным IBM, новые аккумуляторы могут оказаться дешевле существующих литий-ионных аккумуляторов, превосходя их по скорости зарядки и энергетической плотности. Для коммерциализации разработки исследователи заключили партнерское соглашение с Mercedes-Benz, поставщиком электролита Central Glass и производителем батарей Sidus.

Материалы с активным катодом имеют тенденцию стоить дешевле, поскольку они не содержат кобальта, никеля и других тяжелых металлов. Эти материалы, как правило, очень ресурсоемки к источнику, а также вызывают озабоченность по поводу их устойчивости.





Испанский дредноут «Хайме I» — самый маленький в мире корабль этого класса

НЕДОДРЕДНОУТЫ

Если проследить эволюцию военных флотов, то они все больше и больше превращались из средств ведения войны в орудие политики. Иметь линкоры считалось престижным, многие страны стремились к этому — примерно так, как сейчас некоторые стремятся заполучить ядерное оружие. Однако реализовать столь затратные планы удалось немногим, даже заказывая дредноуты за границей, а если столь сложную технику пытались строить самостоятельно, то «первый блин» далеко не у всех «выпекался» ровным и гладким. Особенно большой «ком» получился у корабелов Японии и Испании.

При появлении в составе английского флота «Дредноут», для всех остальных стран тонка вооружений на море началась с нуля. Но Япония не смогла сразу приступить к строительству линейных кораблей нового типа, ибо война с Россией нанесла страшный урон финансовой системе островной империи. К тому же требовалось достроить броненосцы и броненосные крейсера предыдущих программ, а только затем приступить к постройке дредноутов. При этом предзаказный проект корабля такого типа был разработан еще в 1903 г. (вводилась 17 000 т; основные размеры 137 x 24 x 8,2 м, скорость 18 узлов, бронирование пояса 229 мм, вооружение восемь 305-мм и шестнадцать 152-мм орудий). Однако экономия заставила отложить эти планы на неопределенное время, а сам проект даже не получил ни собственного имени, ни проектного номера.

Японский императорский флот планомерно развивался по долгосрочным программам и определенным тактическим схемам. Деньги на строительство выделял парламент. На 1905 г. такой схемой была программа «6-б», т. е. шесть броненосных крейсеров и столько же эскадренных броненосцев. После заключения мира с Россией была принята новая программа «8-8», срок выполнения которой определяли в 10 лет (позднее его сократили до восьми). Эта программа легла тяжелым грузом на японскую экономику. Если взять расходы на флот в Великобритании и Японии, то выяснится, что гораздо более бедная Страна восходящего солнца тратила на флот в процентном исчислении от своего дохода в пять раз больше!

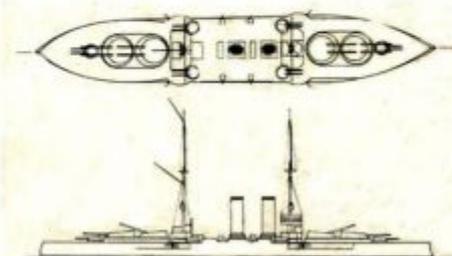
Путь японского военно-морского флота к дредноуту был достаточно сложен. Во время и после Русско-японской войны было построено несколько «полудредноутов». Возросшая мощь японской промышленности позволила перейти от экспорта кораблей к их строительству на своих верфях, правда, иностранная помощь еще требовалась, но ее объем сокращался. Если для строительства линкоров типа «Аки» 60 % материалов ввозилось из-за границы, то при строительстве кораблей типа «Сетсу» — уже только 20 %. Правда, в эти проценты входили пушки главного калибра, их делали на английских заводах. Зато главная энергетическая установка была изготовлена в Японии по лицензии фирмы «Фэррис».

Впрочем, первыми линкорами нового типа могли стать еще «Сатсума» и «Аки», заказанные в 1905 г., их планировалось вооружить двенадцатью 305-мм пушками, установленными в двухорудийных башнях. Но японская промышленность не смогла сделать для этих кораблей необходимое количество пушек 305-мм калибра, и чтобы они быстрее вступили в состав флота, их решили достроить вооруженными четырьмя 305-мм и шестью 254-мм орудиями. При этом «Аки» стал первым японским линкором, получившим турбины. Следует отметить, что японские конструкторы предложили установить турбины еще во время проектирования корабля, опередив англичан.

Концепция all-big-guns (только большие пушки) была реализована в проекте «Кавачи» и «Сетсу». Киль первого японского дредноута заложили в 1909 г., несмотря на плачевное состояние финансов страны. Военно-морским деятелям пришлось затратить немало сил и призвать на помощь всю свою популяризаторскую, чтобы «решить вопрос». Несмотря на почти неограниченный доступ к британским технологиям, слепого копирования не было. Это была японская разработка, хотя еще ощущалось британское влияние, но уже начал учитываться и опыт немецкой школы. Расположение башен главного калибра было таким же, как на германских дредноутах типа «Гельголанд».

Конструкция корпуса линкоров типа «Кавачи» в значительной степени повторяла конструкцию турбинного полудредноута «Аки». В сущности, «Кавачи» был несколько увеличенным «Аки» с сохранением большинства внешних признаков и внутреннего расположения. Но радикально изменились два важнейших элемента: вооружение и силовая установка. Корабли были практически одинаковы, но «Кавачи» отличался от однотипного «Сэтцу» по силуэту носовой части корпуса: у «Кавачи» был вертикальный штевень, у «Сэтцу» — клиперный (наклонный).

Главный броневой пояс имел переменную толщину, начиная с форштевя. — 127–229–305–229–127 мм. Пояс был выше ватерлинии на 1,93 м и на 1,95 м под ней. Над главным поясом стояли броневые 8-дюймовые (203-мм) плиты, которые покрывали корпус до высоты средней палубы. Над этим верхним поясом был 6-дюймовый (152-мм) настил, защищающий казематы. Барбеты для орудий ГК были из брони 11 дюймов (280 мм) над верхней палубой и 9 дюймов (229 мм) под ней.



Проект японского линкора 1903 г.

Броня вращающейся части всех 12-дюймовых орудийных башен была максимальной толщиной 11 дюймов с 3-дюймовой (76-мм) крышей. Палуба была прикрыта 1,1-дюймовой (29-мм)



Линкор «Кавачи» (1912) — первый дредноут Японии

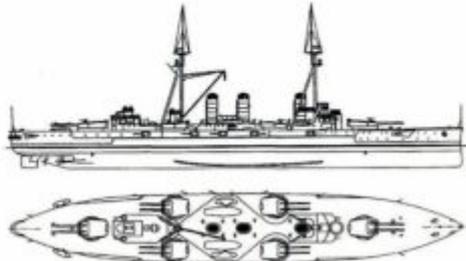


Схема общего расположения линкора «Кавачи»





С УВЕРЕННОСТЬЮ В ПОБЕДЕ

(Сокращенно. Начало см. в № 3 2020 г. «Наука и Техника»)

Англичане вывозят подбитый в воздушном бою и приземлившийся на занятой нем территории немецкий истребитель Pfalz D III.

samoblogzavodpance.org

Часть 2. «НЕМЕЦКАЯ ЛОМОВАЯ ЛОШАДЬ»

Раскачивая о кризисе компоновки истребителей-монопланов первого поколения, которые, по сути, были продолжением еще предвоенных конструкций, в 122-м выпуске «Авиакаталога» мы упомянули самолеты фирмы «Пфальц» из города Шпайер — ныне это немецкая земля Рейнланд-Пфальц, а в то время он принадлежал Королевству Бавария. Хотя в 1915–1916 гг. ей и не удалось обогнать по числу выпущенных «Айденкерров» их «отца» Антона Фоккера, но и треть общих поставок — это немало. Однако монопланы тогда проиграли соревнованиям бипланам, имевшим лучший баланс аэродинамического сопротивления, подъемной силы и мощности мотора, а руководство компа-

нии «Пфальц» это вовремя не поняло и было вынуждено пробавляться лицензионным выпуском истребителей чужой конструкции. Вернее, попытка сделать собственный истребитель-биплан была, но путь заимствования решений из устаревших и неудачных своих и чужих образцов, а также не опирающийся на точный расчет нововведения обрели проект Pfalz D. 4 на неудачу.

Проведя «разбор полетов», дирекция завода в Шпайере поменяла главного инженера, переманив с фирмы «Фридрихсхафен» в ноябре 1916 г. Рудольфа Герингера. Он высоко оценил аэродинамику самолетов LFG Roland D I, а затем D II, выпуск которых теперь предстояло вести фирме по лицензии, но сразу указал

на их недостатки, которые мы разобрали в НТ № 4 2018 г. Исходя из этого, Герингер вместе с конструкторами Паулусом и Гольдманером предложили собственный проект.

УПРЯМЫЙ УЧЕНИК

Мотор оставили тот же, что и на Роланде D I, — Мерседес D III, но капот упростили без ухудшения обтекаемости. Сохранив сложную и трудоемкую «роландовскую» технологию выклейки фюзеляжа «Викель-румф», которую все равно надо было осваивать под купленные чертежи и лицензии, он улучшил обзор летчику. От других немецких истребителей того времени самолет Герин-

гера отличался разве что деревянным набором руля высоты и элеронов вместо привычного сварного из стальных труб да интересным профилем горизонтального оперения. В то время оно обычно делалось симметричным, а то и плоским, и для обеспечения статической устойчивости ставилось с отрицательным углом заклинивания, что направляло аэродинамическую силу на нем вниз и уравновешивало непроизвольные «сканью» подъемной силы крыльев. Но это давало прирост сопротивления, и Герингер поставил несимметричный профиль выгнутой дугой вниз, надеясь за счет его лучшей эффективности обойтись горизонтальным оперением меньшей площади с нулевым углом установки.

Большое он не внес ничего нового, перекинул фюзеляж с запятыми на стыках с нижним крылом и килем из чертвей фирмы LFG, но его проект оказался чуть красивее, чуть практичнее и чуть быстрее прототипа и, наверное, лишь этим понравился смотрешшему проект представителю ID Flieg. Постройка самолета была одобрена и ему было присвоено войсковое

обозначение Pfalz D III. Это было против правил — нумерация проектов самолетов каждой фирмы должна была идти с единицы. Но заказчик считал, что новый самолет — это прямое развитие уже известных ему типов LFG Роланд D I и D II, заодно позволяло упростить испытания.

В апреле 1917 г. опытный Pfalz D III совершил первый полет, а в мае был передан на официальные типовые испытания (Typenprüfung) на базу ID Flieg в Адлерсхофе. Сразу после первых полетов был выдан заказ на 70 серийных машин при условии устранения выявленных недостатков до начала поставок. В ответ на замечания испытателей ввели роговую компенсацию элеронов и увеличили площадь руля высоты, «сняв» основные претензии.

Серийному Альбатросу D III новый «Пфальц» уступал по максимальной скорости примерно на 10 км/ч, но имел преимущество в границе высотности, по скороподъемности был примерно равен и быстрее разогнулся в пики. В июне 1917 г. фирма получила 2-й заказ еще на 300 таких истребителей.

Строевая служба их началась в августе 1917 г., по-видимому, в эскадрилье Jasta 10 на Западном фронте. И командование ВВС Германии, и строевые летчики думали, что этот красиво выглядывший самолет быстро изменит расклад в войне над Западным фронтом, но их ожидало разочарование.

Во-первых, подрядчик работал слишком медленно, и первые серии сдавались долго, а во-вторых, опытные пилоты-асы в один голос утверждали, что в бою новый самолет «отставал» не только от истребителей противника, но и от своих. Впрочем, мнение разных пилотов о новинке оказалось различным, что нашло

отражение и в трудах историков, изучавших его спустя много лет.

Автор многих книг на эту тему Петер Грау писал, что Pfalz D III имел хорошую устойчивость и управляемость, в т. ч. на максимальных скоростях и на пикировании, был доступен летчикам со средним уровнем подготовки, а стрелять по воздушной цели с его борта было удобно. Ему возражал Джек Херрис и Грег Ван Вингарден, утверждая, что самолет имел недостаточную энерговооруженность, что определяло посредственные качества скорости, скороподъемности и разгона, по которым он уступал Альбатросам D III и D V. А в отношении устойчивости все определял малый ее запас по тангажу, что вело к частым случаям срыва в штопор. По их словам, Pfalz D III штопорил круто с быстрым вращением, не давал времени на вывод с малой высоты, особо опасен был переход в плоский штопор. Поэтому выпуск самолета в первом варианте остановили до окончания контракта, приняв лишь около 280 штук. На улучшенном варианте Pfalz D III стабилизатор пришлось увеличивать.

На нем оставили уже внедренные на последних Pfalz D III «без буквы» установку пулеметов снаружи фюзеляжа, где до них можно было достать руками для устранения задержек при стрельбе, и мотор Мерседес D III с увеличенной на 10 сил боевой мощностью, ограничившись переделькой выхлопного коллектора. Упростили конструкцию нижнего крыла.

Первые такие самолеты были сданы осенью 1917 г., и к новому 1918 г. в войсках их было уже 114 — завод технологично выклеивал фюзеляж и кили наконец-то освоил, а остальное сложности не представляло.

Истребители Pfalz D III и D IIIa эксплуатировались в 46 эскадри-

Истребитель Pfalz D III на аэродроме Инспекции ВВС Германии Адлерсхоф у Берлина. samoblogzavodpance.org



«Психология»

Журнал «PSYCHOLOGIES» в большей степени адресован для женской части читательниц и выписывается нашей библиотекой с 2008 года для читателей, которые увлекаются психологией. У нас также имеются номера за 2009, 2010, 2012, 2013, 2015 и 2016 годы.

Данный журнал был создан во Франции. Сегодня он выходит в 8 странах мира, в том числе - с 2005 года - в России.

Наши чувства, интересы, желания и мысли, отношения с собой и другими людьми, самые неожиданные возможности раскрыть и реализовать себя, заботиться о своем здоровье - все это темы «PSYCHOLOGIES».



