

<b>20/21 лунный день</b> <b>декабрь 16</b> понедельник Луна во Льве Восход 7:53 Заход 15:59 Долгота дня 8:06 Восход 20:37 Заход 11:19 Полнолуние 12.12	<b>21/22 лунный день</b> <b>декабрь 17</b> вторник Луна в Деве с 9:18 Восход 7:53 Заход 15:59 Долгота дня 8:06 Восход 21:56 Заход 11:51 Полнолуние 12.12	<b>22/23 лунный день</b> <b>декабрь 18</b> среда Луна в Деве Восход 7:54 Заход 16:00 Долгота дня 8:06 Восход 23:16 Заход 12:17 Полнолуние 12.12	<b>23 лунный день</b> <b>декабрь 19</b> четверг Луна в Весах с 12:06 Восход 7:55 Заход 16:00 Долгота дня 8:05 Восход — Заход 12:41 <b>ПОСЛ. ЧЕТВЕРТЬ 6:59</b>	<b>23/24 лунный день</b> <b>декабрь 20</b> пятница Луна в Весах Восход 7:55 Заход 16:00 Долгота дня 8:05 Восход 0:35 Заход 13:03 Последняя четверть 19.12	<b>24/25 лунный день</b> <b>декабрь 21</b> суббота Луна в Скорпионе с 14:59 Восход 7:56 Заход 16:01 Долгота дня 8:05 Восход 3:11 Заход 13:25 Последняя четверть 19.12	<b>25/26 лунный день</b> <b>декабрь 22</b> воскресенье Луна в Скорпионе Восход 7:57 Заход 16:01 Долгота дня 8:04 Восход 3:11 Заход 13:48 Последняя четверть 19.12
---	--	--	---	--	---	--

Газета, которая помогает ЖИТЬ!

# Марь Ванна

Плюс

Подписные индексы 08942, 68214, 68216

№50 (1208) декабрь 2019 г.

MARVANNA.COM.UA

## ВНИМАНИЕ: ЭКСПРЕСС-ПОДПИСКА 5

Работая на земле, по сути, всю свою жизнь, возвращая растения и создавая сады на своих пусть и небольших приусадебных участках, вы, дорогие читатели, знаете, что ничего не бывает просто и легко, а за удачными посадками и богатыми урожаями стоят немалый труд, капиталовложения и опыт через неудачи и разочарования. Но, как правило, мы с вами привыкли ко всем жизненным передерягам относиться по принципу: ничего, прорвёмся!

И нужно сказать, что так прорываемся, находим в себе очередной раз силы ринуться в бой с непогодой, вредителями, болезнями растений и прочими препятствиями земледельца. Однако, как показывает опыт, которым вы, дорогие читатели, делитесь с нами в своих письмах, кроме благоприятных погодных условий для отличных результатов при выращивании тех же овощей нужно ещё одно, самое важное и первостепенное – искренняя любовь к земле и великое желание ухаживать за растениями.

Здесь всё, как и в обыденной жизни: ну невозможно готовить пищу, делать добро или что-то создавать, не имея при этом теплоты в душе, чистоты в помыслах и любви в сердце, ибо результат себя не оправдает. И ярким примером такого добросердечного и искреннего отношения к людям, жизни и своему делу является Руслан Духов. Уже много лет с ним «Марь Ванну» связывает не просто крепкая дружба, он стал частью нашей большой семьи, родным человеком, к которому есть безграничное доверие и уважение.

Руслан не просто молодой и успешный селекционер, заботливый муж, отец и сын, он искусный земледelec, умеющий создавать овощные шедевры и добиваться высоких урожаев на грядках вопреки всему, но главное – не забывает проявлять заботу и об обыкновенных огородниках, которые в упорных поисках качественного посевного материала не жалуют сил. А уж в этом опыт Руслана Духова исчисляется немалым количеством лет, ведь селекционной деятельностью он занимается с далёкого 2002 года и за это время смог испытать и изучить более 4000 сортов различных огородных растений. Из года в год из всего огромного овощного ассортимента Руслан отбирает только лучшие плоды, а их семена идут для дальнейшего выращивания. Кстати, все первоклассные и редкие новинки он собирает по всему миру. В нынешней его коллекции растений можно найти не только томаты, огурцы и перцы, но и много дынь, арбузов, экзотических плодов и прочей вкусноты и красоты. К слову сказать, стать обладателем качественных семян урожайных сортов овощей может и каждый из вас, дорогие читатели: Руслан Духов, следуя давней традиции, стал инициатором очередной экспресс-подписки в нашей газете. Её условия всё те же.

Нужно всего лишь оформить подписку на «Марь Ванну» на 2020 год в любом отделении почты до конца года, сделать с неё копию, на копии написать «Экспресс-подписка от Духова» и выслать в адрес редакции:

**ул. Гоголя, 20, г. Северодонецк Луганской обл. 93404**

Вкладывать конверт с обратным адресом НЕ НУЖНО! Просьба писать фамилию, мобильный телефон и адрес чётко, разборчиво, чтобы избежать сложностей при последующей отправке.

Подробнее об экспресс-подписке вы можете узнать на нашем сайте [marvanna.com.ua](http://marvanna.com.ua). И пусть вам повезёт!



