

**Усходні гараскоп на наступны тыдзень**  
**Шалі, займіцеся**  
**самадысцыплінай!**  
**Дзевы, беражыце**  
**ўласную рэпутацыю!**

**У АВЕН.** У вас ёсць усе шанцы ажыццявіць жаданае, але наўрад ці знойдзеце на гэта рашучасць. Вазьміце каго-небудзь у кампанію — так будзе прасцей. На пытанні навакольных, якія імкнуцца быць у курсе ўсіх падзей вашага асабістага жыцця, лепш не адказваць, бо гэты дзень спрыяе распаўсюджванню плётак. Затое можна смела дэманстраваць навакольным свае творчыя дасягненні — ёсць шанц праславіцца.

**У ЦЯЛЕЦ.** Цярпенне і спакой дапамогуць пазбегнуць непатрэбных стрэсаў і захаваць неабходныя сілы для актыўнасці на асабістым фронце — а ён цяпер якраз выходзіць на першы план. У сярэдзіне тыдня перад вамі раптам раскрыюцца сакрэты, якія старанна хавала ваша асяроддзе. Уласцівы вам скепсіс адыграе ў пятніцу пазітыўную ролю, вы цалкам правільна не паверыце нічыім абяцанням.

**У БЛІЗНЯТЫ.** Давядзеца правяіць гнуткасць розуму і максімум кемлівасці. Паглядзіце па-філасофску на сітуацыю, якая склалася, не перастарайцеся з ціскам на навакольных, а па некаторых дробязях можна і ўступіць. Старанна правярайце важную інфармацыю, якая паступіць да вас на гэтым тыдні. Магчымая падвоха і недакладнасці. Будзьце больш уважлівымі да свайго асяроддзя, ёсць верагоднасць здабыць новага сябра. Або ворага — усё залежыць толькі ад вас.

**У РАК.** Калі вы ўсё яшчэ не ўпэўненыя ва ўласных сілах, ганіце прэч ад сябе такога роду сумневы. У вас досыць энергіі і здольнасцяў, каб дамагчыся пастаўленых мэт. Вярніцеся да незавершаных спраў і паспрабуйце своечасова прадухіліць недакладнасці. Можаце атрымаць доўгачаканую вестку: гэта, вядома, пацешыць вас, але не будзе падставай для таго, каб расслабіцца. Вы не згубіце свайго гонару, калі прымеце дапамогу і падтрымку ад блізкіх людзей, бо з некаторымі праблемамі ў адзіночку не справіцца.

**У ЛЕУ.** Будзе цяжка ўсвядоміць, што, уласна, вы робіце. Таму любое самае добрае і дбайна спланаванае пачынанне здольнае пераўтварыцца ў фікцыю, калі не ў сваю супрацьлегласць. Займацца лепш дробязямі, а таксама справамі, у якіх памыліца немагчыма. Спрыяльныя кантакты з калегамі здалёку. Могуць паўстаць складанасці ў адносінах з сябрамі, некаторыя з блізкіх людзей могуць павесці сябе зусім не так, як вы чакаеце. У асабістым жыцці верагодныя праблемы, звязаныя з моцнай занятасцю на працы.

**У ДЗЕВА.** Неабходна ўмацоўваць свой аўтарытэт і берагчы ўласную рэпутацыю. Безумоўна яднанне нават з разумнымі людзьмі можа завесці вас у неймаверныя нетры. Не спрабуйце нікому навязваць сваё меркаванне: гэтым вы толькі адштурхняце ад сябе адданае вам людзей. У пачатку тыдня вашы смелыя распрацоўкі і новыя ідэі будуць адзначаныя начальствам, і за гэтым можа паследаваць павышэнне па службе.