ВОПРОСЫ О СЕБЕ



Екатерина Крюкова, психолог, психодрамотерапевт, психолог-терапевт, заведующая кафедрой психологии Московского института психологии и психодрамы (МИП).

Я НЕ МОГУ РАССЧИТЫВАТЬ НА РОДНЫХ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

20-летняя дочь в группе риска из-за хронического заболевания, и отправила ее к своей маме в другой город, подальше от Москвы, чтобы она там переждала коронавирус. Мама продержалась месяц, а потом сказала, что привыкла жить одна. Дочь вернулась. У меня огромная обида на маму. <...> Елена, 44 года, Москва

У вас, Елена, много сильных чувств. Страх за дочь, обида на маму и страх разрушить отношения с ней. Давайте разведем эти чувства по разным углам. Понятно ваше желание побережть дочь. Но ей 20 лет, это самостоятельный человек. Мы не можем управлять судьбой детей, здесь важны их чувства и желания. И ответственность за их действия нужно разделять с ними. Возможно, внучка дала повод бабушке ускорить расставание. Меня поразила вывод, что вас не поддерживает родня. Я вижу в этом обесценивание того, что 75-летняя мама не отказала, а целый месяц жила с внучкой. В этом возрасте она не должна ни о ком заботиться, и непонятно, может ли она позаботиться о себе сама. Вы договаривались с ней на месяц? Но самоизоляция растянулась. Возможно, стоило провести новые переговоры с пожилой женщиной. У нас есть механизм проекции, который защищает от чрезмерных переживаний: внутреннее ошибочно принимается за внешнее. **Мы начинаем исправлять «неправильный» внешний объект, например жесткую маму, когда обнаруживаем: оказание, что она решает все наши проблемы, не оправдалось.** Раз это не так, то вы все, родные, — злобные. Но в квартире в Москве переждать вирус не опаснее, чем в квартире в другом городе. У вас нет ничего дороже дочери. А для вашей мамы это может быть не так. Для нее этот человек может быть вы, поэтому она «продержалась» целый месяц, а не отказала вам сразу.

СМИРИТЬСЯ ИЛИ РАСХОДИТЬСЯ?

В изоляции мы жили, как соседи по коммуналке, никакого тепла и близости. Муж вечно в телефоне, улыбался так, что там явно не деловые сообщения. Пыталась выяснить, что происходит. Он говорил: «Рушится экономика, неизвестно, что будет с работой». <...> Инна, 28 лет, Самара

Инна, рассуждения в вашем письме отдельно, а чувства отдельно. Сейчас такая реакция у каждого второго: мы переживаем незримую опасность, и то, что происходит в мире и стране, сказывается на нашем индивидуальном состоянии. Вы совсем не пишете, каково вам, страдаете ли вы от того, что происходит с вами, когда подозреваете мужа. Вы спрашиваете, развестись ли. Но это каждый определяет для себя сам. Кто-то говорит: для меня любовь и уважение — главное, и измена непереносима. Есть пары, где высшая ценность — дети и полная семья во что бы то ни стало. Что ценно в отношениях для вас? И еще: нет никаких фактов, говорящих «за измену». Вы спросили мужа, а он ответил, что может остаться без работы. Возможно, в телефоне он как раз переписывается об этом, видит поддерживающие слова, поэтому улыбается. Вы женаты три года, в этот период обычно пары проходят естественный кризис в развитии. А тут еще карантин и эпидемия. Вы мужу про близость, тепло и секс, а он вам про безработицу. Каждый в своем процессе. Даже в изоляции вы не вместе. И наконец вы это увидели. При этом друг с другом вы уважительны. И, похоже, обоих это устраивает, иначе бы даже самозаизолировались кто-то из вас мог у друзей, родителей, на даче. Что можно сделать? Взять паузу, не разбираться с отношениями, а наблюдать, анализировать и пробуждать свои чувства. Даже после окончания карантина шлейф от него останется еще надолго. Мы все в состоянии стресса, и это точно не то время, чтобы принимать решение о разводе. Сначала нужно, чтобы опустилось внешнее воздействие и появилась хоть какая-то определенность в общей ситуации.

ВОПРОСЫ О ДЕТЯХ

Я НА КАРАНТИНЕ ОРАЛА НА ДОЧЬ, И МНЕ СТЫДНО

Заканчиваю самоизоляцию с ужасным чувством вины и стыда. Я срывалась на 9-летнюю дочь, не успеваю готовить, работать. Долго не могли технически наладить удаленную учебу. <...> Боюсь, я нанесла ей непоправимую травму своими истериками и взрывами. Можно ли хотя бы что-то изменить? Лариса, 37 лет, Санкт-Петербург

Лариса, ваша история — не исключение. Так происходит сейчас в большом количестве семей, полных и неполных. Мы все в напряжении, страхе, чувствуем, что отвечаем за эту новую непонятную ситуацию, а как нести эту ответственность — не знаем. И невольно срываемся на детей и других близких. Да, дочь запомнит ваши срывы, но это не только не страшно — у этого есть позитивная сторона. Она связана с возможностью правильно прокомментировать ситуацию. У многих из нас силен соблазн пойти по пути самооправдания, когда родитель говорит: «Прости, конечно, я сорвалась, но тут любой человек сорвется на моем месте. Мне самой трудно, да еще этот компьютер не налаживается».

Есть другой путь — по-настоящему извиниться, реально взять ответственность на себя. «Дочь, самоизоляция выявила проблему, которую мне надо решать. Мне очень жаль, что я сорвалась. Ты тут совершенно ни при чем. Ситуация с коронавирусом, с дистанционным обучением показала мне мои слабости. Теперь я знаю, за чем мне, маме, надо следить. Ни в каком положении, как бы ты себя ни вела, ты не заслуживаешь осуждения и крика — только помощи и поддержки. К сожалению, я еще неизбежно буду срываться — пожалуйтесь, не принимай этого на свой счет. Это мои сложности, мои страхи». Такое объяснение поможет дочери не только пережить тот эпизод, но и лучше понимать чужое недоброжелательное поведение.



Александр Колмановский, детский и семейный психолог

СЫНИШКА СОВСЕМ НЕ УМЕЕТ ЗАНИМАТЬ СЕБЯ САМ

В садике 5-летний сын играл с другими детьми и сам. А на карантине мы с женой делили рабочий день, чтобы кто-то из нас постоянно его развлекал. Но теперь в садике никто не будет играть с ним, как дома. <...> Георгий, 32 года, Севастополь

Ваше открытие, Георгий, закономерно: никакой ребенок в возрасте пяти лет не может долго сам себя занимать. А общение с ребенком, его воспитание — очень ресурсоемкая вещь. Она требует от нашего брата родителя глубокой вовлеченности. До сих пор большую часть светового дня покрывали занятия в саду. Во время самоизоляции это прикрытие исчезло. Но даже когда ребенок чем-то занят в садике, это не отменяет его природной потребности в том, чтобы мама и папа его развлекали, играли с ним. Часто звучит совет «найти общие интересы с ребенком». Однако надо понять, что не бывает никаких реально общих интересов у взрослых и детей. **С ребенком можно играть только в его песочнице, по поводу его интересов, на них надо сосредоточиться и полностью в них вовлекаться:** ложиться вместе с ним пузом на ковер, двигать его кубики, вместе с ним фантазировать. «Вот закончится карантин, куда бы ты хотел пойти? Во что хотел бы поиграть? Хотел бы ты поехать на море и строить замки с бабешками из песка?» Я глубокий противник детсадов. Раз уж это зло неизбежно, не стоит исходить из такой «логики»: вот мы приучим ребенка к теплоте взаимодействия дома, и поэтому в саду ему будет трудно. Это вовсе не означает, что ему и дома должно быть трудно. Вы спрашиваете, как он будет привыкать к детям, когда родителей рядом не окажется? Если такая трудность появится, то ненадолго. Он привыкнет к садике так же быстро, как привыкал изначально.



►► отвержения и гнева, такими и стали: перфекционистами. Логично было бы предположить, что у тех, кто ориентирован на достижение целей, много работает и многого добивается, высокая самооценка. Однако перфекционисты стремятся к совершенству потому, что не уверены в себе, утверждает Шэрон Мартин. Стыд – движок перфекционистов. Когда-то с нами обращались так, словно мы плохие, ни на что не способные. Став взрослыми, мы пытаемся компенсировать этот стыд, утождая другим и стремясь все сделать наилучшим образом, без права на ошибку. Но счастье и самооценка не должны зависеть от успехов и достижения целей, подчеркивает психотерапевт. Однако признавать, что мы ценим сами по себе, независимо от заслуг, многим приходится учиться.

Быть и достигать

Как сочетать самосовершенствование и возможность радоваться жизни? «Гештальт-терапевт Нифонт Долгополов выделяет два основных режима жизни: «режим бытия» и «режим достижения» или развития, – рассказывает гештальт-терапевт Елена Павлюченко. – Они оба необходимы для здорового баланса. Завядлый перфекционист существует исключительно в режиме достижения». Но мы такими не рождаемся, а становимся. Представьте себе ребенка, который делает кулич на пещка и вручает его маме: «Смотри, какой широкий я сделал!» Если мама пребывает в режиме бытия, то реагирует так: «Ой, какой хороший пирожок!». Они оба довольны тем, что у них есть. Может быть, кулич «несовершенен», но он и не нуждается в улучшении. И мама, и ребенок испытывают радость от того, что получилось,

“ Мы, такие несовершенные, открываемся несовершенству себя и мира. Иголки и шипы мешающие прикоснуться к нам, исчезают ”

от контакта, от жизни сейчас, объясняет Елена Павлюченко. Мама «в режиме достижения» скажет: «Ой, спасибо, а что же ты его не украсил ягодками? А посмотри, у Маши пирожок больше. Твой неплохой, но мог бы быть получше». У родителей такого типа все всегда может быть лучше – и рисунок красивее, и оценка выше. Им всегда недостаточно того, что есть. Они постоянно подсказывают, что еще можно улучшить, и этим подстегивают ребенка к бесконечной гонке достижений, попутно причуя быть недовольным тем, что есть. «Перфекционизм связан с идеей развития, и это хорошо. Но жить только в одном режиме – все равно что прыгать на одной ноге, – продолжает гештальт-терапевт. – Это возможно, но недолго. Только чередуя шаги обеими ногами, мы способны удерживать равновесие и свободно передвигаться. Сила не в крайностях, а в балансе. И в умении переключаться. В режиме достижения выложиться на работе, а потом перейти в режим бытия, сказать: «Ух, я сделал это! Классно!» И дать себе передохнуть, порадоваться плодам рук своих, да и самому себе: я здесь, я живу, я просто есть... Но что такое «просто быть»?



Знакомство с собой

Как же трудно бывает признать, что у нас есть те эмоции, которые общество заносит в черный список: гнев, бессилие, печаль, зависть, злоба, стеснение... Чтобы справиться с «неправильными» переживаниями, мы нередко отрицаем их или принижаем их значимость, притупляем едой, алкоголем, наркотиками, играми, порнографией. С помощью легкодоступных удовольствий мы пытаемся улучшить самочувствие и отвлечься от проблем. А в результате оставляем их нерешенными. От чувств невозможно отказаться выборочно, ведь психика изначально целостна. Отказываясь чувствовать печаль, мы тем самым замораживаемся, лишаем себя радости. Противодие этому, по мнению Шэрон Мартин, – осознанность, которая помогает принять себя и любые свои мысли и эмоции. В том числе и те, которые мы испытываем, глядя на свое постоянно меняющееся тело, которое мы слишком часто упрекаем в несовершенство. Примириться со своей «неправильностью» значит познакомиться с собой, убеждена фототерапевт Марта Кохань. Кто нас видит чаще всего? Правильно, мы сами. Мы проходим мимо витрины и незвольно бросаем взгляд на свое отражение. А зеркало? Сколько раз на дню мы встречаемся в нем с собой? Но у зеркала есть недостаток: мы видим в нем то, что хотим, замираем на миг, чтобы найти нужный ракурс и поправиться себе. «Мы почти никогда не смотрим на себя в движении, редко пристально изучаем себя ниже шеи, – рассказывает Марта Кохань. – Когда я работаю с клиентами, то ловлю разные моменты во время разговора. Таких случайных кадров в жизни в тысячу раз больше, чем мгновений «образа перед зеркалом». И для

УЗНАТЬ СЕБЯ БЕЗ СЛОВ

Посмотреть на себя другими глазами предлагает фототерапевт Марта Кохань.

Попросите кого-то, желательно малознакомого, сделать несколько кадров. Важное условие: не позировать и не смотрите фото до окончания сессии. А фотограф не должен вас «ставить как надо». Пусть это будет спонтанный рассказ о себе без слов. Снимки должны быть в следующих «наименованиях»: как я вижу себя сам, как видит меня другие, фото для мамы, для любимого, для коллег (соучеников) и начальника. И только после этого фотограф показывает вам все кадры. «Для любимого мы фотографируемся одним образом, а для мамы абсолютно другим – на «маминной» фотографии правится самый большой запрет: почему я не могу выглядеть так, как хочю, – объясняет фототерапевт. – Мы часто не можем выглядеть так, как хотим, потому что в нас сидит мама и говорит, что только так можно. В моей практике еще не было случаев, чтобы кто-то выглядел «для мамы» так же, как для других или для себя. Даже если мамы давно нет в живых, а клиентке 70 лет».