## ЭКСПРЕСС-ПОДПИСКА ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Индекс	Название	Стоимость подписки, грн			
		месяц	3 мес.	6 мес.	год
06226	"Марь Ванна"	11,99	35,97	71,94	143,88
08942	"Марь Ванна Плюс"	21,77	65,31	130,62	261,24
21501	"Марь Ванна ТВ"	21,77	65,31	130,62	261,24
99914	"Лунный календарь"	–	–	–	14,58
09453	"Вкуснее не бывает"	–	–	24,42	48,24
68214	Комплект "Марь Ванна Плюс" и "Лунный календарь"	–	–	–	270,42
68215	Комплект "Марь Ванна" и "Лунный календарь"	–	–	–	152,90
68216	Комплект "Марь Ванна Плюс" и "Вкуснее не бывает"	–	–	152,04	304,08
86354	Комплект "Марь Ванна", "Лунный календарь" и "Вкуснее не бывает"	–	–	–	201,14

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ от «Марь Ванна»

Каждый год без перерыва, вот уже больше пятнадцати лет «Марь Ванна» помогает своим читателям согласовывать ежедневные заботы о растениях с созвездиями и фазами Луны. Год нынешний не стал исключением – Лунный посевной календарь от «Марь Ванна» на 2020 год поступил в продажу. Все наши читатели, кто привык ориентироваться на фазы Луны при посеве и посадке различных культур, кто следит за прохождением ночного светила через плодородные знаки Зодиака при уходе за садовыми и огородными растениями, их подкормках, борьбе с болезнями и выполнении других работ, могут приобрести его у реализаторов печатной продукции или оформить подписку на него в любом почтовом отделении.

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 99914**





## ОСОБЕННОСТИ КОМНАТНОЙ ГРЯДКИ

Выращивая овощные растения в комнате, огородники сталкиваются с определёнными особенностями, которые надо обязательно учитывать, чтобы получить хороший урожай. Прежде всего, доставляет немало хлопот точное соблюдение температурного режима. Дело в том, что температура зимой в помещении зависит от многих факторов – от наружной температуры воздуха, вида отопления, количества окон, толщины внешних стен, а также от свойства материалов, из которых построен дом. Так что, находясь на подоконнике, растения могут страдать как от перегрева, так и от переохлаждения. Для предупреждения перегрева растения притеняют марлей, бумагой, опрыскивают водой два-три раза в день, проводят дополнительные поливы. Имейте в виду, что для корней овощных растений особенно опасны перегревы. Поэтому над батареями отопления, которые находятся непосредственно под ящиками с растени-

ями, нужно устанавливать небольшие козырьки из ДВП или фанеры, чтобы горячий воздух несколько изменил направление движения. Осенью, зимой и ранней весной вблизи окна температура воздуха на 1-2 гра-



дуса ниже, чем в других частях комнаты. На подоконниках воздух охлаждается сильнее – на 3-4 градуса, а иногда и на 5-8 градусов, поэтому в морозные ночи растений надо переносить в глубину комнаты, а чтобы лучше сохранить тепло, закрывать стекло занавеской или плёнкой. В том случае,

когда для проветривания открывают форточки, растения прикрывают бумагой или переставляют, чтобы они не переохладились. Соблюдение водного режима для растений в комнате имеет также свои особен-

ности. Для полива используют как водопроводную, так и снеговую, а также воду из колодца или других источников. Наиболее пригодна для полива комнатных растений снеговая или дождевая вода. Простую и кипячёную воду необходимо отстаивать три-четыре часа и больше в широкой эмалированной посуде для подогрева и удаления хлора. Ускорить насыщение воды кислородом можно путём переливания её тонкой струей из одного сосуда в другой. Растения поливают водой комнатной температуры, а иногда подогретой до 22-25 градусов. Если в комнате или на балконе прохладно, то температура воды должна быть не менее 15 градусов. Очень нагретые растения, которые стоят на солнце, перед поливом переставляют в тень, чтобы они остыли. Поливают только тогда, когда подсохнет верхний пласт земли (на глубине 2-3 см почва не прилипает к пальцам).

Следует уделить большое внимание и влажности воздуха в комнате. Её регулируют, проветривая помещение, а для повышения влажности вблизи растений, а также на батареях парового отопления в зимнее время ставят небольшие сосуд с водой, влажным песком или кладут мокрую ткань, чтобы влажность воздуха в комнате всегда была выше 60%.

### А Я ДЕЛАЮ ТАК

## ЧЕСНОК В ПАРАФИНЕ

О хранении такого необходимого овоща, как чеснок, написано немало. Все эти способы достойны внимания и практического применения. Однако мне бы хотелось рассказать о том методе, которым я пользуюсь многие годы.

Для того чтобы чеснок был свежим практически до нового урожая, я устраиваю ему парафиновую купель. С этой целью на водяной бане расплавляю вначале небольшие кусочки парафина, чтобы определить, сколько его потребуется на одну головку чеснока. Затем головку чеснока, держа за хвостик, опускаю в расплавленный парафин и через несколько секунд вынимаю. На воздухе головка чеснока быстро покрывается застывшим слоем парафина. Именно он и не допустит высыхания, преградит доступ болезнетворным

бактериям и сохранит чеснок до нового урожая.

Зная, сколько пошло парафина на одну головку, довольно легко рассчитать, сколько потребуется такого материала для обработки всего количества чеснока, предназначенного для закладки на хранение. Обработанный таким образом чеснок я храню в погребе, так как сырьё ему теперь совершенно не страшна. Можно хранить такой чеснок и в городской квартире, так как от высыхания его также защитит парафиновая плёнка.

