

Фото номера



О ЧЕМ ПИСАЛА ВЕ-
ЧЕРКА

Змей Горыныч или огонь, вода и медные трубы

Сущность любой системы отопления состоит в компенсации тепловых потерь здания и поддержании внутри него комфортной температуры. А отчего зависят тепловые потери? От наружных стен и температуры наружного воздуха. Не только. От подачи самого тепла. Верно, но недостаточно. Вам никогда не приходило в голову, что тепло в домах зависит во многом еще и от того, по каким каналам оно подается, в каком состоянии эти самые каналы?! Речь - про самые обыкновенные трубы.

Для создания комфортных условий имеет значение: заварены и заклеены или нет трещины и свищи на трубах, последовала или нет обмотка поврежденных мест двумя-тремя слоями стеклоткани и т.д. Ремонт и устранение всех повреждений надо проводить до начала отопительного сезона. В июне-июле месяце ремонтировать путем планомерных действий надежней и результативней. Никакой тебе панической ситуации, аварий, нервов.

Чтобы не быть голословными, редакция "Вечерней Шарьи" организовала неформальный рейд с целью проверки состояния городской теплотрассы. Журналист и фотограф, пригласив депутата городской думы Николая Семеновича Блинова, занялись конкретным делом: обследование одной из линий подачи тепла. Цель - установить правдивость слов, сказанных из официальных уст о готовности города к зиме. А вернее, убедиться в обратном: трубы в городе изолированы только частично. Не на 40% по новой технологии (как это было положено на высшем уровне), а на 5-10%, не более.

... Когда-то винт не открывали до тех пор, пока всю линию не проверят. Ныне - совершенно точно - открыли, не отремонтировав и даже не посмотрев сеть!

Год спустя. Предзьме. Еще не мороз, но будет ведь. Красноречивее всяких слов о нашей готовности к зиме говорят фотографии осени 2003.

Без рецепта

Продолжение.
Начало в №№ 33, 34.

Уголок
здоровья



ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз - нарушение хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазобедренных и коленных суставов. В 97 случаях из 100 болезнь является предвестником многих прочих недугов. По распространённости среди населения разных возрастов и профессий остеохондроз занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

Старинная медицина широко использует травы при заболеваниях позвоночника и суставов.

В народе популярны методы "гонки солей", суть которых заключается в применении средств дегидратации растительного происхождения, обладающих мочегонным действием. Изменяя водно-солевой обмен, эти вещества уменьшают отек и воспаление в тканях и в нервных корешках спинного мозга. Таким действием обладают порошок из арбузной корки, настои петрушки и шиповника.

Порошок из арбузной корки готовят следующим образом: наружный (зеленый) слой арбузной корки снимают картофелекочкой или ножом и сушат в духовке. Затем перемалывают на кофемолке и употребляют 2-3 раза в день по 0,5-1 ч.л. Дозу следует подбирать индивидуально. Арбуз - безвредный пищевой продукт, но арбузный порошок оказывает сильное мочегонное и солегонное действие и может вызвать снижение уровня калия в крови, что, в свою очередь, может привести даже к нарушению сердечной деятельности. Поэтому лечение порошком арбузной корки, как и применение медикаментозных мочегонных средств, например, фуросемида, гипотиазида и других, обязательно следует сочетать с использованием продуктов, содержащих большое количество калия, таких как курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед.

Известен старинный рецепт дегидратации при использовании петрушки в сочетании с соком лимона. Высокоэффективное и безвредное средство, но раздражающее почки. Вечером промыть корень и зелень петрушки пропустить через мясорубку. Ровно столько,

чтобы наполнить один стакан. Затем переложить в стеклянную или эмалированную посуду и залить двумя стаканами крутого кипятка, накрыть чем-либо плотным, например, полотенцем, и оставить до утра. Утром настой процедить через 3-4 слоя марли, остатки отжать. Добавить сок, выжатый из одного среднего лимона. Пить не более (!) чем по 1/3 ст. в день (в 2 приема). Два дня пить, три дня перерыв и т.д. до исчезновения отеков.

Очень хорошо способствует выведению солевых отложений из организма человека топинамбур (земляная груша).

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОЛЕЙ

Очень хорошо способствует выведению солевых отложений из организма человека топинамбур (земляная груша).

