







• Из почты «ЛВ»

Мы никогда особо не доверяли почтовой службе: образ голубоватого почтмейстера Ивана Кузьмича Шпекина, любопытства ради вскрывавшего чужие письма, навсегда запечатлелся в народной памяти.

Тем более в не столь отдаленные времена перлюстрация частной корреспонденции имела такие масштабы, что и простой привет родственникам не хотелось доверять бумаге, идущей через чужие липкие руки.

Мой друг и однокашник Сашка имел тихое жительство в тихой люберецкой улице Кирова, славною близостью к страшно секретному Летному НИИ (гарнизон-3).

Саша, в те поры студент-первокурсник, отличавшийся исключительной любознательностью и замкнуто-

**НАС ЧИТАЛИ ОТ КОРКИ ДО КОРКИ**



машинным образом жизни, большую часть свободного времени проводил за чтением. А поскольку тогда, в начале 70-х, репертуар отечественной печатной продукции разнообразием не отличался, то Саша ничтоже сумняшеся выписал один из самых увлекательных советских журналов тех лет - «Азия и Африка сегодня». Кроме официальной идеологии «борьбы за свободу», сей журнал печатал немалое количество этнографических, исторических, культурологических материалов и в кругах не потерявшей интереса к миру интеллигенции пользовался значительным спросом.

Получив первые два номера, Саша почувствовал что-то неладное. Журналы приходили с сильным запозданием, были основательно помяты, залапаны, местами даже залиты напитками неустановленного происхождения. Сашина мама нанесла визит в почтовое отделение и извиняющимся тоном выразила мягкие претензии к качеству доставки. Едва она произнесла название журнала, как к ней вышел сам начальник отделения и, словно чего-то смущаясь, не поднимая глаз, пообещал разобраться.

Через несколько дней вместе со оглушительным дверным звонком на пороге Сашинной квартиры возник сержант и очень вежливо попросил Сашу последовать вместе с ним в горотдел милиции. Мама хлопнула рюмку валерьянки, некстати вспомнила про 37-й год и тихо сползла по стене на диван.

В отделении Сашу поджидал толстый добродушный майор и человек в штатском, одного взгляда на которого было достаточно, чтобы понять, в каком департаменте он работает. Сашу усадили за стол, в нарушение всех традиций допросов поднесли ему стакан горячего чаю с коржиком и завели душевный разговор. Дяденек интересовало, что поделяется Саша, кто его родители, когда и при каких обстоятельствах они попали в этот городок. Особенно напирала дознавательница на факт пребывания родителей Сашки на оккупированной территории во время войны и на имевшую место их заграничную командировку в дружественный Афганистан в конце 50-х годов. Обо всем этом Саша вразумительных показаний дать не мог, ибо был в те давние времена мал и несмышлен. Он через силу пил чай, давился коржиком и ждал окончания пытки.

Настроение дознавателей быстро изменилось. Переглянувшись, они сперва усмехнулись, а потом начали хохотать во весь голос. Достали из ящика стола какую-то написанную от руки бумаженцию и с откровенным удовольствием порвали ее в клочки.

Сержанту поручили немедленно и с подобающим почтом доставить Сашу домой на казенном транспорте. В последний момент представитель незримого ведомства заявил, что поедет с ним и все объяснит родителям.

Объяснение много времени не заняло. Попивая чай, предложенный засушевшейся от радости мамой, сотрудник КГБ рассказал подоплеку недоразумения. Пресловутый журнал «Азия и Африка сегодня», выписанный Сашей по каталогу Союзпечати, естественным образом попал на почту городка. Там обратили внимание на то, что Саша - **ЕДИНСТВЕННЫЙ В ГОРОДЕ И РАЙОНЕ** подписчик этого мало знакомого местной читающей публике издания. Кто-то из сотрудников почты, воспитанный в добрых традициях неусыпного внимания, немедленно проинформировал соответствующие органы о появлении таинственной личности, не то шпионящей, не то собирающейся сбегать одновременно в Азию и Африку. Чекисты, люди серьезные, не стали заниматься ерундой и перебрали донос в милицию.

Вылив изрядное количество чаю с домашним вареньем, привычно постреляв глазами по обстановке квартиры и машинально перелистнув несколько книг, чекист пожелал Саше успехов в учебе, галантно лобызнул мамину ручку и откланялся.

Впоследствии Сашина мама набралась смелости и попробовала узнать фамилию бдителного почтара. Но в этом вопросе старые принципы оказались непоколебимы - ведомство своих не закладывало.

А. КРОТКОВ.

• Сезонное **НИТРАТЫ ЕСТЬ МОЖНО.**

**НО В МЕРУ**

Ученые утверждают: есть нитраты даже полезно. Из них организм извлекает строительный материал для клеток. Но это - если в меру. 5 мг нитратов на 1 кг веса в день - это черта, где кончается созидание и начинается разрушение.

**КОНЕЧНО**, хваивши даже критическую дозу, можно и не почувствовать ничего (отравление - это перебор в десятки раз). Но излишки нитратов, которые незаметно накапливаются дня в день, - это серьезно: проблему изучают в лаборатории профилактики канцерогенных воздействий онкоцентра.