Сергей ШЕЛУДЬКО, г. Полтава.



## ПРОСТЕЙШИЕ КОРМУШКИ

Сейчас самое время развесить на участке кормушки для птиц. Мы уже говорили о пользе, которую несут синички нашим садам. Давайте поможем им выжить.

Проще всего сделать кормушку из молочного пакета. Прорежьте в нём леток диаметром около 4 см и повесьте на дерево. Воробьёв такая раскачивающаяся кормушка отпугивает, а синицы посещают её с удовольствием.

Также несложно изготовить кормушки из стеклянных банок ёмкостью до 2 л. Корм в них не портится, кроме того, угощение будет недоступно для ворон и голубей, от которых садоводу мало прока.

Привяжите к горловине банки козырёк из пластиковой плёнки или кусочка клеёнки размером 6х8 см. Горловину банки обвяжите кружком из того же материала, и прорежьте в нём леток. Подвесьте готовую кормушку «лёжа на боку» на ветку или забор.

### Кстати говоря...

- Есть ли у тебя мечта?
- Есть.
- Какая?
- Хочу бросить пить.
- Так брось.
- А как потом жить без мечты? \* \* \*

Если я храплю — не надо толкать меня в бок: я сбиваюсь и начинаю сначала.

### ДОМАШНЯЯ ФЕРМА

## КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА ПРИ ОТКОРМЕ

— Чем следует кормить поросёнка, чтобы получить больше мяса, нежели жира? И ещё — что влияет на качество сала?

М.Г. Волкова, г. Днепр.

Специалисты подчёркивают, что получить свинину высокого качества можно на таких кормах, как ячмень, пшеница, рожь, горох, просо; корнеплоды — морковь, свёкла сахарная, полусахарная и кормовая, картофель; бахчевые культуры — тыква, кабачки, арбуз; зелёная масса клевера, люцерны, сеяделлы, эспарцета, вико-овсяные и горохо-овсяные смеси, крапива, лебеда.

При даче таких кормов, как зерно кукурузы, гречихи, пшеничные отруби, патока, получают мягкое сало, мясо не лучшего вкуса. Если корма эти составляют не более половины рациона и дают их в смеси с кормами первой группы, можно получить и хорошие мясные продукты.

А вот зерно овса и сои, жмыхи, барда дают свинину очень низкого качества, непригодную к длительному хранению и изготовлению копчёностей. Такие корма должны составлять не более четверти рациона.

Особенно важно правильно кормить поросёнка в последние два месяца откорма. Вполне допустимо в начале откорма использовать любые дешёвые корма, в конце же откорма вводят корма первой группы и получают свинину высокого качества.

При мясном откорме свиней успешно используют корма с приусадебного участка: они сокращают расход концентратов.



Подготовку к мясному откорму начинают летом. Поросёнкам, родившимся весной, надо давать вволю зелёную массу крапивы, лебеды, клевера, люцерны и других растений. При скармливании зелёного корма можно ограничиться небольшой дачей концентратов — 1 кг в расчёте на 100 кг веса. Зелёные корма развивают у поросёнка органы пищеварения, скелет и мышечную ткань. Подготовленных таким образом поросёнок весом 50-60 кг осенью и ставят на интенсивный откорм, дают им картофель, корнеплоды, отходы овощей и зерна, свежие или силосованные початки кукурузы. Часть зерна можно заменять желудями, буковыми орешками, плодами каштана.

Хорошо вводить в рацион свиней обрат (около 0,5 л на каждый килограмм скармливаемых концентратов) или сыворотку: 4-5 л сыворотки в день заменяют в рационе по питательности 0,5 кг ячменя. Если нет сена, хорошо использовать препараты витамина А и Д, давать также 30 г мела, 15-20 г поваренной соли.

Плотное сало животные нагуливают, если их ежедневно на полтора-два часа выпускают во двор. Осенью для таких прогулок используют участки после уборки картофеля и овощей.

На результатах откорма и качестве свинины сказываются подготовка кормов к скармливанию и техника кормления. Зерно свиньям надо давать размолотым до 1,2-1,6 мм. Как очень мелкий, так и более крупный помол ухудшает откорм. Картофель и пищевые отходы перед скармливанием варят, разминают и дают тёплыми.

Варёный картофель не хранят более трёх часов, иначе в нём разрушается витамин С. Воду, в которой варили картофель, сливают: в ней содержится ядовитое вещество соланин.

Немного корнеплодов можно давать в сыром виде, при больших количествах их также варят. После варки их нельзя долго хранить, поскольку в корме накапливаются вредные для животных вещества. Витаминовые корма (сено, морковь и др.) нельзя обрабатывать при высокой температуре.

Свиней достаточно кормить два раза в сутки. Лучше приготавливать смеси в виде густой каши (одна часть густого корма на две части жидкости).

### ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ

При наличии у кур полноценного питания, они и зимой несут яйца с прочной скорлупой и ярко-жёлтым желтком. Если желток бледный — птице недостаёт каротина. Тогда в корм необходимо добавить свёклу, морковь, картофель, тыкву, сырую капусту.