**У ШАЛІ.** Добра было б павучыцца самадысцыпліне. Вы паяхава можаце аказваць асабісты ўплыў, але не заўсёды той, які трэба было б. У панядзелак мэтаі вашых намаганняў павінны стаць дзелавыя праекты, даручэнні і кароткія паездкі. У чацвер спрыяльна пачаць працу над сабой: падумайце, ці ўсё вы правільна робіце, ці да тых мэт імкняцеся. У пятніцу ні ў якім разе не згадвайцеся на авантурныя прапановы.

**У КАРПІЁН.** Паспяховасць дзеянняў наўпрост залежыць ад таго, наколькі дбайна прадуманая іх паслядоўнасць. Жыццярэаднасць і аптымізм будуць прыцягваць людзей і спрыяць росту вашай папулярнасці. У пятніцу або суботу лёс можа падарыць шанц, які варта выкарыстаць, каб умацаваць свае пазіцыі не толькі ў матэрыяльным, але і ў духоўным плане. Прыслухайцеся да голасу свайой інтуіцыі — ён падкажа дакладнае рашэнне.

**У СТРАЛЕЦ.** У панядзелак пажадана не пачынаць новыя справы, лепш завяршыць тое, што вы адклалі ў доўгую скрыню. Тыдзень насычаны падзеямі, актыўнасцю ў сферы, звязанай з прафесійнай дзейнасцю. Пажадана са сваімі праблемамі спраўляцца ўласнымі сіламі, бо сябры і блізкія наўрад ці змогуць чым-небудзь дапамагчы. Вы адчуеце, што неабходны начальству і калегам працы, але ёсць небяспека ўзнікнення ілюзій і зорнай хваробы. Так што не паддавайцеся на лісівасць, не ўсыпляйце сябе дыфірамамі навакольных. Вашы дасягненні патрабуюць пацвярджэння практыкай, і гэтая магчымасць прадставіцца.

**У КАЗЯРО.** Нешта вы занадта спышаецеся! Жыць трэба крыху павольней, інакш у спешцы можна наламаць шмат дроў. Эмоцыі ў асобных хвіліны могуць біць цераз край. Настойлівасць і ўпэўненасць у сабе дазваляць зразумець і адчуць нават самыя нязначныя змены вакол вас. У чацвер будзьце больш асцярожнымі, бо вам можа перашкодзіць павышаная канфліктнасць і раздражняльнасць з-за дробязяў. Гэта можа выклікаць праблемы на працы і жаданне рэзка бразнуць дзвярамі, нягледзячы ні на якія страты. Паспрабуйце спыніць гэтыя разбуральныя эмоцыі.

**У ВАДАЛЕЙ.** Пачатак тыдня можа быць вельмі напружаным, таму назапасьцеся цяпленнем і не рабіце ніякіх рашучых крокаў. Серада — спрыяльны час для рашэння як асабістых, так і службовых спраў. Вялікі шанц знайсці сродкі для рэалізацыі сваіх ідэй. Вы будзеце адчуваць падтрымку навакольных у сваіх распачыненнях. Верагодныя пазітыўныя змены на працы. Паспрабуйце стаць цікавым і абаяльным суразмоўцам для кожнага, з кім вам давядзеца размаўляць.

**У РЫБЫ.** Адчуце прыліў сіл, аднак спакушацца сваімі магчымасцямі не варта. Даверце частку спраў надзейным партнёрам, за сабой жа пакіньце самае галоўнае. Паспрабуйце абяцаць толькі тое, што сапраўды зможаце выканаць. Калі спатрэбіцца, можаце звярнуцца па дапамогу да сяброў.

МЕНЮ З ДАРОУЯ

**Лавіся, рыбка!**

Валасы сталі цямнянімі, пазногі ломкімі, скура лущыцца? Усіх гэтых праблем можна пазбегнуць, калі есці як мага больш рыбы і морапрадуктаў.