Но как узнать, сколько этого вредно-полезного вещества досталось именно вам? Существует немало способов обезопасить себя от избытка нитратов. Для этого нужно запомнить несколько нехитрых правил.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ КОЧЕРЬЖКИ**

Вот что советует В. Дерягина, посвятившая в свое время диссертацию теме защиты от нитратов:

- Нитраты неравномерно распределяются по плоду. У картошки, помидоров, ягод, яблок, груш и плодов с косточками их больше всего в кожуре. У арбуза, огурца, баклажана, дыни - тоже в кожуре, прилегающем слое и у плодоножки.

Реабилитируем капустную кочерыжку. Вопреки распространенному мнению, самое «нитратное» место в капусте не она, а жилки верхнего листа, поближе к кочерыжке.

У зелени больше всего нитратов в стебле, особенно у основания, у моркови и свеклы - в проводной системе, по центру от верха до низа.

У свеклы вообще такая особенность - накапливать много нитратов. Если не уверены в качестве - очистите плод от самых «криминальных» частей. Это снизит поступление нитратов на 19-49%.

Плоды можно вымачивать, консервировать. Конечно, тут уходит и немало полезного. При этом рассол, маринад не используют.

А больше всего нитратов (до 93% в зависимости от продукта) уходит в воду при отваривании.

Особо осторожными нужно быть с ранними арбузами, огурцами, капустой, зеленью.

Но даже при соблюдении всех этих правил нет никакой гарантии, что вы не превысили допустимую для вас суточную норму нитратов. Ведь они приходят не только из еды (кстати, нитриты - производные от нитратов - для цвета и консервации кладут в колбасы), но и из воды (особенно «дачной», колодезной), с выхлопными газами.

Как же защитить себя?  
80-100 мг витамина С в день на 80% блокируют образование канцерогенов.  
Полезно пить и зеленый чай.

Это тоже советы от В. Дерягиной. А она знает, что говорит, потому что работает в той самой лаборатории профилактики канцерогенных воздействий онкологического центра.

Предельно допустимые уровни концентрации (ПДК) нитратов в овощах и фруктах

Продукты	ПДК в мг/кг
Арбуз	60
Банан	200
Дыня	90
Кабачок	400
Капуста	900
Картофель	250
Морковь	250
Огурец	400
Свекла	1400
Томаты	300



• Зеленая аптека

Мы часто не задумываемся или же не знаем, что простое комнатное растение с нашего подоконника может стать панацеей при многих заболеваниях.

**ПАНАЦЕЯ С ПОДОКОННИКА**

Нужно сорвать несколько зеленых листов герани, положить их на льняное полотно, прибинтовать к больному месту, сверху накрыть чем-нибудь теплым, например, шерстяным платком.

Через два часа боль, как правило, утихает. И в то же время многие растения, оказавшиеся в человеческом жилище, способны нанести нам серьезный вред. Букет черемухи, оставленный на ночь в вашей спальне, гарантирует вам на утро все ту же головную боль...

**КРОССВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Торговая точка. 8. Японская электро-техническая монополия. 9. Жидкая лекарственная форма. 11. Упражнение в тяжелой атлетике. 12. Клетка для временного содержания птиц. 13. Прибор для измерения воды с судна. 14. Кристалльный алмаз низкого качества. 15. Млекопитающее, полускун. 17. Советский многогазовый космический корабль. 18. Итальянский композитор. 19. Древний город в Месопотамии. 21. Взрывчатое вещество. 23. Сорт винограда. 26. В греческой мифологии - Богиня любви и красоты. 27. Ткань. 29. Передний зал. 33. Вид графики. 36. Род пальм с кроной веерных листьев. 37. Бесчестье, постыдное, унижительное положение. 39. Небольшой сад в городе. 40. Твердая корка на снегу. 41. Музыкальный звук определенной высоты. 42. Насекомое подотряда желящих перепончатокрылых. 44. Вулкан в Перу. 45. Бобовое растение. 46. Род многолетних трав семейства сложноцветных. 47. Область пониженного давления. 48. Хлопчатобумажная ткань.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Столица государства в Европе. 2. Самый дорогой, редкий, тяжелый газ. 3. Опера Т. Хренникова. 4. Короткая комическая пьеса. 5. Бочонок с пресной водой в шлюпке. 6. Город, областной центр России. 7. Грубое нарушение правил в футболе, хоккее. 8. Специальность врача. 10. Река на Ближнем Востоке. 14. Крупный капитальный аэродром. 16. Город в Мозамбике, порт на р. Замбези. 19. Один из семи холмов, на котором возник Рим. 20. Государство в Африке. 21. Родина и царство Одиссея. 22. Отверстие (простое). 24. Сосуд для питья в виде рога. 25. Заросль карликовой березы в тундре. 28. Клавишный музыкальный инструмент. 30. Река в Финляндии и России. 31. Аквариумная рыбка. 32. Голландский-нидерландский живописец. 33. Помещение в церкви для хранения церковной утвари. 34. Водоплавающая птица. 35. Спутник планеты Уран. 38. Средство связи. 39. Инструмент для лепки. 43. Длиннохвостый попугай. 45. Промысловая рыба.