## И ЗАПАХ ПРАЗДНИКА ВИТАЕТ...

Наполнить комнату ароматом новогоднего праздника можно с помощью собственноручно приготовленного ароматизатора. Сделать его проще простого! Налейте в пустой флакон со съёмным распылителем три-четыре столовых ложки водки или спирта, добавьте 40-50 капель любого ароматического масла на выбор: мож-

жевельника, шалфея или розмарина, корицы или гвоздики, апельсина или бергамота. Остальной объём флакона заполните водой и хорошо перемешайте. А теперь дело за малым: пара «пшиков» — и волна свежего аромата подарит вам не только хорошее настроение, но и зарядит бодростью и лёгким дыханием!

## ПРОГРЕВ ПРОТИВ ГНИЛИ

Несмотря на то, что минувшее лето было сухим и жарким, никто не может гарантировать, что заложенный на хранение лук не поразит такое коварное заболевание этой культуры, как шейковая гниль. Проявляется оно следующим образом: поражённая луковица делается водянистой, жёлто-розовой. Шейка тоже размягчается, потом, как бы вытягивается. Наружные чешуи плесневеют, после чего покрываются плотной чёрной корочкой. Если вы обнаружите это в своём хранилище, то заражённые луковицы надо просто удалить. Самым же эффективным способом борьбы с таким заболеванием является прогревание луковиц при

температуре 45 градусов в течение четырёх часов, и делать это надо перед закладкой лука на хранение.

Имейте в виду, что шейковая гниль заражает лук ещё в то время, когда он находится на грядке, однако в растущем состоянии болезнь не проявляется, а вот в хранилище, особенно во второй половине зимы, её вспышки — наиболее распространённое явление. Поэтому перед закладкой на хранение лук надо прогреть, как сказано выше. А на будущее возьмите себе на заметку, что повышенные дозы азотных удобрений, внесённых под лук, плохо влияют на пригодность лука к длительному хранению. И наоборот, фосфорные и калийные удобрения устраняют опасность заболевания лука шейковой гнилью. Следует также помнить и о том, что скороспелые сорта лука очень мало страдают от этой напасти. В борьбе с этой болезнью имеет большое значение и соблюдение севооборота. Лук на прежнее место лучше возвращать лишь через четыре на пятый год.



### АВОСЬ ПРИГОДИТСЯ

● Если щётка для масляных работ очень жёсткая, нужно на минутку опустить её в кипящий уксус.

● Чтобы кисточка для краски не высыхала, плотно обмотайте её пищевой плёнкой.

● Кафельную плитку легче резать мокрой. В этом случае меньше вероятность того, что она сломается.

● Гвоздь легко вбить, если его остриё окунуть в растительное масло.

● Если в раствор цемента добавить сахар, он станет значительно крепче.

● Алебастр, разведённый молоком, дольше застывает — им легче заделывать щели щёткой.

● Помещение, которое только что оклеили обоями, несколько дней нельзя проветривать, иначе обои начнут

пузыриться и отклеиваться.

● Выпавшую кафельную плитку можно прочно укрепить на цинковых белилах, густо затёртых натуральной олифой. Но сохнуть будет долго.

● Используя обои и краски светлых тонов, можно зрительно увеличить объём помещения. Тёмные тона зрительно уменьшают его объём.

● Моющимися обоями не следует оклеивать солнечное помещение — под действием солнечных лучей такие обои выделяют вредные для здоровья вещества.

● Для отделки холодных жилых помещений лучше использовать «тёплые» тона: розовые, пастельные. Для отделки чрезмерно тёплых помещений можно использовать «холодные» тона: белые, голубые, мраморные.

## СКОРО НОВЫЙ ГОД

## ЁЛОЧНЫЕ СЕКРЕТЫ



Традиционным символом Нового года у многих народов является наряженная ёлка. При этом одни устанавливают в доме искусственную ёлку, а другие – настоящую лесную красавицу. Некоторые просто украшают стены пушистыми ветками хвойных деревьев или ставят их вазы.

Чтобы настоящая ёлочка как можно дольше не потеряла свои иголки, нужно знать некоторые секреты. Парочку мы уже раскрыли в прошлом номере, пришло время для ещё нескольких.

Так при покупке ёлочки выбирайте ту, у которой хо-

рошо гнутся ветки. Если ветка легко ломается, значит, деревце давно срублено и долго не простоит.

Не заносите ёлку в дом верхушкой вперёд: она может растерять часть иголок или ветку.

Периодически сбрызгивайте лесную гостью водой.

Дольше всего ёлка простоит, если её поместить в ведро с влажным песком или (но это неудобно) в ёмкость с водой. Можно просто обернуть место среза (предварительно сняв с нижней части ствола слой древесины) влажной тканью, которую надо будет время от времени смачивать.

Анна КАШЛЮК

## ОФОРМЛЕНИЕ БЛЮД

Каждое блюдо должно быть аппетитным, но закуски и салаты особенно – с них начинается праздничный обед. Есть немало приёмов оформления, простых и нетрудноёмких. Чаще всего кулинары используют украшения из овощей. И уложить салат можно по-разному, в зависимости от набора овощей, а также от имеющейся посуды: горкой с бордюром, концентрическими кругами или секторами.

## СКЛЕРОЗ НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ, НО О НЁМ МОЖНО ЗАБЫТЬ

(Фаина Раневская)

## Как работает человеческая память?

Загадка улучшения человеческой памяти – одна из главных научных проблем XXI века. В Украине нарушение памяти зафиксировано у более 60 тыс. человек и согласно прогнозам, к 2025 году количество возрастет до 91 тыс.

