

Трудности перевода

С тех пор как мусоропровод в нашем доме заварили, антисанитарии в подъезде убавилось. Но иным соседям в лом вынести мусор во двор, в удобные контейнеры. Вот и давеча такой «барин» выставил вонючий пакет прямо у лестницы: авось кто приберет. Когда через день «ароматы» из пакета стали слишком ярыми, я по пути к контейнерам вдобавок к «своему» мусору прихватил и «чужой». Одна из соседок безглаголиво сморщила нос: «И не противно вам?!» Пожал плечами в ответ: «Противно нюхать вонь в подъезде. А уборщица когда еще придет...» «Трудности перевода» — это о проблеме адекватно переложить фразу с одного языка на другой. Но и «переводя» с русского на русский, порой сложно не исказить мысль. Беречь холеные ручки — это чистоплотность. А обладательнице таких ручек 20 раз в день ходить в подъезде мимо гниющего мусора, не попытавшись его убрать, — это еще чистоплотность или уже чистоплюйство?

Кодекс журналиста запрещает военным корреспондентам на фронте брать в руки оружие. Но в 1944-м, при наступлении союзников на Париж, на одном участке возникла угроза прорыва немцев. И военкор Эрнест Хемингуэй, возглавив французских партизан, дал бой нацистам. Позже его обвинили в нарушении пресловутого кодекса. Хэм грубо, но четко выразился, что сделает с такими обвинениями. Цитировать не стану: вдруг какого чистоплюя обижу?

Отмыть руки от контакта с мусором легко. Душу от лицемерия — сложнее. Давайте вместе со «Сватами» постараемся уберечь себя от морального чистоплюйства. Удачи в наступившем году!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор

В новый год – 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 с любимым журналом, оформив подписку с любого месяца по индексам:

в **Беларуси** — **01448**;

в **России** — **П1215** («Почта России»),
83420 («Почта Крыма»)

Выпишите «Сваты» не выходя из дома.



В **Беларуси** — на сайте toloka24.by по промокоду **НГ23** (скидка 10%).

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



Год назад невестка еще 3 января доела свой новогодний «оливье» — потом два дня мучилась с желудком. На этот раз решила подстраховаться — вынести миску с салатом на балкон: мол, на морозе дольше сохранится. Говорю ей: «Не делай глупостей! Когда замерзшие ингредиенты начнут оттаивать, обильная жидкость угробит и вкус, и внешний вид «оливье». По мне так лучше уж дважды приготовить свежий салатик, чем неаппетитную бурду есть».



Всем нравятся румяные щечки на морозе. А ведь для кожи лица такой румянец очень даже опасен: на холоде капилляры резко сужаются, а в помещении под напором крови — расширяются, могут полопаться. От таких метаморфоз велик риск заработать красноватую сеточку на лице. Я придумала, как защитить кожу. Перед выходом на мороз стараюсь есть меньше острой пищи, больше — фруктов; не умываюсь горячей водой. А еще перед прогулкой наношу на щеки поверх тонального крема компактную пудру: ее частички предотвратят переохладение.



Аккурат перед Новым годом во дворе нашей многоэтажки лопнула магистральная водопроводная труба — краны «пересохли» на целые сутки. А после ремонта мало того, что потекла ржавая вода, так еще и напор в кранах резко ослаб. Сантехника вызывать не стал: открутил фильтры на концах отводов и прочистил их от ржавчины, попавшего внутрь мусора и известкового налета. Теперь напор нормальный!



Диабет бьет по глазам

Сахарный диабет негативно воздействует на все функции организма, в том числе и на зрение.

Самое распространенное осложнение болезни — диабетическая ретинопатия, при которой на сетчатке возникают разнообразные кровоизлияния и аневризмы. Пока все эти изменения располагаются по периферии сетчатки, пациент может и не подозревать о них, не замечая постепенного снижения зрения. Но по мере развития заболевания сосуды становятся неполноценными, сквозь них начинает просачиваться жидкость. Скапливаясь под центральной, самой «видящей» частью сетчатки, она вызывает макулярный отек — по сути, местную отслойку. В этом случае ухудшение зрения сразу дает о себе знать: возникает затуманивание, расплывчатость и искажение видимых предметов, снижение яркости и контрастности видения. Без лечения есть риск потерять зрение!

Хрупкие сосуды сетчатки при диабете — это бомба замедленного действия, которая может рвануть в любой момент. В самом буквальном смысле: кровь из лопнувшего сосуда изливается внутрь органа зрения. Небольшие кровоизлияния в виде черных капель,

пятен и паутинок могут рассосаться сами, а вот более объемные, скорее всего, потребуют хирургического удаления.

Еще одно осложнение диабета — катаракта. При неконтролируемом повышении сахара в крови она может развиваться за считанные недели. И тогда прозрачный в норме хрусталик глаза становится мутно-белым, значительно падает зрение. Здесь уж без операции по замене хрусталика на искусственный не обойтись.

Повышенное содержание сахара в крови токсически воздействует и на нервные клетки, в том числе те, которые отвечают за подвижность глазных яблок. Постепенно возникают двоение в глазах, косоглазие, ограничение подвижности глазных яблок, опущение век. Иногда заболевание прогрессирует в течение нескольких недель. Тщательно контролируйте уровень глюкозы и липидов крови. Грамотный эндокринолог подберет вам нужную дозу препаратов и научит правильно вводить инсулин.

*Елена АБОИМОВА,
офтальмолог, г. Уфа*

5 пряностей для иммунитета

Куркума

Ее главный компонент — куркумин — помогает противостоять вирусам и бактериям, улучшает память и сообразительность.



Имбирь

Эффективно ускоряет обмен веществ и питает организм витаминами А, В₁, В₂, С, а также магнием, фосфором, железом, кальцием, цинком и калием. Полезнее всего ломтики свежего корня или сок из него.

Корица

Снижает уровень холестерина, сахара и триглицеридов (жиров) в крови, повышает сопротивляемость организма инфекциям, стимулирует синтез эндорфинов («гормонов счастья»).



Черный перец

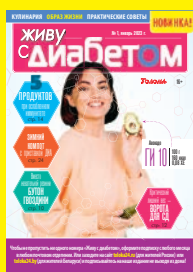
Подавляет активность коронавируса, укрепляет иммунитет. Богат антиоксидантами, защищающими клетки от повреждения свободными радикалами.

Кайенский перец

Обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами; благодаря капсаицину уменьшает болевые ощущения.



*Дмитрий ЗАБЕЛИН,
диетолог, г. Москва*



«Живу с диабетом» № 1

- ★ Сколько лишних килограммов приведут к диабету?
- ★ Из чего готовить зимой компоты?
- ★ Какие продукты помогут восстановить иммунитет диабетика?

Все, что вы хотите знать об этой коварной болезни, — в свежем номере.

Уже в продаже!