

ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ - ДОРОЖЕ ЗОЛОТА!

# ПОДЕЛИСЬ СОВЕТОМ

СОВЕТ  
НОМЕРА:

Как чувствовать  
себя комфортно  
в жару

№6' 2018

Клубника – королева сада и стола



Скорая помощь  
при вздутии живота

Выращиваем  
целительницу-мелиссу



Необычное использование  
микроволновой печи

ВНИМАНИЕ!

Подпишитесь на II полугодие 2018 года  
в Беларусь в России



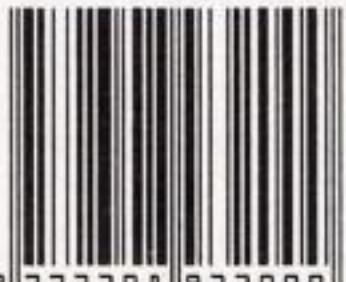
00843  
в каталоге  
«Белпочты»



10036  
в «Каталоге  
российской прессы»



П5118  
Подписные  
издания  
в каталоге  
«Почта России»



# Дорогие наши читатели!

Спешите оформить подписку на любимый журнал  
«Поделись советом» на II полугодие 2018 года.



Внимание!!!  
Цена  
по подписке  
ниже!

## Подписные индексы



**00843**

в каталоге  
«Белпочты»



**10036**

в «Каталоге  
российской прессы»



**П5118**

в каталоге  
«Почта России»

Вас ожидает  
еще больше  
интересных,  
а главное –  
полезных  
советов на все  
случаи жизни.

- Медицина
- Кулинария
- Домоводство
- Красота
- Психология
- Цветоводство

Все это и многое другое Вы найдете на страницах нашего  
издания, которое создано специально для Вас.



# ГАЗЕТА ЗДРАВУШКА. 100 лет без бед!

Рецепты здоровья  
и долголетия!



## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Есть как минимум 3 причины подписаться  
на «Здравушку»

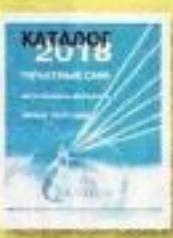
- ★ в каждом номере — свыше 100 ценных советов, большинство из них — от самих читателей;
- ★ подписка — гарантия того, что ни один номер газеты не пройдет мимо;
- ★ и самое главное, по подписке цена ниже.

Подпишитесь на «Здравушку»,  
и 2 раза в месяц вы будете получать  
издание, в котором найдете ответы на  
волнующие вопросы: как вылечиться  
народными средствами, как не допустить  
болезни, как обмануть старость и как стать  
долгожителем!

**Подписаться можно  
на II полугодие 2018 года.**

## ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

в Беларусь  
**64204**  
в каталоге  
«Белпочты»



в России  
**04058**  
в «Каталоге  
российской  
прессы»



в России  
**П2243**  
в каталоге  
«Почта России»



## Клеенка не будет закручиваться

  
Кухонный стол я привыкла застилать kleenкой. Тканевые скатерти, конечно, выигрывают в цветовом решении и форме, но они буквально на пару раз. А если случится испачкать их чем-нибудь жирным, тогда и вовсе придется рас прощаться, ведь от таких пятен избавиться бесследно просто нереально. Вот я, выбирая между красотой и долговечностью, отдаю предпочтение последней.

Знаю, что с kleenками бывает такая проблема, как закручивание уголков. Избежать этого можно в том случае, если с изнаночной стороны приклеить кусочек широкого двухстороннего скотча размером примерно 3х3 см.

Маргарита Силюк, г. Гродно

## Забудьте о тараканах

Много лет мы жили в общежитии. О квартире своей могли только мечтать, ведь зарплаты не позволяли скопить даже на однокомнатную. Правда, теперь построили свой дом и к пенсии в него перебрались. Пусть так поздно, но хоть в старости поживем в собственных апартаментах. Хотя вспоминаю прошлое и понимаю, что в общежитии жилось очень интересно. Дружно всех женили, замуж отдавали, детей растили. А сколько хороших друзей и знакомых появилось!

Единственное, что меня всегда раздражало там, - присутствие тараканов. Избавиться от них было практически нереально, ведь надо было всем приложить усилия, чтобы их вытравить. Покупать магазинную химию я боялась: все-таки в комнате трое детей, могут в любой момент дотронуться, а потом пальцы в рот. Зачем мне нужны были такие неприятности. Вот и искала я народное средство, которое бы вытравило этих паразитов окончательно. Нужное средство раздобыла соседка. Точнее его рецепт приготовления.

Надо смешать 2 ст.л. борной кислоты, 1 сырой желток, 1 средняя вареная картофелина, 1 ст.л. растительного масла. Все хорошо перемешать, накатать шариков и расположить в местах скопления тараканов. Через какое-то время процедуру надо повторить. Конечно, действует это средство не сразу, но через неделю вы заметите, что тараканов становится все меньше и меньше.

В. Борщева,  
г. Кобрин



## Спрячем царапины на старом столе

Мне давно не мешало бы поменять мебель в квартире. Все собираюсь это сделать, но пока никак не получается. Поначалу дети маленькие были, денег не хватало, потом пошли учиться, средства уходили на сына с дочкой. А теперь, оказавшись на пенсии, остается только мечтать, ведь денег хватает только на самое необходимое. Вот и приходится придумывать всякие хитрости, чтобы хоть как-то поддерживать внешний вид старой мебели. Особенно смущал меня старый деревянный стол. Конечно, его всегда от гостей можно скрыть под скатерть, но поцарапанные ножки все равно заметны. От одной знакомой узнала, как их можно замаскировать.

Надо приготовить смесь из половины стакана оливкового масла и такого же количества уксуса. Это средство надо втереть в дерево и оставить в таком виде. Попробовала и удивилась результату: действительно повреждения стали менее заметны.

Зоя Карпинчик, г. Ліда

## Как быть с пятном на шелковом халате



Уверена, что многие барышни задаются вопросом, как удалить пятно с шелкового халата. Так вот избавляться от него надо сразу, не оставляя до общей стирки. В этом случае время работает против вас. Надо чистую поролоновую губку смочить в теплом мыльном растворе и провести ею вдоль волокон. После этого изделие хорошо сполоснуть. Имейте в виду, что пятна от жира хорошо удаляют горчичный настой, в котором халат надо постирать.

Антонина Шерементьевича, Барановичи

## Против жирных пятен – зубной порошок

Если вдруг появилось жирное загрязнение на поверхности хлопковой скатерти, то рекомендую удалить его с помощью зубного порошка или талька. Обильно посыпать одним из указанных средств испачканную область, оставить в таком виде на пару часов, после чего застирать жирный след хозяйственным мылом и отправить изделие в стиральную машину.

Виолетта Куликова, г. Жлобин

## Дорогие читатели!

С нетерпением ждем от Вас писем с полезными советами по адресу: Беларусь, 220033, г. Минск, ул. Нахимова-20 или на электронную почту: [podelis\\_sovetom@mail.ru](mailto:podelis_sovetom@mail.ru)

## Универсальное чистящее средство

У меня дома всегда под рукой простое средство, которое выручает во многих ситуациях. Так, благодаря ему я поддерживаю в идеальном состоянии замшевую обувь, очищаю зеркало и стекло от различных пятен, а также успешно борюсь с плесенью. Со всеми этими неприятностями можно справиться, если приготовить специальный раствор из 1 части нашатырного спирта и 4 частей воды.

Жанна Бортновская, г. Дрогичин



Как-то моему мужу пришлось ехать в командировку. Естественно, что ему понадобился чемодан, который уже несколько лет бесхозно лежал на антресолях. Когда мы расстегнули все молнии и открыли его, то одновременно с мужем сморщились, ведь от чемодана исходил затхлый запах. Сначала я хотела вывести его с помощью ароматизаторов, но мама порекомендовала более безопасное и эффективное средство – уксус. Я смочила в нем тряпочку и тщательно протерла всю внутренность. Затем оставила чемодан на несколько часов на балконе просушиться. Удивительно, но после этого запах исчез.

Полина Тихончук, г. Орша

## Ароматная уборка

Подруга научила меня чисто убирать полы в доме, при этом параллельно заполняя помещение приятным ароматом. Все оказалось очень просто: во-первых, для мытья всегда использовать легкий мыльный раствор, а во-вторых, добавлять в него несколько капель любого эфирного масла, которое вам нравится. Уже пробовала такое средство несколько раз и результатом уборки оставалась довольна: полы чистые, сверкают, а воздух такой приятный, что не хочется из комнаты уходить.

Надежда Малофей, г. Кобрин



## Не миришься с пылью!

Со мной согласятся многие хозяйки, что больше всего пыли заметно на стеклянных поверхностях. Может, у кого-то и получается делать уборку ежедневно, но лично я на это могу выделить не больше 2 часов в неделю. Сама понимаю, что этого недостаточно, но с двумя работами особо не побегаешь еще и с тряпкой дома. Но недавно я нашла для себя хорошее средство в борьбе с главным врагом – пылью. Подруга рассказала секрет приготовления чистящего средства, которое может сделать каждый желающий. Теперь я пользуюсь только им и вижу, что пыли стало меньше, да и появляется она уже не так часто, как раньше.

Итак, вам понадобится 1 л теплой воды и 1 ст.л. любого кондиционера для белья. Все хорошо размешать. Вот этим составом и нужно протирать стеклянные поверхности, если хотите, чтобы пыль долго не скапливала.

Ирина Гавдисюк, г. Береза

## Больше никакого запаха табака

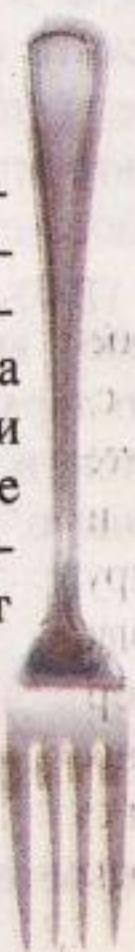
Соседи этажом ниже часто курят в форточку. Я запах табака не переношу, поэтому уже сколько раз пыталась по-хорошему поговорить с соседями. Но до них не дотягивается: как курили, так и продолжают курить. Я поняла, что ничего не изменится, поэтому решила найти для себя простое средство, которое помогло бы не впускать запах никотина в квартиру. От знакомых узнала, что хорошо с этим справляется хлопчатобумажное полотенце, которое нужно развесить на открытой форточке. Кроме того, нужно на подоконнике разместить несколько маленьких блюдечек с уксусом – это тоже отличное решение в борьбе с запахом табака. Уже больше года в моем доме нет и намека на дым от сигарет, а все благодаря вот таким простым средствам, доступным каждому из нас.

Лариса Горба, г. Минск

## Альтернатива чеснокодавке

Я давно перестала пользоваться чеснокодавкой. Во-первых, она оставляет много отходов, а во-вторых, все равно мельчит продукт не так, как мне хочется. Вот я и решила заменить ее чем-нибудь более практичным и экономичным. Представьте себе, в этом мне помогла обычная вилка. Нужно просто хорошо надавить ею на зубчик, и результат не заставит себя долго ждать. Если зубчик оказался очень большим, то предварительно можно разрезать его на несколько частей, а уж потом браться за вилку.

Лидия Куниевская, г. Лунинец



## Свежий огурец в быту

Наверное, многих сейчас удивят мои советы, но хочу сказать, что в хозяйстве они помогают здорово экономить время, силы и нервы. Хотите – верьте, хотите – нет, но с помощью свежего огурца можно решить очень много бытовых вопросов.

Посудите сами.

- Если вас раздражает вечно запотевшее зеркало в ванной, тогда просто смажьте его небольшим кусочком огурца.

- Заметили, что на домашних растениях появились вредители? Что ж, пришло время их уничтожить, и поможет вам в этом порезанный на кусочки огурец, который нужно положить в небольшую алюминиевую емкость и поставить рядом с цветами.

- Нужно срочно почистить обувь, а специального крема почему-то не оказалось в доме? Мой вам совет: отрежьте небольшой ломтик огурца и протрите им грязную поверхность.

- Очень хорошо огурец помогает бороться со скрипучими дверями. Надо обильно смазать им петли, как проблема тут же решится.

- Магазинные средства по очистке раковины и смесителей легко сможет заменить огурец. Протрите им необходимые места и наслаждайтесь чистотой.

*Мария Вандич, г. Слоним*



## Необычное использование микроволновой печи



Уверена, что большинство из вас, дорогие читатели, привыкли использовать микроволновую печь исключительно для разогрева пищи. Я же нашла ей еще несколько применений, которые значительно облегчают жизнь хозяйке. Своими идеями хочу поделиться с вами, уважаемые читатели.

- Если приправы и специи утратили свой аромат, попробуйте освежить их, положив на 30 секунд в микроволновую печь, включенную на полную мощность.

- Не спешите выбрасывать черствый хлеб. С помощью СВЧ-печи его еще можно освежить. Как? Заверните сухарик в бумажную салфетку и прогрейте на полной мощности в течение минуты. Вот увидите, хлеб станет мягким.

- Не все любят чистить грецкие орехи от скорлупы. Чтобы облегчить и значительно ускорить процесс, опустите орехи в емкость с водой и поставьте в микроволновую печь, включенную на полную мощность, на 4 минуты.

- Если вам нужна цедра апельсина, тогда положите ее на бумажную салфетку на несколько минут во включенную микроволновую печь.

*Тамара Якимчук,  
г. Новополоцк*

## Обувь по размеру



Несколько месяцев назад я купила себе туфли, которые в магазине показались мне очень удобными. Но когда пришло время их носить, весь комфорт куда-то исчез. Помню, как в первый день я едва до работы дошла. Все ноги изрезала, хотела со злости выбросить эту обувь в ближайшую мусорку. Наверное, так бы и сделала, если бы в кабинете стояла сменная пара. Поделилась

своей бедой с коллегой, которая сразу сказала, что нужно сделать. Я не стала дожидаться вечера, а прямо на работе решила помочь своим туфлям. Я обильно смочила их изнутри водкой и обула. По мере высыхания процедуру повторяла. Так просидела в туфлях, пропитанных водкой, целый день. Хотела было мужу звонить, чтобы забрал с работы, но когда в конце дня расходилась, то поняла, что смогу самостоятельно добраться, ведь туфли стали впору. Я еще несколько дней обрабатывала их водкой, чтобы обувь вообще села идеально.

*Екатерина, г. Брест*

## Фотографии без следов от рук

У меня много глянцевых фотографий, которые мы с мужем любим часто смотреть. Конечно, от частого к ним прикосновения на глянце остаются следы от пальцев. Выглядит это не очень красиво, поэтому, как только замечаю такие отметины, сразу спешу от них избавиться. А помогает мне в этом мука. Я посыпаю ею фотографии и через 10 минут все протираю сухой мягкой тряпочкой. Результат потрясающий – никаких следов не остается.

*Вера Ивановна, г. Пинск*

## Ирисы: красивые и неприхотливые

Ирисы – одно из главных украшений любой клумбы. Их преимущество не только в красоте, но и в непривередливости. Никаких сложностей в уходе не представляется, а цветы получаются такие, что глаз не оторвать. Чтобы ирисы хорошо росли и цвели, надо помнить о следующем:

- во-первых, корневая система этих растений нуждается в постоянном доступе кислорода, обеспечить который вы сможете регулярным рыхлением почвы. Достаточно делать это 2 раза в неделю.
- Во-вторых, ирисы нуждаются в хорошем дренаже, который не позволит воде застаиваться, отчего корни могут быстро загнить, а растение погибнуть.
- И последнее: в почву периодически вносите песок, а из удобрений используйте перепревший навоз.



## Защита растений от сквозняков

Сквозняки губительны для всех домашних растений без исключения. Но без доступа свежего воздуха невозможно представить свою жизнь в доме. Регулярное проветривание благоприятно сказывается, в первую очередь, на нашем здоровье, поэтому отказываться от него в угоду оранжереи просто нет смысла. Да и незачем это делать, ведь всегда можно найти выход из ситуации.

Так, чтобы защитить цветы от сквозняка, рекомендуем на время проветривания прятать растения под газетой. Для этого вам понадобится склеить газету кармашком или треугольником и при необходимости просто укрыть им зеленых питомцев. Этот способ хорош в весенне-осенний период. А

вот зимой газеты лучше всего заменить полиэтиленовыми пакетами.

Бот так просто можно защитить растения от сквозняков, в которых мы находим спасение, особенно в жаркую душную погоду.



## Как замедлить рост пальмы

Нет цветовода, который бы не любил пальмы. Но многих в их разведении останавливает одно: такие зеленые питомцы быстро растут, отчего занимают много места в помещении. Конечно, если у вас просторный дом, то эта проблема и вовсе вас не коснётся. Но что делать тем, кто располагает скромными квадратными метрами? Но при этом очень у себя хочет поселить пальму? Отказываться от растения не стоит. Есть несколько хитростей, которые позволяют замедлить развитие пальмы. Только скажем сразу: ни в коем случае верхушку не подрезайте, ведь она от этого перестанет расти, и пальма будет выглядеть убого.

Поступить надо по-другому: во-первых, всегда держите цветок в тесном горшке, а во-вторых, каждый раз при пересадке подрезайте корни. Впоследствии растение будет тратить много сил на восстановление корневой системы, а не на активный рост.



## Цветы-метеорологи

Да, узнать предстоящую погоду можно не только по прогнозам синоптиков, но и по поведению некоторых растений. Так, о надвигающемся дожде вам подскажет мокрица, которая поутру не раскроет свои белые цветочки. Аналогично себя поведут лягушки, одуванчики и ноготки, которые закроют цветочные чашечки перед ливнем. А вот клевер всегда поднимает листочки вверх, если надвигается гроза. Укажет на изменения в погоде и монстера: появление сока на ее листьях свидетельствует о приближающемся дожде.