Риск развития нарушений памяти напрямую зависит от величины артериального давления, ведь его повышение даже на 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития нарушений памяти на 40%. Особое значение в плане развития нарушений памяти приобретает грозное осложнение гипертонии – инсульт. Ведь почти у половины больных, перенесших инсульт, наблюдаются умеренные нарушения памяти, в 10-35% случаев – деменция (слабоумие).

Важным аспектом является то, что деменция относится к наиболее дорогому для общества заболеванию. По мере того, как люди с деменцией становятся зависимыми от окружающих, большая ответственность ложится на родных, которые ухаживают за больным и подвергаются повышенному риску развития психических нарушений. Поэтому проблема профилактики, своевременной диагностики и лечения деменции для медицины является актуальной.

Человеческий мозг, как огромный завод, состоит приблизительно из 100 млрд. нейронов (“главные” клетки мозга), которые формируются в самом начале развития эмбриона до 28 дня внутриутробного развития, а основа памяти – это передача информации между этими клетками. В результате старения, травм, инсультов, нейроны в мозге гибнут и почти не восстанавливаются.

## Неужели ухудшение памяти – процесс неизбежный?

Забывчивость в лёгкой степени или небольшие «провалы» в памяти часто являются составляющей нормального процесса старения. Пожилым людям может потребоваться больше времени, чтобы вспомнить или научиться чему-то новому. Неврологических изменений с возрастом у людей становится все больше и больше. Однако стоит помнить, что потеря памяти – это пер-

вые “звоночки”, которые могут быть предвестниками более серьезных изменений, в том числе и со стороны сердечно-сосудистой системы:

- связанные с давлением: гипертония, инфаркты, инсульты;
- ишемическая болезнь сердца и атеросклероз: на стенках сосудов образуются холестериновые бляшки;
- аритмии: нарушение ритмов работы сердца;
- варикоз: нарушение кровообращения в сосудах нижних конечностей.

## Как понять, что есть первые звоночки нарушения памяти?

Давайте с Вами пройдем тест:

1. Вы чувствуете, что ваша память ухудшилась?

Да  
Нет

2. Вам приходится по несколько раз перечитывать текст, чтобы его понять?

Да  
Нет

3. Вы часто теряете личные вещи, например, ключи, деньги, очки и т.д.?

Да  
Нет

4. Вам кажется, что в процессе разговора вам бывает трудно найти подходящие слова?

Да  
Нет

5. Часто вы забываете повседневные вещи, например, что вы ели вчера на обед?

Да  
Нет

Если ваш ответ был положительным на 3 или более вопросов, то у вас могут быть проблемы с памятью.

Проблемы с памятью: что Вы можете сделать, чтобы её улучшить?

Мозг, по сравнению с другими тканями, наиболее чувствителен к дефициту кислорода и питательных веществ. Очень важно для улучшения памяти, внимания, запоминания информации:

- улучшить все обменные процессы в мозге;
- усилить циркуляцию крови по сосудам;
- улучшить настроение.

Для того чтобы устранить проблему, которая Вас беспокоит, желатель-

но обратиться с таким вопросом к врачу. Также старайтесь больше двигаться, гулять на свежем воздухе, делать гимнастику по утрам. Если выполнять такие процедуры, в Вашем организме улучшается циркуляция крови, что поможет насытить мозг кислородом. Вам необходимо оставить все свои вредные привычки и сбалансировать питание, чтобы поступало достаточное количество витаминов, минералов и других важных питательных веществ. Стоит отказаться от потребления слишком жирной, соленой пищи. И не забывайте тренировать память. В этом Вам помогут игра в шахматы, чтение книг, газет, разгадывание кроссвордов. Не стоит относиться к нарушению памяти, как к чему-то несерьезному! Не существует волшебной таблетки для ума, которая сразу же улучшит память. Однако наладить работу мозга может позволить фитотерапия.

Последние годы научной общественностью подчеркивается положительное влияние фитопрепаратов для профилактики в том числе и нарушений памяти. Они завоевали свою популярность в клинической медицине, и в частности в неврологии, благодаря наличию разнообразных фармакологических эффектов:

- защита нервной системы от повреждения из-за «плохого» кислорода;
- защита нервных клеток от повреждений;
- обеспечение мозга питательными веществами;
- улучшение циркуляции крови в структуре головного мозга.

При этом важно подчеркнуть, что механизмы реализации упомянутых эффектов существенно отличаются от большинства других химических средств за счет:

- комплексности влияния;
- сбалансированности действия;
- физиологичности.

Растительный комплекс для улучшения памяти Мемостим® способен воздействовать на составляющие нарушения памяти, ведь в его состав входят два растительных компонента: экстракт Бакопы Монье – 150 мг, экстракт Гинкго Билобы – 120 мг.

Бакопа Монье содержит ряд биологически активных веществ (алкалоиды, сапонины и стеролы). Активные компоненты Бакопы Монье (бакозиды) стимулируют вос-

## БОЛЯТ СУСТАВЫ?



Мы с женой довольно активные люди – всегда занимаемся своим здоровьем, стараемся правильно питаться и больше двигаться. Но возраст берет свое. Вот уже лет 5 я страдаю болями в коленях, а у жены болят большие пальцы на ногах и очень увеличены косточки. Пьем таблетки, мажем мазями, но вот недавно из газеты узнали о наколенниках и носках с биофотонами. Мы, конечно, сначала полезли в интернет почитать, что это такое – биофотон? Оказывается, это новые изобретения – нано-технологии. Биофотон – это современные материалы, полученные из природного сырья, в состав которых входят более 46 лечебных трав. Лечение происходит при непосредственном контакте через кожу человека и воздействии на сосуды в местах соприкосновения. Биофотон улучшает кровообращение, снимают воспаление.

