

## УРОКИ НА ГРЯДКЕ

Весной следующего года на пришкольных участках будут разбиты... огороды. Это не способ разнообразить меню учеников - это новая методика проведения уроков ботаники, биологии и даже зоологии. Задумка принадлежит правительству города Москвы, которое одновременно преследовало несколько целей: организовать эколого-просветительскую работу с подрастающим поколением и украсить школьные территории.

Сам огород представляет собой делянку по 2 - 4 кв. метра каждая, между которыми выложены аккуратные дорожки из камня и гравия. Архитектурная разбивка участка осуществлена по принципу фармакологического действия растений: противораковые, повышающие иммунитет, успокоительные, противомикробные, ароматические и т.д. - всего 16 секторов. Верными помощниками главного энтузиаста Юшиной стали ученики близлежащих школ.

За огородом находится пруд, в котором тоже при участии школьников проводится эксперимент, финансируемый правительством Москвы. Его цель - украшение прудов и одновременно их очистка.

Ольга ПЕТРУСЕВА

## ЧТОБ ЗОЛА УРОЖАЙ СПАСЛА

Многие цветоводы нередко зимой обнаруживают, что вопреки всем заботам и хлопотам пропадает много луковиц и корневых шишек. Сказывается излишняя сырость или сухость того места, где они хранятся. Минувшей зимой по совету приятельницы я положила на зиму луковицы в древес-

ную золу и к своему удовольствию нашла их весной совершенно здоровыми. Ведь зола вбирает в себя излишнюю сырость и тем самым сохраняет луковицы от гниения. А в сухих местах она сообщает им свою сырость, оберегает от засыхания.

Вера НИКОНОВА

## КАК ЗАКАЛЯЕТСЯ... КАЛИНА



Многие хозяйки избегают готовить блюда из калины, поскольку она отличается неприятным запахом и привкусом. Однако от них можно избавиться. Например, мы собираем урожай в конце сентября, когда ягоды станут мягче. Кладем их в морозильник на два месяца. За это время калина полностью потеряет свою горечь. Потом делаем из нее желе: через соковыжималку отделяем сок, смешиваем его с сахаром и немного подогреваем, но не кипятим. От такой обработки ягода теряет специфический запах и долго хранится в прохладном помещении.

Лев ГОРБУНОВ

САМ СЕБЕ МАСТЕР

САД-ОГОРОД Раздел ведет Татьяна Чиркова

## ПРОДЛИМ ЖИЗНЬ СТОЛБА

Если покосился штакетник или упал забор, значит, подгнил опорный деревянный столб. Такие столбы обычно живут 5-6 лет. Потом у них сгнивает граничная полоса между землей и воздухом. Сильный порыв ветра - и опора падает. Связисты и электрики делают свои деревянные столбы составными, с бетонными опорами. Но для рядовых граждан такой бетонный столбик недоступен, поскольку очень дорого стоит. А самих опор на том же садовом участке может быть много.

Однако жизнь деревянного столба можно продлить. Для этого по границе земля - воздух необходимо забить в столб три или четыре металлических скобы.

Теперь, когда опора в этом месте сгниет, она все равно будет стоять дальше. Ведь ее целые части (верхняя и нижняя) удерживаются металлическими скобами, которые надежны и долговечны.

Столбы можно делать и составными. Например, из нетоварных обрезков бревен, которые в избытке валяются на лесосеках, на задних дворах деревообрабатывающих предприятий, а нередко и в собственном хозяйстве.

Такие обрубки также следует скрепить металлическими скобами, причем граница земля - воздух необходимо сделать в виде щели. Теперь тут гниения не будет.

Анатолий ЕФИМОЧКИН

Сейчас от ассортимента ювелирных украшений на прилавках магазинов глаза разбегаются. А надо быть внимательным. Многие из них, особенно цепочки, очень непрочны. Как правильно выбрать такие изделия и ухаживать за ними - советует эксперт по ювелирным украшениям Ирина Сланская.

Лучше это делать над широкой посудиною. Тогда драгоценный металл случайно не вырвется из рук и не ускользнет в раковину.

