



//САМ СЕБЕ ДОКТОР

Встал на коленки — и болезнь отступила

На лыжной трассе и в девяносто лет можно быть королём

На горнолыжной трассе довелось познакомиться с мужчиной, возраст которого к девятому десятку подступил. Он лихо управлялся с лыжами, и вообще был необыкновенно бодр и весел.

Когда разговорились, я попыталась выведать секреты отличного самочувствия в столь преклонном возрасте. Новый знакомый сказал, что появляющиеся болячки лечит по принципу подобию.

— Как-то заболели у меня коленки, — рассказал он одну из своих историй про здоровье. — Будучи исследователем по при-

званию, я проанализировал ситуацию и понял: надо нагружать колени так, чтобы они и думать забыли беспокоить меня. Раз болят, значит, надо уделять им особое внимание. Но ни холить и лелеять, делая всевозможные притирки и припарки, а наоборот — заставлять работать в полную силу.

Так пожилой мужчина впервые встал на колени и в таком положе-

нии сделал первые шаги. Было очень больно, но он превозмогал себя. Постепенно боль отступила. Сегодня «сам себе доктор» ежедневно проделывает 120 таких шагов. И не жалуется на здоровье. Полученный эффект объясняет тем, что упражнения улучшили кровоснабжение в ногах, и воспалительные процессы вынуждены были ретироваться. Возрастные проблемы, считает, возникают от недостатка движения.

Кира БЛАГОДАРНАЯ.

//ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Свеча горела на столе, а жизнь... светлела



С древнейших времен люди знали, что огонь очищает и сжигает все отрицательное, прилипающее к человеку. И если у горожанина редко возникает возможность провести время у костра, то свечку он может зажечь в любых условиях.

Посидев возле зажженной свечи хотя бы 7 — 10 минут, наблюдая за колебаниями язычка ее пламени, можно заметить, как свеча начинает отбрасывать в окружающее пространство небольшое количество копоти. Это огонь вбирает в себя накопившуюся усталость, раздражение и обиды наблюдаю-

щего за пламенем человека. Унимается боль и проходит печаль, не позволяя болезни проникнуть через отрицательные мысли и чувства в наше физическое тело. Вместе с потрескиванием свечи проблемы уходят, а на их место вновь возвращаются покой и душевное равновесие.

//НЕ ЕДИМ, А ЛЕЧИМСЯ

От сала польза здоровью бывает

Есть такое предположение, что с помощью сала можно... похудеть. Для этого нужно съедать по кусочку несоленого сала натошак раз в день.

В этот период нужно есть каши из риса, гречки, гороха без соли и сахара. Варить их можно с луком и оливковым маслом. В готовые блюда по вкусу добавлять порошок корицы. Два раза в день принимать ванну, душ или обтираться водой. Такие процедуры способствуют выведению шлаков и очищают кожу, что тоже активно способствует похудению. Каждый день, благодаря такой диете, уходит до 300 — 400 г лишнего веса. Курс питания — месяц. Через три месяца его можно повторить. За 30 дней диеты стабилизируется давление, заживает язва желудка, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, снижается сахар в крови.

Как вариант, можно съедать кусочки вареного сала, а затем выпивать свежее (проверенное!) куриное яйцо, смешанное со свежевыжатым соком лимона. Так очищают капилляры, лечат цирроз печени, снимают алкогольное и другие отравления (даже медикаментозное и химиотерапевтическое). Это снадобье обладает противовоспалительным действием при аденоме, простатите, снижает уровень билирубина в крови, выводит излишний холестерин, нормализует деятельность женской половой сферы. Курс — два раза в год по месяцу в течение двух лет.

//ДЕЛИКАТЕСЫ

Такой курочки в магазине не встретишь



Чтобы приготовить сыровяленную курочку, насыпьте на дно контейнера две столовые ложки крупной соли. Положите на нее хорошо промытые, обсушенные, протертые водкой и обильно посыпанные пряностями

куриные грудки. Поверх насыпьте еще две столовые ложки соли. Поставьте контейнер в холодильник на два дня. Для равномерного засола время от времени переворачивайте грудки с одного бочка на другой.

По готовности грудки нужно вымыть и вымочить — в зависимости от того, какой степени просоленности они должны быть, — от получаса до трех часов. Обсушив, вновь натрите приправами и, завернув в марлю, положите на нижнюю полку холодильника. Через четыре дня грудки будут готовы к употреблению.