## Будьте осторожны с чайной заваркой

Многие цветоводы в своей практике часто используют в качестве удобрения чайную заварку. Но профессионалы в цветочном деле рекомендуют применять ее в редких случаях и только в сухом виде. Оказывается, влажный спитой чай – превосходное место для размножения мошек, избавиться от которых потом не так просто. Есть и еще один важный нюанс: чайная заварка способствует разрыхлению почвы. Поэтому она пойдет на пользу только тем растениям, которые растут в грунте, нуждающимся в регулярном рыхлении. А если земля и без того рыхлая, то нет никакого смысла собирать чайные отходы и потом посыпать ими почву.

# Выращиваем целительницу-мелиссу

**Здравствуйте. Не раз замечала, что дачники выращивают на своих участках мелиссу. Я это растение всегда покупаю в аптеке. Вот задумалась над тем, чтобы также вырастить ее своими руками. Расскажите, пожалуйста, об основных правилах ухода за этим зеленым доктором.**

Вера Шустик, г. Каменец

В выращивании мелиссы нет ничего сложного, поэтому с ней легко справится даже начинающий огородник. Мелисса совсем не прихотлива в уходе, предпочитает регулярный полив и хорошо освещенное место. Но при этом лекарственное растение не выносит кислых и тяжелых глинистых почв. А также не пойдет ей на пользу

чрезмерно увлажненный грунт, так как это чревато поражением грибковыми болезнями. Надо понимать, что семена мелиссы очень мелкие и всходят долго, отчего высевать их рекомендуется вместе с другими культурами. Например, салатом или редисом. Для этого их смешивают в пропорции 2:1

и закладывают в одну бороздку. Кстати, если есть возможность, то мелиссе можно высевать на рассаду (желательно торфяные горшочки), а уже потом, окрепшую, переносить в открытый грунт.

В первый год жизни мелисса образует розетку прикорневых листьев, а вот на второй год она дает обильную зелень. И последнее: сырье для заготовки надо собирать до цветения растения.



# Артишок на дачном участке



**Здравствуй, любимый журнал. В прошлом году впервые попробовала артишок. Очень понравился, захотелось попробовать вырастить на своем участке. Скажите, возможно ли это?**

Юлия Борисова,  
г. Брест

Артишок может вырастить каждый желающий, соблюдая несколько важных правил:

- эта культура южная, поэтому место для нее выделите солнечное, без сквозняков.
- Артишоки предпочитают хорошо удобренные супесчаные или суглинистые почвы. Землю надо хорошенько перекопать перед посадкой. Обязательно внесение органических удобрений.
- Подбирайте место для посадки, отдавайте предпочтение тому, на котором росли корнеплоды или бобовые растения.
- Высевать семена можно как на рассаду, так и непосредственно в открытый грунт. В последнем варианте

земля должна достаточно прогреться.

- Высевать артишоки на рассаду рекомендуется в середине мая. А вот при посеве в открытый грунт каждую лунку следует укрывать пленкой до тех пор, пока ночи не станут теплыми.
- Семена размещать в лунки, расстояние между которыми должно быть не меньше 60 см, в каждую ямку кладите 2-3 семечка.
- Соблюдайте глубину заделки семян в грунт — 5 см, а при посеве на рассаду — 2,5 см.
- Как только всходы слегка подрастут, обязательно удалите все слабые растения.
- Поливать растения надо 2-3 раза в неделю, но обильно. Помните: чем больше будут становиться артишоки, тем больше влаги им понадобится.
- Обязательно рыхление почвы возле каждого растения на следующий день после полива. Процедура нужна в первую очередь для того, чтобы к корневой системе беспрепятственно проникал воздух.
- И последнее: плоды собирайте до того, пока растение полностью зацветет. Если упустить этот момент, то использование артишоков в кулинарии станет непригодным.

# Как часто стричь и поливать газонную траву?

**Здравствуйте. Впервые с мужем посадили газонную траву. Интересует вопрос: когда ее надо начинать стричь и как часто поливать? Заранее благодарю.**

Татьяна Капанчук, г. Луцк

Частота стрижки газона зависит от типа зеленого покрытия. Так, универсальный газон реко-

мендуется стричь 1 раз в 10 дней, а спортивный — 1 раз в 4-5 дней. Первую процедуру надо провести уже в мае, а последнюю — в октябре, когда температура воздуха днем не превышает 10°C.

Что касается полива, то проводить его надо не только регулярно, но и равномерно, без об-



разования лужиц. Специалисты говорят, что увлажнение почвы должно составлять не меньше 5 см в глубину.

## Рыба в соленой корочке

**Потребуется:** 1 рыбина весом 1,5-1,8 кг, 1 яичный белок, крупная морская соль, фольга.

### Способ приготовления:

Выпотрошить рыбу. Обмазать ее яичным белком и обвалять в крупной соли до образования корочки. Положить рыбу на противень на двойной слой фольги. Нагреть духовку до 200°С и печь рыбу в течение получаса. Выключить духовку, приоткрыть дверцу и оставить там рыбу еще на 5-10 минут.

Александра Буранко,  
г. Рогачев

## Овощной салат-торт

**Потребуется:** 1 крупная свекла, 2 крупные моркови, 2 соленых огурца, 4-5 луковиц, 4-5 соленых гриба, 1 яблоко, сметана.

### Способ приготовления:

Свеклу испечь, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь отварить, очистить и также натереть на крупной терке. Соленые огурцы нарезать соломкой, отжать. Лук мелко порубить. Сметану взбить. Выложить продукты слоями в следующем порядке: печеная свекла, морковь, огурцы, лук. Каждый слой смазать взбитой сметаной.

На верхний слой положить несколько небольших соленых грибов, вокруг грибов уложить свежие яблоки, нарезанные кружочками. Бока торта смастить сметаной и подавать.

Инна Костенич,  
г. Минск

## Курица, фаршированная квашеной капустой

**Потребуется:** курица весом 1,2-1,3 кг, 600 г квашеной капусты, соль, черный перец по вкусу.

### Способ приготовления:

Курицу промыть, обсушить в салфетке. Сверху и изнутри натереть солью и перцем. Капусту слегка отжать, курицу плотно начинить капустой. Зашить разрез поварской ниткой, крылья поместить в надрезы-«кармашки», ноги связать. Два листа фольги по длине противня соединить вместе, получившийся большой лист положить на слегка смазанный растительным маслом противень. Положить нафаршированную курицу, фольгу поднять, обернув вокруг курицы, и герметично закупорить. Поставить в духовку на 1 час 15 минут. Готовить при температуре 220-230°С. С готовой курицы удалить нитки, положить на блюдо, вокруг в качестве гарнира выложить тушеную капусту, полить сверху образовавшимся соком.

Кристина Хомяк,  
г. Орша

## Картофельные галушки

**Потребуется:** 500 г картофеля, 2 ст.л. пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст.л. молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, добавить пшеничную муку, сырье яйца, соль, молотый черный перец и все тщательно перемешать. Из подготовленной массы сформовать шарики, опустить их в горячую подсоленную воду и варить на слабом огне 15-20 минут, пока галушки не всплынут. Готовые галушки положить в кастрюлю или сотейник, сбрзнутие топленым маслом, посыпать поджаренными молотыми сухарями, поместить на короткое время в духовку и прогреть. Галушки также можно поджарить на сале и смешать с сыром или брынзой.

Ирина Поляк, г. Солигорск

## Картофельная запеканка с селедкой

**Потребуется:** 100 г сельди, 750 г сырого картофеля, 100 г свинины, 100 г репчатого лука, 3 яйца, 100 г сметаны, 1 ст.л. муки, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

### Способ приготовления:

Уложить слоями нарезанные кусочками сельдь, сырой картофель, свинину, репчатый лук, залить водой и тушить в духовке до готовности. Затем добавить яйца, смешанные со сметаной и мукой, поджаренной на масле, посолить и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

Ольга Тедеева,  
г. Барановичи

## Рагу из варенного мяса

**Потребуется:** 200 г говядины, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст.л. зеленого горошка, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. сметаны, 1 ст.л. томатной пасты, соль по вкусу, зелень.

### Способ приготовления:

Мясо нежирной говядины зачистить от пленок и сухожилий, сварить до готовности. Картофель, морковь, петрушку очистить, промыть, нарезать дольками и сварить на пару. Томатную пасту потушить на сливочном масле, добавить 1 ст.л. воды. Готовое мясо нарезать кубиками, положить в сотейник, добавить сваренные на пару морковь, петрушку, картофель, зеленый горошек. Залить томатным соусом, приправить солью и сметаной, прокипятить. При подаче к столу рагу посыпать рубленой зеленью.

Нина Соколова,  
г. Иваново

## Сало с перцем и чесноком

**Потребуется:** на 1 кг сала - 2 головки чеснока, пакетик (15 г) черного молотого перца, 2 шт. лаврового листа, соль.

### Способ приготовления:



Сало помыть, поскоблить шкурку, разрезать на куски по 200-300 г. Слегка обсушить. Чеснок очистить от шелухи, разрезать каждый зубчик на 3-4 части. Куски сала обильно посыпать и натереть перцем со всех сторон, включая шкурку. Обсыпать и натереть солью, уложить в эмалированную или стеклянную посуду слоями, пересыпая их чесноком и ломанным лавровым листом. Сало оставить солиться в прохладном месте на 2-3 недели, прикрыв посуду крышкой. Готовое сало лучше всего заморозить.

Н.Дубач, г. Каменец

## Отбивные в медовом маринаде

**Потребуется:** 6 кусочков свиных отбивных на косточке; для маринада - 1,5 ст.л. меда, 3 лимона, 3 ст.л. яблочного уксуса, соль и перец, горький перчик.

### Способ приготовления:

Свинину помыть, обсушить, хорошо отбить молоточком и выложить в маринад на 1 час. Поместить в холодильник. Для приготовления маринада смешать все перечисленные ингредиенты. Выложить мясо на решетку гриля и готовить, периодически поливая маринадом.

Елена Викторович, г. Речица

## Рыба в фольге с шампиньонами

**Потребуется:** 1 тушка рыбы, 200 г шампиньонов, 1 ст.л. 3-процентного уксуса, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. сливочного масла, 2 стакана молотых сухарей, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Рыбу помыть, выпотрошить и обсушить. Грибы очистить, промыть и отварить в течение 15 минут. Подготовленную рыбку натереть внутри и снаружи солью, нафаршировать грибами и сбрызнуть уксусом. Уложить сверху на рыбку кусочки сливочного масла, посыпать молотыми сухарями и завернуть в фольгу, смазанную растительным маслом. Выложить рыбку на решетку или противень и жарить до готовности.

Полина Сисоева, г. Витебск

## Дорогие читатели!

Присылайте к нам в редакцию рецепты своих кулинарных шедевров по адресу:

Беларусь, 220033, г. Минск, ул. Нахимова-20 или на электронную почту: [podelis\\_sovetom@mail.ru](mailto:podelis_sovetom@mail.ru)

Давайте делать любимый журнал вместе!

## Закуска для пикника

**Потребуется:** 5 картофелин, 400 г ветчины, консервированные ананасы кружочками, зеленый лук, растительное масло, 120 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст.л. рубленой зелени укропа, перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Ветчину нарезать ломтиками и выложить на смазанную растительным маслом решетку для гриля. Обжарить с двух сторон. Кружочки ананаса (столько, сколько ломтиков ветчины) обсушить и тоже выложить на решетку. Слегка обжарить. Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать со сливочным маслом, зеленью и солью. Картофель очистить и разрезать пополам. На выпуклой стороне сделать несколько надрезов на расстоянии около 3 мм друг от друга. Уложить картофель надрезами вверх на смазанную растительным маслом фольгу, посолить, поперчить, смазать чесночным маслом. Края фольги соединить и плотно завернуть. Жарить картофель на решетке до готовности 30-40 минут. При подаче на кружочки ананаса выложить ломтики ветчины, затем – половинки картофеля и посыпать зеленым луком. Подавать блюдо горячим.

Регина Быцко, г. Пинск

## Лаваш с начинкой

**Потребуется:** 1 лист армянского лаваша, 1 помидор, 150 г брынзы, майонез, зелень.

### Способ приготовления:



Сыр натереть на мелкой терке или раскрошить и равномерно распределить по поверхности лаваша. Помидор нарезать мелкими кубиками, посыпать поверх сыра. Промазать все небольшим количеством майонеза в виде сетки. Сверху посыпать измельченной зеленью и свернуть лаваш в виде рулета. Нарезать на порционные кусочки и подавать.

Ольга Маковчик, г. Жодино

## Колбаски «Аппетитные»

**Потребуется:** 4 колбаски для гриля, 2 ст.л. винного уксуса, 8 ст.л. растительного масла, рубленая зелень, перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Для приготовления маринада смешать уксус, соль, перец и растительное масло. Выложить колбаски на смазанную маслом решетку для гриля и жарить, периодически переворачивая и поливая маринадом.

Ирина Рудьман, г. Минск

# Клубника – королева сада и стола

## Молочный суп с клубникой

**Потребуется:** 300 г клубники, 1 стакан овсяных хлопьев, 2 ст.л. сахара, 2 л молока.

### Способ приготовления:

Овсяные хлопья сварить в молоке до готовности, добавить сахарный песок и клубнику, перемешать, выдержать 5 минут и подавать к столу в горячем или холодном виде.

## Клубничная лапша

**Потребуется:** клубника, свежее яйцо, мука и соль.

### Способ приготовления:

Протереть через сито спелую клубнику, добавить свежие яйца (на 1 стакан сока – 2 яйца), 1/3 ч.л. соли, муку. Замесить крутое тесто. Тонко его раскатать и нарезать широкими полосками – 0,5 см. Опустить лапшу в кипящее молоко. Когда лапша всплынет, вынуть шумовкой и подавать на стол. Сахар добавить по вкусу.



## Клубничное печенье

**Потребуется:** 200 г клубники, 100 г сахара, 200 г сливочного масла, 300 г муки, 1/3 ч.л. соли, орехи.

### Способ приготовления:

Сливочное масло растереть с сахаром, добавить клубнику, соль и смешать с мукой, добавляя ее небольшими порциями. Когда тесто станет достаточно густым, чтобы держать форму, сформовать шарики, выложить их на противень, смазанный жиром. Каждый шарик придавить сверху пальцем и в лунку положить дробленые орешки (любые).

## Рулет из клубники

**Потребуется:** 1 кг клубники, 300 г сахара, 3 г лимонной кислоты.

### Способ приготовления:

Клубнику пересыпать сахаром, добавить лимонную кислоту и выдержать до выделения сока. Всю массу вылить на противень и прокипятить в духовке в течение 20 минут, затем остудить и разлить ровным слоем на фольгу или пергаментную бумагу, подсушить при комнатной температуре в течение 2-3 дней, посыпать сахарной пудрой и скатать в рулет. Хранить при комнатной температуре в сухом месте.



## Клубнично-творожное суфле

**Потребуется:** 500 г клубники, 130 г сахара, 4 желтка, 4 белка, 1 пакетик ванильного сахара, лимонная цедра, 375 г нежирного творога, сливочное масло, панировочные сухари.

### Способ приготовления:

Клубнику помыть, перебрать, дать воде стечь. Засыпать 80 г сахара и дать настояться 15 минут. Взбить хорошо яичные желтки с оставшимся сахарным песком, ванильным сахаром и лимонной цедрой. Добавить творог, не переставая мешать, чтобы не образовалось комков. Охладить. Взбить белки в густую пену. Половину массы ввести в творог. Остальное накрыть и поставить в холодное место. Разогреть духовку. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить в форму слоями творог и фрукты. Последний слой должен быть из клубники. Сверху полить оставшимся белком. Выпекать 40 минут.

## Клубничные цукаты

**Потребуется:** 1 кг клубники, 200 г сахара, 5 г лимонной кислоты.

### Способ приготовления:

Очень крупную клубнику вместе с чашелистиками и веточками пересыпать сахаром, добавив лимонную кислоту. Когда ягоды выделят сок, уложить их в один слой на чистый противень и залить соком. Сверху ягоды посыпать еще сахаром (200 г). Противень поместить в духовку, разогретую до 200°С. После закипания массы температуру в духовке снизить до 180°С. Через 20 минут противень вынуть, каждую ягоду в горячем виде обвалять в сахаре, разложить на фольгу в один слой и дать подсохнуть. Через сутки оставшийся сироп довести до кипения, обмакнуть в него каждую ягоду, разложить на фольге и дать подсохнуть. Когда ягоды сверху подсохнут, уложить их в коробки из-под конфет. Хранить при комнатной температуре.

## Клубничное варенье

**Потребуется:** 1 кг клубники, 300 г сахара, 5 г лимонной кислоты.

### Способ приготовления:

Свежую клубнику промыть, уложить в эмалированную кастрюлю, пересыпав сахаром. Когда ягоды выделят сок, поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения. Кипятить 5 минут, снимая пену. В кипящем виде разлить в прокипяченные банки и закрыть.

# Хлебцы: есть ли в них польза?

*Моя внучка в течение дня перекусывает хлебцами. Говорит, что они помогают ей бороться с голодом и желудку от такой пищи комфортно. Подскажите, не вредные ли эти хлебцы для организма и каким лучше отдать предпочтение?*

Е. Ильяшенко, г. Столин

В хлебцах нет ничего опасного для нашего здоровья, конечно, при условии, что в составе нет никаких ароматизаторов и запрещенных добавок. Их действительно удобно использовать для перекусов, когда нет возможности полноценно пообедать. Сегодня в магазине представлен большой ассортимент этой продукции. Но выбирать надо тот, который больше всего подходит вам, исходя из вкусов и состояния здоровья.

• **Ржаные.** Эти хлебцы считаются самыми низкокалорийными. Они помогут очистить организм от лишней соли и токсинов, положительно скажутся на обменных процессах. Их рекомендуется использовать тем, кто стремится избавиться от избыточного веса.