многих становится настоящим открытием, что вот такую меня – со складками на животе или сутулую – каждый день видят и другие. Но при этом они не перестали со мной общаться, я так же любима, важна, меня принимают. Вот тут и начинается наша работа». Некоторые снимки клиенты разрешают запостить в инстаграме фототерапевта. «Ко мне обратилась девушка, стеснявшаяся множества растяжек на животе, – рассказывает Марта Кохань. – Я опубликовала снимок, и она прочитала, что кто-то увидела на ее животе цветущую сакуру, а полсотни комментаторов написали: «Это же крылья ангела!» Для нее это было не менее терапевтично, чем наша сессия. Кто-то, увидев фото моего клиента со шрамом после аварии или операции, что-то понимает про себя. Например, пишу: «И я еще переживала из-за шрамчика после аппендицита, стеснялась его. А тут люди с такими шрамами принимают себя!» И в конечном итоге мы, вот такие несовершенные, но принимающие себя, открываемся несовершенству других и мира, а иголки и шипы, мешающие прикоснуться к нам, исчезают. И только тогда мы готовы любить другого – ведь сначала мы полюбили себя. ●

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНАРУЖИТЬ РАЗЛИЧИЯ»

Как быть с тем, что нам в себе не нравится? Психотерапевт Екатерина Сигитова предлагает следующее упражнение*. Срок выполнения 2–4 дня. Найдите собеседника, как вариант – в интернете. Главное, чтобы их не было слишком много. Вспомните ту особенность, которую вам трудно принять. Расскажите о ней со-

беседнику. Узнайте, как обстоит дело с этой особенностью у собеседника и вообще у других людей. Разберитесь, в чем конкретно отличие. Поглотитесь не свалился в ощущение своей дефектности и неполноценности и не подстраивайтесь под собеседников, а проживайте этот опыт только как обнаружение разли-

чий. «У вас совсем иначе! Надо же, я и не думал(а), что так бывает. Интересно! Любопытно! Мы все такие разные». Обдумайте свои впечатления. Удалось ли что-то пережить по-новому? Нет? Как в целом ощущения?

*Е. Сигитова «Ищите счастья. Примите себя три раза в день» (Альпина Паблишер, 2019).

PHOTO: GETTY IMAGES



“Счастье – это когда тебя любят те, кого ты любишь”

Мы переживаем не самые легкие времена, кризисы сменяют один другой, политику с экономической лихорадит, рассуждение о счастье может показаться неуместным. И все-таки именно об этом мы разговариваем с психотерапевтом Виктором Каганом.

Текст Ольга Сузынская

Psychologies: Не безразлично ли хотеть счастья для себя, когда многим вокруг плохо?

Виктор Каган: Думаю, безразвенно ставить вопрос о том, имеет ли человек право быть счастливым. Советская власть отказывала нам в индивидуальном счастье, считалось, что возможно только коллективное, а если и твоё, индивидуальное, то по сделанным коллективом лекалам. Но вот в американской декларации независимости есть пункт, с которым я совершенно согласен: каждый человек имеет право стремиться к счастью, как он его понимает. Другой вопрос, что я ради своего счастья делаю. Если иду по головам окружающих, ломаю мир ради своих целей, это безразвенно, да. Но и счастливым так вряд ли станешь, да и не специалист я по нравственности.

Зависит ли наше счастье от окружающей обстановки?

В.К.: Зависит, но не определяется ею. Мне вспоминается чья-то фотография октября 1941 года – теплушка на остановке, едущие в эвакуацию выжили кияпочку набрать, стоят у вагона, о чем-то говорят и смеются... Замечательно смеются – подумал, что мы сегодня

едва ли умеем так же смеяться. Их жизнь продолжается, почему же им не быть счастливыми? Когда я не принимаю происходящее, мои реакции – отвергание, депрессия или агрессия. А когда принимаешь реальность, начинаешь думать, как теперь жить в новых условиях. Многие зависят от нашего отношения к происходящему и к себе. Один будет несчастен, потеряв 15% трехмиллиардного бизнеса, а другой счастлив, потому что остался хоть и без работы, но жив! Один несчастен, что нет хамона, а другой думает: есть повод попробовать что-то новое.

Все-таки трудно наслаждаться жизнью, когда не знаешь, что будешь есть завтра...

В.К.: Пока основные потребности не удовлетворены и не хватает жизненно необходимого, я могу принимать удовлетворение за счастье. Уровень счастья растет по мере удовлетворения потребностей, но затем выходит на плато и в какой-то момент будет падать. В народе говорят про это – «с жиру бесится», но такое случается, когда потребности удовлетворены, а жизненные цели неясны: вот у меня все есть, а зачем?

Есть ли у вас определение счастья?

В.К.: Мне нравится определение, которое дал один 11-летний мальчик: его папа молодцом погиб от инфаркта, а мама пыталась устроить свою жизнь, поселила его у теток, навещала его, звонила, но все реже и реже. Тетят обратилась ко мне, потому что у него были трудности в школе. И было это как раз на следующий день после его дня рождения, когда мама не позвонила и не пришла. И он сказал мне: «Счастье – это когда тебя любят те, кого ты любишь». Мы задумаемся о счастье, когда



Виктор Каган, психотерапевт, автор книг, в том числе «Смысл психотерапии» (Смысл, 2019).

ФОТО: GETTY IMAGES/STILL PHOTOGRAPHY/KEVIN III



“Иногда видишь, сколько ошибок наделал в жизни, и жалеешь об этом. Но, отойдя в сторону, понимаешь, что так пролегал единственно возможный путь.”

Другое дело, что можно беспокоиться – и быть счастливым. Можно даже страдать – и быть счастливым. Были ли счастливы протопол Аввакум, Григорий Сковорода? Думаю, что да. Потому что у них было ощущение движения по своему жизненному пути, ощущение – «я делаю то, что я должен делать». Одинок ли отшельник на горе? Он в изоляции. Но он, во-первых, на связи с Богом, во-вторых, на связи с оставшимися в долине. Он знает, что они знают, что он здесь молится, в своем внутреннем пространстве он не одинок и может быть счастлив. А мы страдаем, что нас в изоляцию посадили...

нам чего-то не хватает. Мы не говорим о другом – «счастливицки!», имея в виду, что он такой же, как мы. Мы замечаем, когда он счастливее нас. И когда нас спрашивают, что нужно для счастья, мы называем то, чего не хватает в данный момент.

Говорят, счастье можно измерить...

В.К.: Если даже определить нельзя, то как же измерить? Есть две стороны счастья – острое, сильное чувство, которое не длится долго. И есть счастливая жизнь: это о том, насколько моя жизнь для меня хороша, насколько она по мне. Но это не значит, что все, что со мной происходит, сплошное счастье. Если бы спросить Виктора Франкла, выжившего в концлагере, была ли у него счастливая жизнь, думаю, он ответил бы, что да. Но я не знаю ни единых для всех рецептов счастья, ни способов измерить его.

Но один рецепт все же есть – «перестать беспокоиться и начать жить»...

В.К.: Совершенно невыполнимый! Как я могу не беспокоиться? Пока я жив, я беспокоюсь. Открыл глаза, солнце светит – организм ответил легким стрессом – что это глаза дупит? Потом спохватился, почему кошка не мурлычет. Потом писать хочется – встать сейчас или через 10 минут? Мы беспокоимся постоянно. Второй невыполнимый совет – «держит себя в руках». Всегда хочется спросить: за какое место, за горло? Таких бабушкиных психотерапий хоть пруд пруди, но они не работают.

Но отшельник сам по своей воле, а мы нет!

В.К.: Один из способов жить своей жизнью – это выбирать свой путь даже в ситуации несвободы, оставаться свободным и в несвободе. Преодолевать не только стены, но и собственные ограничения. И для этого нужно вернуться к себе. У меня есть пациентка, которой карантин пришлось даже кстати, потому что все свои бесполовиства она на бегу привычно игнорировала. А тут в вынужденном уединении появилось время подумать. Со слезами, тяжело, она переживает, но наконец-то думает. Возможно, она скажет однажды: карантин – это плохо, но хорошо, что в моей жизни он был.

Получается парадокс: наша жизнь может быть счастливой, даже если в ней нет счастья...

В.К.: Пожалуй. Иногда, оглянувшись, видишь, сколько ошибок наделал в жизни, в какие чащи забирался, и жалеешь об этом, но, отойдя немного в сторону, понимаешь, что так пролегал единственно возможный путь, другого не было, и ты шел по нему. Какой путь мой – как знать? Не выдумывать его, а чувствовать его, следовать по нему и не сходить с него, а и сообразиться – возвратиться. ●



«Родина»

Журнал «Родина» в большей степени популярен среди читателей-мужчин, которые увлекаются историей.



В журнале - рассказывается об истории страны с древнейших времен до наших дней. Его авторы - известные историки, этнографы, археологи, писатели, публицисты.

Здесь можно найти рассказы о полянах и древлянах, о становлении княжеств и государства, о монгольском нашествии, об интригах вокруг царского трона и т.д.



«Домашний»

Журнал «Домашний» мы выписываем всего второй год, но наши женщины-читательницы уже успели отметить его разделы связанные с домашним уютом и кулинарией.

В каждом номере - секреты красоты и здоровья, домашнего уюта, кулинарные советы, рекомендации астролога, уход за домашними питомцами, семейная психология, юридическая консультация и т.д.

Также на страницах журнала - интересные интервью со звездами шоу-бизнеса и кино, где они делятся секретами личной жизни и профессионального успеха, рассказывают о доме, семье и детях.



10 Красота+СтильФигура

Влюбиться в своё отражение

Текст: Елена Васнецова
25-летняя модельница Екатерина Казак не только смогла вернуться в форму после родов, но и помогает привести себя в порядок барышням в теле.

ОТКЛЮЧА ВАЛОУ
В 19 лет Катя весила около 48 кг при росте 155 см — вполне себе красивый вес. Начав работать, привыкла к нему. Но с другой оеию подумала, она начала уже тучно и решила стать. В течение недели быстро поправилась на 12 кг. С каждым утром худела, потом достигла нормы и снова набрала. Когда узнала, что станет мамой, вес показывал уже 62 кг. За беременность набрала ещё 22 кг.

— Чувствовала себя спящим комом, — делится Катя. — Не вставала, когда полно спит, чтобы походить в туалет. Вставала, когда уже было поздно. Когда узнала, что беременна, была рада, но боялась, что это будет плохо. Когда узнала, что беременна, была рада, но боялась, что это будет плохо.

— Чувствовала себя спящим комом, — делится Катя. — Не вставала, когда полно спит, чтобы походить в туалет. Вставала, когда уже было поздно. Когда узнала, что беременна, была рада, но боялась, что это будет плохо.

После родов Катя решила, что категорически себе не нравится. Больше всего ей хотелось, чтобы она была красивой, как в детстве. Она решила пойти к диетологу. Диетолог посоветовал ей есть овощи, фрукты и пить воду. Катя решила попробовать. Через неделю она уже чувствовала себя лучше. Через месяц она уже могла заниматься спортом. Через полгода она уже была в форме.

После родов Катя решила, что категорически себе не нравится. Больше всего ей хотелось, чтобы она была красивой, как в детстве. Она решила пойти к диетологу. Диетолог посоветовал ей есть овощи, фрукты и пить воду. Катя решила попробовать. Через неделю она уже чувствовала себя лучше. Через месяц она уже могла заниматься спортом. Через полгода она уже была в форме.

После родов Катя решила, что категорически себе не нравится. Больше всего ей хотелось, чтобы она была красивой, как в детстве. Она решила пойти к диетологу. Диетолог посоветовал ей есть овощи, фрукты и пить воду. Катя решила попробовать. Через неделю она уже чувствовала себя лучше. Через месяц она уже могла заниматься спортом. Через полгода она уже была в форме.

После родов Катя решила, что категорически себе не нравится. Больше всего ей хотелось, чтобы она была красивой, как в детстве. Она решила пойти к диетологу. Диетолог посоветовал ей есть овощи, фрукты и пить воду. Катя решила попробовать. Через неделю она уже чувствовала себя лучше. Через месяц она уже могла заниматься спортом. Через полгода она уже была в форме.



ПОСЛЕ

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ БАБИ
1. Ешьте медленно, не ешьте на ходу. 2. Пейте достаточно воды. 3. Делайте зарядку каждый день. 4. Не ешьте перед сном. 5. Избегайте стрессов.

А РЕЦЕПТЫ?

ПОЛЕЗНЫЙ ТОРТ
40 г банана, 30 г творога, 30 г сметаны, 30 г йогурта, 30 г сахара, 30 г масла.

ДО

Красота+СтильПитание 11

СЪЕСТЬ АЙСБЕРГ

Кто откажется от мороженого летом? Разве только тот, кто равно заботится о фигуре. Да и то, скорее всего, даст слабину: предпочтёт пламбир и сливочному — фруктовый лёд. Есть ли в нём польза — знает диетолог Виктория Кравченко, г. Смоленск.

— Чем hotter фруктовый лёд, тем больше пользы. Это не только вкусно, но и полезно. Фруктовый лёд — это замороженные фрукты. Он сохраняет все витамины и минералы. Кроме того, он очень освежающий и утоляет жажду. Если вы любите фрукты, то фруктовый лёд — это отличный вариант. Он может заменить сладости и десерты. Кроме того, он очень полезен для здоровья. Фруктовый лёд — это отличный вариант для тех, кто хочет похудеть. Он помогает снизить аппетит и утоляет жажду. Кроме того, он очень полезен для здоровья.

КЛУБНИЧНЫЙ
300 г клубники, 200 г сахара, 100 г воды.

ВИШНЕВЫЙ
200 г вишни, 200 г сахара, 100 г воды.

ПРОСТО ИНТЕРЕСНО
Фруктовый лёд можно приготовить дома. Для этого нужно нарезать фрукты кубиками и заморозить их в морозильной камере. Это очень просто и быстро. Фруктовый лёд — это отличный вариант для тех, кто хочет похудеть. Он помогает снизить аппетит и утоляет жажду. Кроме того, он очень полезен для здоровья.