Пры гэтым вы яшчэ пазбавіцеся ад стрэсу, цалкам зможаце кампенсаваць недахоп у арганізме заспакаляльнага магнію і палепшыць настрой без усяякіх таблетака-антыдэпрэсантаў. Дары мора дазваляць да таго ж добра выглядаць, цудоўна сябе адчуваць, а вось лішніх калорый зусім не прыбавяць.

**Царская рыба — селядзец.** Адна з самых тлустых рыб, аднак баяцца гэтага не трэба па дзвюх прычынах. Па-першае, нават у самым тлустым селядцы змяшчаецца на многа менш калорый, чым у поснай карэйцы. Па-другое, у селядцы хаваецца вялікая колькасць тлустых кіслот амега-3, якія абараняюць нас ад старэння і сур'ёзных захворванняў сэрца і сасудаў. Гэтыя кіслоты павінны абавязкова прысутнічаць у ежы чалавека, які сочыць за сваім здароўем. Есці селядзец пажадана хоць бы раз на тыдзень. Чым ён таўсцейшы, тым больш у ім карысных кіслот. Вось толькі набываць селядзец у запас у вакуумнай упакоўцы не варта, у ёй рыбка хутка губляе ўсю сваю карысць.



**Вытанчанья крэветкі.** З іх можна гатаваць смачныя салаты з зяленівам, прыпраўленыя рознымі соусамі ці лімонным сокам, працёртыя супы. Гэтыя ракападобныя — каштоўная крыніца бялкоў і мінералаў. Еду ў крэветачным мясе амаль у сто разоў больш, чым у ялавічыне. Крэветкі ўмацоўваюць сардэчна-сасудзістую сістэму, паніжаюць рызыку развіцця інфаркту і змяшчаюць максімум антыаксідантаў — рэчываў, якія дапамагаюць захаваць маладосць.

**Рыба чырвоная.** Сёмгу і фарэль трэба як мага менш тэрмічна апрацоўваць. Менавіта таму ў Скандынавіі, дзе добра разбіраюцца ў рыбе, часцей за ўсё яе гатуюць на пары або запякаюць, прычым не больш чым 10 хвілін. Так лепш захоўваецца першапачатковы смак рыбы, а таксама вітаміны (напрыклад А, адказы за стан скуры) рэчывы, якія здымаюць запаленчыя працэсы ў арганізме.

РАІМ ПРЫГАТАВАЦЬ

**Ролы па-нашаму**

З бульбы прыгатуе пюрэ, дадайце гарачае малако, астудзіце. Адвараную агародніну нарэжце тонкімі брусочкамі. На падрыхтаваны бамбукавы дыванок разлажыце раўнамерным слоem пюрэ, зверху агародніну і парэзанае варанае яйка, усё паліце тонай палоскай маянэзу ці гарчычнага соуса, дадайце палоску селядца. Пры дапамозе дыванка скруціце, як сусы, нарэжце. Зверху пакладзіце кавалкі селядца і цыбулю, абпырскаяце вінным воцатам. Упрыгожце галінкамі пятарушкі ці кропу. Не стаўце страву ў халадзільнік, бо цёплае пюрэ смачнейшае, і смак ролаў раскрыецца лепш.

-2708-

ПАДКАЗКІ ДАСВЕДЧАНЫХ

**Лакавыя сакрэты**

Сёння, для таго каб захаваць прычоску, не абавязкова накручваюць валасы на бігудзі і змочваюць іх півам ці цукровым сіропам, як гэта рабілі нашы мамы і бабулі.



Можна проста купіць пенку, мус ці гель для ўкладкі валасоў, аднак лідрам сярод падобных сродкаў застаецца лак. Тым не менш, некаторыя жанчыны адносяцца да яго з недаверам. Лічаць, што ён склейвае валасы, і яны хутка забруджваюцца. Насамрэч, гэта памылковая думка.