• **Ячменные.** С помощью этих хлебцов можно устраниć тяжесть в желудке, нормализовать перистальтику кишечника, очистить организм

от токсинов и наладить работу печени.

• **Пшеничные.** Считаются самыми полезными из всех известных миру хлебцов. Их рекомендуется употреблять при болезнях кишечника и желудка.

• **Рисовые.** Обратить внимание на рисовые хлебцы стоит тем, кто имеет проблемы в работе нервной системы.

• **Гречишные.** С помощью гречишных хлебцов можно положительно повлиять на уро-



вень гемоглобина в крови, улучшить процессы пищеварения, помочь организму, борющемуся с онкологией и сахарным диабетом.

• **Овсяные.** Присмотреться к ним стоит тем, у кого наблюдаются кожные недуги, сбои в работе почек и частые простуды.

## Полезные советы по выбору хлебцов

- «Правильные» хлебцы не должны быть влажными и очень мягкими.
- Цвет качественного продукта всегда равномерный.
- Края хлебцев не должны крошиться и иметь сколы.
- Страйтесь покупать хлебцы, срок годности которых не превышает 1 год.

## Важно!

Несмотря на полезность хлебцов все же не стоит слишком ими увлекаться, так как могут возникнуть проблемы с пищеварением и появиться запоры. Без вреда для здоровья достаточно в день съедать 5-6 штук, при этом не забывая запивать их достаточным количеством жидкости.

# Килька в томатном соусе: изучаем состав

*Добрый день, дорогая редакция. В последнее время мы с мужем полюбили кильку в томатном соусе. Покупаем ее часто, особенно предпочитаем есть с вареным картофелем. Хотелось бы знать, нет ли в ней опасностей для нашего здоровья? И как правильно такой продукт надо выбирать?*

София Сокол, г. Пружаны

На сегодняшний день известно 30 рецептов изготовления томатного соуса, который напрямую влияет на качество и вкус самой рыбы. Надо понимать, что у разного производителя соус будет иметь разную консистенцию и цвет. Вы можете встретить продукт с водянистой заливкой желто-



вато-оранжевого цвета или, наоборот, с густой жидкостью насыщенного красного цвета. Поэтому цвет соуса никак не подскажет вам, насколько качественная килька вам попалась.

Куда более полезную информацию надо искать в составе продукта. Кроме рыбы, томатной пасты, соли, са-

хара, перца, кориандра, мускатного ореха, гвоздики, кардамона, лука и муки там быть не должно. Если есть место различным добавкам, значит, качество кильки под большим вопросом.

Надо помнить о том, что в продукте, а точнее в томатном соусе, содержится много поваренной соли, потому она может принести вред тем, кто страдает регулярными отеками и задержкой воды в организме. Кроме того, злоупотреблять килькой в томатном соусе не рекомендуется при болезнях почек, печени, суставов и сердца. А вот отказаться и вовсе от нее надо больным подагрой, гастритом с повышенной кислотностью, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

## Как чувствовать себя комфортно в жару

С наступлением жары не многие могут похвастаться тем, что хорошо ее переносят и комфортно чувствуют себя, когда за окном 30 градусов. Но если знать кое-какие хитрости и применить их в жизни, то подружиться со знойным летом вполне себе даже можно.

- **Во-первых**, пересмотрите свой гардероб и оставьте для жарких дней одежду из натуральных тканей и светлых оттенков. Такие вещи не мешают коже дышать и защищают тело от перегревания.

- **Во-вторых**, как можно больше употребляйте жидкости. Отдавайте предпочтение воде комнатной температуры: она лучше утоляет жажду, при этом не вызывая никаких проблем с горлом.

- **В-третьих**, с 11:00 до 16:00 не находитесь под прямыми солнечными лучами: в это время наблюдается самое агрессивное воздействие солнца.

- **В-четвертых**, не забывайте о головном уборе, солнечных очках и солнцезащитных средствах, наносить которые надо каждые 2 часа.

- **В-пятых**, от алкоголя в жаркую погоду лучше воздержаться, поскольку высокая температура многократно усиливает его воздействие на организм.

- **В-шестых**, сведите к минимуму использование декоративной косметики, а лучше вообще откажитесь от нее. Коже в жару надо особенно полноценно дышать, а закупоренные поры серьезно этому препятствуют.

- **В-седьмых**, по возможности 2 раза в день принимайте освежающий душ.

- **И последнее:** старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Дело в том, что даже легкое перевозбуждение в разы увеличивает риск возникновения солнечного и теплового удара.



## Средство против запаха пота

Предлагаем приготовить в домашних условиях натуральный дезодорант, который быстро и надолго уберет запах пота. Для этого вам понадобится эвкалиптовое эфирное масло, которое всегда можно найти в аптеке. Его надо смешать с небольшим количеством и полученной жидкостью перелить в удобный флакончик. Как только почувствуете, что надо освежить подмышки, приготовленное ароматическое средство наносите на сухую салфетку и протираете вспотевшую область. Несколько мгновений и от неприятного запаха ничего не останется.

## «Реанимируем» высохшие фломастеры

*Здравствуйте. Надеюсь, что вы мне поможете. У дочери скопилось много высохших фломастеров. Скажите, можно ли их как-то спасти? Или единственный вариант – купить новые?*

*Надежда Лютыч, г. Мозырь*

Фломастерам на водной основе можно вернуть яркие краски при помощи чистой воды. Налейте ее в горячем виде (1 стакан) в чистую емкость. С фломастеров снимите колпачки и опустите стержнем вниз в жидкость. Оставьте их в таком положении на 5 минут. Потом дождитесь, пока вся вода стечет, и тогда фломастеры переложите на сухую ткань. На кончике фломастера не должна оставаться влага. Через 1 час попробуйте, что получилось. Кстати, вместо воды можно использовать столовый уксус.

Теперь о перманентных маркерах. «Реанимируем» их по описанному выше принципу, только вместо воды и уксуса используйте спирт.



## Быстрый способ передвинуть мебель

Я живу одна. С мужем не сложилось, развелись по молодости, чтобы окончательно не испортить отношения. С тех пор привыкла все по дому делать своими силами. Конечно, поменять кран на кухне или повесить карнизы я так и не научилась, а вот мебель приловчилась перемещать. Безусловно, громоздкий шкаф или стенку мне сдвинуть не под силу, а вот с комодами и кухонным гарнитуром обхожусь быстро. Все просто: смачиваю линолеум средством для мытья стекол и по увлажненному полу получается быстро передвинуть все, что надо. Думаю, мой способ оценят многие одинокие женщины, которые вынуждены обходиться в хозяйских делах без мужчин.

*Елена Федорова, г. Ляховичи*



## Яйцо грибок извело



Хочу подсказать читателям хороший способ избавления от грибка. Он подойдет тем людям, у кого болезнь не слишком запущена, во всяком случае, ногти

еще не сошли, и поражение сосредоточено исключительно на них. Средство это старинное, а значит, проверенное веками. Понадобится свежее куриное яйцо и уксусная эссенция. Яйцо кладем в стакан так, чтобы оно не соприкасалось со стенками, и вливаляем уксусную эссенцию, пока она полностью не покроет яйцо. Затем вот это все ставим в темное место и оставляем до тех пор, пока скорлупа не растворится в уксусе. Оставшуюся белую пленочку с яйца снимаем, а в получившуюся смесь добавляем 1 ч.л. сливочного масла и растираем до получения однородной массы. Лекарство, можно сказать, готово. Чтобы применить его, хорошенько распарьте ногти, вытрите их насухо. Нанесите приготовленную мазь на сложенный в 4 слоя кусочек марли и приложите к больному ногтю. Оберните сверху целлофаном и закрепите бинтом. Когда ноготь размягчится и приподнимется, тут же срежьте пораженный участок. Повторяйте процедуру, пока грибок не исчезнет. Этот способ уже столько раз выручал меня, надеюсь, поможет и вам.

Елена Игорева, г. Бобруйск

## Крапива сердцу угодила

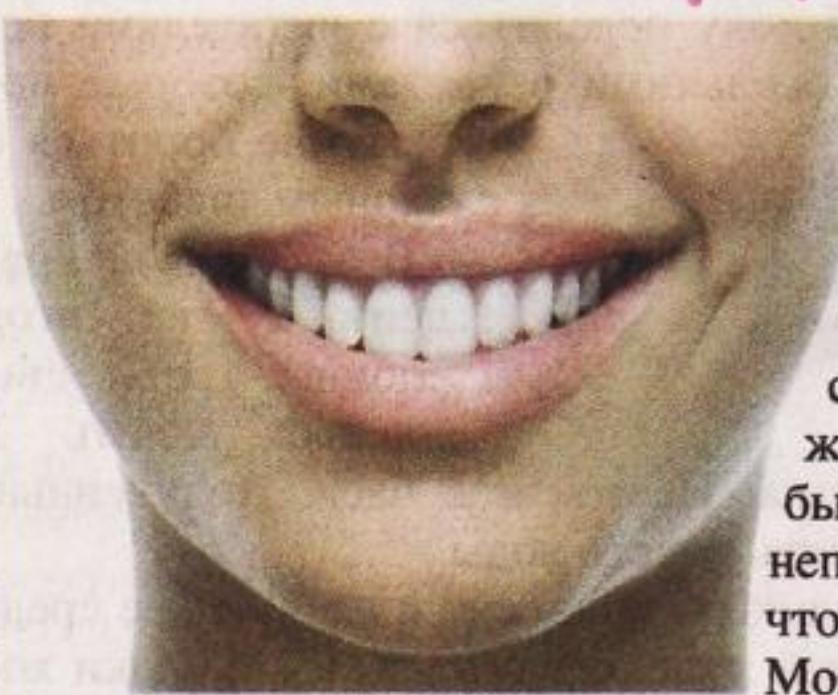
Когда у меня возникли серьезные проблемы с сердцем, сестра посоветовала подлечиться крапивой. Я советом воспользовалась, тем более, что и врач был не против. Оказывается, такое народное средство противопоказано лишь тем, у кого густая кровь. У меня с этим все в порядке, поэтому лечение я начала незамедлительно.



50 г сухого и свежего сырья измельчить, поместить в лигровую эмалированную кастрюлю, залить 450 г холодной воды. Через 30 минут поставить на огонь. Кипятить в открытой емкости 10 минут, после чего остудить и процедить. Средство можно хранить в холодильнике, но перед употреблением обязательно подогреть до комнатной температуры. Отвар можно пить в произвольном количестве. Имейте в виду, что он рассчитан не более чем на 2 дня. Через 5 дней такой терапии обязательно сделать перерыв на 2-3 дня. Провести 3 курса лечения, а потом отправиться на прием к кардиологу. Уверяю, что результатом вы будете приятно удивлены.

Анастасия Корюшко, г. Жабинка

## Ольховые шишки вылечили пародонтоз



Как только узнала о своей болезни, тут же отправилась к соседке: она – травник с большим стажем, поэтому, я была уверена, что непременно мне что-то посоветует. Моя целительница порекомендовала

полоскать рот шишками ольхи. По ее словам, они применяются как вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство для полоскания горла, полости рта и укрепления десен.

Для приготовления отвара необходимо 3 ст.л. с верхом измельченных в порошок ольховых шишек залить 1 л холодной воды, настоять в течение суток, после чего кипятить 15 минут. Средство принимать по 1 ст.л. 4 раза в день. Кроме того, им же нужно хорошо полоскать и ротовую полость. Для этого надо в стакан теплой воды добавить 3 ч.л. травяного отвара. Через месяц десны окрепнут, перестанут кровоточить, а это значит, что проблема будет решена.

Анна Лушиц, г. Вилейка

## Домашние капли от насморка

Насморк, как и простуда, могут прийти в любое время, поэтому нужно всегда быть к этому готовыми. Я, например, на этот случай всегда готовлю капли, которые за считанные дни устраняют недуг. Для этого необходимо в равных частях смешать сок алоэ, сок каланхоэ, мед и воду. Полученным средством необходимо каждый час капать нос и полоскать горло. Результат, уверяю, не заставит себя долго ждать.

Инна Бутилина, г. Слуцк



## Подружитесь с диабетом!

 Я хочу поделиться с читателями некоторыми рецептами, которые помогают мне бороться с сахарным диабетом.

Вот первый рецепт. 2 ст.л. ягод рябины, 1 ст.л. шиповника залить 2

стаканами кипятка. Настоять 2 часа. Полученный настой употреблять вместо воды.

Хорошие результаты приносит и следующее средство: 100 г корней купены настоять в 1 л водки хорошего качества. Принимать по 10 капель 2 раза в день (утром и вечером), предварительно разведя в небольшом количестве настоя шиповника или зеленого чая. Курс лечения – 2 недели, затем сделать 5-дневный перерыв. Имейте в виду, что последнее средство лечит атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, аорты. Оно рекомендуется при ишемической болезни сердца, постинфарктном кардиосклерозе, при инсулинозависимом сахарном диабете и колите.

Светлана Ковалевич,  
г. Минск

## Зверобой – диарее приговор



Если у вас случилось расстройство желудка, не спешите хвататься за таблетки. Ваш организм и так ослаблен, обезвожен, есть какая-то инфекция, так что

это не лучшее время атаковать его таблетками. Я вообще лекарства принимаю только в исключительных случаях. Всегда помню о том, что у них есть оборотная сторона. Что-то они лечат, но чему-то наносят урон. Так зачем это нужно? Особенно, если учсть, что понос можно легко вылечить простым народным способом.

Я думаю, зверобой доступен каждому человеку. Найти его нетрудно, да и в аптеках он продается. Если на вас напала диарея, настоятельно рекомендую приготовить отвар из этого целебного растения. 1 ст.л. измельченной травы залейте стаканом кипятка и варите 10 минут. Процедите отвар и принимайте по 50 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Конечно, в это время лучше посидеть на щадящей диете, пить больше воды, чтобы выводились токсины. Тогда все проблемы скоро закончатся, даже все неприятные воспоминания уйдут.

Юлия Демидович, г. Полоцк

## Травы дистонию уняли

Вегето-сосудистая дистония принесла мне много страданий. Эта болезнь коварна тем, что ее тяжело обнаружить. Я чувствую, что мне плохо, что у меня постоянная слабость, часто болит голова, хроническая усталость не дает жить. Объясняю врачам, что меня беспокоит, а они посылают на анализы. Анализы ничего не показывают. Посылают на другие исследования. Там вроде бы тоже ничего серьезного. Начинают на меня косо поглядывать: мол, ходит симулянтука. Можно подумать, что мне нравится по поликлиникам ходить!

Бросила я тогда ходить по врачам и начала искать информацию сама. Я была уверена, что есть еще люди, которые испытывают то же, что и я. Так и вышло! Не сразу, но я нашла информацию о своей болезни. Выяснилось, что она известна давно, называется «вегето-сосудистая дистония», только некоторые врачи ее не признают болезнью. Все симптомы совпадали, поэтому я и решила полечить свой недуг народными доступными средствами.

Я брала по половине столовой ложки цветков василька и зверобоя, туда же добавляла чайную ложку пустырника. Все заваривала 3 стаканами крутого кипятка и настаивала 10 минут. После этого кастрюлю с травами ставила на сильный огонь. Дождалась, пока закипит, уменьшила огонь и варила 20 минут. Потом снимала отвар с огня и охлаждала. После этого лекарство можно процедить. Принимала я этот отвар по трети стакана 1 раз в день через полчаса после еды. Принимала лекарство в течение 10 дней, а потом делала перерыв на 10 дней. После этого я повторила курс лечения. Всего я провела 4 курса лечения с перерывами. Улучшение стало заметным уже после второго курса: у меня перестала болеть голова, появился тонус, пропала вечная апатия и усталость. Это так радует!

Дарья Супрун,  
Брестская обл.



# Скорая помощь при вздутии живота

Проблема вздутия живота знакома многим. У большинства из нас она вызвана неправильным рационом питания и пассивным образом жизни. Врачи отмечают, что частый метеоризм может быть следствием той или иной болезни, установить которую поможет врач. Если же дискомфорт в животе не связан с хроническими недугами, а является результатом нарушения культуры питания, тогда наши советы обязательно вам помогут и вернут здоровое состояние.

## РЕЦЕПТ №1

1 ст.л. семян укропа залить 500 мл кипятка, настоять в стеклянной емкости, укутав полотенцем, 3 часа. Принимать приготовленный настой необходимо по 150 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Кстати, это средство можно давать и детям по 1 ч.л. 4 раза в день.

## РЕЦЕПТ №2

1 ч.л. измельченного корня петрушки залить 1 стаканом холодной воды и оставить настаиваться на 20 минут. По истечении времени настой подо-

греть, но не кипятить. Процеженное средство пить по глотку каждый час в теплом виде.

## РЕЦЕПТ №3

2 ст.л. измельченного корня одуванчика залить 250 мл горячей воды. Средство плотно укутать полотенцем и оставить настаиваться на сутки. Процеженный настой пить по 50 мл 5 раз в день.

## РЕЦЕПТ №4

После каждого приема пищи медленно рассасывать 1/4 ч.л. имбирного корня. Кстати, делать это полезно не только при вздутии живота, но и в том случае, если имеются проблемы с пищеварением и для устранения чувства переедания.

## РЕЦЕПТ №5

1 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной залить стаканом горячей воды, довести до кипения и через 5 минут снять с огня. Оставить настаиваться 4 часа, после чего процедить. Отвар принимать по 2 ст.л. перед каждым приемом пищи за 10 минут



## РЕЦЕПТ №6

Вымыть свежие листья мяты, заполнить ими наполовину заварочный чайник и залить кипятком. Оставить настаиваться на 30 минут. При желании в чай добавить дольку лимона. Приготовленный напиток употреблять по 1/2 стакана несколько раз в день.

