

Работа в саду улучшает качество жизни

Пожилые садоводы считают себя намного работоспособнее, энергичнее и оптимистичнее своих сверстников, не работающих в саду. Исследователи из Техаса провели опрос среди людей старше 50 лет. Результаты исследований представили убедительные доказательства благоприятного воздействия садоводства.

В отчете за 2007 год американского управления по вопросам пожилых людей отмечается, что каждый восьмой американец является человеком старше 65 лет. Эта группа населения подвержена повышенному риску заболеваний вследствие недостаточности физических нагрузок, неправильного питания и тому подобного. Комбинация умеренных физических нагрузок и употребления фруктов и овощей способствует снижению риска развития хронических заболеваний.

Исследование, проведенное среди пожилых людей, было направлено на оценку удовлетворенности жизнью и уровня физической работоспособности. По словам руководителя исследований Эйми Сомерфельда, «главной целью исследования было установить, влияет ли садоводство на улучшение качества жизни и на уровень физических нагрузок пожилых людей, по сравнению с их сверстниками, не работающими в саду».

В исследованиях участвовали 298 добровольцев: часть из них относит себя к любителям садоводства, другая часть вообще им не занимается.

Ученые выявили существенное различие между двумя группами в уровне общей удовлетворенности: 84% садоводов имели определенные планы на следующий год, по сравнению с 68% участников из другой группы. Также в отношении утверждения «я чувствую себя старым и усталым» различия между группами были явными: 70,9% работаю-

щих в саду отказались от такого заявления, по сравнению с 57,3% не занимающихся садоводством. Садоводы сообщили о более высоком уровне ежедневных физических нагрузок: 38% из них сказали, что они очень активны, по сравнению с 19,6% исследуемых из второй группы.

Как считают специалисты, работа в саду может помочь пожилым людям поднять уровень удо-

влетворенности одновременно с повышением уровня физической работоспособности. «Работа в саду дает возможность оздоровления, позволяет улучшить качество жизни и помолодеть естественным путем», — заключает Эйми Сомерфельд.

Ракефет ТАВОР



Работа в саду помогает оздоровиться и помолодеть

Для тех, кому за сорок... с небольшим

Весна в самом разгаре, а значит, любители садов и огородов скоро поедут на дачу. Но не спешите сразу хвататься за лопаты — подумайте о своем здоровье!

Перед поездкой на дачу позаботьтесь об аптечке: на даче случаются мелкие неприятности. Обязательно купите перекись водорода, йод или зеленку для обработки царапин и ссадин, марганцовку для обработки более глубоких порезов, бактерицидный пластырь, чтобы не занести инфекцию, и стерильный бинт. Необходимо также иметь жгут на случай серьезных «аварий». Лекарства покупайте в зависимости от вашего здоровья.

Купите хлопчатобумажные перчатки, тогда ваши руки не зарубеют от работы на грядках. Также приобретите защитный и питательный крем для рук, ими обязательно надо пользоваться до и после работы.

Приехав на участок, пару дней просто отдыхайте, привыкая к пьянящему чистому воздуху. Проснувшись утром и потянувшись как следует, сделайте легкую зарядку и идите на прогулку. Посмотрите, как чудесно светит солнце, послушайте, как весело щебечут

птички, почувствуйте, как мягко щекошет босые ступни молоденькая травка!

Пока не жарко, можно минут по тридцать-сорок принимать солнечные ванны — пусть лицо и тело немного обветрятся. Солнце весной еще ласковое, и ожоги вам не грозят. Но на голову непременно наденьте панаму или широкополую шляпу.

Учитывая, что настоящий огородник сидеть совсем без дела не сможет, займитесь уборкой дома и подготовкой инвентаря: подгоните ручки лопат по росту — они должны быть такой длины, чтобы не приходилось наклоняться. Когда длина черенка оптимальная, работают ноги, а не спина.

Приступая к серьезным огородным работам, не забывайте об отдыхе: чередуйте тяжелый физический труд с легким. Особенно это важно для людей старше 45 лет.

Если хотите избежать «прострела» в спине, не делайте резких движений, не поднимайте тяжести рывком. Если непременно нужно поднять какой-то достаточно серьезный груз, а рядом нет никого, кто мог бы помочь, то лучше не наклоняться, а присесть с прямой спиной, согнув колени. В этом случае поднятие тяжести будет про-



Приступая к серьезным огородным работам, не забывайте об отдыхе

исходить за счет усилия ног, а не напряжения спины.

Закончив работы, посидите минут 25-30 на стуле с прямой спинкой, тогда спина на следующий день не будет болеть. Ну а если она все-таки разболелась, поможет компресс из тертой черной редьки, который надо держать максимально долго. После двух-трех процедур наступает облегчение.

Ирина ЛЕОНИДОВА

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Салат со сморчками

Для любителей прогуляться по лесу напомним, что скоро в лесу появятся сморчки. И этим надо воспользоваться!

Ценители грибов понимают, что любые грибы, выращенные в подвале на опилках или другим искусственным способом, никоим образом нельзя сравнить с натуральными, подаренными природой, выросшими под ласковым солнечным теплом и впитавшими в себя ароматы весеннего леса.

Возьмите:

500 г свежих сморчков;
2 головки репчатого лука,
соль,
1 стакан вареного риса,
2 ст. л. масла для обжарки лука (лучше сливочного),
250 г сыра (лучше твердого, более острого, чем российский, типа пармезан),
небольшую веточку зеленого салата,
для заправки — упаковку майонеза (можно заменить натуральной сметаной),
несколько ягод чернослива для украшения.

Сморчки почистите, вымойте и вымочите несколько раз по 10 минут в воде (меняя воду). Затем отварите в более соленой, чем обычно, воде в течение 10-20 минут. Все это поможет полностью избавиться от вредных веществ, содержащихся в сырых грибах. Свой вкус сморчки при этом не потеряют. Отваренные сморчки измельчите и откиньте на дуршлаг.

Репчатый лук почистите, нарежьте полукольцами, обжарьте на сковороде на сливочном масле. Добавьте измельченные сморчки и тушите их в масле с луком около 10 минут, прикрыв крышкой с зазором для выхода пара (сморчки, насыщенные влагой, могут «стрелять»). Посолите и поперчите.

Натрите на терке сыр, перемешайте его с остывшими обжаренными сморчками с луком, вареным рисом и заправьте майонезом или сметаной на ваш вкус.

Подберите красивое блюдо с оттеняющей каемочкой. Уложите на него салатные листья, предварительно вы-



Сморчки

мытые под струей холодной воды, а посередине выложите полусферой салат с грибами.

Чтобы он выглядел красивее, промажьте верхний слой еще раз заправкой из майонеза или сметаны и украсьте тонкими полосками из нарезанного чернослива. Салат будет напоминать белую березу и украсит ваш стол.

Анастасия ТИХОНОВА