

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

О целебных свойствах меда человек знал очень давно. В Древней Индии его употребляли как противоядие при отравлениях. Арабы называли эликсиром. Греческие врачи рекомендовали для лечения желудка, печени. Великий Авиценна считал мед средством, продлевающим жизнь.

А что же сегодня? Открываю одну из недавно вышедших книг по апитерапии — лечению продуктами пчеловодства. Она называется «И пчелы лечат». Простуды и заболевания желудка, сердечные недуги и гинекология, потерю слуха и зрения, болезни печени и ожоги, туберкулез и аллергия — право, легче назвать те беды, при которых апитерапия не помогла бы. А, может, таких и нет? Ведь даже рак и лучевая болезнь в этом бесконечном списке. И впрямь — эликсир жизни!

— Чем же вызваны чудодейственные свойства продукта, который мы привычно употребляем в пищу, даже о них не подозревая?

С этого вопроса началась наша беседа с автором книги, кандидатом медицинских наук, руководителем Московского лечебно-консультационного комплекса «Уникум», где как раз и лечат продуктами пчеловодства, Михаилом Мироновичем ФРЕНКЕЛЕМ.

— Мед имеет все, что дает человеку живая природа. Он богат так называемыми моносахарами, которые легко усваиваются, — глюкозой, фруктозой, левулозой. И это делает мед незаменимым при болезнях печени. Содержание большой группы витаминов помогает регулировать центральную нервную систему, обмен веществ, улучшает питание тканей. Есть в нем и разные кислоты. Фоливая, например, нормализует и стимулирует кроветворение, а аскорбиновая вместе с каротином повышают устойчивость организма к инфекциям, стимулируют выработку антител. Есть болезни, которые вызваны нехваткой в организме микроэлементов. Ну, например, если человек страдает малокровием, то врач обязательно пропишет ему препараты железа.

— О, мне приходилось их принимать — приятно мало!

— Да, уж, конечно, лучше есть мед, особенно гречишный, в котором железа в четыре раза больше, чем в цветочном. Но мед содержит и марганец, и цинк, и кобальт, и медь — по содержа-

нию микроэлементов среди продуктов растительно-животного происхождения он не знает себе равных. Вот почему, в частности, его рекомендуют для продления жизни: ученые считают, что преждевременное старение организма возникает именно при дефиците микроэлементов, особенно железа, магния, меди.

— Михаил Миронович, а само медолечение в чем заключается? Наверное, мало лишь есть мед — пусть и каждый день?

— И это уже замечательно! Только если вы будете его просто глотать ложками, пользы мало. А вот съесть кусочек «засахаренного» меда — медленно, как можно дольше его смакуя — де-

добавьте сюда ферменты, которые содействуют превращению простых веществ в более сложные и наоборот. Таким образом, они помогают процессу питания и дыхания организма.

— Широкой публике известен больше «цветочный» мед. Ну разве что рыночные знатоки спросят продавца: «горный? луговой?», а оказывается, тех же цветочных сортов столько, сколько в природе медоносных растений. Есть мед акациевый, липовый, подсолнечный, фруктовый — от нектара цветущих фруктовых деревьев. Но есть и каштановый, горчичный, рапсовый, табачный, донниковый, мятный... Интересно, а лечебные их свойства различаются?

— Многие апитерапевты считают — да! Так, при заболеваниях, которые вызваны стрептококками, стафилококками и другими подобными бактериями, они рекомендуют принимать липовый, люцерновый, лопуховый, клеверный, акациевый мед. При гинекологических заболеваниях лучшим считается мед лесных цветов, липовый, мелиссовый. А при болезнях носоглотки предпочтение отдается шалфейному или вересковому. У донникового — очень сильные бактерицидные свойства, он хорош при ожогах, заживлении ран.

Я в своей многолетней практике пользовался медом из нектара одного вида растений так называемым монофлерным и полифлерным. Знаю мед башкирский, алтайский, абхазский, подмосковный. Привозил из командировок и разные «заморские» сорта. В итоге пришел к выводу: все они различаются лишь внешним видом, цветом, ароматом, скоростью застывания, но преимуществ при лечении разных болезней не имеют.