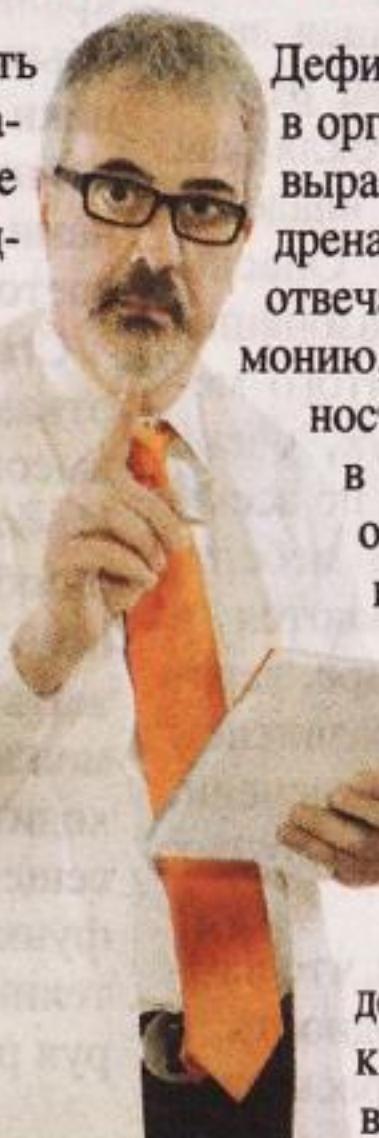
## РЕЦЕПТ №7

Корень имбиря измельчить в порошок. Из одного лимона выдавить сок. 5 г имбирного порошка залить 1 ст.л. сока цитруса и добавить щепотку соли. Приготовленное средство принимать в небольшом количестве перед едой в течение 10 дней. Имейте в виду, что этот состав хорошо себя зарекомендовал в поднятии аппетита и налаживании работы желудка.

# Как проявляется дефицит белка в организме?

Пожалуй, нет смысла убеждать вас, уважаемые читатели, насколько важен в нашем организме белок. Без него невозможно представить нормальное функционирование мышечной и костной систем, выработку гормонов и ферментов. Вот почему необходимо, чтобы этого строительного компонента было сполна в организме, иначе проблем со здоровьем будет не избежать. Итак, как можно заподозрить недостаток белка?

• Непреодолимое чувство тревожности.



Дефицит белка ведет к тому, что в организме должным образом не вырабатываются дофамин, норадреналин и серотонин – гормоны, отвечающие за внутреннюю гармонию, спокойствие, уравновешенность и психическое здоровье в целом. Отсюда постоянное ощущение тревоги, плаксивость и апатия.

• Снижение концентрации внимания. Вы стали замечать за собой, что не можете как следует сосредоточиться? Возможно, виной всему дефицит белка, приводящий к торможению многих мозговых процессов.

• Бессонница. Причин появления бессонницы десяток. Одна из них – недостаточная выработка гормона серотонина, отвечающего за хороший, крепкий сон. Решить проблему поможет пополнение запасов белка в организме.

• Лишний вес. Белок важен в первую очередь нашей мышечной системе. Вот почему его в большом количестве употребляют те, кто мечтают нарастить мышечную массу и избавиться от жировых отложений, портящих фигуру.

• Долго не заживающие раны. Для быстрого восстановления поврежденных тканей организму нужен белок. Это же касается костей и мышц. И помните, что при недостатке белка в разы возрастает риск переломов.

# Энергосберегающие лампы: деньги или здоровье?

Четыре факта о возможном вреде для организма

**Энергосберегающие лампы являются одним из самых популярных продуктов инновационных технологий, и неудивительно: они гораздо экономичнее и долговечнее привычных ламп накаливания. В то же время есть мнение, что энергосберегающие лампочки становятся причиной проблем со здоровьем. К сожалению, для подобного мнения имеется ряд реальных оснований.**

## УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

Фирмы-изготовители предупреждают, что каждые восемь часов пребывания под энергосберегающей лампой по количеству полученного человеком ультрафиолета можно приравнять к часу нахождения под открытым небом в солнечный день. Вредное излучение отчасти блокируется стеклом, из которого сделана лампа, но порция все равно довольно солидная. Правда, официальные исследования не проводились, утверждения производителей приходится принимать на веру.

В любом случае, находясь в помещении, освещенном энергосберегающими лампами, следует учитывать вероятность неблагоприятного воздействия ультрафиолетовых лучей на кожные покровы и глаза.

## РАБОТА В РЕЖИМЕ ПУЛЬСАЦИИ

Специфика функционирования большинства энергосберегающих ламп состоит в том, что свет испускается не равномерно, а в режиме пульсации – интенсивность их свечения примерно 100 раз в секунду ослабевает и снова увеличивается. Доказано, что это может нанести вред нервной системе и зрению.

Люди, вынужденные ежедневно



по несколько часов находиться в помещениях, освещенных энергосберегающими лампами, нередко страдают навязчивыми головными болями, головокружением, нарушениями равновесия.

Они жалуются на боль в глазах, повышенную утомляемость и бессонницу.

Сегодня разрабатываются более современные модели ламп, которые должны работать в режиме 300 пульсаций в секунду.

Такая частота не регистрируется нервной системой человека, и вредное влияние осветительных приборов будет сведено к минимуму.

## ПАРЫ РТУТИ

Каждая энергосберегающая лампочка содержит от 3 до 5 мг ртути. Это немного, и пока стеклянная оболочка лампы цела, ее владельцам ничто не угрожает. Опасны только треснувшие или разбившиеся лампочки: пары ядовитого металла, выделяясь в воздух, очень быстро распространяются по всему помещению и оседают на мебели, шторах, одежде, впитываются в пол. Проживание в квартире, зараженной ртутью, чревато развитием тяжелых поражений почек, печени, головного и костного мозга, других органов и тканей.

Не надо забывать и о том, что лампочки, пришедшие в негодность, в большинстве случаев выбрасывают



вместе с остальным бытовым мусором, так как система раздельной утилизации в нашей стране развита очень слабо. В результате токсичное вещество попадает в почву и грунтовые воды, отравляя окружающую среду.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА АЛЛЕРГИКОВ

У людей с нежной, чувствительной кожей пребывание рядом с энергосберегающими лампами может вызывать аллергические реакции – жжение, зуд и отеки. (Надо отметить, что это встречается крайне редко.) Таким пациентам обычно советуют выбирать источники освещения, оснащенные дополнительными защитными плафонами, либо отдавать предпочтение светодиодам.

Современный человек не станет отказываться от использования высокотехнологичных устройств. Из этого, впрочем, не следует, что он обречен быть жертвой их вредного влияния на организм. Избежать проблем со здоровьем вполне можно, надо только грамотно подходить к применению подобных вещей, учитывать специфику их функционирования и соблюдать технику безопасности, минимизируя риски.

Источник [www.neboleem.net](http://www.neboleem.net)

## Мед лечит тромбофлебит

Прекрасным средством при лечении этого недуга является мед. Об этом я узнала случайно от одной женщины, которая долгое время страдала такой неприятной болезнью. Меня же тромбофлебит не отпускал уже на протяжении нескольких месяцев. Сразу скажу, что в первое время проведения процедур возможно даже появление тянувших болей в ногах, которые показывают, что процесс излечения начался. Боли эти прекращаются обычно на 3-4 день.

Чтобы приготовить медовый компресс, возьмите хлопчатобумажную ткань, нанесите на нее тонким слоем мед, который предварительно нагрейте на водяной бане. Ткань с медом наложите на место воспаления, накройте целлофаном и забинтуйте так, чтобы больное место не сдавливалось сильно. Компрессы делайте на ночь в течение недели. Утром ноги обмывайте прохладной водой и смазывайте аптечными мазями из трав, укрепляющими венозные стенки. Благодаря этому компрессу моя проблема решилась.

Лариса Хованская,  
г. Липецк



## При частом мочеиспускании – хмель

Со столь деликатной проблемой я справилась благодаря шишкам хмеля. 4 ст.л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, после чего процедить. Средство принимать по 1 ст.л. перед едой 3 раза в день. Курс лечения зависит от того, насколько быстро организм придет в норму.

А.Л., Гомельская обл.



## Если болят пальцы

Несколько недель меня донимала боль в области пальцев на ногах. Сначала я не придала этому большого значения, решила, что все дело в тренажерном зале, который я начала активно посещать. Но мой личный тренер сказал, что причина кроется в чем-то другом. Врач тоже ничего не обнаружил. Порекомендовал обрабатывать специальными болеутоляющими средствами, которые, возможно, все вернут в свое русло. Маме же, пока я бегала по аптекам и искала нужные препараты, порекомендовали попробовать справиться с болью с помощью обычной соли. Я с радостью полученным советом решила воспользоваться, тем более что в аптеке выписанного средства не нашла.

Соль необходимо нагреть на сковороде до такого состояния, чтобы можно было приложить к телу. Соль засыпать в носки, надеть на ноги и носить до тех пор, пока все не станет холодным. Хотите – верьте, хотите – нет, но уже через несколько процедур все прошло. Этим советом не может нарадоваться и мой коллега, у которого недавно тоже по непонятной причине болели пальцы ног.

Анна Кащенко, г. Кобрин

## Пятнам от фломастеров не бывать!

• Для удаления пятен с кожаной поверхности, мебели и ткани, используйте любые спиртсодержащие жидкости. Для этого подойдут одеколон, тоник на спиртовой основе, туалетная вода, медицинский или технический спирт, водка. Смочите ватный диск или губку любой из указанных жидкостей, протрите места загрязнения. Если вы удаляли пятна с кожи, то после этого обязательно промойте ее водой с мылом. Если с ткани – постирайте изделие обычным способом, который подходит для стирки данного вида ткани.

• Если вы заметили пятна на одежде или на мебели не сразу, они глубоко въелись, то удаляйте загрязнения с помощью растворителей. Для удаления подойдет бензин, ацетон или жидкость для снятия лака на его основе. Смочите ватный диск, тщательно протрите загрязнения. Если изделие нельзя стирать или вы не планировали проводить его стирку, то после удаления пятен протрите все места, которые вы очистили, спиртом.



## Купаем малыша с пользой!



*Традиция во время купания малыша добавлять в воду настои из душистых и целебных трав досталась нам по наследству от наших прабабушек. Несмотря на то, что она претерпела некоторые изменения, целебное купание актуально и поныне. И не только народная медицина рекомендует использовать травы при купании младенцев – педиатры также советуют добавлять их в водичку в качестве лекарства при некоторых проблемах, а также для элементарной гигиены.*

Традиционно в воду для купания ребенка добавляют ромашку или мать-и-мачеху – они призваны повысить защитные свойства детской кожи и дезинфицировать ее.

Когда же малыш страдает, например, дерматитом, диатезом, различного рода высыпаниями, воду актуально смешивать с отварами череды, чистотела или зверобоя. Кроме того, купание с чистотелом является еще и общеукрепляющим средством.

Если ребенок беспокойный, ему полезно купание перед сном с отварами мелиссы, мяты или корней валерианы, крапивы.

Травы для купания младенцев можно заваривать как каждую отдельно, так и несколько растений вместе. Например, для ребенка, который страдает опрелостями, можно применять сбор из ромашки, зверобоя, череды и дубовой коры. Нужно взять по 1 ч.л. каждой из перечисленных трав, смешать их и залить стаканом кипятка. Настоять в течение 5 минут, а затем добавить в ванночку для купания.

Родителям нужно обязательно помнить: купания младенцев в травах принесет желаемый результат только при условии их ежедневного применения. Не стоит рассчитывать на мгновенное исцеление. А лучше всего – не дожидаться, когда та или иная проблема возникнет: целебное купание может стать отличным профилактическим средством.

## Целебные цветочки для сына и для дочки

У моей четырехлетней дочки часто появляется на теле аллергическая сыпь. Я изо всех сил стараюсь оградить ребенка от контакта с аллергенами, но сделать это не так просто. То в гостях кто-то угостит конфеткой, то апельсины где-нибудь кусочек раздобыт. Бабушки очень сердобольные, жалеют, что внучке ничего нельзя, и все стараются ее прикормить, не понимая, что этим делают ребенку не лучше – хуже: малыш потом из-за зуда всю ночь мучается. А я вместе с ней.

Недавно я узнала, что от этого недуга хорошо помогает календула. Мы решили попробовать. 1 ст.л. сухих цветков я залила стаканом кипятка и настаивала полчаса. Настой процидила. Давала дочке по четверти стакана 3 раза в день до еды при обострении аллергии. Также при сыпи делала примочки из этого настоя. И о чудо! Зуд очень быстро прекращался, а сыпь исчезала.

Для нас это средство стало настоящим помощником в борьбе с болезнью. Я так боялась всех этих лекарств, которые врачи нам прописывали одно за другим. А теперь вот, слава Богу, нашла свое. Натуральное, вполне безобидное, а главное – эффективное!

Екатерина, г. Слуцк

## Как правильно давать ребенку смекту?

*Здравствуйте. Через месяц у меня появится ребенок. Я стараюсь заранее изучить все вопросы, связанные со здоровьем малыша.*

*Довольно часто слышу, что грудничкам назначают смекту. Скажите, для чего и как ее давать ребенку. Ваш ответ обязательно сохраню в своей «полезной информационной папочке».*

Олеся Лобанчик, Могилевская обл.

Смекта является фармакологическим натуральным препаратом, в состав которого входит диоктаэдрический смектит. Попадая в организм ребенка, лекарство впитывает в себя вредные вещества и газы, защищая слизистую оболочку кишечника. Смекта абсолютно безопасна для здоровья малыша, если давать ее в нужных количествах. Для этого разведите 1 пакетик лекарства в 50 мл теплой кипяченой воды. Тщательно размешайте и перелейте в бутылочку. Эта доза рассчитана на сутки для детей от рождения до года. Если ребенок уже употребляет фруктовые и овощные пюре или другую пищу, то смекту можно добавлять в еду. После достижения ребенком годовалого возраста дозировку можно увеличить до 2-х пакетиков в сутки.

При сильном поносе первую дозу смекты можно увеличить вдвое. Она не только устранит понос, но и избавит малыша от причин, его вызывающих. Смекта абсолютно не имеет противопоказаний и рассчитана на пациентов любого возраста.

Если кроме смекты вы даете малышу другие лекарства, то промежуток между их приемами должен составлять не менее 2-3 часов.



## Чтобы животные не скучали

Канадские разработчики из компании Kolony Robotic представили уникального робота, который способен развлечь домашнего питомца, когда его хозяева отсутствуют дома.

Робот Mia может передвигаться по полу, при этом избегая серьезных препятствий вроде лестницы.

Корпус устройства способен выдержать укус даже большого пса.

Работа с помощью приложения на смартфоне можно запрограммировать. Например, выбрать время активации и установить таймер, в течение которого робот будет играть с кошкой или собакой.



## Помидоры провоцируют преждевременную смерть у собак

Американские ученые предупреждают всех собаководов о том, что домашним питомцам не следует давать помидоры, и даже в том случае, если пес просто без ума от них.

Проведенные исследования показали, что томаты, в особенности зеленые, способны привести к преждевременной смерти животного. Известно, что незрелые помидоры богаты таким веществом как соланин, содержание которого по мере созревания томата уменьшается. В растениях соланин выполняет фунгицидные и инсектицидные функции, а организму животных и человека грозит угнетением нервной системы. При проглатывании помидоров у собак могут отмечаться такие симптомы отравления как судороги, учащенное сердцебиение, дезориентация, расширение зрачков и рвота. Летальная доза для собак находится на уровне 0,6 г на килограмм массы тела.



## Кошки и темперамент

Исследователи Алтайского государственного университета после многочисленных экспериментов пришли к выводу, что у кошек, как и у людей, можно выделить 4 ключевых типа темперамента. Для этих целей специалисты советуют понаблюдать за их реакцией на миску с кормом. Наблюдения проводятся 3 дня и позволяют определить частоту подходов, скорость и манеру животных просить еду. Замечено, что кошки-меланхолики при виде человека быстро убегают от еды, кошки-сангвиники, напротив, бегут к корму, не обращая внимания на человека.



## Если в доме аллергик...

### Породы гипоаллергенных кошек

Люди, подверженные аллергии, часто страдают от невозможности иметь в доме привычные здоровым людям вещи. Это касается и содержания домашних животных. Многие больные жалуются на то, что такие ограничения портят им и без того не сладкую жизнь. Но отчаяваться, по крайней мере, в случае с животными, не стоит: ветеринары и врачи давно говорят о том, что гипоаллергенные породы, например, кошек действительно существуют. Ниже мы приводим список таких пород.

**1. Корниш рекс и Девон рекс** – шерсть у этих пород кошек менее толстая, чем у других пород, что обеспечивает меньшую площадь поверхности для улавливания аллергенов.

**2. Сфинксы** – эта порода практически не имеет волос и, следовательно, вероятность того, что вы будете контактировать с аллергеном, намного ниже.

**3. Яванская кошка** – не имеет подшерстка, на котором часто присутствует аллерген.

**4. Сибирская порода кошек** – хотя это и длинношерстная порода, но учеными доказано, что она производит меньше белка, чем другие длинношерстные породы. Многие люди с аллергией прекрасно содержат в доме таких котов и не страдают этим недугом.

