

Суперсоветы для всей семьи

16+

ПЛЮС  
ВНУТРИ  
4 полезные  
СХЕМЫ

# Сваты

ТОЛОКА

№ 9 (243), май 2023 г.

**«Клещи»  
против клеща**

стр. 3

**ПЕРЕЕЛ.  
Помогут  
ферменты?**

стр. 5

**Обновка  
для модницы**

стр. 14

**«ЗАПАХ СТАРОСТИ»:  
мифы  
и реальность**

стр. 15

**Айда на пикник**

стр. 30

**Хватит быть  
Атлантом!**

**Что мужчине по плечу**

стр. 25

ISSN 2305-5693



23009 >



9 1772305 569094

## Фасон кутюрье Лисичкина

Как менялась мода за последние 45 лет! Мини уступали место макси, штаны клеш (40 см!) — «дудочкам», пестрые рубашки — «водолазкам»... Карден, Зайцев, Дольче и Габбана корректировали свои взгляды на построй нарядов. И только одна модная концепция оставалась неизменной — прапорщика Лисичкина.

Не ищите его имя среди знаменитых кутюрье, этот человек был лишь скромным старшиной нашей роты. И, степенно прохаживаясь на плацу перед строем зеленых курсантов, учил нас: лучший фасон одежды — в армии. У каждого здесь — свои лычки, звездочки, шевроны, значки. «Сразу видно, что за человек тебе навстречу идет. Этот стиль — на века!» — гордо резюмировал хозяин склада кальсон и выцветших гимнастеров.

Идеи Лисичкина побеждают. Ведь униформа — это не только одежда. Это и система ценностей, настроений, вкусов, стиля поведения. «Кутюрье лисичкины» нынче — в искусстве, в мышлении, в менеджменте. Униформа-восхищение и униформа-травля. Униформа-заискивание и униформа-покровительство. Разве сегодня толпы парней и девушек в одинаково рваных джинсах, с одинаковыми зомби-взглядами, уткнувшимися в смартфоны, креативнее нашего курсантского кирзового строя? И даже неприятие иной точки зрения на мир — одинаковое: будь как все! В сказке Андерсена затюканный гадкий утенок вырос в прекрасного лебедя. В жизни не все так оптимистично.

Кто-то умный сказал: человек — настолько человек, насколько отличается от окружающих. Не шевронами, лычками, клешами или смартфоном. Умом и душой.

Удачи!

*Александр ТОРПАЧЕВ, редактор*

## Продлите дружбу со «Сватами»!

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

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

В Беларуси самая выгодная подписка на 2-е полугодие — полугодовая (по индексу 01453): **8% экономии. А с 11 мая по 11 июня (по индексу 21017) — скидка 12%.**

В России идет основная подписка на 2-е полугодие 2023 г. Выпишите «Сваты» сразу на 6 месяцев по индексу ПОЗ90 («Почта России») и получите экономию в **15%.**

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



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

Даже в столь банальном деле, как приготовление сэндвичей, у меня есть свой «секретик вкуса». В отсеки тостера кладу не по одному кусочку хлеба, а сразу по два, прижав их друг к другу. Получается идеальный тост: снаружи хрустящий и поджаристый, а внутри мягкий — хорошо впитает соус.



Покупая блузку или платье, обращаю внимание на тип не только ткани, но и ниток. От этого зависит, насколько сядет изделие при стирке. Вот, например, считается, что синтетика усадки почти не дает. Но если нейлоновую блузку шили хлопчатобумажными нитками, после первой же стирки швы начнут стягиваться — вещь деформируется. А уж если верх и подкладка из тканей с разной степенью усадки — влажная обработка может «перекособочить» самый модный наряд.

Сегодня модно выкладывать пол в квартирах рельефной плиткой. Но не советую делать это в ванной и туалете: там в «загогулинах» керамических изделий быстро скапливается грязь, отмыть которую потом ой как нелегко. Я выбрал плитку ровную, но не глянцевую и почти без фазки. Предпочел серо-зеленую, в разводах — на такой загрязнениях вообще не видно.