Луковая шелуха покрасит так, что не узнаешь

Впервые я попробовала сало, сваренное в луковой шелухе, у знакомых — оно украсило все застолье. Аромат, необычный цвет, волшебный вкус — все способствовало тому, чтобы обязательно попросить рецепт у хозяйки. Она сказала, что приготовлением столь пикантного продукта занимается исключительно муж. После пары тостов мужчина с удовольствием раскрывает свои кулинарные секреты.

Потребуется: 1 кг сала — лучше с мясной прослойкой; 2 л воды; 250 г крупной соли; 4 — 5 горстей луковой шелухи; красный перец для обсыпки — по вкусу; чеснок давленный — 1 головка.

Воду с луковой шелухой и солью вскипятить, положить сало и варить ровно 15 минут, оставить в этом отваре на сутки. Затем вынуть, обсушить, посыпать чесноком и красным перцем. Через семь часов можно отправлять в морозилку.

Ксения ПОТАПОВА.

НА ВОЛНЕ ПРОГРЕССА

■ Чтобы загрузить в свой компьютер понравившееся видео с YouTube, вставьте «ss» в URL между www. и youtube и нажмите «enter». Отныне ролик вы сможете смотреть в любое удобное для вас время.

■ Чтобы песня на YouTube крутилась по кругу, вставьте слово «repeat» в URL между www. и youtube и нажмите опять же «enter».

■ Если телефон разрядился и вам нужно зарядить его как можно быстрее, то, подключив к сети, предварительно переведите аппарат в режим «в самолете».

■ Если установить в мобильном устройстве режим «в самолете», то назойливая реклама не будет отвлекать во время игры.

//ЕСТЬ ИДЕЯ

«Селёдку под шубой» превращаем в настоящую рыбку

К вам пришли гости, и хочется удивить их чем-нибудь за столом, а рецепты блюд уже давно известны всем, как дважды два четыре. Тогда обратите внимание на оформление своих кулинарных творений.

Привычную «Селёдку под шубой», например, можно украсить чешуей. Только не той, что от настоящей рыбы остается. А рукотворной, луковой, например. Нарезьте луковичку небольшими полукольцами и разложите по поверхности праздничного блюда так, будто оно

действительно стало рыbkой. Глазом послужит срез яйца, а перышками и хвостиком — вареная морковка. Можно использовать для этих целей огурец и прочие овощи. Только посмотреть на них надо не зашоренным взглядом, а глазами художника.

НА ЗАМЕТКУ

Яйца в выпечке можно с успехом заменить бананами — полбанана за одно яйцо.



С УЛЫБКОЙ

— Не знаю, что делать. Тараканы замучили. Всюду шастают — покоя нет.

— А ты купи мелок для них.

— А что, помогает?

— Конечно. Видишь — сидят в углу, рисуют...

— Сынок, будешь хорошо учиться — купим тебе компьютер.



— А если буду плохо учиться?

— Тогда купим пианино.

Университет. Сессия. Читальный зал. К одному студенту подходит другой:

— Слушай, а ты почему книгу вверх ногами держишь?

— А ты что, Фрейд что ли?

— Причем тут Фрейд?

— Это — книга! Какие у нее ноги? Ты еще скажи, что я подглядываю за ней из-под страниц!..

//ДЕСЕРТЫ К ПРАЗДНИКУ

Домашние пломбиру обрадуются

Потребуется: 2 стакана сахара, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка крахмала, 5 яичных желтков.

Сливочное масло опускаем в подогретое молоко и доводим все до кипения. В другой емкости соединяем сахар, крахмал и желтки, перемешиваем и растираем до однородной массы. Добавляем затем немного молока — должна получиться масса наподобие жидкой сметаны.

Тем временем молоко закипело, и в него постепенно, тонкой струйкой, постоянно по-

мешивая, нужно влить желтковую массу. Доводим все до кипения. После этого снимаем кастрюлю с огня и ставим в холодную воду, опять же все тщательно перемешивая, пока масса не станет теплой. После полного охлаждения, периодически помешивая, разливаем по формам и отправляем в холодильник для заморозки. Подаем с фруктами или вареньем. По вкусу мороженое напоминает пломбир советской поры.