**5. Балинезийская кошка.**

**6. Русская голубая порода.**

**7. Ориентальная короткошерстная кошка.**

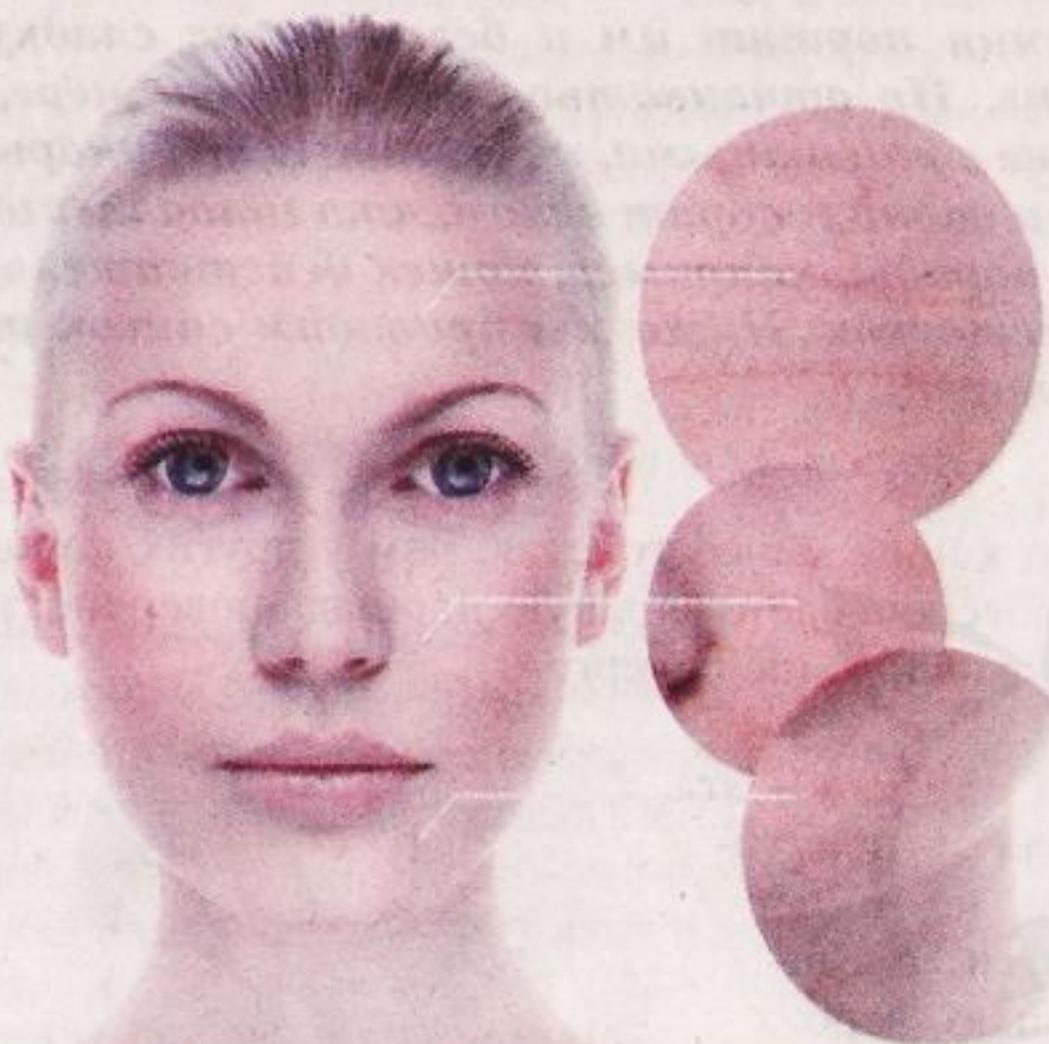
Если выбирать кошку по половому признаку, то «девочки» производят гораздо меньше аллергенного белка, чем «мальчики».

Но иногда у человека встречается такая сильная аллергия, что даже от гипоаллергенных пород, представленных в списке выше, все равно бывает реакция. В таком случае от содержания кошки в доме, к сожалению, придется отказаться.



# Праймер – для идеально ровной кожи!

Что это за средство и как им пользоваться



**Праймер, или база под макияж – незаменимая вещь, которая должна быть в косметичке у каждой женщины. Это чудо-средство предназначено для того, чтобы создать гладкую и ровную базу для привычного макияжа и подготовить кожу к нанесению основы. Использование праймера делает макияж более устойчивым, скрывает неровности и дефекты, с которыми не справляется обычный тональный крем, и придает коже здоровый вид и сияние. Несмотря на то, что база для макияжа – относительно новая продукция на косметическом рынке, ее уже успели по достоинству оценить многие звезды и супермодели. Ведь именно это средство в немалой степени помогает им выглядеть шикарно в любой ситуации.**

## КАК ВЫБРАТЬ ПРАЙМЕР?

Выбирать праймер следует очень тщательно, учитывая особенности вашей кожи.

По своему составу эти средства подразделяются на:

- светоотражающие;
- силиконовые;
- минеральные.

**Светоотражающие праймеры** имеют в своем составе светоотражающие частицы, которые, улавливая электрическое освещение, «заставляют» кожу лица сиять. Как правило, их используют для вечернего макияжа. Они бывают как холодных оттенков, так и теплых. Холодные оттенки подходят для светлой кожи, а теплые – для более темной. Наносятся светоотражающие праймеры на все лицо.

**Силиконовые праймеры** благодаря своей структуре заполняют все поры, за счет чего кожа приобретает гладкую, ровную и бархатную поверхность. Идеально подходят для нормальной и жирной кожи. Наносятся как на все лицо, так и локально.

**Минеральные праймеры** имеют зеленый оттенок, благодаря чему скрывают все покраснения на лице. Отлично подходят для проблемной кожи. Наносятся они точечно – только на те зоны, которые имеют красный цвет (прыщи, угри, раздражения и т. д.).

## НАНОСИМ ПО ШАГАМ

**Шаг 1.** Самое главное правило успешного макияжа – это правильное питание кожи. Если нанести макияж на сухую кожу – результат может оказаться плачевным. Подберите увлажняющий крем с легкой текстурой, которая не влияет на состав праймера. Летом увлажняющее средство должно также содержать и SPF фильтры. Оставьте на минутку. Убедитесь, что увлажняющее средство хорошо впиталось, и при необходимости удалите остатки салфеткой.

**Шаг 2.** Подберите прозрачный или матирующий праймер. Если вы остановили свой выбор на матирующем, то тон должен максимально соответствовать оттенку вашей кожи.

Существует специальный зеленый праймер, который предназначен для маскировки покраснений. Нанесите немного праймера на внешнюю часть ладони, чтобы средство немного нагрелось, возьмите влажный спонж и мягкими втирающими движениями распределите средство по коже. Начинайте с области под глазами, затем переходите к носу, лбу, щекам и подбородку.

**Шаг 3.** После того как нанесете праймер на все участки, убедитесь, что хорошо растушевали средство. При необходимости можете добавить еще немного базы на проблемные участки, например, чтобы скрыть морщинки вокруг рта и глаз. Уделите внимание Т-зоне: излишний кожный жир может испортить макияж в течение дня. На проблемные зоны и участки наносите средство при помощи кончиков пальцев, распределяя его легкими вбивающими движениями.

**Шаг 4.** После нанесения праймера подождите несколько минут, пока средство хорошо впитается и «ляжет» на кожу. Следующий шаг – нанесение основы. Если вы пользуетесь базой, то можете смело пропустить этот этап и просто припудрить кожу.

**Шаг 5.** Для кожи век используйте праймер, специально разработанный для этой деликатной зоны. Если хотите, чтобы макияж глаз продержался в течение всего дня, нанесите праймер на верхнее и нижнее веко, а затем переходите к нанесению теней.



## Мятный чай подарит лицу свежесть



Уже полгода как я отказалась от тонального крема и румян. Дело не в экономии денежных средств, как думают некоторые из моих подруг, а в альтернативе, которую я нашла косметике. Одна пожилая женщина, которая в свои 70 выглядела значительно моложе, порекомендовала мне ежедневно пить мятный чай. Оказывается, это нужно не только нашему организму, но и внешности.

За несколько недель я лично увидела перемены на своем лице: кожа преобразилась, стала румянной, гладкой и свежей. Теперь мне незачем покупать кремы, чтобы замаскировать изъяны на коже. Благодаря мятному чаю их попросту нет.

**Юлия Синицкая, г. Заславль**

## Ванночка оздоровила ногти

У меня никогда не было жалоб на свои ногти. Пока подруги переживали по этому поводу и искали решения, я отмалчивалась, ведь меня все и всегда устраивало. Но ситуация изменилась, когда я пошла работать в ресторан поваром. Не стану скрывать, что брала еще и подработку — мыла посуду и полы. А что в этом такого, когда на руках двое детей, а одевать и кормить их, кроме меня, больше некому?! С мужем разошлись, от детей он отказался, вот и вынуждена я была пойти на такой труд. Ну да ладно, что уж тут жаловаться. Видимо, судьба такая, главное, что все живы и здоровы.

Но я это все к чему рассказываю: именно тогда у меня и стали слоиться и ломаться ногти, да так, что страшно было глянуть на руки. Поэтому я начала расспрашивать своих подруг, как они в свое время решили проблему. Один совет мне и правда очень помог.

В 250 мл теплой воды нужно развести по чайной ложке пищевой соды, соли и любого шампуня. При желании можно капнуть несколько капель любого ароматического масла. В полученный раствор опустить руки на 20 минут. Если вода начнет остывать, то можно подливать немного теплой.

Вот такую процедуру я делала каждый день, хотя порой так было лень, но понимала, что для красоты и здоровья ногтей нужно немного потерпеть. Я и сейчас время от времени балую себя такой ванночкой, чтобы не допустить того, что было с ногтями раньше.

**Наталья Кудлатова, г. Борисоглебск**



## Из мышного хвостика — в роскошную шевелюру

У меня всегда были тонкие волосы, а после родов они приобрели такой вид, что было стыдно носить их на голове. Понятно, что следовало немного подождать, позволить организму окрепнуть и восстановиться после родов, и тогда, возможно, состояние волос улучшилось бы. Но я себе этого позволить не могла, ведь ходить с мышным хвостиком было не по мне. Вот и начала я делать всевозможные маски. Много чего попробовала, но осталась довольна лишь одной, которая действительно оживила мои пряди и вдохнула в них новую жизнь. Не могу сказать, что волосы сейчас как в рекламе, но я к этому иду, и уверена, что в скором времени получу долгожданную роскошную шевелюру.



Вот какая маска меня спасла: нужно взбить один желток со столовой ложкой растительного масла. Полученный состав нанести на кожу головы, а также распределить по всей длине волос. Через 40 минут все можно смывать. Маску нужно делать всякий раз перед основным мытьем головы с применением шампуня.

**Татьяна Лаппо, Московская обл.**

## Пивная маска укрепит волосы

Всем обладательницам ломких волос хочу порекомендовать одну чудо-маску, которая быстро приведет ваши волосы в парадный вид: смешайте полчашки пива, 1 ч.л. подсолнечного масла и одно сырое яйцо. Маску нанесите на влажные волосы, а также вотрите в кожу головы. Через 20 минут волосы сполосните прохладной водой и тщательно вымойте их шампунем. Не переживайте: неприятного запаха не будет, а волосы начнут расти и крепнуть на глазах.

**Ольга Бамбиза, г. Иваново**

## Контейнеры для линз — не по назначению

Я ношу линзы уже 4 года. Покупаю, в основном, на 3 месяца, потом меняю. Вместе с линзами, конечно, меняю и контейнеры для них. Поэтому таких контейнеров у меня скопилось уже порядком. Я все думала, где бы их применить. Один из способов подсказала подруга, когда мы собирались с ней поехать на дачу к родственникам. Чтобы не тащить лишние вещи, она посоветовала мне отложить в один контейнер понемногу тональника и пудры, в другой — крема для лица и теней для век. Места они не заняли совершенно, а все необходимое на 2 дня было у меня было с собой.

**Т. Ежамова, Липецкая обл.**

# Домашние заготовки: все хорошо в меру!

## Есть ли польза в консервированных продуктах

**Сезон заготовок в вот-вот начнется. И результатом его, безусловно, станут пестрящие зелеными, желтыми, красными цветами закатки полочки в вашем погребе. Цену такого итога большинство хозяек отлично знает – это ежедневный и очень нелегкий труд сначала в огороде, потом на кухне. Но не напрасен ли он? Есть ли польза в законсервированных домашних овощах? Или они совершенно бесполезны? А может, еще хуже – вредны? Давайте обратимся за ответами к диетологам.**

Последние, к сожалению, в большинстве случаев делают акцент именно на вреде домашних консервов. Но это касается, в первую очередь, тех людей, у которых имеются противопоказания к употреблению таких продуктов. Так, маринованные с уксусом овощи противопоказаны людям с повышенной кислотностью желудочного сока, страдающим гастритом, язвенными заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки; маринованные и квашенные с солью продукты противопоказаны гипертоникам, лицам с заболеваниями почек и мочекаменной болезнью; различные овощные салаты, приготовленные с большим количеством масла, противопоказаны людям с заболеваниями поджелудочной железы и желчного пузыря.



Хотя и здоровым людям консервы принесут не большую пользу. Ведь большинство витаминов при термической обработке погибает. Кстати, особенно «нежным» при этом оказывается витамин С – он распадается в первую же минуту варки. Но она – польза – все-таки есть! Например, такие важные для человека минеральные вещества как магний и кальций в консервированных овощах сохраняются практически полностью.

А удельный вес полезнейшего вещества ликопин, которое работает как антиоксидант и средство профилактики рака, при тепловой обработке и пастеризации и вовсе возрастает. Потому богатые им помидоры после термической обработки станов-

ятся только полезнее. А значит, и закатанные в банки, они весьма ценные для организма. Или капуста. Срезанная и убранная на хранение в прохладное место, она будет с каждым днем терять ценные витамины, в отличие от порезанной и заквашенной сразу в день сбора урожая.

Но что бы ни говорили диетологи, главный принцип в еде – «все хорошо в меру». Разумная доза потребления есть и у солений и маринадов: кушать их можно не чаще 1-2 раз в неделю в небольших количествах.

И последнее. Диетологи советуют: если перед вами стоит выбор, купить овощи в гипермаркете или съесть домашнюю заготовочку, выбирайте последнее. Ведь у «свежих» овощей из магазина есть один большой минус: между сбором этих овощей и моментом, когда вы их купите, может пройти очень много времени. С учетом того, что эти продукты подвергаются постоянным перепадам температуры, от многих полезных свойств там не остается и следа. В отличие от домашних овощей – выращенных и сохраненных с большой любовью, пусть даже в консервированном виде.

### Капуста – овощ безотходный

Я на своем приусадебном участке выращиваю много капусты. В этом году тоже собрала большой урожай. На грядках я использую только натуральный компост – никакой химии. А потому в пищу употребляю все: и листья капусты, и кочерышку. Ведь именно в ней – в сердцевинке – больше всего витаминов. Есть там и клетчатка, которая полезна для работы кишечника.

А ем я кочерышку так: измельчаю на крупной терке и кладу в суп или салат. Также очень вкусным получается картофельно-капустное пюре, невероятно полезное опять же для кишечника. Я отдельно отвариваю картошку в «мундире» и нарезанную кубиками кочерышку до мягкости. Картошку чишу, смешиваю с кочерышкой, мну толкушкой, добавляю молоко и масло. Летом кладу свежую зелень. Поверьте, очень вкусно.

Тамара, г. Пинск

### Клюквенный соус сделает блюдо полезным!



Лишний раз говорить о полезных свойствах чеснока, клюквы и меда не будем: уверены, наши читатели давно наслышаны о целебных свойствах этих продуктов – каждого в отдельности. А теперь представьте только, сколько пользы могут принести они вместе – в одном блюде. Любители здоровой пищи говорят, что очень много.

Блюдо это готовится очень просто: половину головки чеснока очистите и пропустите через пресс. Добавьте 200 г размятой клюквы и 200 г меда. Хорошенько перемешайте и подавайте в качестве соуса к мясу, рыбе или курице.



# Тонкости рыбалки на водоеме с ряской

## ПОДБРОСЬТЕ ПУЧОК РЯСКИ

В речных заливах, заросших ряской, выманить на поверхность из донных слоев приличную (до 200-300 г) плотву можно, подбросив пучок ряски на открытую поверхность воды. Если в заливе есть красноперка, то она тоже выйдет на ряску к поверхности.

А вот с наживками и насадками при ловле этих рыб при подобных обстоятельствах придется поэкспериментировать. Кусочек червя или пучок мотыля скорее всего привлекут внимание красноперки. А вот плотве помимо этих наживок можно предложить кашу из кашки геркулесовой каши или перловку.

## ВО ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ВОДЫ

Однако наиболее интересная ловля в таких местах происходит во

время подъема воды, когда ветром или током воды ряску из заливов выгоняет в русло на течение. К своеобразному шлейфу из ряски, который тянется из заливов и плывет по реке, выходят различная рыба: от уклейки до голавлей и подъязков. Но наиболее интересной добычей может стать крупная (до полукилограмма) плотва, которая при иных обстоятельствах никогда бы не поднялась от дна к поверхности.

Ловят плотву и других рыб, подбрасывая приманку прямо к шлейфу.

## КСТАТИ

Обеспечить себя наживкой для следующей рыбалки можно, запомнив или специально переместив в какое-то удобное место возле берега несколько коряжин или валунов, уложив их так, чтобы между ними и дном оставался небольшой зазор, щель, углубление. Приехав в следующий раз, вы практически стопроцентно обнаружите снизу на оставленных корягах и валунах прикрепившихся к ним личинок ручейника, личинок стрекоз, небольших пиявок и другую придонную живность, которая является для местных обитателей водоема знакомым лакомством.