то совсем другое. Здесь его противомикробные, противовоспалительные свойства проявятся полностью. Когда доминирует желудок — энтериты, колиты — лучше принимать мед в виде густого раствора. Но здесь есть одна тонкость: при пониженной кислотности желудочного сока мед принимают с теплой водой за 20—30 минут до еды. А при повышенной — с холодной водой за час до еды. При простуде мед лучше действует с молоком, грудным чаем. При кожных заболеваниях практикуют местные аппликации, компрессы, медовые ванночки. Лечение проводится и методом ингаляции, электрофореза.

— Мы все о меде, да о меде, а между тем «Уникум», в основном, лечит пчелиным ядом. Кстати, заодно сообщим адрес комплекса: Москва, ул. Чаплыгина, 8, телефон 925-85-51.

— Да, наша «специализация» — пчеложаление, хотя в медицинской практике используют разные методы введения яда — инъекции, втирания в кожу, электрофорезом, ультразвуком, аэрозольными и паровыми ингаляциями и даже в виде таблеток. Лечим широкий круг болезней — эндартерит и атеросклероз сосудов, псориаз, дерматит, гипертонию, астму, ревматизм, поражения суставов, импотенцию, сердечные недуги. Однако это тоже лишь один из аспектов апитерапии. Тем пчела и замечательна, что человеку — его здоровью прежде всего! — служат все продукты пчеловодства. Пасека — это, если можно так выразиться, многопрофильный фармацевтический завод. Маточное пчелиное молочко — лучший из биологических стимуляторов, равно полезный и детям с замедленным физическим развитием, и пожилым людям, ослабленным

болезнями. Врачи рекомендуют его для улучшения аппетита, ускорения роста, повышения защитных сил организма. Эти его общеукрепляющие свойства можно объяснить богатым содержанием витаминов, микроэлементов, солей.

Известны целебные свойства пчелиной перги, прополиса, воска. И даже цветочная пыльца — не продукт, а «сырье» для пчеловодства — тоже нашла место в этом замечательном ряду. Она хорошо регулирует работу кишечника, помогает при нарушениях нервной и эндокринной системы, способствует повышению веса и сил у выздоравливающих...

— Одним словом, маленькая пчела — панацея от всех и всяческих наших недугов?

— Но не для всех! Есть люди, которые не переносят мед. Другим рекомендуется ограничить потребление углеводов, а значит — и меда. Ингаляции с медом не следует делать больным бронхиальной астмой, с сердечной недостаточностью. Противопоказания к лечению пчелиным ядом еще шире, ведь это очень сильнодействующее средство, сродни яду змеи. Здесь обязательно нужен совет с врачом — и никакой самодельности! Ведь бывают случаи, когда даже один укусы пчелы оказывается смертельным.

— А препараты из продуктов пчеловодства тоже «не для всех»? Кстати, какие из них выпускаются сейчас?

— Препараты действуют мягче, однако и они могут вызвать аллергию, отек, рвоту у тех, кто не переносит мед, яд пчелы. Ныне наша промышленность выпускает таблетки «Апилак» на основе маточного молочка, мазь «Апитрит» — для суставов, есть еще «Апифор» — для электрофореза. Могут называть хорошие импортные препараты — «Апизартрон», «Венапиолин», «Вирапин» и другие.

— Вот-вот, все больше импортные, а, значит, ныне и вовсе не доступные! Грустно. Когда я готовилась к нашей беседе, то посмотрела не только Вашу книгу «И пчелы лечат», но и другие материалы. Прошло несколько международных симпозиумов, посвященных лечению продуктами пчеловодства. В некоторых странах созданы научно-исследовательские центры апитерапии, поликлиники, отделения при больницах. У нас ведь тоже в шестидесятые годы были и активные научные исследования, а во многих городах и лечение. А что сейчас имеем, кроме груды писем на Вашем столе с просьбами: от больных — принять на лечение,

от врачей — на стажировку?