ПРОДУКТЫ

Продукты	Велика	Жиры	Углеводы	Калории
Мороженое сливочное	3,20	3,50	21,30	134,00
Крем-брюле шоколадное	3,30	3,50	23,10	134,00
Мороженое сливочное	4,20	3,50	23,00	138,00
Мороженое сливочное	3,30	10,00	19,00	179,00
Крем-брюле шоколадное	3,50	10,00	21,60	186,00
Мороженое сливочное	3,50	10,00	21,50	186,00
Пломбир	3,30	15,30	20,00	227,00
Крем-брюле шоколадное	3,00	15,00	23,00	233,00
Домашнее	3,60	15,00	22,30	236,00
Домашнее	3,50	20,30	19,60	270,00

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

Красота+СтильТело 12

НЕ унесённые ветром

Текст: Любовь Берлянская, знаменитый, офтальмологический врач, г. Москва

7 ПОСЛАДКОСТ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОДУЛАТЬСЯ С ПИЩЕМОМ

Кранте в прохладу
Чтобы избежать отеков, пейте больше воды. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

Принцип дозировки
Всегда соблюдайте дозировку. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

Поддайте в тучу
Избегайте тучу. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

Ароматизаторы и гомогенизаторы
Избегайте ароматизаторов и гомогенизаторов. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.



Эффект облепихи
Облепиховое масло — отличное средство для ухода за кожей. Оно помогает избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

Флюиды дома, дремот с собой
Используйте флюиды дома и дремот с собой. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

Красота+СтильТело 13

ХОРОШЕЕМ НА ДРОЖЖАХ

Текст: Мария Степанова, диетолог, г. Санкт-Петербург

Дрожжи — отличный продукт для ухода за кожей. Они помогают избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

Эффект облепихи
Облепиховое масло — отличное средство для ухода за кожей. Оно помогает избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.



СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

СОВЕТ ОТ КАТИ
Начинайте с малого. Не пытайтесь сразу сесть на жесткую диету. Сначала попробуйте изменить режим питания и пить больше воды.

Пахнут МАТОЙ

Летом есть смысл перейти на натуральные ополаскиватели для полости рта. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

ДЛЯ ТЕМНЫХ
Используйте темные средства. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

СУШИ
Используйте суши. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

ЖИРНЫЕ
Используйте жирные средства. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.

ОКРАШЕННЫЕ
Используйте окрашенные средства. Это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи. Кроме того, это поможет избежать отеков и улучшить состояние кожи.





СЛАВА:
«МОЙ МУЖ ВСЕГДА ЗА МЕНЯ ГОРОЙ!»

Яркая и харизматичная певица Слава (Анастасия Славенская) старается делать и свою жизнь такой же красивой, позитивной, запоминающейся на эмоциях. Вот и 40-летие 15 мая планировала отпраздновать масштабным медийным мероприятием с друзьями-артистами, однако карантин внес коррективы, и пришлось отметить бойбэнд у узком кругу — с дочерями и мужем. Но семью свою Слава обожает. Мы поговорили с ней о возрасте, любимых людях и счастливом браке.

О ВРЕДНОЙ ЕДЕ И МУЖИ ЗА ПЛУТОМ
«ЖЕНАМИ»: Задумываетесь о сексуальности?

СЛАВА: Возраст — это всего лишь цифры в паспорте. Главное, что חשובую себе замечательно и знаю, что впереди ещё длинная жизнь и много всего счастья. У меня прекрасные дочери — 21-летняя Саша и 8-летняя Тоня, с которыми и на одной волне. Это помогает совершенно не задумываться о своей сексуальности (смеется). Я, правда, не переживаю по поводу возраста. Поступаю так, чтобы могла податься каждому походящему парню мне кто бы не ударил в грязь лицом. Как говорится, чем глаза — тем богатство. При этом я не сторонюсь индивидуальных особенностей — у меня красные и властные губы, потому что думаю за принятие себя и любовь к себе в любом возрасте. Плюс ко всему безумно люблю вкусно поесть. Позволяю себе и хлеб, и колбасу, и пельмени. Не считая такую еду в умеренных количествах вредной. Зато она всегда приносит мне только хорошие настроения.

О СЧАСТЛИВЫХ ВЫХОДНЫХ И РЕАЛИЗАЦИИ ДЛЯ ДОЧЕК
«КАК ЛЮБИТ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ?»

С: Честно? Просто повадился в выходные с близкими на диване за просмотром хорошего фильма. У меня обычно больше жизни и энергии в выходные в выходные, чем в будни. Просто пытаясь сделать в свои часы и со вкусом, хотя не всегда получается. Но уж точно не засыпаю на кровати и в жизни стараюсь находить и заниматься любимыми хобби и занятиями.

Д: Советуетесь с супругом, когда покупаете новое платье например? Кто вообще ваш лучший консультант по стилю и моде?

С: Не слежу за модой, не пользуюсь услугами стилиста и не люблю шопинг. Это всё, как и сыныи и фотографии, — выдуманные для меня действия. Просто пытаясь сделать в свои часы и со вкусом, хотя не всегда получается. Но уж точно не засыпаю на кровати и в жизни стараюсь находить и заниматься любимыми хобби и занятиями.

О ПЛОХИХ МИШКАХ И УМЕНИИ ПОПЛАКАТЬ

Д: У вас есть леопард? Усталая быть сильной. Кому хочется плакаться, как говорится, в момент, когда на душе тяжело? Любо всё дергает в себе и не хотите никак не заниматься со своими проблемами?

С: Вообще, в плакса и горя плечу, и в близком. Но дарю в себе и хорошие эмоции, собственно, как и всякая. Проблем всегда много, как и у всех, они разные, и с ними стараюсь справляться самостоятельно. Но бывает моменты, когда нет сил держать их в себе, и тогда хочется просто поплакать. Не вижу в этом ничего страшного, ведь эмоция нельзя накапливать, ей нужно давать выход. Иначе будет только хуже.

О ГАРМОНИИ В БРАКЕ И НЕЛЮБИВОМ ШОПИНГУ

Д: В этом году у вас с Антоном 10 лет с момента знакомства. Как удаётся так долго жить в согласии и гармонии? Кто больше уступчив, а у кого более сложный характер?

С: Ой, это интересная тема. Разве за эти годы было и quarantiny всё будет. Пока уважаю друг друга, держимся.

У ЛЮБИМЫХ РАБОТЫ ИЛИ ЧТО НА ДОСВОБОДНО ПЕРИОД СЛУЖИТЬ ВОЛОНТЕРУ
Обычно я в выходные, на гастроли, у Антонио пока много работы. А когда мы вместе, то всегда есть о чём поговорить. Но, конечно, для меня, как женщины, главное — это ощущение того, что мой муж всегда за меня горой, помогает и поддерживает.

Татьяна Иванова
Фото: пресс-служба лейбла

Что, отправив курьезный заказ? Чтобы он был эффектным, украсьте этим лоскутным приделанием, тем более что благодаря ярким минималистским выкройкам Евгения Поповой смастерить их под силу даже новичку в рукоделии.

Сколько верёвочке виться

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Белая верёвка
- Синий паплет
- Ножницы
- Металлическая цепь на кольцах
- Ленты и бусины

- 1 Берём концы верёвки и начинаем скручивать её в тугую, прокручивая при этом концы каждый новый виток (фото 1). Нам нужен диаметр 25 см. Скручиваем до тех пор, когда получим 10 сантиметровых колотыч черноволосой верёвки. Это будет готово для украшения верёвки.
- 2 Формируем ствол крутки. Берём один из круток в руку так, чтобы концы будущей петельки оказались сбоку, чуть выше середины



Парео-трансформер

Юлия: В центре парео (а это может быть большой лёгкий шарф, палантин, платок или просто кусок ткани) делаем маленький ухват, чтобы от него шла цепочка складок. Обрезаем платок вокруг шеи и завязываем на бедрах. Такой парео будет отлично сочетаться с платьем или лёгкой майкой.

Восточный торбанд: Спиральным платком шириной примерно 20 см. Свободные концы скручиваем за шеей между собой, жмёмся на шею и обматываем вокруг головы кругом. Получаем красивый головной убор.



Вязка: Откладываем в центре ухват, берём парео перед собой за уголки и скручиваем их за спиной. Откладываем два уголка — за спиной. Руками и открытой булавой делаем

Я на солнышке лежу

Какие только лоскутные выкройки не встречаются сейчас, и в частности — одежд для детей. Мы же предлагаем классическую сумку-корзинку.

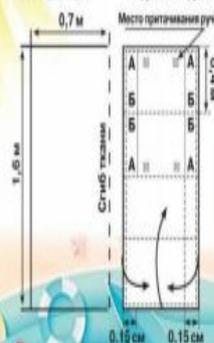
НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Пять на две граммовые детали и ленты
- Тонкий поролон
- Ленточка или резинка



СОВЕТ: можете выкроить из ткани шириной 140 см, тогда нам потребуется 1,8 м длины. Останется переработать отрезок по ленте и сделать только две стороны. А после того как вложите в мешок поролон, застрочите оставшуюся сторону — карман. Внутреннюю карманную сторону выкройки можно сделать из любого материала, тогда при желании можно расплющить в ладях, но бусы, что легче пропустить. Делать кружку выбирайте, ориентируясь на свой рот, шею — можно из любого материала. Выкройка предельно проста: прямоугольник (два детали), две и выкройка, потому что нам нужен диаметр 160/170 см.

- 1 Выкраиваем две детали из выбранного материала с припуском на шов по 2 см.
- 2 Выкраиваем по периметру выкройки выкройку нужного размера (без припусков).
- 3 По выкройке сшиваем три стороны и получаем мешок.
- 4 Обрабатываем край. Мешочек выкраиваем, выкладываем в него деталь из поролона. Сначала оставшиеся стороны сшиваем.



Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников



Оформить подписку с любого месяца можно на сайте toloka24.ru Скидка 15% по промокоду «ЛЕТО»

Отзывы наших читателей

Масихона Наталья Ивановна БОЧАРОВА:
Иногда не верю в силу плагиата. Но когда попробовала управление давления Шавакина, поняла, что этот способ работает. Спасибо журналу «Давай жить в норме» за доступные рецепты и методы, которые помогают держать давление под контролем.
Татьяна НАРЕНКО из Гомеля:
Иногда лет назад отказалась от кофе, опасаясь скачков давления. Но прочитав в журнале, что для гипертоников можно утром выпить чашечку ароматного кофе Попробовала и в тот же миг почувствовала необычайный, приятный вкус и аромат кофе.



«За рулем»

Наши читатели - мужчины постоянно читают и следят за выходом нового журнала «За рулем».

«За рулем» - советский и российский журнал об автомобилях и автомобилестроении. Издается с 1928 года, раз в месяц. До 1989 года был единственным в СССР периодическим изданием на автомобильную тематику.

Журнал «За рулем» - это уникальная база данных по автомобильному рынку России и новейшая, эксклюзивная информация.



2-3 года лишения прав и штраф 50 000 рублей предлагают назначить пьяным водителям, если в машине с ними едет ребенок. Такая мера прописана в проекте нового КоАП наряду с прежними наказаниями (1,5-2 года лишения + 30 000 рублей).



2021 год опять может пройти без Женевского автосалона. В этом году его отменил коронавирус. Негативное влияние от него настолько велико, что по призывам организаторов, а следующий может состояться не до дорогих выставок.

СРЕДНИЙ РАЗМЕР



Jetta без DSG

Volkswagen с начала года активно обновляет легковую линейку в России. Сначала появился рестайлинговый Passat, затем – превратившийся в лифтбек Polo.

Завершает серию абсолютно новая Jetta. Увы, о ее локализации пока речь не идет: и нам ведь сиденья мексиканской сборки. Прямые атмосферные моторы 1.6 мощностью 110 л.с. отправляют за океан из Калуги,

а потом они возвращаются к нам, будучи установленными в автомобили! Джетту с таким мотором можно взять на «ручку» или с 6-ступенчатым автоматом. Бензиновый 150-сильный 1.4 сочетается только с гидромеханикой – робот DSG теперь в отставке.

Джетта в начальной комплектации Origin танкет на 1485 000 рублей (с механической коробкой) и на 1545 000 (с автоматом). Подушек

безопасности шесть, фары светодиодные, греются передние сиденья и форсунки стеклоомывателя. Только вот колеса стальные, кондиционер ручной, датчика дождя и парктроника нет.

Джетты в исполнении Restyle с теми же силовыми агрегатами стоят 1630 000 и 1690 000 рублей соответственно.

Литье колёса, обогрев руля, «климат», парктроник спереди и сзади – всё это есть.

Топ-уровень Status оценён в 1 795 000 рублей с мотором 1.6 и автоматом и в 1 860 000 рублей за версию с турбомотором. Из примочек – салон из экокожи со спортивными передними сиденьями, линзованные LED-фары, цифровая приборка, навигация с дисплеем на восемь дюймов, камера заднего вида. А для «турбо» – ещё и адаптивный круиз-контроль.



СМЕШНОЙ ТАКОЙ

■ В Китае специфический вкус на машины. Небольшие седаны, но с удлинённой базой, например. А ещё в цене моторы небольшого объёма.

Дело в том, что на двигателях рабочим объёмом свыше полутора литров сильно возрастает налоговая ставка. А ездить на хорошей машине хочется! Mercedes предложил жителям Поднебесной отличное сочетание понтов и экономичности.

В respectable four-cylinder дизельное чудо C15 250 потянули мотор 1.3! Соответствие усилием с 48-вольтовым стартер-генератором выдает 184 л.с. Данные в динамике поплавают лукавством. Разгон до сотни за 8,7 с ложок на правду, а вот 250 км/ч максималки – нет.

Комплектация достойная – девятиступенчатый автомат, кожа, пара дисплеев по 12,3 дюйма, «двенадцать» колёса и светодиодные фары. Цена, если перевести на рубли, около шести миллионов. Сборка – немецкая, но исключительно для китайцев.



ЧЕРНЕЕ НЕКУДА

■ По данным АЕБ, апрельские продажи новых машин в России рухнули на 72,4% – до 38 922 штук. Вся страна этот месяц просидела на самоизоляции, многие лишены дохода – было не до покупки автомобилей.

Жудо-беда статистику вытлгивали интернет-продажи. Но их тор-мозила не столько неплатёжеспособность россиян, сколько неготовность приобретать машину не глядя. Упавший спрос потянул за собой и пропавший и ловаатели смежных сфер. Производство автомобилей в России



Глубокая... изоляция

упало на 79,2% – до 30 тысяч штук. К счастью, обвал августа 2009-го заводы не пережили. Тогда они ушли в минус на 85% – до мизерных 19 тысяч.

