

Все проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том,
Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело
И только Воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседа с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег, –
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Перевод М. Лозинского

ЗДОРОВЬЕ

Что вы знаете об инсульте?

При этом заболевании кровоток прекращается, но затем возобновляется мощной струей после снятия препятствия. Здесь-то и скрыта главная опасность инсульта, когда поток кислорода вновь обрушивается на мозг. Он вызывает образование свободных радикалов в таком количестве, что обычная антиокислительная защита не справляется с ними. В результате беззащитные клетки мозга подвергаются атакам и гибнут. Такова общая картина инсульта.

Липоевая кислота сотворяет чудо – она не допускает разрушения свободными радикалами уязвимых участков мозга. Вполне вероятно, что при постоянной подпитке клеток мозга препаратами липоевой кислоты они будут защищены при инсульте. Холестерин в крови тесно связан с атеросклерозом, при котором закупориваются и окаменевают сосуды мозга и коронарные артерии. Риск инсульта возрастает при повышении общего уровня холестерина в крови. Важно периодически проверять кровь.

Но еще опаснее высокое кровяное давление, которое сжимает мозг. Ускоряется «усадка» мозга в старости – у имевших высокое давление в среднем возрасте мозг становится меньше. Высокое давление является причиной поражения долей мозга, ответственных за память и речь. К сожалению, прием лекарств,

снижающих давление, не предотвращает полностью разрушительных изменений в мозгу. Такие «незаметные инсульты» происходят в мелких кровеносных сосудах мозга без внешних симптомов.

Одна из аминокислот крови, о которой до последнего времени даже врачи почти ничего не знали, является важнейшим фактором в разрушении мозга. Она называется гомоцистеин. Его избыток порождает плохое настроение и повышенную вероятность распада интеллекта. Чем выше его уровень, тем больше вероятность инсульта – независимо от веса, наличия диабета, уровня холестерина и кровяного давления. Для снижения гомоцистеина надо сократить употребление кофе, жирного мяса, не курить, принимать витамины группы В.

До 40% людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеют высокий уровень гомоцистеина. Содержите в порядке кровеносные сосуды – тогда и мозг будет здоров.

Последние данные показывают, что умеренные физические упражнения снижают вероятность инсульта на целых 50%. Почему? Физическая нагрузка разрушает тромбы в крови, снижает уровень холестерина, уменьшает кровяное давление и вес, а всё это способствует профилактике инсульта.

Чем питаться, чтобы избежать инсульта

Избыточное употребление соли может вызвать скачок кровяного давления и приблизить многих (хотя далеко не всех) к инсульту. Высокое содержание натрия в соли делает стенки сосудов более проницаемыми и «дырявыми», склонными выпускать кровь в ткани мозга.

Одно яйцо в день помогает в профилактике сердечных заболеваний, поскольку в яйцах содержатся анти-окислители, витамины группы В, а также ненасыщенные жиры, которые противодействуют отложению холестерина. К числу полезных веществ относится и холин – «архитектор памяти». Это аминокислота, способная защищать мозг от рождения до смерти.

Кроме яиц, источниками холина являются: арахис, проросшая пшеница, печень, мясо, рыба, молоко, сыр, овощи (особенно брокколи, кочанная и цветная капуста). Ешьте также морепродукты и принимайте добавки на основе рыбьего жира. Следует есть цельные крупы и целые фрукты, а не пить соки.

А как насчет добавок? Ученые из Гарварда (США) отметили, что в группах с теми, кто съедал больше всего калия с пищей и

добавками, – самый низкий процент инсультов. 400 мг калия в сутки могут спасти вас от беды. Калий также защищает стенки кровеносных сосудов от повреждения свободными радикалами при высоком кровяном давлении. Любой из перечисленных ниже продуктов добавляет те волшебные 400 мг калия в день, которые позволяют сократить риск смертельного удара на 40%. Это – 90 г рыбы; 1 чашка снятых сливок или апельсинового либо томатного сока; полчашки вареного свежего шпината или свеклы, патиссонов, вареных зеленых бобов, авокадо; 500 г картофеля в кожуре, 2 морковки; 1 яблоко, ¼ дыни, 1 банан; 10 половинок кураги; 60 г миндаля.

Среди тех, кто употреблял эти овощи и фрукты, общее количество инсультов сократилось на 22%, а кровоизлияния в мозг – на 51%! Причем, действие овощей – даже сильнее, чем фруктов.

Всё вышесказанное помогает профилактике инсульта и делает не такими страшными его последствия, если он все-таки произойдет.

Материал подготовлен Г. Крюковой

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пятна крови или **пота** на одежде легко можно устранить с помощью аспирина. Для этого две таблетки растолчите в порошок и смешайте с двумя каплями воды. Нанесите смесь на пятно и оставьте на 15 минут. После чего постирайте вещь.

Всегда обращайтесь внимание на бирку, где указаны режимы стирки или инструкции по уходу за вещью. Тогда ваши вещи будут в хорошем состоянии.

Пятна от парафина с любых поверхностей лучше всего можно удалить с помощью фена. Включите его в режиме «горячий воздух» и направьте на пятно. После того, как парафин растает, удалите его салфеткой. Если мебель полированная, то этот вариант самый подходящий. При другом способе вы можете поцарапать мебель.

Кухонные полотенца прекрасно отбеливаются горчицей. Залейте сухую горчицу горячей водой, перемешайте и дайте отстояться. Процедите через марлю и погрузите туда полотенца на несколько часов. Затем постирайте их в стиральной машине в обычном режиме. После такой процедуры ваши полотенца не только станут белоснежными, но и продезинфицируются.

С пятнами на любимом зонтике можно легко справиться с помощью смеси из уксуса (6%) и водки (1:1). Нанесите смесь на пятна и оставьте на 10 минут. Сполосните зонтик под теплым душем в расправленном виде и дайте ему просохнуть.

Кстати, зонтик лучше сушить в сложенном состоянии, чтобы ткань не растягивалась. Но просушивать следует тщательно, тогда не появится запах сырости.

Если ремни, сумки и обувь из светлой кожи, то наилучший способ поддерживать свежесть цвета – периодически протирать их смесью молока и взбитого белка.

~~~~~  
**ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО**

**Рецепты от Ирины Поволоцкой**

**Вкусный салат без майонеза**

Продукты: консервированная красная фасоль (1 банка), консервированная кукуруза (1 банка), перец болгарский – 2 шт., маринованные огурцы – 4–5 шт., грецкие орехи – 100 г, чеснок – 2–3 зубчика, петрушка, укроп, зеленый лук, растительное масло, соль, черный молотый перец (по вкусу).

В миску выложить фасоль, кукурузу, мелко нарезанные огурчики, болгарский перец, мелко дробленные грецкие орехи, тертый чеснок (или пропущенный через чеснокодавилку). Мелко нарезанные укроп, петрушку, зеленый лук посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

**Оладьи на кефире с зеленым луком**

Продукты: кефир (жирный) – 200 мл, мука – 200 г, яйцо (лучше 1 яйцо + 1 желток) – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, сода – ½ ч. л., соль – ½ ч. л., масло растительное (для жарки) – 5–6 ст. л.

Зеленый лук мелко нарезать. В жирный кефир всыпать соду, размешать. Затем добавить соль, яйцо и муку (если кефир жидковат, то увеличить немного количество муки и соответственно добавить чуть-чуть соды). Размешать до однородности. Всыпать зеленый лук и перемешать. Жарить с 2-х сторон в предварительно хорошо нагретом растительном масле на медленном огне. Подавать горячими со сметаной или йогуртом.