

Снег и коровы

Мы уже почти привыкли встречать Новый год без снега. Скептики хмыкают: «Глобальное потепление! Виноваты люди и коровы!». Первые индустрией создают парниковый эффект. А буренки производят, пардон, навоз и метан — треть всех выбросов цивилизации. «Доколе!» — воскликнули ученые и предложили давать коровам корм из морских водорослей: выделение метана сразу рухнет на 95%! Атмосфера станет чище, а на Новый год мы опять сможем играть в снежки. Ура!

Я только не уверен: а самих рогуль спросили, по нраву им такая жрачка? Для добычи водорослей в огромных масштабах нужна уйма кораблей, а они нынче не под парусами ходят. Сжег в котле нефть — получи прибавку CO₂ и парниковый эффект! И еще нюансик: производство корма из водорослей разрушает озоновый слой, оберегающий нас от жесткой солнечной радиации. Так что рискуем и снега не дожидаться, и стать шестипалыми мутантами...

Человечество все чаще мыслит несистемно, предлагая как панацею фрагменты, вырванные из целостного, взаимосвязанного мира. То ради производства хлопка уничтожим Аральское море. То рьяно бросимся заменять пластиковые пакеты бумажными, забывая, что при выпуске последних выбросы вредных веществ в атмосферу выше на 70%, в водоемы — в 50 раз.

Забыли мы царя Мидаса, который вымолил у богов льготу: чтобы все, к чему он прикоснется, превращалось в золото. Не подумал, дурень, что в желтый металл обратятся и его родня, и еда. Осчастливил царя бонус?

Просто Мидас не читал «Сваты»: мы здесь вместе учимся разумно воспринимать мир. Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

Идем к весне 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.
- ❖ Лучшие кулинарные рецепты.

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

В России с 1 февраля открылась 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%).



Как хозяйка со стажем знаю: в кулинарии нет мелочей! Даже способ нарезки лука влияет на вкус блюда. Если хочу, чтобы у отбивных он был более острый, нарезаю луковицу поперек. Если готовлю за жарку — мелко шинкую вдоль, перышками: такая нарезка сделает вкус мягче. Для соуса рублю лук как можно мельче: крошечные кусочки отдадут свой аромат и растворятся в готовом блюде. А для ризотто просто обжариваю половинку луковицы на сковороде, чтобы весь вкус в масло ушел.



И у меня, и у мужа застежки на обуви из ленты-«липучки»: удобная штука! Только вот в доме двое котов, которые любят потереться о наши сапожки. В итоге застежки забиваются шерстью и перестают надежно работать. Выручает, как всегда, безотказный скотч: раз в месяц отрезаю полоски, наклеиваю их на обе части «липучки», а после рывком снимаю. Пять секунд — и шерстинок как не бывало, обувка снова в норме.



У дочки с зятем годовалый сынишка, спит он очень чутко. А в спальне дверь, открываясь, бьет ручкой о стену — и шум, и обоям ущерб. Пришлось помочь. Подтянул отверткой верхнюю петлю двери, чтобы та сама по себе не открывалась. А на ручку надел чехольчик, сшитый из кожама с прокладкой из поролона. Теперь и сон малыша, и стена в порядке.



Наш эксперт — врач общей практики
Ольга Евдокимова, г. Могилев



Тремор рук

Виновата генетика?



Мне 42 года. Заметила, что у меня начали непроизвольно дрожать руки: порой даже чашку ко рту сложно поднести. У мамы та же проблема. Значит ли это, что она «по наследству» перейдет и к моему сыну?

Виктория М., г. Гродно

— Такое дрожание может быть одним из симптомов разных болезней: Паркинсона, рассеянного склероза, нервной системы. В последнем случае зачастую мы имеем дело с эссенциальным тремором. Это наследственная болезнь, которая характеризуется дрожанием рук (реже — головы, губ, ног) при напряжении мышц и движении конечностей. Эссенциальный тремор называют «доброкачественным», потому что в большинстве случаев он кратковременный и не ограничивает способность человека выполнять повседневные дела. Данное заболевание передается от родителя к сыну или дочери. Причем врачи отмечают, что зачастую эссенциальный тремор встречается у долгожителей.

Заменить «испорченные» гены, конечно, невозможно. Но и бездействовать нельзя: болезнь хоть и «тихая», но с возрастом прогрессирует.

Что делать?

1) Откажитесь от курения и алкоголя. Спиртное в небольшом количестве может уменьшить дрожание в день приема, но усилит тремор завтра.

2) Не злоупотребляйте кофе и крепким чаем, избегайте стрессовых ситуаций — все это влияет на степень выраженности симптома.

3) При слабом треморе бывает достаточно приема **седативных средств**.

4) Для замедления прогрессирования болезни врач назначает **витамин В₆** (внутримышечно). Для уменьшения амплитуды дрожания — **бета-блокаторы**. Внимание: лекарство применяется при строгом контроле частоты пульса и артериального давления (и тот, и другой показатели могут резко снизиться)! Также доктор выписывает **противосудорожные препараты**. При этом дозировку подбирают индивидуально, увеличивая постепенно, так как в начале курса возможны слабость и сонливость.

5) Если лекарства не помогают — применяется хирургический метод лечения путем воздействия на разные участки головного мозга.

Кстати

Если тремор вызван постоянными стрессами и переутомлениями, можно снизить уровень тревожности таким настоем. 1 ст.л. сбора из сухих цветков ромашки, травы таволги и корней валерианы (все ингредиенты в равном количестве) залейте в термосе стаканом кипятка. Через полчаса процедите. Принимайте по 1/3 стакана трижды в день. Курс — 3 недели.

Испытано на себе

В конце осени у меня упал гемоглобин — поднимала его уровень таблетками. После окончания курса врач для профилактики посоветовал принимать такую смесь. На мелкой терке измельчила очищенные овощи: 3 средние моркови и 2 свеклы. Переложила в банку, залила натуральным медом (300 г), перемешала и поставила в холодильник. Ежедневно съедала натощак по 1 ст.л. сладобья — до тех пор, пока не закончилось. Гемоглобин и сейчас в норме. А еще такая смесь помогает укреплять иммунитет.

Тамара МИНИНА, г. Орша

Чтобы после тревожного дня успокоить нервы и быстрее уснуть, вечером готовлю себе напиток со свежим базиликом.

1 ст.л. нарезанных листьев заливаю стаканом кипятка, даю настояться под крышкой 20 минут. Процеживаю и пью, добавив немного меда.

Лариса, по e-mail

Полакомившись мандаринами, не выбрасываю их кожуру. Она содержит витамины С, А, Е, группы В; кальций, цинк, йод и другие минералы. Высушиваю вымытые корки и измельчаю их в блендере. 1 ст.л. полученного порошка смешиваю с 200 г черного чая и завариваю напиток как обычно.

Лилия ЯРОШЕВИЧ, г. Николаев



«Живу с диабетом» № 2

❖ Плюсы и минусы помповой терапии.



❖ Как диабетик стать энергичнее?

❖ Почему при климатксе возрастает риск диабета?

❖ Квасим овощи всухую.

Уже в продаже!