— Ну, не так уж мрачно. Года два назад при Государственном Комитете по науке и технике создан методический совет по лечебному применению продуктов пчеловодства. Нынешней весной в Анапе прошла Всесоюзная конференция «Продукты пчеловодства для укрепления здоровья населения». Решено создать Всесоюзное научное общество врачей-апитерапевтов. А их становится все больше. Только наши выпускники теперь «лечат пчелами» на Украине, в Белоруссии, на Сахалине, в Приморье, Средней Азии. Лечение взрослых и детей продуктами пчеловодства и растительного происхождения давно уже применяют в санаториях Анапы, Сочи, Подмоскovie.

— Ну что ж, это действительно радует. А там, куда апитерапия еще не дошла, можно пока воспользоваться самым простым «методом» — дома, понемногу, но каждый день есть мед, добавляя его в блюда, напитки. Кстати, все стены в «Уникуме» завешаны «медовыми» рецептами — для лечения, кулинарии, косметики. Много их и в Вашей книге. Может быть поделитесь с нашими читателями?

— О, это отдельный, большой разговор! В издательстве «Медицина» вскоре выйдет мой «Лечебник» о фито- и апитерапии в быту. В Союзе это будет первое подобное издание. Вот там — самый широкий набор таких прописей, рецептов, советов.

— Михаил Миронович, а как отличить настоящий мед от подделки? Где и в чем его хранить дома?

— Мед лучше хранить в сухом, проветриваемом помещении, при температуре 5—10 градусов. Если он впитает много влаги, то заплесневеет. Впрочем, мед хорошо впитывает и запахи, так что держать его надо в плотно закрытой, стеклянной или глиняной посуде. Если вы решили распустить загустевший мед, то не нагревайте его очень сильно — при температуре выше сорока градусов он теряет свои целебные свойства.

Теперь о подделках меда. Здесь подмешивают сахар — для увеличения веса, а для вязкости добавляют крахмал, муку, мел, патоку. Как это проверить? Небольшое количество меда нужно разбавить дистиллированной водой и накапать немного йода. Если раствор посинеет — есть примеси. Если капнуть в этот раствор уксусной кислоты и он зашипит — мед с мелем. Чтобы определить зрелость меда, нужно набрать его в ложку и прокрутить — зрелый не стекает с ложки.

Приятного вам аппетита и — будьте здоровы!

Беседу вела
Валентина ЖУРБА,
заслуженный работник культуры
РСФСР, обозреватель агентства
«Гласность».

В августе у разных лекарственных растений собирают цветки, листья, наземную часть, но более всего корни, корневища, семена и плоды.

Обратим внимание на то, что наземные части сохраняют целебное действие 1—2 года, корни и семена — 2—3 года, после чего их надо заменять. Устаревшие в хранении травы не обязательно выбрасывать — настой из них можно применять для ванн, обмываний, если нет противопоказаний.

Корни собирают, когда наземная часть растения начинает отмирать, моют в холодной воде, очищают, сохраняя и мелкие корневища. Просушивают их при хорошей вентиляции на солнце, чердаке, в печи, над плитой. Выкапывают корни в любую погоду, но не вблизи автомобильных, железных дорог, промышленных предприятий, свалок, по берегам загрязненных рек. Сохраняют корни и семена в бумажных пакетах или в стеклянных банках.

В августе собирают, в частности, такие растения. Листья крапивы двудомной. Настой из них в виде примочек применяется для укрепления волос при их выпадении. Свежий сок из листьев этого же вида крапивы, применяемый внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день, приостанавливает внутренние кровотечения, из носа тоже. Од-

нако препараты из крапивы повышают свертываемость крови, поэтому противопоказаны при тромбофлебитах, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении.

Трава и соцветия пижмы обыкновенной (дикой рябинки) отпугивают различных насекомых.

Настой из сухих листьев подорожника дает хорошие результаты при лечении язвенной болезни, экземе,

Отвар из корней и корневищ синюхи голубой — хорошее успокаивающее средство, в том числе и при кашле.

На болотистых и сырых местах можно собрать впрок травы сушенцы топяной, водный отвар которой помогает при повышенном артериальном давлении, стенокардии, болезнях желудка, ранениях, нервных расстройствах.