Грузовиков в апреле сделали меньше на 36,5%, автобусов – больше на 14,9% (спасибо заключённым ранее контрактам). Двигателей собрали на 20,3% меньше, кузовов – на 92,5%.

Кредитов на покупку машин взяли меньше в пять раз (-81,1%). Средний размер займа по сравнению с апрелем 2019-го уменьшился на 7,1% и составил 697,4 тысячи рублей. Это в целом по стране. В Москве этот показатель нудя выше – 1,25 млн рублей, в Подмосковье – миллион ровно.

1 июня объявили о сотрудничестве Jeep и маркетплейс СберАвто. Теперь машину можно купить через интернет, со скидкой до 50 тысяч и доставкой даже в тот город, где дилера марки нет.



1500 000 рублей составляет лимит цен на машины по программам «Первый автомобиль» и «Семейный автомобиль». Его подняли с прежнего миллиона на фоне подорожания всех моделей.



■ С арестом Карлоса Гона (истатьи, в мае по запросу Японии пособнило его лобга задержали в США), похоже, закончилась эпоха альянса Renault-Nissan-Mitsubishi. Вылезли наружу все проблемы и разногласия между основными компаниями-участ-

никами. Под занавес весны Renault и Nissan рассказали, как станут бороться с обострившимся ирисисом, который усугубила пандемия.

Кажется, никто и никогда прежде не говорил во всеулыбяние о таком объёме непопулярных мер. Компании продолжат работать сообща, но теперь у каждого бренда свои приоритетные рынки и сегменты. Renault взяла себе Европу (включая Россию), Южную Америку и Северную Африку. Основными моделями станут кроссоверы сегмента В. Кроме того, французы займутся

разработкой мультимедиа на всех рынках, кроме китайского, и электронной архитектурой автомобилей.

В сферу ответственности Nissan попали США, Китай и Япония. Основной упор компания сделает на средне-размерные по европейской классификации паркетники. А ещё она возьмёт на себя создание автопилота, силовых установок для электромобилей и гибридных машин в Поднебесной.

За Mitsubishi остаётся Юго-Восточная Азия и Океания, а также работа над гибридами. Это не означает совсем строгого разделения. Марки

будут присутствовать и на «непрофильных» рынках. Если, конечно, они на них не безнадёжно провалятся.

Ради экономии компании осознанно станут сокращать модельные ряды. Nissan урезает глобальную линейку с 69 до 55 моделей и на 20% уменьшит годовой объём производства. Renault снизит годовой выпуск с 4 до 3,3 млн машин – под угрозой вымирания попали модели Koleos, Talismán, Espace и Scenic. Японцы закрывают заводы в Индонезии и Испании, сворачивают продажи в Южной Корее. Французы отказались

от расширения производства в Марокко и Румынии. Увольнения, по предварительным оценкам, в двух компаниях могут превысить 20 000 человек.

О судьбе российского завода пока ничего не известно. Нас коснётся решение по бренду Datsun. Он надежды не оправдал и должен уйти. В Тольятти oл-UD и nI-00 продолжают собирать до конца года, хотя складские запасы дилерам хватят, наверное, ещё до лета 2021-го.

Выжившие производства и модели точно подвергнутся оптимизации и реструктуризации.

ОН ВАМ НЕ НИВА

В Бразилии дебютировал Volkswagen Nivus. В оснащении многого влывает родная Нива, но, как вы понимаете, – ничего общего.

Бразильский Нивус тоже небольшой и приподнятый над землёй, однако не «проходимцев», а отчасти и стилизует кросс-кунг. Место премьеры выбрано

нелучаино. Машину разработали в Южной Америке – ей и честь открывать продажи. Jetta автомобиль запланирован как глобальный, и в 2021-м его ждут в Европе. У нас Nivus стал бы



достойным конкурентом Ариакне. Жаль, что без локализации ценного соперничества не выйдет, а это сразу крест на продажах.

Да и концепцию под нас придётся менять. Платформа MQB-А0 полного привода не предусматривает. Двигатель завезли только один: с литра рабочего объёма и трёх цилиндров силки с локвадой турбины 116 л.с. (128, если закрутит этанол). Шестиступенчатый автомат – единственное, что в России приняли бы благожелательно.

В паркетнике длиной 4266 мм стоит приборная панель от Polo последнего поколения (не найдено, а европейского) и много современных опций. Мультимедиа разработали в Бразилии, и она находится на острие прогресса. Например, экран смартфона можно зеркалировать на автомобильный через беспроводное соединение, что пока редкость. Багажник при стандартном объёме – 415 л. На некоторых рынках Volkswagen Nivus вполне может покорить ставший немодным Polo.





Сиденья изменились только по обивке. Эти – самые дорогие, с отделкой кожей и натуральной кожей.

Багажник – без изменений. Его объём зависит от типа трансмиссии у переднеприводных машин (с запасной колёсной под крышкой) он вместительнее.



Многим нравится фоновая подсветка салона с восемью цветами на выбор – неизменяемая, но крикливая. Есть система кругового обзора и функция контроля «слуха» жён, но первая не умеет сканировать из четырёх изображений 3D-картинку, а вторую и пока не опробовали в деле.

Все Кapture теперь оснащают дистанционным запуском двигателя – даже в базовой комплектации (прежде машинкам в базовой комплектации автозапуск был недоступен).

А вот надутых подушек по-прежнему лишь четыре – фронтальные и боковые.

Зачем нам турбомотор?

Конечно, нам хотелось добротный атмосферник мощностью под 150 сил (не очень прожорливый) и современный шестиступенчатый автомат. Собственно, к старому двухлитровому мотору с привлекимым ресурсом и высокой ремонтопригодностью претензий у большинства покупателей не было. Требовалась лишь новая трансмиссия. Но и гамме Renault нет такого автомата: на европейских машинах стоят роботы (а их мы тоже недолюбливаем), у которых нет гидротрансформатора, что при малейших пробуксовках оборачивается палёными дисками сцепления. Старый четырёхступенчатый – вкрадливый день. Вот и получилось как с Арканой: turbo pick-ап вариатор.

Мы уже подробно рассказывали про мотор Tce 150 рабочим объёмом 1,33 литра, который разработан совместно с концерном Daimler AG. Поэтому – совсем



коротко о своих впечатлениях после первых километров на turbo-Kapture. Существенная разница с мотором F4R и автоматом! Прогрется шустро, скорость набирает гораздо резвее. И, что крайне важно, стало заметно тише. Мотор сам по себе менее рычащий, добавок увеличилась площадь шумоизоляционных матов и подобрали для них другие материалы – и это работает.

Да, вопросов много. Прежде всего – к надёжности малолитражного

Что ещё за эти деньги?

Модель	Двигатель	Трансмиссия	Цена, P
ПЕРЕДНИЙ ПРИВОД			
Renault Kaptur	1,6, 136 л.с.	4+2 CVT	1075 000
Geely Geolray	1,5, 150 л.с.	4+2 робот	1069 000
Hyundai Creta	1,6, 123 л.с.	4+2 автомат	1097 000
Kia Seltos	1,6, 123 л.с.	4+2 автомат	1169 900
Chery Tiggo 8	2,0, 122 л.с.	4+2 CVT	1219 900
Skoda Karoq	1,4, 150 л.с.	4+2 автомат	1367 000
ПОЛНЫЙ ПРИВОД			
Hyundai Creta	1,6, 121 л.с.	4+4 автомат	1232 000
Kia Seltos	1,6, 121 л.с.	4+4 автомат	1319 900
Renault Kaptur	1,3, 150 л.с.	4+4 CVT	1335 000
Skoda Karoq	1,4, 150 л.с.	4+4 робот	1460 000
Geely Atlas	2,4, 140 л.с.	4+4 автомат	1490 000
Suzuki SX4	1,6, 117 л.с.	4+4 автомат	1590 000



Сзади всё так же тесно, но наконец-то появился обогрев сиденья.



Не лишними будут и два USB-разъёма.

турбодвигателя. И европейский опыт (там реализовано 300 тысяч машин с этим мотором) нам не указ. А все продаваемые Арканы пока слишком малы, чтобы всерьёз говорить о надёжности оловяного агрегата в российских условиях.

А зачем нам вариатор?

С вариатором JF016е тише не всё ясно. Конструктивно он внолucose вариатора JF015e, которым оснащают Kaptur 1.6 и который ставит на многие машины Альянс, включая нашу Весту. Крайне важно, что у JF016е есть отдельный радиатор охлаждения (на JF015е его нет) и что предусмотрена двухступенчатая защита от перегрева: при очень высоких нагрузках машина сначала предупреждает водителя контрольными лампами, а затем обрубает доступный крутящий момент. Всё это позволяет уберечь агрегат от преждевременного износа, но классический гидромеханический автомат всё равно лучше – надёжнее на бездорожье и долговечнее.

На стороне вариатора другой козырь: это более экономичная трансмиссия. И для Kapture 1.33 с вариатором производитель декларирует приятный средний расход топлива – 7,1 л/100 км. А если промажешь педаль газа больше, чем на 30%, включается режим D-Serp – и вариатор начинает имитировать работу автомата, перебирая свои семь квазитупеней.

Как управляется?

Лучше! Потому что от Арканы заимствован не просто силовой агрегат, а весь передний модуль: подрамник, двигатель, вариатор,

Металлические накладки на порогах и коврики с вышивкой – отличительные черты дорогих машин в исполнении Edition One.



Турбомотор Tce 150 и вариатор Jatco JF016е заимствованы у Арканы, но калибровки – оригинальные. На переднеприводной версии по сравнению с мотором 1,6 (116 л.с.) и более слабый вариатор JF015e. В Renault это называют движением вперёд. Уверен, что многие покупатели с этим не согласны.



подвеска и электрический усилитель рулевого управления. Даже моторный щит другой – он, кстати, немного увеличил жёсткость кузова на кручение.

Так вот. Прошлым – в точности как у прежнего Kapture. Амортизаторы – немного другие. Но главное – это электроусилитель с переменной производительностью вместо прежнего электрогидравлического (на 1.6) и чистой гидравлики (на 2.0). Благодаря ему Kapture стал более отзывчив (по ощущениям), более шустрым, он охотнее следует за поворотами руля. На баранку приходится меньше ударов (а том числе, в поворотах), а крутить её надо чуть меньше – теперь ровно три оборота от упора до упора.

Образно выразился, сообразив поведение автомобиля в вертикальной плоскости (в первую очередь в горизонтальной плоскости), инженеры сделали Kapture более живым в горизонтальной плоскости. И это хорошо.

Механической коробке конец?

В случае с турбомотором Tce 150 – да. Во всяком случае, пока. Нет никаких особых проблем, чтобы спарить турбомотор с современной шестиступенчатой механикой. Но слишком много моторно-трансмиссионных версий на конвейере да ещё с новой шестиступенчатой – это хлопотно и дорого. Поэтому выбор получается специфический.

Если хочешь полный привод – только с турбомотором. Если хочешь бюджетный турбомотор – только с вариатором, механика



Задняя подвеска остаётся нетронутой. Близко к ней в машинах с передним приводом и многорычажником на полноприводных.

Камеры системы кругового обзора установлены и в корпусе наружных зеркал.



Одно из важнейших приобретений Kapture – электромеханический усилитель рулевого управления. Электроусилитель переменной производительности установлен на рулевой колонке, как это сделано и на Аркане.

«Укороченная» рулевая рейка с постоянным шагом: три оборота руля от упора до упора.

нет. Если всё же настаивать на механической коробке – то только маленький мотор 1.6, только старая пятиступка (а на дворе 2020 год!) и только передний привод. Вот полный перечень возможных версий обновлённого Kapture: 1.6 МКП 4+2; 1.6 CVT 4+2; 1.33 CVT 4+4.

Клиренс (205 мм) и прочие заявленные геометрические параметры не изменились, но я намерил под металлической защитой мотора лишь 194 мм.

Будет ли дизель?

Нет. И не ждите. Даже в продажах «деревянного» Дастера дизельные версии занимают лишь 15–20% от общего объёма. А напыляемому городскому Kapture дизель вовсе не нужен – в лучшем случае, его выберут 5% покупателей. Тот же маленький потенциальный объём продаж, сложное производство, необходимость сертификации. И цена будет, как вы понимаете, не броская.

Переработанный интерьер, электроусилитель руля, динамика и меньший расход топлива

Надёжность турбомотора и вариатора ещё нужно доказать

Он дорогой?

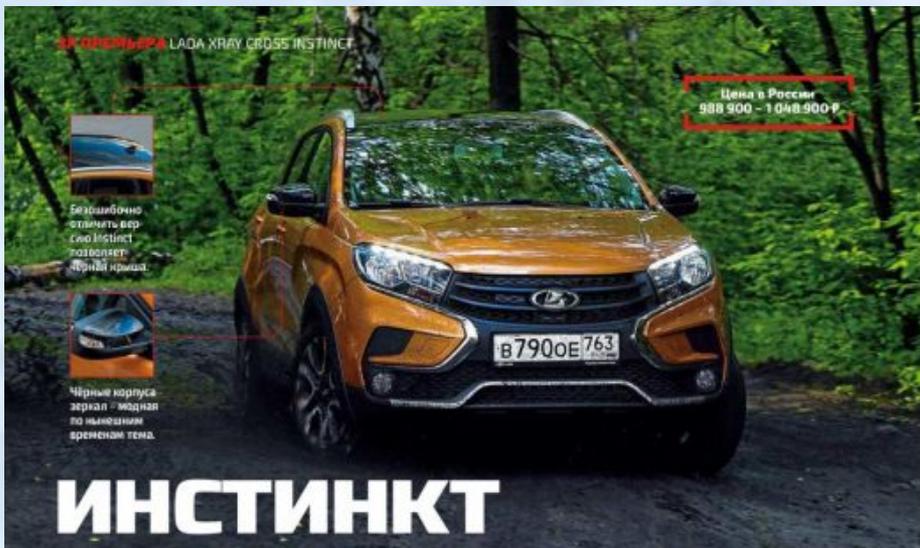
Ответ на этот вопрос скорее утвердительный, чем отрицательный. Базовая машина с мотором 1.6 и старой пятиступенчатой механикой оценена в 1 020 000 рублей. Сразу после теста я заглянул на сайт Renault и нашёл самую дешёвую переднеприводную Аркану с таким же силовым агрегатом, которая – внимание! – на 5 000 рублей дешевле.