Наш эксперт — хирург  
Олег Провалянский, г. Могилев

## «Клещи» против клеща

**?** В прошлом году умудрилась на даче подцепить клеща — пришлось обращаться к медикам. Как эффективнее бороться с этим насекомым?

— Наибольшую опасность для человека представляют иксодовые клещи, которые особенно активны в весенне-летний период. Они могут быть переносчиками энцефалита, болезни Лайма, боррелиоза, сыпного тифа. Самки обычно присасываются к жертве на несколько дней. Самцы могут насытиться кровью за пару часов, и из-за безболезненности укуса им легче остаться незамеченными. Если насекомое было инфицировано, заразившийся человек может не подозревать о случившемся (тот же клещевой энцефалит поначалу прогрессирует без видимых симптомов).

**Есть три вида препаратов для борьбы с клещами.**

**1) Репелленты.** Основной компонент — ДЭТА (диэтилтолуамид), при использовании по инструкции не приносит вреда человеку. Средство можно наносить не только на одежду, но и на кожу. Защищает от укусов клещей, комаров и мошек в течение 5-8 часов. Смывается водой. Следите, чтобы средство не попало на слизистые!

**2) Парализующие акарициды.** В основе сильный яд — альфа-циперметрин. Препарат сперва обездвиживает насекомое, затем уничтожает. Срок действия — 10-14 суток. Из-за высокой токсич-

ности средством можно обрабатывать только снятую с человека верхнюю одежду.

**3) Комбинированные препараты.** Сочетают в себе ДЭТА и альфа-циперметрин. Используются для обработки помещений и вещей. Парализуют клеща всего за 2 минуты.

**На заметку.**

❖ Средства от клеща запрещено использовать для защиты детей до 3-х лет. Некоторые препараты также противопоказаны при беременности.

❖ Прикрывайте одеждой «излюбленные» насекомыми участки кожи: подмышки, шею, сгибы локтей.

❖ Репеллент не наносят на ссадины, раны и не распыляют вблизи продуктов питания. Учтите: в жаркую погоду из-за обильного потоотделения эффективность средства снижается быстрее.

❖ Для мощной защиты можно на кожу наносить репеллент, а одежду обрабатывать акарацидным средством — но только в перчатках и вне помещения. После просушите вещи в течение 2-х часов.

❖ Не практикуйте народные способы избавления от клеща: обработку раны подсолнечным маслом, расплавленным воском, одеколоном. Это не только неэффективно, но и опасно!

Наш эксперт —  
терапевт  
Иоланта Лялите,  
г. Москва



## Спирулина: чудо-продукт?



Много слышала о пользе спирулины. Действительно ли она оздоравливает организм?

Людмила, Новосибирская обл.  
— Сегодня спирулину (вид синезеленых водорослей) высушивают и готовят из нее лепешки, добавляют в суп, популярны БАДы на ее основе. Продукт позиционируют как замену мяса для веганов — из-за содержания незаменимых аминокислот. Однако их процент в спирулине низкий. Еще один аргумент в пользу водоросли: мол, в 1 ч.л. — суточная норма витамина В<sub>12</sub>. Но исследования показали: это не сам витамин, а вещества, похожие на него.

Да, в спирулине есть витамины и микроэлементы. Но они также присутствуют во многих других продуктах, которые мы едим ежедневно: фруктах, кашах, молочке...

Немало разговоров об эффективности спирулины как средства против рака, ВИЧ-инфекции, диабета, снижения памяти, инсульта, проблем с сердцем... Но все испытания проводились методом «in vitro» (в пробирке). Не факт, что, если провести исследования «in vivo» (внутри организма), результат окажется таким же.

Да, в некоторых случаях спирулина может быть полезна, но я считаю, что ничего «чудесного» в этой водоросли нет. А стоит ли ее покупать — дело каждого.



## Дорогие читатели!

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