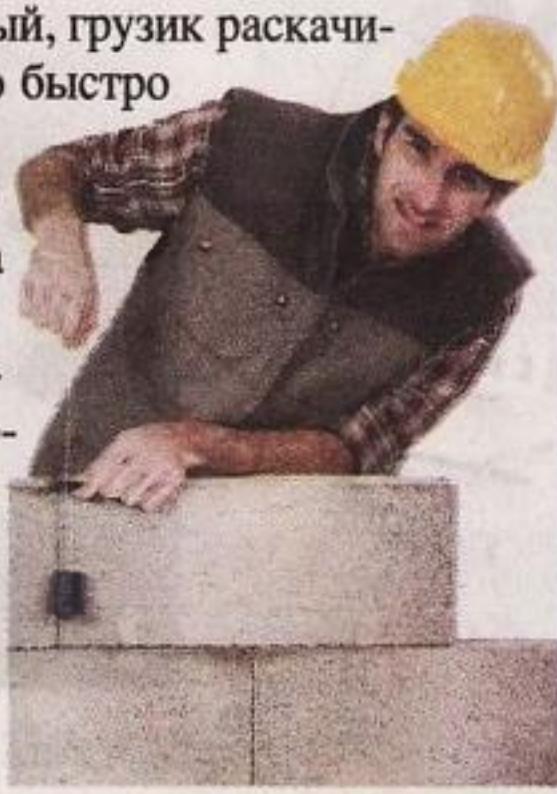
плывущей ряски, на обычную поплавочную удочку с отпуском поплавка не более 30-35 см. На крючок насаживают кусочек червя, мотыля, опарыша, муравьиные яйца, комочек теста, перловку, распаренную пшеницу. Можно попробовать половить и на небольшого кузнецика, пустив эту наживку поверху.

## Отвес своими руками

Без хорошего отвеса дом не построить. Но нередко стандартным инструментом пользоваться трудно: стена высоковата, ветер — слишком сильный, грузик раскачивается. Надежный отвес можно быстро сделать и своими руками.

Для этого в отрезок трубы вставляют стальной пруток, а затем заливают раствором. После затвердевания смеси приспособление практически готово к эксплуатации — остается лишь привязать к нему тоненький шнур. А точку разметки вам укажет выступающий из трубы кончик прутка.

**Валентин Т., Крупский р-н**



## Ограничитель глубины сверления

В качестве практически вечного ограничителя глубины сверления используйте обрезок прозрачной пластмассовой трубы, внутренний диаметр которой равен или чуть меньше диаметра сверла. Вставьте сверло в электродрель и наденьте трубку на сверло. Убедитесь, что она прижилась к губкам патрона, и отрежьте ее до нужной глубины отверстия.

**Иван Батурик, Вилейский р-н**

## Пила для шкантов

Пазы на шкантах диаметром более 12 мм лучше пропилить пилой, но такой шкант трудно удержать, и запиливание превращается в утомительную и опасную работу. Советую пилу сделать из доски твердой древесины с длиной основания около 100 мм.

Вдоль волокна просверлите сквозное отверстие диаметром, равным диаметру шканта, так, чтобы по бокам получилась приличная толщина стенки. Чтобы получилась полость — вскройте отверстие. Подберите полотно ножовки (не обязательно новое) с небольшим зубом, отрежьте секцию длиной около 1/4 длины полости и установите ее так, чтобы зубья выступали на 1-2 мм. Закрепите полотно эпоксидкой. Корпус можно оставить прямоугольным или, чтобы его удобнее было держать, придать форму.

**Валерий Синько, Могилевская обл.**

## Запасные поводки с грузилами

Ловля на поплавочную удочку часто связана с обрывами поводков, поэтому запасные поводки лучше возить с собой.

Есть еще один небольшой момент в этой ловле, связанный с тем, что часть любителей размещает грузики на удочке непосредственно на поводке (выше узла привязки его к основной леске). Поэтому при обрыве теряется не только крючок, но и сами грузики.

Чтобы не возиться с отладкой удочки на водоеме, повесьте грузики с таким же весом, что и на рабочей снасти и на запасных поводках. Тогда при обрыве вам останется только привязать новый поводок к основной леске, не тратя драгоценного времени ловли.

**Антон Кириллов, по электронной почте**

# УШКИ НА МАКУШКЕ И ЛАПКИ-ЦАРАПКИ

**Уровень сложности:** легкий

**Время изготовления:** 1 день

Какое счастье, когда в семье появляется малыш! Если мама или бабушка умеют вязать, то просто ручки чешутся, как хочется создать для маленького человечка обновку! Вот и я не удержалась, связала шапочку и варежки, веселые, озорные! Сколько я получила удовольствия от процесса! Пусть и родители тоже улыбаются, глядя на мое творение!

## Ход работы:

Нитка необыкновенно шелковистая и приятная к телу, с небольшим эффектом стрейч. А это значит, что будет хорошо облегать головку, и ушки будут защищены от сквозняков (рис.1). Для красоты подобрала отделочную ниточку. спицы взяла 2,5.

Сейчас еще не лето, но дома тоже нужно одевать шапочку на новорожденных.

Набрала на спицы 75 петель. Резиночка вяжется просто, получается очень необычная.

1 ряд. Кромочную снимаем, между лицевой и изнаночной вынимаем рабочую нить, а потом провязываем лицевую. 1 изнаночная. До конца ряда (рис.2-4).

2 ряд. Кромочную снимаем, изнаночную и вытянутую петлю провязываем вместе изнаночной, 1 лицевая. До конца ряда (рис.5,6).

В результате на лицевой стороне получаются маленькие шишечки. Таких шишечек я связала 3 ряда.

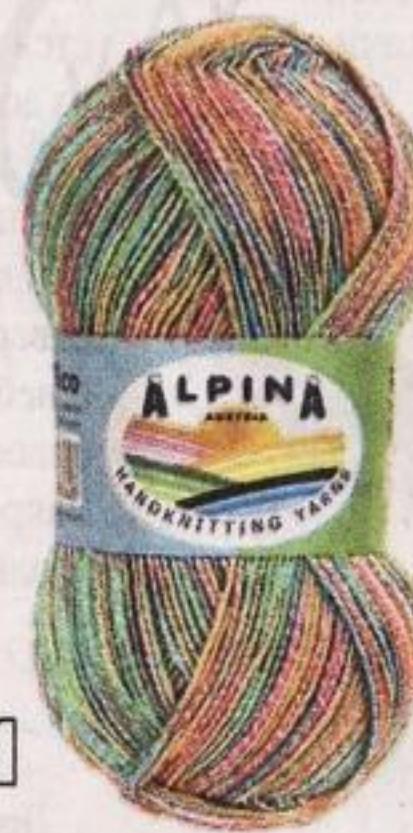
Теперь берем основную нить и вяжем платочной вязкой (это когда и с лица, и с изнанки вяжем только лицевые петли) 25 рядов. Затем делим на 6 примерно равных частей, немного отступив от края.

**Совет.** Для удобства рекомендую повесить на эти места маркеры. Если их нет, то булавки, или взять ниточки другого цвета, в середине завязать узелок, оставив петельку, чтобы можно было одеть на спицу (вместо маркера). В каждом лицевом ряду после

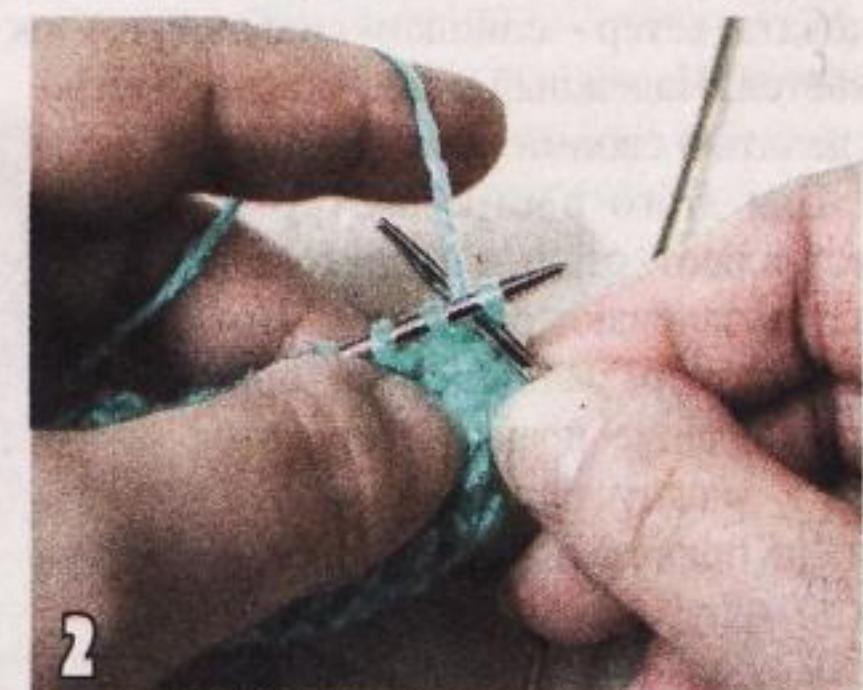


## ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ◆ Пряжа «Альпина Рико», в составе 45% бамбук, 40% шерсть, 15% нейлон, (50 гр/ 205 м),
- ◆ отделочная нить,
- ◆ маркеры для вязания,
- ◆ спицы №2,5.



1



2



3



4



маркера делаем убавки, то есть провязываем 2 петли вместе.

**Совет.** Когда вяжете платочной вязкой, очень трудно определить где лицо, а где изнанка. Чтобы не путаться, я в начале ряда вешаю маркер другого цвета. Если ряд начинается с маркера другого цвета, значит это лицевой ряд.

Когда на спицах останется 12 петель + 2 кромочные, обрезаем ниточку, оставив примерно 30 см. Вставляем ее в иголку и перевешиваем на нее оставшиеся петли. Затягиваем и закрепляем.

Оставшимся хвостиком сшиваем с лицевой стороны задний шов за передние полупетли.

**Совет.** Для малышей лучше швы делать тонкими, так как на голове еще не косточки, а хрящики, и толстый шов может деформировать их. Поэтому малышам до года я сшиваю только

за полупетлю, особенно шапочки (рис.7).

Вяжем тесемочки. Отступив от шва 8 петель, на спицу поддеваем 10 петелек и провязываем их платочной вязкой 2 ряда. Вновь вешаем маркер на начало ряда. Кромочную снимаем, провязываем 2 петли лицевыми, затем вяжем 2 петли вместе, и еще раз 2 петли вместе, оставшиеся провязываем лицевыми. Все изнаночные ряды провязываем лицевыми.

В следующем ряду кромочную снимаем, 1 лицевая, 2 вместе, опять 2 вместе, заканчиваем ряд лицевыми. Изнаночный ряд всегда вяжем без убавок.

**Совет.** Все убавки и прибавки я всегда делаю только в лицевых рядах, чтобы потом не было неприятных сюрпризов в рисунках.

Теперь кромочную снимаем, провязываем 2 вместе два раза, таким образом на спицах остается 4 петли вместе с кромочными.

Их вяжем нужной длины. Мои тесемочки 10 см. А когда я их растягиваю, то они получаются 25 см. Этого вполне достаточно для заузочек. Все 4 петли закрываем сразу, получится закругленный краешек.

Теперь приступаем к самому интересному: вяжем ушки.

Отделочной ниточкой набираем 20 петель, вяжем 4-5 рядов лицевой гладью (это когда с лица вяжем лицевые петли, а с изнанки – изнаночные), складываем пополам лицевой гладью внутрь и, подхватывая петельку с края, провязываем их вместе лицевой. Если Вам так сложно, то не делайте этого, потом, когда ушко будет полностью связано, пристройте иголочкой.

Вяжем 2 ряда платочной вязкой. Вешаем маркер на начало лицевого ряда. Находим в середине 2 петли, которые будут центром ушка. Вешаем маркеры по обе стороны этих 2-х петель. В лицевом ряду по обе стороны этих маркеров провязываем 2 петли вместе, пока на спицах не останется 6 петель вместе с кромочными. Вновь оставляем хвостик, примерно 20 см, и ниточку обрезаем. Петли снимаем на иголку, закрываем все вместе (рис.8).

Теперь этой же ниточкой, поддев боковые петли, стягиваем, ниточку закрепляем. Пришиваем к шапочке. Я сделала это, немного сместив их вперед. Я пришила по всему периметру, и сзади образовавшуюся чашечку тоже закрепила.

Вот шапочка и готова (рис.9)!

Теперь вяжем царапки, так как малыши еще не умеют координировать свои движения, они нечаянно могут поранить себя. Предлагаю зашить их от этого.

Набираем на спицы 30 петель и вяжем резинкой 1x1 6 рядов.

В следующем ряду делаем дырочки для шнура. Кромочную снимаем, делаем накид, 2 провязываем вместе лицевой петлей, вновь накид, 2 вместе, и так до конца ряда. Далее вязала лицевой гладью, но можно было и платочной вязкой, тоже получится красиво, 3,5 см. Разделила на 5 частей и убавляла, как на шапочке, пока на спицах не осталось 7 петель вместе с кромочными. Обрезала нить, оставив хвостик, вставила в иглу, закрыла петли одним разом все, и сшила варежку. Вторую связала аналогично. Вот такой получился комплект!

**Мастер-класс провела Марина Михайлова**

# Паническая атака: пять способов контроля



**Феномен панической атаки известен давно, но ее причины до конца не выяснены. Установлено, что более 30% людей хоть раз в жизни становятся жертвами весьма неприятного явления: без всяких на то причин у них возникает ощущение ужаса, сопровождающееся учащенным сердцебиением, дрожью и ознобом либо внезапным жаром, повышенным потоотделением, стеснением дыхания, головокружением, тошнотой. Для приступа характерна частичная потеря связи с реальностью: человек испытывает страх смерти, хотя никакой опасности для его жизни в действительности нет. Симптомы появляются внезапно и сохраняются в течение 15-20 минут. У некоторых больных такие приступы повторяются неоднократно, ухудшая общее состояние здоровья, осложняя течение хронических недугов и серьезно снижая качество жизни.**

**Однако специалисты разработали приемы, помогающие контролировать состояние панической атаки и минимизировать ее неприятные проявления.**

## СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ

Учащенный ритм дыхания при панической атаке появляется инстинктивно – как реакция на страх и признаки удушья. При этом происходит гипервентиляция легких. В сочетании с высоким уровнем диоксида углерода в крови она усугубляет неприятные ощущения и способствует усилиению болезненных симптомов. Чтобы стабилизировать ситуацию, необходимо последовательно:

1. Вдохнуть воздух через нос в течение 5 секунд.
2. Задержать дыхание на 1-2 секунды.
3. Выдохнуть через полуоткрытый рот в течение 4 секунд.



4. Перед очередным вдохом переждать 2 секунды.

5. Повторять цикл до тех пор, пока медленное дыхание не станет автоматическим.

## МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

При панической атаке очень важно добиться снятия гипертонуса мускулатуры. Для этого рекомендуют методику попеременного расслабления и напряжения различных групп мышц. Обычно начинают упражнения с нижних конечностей, постепенно переходя вверх. Напряжение мышц должно осуществляться на вдохе, а расслабление – на выдохе.

## КОНТРОЛЬ МЫСЛЕЙ

Пациенты, у которых панические атаки случаются регулярно, отмечают, что приступ может быть спровоцирован даже мыслями о том, что он возможен, и страхом его наступления. Для таких больных очень важно контролировать свое настроение, чтобы не позволить

процессу стать лавинообразным. Установление спокойного строя мыслей с адекватной оценкой опасности реальной ситуации называется техникой внимания или когнитивно-бихевиоральной терапией. Пациенты не всегда могут самостоятельно научиться контролировать свои мысли. Многим из них нужна индивидуальная консультация психотерапевта или групповые занятия. Это особенно актуально для людей с так называемым катастрофическим типом мышления: они, как правило, не способны адекватно оценить ситуацию без помощи специалиста.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Люди, склонные к паническим атакам, из страха перед очередным приступом нередко стремятся совершать как можно меньше лишних движений и пореже выходить из дома. Такой образ жизни очень вреден. Больные не должны отказываться от физической активности: прогулки на свежем воздухе, необременительные занятия спортом, плавание не только не провоцируют появление болезненных симптомов, но и активизируют выработку эндорфинов, которые помогают справляться со стрессами, улучшают настроение и общее самочувствие.

## СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА

Для лиц, страдающих паническими атаками, очень важно поддержание оптимального уровня сахара в крови. Поэтому им показано регулярное питание с перерывами между трапезами не более 4 часов.



Рацион должен быть сбалансирован по содержанию основных питательных веществ и максимально насыщен витаминами. Больным не стоит употреблять алкоголь. Необходимо ограничить также употребление черного кофе и крепкого чая – кофеин, которыми богаты эти напитки, тонизирует организм, чем может спровоцировать приступ.

Источник [www.neboleem.net](http://www.neboleem.net)

# Как спится, так и живется! Как поза сна влияет на здоровье

Помните, один известный русский поэт писал: «Пол человеческой жизни уходит на сон, на транспорт и на еду...» Если быть более конкретными, то на сон каждый из нас тратит около трети своей жизни. Именно поэтому очень важно сделать его максимально качественным во всех смыслах. Ведь именно качество сна влияет на общее состояние организма. И не последним нюансом среди прочих является поза, в которой человек привык спать.

Какая из них предпочтительнее, а какой лучше избегать – читайте ниже.

## Сон на животе



Эта поза считается самой удобной для засыпания, но не самой полезной для сна. Чаще всего ее предпочитают мужчины. На животе также любят спать люди, испытывающие дискомфорт в органах пищеварения. К сожалению, у сна на животе больше недостатков, чем достоинств.

Недостаток первый: лежа на животе, человек вынужден поворачивать голову на бок. В этот момент изгибаются и сдавливаются одна из позвоночных артерий, из-за чего во время сна нарушается кровоснабжение мозга.

Недостаток второй: шейные позвонки при повороте головы растягиваются с одной стороны и сдавливаются с другой, а это может привести к защемлению нерва. Именно поэтому многие по утрам жалуются на боли в шее.

Недостаток третий: во время сна на животе легкие не в состоянии полностью расправиться, грудная клетка сдавливается. А это затрудняет дыхание.

Недостаток четвертый: регулярный сон на животе может грозить проблемами сексуального характера. Причем как у мужчин, так и у женщин. Происходит это вследствие того, что собственный вес тела давит на внутренние органы, в связи с чем нарушается кровообращение в нижней части живота.

Недостаток пятый: выбирая такую позу, помните, что из-за подобного положения во сне раньше появляются морщины на лице и чаще проявляется отечность лица по утрам.