Kapture дороже Арканы? Это было временное явление – с ценой на Арканы 2019 года выпуска. На базовую Аркану свежей сборки уже навелили новый ценник – от 1 089 000 рублей.

Заказы на обновлённый Kapture начали принимать с 21 мая – только на машины в лимитированной серии Edition One. Это самый топ – турбомотор, вариатор, все возможные опции, оформление Blue Star, двухцветная окраска кузова, металлические накладки на порогах и прочие плюшки. Цена такой переднеприводной машины – 1 440 000 рублей. За полноприводную придётся отдать 1 515 000 рублей. В июне в продажу поступили базовые машины по цене 1 020 000 рублей и множество «промежуточных» версий.

За полтора миллиона выбор большой. Можно взять Seltos (с автоматом или с вариатором), замануться на Karoq (с роботом), подобрать самую дорогую Kreta (а она с автоматом) или ту же Аркану. Я же очень жду новый Duster – думаю, он станет моим фаворитом в обновлённой модельной линейке Renault.





ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ

Вопреки слухам, кроссовер Лада XRAY ещё жив – и даже обзавёлся новой версией Instinct, которая прельщает новой мультимедийкой и огорчает небрежной сборкой.

Автор Юрий Тиминич, фото: Георгий Соколов

По статистике продаж первого квартала Лада просела на несколько три процента.

Но в XRaye дела так себе: за первые три месяца продано 5170 машин против 6451 годом ранее (-20%). Исрей провину ТПП 20 моделей рынка. Итого 2019 годке тоже были несельские минус 17%. Не повоило даже показание версии с парктроником.

Что делать с пикнувшими продажами? Плановое обновление ещё не скоро. Пошли даже слухи, что Исрей свинут с производства. Но сработал инстинкт самосохранения: взгляды представили новую версию Instinct, которая призвана привлечь молодых покупателей.

Внешних изменений немного: кабриолт нового дизайна, выкрашенное в чёрный цвет крыша и корпус зеркала. В салоне единственное новшество – мультимедиа-система Яндекс. Авто на операционной системе Android. На Лада такое доселе не ставили.

Узнать новую «голову» легко даже вложившейся. Во-первых, на лобовой панели нет USB-порта – он вынесен

в бардачок (решение, мягко говоря, странное). Во-вторых, диагональ экрана увеличена со стандартных семи до восьми дюймов.

Когда экран оживает, отвлечённо становится ещё нагляднее – картинка сочнее и ярче, разрешение HD. И, конечно, совсем другое меню и возможности.

– Алёна, включи радио, расскажи сюжетный анекдот, подкажи прогноз погоды на завтра, – отклик на голосовые просьбы моментальный. Удобно! А если с авто-воком?

– Алёна, кто вруче: Яндекс или спайл-га? – и от электронной помощницы ни звука.

Система подразумевает наличие 4G-модема и SIM-карты, благодаря которым можно сёрфить в Интернете. Хотя всё же главное здесь – окслайд-капитал от Яндекса. Как она работает на смартфонах, знает каждый автомобилист. Ведение по маршруту

с учётом дорожной ситуации, функции предупреждения о камерах, информирование о дорожных работах – всё это есть и функционирует. Но собирает новая «головка» крайнее медленное. Вот и сверкающе с маршрута, а система ведёт меня дальше как ни в чём не бывало. Третье 10–15 секунд, чтобы она сориентировалась и переключила путь. И качество связи, увы, ни при чём.

Если вы поделились с Яндексом данными банковской карты, по оплачивать топливо на заправках можно бесконтактно – в кардинтине время такую функцию сложно переоценить. Только функция слабовато работает. Только Яндекс к сервису Яндекс.Заправки

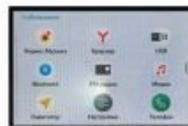
и подключено 4000 АЗС по всей стране, две наиболее крупные сети – Роснефть и Лукойл – в программе не участвуют. Так что выгода от этой услуги условна.

Равно как и от сервиса Яндекс.Музыка, который даёт возможность слушать не только музыку, но и подкасты. Ведь у молодёжной аудитории наверняка уже есть на него подписка в смартфоне. А раз так, то дублировать её здесь вряд ли кто захочет. Ведь это удовольствие платное – 169 рублей в месяц



В умения провести через нитропоселения московских улиц выигрывает от Индекса – вне конкуренции.

Меню наглядное и понятное. Хотя командные задержки неоправданно велики.



Функции «картинка в картинке» на Лада отродясь не бывало.

Хотите расплатиться за бензин дистанционно? Заранее убедитесь, что диния АЗС поддерживает бесконтактную оплату.

Перенос USB-порта в бардачок – сомнительное решение в плане удобства. К тому же использование беспроводной зарядки отменяется.



Зайти на сайт «За рулем»? Легко!



Грязно-рыжие атаки – на любителя. Мне больше по душе строгие чёрные тона.

Выдвигаемый из-под кресла лоток – удобная вещь.

Вдобавок ещё нужно ежемесячно платить 249 рублей, поскольку бесплатны только первые шесть месяцев владения автомобилем. Камера заднего вида, передний рычаг в положении R, а на экране – чёрный квадрат.

Суммы не задораемые. Но взамен покупатель должен получить безудержно работающий продукт, а с этим у Индекса не всё о'кей. За пару дней мультимедиа несколько раз зависала при

переходе от вкладки к вкладке. Положение, 249 рублей, поскольку бесплатны только первые шесть месяцев владения автомобилем. А ещё несколько раз отваливалась выключатель камеры заднего вида; передний рычаг в положении R, а на экране – чёрный квадрат.

Аргумент «это недорого» не работает. Да, базисный Яндекс.Авто вместе с вечным дозором потребует доплаты в 42000 рублей, а у конкурентов аналогичные системы минимум на 10 тысяч дороже.



Яндекс.Навигатор/Браузер/Музыка/Загрузка плеера голосовой помощник Алёна

Мультимедиа торжизит и иногда зависает



«Женское здоровье»

Этот женский журнал пользуется популярностью из-за 4 разделов:

✓ *Здоровье* - освещает вопросы, связанные с лечением, профилактикой и диагностикой различных женских заболеваний.

✓ *Красота* - рассказывает о том, как, где, с помощью каких средств женщина может эффективно ухаживать за своей внешностью.

✓ *Питание* - посвящен здоровому питанию. Здесь рассказывается о новых продуктах, лечебно-профилактических диетах и все это анализируется с точки зрения пользы и вреда для здоровья.

✓ *Психология* - здесь публикуются материалы, помогающие людям проанализировать собственный внутренний мир, осознать причины своих психологических проблем и постараться их преодолеть.



«Любимая дача»

Журнал «Любимая дача» подойдет как для женщин, так и для мужчин. В нашей библиотеке он пользуется популярностью среди садоводов-любителей.

«Любимая дача» - популярный журнал о загородной жизни круглый год. Здесь имеется информация на любой вкус: советы и рекомендации о том, как обустроить дачный участок, как построить дом; как сделать дачный ландшафт красивым и уютным; как выращивать овощи и фрукты на дачном участке и что делать с урожаем, а также как чувствуют себя на даче артисты, художники, музыканты, бизнесмены и другие знаменитости.



ландшафт

любимая
Дача



www.lidacha.ru

крупный план ✿ ландшафтный дизайн ✿ взятки с грядки
плодово-ягодное ✿ цветник ✿ садовый практикум ✿ мастер-класс

Фото: Depositphotos.com

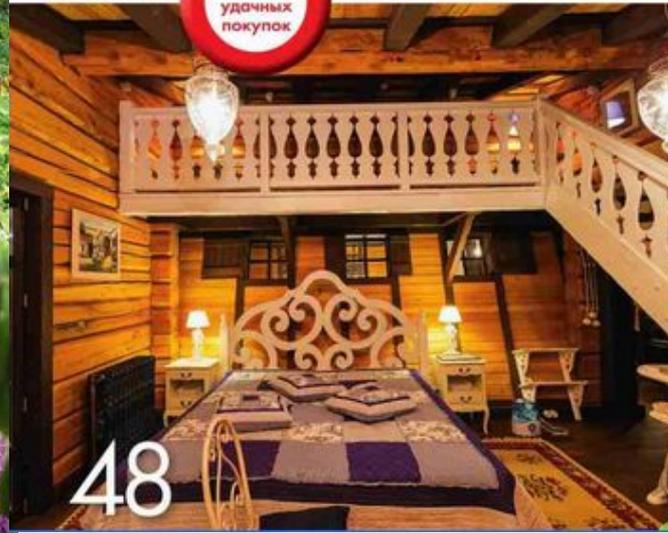


У многих дома можно встретить камины. Ведь огонь, пылающий в очаге, служит источником и физического, и душевного тепла...

8
удачных покупок

68

В ожидании Нового года улицы городов расцвечены праздничными огнями, сверкают елки, мерцают разноцветные огоньки в витринах магазинов и на фасадах зданий



Чай на основе трав – вспомогательное средство, способное ускорить выздоровление. Давайте рассмотрим, какие из них самые полезные

36



48



«Растем вместе»

Журналом «Растем вместе» интересуются мамы и папы, бабушки и дедушки детей от 3-7 лет.

Журнал содержит увлекательные задания, которые помогают ребенку развивать память, внимание, мышление.

Здесь равнодушные взрослые найдут ответы на вопросы по психологии, обучению и воспитанию малыша.



«Вестник ЗОЖ»

Этим журналом интересуются наши читатели (как мужчины, так и женщины) пожилого возраста. Данный интерес обусловлен тем, что ЗОЖ – это здоровый образ жизни. Журнал-газета «Вестник ЗОЖ» выходит 2 раза в месяц, в нем читатели делятся своими рецептами профилактики и лечения большого количества болезней, дают советы известные специалисты о традиционной и нетрадиционной медицине.

Здесь можно узнать о правильном питании и способах похудения, о влиянии физических нагрузок на организм человека и т.д.



была возможность просо-нухнуть или, как говорились, «встать на свое место». Вся жизнь Осипын занималась кладкой печей, но свой опыт так никому и не передал: в его семье рождались только девочки.

Болею чем за 35 лет печь в родительском доме ни разу не перекладывали. Побелят к Пасхе, и опять светло в кухне целый год!

Прошли годы. И лишь со временем понимаешь, как манит к себе родина! Прикутив гостинцы, мы снова едем к дорогой мамочке и бабушке в гости. Хрупкая, хлопотливая, она снова встретит нас с деревенским размахом, угощая самыми вкусными яствами из русской печи.

Пока над трубой родного дома вылетает низкий дымок, а в горнице пахнет пирогами... жив родительский дом!

Адрес: Кульгиной Вере Алексеевне, 606283 Нижегородская обл., Спасский р-н, дер. Турбанка.

ПОМОГАЛИ, ЧЕМ МОГЛИ

Некоторые молодые люди сомневаются в том, что мы, дети войны, чем-то могли помочь взрослому в то сложное, военное время. Расскажу о себе – о том, чем помогла я.

Когда в 1942 году враги заняли Кубань, мне было 7 лет. Я пасла гусей вместе с моей четырехлетней сестричкой Аллочкой. Фашисты сразу уничтожили гусей, кур, поросят, теленка. Детей 12-14 лет увозили в Германию в рабство. А малышей 3-5 лет

бросали в машину-душегубку. Дети задыкались от газа, и их, мертвых, выбрасывали потом в большой ров за станцией. Если кто хотел забрать и похоронить дитя – расстреливали. Мама прятала нас с сестрой в кукурузе в огороде. А старшие брат и сестра прятались в камышах.

В марте 1943 года Красная армия выгнала врагов с Кубани. Скорее надо было свясть. Все – для Победы! Все – для фронта! Пахать было нечем – ведь враги все уничтожили. Бригадир, инвалид без руки, попросил выводить коров и пахать на них (тех, у кого еще остались коровы). Вот я веду корову Зорьку за налыгач. А мама сзади давит на плуг. И мама плачет и корова от усталости плачет. А кормится корова только ночью, в огороде. А утром-то снова пахать.

Тут родился шестой ребенок, братик. Теперь двое на мне – сестра Аллочка и братик Толик. Все остальные на работе в колхозе. Вот я, семилетняя няня, целый день с ними. Оставил мама нам по кусочку хлебушка с сахарком – это на целый день. А в обед мне надо отнести Толика к маме в бригаду, покормить его. А он такой тяжелый (ему 3 месяца). А нести надо. Несу-несу его, отдамую. А солнце печет! Жарко! Толик плачет.

Еще я копала корень камыша, сушила, толкла в ступе, севла. Получалось что-то вроде камышовый муки. Вечером мама печла лепешки. О, какие же они были вкусные!

Вот так, будучи еще совсем маленькими, мы старались, как могли, помогать взрослым и в работе, и в домашних делах, ухаживая за нашими малолетними братиками и сестричками. Была ли ценной такая помощь – судите сами.

Адрес: Лукьяновой Раисе Матвеевне, 020010 Казахстан, Акмолинская обл., г. Кокшетау, с. Красный Яр, ул. Достык, д. 77, кв. 8.

«ФАЗЕНДА» НА БАЛКОНЕ

Получение жителями городов земельных участков в 3-4 сотки для огородничества и появление на экранах телевизоров телесериала «Рабыня Изaura» совпали по времени. Поэтому мы свои сотки назвали новым для нас иностранным словом «фазенда», которое часто звучит в кино. Вскоре появилось у нас другое название – «Малая земля» – взяли название известной тогда книги. Это были не шашлычно-водочные дачи, а просто огороды, где выращивали картофель, овощи, ягоды. В магазинах в те годы ничего этого не было.