Листья черной смородины следует собирать начиная со средней части побегов, после сбора плодов. Настой и отвар их применяют для лечения водянки, ревматизма, золотухи, подагры.

Полезно также иметь запас семян тыквы, которые помогают при болезнях печени и почек.

Сухие плоды черемухи, шиповника в небольших дозах заваривают для чая.

Лекарственные травы в августе

НАШИ НАВЯСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

За лозунгами о людях забыли

Бывая в гостях у родственников в Семеновке, непременно интересуюсь жизнью-бытием деревенских жителей, их делами и проблемами. Еще весной слышал разговоры семеновцев об обиде пенсионеров. Но слухи есть слухи, решил проверить, действительно ли в Топольском совхозе забывают о людях, которые всю свою жизнь отдали нелегкому сельскому труду.

В ПОСТОЯННЫХ заботах и хлопотах живет Иван Дорофеевич Василичин, потому что, оставив совхозное производство, без дела не остался. Немало внимания требует его личное крестьянское хозяйство. Трудно заставить Ивана Дорофеевича отдыхать. Вот и в тот день, когда я пришел к ним в гости, хозяин был во дворе, вытаскивал что-то на небольшом станочке. И только закончив работу, вышел к нам (пока он был занят, я разговаривал с его супругой) и вступил в общий разговор.

Было Ивану Дорофеевичу всего четыре года, когда его родители переехали в Сибирь из Белоруссии. На жительство определили небольшую деревеньку Тынок. С 1946 года стал работать Иван Дорофеевич на тракторных прицепах, помогал газогенераторные машины заправлять дровами. После службы в Армии вернулся снова в деревню, стал работать в колхозе «Путь к коммунизму» (ныне Нижний Танаи) сна-

чала разнорабочим, затем кузнецом. Женится, уезжал с семьей в Абанский район, но вернулся в Тынок и снова пошел в кузницу. Однако по известным причинам жители деревни разбегались кто куда, Василичины вывели Семеновку.

Приняв в Топольский совхоз на работу, Ивану Дорофеевичу в трудовую книжку записали почему-то «принять в качестве скотника». Почему так произошло, не мог добиться Василичин, но не работал скотником ни дня, это точно. Любил горячий человек «горячую» работу, поэтому и трудился все время кузнецом. А судя по трудовой книжке, его перевели в должность кузнеца, оказывается, только в 1977 году. По его подсчетам, в 1989 году можно было уходить на заслуженный отдых, так как положено по горячей сетке. Ему же в отделе кадров совхоза велели еще работать, не хватает, мол, стажа.

Повозмущался Иван Дорофеевич, но правоты своей доказать не мог. Ушел в отпуск, а потом на работу больше не вышел. Появилась в трудовой новая запись: «Уволен, как самовольно покинувший производство».

Написал письмо в крайсовет, собрал все справки, там разобрались и стал Василичин законно получать пенсию. Обида притулилась, позвали помогать отделению — пошел. Как-то раз при погрузке металлолома получил травму, подлечился и снова работал. Да и сейчас без внимания производство не оставляет: метлы, крючки, навесы, запоры, все то, что делает на своем подво-

рье, выделяет для отделения. Он со всей душой к людям, а вот к нему — по-другому. Иначе чем объяснить тот факт, что не убрана строка из трудовой книжки «уволен...» Не говоря уж о том, что следовало бы И. Д. Василичину торжественно вручить заслуженную медаль «Ветеран труда».

— Хотя и на пенсии уже, а еще суетится помаленьку, — объяснила женщина.

АЛЕКСАНДР Лазаревич Сильченко в Семеновке родился, здесь прошли его детство, юность, здесь начал свою трудовую деятельность, обзавелся семьей. Здесь и состарился, доработав в совхозе до самой пенсии.

Дом Сильченко на пригорке, от калитки чувствуется порядок. Вокруг усадьбы зеленая травка, лишней щепки не валяется. Во дворе всему свое место, в доме — чистота и уют. Знать, хороший хозяин здесь живет. Не мешало бы на такую усадьбу табличку прикрепить, как на образцовую.