## Сон на боку

Такая поза считается самой естественной и называется «позой зародыша» или «позой эмбриона». Тибетские ламы уверяют, что сон на левом боку способствует продлению жизни. А йоги утверждают, будто сон на левом боку обладает согревающим эффектом, а на правом – охлаждающим.

Спать на левом боку полезно тем, у кого имеются проблемы с позвоночником. Когда человек лежит на боку, позвоночник приобретает естественные изгибы и спина отдыхает. Правда, при этом большое значение имеет и качество матраса для сна.

«Поза зародыша» помогает снизить неприятные ощущения при несварении и изжоге. Также сон на боку рекомендуют тем, кто храпит во сне.

А вот людям, страдающим гипертонической болезнью, нежелательно спать на левом боку. Такое положение оказывает лишнюю нагрузку на сердце.

## Сон на спине

Именно эта поза считается самой благоприятной для сна. Спать на спине рекомендуют людям, страдающим сколиозом, а также тем, кто перенес травмы спины. При этом важно выбрать жесткий матрас.

Сон на спине – лучший вариант для гипертоников. В этом положении на сердце оказывается равномерная нагрузка.

Да и косметологи считают, что именно такое положение тела и лица во сне помогает избежать раннего появления морщин. Ведь в такой позе мышцы расслабляются, и кожа разглаживается.

Противопоказан сон на спине лишь тем, кто храпит и страдает апноэ во сне.



## Любопытно

Замечено, что очень уставшие люди, особенно после физического труда на свежем воздухе, спят чаще всего на спине и почти не переворачиваются во сне. А вот страдающие от бессонницы, наоборот, успевают за ночь «перепробовать» все позы. Но засыпают они чаще на животе, а ночь проводят на боку.

## Записки верующего

«Бог человеколюбив к тем, кто чувствует Его человеколюбие, почитает Его и благодарит, как подобает. Если же ты, ни во что не ставя Его всеуслаждающую любовь, полюбишь что-нибудь другое и с этим свяжешь все стремление своей души и станешь услаждаться другой сладостью, яствами или питием, или одеждой, или прекрасным лицом, или золотом и серебром, или чем угодно другим, и душа твоя возжелает того и побеждена будет любовью к тому, – возможно ли, чтобы чистый по естеству Бог, сделавший и тебя чистым по благодати Духа Святого, продолжал быть в общении с тобой, когда ты уклонился сердцем к другому, а не тотчас оставил тебя? Конечно, Он оставит тебя».

*Преподобный Симеон Новый Богослов*

## Что делать с маслом после Соборования?



лать со стеклянными бутылочками от него? Можно ли их вытереть салфеткой, помыть и выбросить в мусор?

*Наталья, Минская обл.*

Остатки масла можно вылить в реку или в цветы. А емкости можете протереть, салфетку сжечь, а баночки после этого выбросить.

## О чем думать во время молитвы?

Здравствуйте. Когда я читаю молитвы, то не могу сосредоточиться. Вроде бы, читая, думаю о молитвах, а потом появляются другие мысли. Как быть с этим? О чем думать во время чтения молитв?

*Евгения Л., г. Столбцы*

Во время молитвы думают о молитве, сопрягая ум с ее словами и смыслом. И больше ни о чем. Всякая посторонняя мысль во время молитвы, а, тем более, мечтательность, ее только рассеивают. Молиться – дело непростое. А нерассеянная молитва – особый дар Божий, как следствие христианского подвига. Причем, не краткого, а на протяжении лет и даже десятилетий подвижнической жизни. Молитве учит сама молитва, практика, личный духовный опыт, советы опытных духовников, литература, а главное, желание спасения души, которое без молитвы весьма проблематично. Если вообще возможно.



## Как поступить с деньгами, найденными на улице?

Здравствуйте. Скажите, грех ли тратить подобранные на улице деньги? Сумма небольшая, найти хозяина не представляется возможным. Сейчас эти деньги у меня просто лежат. Как с ними поступить?

*Валерий А., г. Барановичи*

Если нельзя найти хозяина денег, то найденное жалтельно не присваивать, а отдать нищим, нуждающимся или пожертвовать на храм.

## Как Церковь относится к коллекционированию?

Добрый день. От папы мне осталась коллекция старых марок. Мне они не нужны. Хочу их продать. Скажите, можно ли это сделать и как Церковь вообще относится к коллекционированию?

*Наталья, г. Минск*

К сожалению, в Церкви нет канона или правила, который регламентирует отношение к коллекционированию. Но можно с уверенностью сказать следующее: любое увлечение, которое развивает наш ум, призывает наш интеллект расширять кругозор, повышает уровень знаний, является полезным. Филателия и другие увлечения не должны превратиться в страсть, стать самоцелью. Недопустимым является и момент, когда человек бессмысленно тратит деньги на приобретение какого-нибудь раритета, только для того, чтобы удовлетворить свое самолюбие, чтобы вызвать зависть своих коллег.

Что касается вашей коллекции, если вы не находите ей другого применения, то можно ее продать.

## Скажите, надо ли нам обвенчаться?

Здравствуйте! Я пришла к вере год назад, живу с мужем в невенчанном браке. Все верующие знакомые говорят мне, что мы живем в блуде и надо венчаться, но для него это Таинство мало значит, он не воцерковлен... Надо ли нам обвенчаться?

*Елена И., г. Орша*

Елена, ваши знакомые заблуждаются – браки, официально зарегистрированные в ЗАГСе, в отличие от так называемых гражданских браков, Церковь признает законными. Это ее принципиальная позиция. Венчание же с невоцерковленным человеком, с тем, кто не исповедуется и не причащается, по сути – профанация Таинства. Если не поругание его.

# Пей и худей!

## Что такое водная диета

Да, прямо скажем, соблазн велик! Никаких тебе таблеток для снижения веса, мучительного подсчета калорий и отказа от любимых продуктов! Просто несколько стаканов чистой воды – и вот вес стал уже меньше на несколько килограммов. Но и у этого почти волшебного способа приведения себя в порядок есть не только свои сторонники, но и те, кто относится к нему с большой осторожностью.

### ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ВОДА?

То, что наше тело на 60-90% состоит из воды, знают все. Причем с годами этот процент постепенно уменьшается. И не в последнюю очередь по нашей собственной вине.



Что же происходит, если нам не хватает жидкости? Первый симптом – постоянное чувство усталости.

Дальше – хуже. Уменьшение содержания воды в организме всего на 5% может привести не только к сильному учащению пульса, но и к повышению температуры тела.

Так что делает вода с нашим организмом? Прежде всего, она помогает нам избавляться от токсинов, укрепляет иммунную систему, нормализует обмен веществ, участвует в пищеварении, регулирует температуру тела (через потоотделение), смазывает суставы, предотвращает обезвоживание, питает клетки, разглаживает кожу.

### ХВАТАЕТ ЛИ В ОРГАНИЗМЕ ВОДЫ?

Определить это достаточно просто. Первый вариант – по цвету мочи. Чем он темнее – тем больший дефицит воды испытывает организм. Второй вариант – по состоянию кожи. Для этого просто ущипните себя за руку (с внешней стороны ладони). Если кожа моментально вернется в прежнее состояние – все нормально. Если же она разглаживается медленно – вам необходимо пить больше.

### ЧТО НУЖНО ПИТЬ?

Все врачи в один голос утверждают: пить нужно, в основном, чистую негазированную воду. Как это ни парадоксально звучит, но кофе, чай, соки, компоты, газированные напитки или вино могут, напротив, привести к обезвоживанию организма, так как они обладают мочегонным эффектом. Кстати, любые напитки с газом, кроме того, способствуют развитию еще и целлюлита.

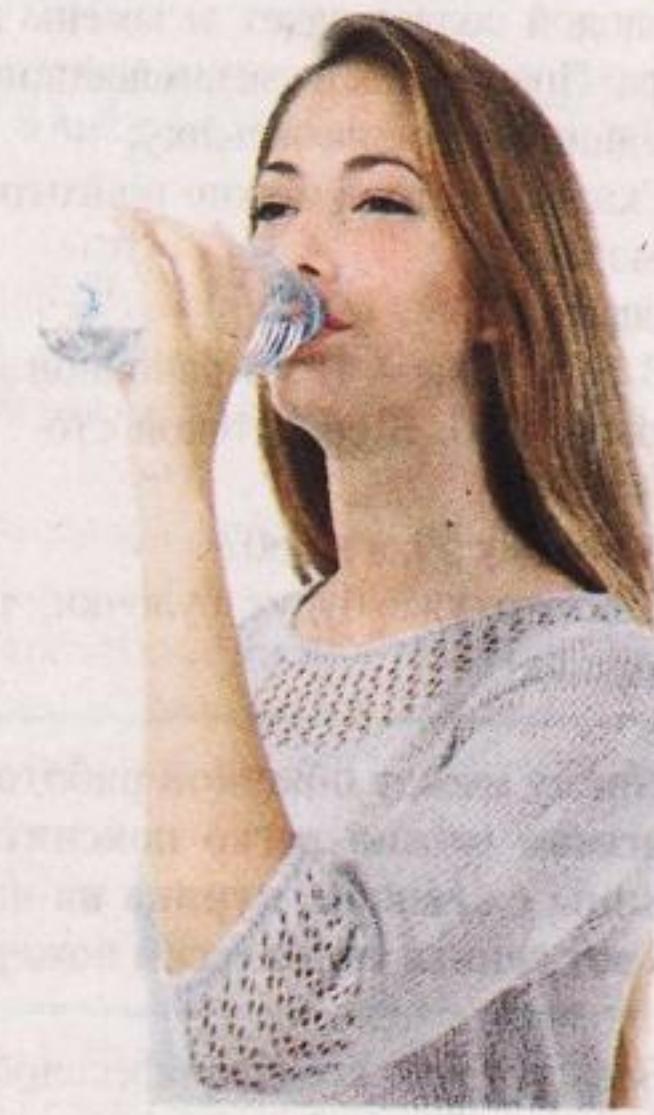
### ЧТО ТАКОЕ ВОДНАЯ ДИЕТА?

Основной постулат этой диеты очень прост: далеко не всегда наше желание перекусить связано с голодом, значительно чаще причиной этого является... жажда. А значит, вместо того, чтобы съесть бутерброд, шоколадку или еще что-то калорийное, можно просто выпить стакан воды. Именно поэтому диетологи рекомендуют в непосредственной близости от холодильника всегда держать бутылку с чистой водой.

### КАК ЭТА ДИЕТА ВЫГЛЯДИТ НА ПРАКТИКЕ?

Начинать ее диетологи рекомендуют рано утром, сразу после пробуждения. Выпить натощак стакан чистой воды не только заполнит ваш желудок, но и улучшит работу всего организма. Кстати, то же самое рекомендуется делать и вечером, перед отходом ко сну.

Кроме того, почувствовав позыв направиться к холодильнику или открыть коробочку конфет, нужно тоже просто выпить стакан воды.



Если все дело было в жажде, желание перекусить у вас пропадет. Если же спустя полчаса желание вернулось – значит, придется ему подчиниться.

### БЫВАЕТ ЛИ ВОДЫ СЛИШКОМ МНОГО?

Увы, да. По крайней мере, многие врачи утверждают, что избыток воды может вызвать не менее серьезные проблемы, чем ее недостаток. Он приводит к вымыванию из организма минеральных веществ, токсикозу, увеличению внутреннего давления и другим болезням. Но самое опасное случается, если человек, обуреваемый желанием похудеть и избавиться от целлюлита, не только начинает выпивать по 5 л воды в день, но и полностью отказывается от соли. Результатом этого может стать появление судорог, общее ослабление организма и даже возникновение сердечного приступа.



### СКОЛЬКО ВОДЫ ПИТЬ?

В среднем, около 2 л в день. При серьезных физических нагрузках – немного больше.

**Екатерина Виноградова,**  
[www.beautytime.ru](http://www.beautytime.ru)

Молодой солдат сдает экзамены в учебке. Учился на повара. Прапорщик из экзаменационной комиссии задает последний вопрос на засыпку:

– Сколько котлет можно приготовить из килограмма мяса?

Солдат:

– В ресторане – 15. В районной столовой – 30. В солдатской столовой – 59.

– А почему 59, а не 60?

– Так это уже будут булочки, товарищ прапорщик!



**Разницу между обычной работой и трудовым героизмом можно легко пояснить на примере яичницы с беконом: курица на нее просто поработала, а вот свинья героически пожертвовала собой.**

– Вась, а у тебя когда профессиональный праздник?

– 8 августа День офтальмолога и 13 августа День строителя.

– Кем же ты работаешь?

– Глазки в двери вставляю.

**Неправду говорят, что с деньгами тяжело расставаться. Гораздо сложнее с ними встретиться!**

Материальное положение: кофе можно и дома попить.

– Папа, если я найду тысячу рублей, что мне с ними делать?

– Сынок, ты должен немедленно отнести их в милицию, и люди скажут, что ты честный человек!

– А если я найду миллион?

– Как можно быстрее принеси его домой и спрячь!

**Если у тебя будет миллион – тебе будет все равно, что скажут люди.**

Объявление: «Ищу работу на дому. Желательно на диване».

**Если тебя ценят, хорошо платят, дают интересное дело, не требуют формальной дисциплины и не подсаживают, то это пять разных мест работы.**

– Какого лешего ты, Иванов, снова не просто на работу опоздал, но и явился только к обеду?

– Извините, Сидор Петрович, на этот раз я решил перестраховаться и прийти на работу чуть раньше, но опять не рассчитал – мне на дежурство заступать только завтра.

**В автобусе:**

– Молодой человек! Вы что, не видите? Эти места – для пассажиров с детьми, пенсионеров и людей с ограниченными возможностями!

– А вы что думаете, у меня они – неограниченные??!

Сегодня в супермаркете купил пирожок с рисом и яйцом. На кассе его пробили как кулебяку с капустой. Откусил – оказался с картофелем и грибами.

– Какое у тебя хобби?

– Еда.

– Готовишь?

– Ем.

**Если исключить из моего меню те продукты, которые не рекомендуют гастроэнтеролог, кардиолог, невролог, эндокринолог и уролог, то питаться мне можно только водой, и то кипяченой.**

Если вы пришли с работы, а квартира чисто прибрана, дети делают уроки, жена готовит, теща вяжет, а собака спокойно спит на своем месте, значит, они сломали ваш компьютер.

**Меня так закалила семейная жизнь, что я перестал бояться загробной.**

Список неоспоримых женских доказательств того, что твой муж тебе изменил:

1. тебе так кажется;
2. твоей подруге тоже так кажется.

**Пошла мыть голову – помыла ванну, раковину, стиралку. Хочу чаю – боюсь идти на кухню...**

Слышала, что у стильной женщины туфли и машина должны быть одного цвета. Купила себе сапоги белые, чтобы к маршрутке по цвету подходили.

**Муж – жене:**

- Что у нас сегодня на ужин?
- Картошка в мундире!
- Но ведь сегодня праздник!
- Тогда в парадном!

Приходит домой сын нового русского и говорит:

– Папа, а мы сегодня в школе кружки рисовали. Я нарисовал самый лучший кружок циркулем!

– А ты знаешь почему?

– Почему?

– Потому что ты сын нового русского!

На следующий день сын опять подходит к папе и говорит:

– Папа, а мы сегодня палочки рисовали. Я нарисовал самую красивую палочку под линейку!

– А ты знаешь почему?

– Почему?

– Потому что ты сын нового русского!

На следующий день сын опять подходит к папе и говорит:

– Папа, а мы сегодня в школе взвешивались на весах. Я вешу больше всех!

– А ты знаешь почему?

– Потому что я сын нового русского?

– Нет, потому что всем остальным детям по 8 лет, а тебе 26.

# Будь или не будь

Музыка и слова Т. Залужной  
Исполняет Алла Пугачева

Fm  
Будь со мной  
мальчиком,  
Bbm  
Пушистым за-  
йчиком,  
Db C  
Хрупкою де-  
точкой,  
Fm  
Или не будь со  
мной.



Будь со мной мастером,  
Будь со мной гангстером,  
Я буду девочкой,  
Или не будь со мной.

## Принев:

Bbm Db  
Будь или не будь,  
Fm  
Делай же что-нибудь!  
Bbm C  
Будь или не будь,  
Fm  
Будь или не будь.

Bbm Db  
Будь или не будь,  
Fm Db  
Делай же что-нибудь!  
Bbm C  
Будь или не будь,  
Fm  
Будь или не будь.

**Проигрыши:** Bbm | Db | Fm | Fm | Bbm | C | Fm | Fm |  
Bbm | Db | Fm | Db | Bbm | C | Fm | Fm |

Будь со мной праздником,  
Кнутом и пряником,  
Самой большой бедой,  
Или не будь со мной.

Это так просто,  
Ты люби и брось понты,  
Любимая, будь со мной,  
Или не будь со мной.

**Принев 3 раза.**

# Ты ненормальный

Исполняет К. Орбакайте

Am Dm  
Мне тебя подарила подруга тоска,  
E Am  
Чтобы я никогда больше с ней не рассталась.  
F Dm  
Ты же солнце, но только всегда в облаках.  
E Am  
Ты же небо, но с шелковой гладью на пляцах.

A7 Dm  
Мне тебя подарила осенняя ночь,  
G C E  
Чтобы мне никогда больше с небом не спорить.  
Am Dm  
Ты же слезы, что делают вид, будто дождь.  
E Am  
Ты же счастье, похожее очень на горе.

## Принев:

Dm G C Am  
Тебя понять невозможно, тебя забыть нереально,  
Dm E Am A7  
Тебя любить очень сложно, ведь ты такой ненормаль-  
ный.

Dm G C Am  
Тебя понять невозможно, тебя забыть нереально,  
Dm E Am  
Тебя любить очень сложно, ведь ты ненормальный.