За 45 лет огородничества работа на земле стала нашим образом жизни, и даже когда накопившаяся за прожитые годы болезнь заставила нас уйти с наших «фазенд», все равно не забывается, как трогали на теплой грядке первый пупырчатый огурчик, радовался каждому листочку и цветочку.

Адрес: Нуртдинову Рафису Шарисламовичу, 452680 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Парковая, д. 6, кв. 13.

И поэтому однажды мы решили застеклить балкон нашей квартиры на четвертом этаже пятиэтажного дома, где вскоре зазеленели нежные ростки огурцов (оказывается, есть даже специальные «балконные» сорта), появился до боли знакомый запах томатов.

Первый урожай огурцов взялась собирать внучка, она же первая оценила их вкус. Вскоре созрела и небольшая помидорка. Сами себя похвалили, что сумели вырастить в такой тесноте настоящие овощи вполне съедобных размеров. Конечно, главное – не объем урожая, а не количество, а то, что съели, и то, что съели, и то, что съели.

В детстве я впервые узнала значение таких слов, как завтрак, обед и ужин. До сих пор помню, чем там меня кормили в первый раз – суп с клецками, свекольник и кисель. А еще мне в ладошку насыпали разноцветных конфет, похожих на цветной горошек. Ничего слаще я еще не пробовала – они прямо таяли во рту! Сейчас таких конфет нет, как нет и подушечек, посыпанных сахаром...

В детском доме было свое хозяйство: лошади, коровы, свиньи, даже гусяти с кроликами. Как только заканчивался учебный год, старшеклассники уходили в лес, жили там в палатках и заготавливали сено и дрова. Младшие тоже перебирались в летний лагерь возле речки и выращивали на огороде картошку, капусту и другие овощи. В таких заботах и проходило каждое наше лето. А когда приходила осень, все вместе собирались на уборку урожая. Прожила я так в детском доме до окончания седьмого класса. А потом меня отправили учиться в строительное училище в город Белорек.

САМЫЕ СЛАДКИЕ КОНФЕТЫ

Я родилась в войну. Отца не помню, а мама умерла в начале 1947 года, когда мне было пять лет. Оставшись круглой, никому не нужной сиротой, я два года скиталась по чужим людям, испытывая унижения, и голод, и холод. А в 1950 году меня отправили в детский дом в Башкирском селе Караидель, где началась моя новая жизнь. Там меня отмыли, нормально одели, подстригли и избавили от вшей.

В детстве я впервые узнала значение таких слов, как завтрак, обед и ужин. До сих пор помню, чем там меня кормили в первый раз – суп с клецками, свекольник и кисель. А еще мне в ладошку насыпали разноцветных конфет, похожих на цветной горошек. Ничего слаще я еще не пробовала – они прямо таяли во рту! Сейчас таких конфет нет, как нет и подушечек, посыпанных сахаром...

Адрес: Сафроновой Зинаиды Агзамовны, 299016 г. Севастополь, ул. Некрасова, д. 1а, кв. 37.

Иногда пересматриваю детдомовские фотографии и каждый раз думаю: а как, интересно, сложилась судьба этих девочек и мальчиков? Сейчас мне 78 лет. Жизнь получилась хорошей. Я счастлива, у меня дружная семья. Хочу, чтобы мои дети и внуки тоже были счастливы. Чтобы мои правнуки (их у меня уже двое) были всегда сыты, одеты и чтобы им не пришлось испытать того, что пришлось испытать мне в раннем детстве...

Адрес: Сафроновой Зинаиды Агзамовны, 299016 г. Севастополь, ул. Некрасова, д. 1а, кв. 37.

ПОРТРЕТ В ОКНЕ

В 2020 году победное 9 Мая встретил наш Арда-тов, как и вся страна: коварный вирус нарушил все планы. Не было праздничных колонн, торжественных речей на площади. Но памятник погибшим в страшной войне арда-товцам упал в живых цветах.

Вечером решила пройти по переулку к знакомой. Теперь только этот короткий путь под силу моим ногам. Дошла до старого дома Максимовых и замерла: что-то новое, необычное было в его облике. Всмотрелась: в окне был выставлен украшенный цветами портрет Андрея Максимов, шагнувшего в пекло войны прямо со школьного порога.

... Его отец, Иван Андреевич, был неграмотным человеком, но умным от природы. Мастер на все руки, он дал всем своим детям высшее образование. Мария стала лесоводом, Анна – экономистом, Виктор – кораблестроителем. И только Андрей не смог

учиться дальше – помещала война.

Провожая сына на фронт, горько, взахлеб плакала теща Анна. А сын успокаивал: «Вернись, мама, вернись!» Получив похоронку, мать без чувств упала на землю. Стала седой за один день.

Шло время. В стране было очень голодно. Мария училась в Уральском лесном институте. Обушавшись в лапти и взяв котомку с гостинцами – сухарями, куском сала и мешочком сушеных яблок, отправился Иван Андреевич на Урал. Увидев отца в такой обуре, Мария застеснялась, но подбегавшие подруги уже обнимали гостя, а он угоразди их сухарями. В коридоре института видел отец юношей

в военных гимнастерках и все шептал: «Эх, Андрей, Андрей! Мор бы ты здесь учиться!»

Давно уже нет Ивана Андреевича, тети Анны. Нет и их детей. Но остались племянники Андрей, которые 9 Мая в окнах Саранска, Москвы, Сургута, Нганги, Арзамаса, Арда-това выставляют портреты защитника Родины – Андрея Максимов. Или же идут с ними в Бессмертный полку.

Постояя перед домом Максимовых, я низко поклонилась. В память о солдате – земляке, сложившем свою головушку ради мирного неба, нашего счастья.

Адрес: Беляковой Борисовне, 431860 Мордовия, г. Арда-тов, ул. Дочкова, д. 146.

Реклама

«СаганДали» в подарок каждому!

ВНИМАНИЕ! СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ от Алтайского завода «Здоровая Семья» действует только с 28 ИЮНЯ по 25 ИЮЛЮ 2020 г.

1. Присылаем вам по телефону 8-800-100-24-91 бесплатную консультацию по телефону

2. Максимально увеличиваем срок годности продукции и упаковки. Пропишите хотя бы один курс, и я уверена – вы будете удивлены его силой!

3. Вы будете удивлены его силой! Биокомплекс может повысить защитные силы организма, тонус, предотвратить энергично, поскольку является мощным природным адаптогеном.

Звучит фантастично, но вот в чем секрет: комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современной технологии низкотемпературной, вакуумной экстракции, которая сохраняет все полезные свойства природных компонентов без использования сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является растение саган-дали, что в переводе с бурятского означает «продолжающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращаясь после победы, ели плоды саганы в долине Саян, чтобы отпить воду. И чтобы земля, солнце и луна не знали, что они ели, они ели плоды саганы в долине Саян, чтобы отпить воду. И чтобы земля, солнце и луна не знали, что они ели, они ели плоды саганы в долине Саян, чтобы отпить воду.

И вот теперь это растение вновь пришло к людям – в современную жизнь, в виде экстракта Саган-Дали и его компонентов – ароматного, полезного, горько-сладкого, с насыщенным вкусом и приятным ароматом. Саган-Дали быстро распространяется по всей Сибири и за ее пределами. Значит растением и был Саган-Дали!

И вот теперь это растение вновь пришло к людям – в современную жизнь, в виде экстракта Саган-Дали и его компонентов – ароматного, полезного, горько-сладкого, с насыщенным вкусом и приятным ароматом. Саган-Дали быстро распространяется по всей Сибири и за ее пределами. Значит растением и был Саган-Дали!

WWW.ZS-ALTAY.RU
 Главный телефон 800 «Здоровая Семья»
 8-800-100-24-91
 Интернет-адрес: www.zs-altay.ru
 Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 18:00. Выходные и праздники с 10:00 до 14:00. Доставка по России и СНГ осуществляется за счет покупателя. Доставка по России осуществляется за счет покупателя. Доставка по СНГ осуществляется за счет покупателя.

Я (ФИО) _____ даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.
 Подпись _____ Дата « ____ » 202 ____ г.





МАЛЫШ ПЛАЧЕТ: ВИНОВАТЫ КОЛИКИ?

Одна из самых частых проблем, с которой сталкиваются мамы детей раннего возраста, – колики. Этим загадочным понятием принято называть регулярные эпизоды беспокойства и плача ребенка, не имеющие в своей основе никаких заболеваний, но, тем не менее, доставляющие малышу большой дискомфорт, а его родителям – многие часы повышенной нервозности. Как же распознать колики у ребенка и как с ними справиться?

ВЫВЛЯЕМ ПО МЕТОДУ ИСКЛЮЧЕНИЯ

Итак, ваш малыш часто беспокоится и плачет – в чем же причина? Прежде всего нужно удостовериться в том, что он не голоден, не мокрый, не замерз и плачет не из-за болезни. Врач-педиатр именно так и делает – ставит диагноз по методу исключения. То есть, если нет каких-либо других проблем, влияющих на поведение ребенка, ставится диагноз «кишечная колика». Для помощи в диагностике колик разработан ряд типичных вопросов, ответы на которые помогают убедиться в правильном диагнозе:

- Начальные проявления возникают в возрасте 3-4 недель.
- Проявления практические ежедневные, примерно в одно и то же время, чаще с 18 до 22-23 часов.
- Приступы продолжаются от 20-30 минут до нескольких часов.
- Приступы сопровождаются сильным беспокойством: ребенок кричит, плачет, краснеет.
- Ребенок сучит ножками, притягивая их к животу.
- Выражено вздутие животика, газообразование.
- Малышу становится легче при дефекации или отхождении газов. Ответы «да» на три и более перечисленных пункта могут говорить, что ребенка действительно беспокоят колики. Если же ответов меньше, возможно, это какая-то

другая проблема, связанная со здоровьем малыша. Это поможет диагностировать врач, назначив ряд анализов и обследований. Общие анализы крови и мочи покажут, есть ли инфекции кишечника, мочевого тракта или внутренних органов, из-за которых могут быть боли в животе. Анализ кала (копрограмма) поможет оценить наличие необходимых ферментов в кишечнике и переваривание пищи, а кроме того, покажет, есть ли признаки лактазной недостаточности – нехватки фермента, переваривающего молочный сахар, что дает вздутие и боли в животе. В дополнение доктор может назначить УЗИ брюшной полости и головы для исключения патологии внутренних органов и нервной системы.

ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

Этот вопрос часто задают родители. Колики не одинаково проявляются у разных малышей. Чаще им подвержены недоношенные малыши, а также дети, перенесшие гипоксию в родах или во время беременности. Кроме того, подмечено, что колики чаще встречаются у мальчиков.

Появление колик зависит от особенностей строения и работы кишечника в первые месяцы жизни малыша. Пока ребенок находится в животе у мамы, его кишечник

стерилен, но после рождения его начинают заселять бактерии. Этот процесс сопровождается усилением газообразования, что приводит к повышению давления на стенки кишечника и вздутию живота и может вызвать болезненные спазмы. Это явление называют «незрелостью» пищеварительного тракта младенцев, и оно обычно проходит к 4-6-месячному возрасту.

Порой колики провоцирует неправильное кормление ребенка. Малыш захватывает только сосок, в результате чего заглатывает слишком много воздуха. Долгие перерывы между кормлениями также нежелательны: проголодавшись, кроха жадно набрасывается на грудь, захлебывается, в результате чего усиливается перистальтика и возникают боли в животике.

При кормлении ребенка искусственными смесями колики обычно бывают чаще и сильнее. Это связано с чужеродностью смеси для организма: на ее усвоение требуется больше сил, какой бы высокоадаптированной она ни была. Иногда в организме малыша не хватает необходимых ферментов, чтобы усваивать новую для него пищу, возникают запоры – это усугубляет колики. Поэтому как можно дольше нужно стараться поддерживать хотя бы частичное грудное вскармливание.

Гораздо реже причиной колик становится лактазная недостаточность – когда в кишечнике не хватает ферментов для расщепления лактозы. Также иногда наблюдается нарушение желчевыделения у малыша: из-за недостатка желчи может замедляться выведение из кишечника каловых масс – их за-

стой приводит к повышенному газообразованию и коликам.

НАЙДИТЕ ТО, ЧТО ПОМОЖЕТ

Так как причин колик много, то и универсального способа лечения не существует. В аптеках продаются различные препараты – чай на растительных компонентах, капли и эмульсии на основе симетикона, различные настойки и гомеопатические средства. Порой они могут несколько облегчить состояние. Но иногда можно перепробовать множество средств, но так и не найти подходящего вашему малышу. Поэтому, прежде чем применять лекарства, попробуйте начать борьбу с коликами с помощью домашних мероприятий.

Первое, с чего нужно начать, – это позаботиться о том, чтобы в доме были спокойствие и благоприятная атмосфера. Доказано, что у усталой и нервозной мамы малыш чаще страдает от колик. Близким родственникам нужно стараться беречь психологическое состояние молодой мамы – ведь оно напрямую связано с ребенком, давать ей больше отдыхать и по возможности помогать с малышом. При сильно нервном настроении мамы можно принимать легкие успокоительные на растительной основе: пустырник, валериану и другие средства.

Если малыш находится на грудном вскармливании, маме нужно обратить внимание на питание. Не стоит садиться на строгую диету, однако некоторые продукты, вызывающие процессы брожения, стоит исключить из рациона. К ним относятся белокочанная капуста, бобы, черный хлеб, кефир, соль, виноград, квас, цельное молоко.

Важно наладить процесс кормления малыша. Следите, чтобы ребенок правильно брал грудь, захватывая не только сосок, но и практически всю ареолу. Кормить грудного малыша обычно рекомендуют по требованию, но в любом случае интервалы между кормлениями обычно должны быть не более 3 часов, за исключением перерыва на ночной сон.

