

## Мозг мотылька

Узнал недавно: молодой родственник задешево продает оставшуюся от родителей 3-комнатную квартиру в райцентре, чтобы оплачивать аренду хилой «однушки» в столице. Я бы еще понял, будь парень профессионалом с высокой зарплатой в солидной фирме: ну, делает ставку на перспективу. Так нет же: хлопец мыкается с мизерным окладом по мелким конторам. Родня ему — про кризис, про то, что глупо терять надежную крышу над головой ради призрачных химер (да сдай ты свою «трешку» в аренду — и денежки капать будут, и недвижимость сохранишь). Но в ответ — гонорливое: «Зато я — в столице!» Ага — и вид из окна на мусор в овраге... Мечта!

Я хотел сравнить парня с бабочкой-поденкой, для которой завтрашнего дня просто нет. Но грех обижать мотылька. Хотя у него нейронов в мозге в 86 тысяч раз (!) меньше, чем у моего «столичного жителя», соображает бабочка лучше. В прошлом веке у 70 видов насекомых в Европе потемнела окраска крыльев. Энтомологи долго искали причину. Оказалось, что в загрязненных промышленных центрах птицы куда охотнее ловят бабочек-«блондинок»! Мотыльки смикнули своим микромозгом: хочешь выжить — меняй окраску! Моему бы родственничку такую способность к адаптации! Но он, как бабочка, упорно летит на яркие огни большого города, не думая о последствиях. Может, в этом случае естественный отбор повернул назад?..

«Сваты» понимают: свои мозги не вставишь ни мотыльку, ни человеку. Но мы уже 10 лет учим жить собственным умом, реагируя на изменчивую реальность. Так — надежнее. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ,  
редактор

## Весна, солнце и «Сваты»!

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.

**Оформите до 27 марта подписку в Беларуси на 2-й квартал по индексу 01419 и сэкономьте деньги!**

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

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



**В Беларуси** — на сайте [toloka24.by](http://toloka24.by) по промокоду **SP2023** (скидка 10%).

**В России** — на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru) по промокоду **«BECHA»** (скидка 15%).



Невестка купила упаковку какой-то особо вкусной соли, а там кристаллы — крупного помола. Спрашивает у меня: в чем лучше размолоть — в фаянсовой ступке или в кофемолке? А я говорю: не занимайся ерундой! Просей свою «чудо-соль» через обычное сито. Мелкие кристаллики после засып в солонку на столе, а крупные сгодятся при готовке супов и вторых блюд.

Терпеть не могу, когда знакомые жалуются, что «голова стала хуже соображать» — из-за старости. Не спешите записываться в старики, лучше пересмотрите свое меню. У меня в рационе всегда овощные салатики на постном масле, творожок, куриные яйца, печеная картошка. Плюс приправа из хрена, горсть изюма и семечки подсолнуха. Такая диета усиливает синтез дофамина и серотонина — от них зависит, как «шурупят» твои извилины.



Сосед по даче решил сложить печь в домике. Посоветовали «толкового» печника. Этот мужик сразу заказал соседу уйму портландцемента для кладки. Я как услышал про это, усомнился в «толковости» мастера. Меня еще по молодости отец учил: для печи цемент — смерти подобен: при нагреве свыше 250 °С цементное связующее кирпичей разрушается. Печка со временем начнет разваливаться на глазах! Другое дело — раствор глины: она эластичнее и не пересыхает, как цемент.

Отвар на основе исландского мха (продается в аптеке) помог избавиться от сухого кашля. 1 ст.л. сырья заливала стаканом кипятка и держала на водяной бане 15-20 минут. Процежив, выпивала средство в 3 приема в течение дня. Мне хватило двух суток, чтобы почувствовать себя гораздо легче. Если вы не переносите горький вкус, то таким же образом приготовьте напиток на молоке (250 мл). Остудите, добавьте немного меда и выпейте на ночь.

Тамара МИНИНА, г. Орша

\*\*\*

Врач обнаружил у меня проблемы со щитовидкой, связанные с дефицитом йода. Прописал курс таблеток, а после рекомендовал для закрепления лечебного эффекта принимать настойку корня лапчатки белой. Готовила средство так: 25 г аптечного сырья залила стаканом качественной водки, настаивала в темном месте 30 дней. Процедила. Принимала ежедневно по 30 капель настойки, разведенной в рюмочке воды. Курс — 1 месяц.

Лариса, г. Бокситогорск

\*\*\*

Весной собираю в роще набухшие березовые почки и высушиваю их. 1 ст.л. сырья заливаю стаканом горячей воды и держу на водяной бане 15 минут. Процеживаю. Выпиваю за день равными порциями между приемами пищи. Курс — 3 недели. Напиток хорошо выводит лишнюю жидкость из организма, оказывает желчегонный и противовоспалительный эффект.



Ольга, по e-mail

Совет дня



Наш эксперт — инфекционист  
Ольга Сивопляс, г. Могилев

## Сырое мясо: опасная экзотика

**?** Люблю иногда побаловать себя карпаччо из свежей говядины. Но слышала, что сырое мясо может навредить организму. Правда?

Ирина ГОРИНА, г. Гродно

— Блюда из сырого мяса популярны во многих странах мира: карпаччо, тартар из стейка, метт (свиной фарш, одобренный пряностями), строганина... Мясо — источник легкоусвояемого гемового железа, содержит витамины А, D, E, группы В. Тепловая обработка, конечно, снижает количество полезных веществ. Однако именно высокая температура уничтожает опасные патогены! К примеру, сальмонеллы погибают при 70 °C и выше всего за 10 минут.

Не любой скот считается переносчиком возбудителей опасных заболеваний. Так, говяжье мясо допустимо употреблять в сыром виде при соблюдении ряда условий. А вот для свинины, птицы, дичи термическая обработка обязательна!

**На что обратить внимание, решив отведать мясной экзотики?**

**1)** Если готовите сами — выбирайте максимально свежий кусок мяса у проверенного продавца. Не берите отруб, который был механически размягчен иглами — внутренняя его часть уже может быть загрязнена.

**2)** Срежьте тонкий верхний слой с поверхности куска. После тща-

тельно вымойте руки, разделочную доску, нож.

**3)** Не надейтесь на то, что опасность уменьшит морозильная камера холодильника: сальмонеллы отлично переживают низкие температуры.

**4)** Не забывайте про маринад. Соль, уксус, чеснок, имбирь, куркума уменьшают количество болезнетворных микроорганизмов.

**5)** Не готовьте карпаччо, тартар с запасом, сразу же подавайте на стол.

**6)** Решили заказать экзотику в ресторане — выбирайте заведение с хорошей репутацией.

**7)** Порция правильно приготовленного сырого мяса не причинит вреда организму, если ваш желудочно-кишечный тракт здоров. При язве, гастрите или ферментативной недостаточности от подобных деликатесов придется отказаться. Также мясная экзотика под запретом в период беременности и грудного вскармливания.

**8)** Если после карпаччо мучают тошнота, рвота, боли в животе — примите сорбент, который поможет вывести из организма вредные вещества. На время уберите из рациона любое мясо; больше пейте негазированной воды.