Мне тебя обещала давно тишина,  
Потому что мы с нею неплохо знакомы.  
Ты же песня, что мне никогда не слышна.  
Очень жаль, я бы пела и снова, и снова.

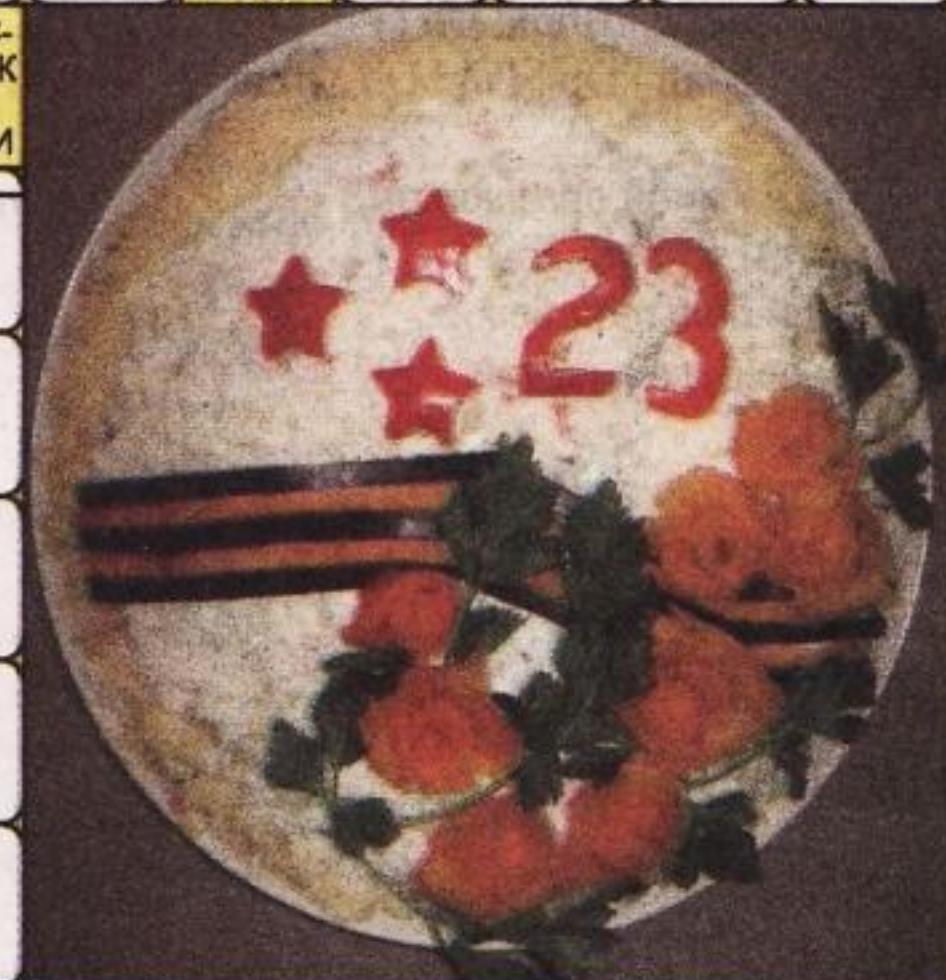
Мне тебя нагадала старуха судьба,  
Чем я ей угодила, смогла чем обидеть?  
Мне осенняя ночь подарила тебя,  
Чтобы мне никогда больше света не видеть.  
**Принев.**



# В рассуждении чего бы покушать!



ПОСУДА-ПРИГОТОВИТЬ БАРБЕКЮ	БЕЛО-СТВОЛЬНЫЙ ЛЕС	ЭЛИТНЫЕ МЕСТА В ТЕАТРЕ	КУБИНСКАЯ БАЛЕРИНА	ПАРАШЮТ ДЛЯ ВЗЛЕТА С ПРИГОРКА	ЕГО НЕТ В СВОЕМ ОТЕЧЕСТВЕ	СЫГРАЛА СЕЛЯНКУ В КИНО	АВТО ДАНИЭЛЯ ИЗ ФИЛЬМА «ТАКСИ»	СТОЛИЦА НА ОСТРОВЕ УПОЛУ
АКВАРИУМНЫЙ ПРИБОР	ПРОФЕССИЯ КРЮЧКОШО В ФИЛЬМАХ			КОБО С РОМАНОМ «ЧУЖОЕ ЛИЦО»		ХОЗЯИН ПИРАМИДЫ В ГИЗЕ		ГОРОДСКАЯ ПОДЗЕМКА
		ПОСАДОЧНАЯ СТРАДА	ВЗДУТИЕ КОНСЕРВНЫХ БАНКОК			КУРОРТНАЯ ИСТОРИЯ		ДРИАДА ИЛИ НАЯДА
ШУМНОЕ СБОРИЩЕ	МЯГКАЯ КРУЧЁННАЯ ПРЯЖКА	ПЕСНЯ ИЗ РЕPERTУАРА МЕЛАДЗЕ		ПИОНЕР АВИАЦИИ ЛИЛИЕНТАЛЬ			ШРЕК КАК МОНСТР	«ПАТРИОТ» НА АВТОТРАССЕ
ПАЧКАНЬЕ ОДЕЖДЫ	ЕЛОВАЯ ЛИСТВА	МЕСТО КРЕПЛЕНИЯ РЕСНИЦ	КОПЫТНОЕ ИЗ ТАЙГИ		ПОЛУЧИЛАСЬ ИЗ РЕБРА	ПРОГОЛОСОВАННОЕ ДОВЕРИЕ		
ФИНАНСОВЫЕ ИЗДЕРЖКИ	НАВЕС В КРЕСТЬЯНСКОМ ДВОРЕ	ПРЕДЕЛЬНЫЙ ВОСТОРГ	ПИТАТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК			ПРЯЖКА В ВИДЕ БРОШКИ		ЦВЕТОК В САДУ У ГЕРДЫ
ОБШИРНЫЙ ОПУС В СТИХАХ				СИЯЕТ ВОКРУГ ГЕРОЯ				
МУЖ ЖЕНИНОЙ СЕСТРЫ	РОДИНА ИЛОТОВ		ГРОЗА КЛЕРКОВ					
ЗЕЛЕНЬ В РАЦИОНЕ КРЯКВЫ	МАГНАТ В ФИЛЬМЕ «АВИАТОР»	НЕЖНАЯ ШЕРСТЯНАЯ ТКАНЬ	ВАЛЮТА В РИО					
			БАСКО ЮНОГО ХОРИСТА					



# Любимое кино: «Волга, Волга»!



# ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

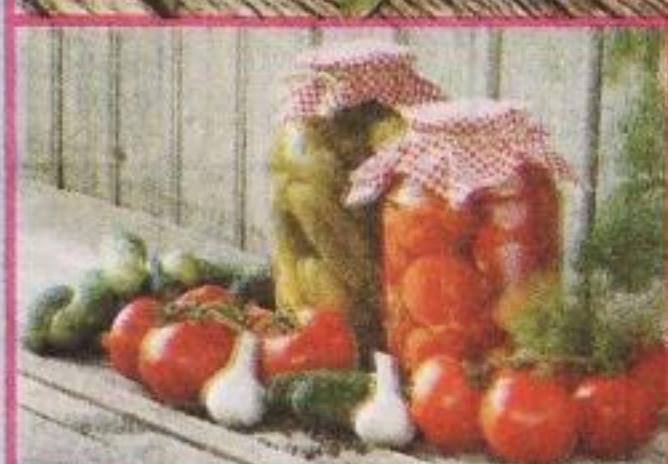
## *Пальчики обижешь*

**«Черничный» стол:  
лучшие рецепты**



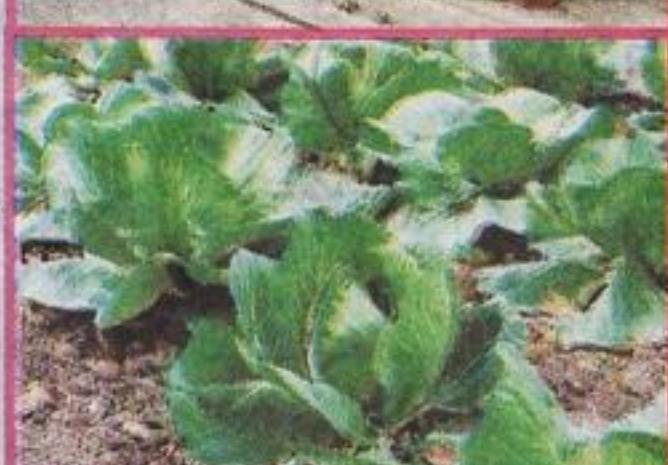
## *Драгоценный совет*

**Как правильно сушить  
овощи и фрукты**



## *Кулинарные хитрости*

**Пять секретов консервирования**



## *Удачный сезон*

**Полезные советы в борьбе  
с капустными вредителями**



## *По совету всему свету*

**Используем крахмал  
не по назначению**

## *Будьте здоровы!*

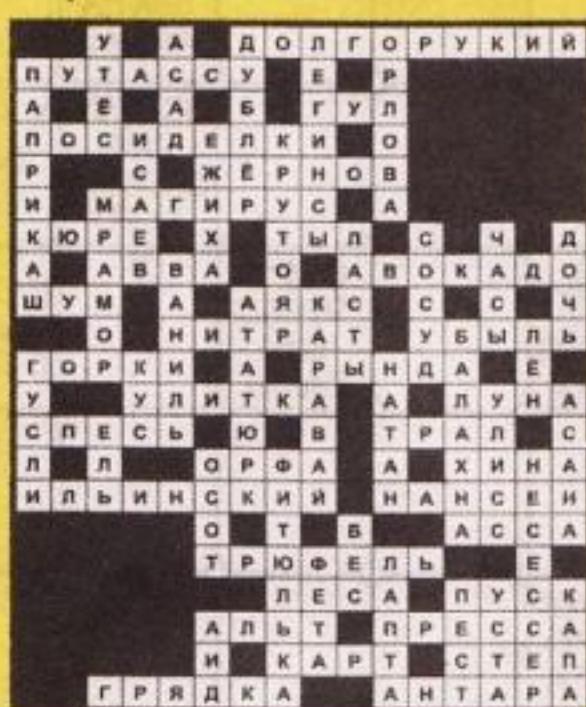
**Принимаем с умом  
солнечные ванны**

## ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ ЭТОГО НОМЕРА

c.32



c.33



Дорогие читатели! Спешите оформить подписку  
на любимый журнал «Поделись советом»

**на II полугодие 2018 года!**

Подписной индекс: 00843 – в каталоге “Белпочты”,  
10036 – в “Каталоге Российской прессы”,  
P5118 – в каталоге “Почта России”.

# Поделись СОВЕТОМ

**№6 (81) 2018**

Выходит один раз в месяц.

Регистрационный номер № 1469  
Министерства информации  
Республики Беларусь в  
государственном реестре  
средств массовой информации  
от 5.08.2011

Учредитель:

ООО «Редакция газеты  
«Магазин кроссвордов»

Издатель:

ООО «Редакция газеты  
«Магазин кроссвордов»

Главный редактор:

Александр Леонидович Воюшин  
Группа выпуска:

Ольга Сорока

Наталия Кнаппова

Ирина Логинова

Татьяна Трибуховская

E-mail: podelis\_sovetom@mail.ru

Адрес редакции:

Республика Беларусь, 220033,  
г. Минск, ул. Нахимова, 20

Тел./факс: (017) 298-12-02

Отпечатано с оригинал-макета  
в УПП “Витебская областная  
тиография”,

ЛП №02330/116 от 27.03.2014.  
Ул. Щербакова - Набережная, 4,

210015, г. Витебск, Республика  
Беларусь, e-mail: vt@vitebsk.by

Подписано в печать 12.06.2018

Тираж 18 280. Заказ 4013.

Цена свободная

Подписной индекс:

00843 - по каталогу «Белпочты»

10036 - по «Каталогу Российской прессы»

Редакция имеет право публиковать любые присланые  
в свой адрес произведения, обращения читателей,  
письма, иллюстрированные материалы. Факт  
пересылки означает согласие их автора на передачу  
редакции всех исключительных прав на использова-  
ние произведения в любой форме и любым способом.

В журнале использованы фото  
[www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com)

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА!

# ДОЖИВЕМ ДО 100

- ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ,  
КТО МЕЧТАЕТ О ДОЛГОЙ ЖИЗНИ И КРЕПКОМ ЗДОРОВЬЕ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ИЗДАНИЯ:

- СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ  
СО ВСЕГО МИРА;
- ЛИЧНЫЙ ОПЫТ РЕАЛЬНЫХ  
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ;
- РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ;
- ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
БОЛЕЗНЕЙ;
- СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ  
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ.



только по  
подписке!

На страницах газеты вы также сможете не только поделиться собственным опытом, но и получить ответы на волнующие вопросы.

Подпишитесь на газету «Доживем до 100» – позаботьтесь о своем здоровье и долголетии!

Цена одного номера в Беларуси –  
ВСЕГО 19 КОПЕЕК!!!

Подписные индексы:

**63112 | 24531 | П6996**

в каталоге «белпочты»

в «Каталог Российской прессы»

в каталоге «Почта России»

ГАЗЕТА

# ЭКОНОМИМ ВМЕСТЕ

Полезное издание  
для всех, кто бережет  
свои деньги и время.

Газета «Экономим вместе» будет интересна тем, кто хочет научиться хитростям домоводства, цветоводства, кулинарии, приусадебного хозяйства.

С нашей помощью вы узнаете, как создавать интересные вещи из ненужных предметов, готовить быстрые и вкусные блюда, наводить чистоту в доме за считанные минуты.

А еще в каждом номере газеты – эффективные рецепты народной медицины, секреты красоты и долголетия, правила здорового питания.

Цена одного номера в Беларуси –  
ВСЕГО 19 КОПЕЕК!!!

Подписные индексы:

**63104 | 24533 | П6989**

в каталоге «белпочты»

в «Каталог Российской прессы»

в каталоге «Почта России»

Теперь - вдвое больше страниц!

# Газета Почтенный возраст

только по  
подписке!

помощница и советчица для тех, кто на пенсии!

- Рецепты народной медицины
- кулинарная рубрика
- полезные советы
- истории из жизни
- рассказы о людских судьбах
- сканворды
- рубрика «Ваше творчество»



Подписаться можно  
на II полугодие 2018 года

Подписной индекс:

**63520** в каталоге «Белпочты»

**24267** в «Каталоге российской прессы»

**П5142** в каталоге «Почта России»

«Почтенный возраст» – с почтением к вам, дорогие пенсионеры!

Газета выходит 2 раза в месяц! Распространяется только по подписке.

Цена 1 номера в Беларуси – менее 30 копеек!  
при подписке на 6 месяцев!

● ТОЛЬКО ПО ПОДПИСКЕ! ●

# Газета «ЛОЖКА» –

это подборка простых кулинарных  
рецептов на все случаи!



В каждом номере газеты –  
рецепты блюд, правила экономии,  
кулинарные советы, тонкости  
сервировки стола и многое другое.

Здесь также вы получите  
возможность не только  
перенять чужой  
кулинарный опыт,  
но и поделиться своим!

С «Ложкой»  
ваша жизнь  
станет вкуснее!

Открыта подписка  
на II полугодие 2018 года.

В Беларуси  
подписной индекс **63523**  
в каталоге "Белпочты".

Цена одного номера в Беларуси **19** копеек.

Подписные индексы в России: «Почта России» – **П5141**,

«Каталог Российской прессы» – **24265**.

РЕЦЕПТ  
МЕСЯЦА

ЖУРНАЛ О САМОМ ГЛАВНОМ

# СЕМЬЯ

№ 4 (4) 2018 ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАГАЗИН КРОССГОРД»

Сезон шашлыков открыт!

Муж  
пытается  
меня  
переделать

7 советов восточной медицины

Простые правила,  
которые продлят  
жизнь

Платить ли  
ребенку  
за работу  
по дому?

Я ТЕБЕ ОТКРОЮ  
ТАЙНУ...

ISSN 2500-1837 124  
1725209487028 18.004

Приглашаем вас оформить подписку  
на журнал «Семья»  
на второе полугодие 2018 года!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 00270 в каталоге «Белпочты»

## ВНИМАНИЕ! УЖЕ В ПРОДАЖЕ! НОВЫЙ ЖУРНАЛ **СЕМЬЯ**

Семья – это тепло домашнего очага. Это детский смех, ласковые мамины объятия и надежное плечо отца. Это бабушки, чья доброта и мудрость безграничны, и дедушки, которые знают и умеют все на свете. Это родство не только по крови, но и по душе.

А еще семья – это работа. Сложная, кропотливая, ежедневная и ежечасная, но самая важная на свете.

Наш новый журнал – о семье,  
ее радостях и трудностях,  
ценностях и традициях.

### *Рубрики журнала:*

- Семейные истории
- Кулинарные рецепты
- Школа родителей
- Полезные советы
- Любовь и отношения
- Здоровье и долголетие
- Сканворд

## «МАСТЕРИЦА» —

для тех, кто умеет творить чудеса своими руками или хочет этому научиться!



ТОЛЬКО САМОЕ  
ИНТЕРЕСНОЕ  
В РУБРИКАХ:  
+ Идеи для дома,  
+ Стильные  
вещицы,  
+ Вышивка,  
+ Вязание,  
+ Детский  
хендмейд,  
+ Душевые  
подарки,  
а также очень  
много советов,  
рекомендаций  
и секретов на все  
случаи жизни!



Приглашаем вас  
оформить подписку  
на журнал «Мастерица»  
на II полугодие 2018 года!



Для читателей Республики Беларусь:  
Подписной индекс: 00840  
по каталогу: «Белпочты»



Для читателей Российской Федерации:  
Подписной индекс: 10032  
в «Каталоге российской прессы»



Для читателей Российской Федерации:  
Подписной индекс: П2238  
в каталоге «Почта России»