Нелегкая судьба выпала на долю Александра Лазаревича. Рано пришлось трудиться, выполнять всю посильную и непосильную работу. Не прошло мимо него и военное лихолетье, в 1943 году призвали его на военный завод, что под Новосибирском. Недалго пришлось там поработать, случилось несчастье — ожог. Потом долгие часы операции, больничная койка и обратный путь домой. Еще как следует не окрепнув (сильно болели глаза), пошел работать. Сначала на разных работах был, потом по специаль-

ности — механизатором. Тридцать лет за рычагами трактора, десять лет механиком в отделении отработал. Несмотря на инвалидность, пенсионный возраст, еще долго оказывал помощь чем мог. Отчего и уважаемый в деревне человек Александр Лазаревич Сильченко.

У него хорошая, крепкая семья. Вместе с женой Евдокией Антоновной вырастил и воспитал четверых детей. Евдокия Антоновна тоже, как и муж, всю жизнь трудилась. И на прицепе стояла, и свинаркой, и поварихой была, любую работу выполняла на совесть.

— Жили и работали так, чтобы не стыдно было людям в глаза смотреть, — говорит Александр Лазаревич. — Не за медали старались, а чтоб жилось лучше.

Не в медалях, конечно, дело, но и ее, заслуженную — «Ветеран труда», оказалось, не вручили. За это неловко себя чувствует пенсионер перед людьми, перед дочерью, она у него педагог, и такую медаль уже имеет. Знаю, не спроси я о ней, он бы не пожаловался, первым бы разговор не затеял, рассуждая так: не дали, значит, не заслужил. Заслужил, Александр Лазаревич, очень даже заслужил. И пусть эта медаль будет на совести тех, кто ее вам вовремя не вручил.

В деревне говорили, что пенсионная обида не обошла и Ивана Ивановича Карпинского. Застать дома хозяина не удалось, жена его предложила:

— Подожди, он сейчас коней загонит и вернется.

— Так что, Иван Иванович и сейчас еще работает? — зная возраст И. И. Карпинского, удивился я.

При встрече с Иваном Ивановичем удалось выяснить, что он с четырнадцати лет начал трудиться, сначала в колхозе «Красный маяк» (д. Ш-Елань), потом уже в 1950-м в МТС в Курое. Шесть детей назвали с супругой,

но пожить как следует, ребят поднять, не успели. Тяжелое горе постигло Карпинского, умерла жена. Иван Иванович с детьми перебрался в Семеновку, сошелся с женщиной, тоже вдовой, и тоже с детьми. Родился совместный сын. Работать приходилось много, сначала по кузнечным делам был, потом конюшью пошел. Любил ухаживать за лошадьми, но и другой работы не чурался. Попросят, бывало, по кочегарить, соглашается. Нужна помощь пожилому человеку, без лишних слов кивнет в знак согласия головой, и идет выполнять порученное дело. Широкой души человек, с добрым, отзывчивым сердцем, говорят про него односельчане.

В труде прошла вся жизнь Карпинского, пора уж уходить на отдых. Но попросил директор совхоза поехать скот, не отказал ветеран. Затем новая просьба — поконюшью. И вот он снова при деле, возле лошадей.

Поинтересовавшись, как провозжали на пенсию, в ответ услышал:

— Да не провожали меня, видно, не заработал...

Сказал так и замолчал, в глазах его я увидел обиду.

ПОДАВЛЕННЫЙ уезжал я из Семеновки. Одна и та же мысль тревожила мою душу: как же можно так относиться к людям, которые не жалели сил и здоровья ради совхоза? Ожидая транспорт у конторы, заметил в палисаднике брошенный в траву кем-то плакат, на котором белым по красному было написано «Труженикам сельского хозяйства — слава!» Видимо, за лозунгами да призывами бюрократы напрочь забыли о тех самых тружениках села. И я решил написать этот материал в газету, пусть об обиде пенсионеров знает не только Семеновка.

В. МОСКОВ.

С. МАЛАХОВА

МАТЕРИНСКИЙ ПЛАЧ

Прилетай к моему окошку,
Птичкой, ласточкой прилетай.
Ты порадуешь меня хоть немножко,
Ведь печаль моя — через край.