**ШТО МОГУЦЬ ЛАКІ?**

Сучасныя лакі не толькі надуога захоўваюць прычоску, але і ўмацоўваюць структуру валасоў, дзякуючы вітамінам і амінакіслотам засцерагаюць ад УФ-прамяня і іншых шкодных фактараў навакольнага асяроддзя, надаюць валасам рознае адценне... Ёсць лакі, якія змяшчаюць гліцэрыну, бетаін, пантэнол, бензафенон. Гліцэрына захоўвае вільгаць, такую неабходную для валасоў, бетаін надае ім здаровы прыгожы бляск, пантэнол сілкуе валасы, а бензафенон абараняе ад шкоднага ўздзеяння. З'явіліся лакі, у склад якіх уваходзяць лекавыя расліны. Яны робяць нават самыя неслухмяныя кучары і локаны гібкімі і мяккімі, як шуюк. У склад лакаў могуць уваходзіць спецыяльныя фарбы для надання валасам асаблявага адцення. Некаторыя лакі ўтвараюць на валасах тонкую плёнку, і яна выдатна захоўвае прычоску нават у дажджлівае надвор'е.

Які ж лак выбраць? Адказ на гэтае пытанне прасты: уважліва чытайце этыкетку. Першае і галоўнае ўмова: у склад лакаў не павінны уваходзіць спірт. Ён мяняе структуру валасоў, можа выклікаць раздражненне скуры галавы, алергічныя рэакцыі.

Лакі бываюць рознай фіксацыі: слабай, сярэдняй, моцнай і звышмоцнай. Сіла фіксацыі залежыць ад канцэнтрацыі палімераў: чым яна вышэйшая, тым даўжэй захоўваецца прычоска. Розная фіксацыя выкарыстоўваецца для розных тыпаў валасоў. Напрыклад, мяккім тонкім валасам дастаткова лаку слабай фіксацыі, а вось для жорсткіх неслухмяных валасоў прыдатны толькі звышмоцны лак. Каб лак роўна клаўся на валасы, распыляць яго трэба на адлегласці прыкладна 15—20 см.

**ДОБРЫ ЛАК...**

Касметалагі пратэставалі лакі для валасоў і вызначылі пяць прыкмет добрага лаку:

- ён не склейвае валасы;
- лёгка распыляецца;
- не мае паху;
- не пакідае белых «слядоў» пасля расчэсвання;
- на балоце ёсць этыкетка, якая змяшчае максімум інфармацыі пра гэты прадукт (састаў, тэрмін захоўвання, рэкамендацыі па выкарыстанні).

**...І ДРЭННЫ ЛАК**

У яго рэзкі пах, прычоска трымаецца нядоўга, валасы выглядаюць бруднымі, іх цяжка расчасаць, лак дрэнна змываецца.

**УСЁ НАТУРАЛЬНАЕ!**

Калі вы супраць «хіміі», стварыць прычоску дапаможа... квас, разведзены вадой у прапарцыі 1:1. Пасля мыцця галавы апаласніце валасы гэтым растворам і ўлажыце.

ГАСПАДЫНІ НА ЗАМЕТКУ

- Каб адбяліць любімую рэч, прыгатуеце раствор: змяшайце 7 ст. лыжак перакісу вадароду, 1 ст. лыжку солі і 2 ст. лыжкі нашатырнага спірту. Разбаўце атрыманы раствор 5 л ледзь цёплай вады, замачыце рэч і пакіньце на 2-3 гадзіны. Затым памыйце яе і добра папалашчыце.
- Пляму ад яек лёгка зняць тканінай, намочанай у халоднай вадзе. У гарачай вадзе плямы яшчэ больш замацоўваюцца.

-2709-

**ЛЕПШ ПАПЯРЭДЗІЦЬ, ЧЫМ ЛЯЧЫЦЬ**

Захворванне лепш папярэдзіць, чым лячыць. Стаматалогія ў гэтым плане вельмі перспектыўная галіна медыцыны. Пры дакладнай і граматынай прафілактыцы чалавек можа звяртацца да стоматалага толькі па прычыне планавых аглядаў.

