

той крышкой, перелить в емкость из темного стекла.

**При тонзиллите, стоматите, фарингите, ангине.** 1 каплю масла, приготовленного по вышеописанному рецепту, добавить в 1 стакан кипяченой воды. Полоскать раствором рот и горло.

**Герпес, фурункулы, гнойнички.** Высыпания осторожно обработать пропитанной в масле ватной палочкой. Акне, белые и

подростковые угри смачивать водным раствором: 2-3 капли масла добавить в 1 стакан теплой кипяченой воды.

**Ароматный чай.** Насыпьте в заварочный чайник сухой травы по вкусу и залейте горячей кипяченой водой. Такой чай поможет согреться и снять болевой симптом при воспаленном горле, станет отличным дополнением к комплексному лечению глистов у детей и

взрослых. Не заваривайте душицу крутым кипятком, чтобы сохранить побольше полезных веществ. Однако употребление слишком крепкого чая из душицы может снизить половую активность у мужчин.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Душица категорически противопоказана при хроническом гастрите с повышенной кислотностью, а также при язве желудка и двенадцатиперстной киш-

ки, гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Душицу нельзя принимать во время беременности, поскольку она вызывает сокращение матки, что и может привести к выкидышу.

**Алексей ФИЛИН,**  
научный сотрудник  
Ботанического сада МГУ  
«Аптекарьский огород»,  
кандидат биологических наук.

Фото: Татьяна Белова /  
Фотобанк Лори.

## М ИМОХОДОМ

### ЖИВИ АКТИВНО!

Мне 85 лет. Дома хранятся многолетние вырезки из газеты «Советский спорт» и все подшивки «ЗОЖ» с 2002 года без перерыва. Болезней накопила согласно возрасту. Советы этих изданий помогают держаться. И очень помогает скандинавская ходьба.

У нас в 11 парках и скверах города организованы бесплатные занятия скандинавской ходьбой под лозунгом «Живи активно!» В нашем парке занятия проводит тренер-инструктор Любовь Ивановна Крупская. Возраст у нее пенсионный, но это молодая, очень энергичная, веселая и доброжелательная женщина. Ее занятия проходят, как праздник. Бодрыми и веселыми мы расходимся по домам.

**Адрес: Ефимовой Ираиде Борисовне, 450092 Башкортостан, г. Уфа, ул. Степана Кувыкина, д. 4, кв. 54.**

### ГРУСТНЫХ ПЕСЕН У НАС НЕТ

В клубе «Ветеран» я состою уже 10 лет. В нашем клубе есть хор ветеранов труда. Тут собрались самые голосистые и те, кто хотя бы попадает в ноты. Всего нас 20 человек – 6 мужчин, остальные – «девочки». Участники хора – это активисты из своих бывших коллективов: медики, бухгалтеры, учителя, воспитатели, экономисты, кассиры, уборщицы. Все хорошие хозяйки, искусные кулинары, ораторы и певуны.

У нас три комплекта сценических костюмов, и все новые, яркие, с изюминкой, изготовленные мастерицами нашего Краснотуранского ателье. Мы всегда в отличной творческой форме, полны решимости репетировать и отправляться в гастрольные поездки по

южным районам нашего края, выступать перед деревенскими зрителями, зажигать публику, вызывая громкие аплодисменты. Творчество хористов так близко сердцу русского человека.

Жизнь в коллективе веселая и интересная. Отмечаем все праздники и дни рождения чаепитием. Тут уж и перепляс, и частушки, и прибаутки, и игры (кто кого умнее, например). Не забываем мы и о своем возрасте. Но не унываем по этому поводу, а поем шуточные песни. Грустных песен у нас просто нет!

**Адрес: Нефедовой Вере Михайловне, 662660 Красноярский край, с. Краснотуранск, ул. Ленина, д. 41.**

### СОВСЕМ ДРУГОЕ ДЕЛО

Многие думают: есть ванна, напусти воды и мойся хоть каждый день! А я считаю, что в ванне только детей купать, взрослому же человеку в ванне тесно, как в мышеловке. Настоящее мытье простора требует. взрослому человеку баня необходима, особенно парная – да с веничком, там он душой добрее. Банная процедура возвращает душевное равновесие, устраняет невроты – бич нашего напряженного, бурного времени, снимает чувство тяжести и беспокойства.

Тело любителя бани всегда выгодно отличается от тела того, кто баню игнорирует: оно более упругое, молодое, на нем намного меньше прыщей, родинок. Они всегда выглядят моложе своих лет. Баня помогает здоровым людям поддерживать жизненный тонус, закаляться, избегать болезней. Но помогает она и больным, так как в горячей атмосфере гибнут болезнетворные микробы. Стоит захватить простуду в самом начале, попариться – хворь как рукой снимет.

Жаль, что есть люди, которым баня противопоказана...

**Адрес: Пияйкиной Галине Георгиевне, 680031 г. Хабаровск, ул. Данчука, д. 7а, кв. 84.**

### МЕНЯ ОКРУЖАЮТ ДОБРЫЕ ЛЮДИ

В 2006 году умер муж, в 2008-м – мама, в 2010-м – сын в возрасте 35 лет. Вот от переживаний и случился инсульт. Лежала. За мной ухаживали сестра, ее муж и сын. Поставили на ходунки. Сейчас хожу с тростью. Живу одна, но меня окружают добрые люди, соседи.

Огромная благодарность почтальону Надежде Александровне Скворцовой. Это очень доброжелательный человек. Всегда вовремя оформит подписку, принесет конверты, все просьбы выполняет без слов. Спасибо, Надюша! Поработай с нами подольше.

Хочу также поблагодарить через вестник нашу зожевку Евдокию Павловну Ефремову за ее добрую душу. Она моя соседка по площадке. Ей 86 лет. Ходит ко мне, ставит уколы, помогает что-то нарезать. У меня ведь одна рука парализована. Здоровья тебе желаю, Павловна, долгих лет жизни!

Еще подруга – Соня Муртазиновна. Ей 83 года. Как приезжает ко мне, сразу за посуду – чистить. Такая чистюля! Спасибо, люди добрые, вам за заботу. Люблю вас всех.

Есть у меня внук 17 лет. Учится в Нижнем Новгороде в военном училище. Умница, помощник обоим бабushкам. Очень похож на моего покойного сына. Один в один...

**Адрес: Сиротиной Людмиле Александровне, 155815 Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Щорса, д. 68, кв. 17.**