

Как поют дрозды

В нашем доме жила женщина, по отзывам всезнающих старушек на лавочке: «самостоятельная». Муж умер, взрослый сын жил за 200 км от дома. Всегда приветливая, с аккуратной прической и макияжем по возрасту, опытный экономист. В кризисные 1990-е ее выпроводили на пенсию. Поначалу дама сохраняла лицо: записалась на какие-то курсы, ходила на вечера «Для тех, кому за...» Плюнула: «Тоска зеленая!» Сын наведывался редко. Начала выпивать, замечали ее в компании дворовых «алконавтов». Спустя полгода походила на бомжиху. Еще через два — соседки не стало. У «свежих» пенсионеров риск впасть в депрессию выше на 40%, обзавестись гипертонией, инсультом, проблемами с памятью — на 60%. Дело не в генетике и не в маленьких пенсиях. Потеряв работу (а с ней востребованность и социальные контакты), многие вчера еще энергичные люди быстро превращаются в стариков. В нудных малозначащих путаников с кучей таблеток в кармане. Что сначала деградирует — психика или физическое здоровье? Видимо, первое: если ты не интересен окружающим — к чему суетиться в заботах о себе? А ведь им чуточку больше внимания и общения — эти люди горы бы еще свернули!

Есть такая пичуга: серый дрозд-говорун. Неприметные птички выбирают вожаком стаи не самого сильного и хорохористого «мачо», а самого мудрого — пусть даже старого и больного. Ему — «респект и уважуха», ему — подчинение. Потому что в аховых ситуациях опыт старого дрозда важнее понтов гонорливого мачо. Поучиться бы у серых пичужек? Не старейте со «Сватами». Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ,
редактор

Бодрости духа — 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.

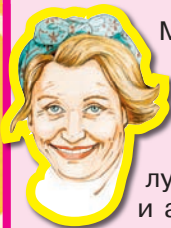
Продлите дружбу со «Сватами», оформив подписку в Беларуси с любого месяца по индексу **01448**.

В России с 1 февраля открывается досрочная подписка на 2-е полугодие 2023 г. Не упустите возможность подписаться на любимый журнал по ценам предыдущего полугодия!

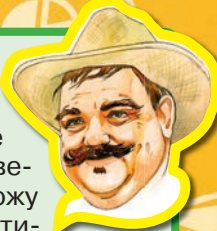
Выпишите «Сваты» не выходя из дома.



В Беларуси — на сайте toloka24.by по промокоду **Зима23** (скидка 10%).
В России — на сайте toloka24.ru по промокоду **2023** (скидка 15%).



Михал Михалыч от моей ухи без ума. А секретов никаких — просто опыт. Чтобы «юшка» получилась наваристой и ароматной, разделанную рыбу заливаю только холодной водой в пропорции не больше, чем 1:2, сразу солю (иначе куски «расползутся»). Закипела вода — уменьшаю огонь на плите до минимума: пусть поверхность жидкости лишь слегка «дышит». За полчаса до финиша добавляю в бульон 1 ст.л. водки и рюмочку огуречного рассола. И никогда при готовке не помешиваю содержимое кастрюли ложкой, иначе вместо прозрачной ухи получится мутная «бурда».



Если на лыжной прогулке в лесу или на рыбалке мороз с колючим ветром прихватил кожу — никогда не растирайте ее снегом: будет хуже! Лучше предупредите проблему, как это делаю я: время от времени пощипываю кончиками пальцев щеки и нос. А еще делаю глубокий вдох через нос, задерживаю воздух в легких на полминуты, напрягаю мышцы. Кровь приливает к лицу, прогоняя холод.



По субботам у нас со сватом — непременно банька на даче: помоемся, потолкуем, здоровье поправим. Особенно люблю париться с хреном! Сухие листья заливаю в кадке кипятком, добавляю пару зубчиков чеснока. Через полчаса процеживаю. В настое запариваю дубовые веники, а после плескаю жидкость на каменку. Аромат в парилке — непередаваемый, аж дух захватывает. После такой бани по 150 водочки — никакая простуда не страшна!



Наш эксперт — врач
Гульнара Шайхутдинова, г. Казань



Отеки от сладкого?



Знаю, что руки-ноги могут отекают от избытка соленого в рационе. А недавно услышала, мол, сладости дают такой же эффект. Неужели это правда?

Лариса, г. Уфа

— Отек — аномальное скопление жидкости в тканях организма. Такое наблюдается при определенных заболеваниях (сердечная, почечная, печеночная недостаточность; варикоз; гипотиреоз). А также при неправильном питании: избытке в рационе соленого и/или сладкого.

Да-да, быстрые углеводы тоже провоцируют задержку жидкости! После того как вы съели сладкое, инсулин пытается нормализовать уровень сахара в крови, утилизируя глюкозу. И чем больше в организм поступило быстрых углеводов, тем дольше будет происходить этот процесс. А глюкоза, в свою очередь, является осмотически активным веществом — притягивает к себе воду. Считается, что 1 г углеводов способен задерживать 4 мл воды. А если за короткий период сладкого съедено слишком много? В таком случае повышается осмотическое давление плазмы крови. В результате вы получаете отеки и относительное обезвоживание (дегидратацию).

Мои советы.

1) Старайтесь не превышать до-

пустимую суточную норму потребления сахара — 25 г (5-6 ч.л.) для взрослого человека.

2) В каждый основной прием пищи включайте белковое блюдо (мясо, рыба, яйца) и клетчатку (овощи) — они обеспечат более длительное чувство сытости и помогут не сорваться на лишнюю конфету.

3) Если заменяете обычную еду сладостями, можете столкнуться с проблемой дефицита в организме железа, кальция, магния, хрома. Сделайте акцент на продукты, содержащие эти микроэлементы (красное мясо, печенька, молочка, гречка, орехи, морской окунь, скумбрия).

4) Ограничьте потребление кофе и алкоголя. А вот воде — зеленый свет: в день нужно выпивать до 30 мл на кг собственного веса (при отсутствии противопоказаний).

5) Не используйте бессистемно мочегонные препараты. Их бесконтрольное употребление чревато осложнениями на сердце и почки, а также может резко снизить артериальное давление.

Испытано на себе

Зимой готовлю такой кисель для укрепления иммунитета. Горсть лимонной цедры заливаю литром горячей воды, даю настояться под крышкой 30 минут. Процеживаю. Довожу жидкость до кипения и тонкой струйкой вливаю разведенный в холодной воде крахмал (2 ст.л.). Варю на малом огне до загустения. Сняв с плиты, добавляю в кисель сок из половинки лимона и жидкий мед по вкусу. Пью напиток каждый день.

Алена, Московская обл.



Насморк после простуды прошел, температура спала, но сухой кашель остался. Чтобы скорее избавиться от него, размяла в пюре 2 банана, залила 1,5 стаканами теплой кипяченой воды. Дала настояться минут 15. После остывания подмешала мед — по вкусу. Разделила средство на 4 равные порции и выпила в течение дня. 3 дня такой терапии — и кашлять перестала.



Галина МОИСЕЕНКО, г. Могилев

«Народный доктор» № 2

- ❖ Атака на вирусы.
- ❖ Аллергия: как себя защитить.
- ❖ Мифы о гастрите.
- ❖ Су-джок для иммунитета.

Все, что вы хотите знать о здоровье, ищите в этом журнале.

Уже в продаже!