Наколенники носил я, жена – носки. Результатом довольны – боли ушли, появилась лучшая подвижность, рецидивов боли не было.

Это не ортопедическая одежда, и служит она не для фиксации суставов, а именно для улучшения циркуляции крови.

Цена наколенников ~~1740~~ грн – 870 грн, носков – ~~980~~ грн – со скидкой – 400 грн., при заказе наколенников и носков вы всего заплатите – 1270 грн. Ваша экономия – 1370 грн! И эта продукция будет работать на вас 2-3 года, а таблеток на такую сумму Вы выпьете за месяц! Вместо носков можно заказать перчатки – если у вас болят руки, цена та же, что и носки. Имеется большой ассортимент продукции, спрашивайте у консультанта.

Заказывайте сегодня, телефон отдела продаж: 096-495-88-40, 093-406-00-76, 095-014-34-22. Также можно прислать свой заказ по почте: г. Харьков 61166, а/я «Самоздрав»

ХОРОШИЙ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД

## МЕМОСТИМ® ПАМ'ЯТАЙ ПРО ГОЛОВНЕ

- Сприяє зміцненню пам'яті та уваги
- Підтримує здатність до навчання, аналізу інформації
- Захищає нервову систему від ушкоджень



## Створює сприятливі умови для відновлення нервових клітин

Мемостим Ви можете приобрести в аптеках вашего города.

Диетическая добавка.

Не является лекарственным средством.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.



становление поврежденных нейронов, активность и передачу нервного импульса. Бакопа Монье является эффективным средством для профилактики нарушений памяти, повышает концентрацию внимания, память, восприятие и анализ информации, улучшает скорость обработки информации, ускоряет способность к принятию решений.

Экстракт Гинкго Билобы содержит активные вещества различных групп, которые улучшают мозговое кровообращение и транспорт кислорода и питательных веществ к головному мозгу, регулируют микроциркуляцию в сосудах, улучшают реологические свойства крови и уменьшают её вязкость, поддерживают постоянный сосудистый тонус, улучшают венозный отток и способствуют выведению токсических продуктов метаболизма, которые накапливаются в тканях. Гинкго Билоба применяется при шуме в ушах, головокружении, снижает риск развития сосудистых осложнений при нарушениях памяти.

Мемостим® – диетическая добавка, не является лекарственным средством. Мемостим рекомендует-

ся к применению с целью стимулирования памяти, повышения концентрации внимания, активизации процессов мышления, улучшения микроциркуляции и мозгового кровообращения, повышает устойчивость клеток мозга к повреждениям.

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ВАС!

**Запоминание.** Давно известно, что зубрёжка память не развивает. А 80-летние учёные запоминают информацию лучше, чем их молодые ученики. Всё дело в восприятии главной информации, а не в хаотичном её запоминании.

**Попробуйте:** Прочитайте текст статьи ещё раз и попытайтесь понять его главные моменты. Можете их подчеркнуть, выписать, повторить про себя.

Прочитайте текст ещё раз, уже обращая внимание на тонкости. Постарайтесь их связать с главными идеями.

Много раз читать один и тот же текст без запоминания основных идей бесполезно! Расскажите его кому-нибудь.

## МЕМОСТИМ® — ПОМНИ О ГЛАВНОМ!

За дополнительной информацией обращайтесь в ООО «Эвита» 61001, Украина, г. Харьков, ул. Искринская, 37,

тел. +38 095 055 03 48, www.anantamedicare.com

Вир.ліц. 10017013001426

## ЧЕРНЕЕ ЧЁРНОЙ ЗЕМЛИ КУКУРУЗА

О кукурузе можно долго говорить. Многие люди скептически относятся к этой теме. Для них разговор заканчивается вопросом: сладкая кукуруза или нет. Для меня же кукуруза – это вся жизнь. Я могу часами сидеть, перебирая зёрнышки по окраске, планируя новые сорта. Сейчас у меня более тридцати собственных сортов. Большая часть – это сладкая кукуруза.

Одним из лучших сортов сладкой кукурузы является **Суперэкзот**. Я уже рассказывал в одной из статей, что специалисты из Книги регистрации Рекордов Украины насчитали на одном початке 210 разных цветов и их вариаций и выдали мне соответствующий документ.

В последнее время появилась чёрная кукуруза. Учёные доказывают, что она очень полезна для человека. С её помощью лечат многие болезни, в том числе и рак. Чёрная кукуруза к нам пришла из Перу, где растёт в горах на высоте более трёх километров. Перуанцы считают, что семена им послал сам Бог. Ведь это не только пища для человека, но и лекарство. Из чёрной кукурузы они готовят очень полезный напиток под названием **Чича морара**.

В Японии появился сорт сладкой чёрной



Кулла в центре

кукурузы **Экзотик**. Департамент сельского хозяйства даже занёс её в список самых лучших продуктов! Этот сорт я развожу уже два года и очень доволен им, так как сладче кукурузы я ещё не встречал. Урожай даёт хороший, вырастает не выше двух метров, и початки с зёрнами начинают завязываться около 20 см от корня. Некоторые стебли дают по два початка, а рекордсмены – до семи початков. Кушать её можно в сыром виде.