Необходимо взять 1,5-1,6 кг зеленой массы этого растения и порубить на небольшие части длиной 5-8 см, а затем положить в кастрюлю, залить 6-8 л воды и кипятить 20-25 мин. с момента закипания. После этого отвар следует процедить в какую-либо емкость (ванну, большой таз, бочку), разбавить горячей водой до температуры, которую может вытерпеть тело, в соотношении не менее 1:5 и не более 1:7. Лежать в этом зеленом отваре (если есть ванна) 12-15 мин., а затем помыться с мылом. При этом нужно хорошо промыть волосы на голове. Если дома нет ванны, можно пропарить ноги или руки в другой посуде или посидеть, скажем, в одном тазу, а ноги попарить в другом - одновременно.

ЛЕЧИТ РИСОВАЯ КРУПА

Хорошо промыть 50-100 г риса, залить водой, довести до кипения и 5 мин. подержать на огне, затем отвар слить, рис промыть, залить свежей водой и снова 5 мин. кипятить. Так делать 4 раза. После 4-го раза рис промыть, добавить по вкусу сливочное масло и мед. Рис есть вместо завтрака. До обеда больше ничего не есть и не пить. А если очень хочется пить, то только дистиллированную воду. Обед и ужин - обычные.

Вечером пить отвар шишек любых хвойных пород. Шишки средних размеров залить на ночь кипятком и настаивать, а утром 5 мин. прокипятить и выбросить. Настой довести до 200 мл и выпить натощак 0,5 ст. настоя, а остальные 0,5 ст. - вечером. Такой режим питания соблюдать месяц, затем сделать 10 дней перерыв и курс ле-

чения повторить еще 2 раза. В пищу употреблять как можно меньше соли.

От отложения солей в тазобедренном суставе назначила себе лечение: натощак выпивала 2 сырых яйца, а через 15 мин. - 0,5 л козьего молока.

Днем ела легкие каши, в основном - рисовую и геркулес, мясо вареное, иногда супы и ничего жареного.

Лечение воодушевило, и я решила избавиться от солей.

Назначила себе бессолевую рисовую диету - одно из самых эффективных очистительных старинных восточных средств. Рис годится любой, даже дробленый. На порцию берем 1-2 ст. л. крупы, не более. Замачиваем рис в небольшом количестве холодной сырой воды на 8-10 часов. Затем воду сливаем, заливаем свежую и ставим в эмалированной посуде на огонь. Как только рис закипит, откидываем на дуршлаг и промываем холодной водой. Эти процедуры (закипание и последующие две) проделываем 4 раза. За четыре кипячения рис полностью разварится и потеряет клейковину, которая нам как раз не нужна. Сваренный и обработанный таким способом рис надо есть утром натощак без воды, соли и сахара. Только через 4 часа после рисового завтрака можно есть и пить, как обычно.

Полный курс диеты - 45 дней. Перерыв делать нельзя.

Д. Мумладзе.

Д. Мумладзе.

ПОМОГАЕТ И ДВЕРНОЙ КОСЯК

Я нашла свой метод: занялась самомассажем, который начинаю делать, лишь только проснусь, еще лежа в постели. Для начала "воспитываю" ноги: тру их одна о другую. Встаю. Растираю "требушками" обеих рук крестец и колени. А позвоночник и всю спину тру о косяк двери, рукой - как достать - "обрабатываю" шею и плечевые суставы. Чтобы не мертвели руки, массирую их "требушкой" по очереди по всей длине, начиная от кончиков пальцев.

Все эти нехитрые процедуры проделываю каждое утро, такая своеобразная зарядка стала для меня уже и обязательной, и привычкой. Как результат - к врачам с этими проблемами больше не обращаюсь. Попробуйте и вы.

А. Бородавко.

О ЧЕМ ПИШУТ ДРУГИЕ ГАЗЕТЫ

Какой же секс без морковки

Еще в древности люди знали, что лица оказывает большое влияние на сексуальные возможности человека. В Греции для повышения потенции использовали морковь, в странах Ближнего Востока - кунжут и кунжутную халву, в Китае - лук-резанец...

Напиток любви

Перед романтическим свиданием попробуйте приготовить такой коктейль:

Ликер "ШАРПРЕЗ" - 40 гр.

Коньяк - 40 гр.

Фрукты консервированные - 5 гр.

Сок лимонный - 5 гр.

Лед.