

## Почему молчат рыбы?

Заметил, что вокруг прибавилось «простых людей». Я не о тех нормальных простых — без выпендрежа, без распальцовки. Задолбали «простые», которые тыкают налево-направо, обсуждают в маршрутке нюансы интимной жизни, общаются на «трехбуквенном» языке.

Долго ломал голову: откуда этот бум хамоватой «простоты»? Ладно смартфоны приучают нас выражать эмоции примитивными смайликами. Но ведь Интернет открыл безграничные возможности для развития личности. Один клик клавиши — и читай любую книгу; слушай хоть Чайковского, хоть Queen; заходи виртуально в Лувр и в Третьяковку... Кабельных телеканалов — под сотню, а не один, как в моем детстве. Может, разница в том, что тот единственный ТВ-канал развивал, а нынешние бесконечные ток-шоу раздвигают? Снимают покровы этики, рвут в клочья нравственные табу, навязывают принцип «Будь проще!» То же — и в соцсетях. А ведь психологи знают: тотальное повторение переводит ложь в разряд псевдознания, хамство — в статус нормы, «черное кофе» — в академические словари. И рождается мыслишка: нафиг мне ваша культура и мораль, если экран и дисплей обходятся без них? Все дозволено!

Начинаю завидовать рыбам: они молчат. Не потому, что глупые: вон рыба-слон использует для работы мозга 50% вдыхаемого воздуха, а человек — всего 20%. Может, просто рыбе-слону в океане комфортно и без трепя? Многим моим знакомым для счастья хватает молчаливого понимания родственной души. А убогие голову и душу не сделают богаче ни мотом, ни смайликом.

Не упрощайтесь.  
Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

## Душа светлее со «Сватами»!

Верный помощник, дельный советчик, интересный собеседник — все это «Сваты»!

- ❖ Подскажем, как сберечь здоровье и сэкономить деньги; отремонтировать квартиру и вырастить богатый урожай.
- ❖ Лучшие кулинарные рецепты.
- ❖ Толковые рекомендации медиков, юристов и психологов.
- ❖ Встречи с кумирами, житейские истории, сканворды, схемы для рукоделия.

**В Беларуси продолжается подписка на почте до конца первого полугодия 2023 года.**

**В России с 1 апреля — основная подписка на 2-е полугодие 2023 г. Выпишите «Сваты» сразу на 6 месяцев по индексу ПО390 с выгодой 15%. А если оформите такую подписку до 20 апреля, вас ждет еще и 10-процентная скидка!**

**Выпишите «Сваты» не выходя из дома.**



**В Беларуси** — на сайте [toloka24.by](https://toloka24.by) по промокоду **SP2023** (скидка 10%).  
**В России** — на сайте [toloka24.ru](https://toloka24.ru) по промокоду «ВЕЧНА» (скидка 15%).

Даже обычные блинчики получаются у меня тонкими и нежными, потому что готовлю тесто на смеси молока и воды в пропорции 40:60. Но жидкости не должны быть прямо из холодильника! Белок из молока удерживает влагу и делает тесто пышнее, придает ему эластичность и упругость. Но если переборщить с молоком — блины могут получиться суховатыми и жесткими. А для дрожжевого теста молока беру на четверть меньше: иначе пирог плохо пропечется.



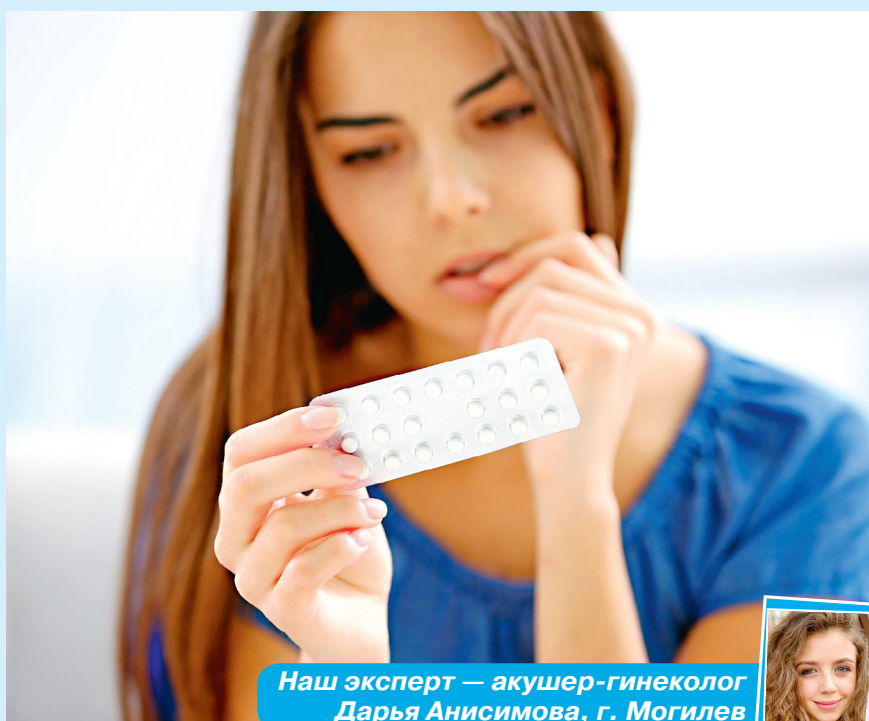
Каждая хозяйка знает, что накрахмаленная ткань лучше держит форму. А я подумала: почему бы не использовать этот же принцип для придания объема прическе? Влажные корни волос орошаю из пульверизатора раствором крахмала (1 ч.л. на стакан воды), потом начинаю укладывать локоны. Эффект потрясающий — без дорогущих шампуней с протеинами-кератинами, без кондиционеров и утюжильных начесов!