После кормления рекомендуется поносить ребенка «столбиком» – в вертикальном положении на руках, поддерживая его головку или расположив ее на плече носящего. Это делается для того, чтобы малыш отрыгнул лишний воздух из желудка, и рекомендуется после каждого кормления, кроме ночных.

Неплохой эффект оказывает выкладывание ребенка на животик на некоторое время. Делать это надо в перерывах между кормлениями и не ранее чем через час после еды. Иногда помогает контакт «кожа к коже»: на голый живот взрослого кладут обнаженного кроху и согревают своим теплом. Можно также положить на животик малыша небольшую теплую грелку, завернутую в ткань.

Массаж также обычно оказывает неплохой эффект. Погладьте животик ребенка по часовой стрелке вокруг пупка. Затем поочередно сгибайте-разгибайте его ножки, подтягивая их к животу. Переверните малыша на животик и сделайте несколько поглаживающих движений с боков по направлению от животика к пояснице.

При коликах полезно делать теплые ванны с травами – ромашкой, мятой, шалфеем. Столовую ложку травы заварите в стакане кипятка, дайте настояться 30-40 минут и добавьте в детскую ванночку.

Если не помогают никакие мероприятия, можно воспользоваться газоотводной трубочкой. Однако злоупотреблять этим методом не стоит, так как это является механическим раздражением кишечника и при длительном использовании может подавить естественный рефлекс на дефекацию. Кроме того, любое введение чего-либо в прямую кишку опасно травмированием нежной слизистой.

Каковы бы ни были причины колик, проявив любовь и терпение, вы наверняка сможете найти способ, который поможет вашему малышу. Главное – не нервничать, не отчаиваться и помнить, что колики – явление временное, и скоро вы о них забудете.

Алена ПАРЕЦКАЯ,
врач-педиатр.

На карантине сидим дома уже с марта. Соседка дала «ЗОЖ» № 20 за 2019 год, где я прочитала статью «Я нашел тебя, отец!» о замечательном человеке У.П. Куваньшине и о том, как он помогает находить солдат, пропавших без вести. И тогда мы с тетушкой – Верой Петровной Глушаковой (Трынько) решили испытать удачу. Ее отец, а мой дед – Петр Яковлевич Трынько, 1903 года рождения, пропал во время войны без вести. Он с семьей проживал в селе Кабанье Калачинского района Омской области и был призван на фронт Калачинским военкоматом в июне 1941 года.

Мы с тетушкой хотим попросить Узакбая Куваньшину – этого доброго человека, настоящего «следопыта-тимуровца», помочь найти хоть какие-то данные о нашем деду и отце, узнать, где он погиб и похоронен. Мы обратились в архивы и на сайты – везде пишут, что он пропал без вести в декабре 1941 года, а где воевал – неизвестно. Его жена и четыре дочери уже умерли, не дождавшись хороших вестей. Вере Петровне было всего 6 месяцев, когда он пропал. Ну не может хороший человек (дед мой) исчезнуть бесследно. Очень хочется надеяться, что я когда-нибудь скажу его внукам, а нас 15 и правнуков 7: «Я нашла тебя, дед». Помогите нам это сделать.

Адрес: Анянэвой Валентине Михайловне, 656055 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Гушина, д. 150/4, кв. 1.

Мой отец, Николай Тимофеевич Песков, 1922 или 1923 года рождения, пропал без вести в 1943 году. Призывался на войну из села Каратузское (заимка Пескова) Красноярского края. Похоронка пришла на его мать, мою бабушку, так как мама с отцом до войны не успели оформить отношения. Мне хотелось бы узнать, где он похоронен. Может, зожевцы где-то увидят фамилию на братской могиле или обелиске? Буду очень признательна за информацию.

Адрес: Богданович (Песковой) Надежде Николаевне, 143301 Московская обл., г. Наро-Фоминск, ул. Шибанкова, д. 57, кв. 19.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Подскажите, пожалуйста, как правильно подготовиться к сдаче анализа на пролактин?

Галина Андреевна Харламова, Ростовская обл., г. Аксай.

Периодически или постоянно возникающее аномальное выделение молока из молочных желез при отсутствии беременности – повод обращения к врачу. – отвечает врач-маммолог **Светлана ШЕСТОПалОВА.**

В организме человека вырабатываются биологические активные вещества – гормоны, влияющие на работу всех органов и систем. Одни из них – пролактин (лактотропин), который не только отвечает за выработку молока, но и является

гормоном стресса. Для определения его содержания используют лабораторное исследование венозной крови. Чтобы получить точные результаты, важно соблюдать простые правила.

В течение суток уровень гормона колеблется, и максимальный показатель приходится на утренние часы. Поэтому через 2-3 часа после пробуждения и надо делать забор крови для исследования. Обычно анализ сдают с 8 до 11 часов утра.

За день перед сдачей анализа воздержитесь от половой близости, так как при сексуальном возбуждении увеличивается уровень пролактина. Исключите раздражение сосков.

На содержание в крови лактотропина влияют стрессы. Поэтому перед забором крови тем, кто

бояится медицинских манипуляций, сначала нужно успокоиться.

За 2 дня до посещения лаборатории откажитесь от посещения сауны и любых перегревов: воздействие высоких температур может исказить результат исследования.

За день до обследования ограничьте физические нагрузки, с утра перед анализом отмените даже зарядку.

Исследование проводится натощак, воздержитесь от курения. Ужин предпочтительно легкий, без острой и тяжелой пищи.

Особых отличий в подготовке к анализу для женщин и мужчин нет. Для первых может играть роль только фаза менструального цикла. Если в вашем случае это важно, врач обязательно укажет, в какие дни произвести забор материала. Чаще

проводят исследование с 3-го по 9-й день.

Обычно ответ готов через 3 дня. Норма лактотропина имеет гендерные отличия, зависит от наличия и срока беременности, грудного вскармливания. Нормальный уровень пролактина – от 4,1-6,0 нг/мл до 600 мкЕД/мл, а доля микропролактина – не менее 40%. Пациент не всегда может правильно расшифровать результаты анализа. Существует много различных нюансов, которые известны только специалистам. Поэтому не стоит заниматься самодиагностикой и самолечением, а лучше не терять времени и обратиться к врачу.

Выделение молока, не связанное с лактацией, – повод для обращения к врачу-гинекологу, маммологу, эндокринологу или онкологу. Эндокринолог

Мнение специалиста

«ЭВОЛЮЦИЯ» ОДНОГО НЕДУГА

В редакцию обратилась **Ольга Караваева из Московской области. «Недавно сдавала кровь, и неожиданно оказалась повышенной мочевая кислота. Врач сказала, что, скорее всего, у меня подагра. Но я знаю, при подагре сильно болят пальцы – недугом страдает родственник. У меня же ничего такого нет. В чем причина повышения мочевой кислоты? Опасно ли это, что делать?»**

ПАТОЛОГИЯ БЕЗ СИМПТОМОВ

Напомним, мочевая кислота – продукт пуринового обмена, образуется в основном в печени, выводится из организма с мочой. Выполняет важные физиологические функции, участвует во многих

обменных процессах, способствует активации иммунных Т-клеток в ответ на чужеродные антигены, стимулируя иммунные реакции.

Содержание мочевой кислоты в сыворотке крови зависит от возраста и пола человека. Ее повы-

шение чаще отмечают у мужчин после 40-45 лет и у женщин старше 60 лет.

Уровень мочевой кислоты в анализе крови не должен превышать 360 мкмоль/л. Стойкое увеличение этого показателя приводит к образованию в почках уратных камней, развитию мочекаменной болезни, других недугов, в том числе и подагры. У людей с низким уровнем мочевой кислоты часто возникают нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Паркинсона, Альцгеймера, рассеянный склероз.

При нормальной концентрации мочевая кислота способствует увеличению продолжительности жизни, предупреждая окислительный стресс, связанный со старением организма.

Сегодня все чаще говорят о бессимптомной гиперурикемии, когда возрастной уровень мочевой кислоты в сыворотке крови (у мужчин – более 420 мкмоль/л, у женщин – выше 360 мкмоль/л) не имеет клинических проявлений, то есть протекает без признаков формирования кристаллов моноурата натрия. Поэтому и

диагностируется у пациентов зачастую случайно, например, при диспансеризации.

Рост бессимптомной гиперурикемии может быть связан с изменением образа жизни, преобладанием высококалорийной пищи, низкой физической активностью, что приводит к ожирению, и, разумеется, с увеличением числа пожилых людей.

КИСЛОТА ПРЕДПОЧИТАЕТ ПИВО

Показатель мочевой кислоты часто вызывает вопросы у пациентов: как реагировать на его изменения, в чем причина, что делать?..

Прежде всего надо знать, что возрастной уровень мочевой кислоты в результате отложения кристаллов моноурата натрия преимущественно в тканях сустава может привести к развитию подагрического артрита, о чем, в частности, говорила врач, к которой обратилась автор письма в редакцию. Среди других возможных недугов – подагрическая нефропатия, поражение почек с отложением уратных камней.

Почему это происходит? Есть две основные причины. Одна – избыточное поступление в организм с пищей продуктов, содержащих органические молекулы, пурины, другая – недостаточное выделение мочевой кислоты почками.

Повышенное образование кислоты происходит при значительном потреблении мяса и морепродуктов, злоупотреблении алкоголем, особенно пивом, а также неалкогольных напитков с содержанием фруктозы.

Увеличение уровня мочевой кислоты отмечают при некоторых заболеваниях крови, псориазе, саркоидозе, гипотиреозе, частом приеме мочегонных препаратов, низких доз аспирина, например, для разжижения крови, а также при чрезмерной физической нагрузке.

И все же в 90% случаев гиперурикемия обусловлена нарушением выведения мочевой кислоты из организма и только 10% – избыточным ее образованием.

НЕ ПОПАДИТЕ В ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Последние десятилетия отмечены значительным ростом интереса ученых к бессимптомной гиперурикемии. Дело в том, что факторы, которые в свое время давали преимущество в процессе эволюции хому сапиенс, содействовали интеллектуальному развитию, сегодня создают проблемы для современного человека.

Многочисленные исследования показали, что бессимптомная гиперурикемия повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний с последующим формированием атеросклеротической бляшки, уменьшением просвета сосудов и развитием ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности, мерцательной аритмии и даже инсульта с высоким риском неблагоприятных исходов.

Важно выяснить продолжительность гиперурикемии. Если это был разовый подъем мочевой кислоты, можно не волноваться, тем не менее

раза чаще диагностируется сахарный диабет второго типа.

Хроническое воспаление, вызванное кристаллами моноурата натрия, приводит к глубокому иммунным изменениям в организме, переходит в системное заболевание. В свою очередь, нарушения углеводного обмена влияют на уровень мочевой кислоты. Формируется замкнутый круг.

В результате практически у всех пациентов развивается метаболический синдром, основными проявлениями которого являются ожирение, нарушение липидного обмена. Таким образом, гиперурикемия оказывает выраженное системное негативное влияние по сути на все органы и требует особого подхода в терапии таких пациентов.

КАКИЕ РИСКИ НАДО ОЦЕНИТЬ

В первую очередь необходимо определить возможную причину гиперурикемии.

Это могут быть наследственность, прием лекарств, в том числе мочегонных у женщин, сопутствующие заболевания, особенно болезни щитовидной железы и кроветворных органов. Потребуется оценить индекс массы тела (ожирение), наличие сахарного диабета, дислипидемии, сердечно-сосудистой патологии, артериальной гипертензии, проверить функцию почек.

Важно выяснить продолжительность гиперурикемии. Если это был разовый подъем мочевой кислоты, можно не волноваться, тем не менее

следует периодически проверять ее уровень. Порой достаточно немного изменить образ жизни, ограничить употребление жирных мясных блюд и морепродуктов, углеводов (фруктозы), бобовых, пива, алкоголя, увеличить физическую нагрузку, и уже эти меры могут снизить уровень мочевой кислоты в сыворотке крови на 10-15%.

Лекарственная терапия бессимптомной гиперурикемии остается в стадии дискуссионных научных конференций. Однако тот факт, что патология протекает с большим количеством сопутствующих заболеваний, которые сказываются не только на качестве жизни больных, но и ее продолжительности, свидетельствует о необходимости коррекции такой терапии.

Лечение уратснижающими препаратами (**аллопуринол, фебуксостат**) должно проводиться по назначению и под контролем врача.

Есть группа больных, для которых медикаментозная терапия обязательна. Это пациенты со стойкой высокой бессимптомной гиперурикемией: более 780 мкмоль/л у мужчин и выше 600 мкмоль/л у женщин, поскольку в этих случаях очень высок риск нефротоксичности.

А нашей читательнице, завершая разговор, советуем сделать анализ и проверить уровень мочевой кислоты в сыворотке крови еще раз. Результат подскажет и вам, и врачу, что предпринять дальше.

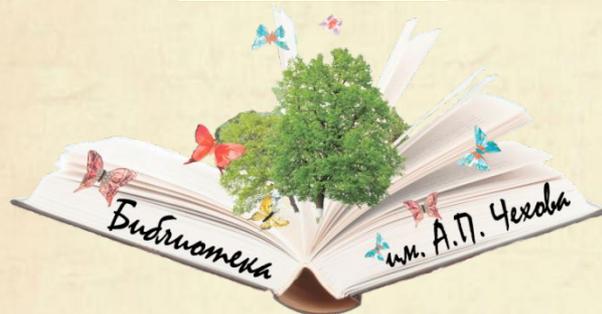
Римма БАЛАБАНОВА, профессор, доктор медицинских наук.



Презентация подготовлена
специалистом библиотеки им. А.П. Чехова
Шаровой И.М., библиотекарем 1 категории

Наша группа «ВКонтакте»
[Vk.com/sib37](https://vk.com/sib37)

Интересующую вас информацию о работе
библиотеки можно получить по телефону
[221-85-71](tel:221-85-71)



630132, г. Новосибирск, ул. Сибирская, 37