Это не только питание, но и лечение многих болезней. Отвар чёрных зёрен – энергетический напиток. При низкой калорийности – энергоёмкость колоссальная. Один литр густого отвара чичи без добавления фруктов и сахара придаёт работоспособности без чувства голода на три часа. А три литра прибавляют работоспособности на полный день физической работы. Чёрная кукуруза создавалась кем-то не просто как целебное питание, она создавалась как лекарство.

После многих лет селекции мне удалось вывести новый сорт чёрной кукурузы с цветными листьями. Я назвал этот сорт **Зв-рика**. Высота растения до двух метров, и на каждом стебле завязывается два початка до 25 см длиной, которые тоже разукрашены полосками. Представьте себе: на клумбе растёт кукуруза, где каждый её лист разрисован цветными полосками. Очень красиво смотрится. А к осени можно собрать урожай кукурузы с чёрными зёрнами. Эти зерна ещё и лечебные.

В этом году у меня появилась новинка чёрной кукурузы из Перу под названием **Кулла**. Особый сорт с особыми лечебными свойствами. Зёрна крупные, чёрные и, как смола, блестящие. Сорт технического назначения. В этом году было у меня всего пять корней. Выросла она выше трёх метров. На каждом стебле было по два початка, а один стебель дал восемь початков до 30 см длиной. Семена позднего срока созревания, поэтому я сначала вырастил рассаду, а потом перенёс её на постоянное место. По утверждению учё-



ных, этот сорт улучшает регенерацию тканей, укрепляет иммунитет, замедляет старение организма. Кроме этого, антоцианы помогают созданию коллагена, что способствует лучшему срастанию клеток и оказывает противовоспалительный эффект.

Вот такая она, чёрная кукуруза, которая только начинает свой поход по Украине.

Пока семена чёрной кукурузы дефицит, не каждый может позволить себе приобрести несколько штук для разведения. Я готов поделиться семенами чёрной кукурузы сорта **Экзотик** со всеми читателями, если получу от вас подписанный маркированный конверт с просьбой.

**Владимир Иванович УДОД**,  
с. Мишуриин Рог, Верхнеднепровский район  
Днепропетровской области 51610.  
Тел. (068) 310 33 81. Фото автора

## НАДО ЛИ УКРЫВАТЬ ТУЮ НА ЗИМУ?

— Часто читаю отзывы садоводов, что тую можно не укрывать в зиму. И тут же слышу о необходимости укрытия. Может, не стоит укрывать только в южных регионах? Как лучше поступить?

**Н.Л. Радченко**, г. Ковель Волынской области.

Туи, растущие на участке не один год, могут зимовать и без укрытия, но при условии, что они растут в тени других больших деревьев или кустарников, около дома, вдоль высокого забора и т.д. Укрывать тую от морозов стоит лишь в случае, когда столбик термометра опускается ниже минус 35 градусов. Другое дело, когда дерево растёт на открытой местности, без притенения. Ведь тую больше боятся не морозов, а солнечных ожогов. А их можно получить не только весной, но и зимой. Сокодвижения в хвойных в этот период практически нет, а недостаток влаги и обжигающее солнце приводят к появлению рыжих ран на ветках. От них растение сильно страдает и теряет свой привлекательный внешний вид. Это что касается взрослых туй. Молоденькие туйки

первого-второго года жизни на зиму укрывают обязательно, независимо от месторасположения, особенно, если они были посажены осенью (период адаптации очень короткий, поэтому вероятность подмерзания достаточно высокая). Так что ответ на вопрос вполне очевиден – молоденькие туйки нуждаются в обязательном укрытии, взрослые – в зависимости от места расположения.

Каким способом лучше соорудить защиту – выбор за вами.

Молодые и взрослые туйки вначале аккуратно обвязывают шпагатом, чтобы пушистые растения не сломались под тяжестью снега. Ветки собирают вверх к центру и довольно-таки плотно обвязывают по кругу. Если обвязка будет слабой, снег, выпавший в большом количестве, может запросто повредить растения. Сверху обмотать защитной тканью.

Можно использовать каркасы из дерева или проволоки, на которые натягивают защитную ткань сверху. Конструкция должна быть прочной, чтобы сильный снегопад не смог разрушить построенный каркас. Маленькие туйки можно укрыть деревянными или пластиковыми ящиками. В качестве защитной ткани используют материал светлых тонов, хорошо отражающий солнечный свет и пропускающий воздух, для этих целей подойдёт крафт-бумага, мешковина или даже марля. Оборачивают в один или два слоя, в зависимости от толщины ткани. Использовать для укрытия такие нетканые материалы, как агроспан, лутрасил, спанбонд, многие садоводы не рекомендуют. Ведь эти изделия хорошо задерживают влагу, и с появлением солнца внутри создаётся парниковый эффект. В непредсказуемых погодных условиях с оттепелями и заморозками такое укрытие может привести к плачевному результату.

Но в любом случае, перед тем как ставить укрытие, сначала надо позаботиться о корневой системе туй. До серьёзных морозов удалить все сорняки в приствольном круге, вокруг ствола по периметру кроны разложить рыхлым слоем (25-30 см) компост, перепревший навоз, лиственный опад, торфяную крошку или солому. Многие дачники поверх мульчирующего материала набрасывают ещё лапник.