Обтянул рукоятки молотка, плоскогубцев, стамески, долота трубкой из полихлорвинила. Руке гораздо удобнее: не потеет, не соскальзывает, да и занозу в ладонь случайно не загонишь. А выполнить такую операцию несложно: кладу ПВХ-отрезок минут на 20 в банку с ацетоном — за это время материал разбухнет, станет более эластичным. После этого натянуть трубку на рукоятку инструмента — легче легкого.







Наш эксперт — акушер-гинеколог  
Дарья Анисимова, г. Могилев



## Отменить нельзя оставить



**Можно ли резко отменять прием комбинированных оральных контрацептивов (КОК)?**

Валерия, г. Гродно

— Срочная отмена показана при аллергической реакции на препарат; развитии мигрени, тромбоза, остром состоянии, требующем неотложной помощи (сердечная, почечная, печеночная недостаточность); внезапном ухудшении зрения; обнаружении злокачественной опухоли; кровотечении из половых путей неясного генеза; наступлении беременности.

В остальных случаях для минимизации риска гормональных сбоев следует проконсультироваться с врачом. Если КОК применялись с лечебной целью — гинеколог оценит эффект от терапии. Если для контрацепции — предложит другие способы предохранения.

### Помните!

1) Перед назначением КОК сообщите врачу о наличии хронических заболеваний, патологий. Сделайте общий и биохимический анализ крови, общий ана-

лиз мочи, коагулограмму; проведите УЗИ молочных желез и малого таза; пройдите осмотр у гинеколога с цитологическим исследованием.

2) Гормональные таблетки желательно пить в одно и то же время, вечером.

3) Недопустим прием через день или прочие действия, направленные на снижение дозировки действующего вещества.

4) Противозачаточный эффект контрацептива может уменьшаться при одновременном приеме антибиотиков, противосудорожных и слабительных средств.

5) Отменяют гормональный препарат так:

- ★ таблетки — после того, как израсходовали всю упаковку;
- ★ пластырь — после использования 3-го в упаковке;
- ★ кольцо — через 21 день применения.

## А вода горяча



Читала, что китайцы не расстаются с термосами с горячей водой — везде с собой носят и пьют. Соседка тоже начинает утро со стакана воды и только потом завтракает. Хотелось бы узнать, что думают по этому поводу врачи.

Ольга ЛУНЕВА, г. Пермь

Отвечает эндокринолог  
Марина Кумыкова,  
г. Махачкала

— Сперва расскажу, почему свой день нужно начинать со стакана воды. Дело в том, что за ночь на стенках ЖКТ скапливаются отходы пищеварения, желудочный сок и слизь, а горячая вода (не ниже 40-45 °С) смывает и депонирует это все. Прохладная жидкость, выпитая натощак, может вызвать спазм мускулатуры пищеварительной системы. Причем чем холоднее вода, тем спазм сильнее. Особенно уязвимы в данном случае протоки желчного пузыря. Поэтому для здоровья пейте горячую воду утром натощак за 30 минут до еды и через 1,5-2 часа после завтрака, а также в течение дня маленькими глотками.

### Какую пользу приносит горячая вода организму?

- Запускает работу ЖКТ с утра.
- Выводит токсины.
- Создает благоприятные условия для усвоения завтрака, витаминов и минералов, которые мы получаем вместе с едой.
- Позволяет избавиться от хронических запоров.
- Нормализует вес.
- Положительно влияет на состояние кожи.



## Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.