Для жыхароў Рэспублікі Беларусь прафілактыка стоматалагічных захворванняў уключае ў сябе 3 важныя фактары:

1. Рацыянальнае харчаванне.
2. Гігіена поласці рота.
3. Фтор-препараты.

Расшыфруем гэтыя паняцці: — рацыянальнае харчаванне — прадугледжвае збалансаванае ўжыванне чалавекам бялкоў, тлушчаў, вугляводаў, прычым з абмежаваннем колькасці рафінаваных цукраў у рацыёне харчавання да 30 %;

— гігіена поласці рота — чыстка зубоў ранняй і вечарам з выкарыстаннем флосаў і зубных ёршыкаў для цяжкадасступных месцаў;

— фтор-препараты — у выглядзе геляў, лакаў, ужы-

ванне ў ежу фтарыраванай солі.

Распаўсюджанае карыесу сярод насельніцтва нашай краіны застаецца дастаткова высокай. Таму ў цяперашні час па-ранейшаму застаецца актуальным індывідуальны падыход да складання плану прафілактыкі і лячэння стоматалагічных захворванняў. У гэтым выпадку УАЗ «2-я гарадская стоматалагічная поліклініка» да вашых паслуг. Поўны набор граматыных спецыялістаў, большасць з якіх маюць першую кваліфікацыйную катэгорыю, сучаснае абсталяванне і пламбіровачныя матэрыялы. Доктары валодаюць усімі навывамі сучаснай стоматалагіі. У поліклініцы працуюць урачы-стаматалагі, якія займаюцца лячэннем такога актуальнага захворвання, як парадантоз. Калі пацыент ужо паспеў страціць частку зубоў, да яго паслуг усе віды пратэзавання, пачынаючы ад здымнага і заканчваючы эстэтычнай керамікай.

Беражыце зубы, а па дапамозе звяртайцеся своечасова і да граматыных спецыялістаў.

Урач-стаматалаг 1-й кваліфікацыйнай катэгорыі **КАРОТКАЯ В.В.**

**УЗ «2-я гарадская стоматалагічная поліклініка»**

**ПРЕДЛАГАЕ УСЛУГІ ПО ОКАЗАНИЮ СЛЕДУЮЩИХ ВИДОВ ПОМОЩИ:**

- **СТОМАТОЛОГИЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ** (лечение зубов, эстетическая реставрация).
- **СТОМАТОЛОГИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ** (протезирование зубов с использованием современных материалов).

**Гарантійныя абавязальствы. Даступныя ценны.**

г. Минск, пер. Казарменны, 3.  
Тел.: 227 55 70,  
328 66 50, 227 50 81.

Спеціальное разрешение (лицензия) № 02040/0423894 от 25.04.2009 г.  
Спеціальное разрешение (лицензия) зареєстравана в реєстры ліцензій Міністэрства здравоахоранення Рэспублікі Беларусь за № М-1051.  
Свідельства о государственной регистрации в Едином государственном реєстры юрыдычскіх ліц за № 190235534.

**ПАРУЛІЎ ПАД ГРАДУСАМ...**

П'яны кіроўца, у крыві якога было выяўлена 2,95 праміле алкаголю, збіў у Мінску пешахода, які ў выніку наездзз гзігнуў. Паводле звестак аддзела па аітацыі і прапагандзе ДАІ ГУУС Мінгарвыканкама, здарылася гэта днём на вуліцы Казінца, насупраць пры-

пынку грамадскага транспарту «Ручай». 57-гадовы мужчына пераходзіў праезную частку па нерэгулюемым пешаходным пераходзе і трапіў пад коліе аўтамабіля «Пежо 405», кіраваў якім у стане моцнага алкагольнага ап'янення 28-гадовы мужчына. **Ігар ГРЫШЫН.**