Прилетай ты ко мне, посоветуй,
Как же мне одолеть беду,
Чтоб твоих не оставить деток.
Прилетай, я все время жду.

Слезам жгучим сердце рыдает,
Но каждую минуту повторяю,
Я будто бы молитву повторяю:
Я жить должна, я жить еще должна,
Я им, твоим кровиночкам, пужна.

Ты, будто скошенная травка на лугу
Упала. Я поверить не могу.
Я все зову, зову — ответа нет.
И меркнет предо мною белый свет.

Отзывается тяжкими стонами
Душа моя обожженная,
Куда я теперь ни гляну —
Все впереди туманно.

Куда ни ступлю, то топко,
То слишком крутая тропка.
Придется идти и падать,
И все же идти мне надо.

Быть там, где растут березки —
Забота моя и слезы.
Сколько уж раз просила:
Разум, ты дай мне силы.

Не возвратить потерю,
В жизнь возврати мне веру.
Нужна я беззастенчивым,
Чтоб не сломал их ветер.
Мне их судьба поручила...
Разум, ты дай мне силу.

Сегодня рассвет мутно-серый,
Плещется в лужицах дождь.
Не верю, не верю, не верю!
Смерть ее — это ложь.

Наверно, она в Калуге,
Как в тот, позапрошлый год.
А может в гостях у подружки
И скоро домой придет.
Закончится командировка.
Ты только еще подожди.
Прижмешь ты ее головку
К своей изболевшей груди.

Жизнь, ну за что без меры
Ты мне испытания шлешь?
О, как я хочу поверить,
Что смерть ее — это ложь.

Из какой же сказки ты ко мне пришла?
Две смешных косички — словно два крыла.

А в косичках бантики — белый мак,
Милые смешиночки — просто так.
А порой слезиночки чистым ручейком,
И тревог, и радостей полон дом.
Я ж тогда лелеяла думу про тебя:

Мне б такую вырастить, доченька, тебя,
Чтоб душою добрая к людям ты была.
Чтоб походкой твердою по земле
ты шла.

Чтобы счастье светлое мимо не прошло,
Чтоб тебе, родимая, хорошо жилось.
Ну, а мне бы рядышком век с тобою
быть.

Чувством материнским обогреть.
Укрыть.

От лютого холода, от беды...
Детство светло-русое, где же ты?
Где же твои бантики — белый мак?...
Ох, какой же жуткий твой последний шаг.

Раскалилось горяшко добела,
Как же тебя, доченька, я не сберегла?
Как же я не встала на твоём пути?
Ты прости мне, милая, ты прости.

Мечта оделась в саван белый,
А душу жжет, а то знобит.
И ей, что хоть сквозь слезы белось,
Сегодня плачется навзрыд.

Сон

Ох, этот рыжий конь,
Все в пене удила.
Ну, а в глазах огонь:
Ты все еще жива?

Копытом землю бьет
И машет головой.
Невыносимо ржет —
Зовет меня с собой.

Пойдем туда сейчас,
Нет, видно не судьба.
Знать не пришел мой час —
Я у судьбы раба.

Мне белый свет не мил,
Но с рабством не мирюсь.
И как хватается сил —
Борюсь, борюсь, борюсь.

Говорю я себе: ты не плачь, помолчи.
Как молчать, ведь душа моя криком
кричит?
Как же так, как же так — я жию, ее
— нет?
А березы, что рядом, ни слова в ответ.
Да, печальна судьба вот у этих берез —
Сколько слышат они горьких стонов
и слез.
Ой, березы мои, — это вам суждено
Горевать, тосковать здесь вот рядом
со мной.

Глаза у счастья ворон высл,
А сам, проклятый, улетел.
И мои кони голубые
Остановились в темноте.

Ой, черный ворон, черный ворон,
Где ты родился, где ты рос,
Зачем разносил людям горе
И разливаешь море слез?

Зачем ты счастье отнимаешь
У беззащитных матерей?
И все летаешь, все летаешь
За жертвой новою своей...

с. Дзержинское.