После «купания» ювелирное изделие нуждается в отдыхе на мягкой ткани типа фланели до полного высыхания.

Серебро можно почистить зубной пастой или по-

## ВАННА ДЛЯ БРИЛЛИАНТА

Очень важно, выбирая ту же цепочку, знать, какая будет на ней подвеска. Если это крестик, знак Зодиака или кулон, то лучше приобрести цепочку с мягким плетением, когда звенья скручиваются плавным в ладонку. Цепочки с плетением «жгутом» значительно чаще ломаются под тяжестью украшения. Кроме того, подвеска должна быть легче цепочки в два раза.

Сейчас для чистки украшений многие используют обычный стиральный порошок, который заваривается в чашке крутым кипятком. Это очень простой и вполне эффективный способ.

Золотое украшение опускается в раствор на 30 минут. После чего промывается под струей чистой во-

рошном, нанесенным на поролоновую губку. Однако изделия со сканью лучше всего очищаются зубной щеткой, после чего их промывают горячей водой.

Жемчугу, бирюзе и кораллам кипятком противопоказан. Зато прозрачные камни блестят после такой бани как новые.

Раньше украшения с камнями обычно чистили нашатырным спиртом. Изделия после этого сверкают, словно они в лучах солнца. Однако бриллианты не любят подобного обращения. Если такую процедуру проводить регулярно и длительное время, то на этом камне образуется тонкий налет, который осложняет определение его ценности.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - абсcess, кисты и миомы - лечатся с помощью натуральных средств. Как правило, препараты натуральной природы действуют быстрее, чем химические препараты.

**Натуральный препарат ПИ Д'АРНА** - эффективное средство для лечения эрозии, кисты и миомы. Он лечит также заболевания, как:

- ✓ миомы
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспалительные процессы
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ маститы
- ✓ вагинальные инфекции
- ✓ воспалительные процессы (гормональный дисбаланс, эндометриоз, полипы матки, гиперплазия эндометрия)
- ✓ фертильность (отсутствие патологических изменений)

Этот препарат действует на организм комплексно, восстанавливая гормональный баланс, нормализуя менструальный цикл, снимая воспаление, улучшая кровообращение и стимулируя иммунитет.

В 2000 году у меня обнаружили опухоль на яичнике. Что только я не пережила, пока ждала результатов анализов. Спасибо богу, операция не проводилась - это была миома. Врачи предложили операцию. Но, ознакомившись, решила отказаться от операции. Спасибо эффективному препарату ПИ Д'АРНА. В свои 48 лет я чувствую себя, как в 25 лет. 48 - бабушкин возраст!

**Звоните и заказывайте! Тел. 108-05-74**  
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно  
Легендарный - всегда!

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

## СЕРДЦУ НЕ ПРИКАЖЕШЬ?..

Стенокардия и инфаркт миокарда... О том, как снять остроту этих состояний, рассказывают Зинаида Вуколова, Анна Оганова и Валентин Вуколов.

### СИМПТОМЫ

Типичным признаком болезни является сжимающая приступообразная боль за грудиной или в области сердца. Боли обычно отдают в левую лопатку, руку, в левую половину шеи.

Во время приступа больной стремится к покою, боится сделать лишнее движение. Нередко приступ сопровождается чувством страха, тревоги, потливостью, дрожью.

Болевой синдром обычно продолжается от нескольких минут до нескольких часов. Длительный, затянувшийся приступ стенокардии может привести к развитию инфаркта миокарда, поэтому необходимо как можно раньше приступить к оказанию помощи.

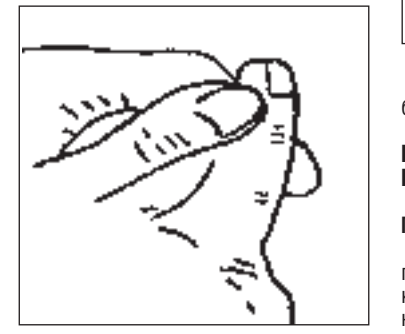
### НУЖНО СДЕЛАТЬ

Примите нитроглицерин или нитросорбит под язык;  
На грудь поставьте горчичник или перцовый пластырь;  
К рукам и ногам поставьте грелки; после этого, а также при отсутствии нитроглицерина или нитросорбита действуйте соответственно симптомам на приведенные ниже точки воздействия.  
Нельзя ставить на грудь холод.