## СКОРО ПРАЗДНИК

Порадуйте своих близких и испеките печенье с «предсказаниями». Такой простой сюрприз будет встречен «на ура»! Проявите фантазию и напишите на ярком кусочке бумаги добрые, прекрасные пожелания на будущее для каждого члена семьи или для всех гостей. Прикрепите их к печенюшке и угостите всех присутствующих. Поверьте, ваши родные и близкие будут вне себя от восторга, когда отведают вкусное лакомство и прочитают добрые предсказания. Ведь хорошие пожелания приятны всем без исключения. Праздники должны быть весёлыми!



## К НОВОМУ ГОДУ...

Чтобы украсить ёлку своими руками вместе с детьми, не обязательно тратить бешеные деньги на материалы. Можно сделать украшения из солёного теста, которые будут выглядеть не хуже тех, что продаются в элитных магазинах хенд-мейда (вещи ручной работы).

Приготовить такое тесто совсем не сложно. В глубокой миске смешать стакан соли с таким же количеством муки и, вливая порциями воду (всего потребуется 125 мл), замесить тугое тесто. Оно должно получиться гладким и однородным. Всё – можно приступать к работе и дать полную волю фанта-



зии. Отделяя от теста кусочки нужного размера, раскатывать, вырезать фигурки или делать оттиски, не забывая

при этом сверху оставлять маленькое отверстие для нити-подвески. Если немного теста осталось, его стоит прикрыть бумагой, иначе быстро засохнет.

Сушить фигурки можно в духовке (ставить обязательно в холодную) при температуре 100–120 градусов или на открытом воздухе (примерно три-четыре дня в зависимости от толщины фигурки). После сушки аккуратно обработать наждачной бумагой края и поверхность заготовки, и можно смело приступать к раскрашиванию акриловыми красками и покрытию лаком.

Весёлых вам праздников!

## ЛОВИСЬ, РЫБКА

### НА РЫБАЛКУ В ДЕКАБРЕ

Обычно в декабре в некоторых районах нашей страны на водоёмах образуется достаточно прочный лёд, который бывает буквально усеян любителями зимней рыбалки. И это не случайно, ведь в первые дни ледостава хорошо ловятся все виды рыб, особенно радует рыбаков клёв налима. Шуку и судака ловят на блесны и зимние живцовые удочки, среди которых особой уловистостью отличаются жерлицы.

Поплавочными зимними удочками ловят леща, плотву, густеру, голавля, окуня, ельца, пескаря, ерша. А вот на мормышку берёт преимущественно окунь. Его следует искать у берегов, на мелких местах, даже на глубине всего 25-30 см, среди торчащих на дне остатков водной растительности или около них. На некоторых водоёмах окунь ловится на блесну лучше, чем на мормышку, на тех же неглубоких местах. Обычно применяют небольшую блесенку с насадкой мелкого малька.

Со второй половины месяца при устойчивых морозах и отсутствии длительных оттепелей становятся доступными и безопасными маршруты к большим, позднее других замерзающим водоёмам.

Мы постоянно напоминаем нашим читателям, любителям зимней ловли, о важности соблюдения правил безопасности на замёрзшем водоёме. Так, начиная ловить рыбу со льда в любых водоёмах, необходимо всегда помнить о том, что толщина льда на отдельных участках может быть разной. Особенно осторожно следует переходить с одного берега на другой. На середине водоёма, где возможно присутствие течений (порой довольно сильных) лёд очень часто тонок, а заметить это не всегда возможно. Поэтому будьте осторожны, пожалуйста.



### ЗАСТЁЖКИ ДЛЯ УДИЛИЩ

Жизнь рыбацкая – всегда кочевая, так как в поисках уловистого места приходится часто передвигаться. Но даже если у вас давно определено и прикормлено своё любимое место, то для того, чтобы до него добраться, нужно проехать немало километров в транспорте. Как правило, опытные рыбаки имеют в своём арсенале несколько удочек, которые для удобства транспортировки связывают шнурами, шпагатом, бечевой и т.п. Казалось бы, а в чём, собственно, проблема? Оказывается, узлы на таких связках иногда затягивают так, что на их развязывание требуется немало драгоценного времени утренней или вечерней зорьки.

Поэтому опытные рыбаки вместо связывания стягивают удильща или их колена специальными застёжками. Представляют они собой узкие резиновые полоски с металлической петлёй на одном конце и крючком на другом. Эластичная резина плотно сжимает несколько удильщ или их колена, а петлю с крючком можно легко снять даже на ощупь в темноте.

### СТАЛЬ ИЛИ КАПРОН?

Некоторые хищные и даже не хищные, но сильные рыбы, в частности карп, иногда «отсекают» леску острой верхней иглой плавника. Можно ли застраховаться от такой случайности, не огрубляя снасть, не пользуясь стальным поводком? Такой заменитель есть. Это – двоянная леска.

Она надёжна при вываживании крупной рыбы даже в том случае, если оборвётся одна жилка, – вторая сохранит улов. Практически это делается так: берётся отрезок лески вдвое длиннее предполагаемого поводка, концы складываются вместе и к ней привязывается крючок. Теперь остаётся сделать петлю на поводке для крепления его к основной леске: сложить поводок колечком, дважды пропустить в него сдвоенный конец, а узел затянуть.