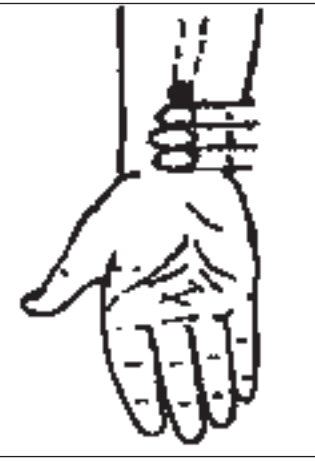
**В качестве помощи примените последовательно или одновременно точечный массаж в соответствии с приведенными ниже точками воздействия.**

**Местоположение точки**  
Симметричная, находится на 3 мм в сторону безымянного пальца от угла ногтевого ложа мизинца кисти.

Интенсивное (до боли), но кратковременное воздействие ногтем большого пальца мизинца противоположной руки или сильный нажим точки (можно зубами). Очень полезно растирание меридиана от локтя к мизинцу с усилием, до жара в руке. Такой массаж можно делать 3-5 раз в день при первых признаках неблагополучия в сердце.



**Местоположение точки**  
Точка воздействия находится на ладонной стороне предплечья, на 3 поперечных пальца выше лучезапястной складки.

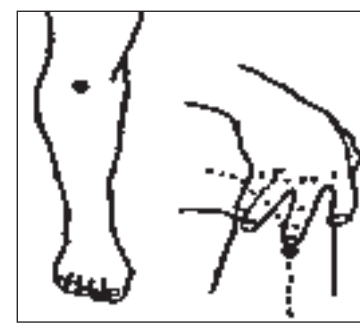


Массируйте точку подушечкой большого пальца 2-3 минуты.

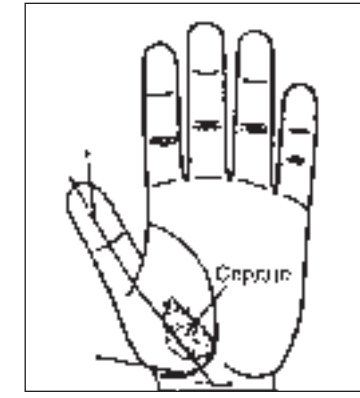
### ПРИ СТЕНОКАРДИИ НА ФОНЕ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

**Местоположение точки**  
Точка находится на голени на 4 поперечных пальца ниже нижнего края надколенника (при вытянутой ноге) и на ширину пальца кнаружи

от бугристости большой берцовой кости.  
Нажимать и массировать точку подушечкой большого пальца 2-3 минуты или 30 раз.



**Зона соответствия сердцу на ладони**  
Массаж этой точки особенно эффективен при сопутствующем стенокардии сердцебиении.



Необходимо найти в стандартной системе соответствия кисти проекцию сердца и пальцами производить сильные надавливающие движения на эту область в течение 3-5 минут. Можно воспользоваться диагностической палочкой и любыми подручными средствами (тулым концом авторучки, кончиком ключа). Такой массаж приводит к значительному уменьшению боли, а иногда и к полному купированию приступа.

При потере сознания в качестве экстренной помощи применить последовательно или одновременно точечный массаж в соответствии с приведенными ниже точками воздействия.

**Местоположение точки**  
Точка находится под носом, немного выше середины расстояния между основанием носа и верхней губой.

Держите голову пациента левой рукой и нажимайте на точку кончиком указательного или большого пальцев правой руки 5-10 секунд или до стабильного эффекта.

**Местоположение точек**  
Точки находятся на кончике каждого пальца руки, на 3 мм отступая от ногтя.

Держите пальцы больной левой рукой. Нажимать на кончики всех пальцев ногтем большого пальца правой руки 3-5 раз. (Можно колоть точки стерильной иглой, желательнее применение капель крови.)

Если у вас есть вопросы по этой теме, а также о приобретении самой книги, вы можете позвонить по телефонам: 343-07-48, 301-10-46.