

С виденьем поляны лесной,
С особым тревожным смятеньем
Души, опьяненной весной.

И холод как будто исчезнет,
Сияньем взорвется покой.
Глубокая чистая песня
Взовьется над сонной рекой!

Елена Волох

Звучащие руки

Искусство – чтоб стали звучащими руки,
До нас чтоб несли недоступные звуки.
Слова разминая, как глиняный ком,
Беззвучным своим говорим языком.

Мы в это искусство упорно вникали,
И мягко на пальцах слова возникали,
Сливаясь в певучую пластику фраз,
Чтоб каждый душою почувствовал нас.

Лариса Голубева

ЗДОРОВЬЕ

Лесная кудесница

Говорят, в доме, где едят чернику и землянику, врач не нужен. Когда мы слышим про чернику, сразу вспоминается ее способность сохранить зрение и лечить его. Но она имеет и много других полезных качеств. Эта лесная кудесница хороша тем, что ее можно съесть свежей, посушить, заморозить, приготовить из нее джемы и варенье, а также засушить листья.

Как известно, черника является хорошим средством для профилактики раковых заболеваний. Черничные антиоксиданты называются антоцианинами. Они есть в редисе, ежевике, яблоках, красной капусте и темном винограде. Однако рекорд по содержанию антиоксидантов принадлежит чернике.

Итак, она особенно богата углеводами, калием, кальцием, фосфором и магнием. Есть в ней также органические кислоты, натрий, медь, железо и другие минеральные вещества. В чернике содержатся витамины С, В₁ и В₆, РР, а также

пантотеновая кислота. Кроме всего прочего, эта ягода богата пектинами, которые могут очищать кишечник от продуктов разложения, шлаков и даже солей тяжелых металлов.

Регулярное употребление черники является хорошим профилактическим средством для предотвращения болезней сердца. И конечно, черника помогает сохранить зрение и улучшить способность видеть в темноте, потому что она укрепляет сосуды в задней поверхности глаз, может положительно влиять на восстановление сетчатки.

Черника помогает при заболеваниях мочеполовой сферы, предотвращает появление опухолей предстательной железы. Это происходит из-за того, что черника способна задерживать процессы старения в организме человека; она действует на сосуды, укрепляя их, способствует улучшению памяти, предупреждает инфекционные заболевания и даже может поддерживать нормальный вес.

При сахарном диабете необходимо в сезон съедать как можно больше свежих ягод черники, одновременно принимая отвар из листьев. А в межсезонье хорошо заваривать засушенные листья, есть замороженную чернику, делать настой из сушеных ягод. Замечено, что такая терапия помогает снизить содержание сахара в крови и стимулировать работу поджелудочной железы. Сок черники употребляют как мочегонное и при наличии песка в почках.

При ангине, стоматите, катаре верхних дыхательных путей настоем черники или соком ополаскивают полость рта и горло или принимают внутрь по 1/3 стакана несколько раз в день.

Лор-заболевания: 1–2 ч. ложки ягод растолочь, залить 200 мл кипятка, настоять, затем процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. Можно пить вместо чая без дозировки, добавив мед или сахар по вкусу.

Несварение желудка, понос и хронический запор: 2 ч. ложки ягод растолочь и залить 1 стаканом кипятка. Этот состав настоять в тепле в течение 3 часов. Принимать перед едой по полстакана 4 раза в день.

Мокнувшая экзема, ожоги и другие кожные заболевания: ягоды сварить, остудить, затем применять в качестве компрессов и примочек.

Подагра, ревматизм и другие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ: 1–2 ч. ложки ягод заварить 1 стаканом кипятка, укутать и настоять 3–4 часа. Перед применением добавить сахар. Принимать по четверти стакана несколько раз в день.

Обработка ран настоем листьев черники. 1 ч. ложку измельченных листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин на горячей плите и процеживают. Этим составом обрабатывают раны до их заживления.

Ягоды хорошо сохраняются, если перетереть их с сахаром (в пропорции 1:1) и хранить в плотно закрытых стеклянных банках в холодном месте. Второй способ такой же простой: заморозить ягоды черники в пакетиках или специальных небольших контейнерах в морозильнике. Замороженная (равно как и сушеная) черника обладает практически теми же свойствами, что и свежая.

При заболеваниях поджелудочной железы следует ограничить употребление сушеных ягод.

Материал подготовила Галина Ушакова

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Компьютер считывает с... губ

Популярный еженедельник «Аргументы и факты» недавно подвел итоги читательского голосования по учрежденной редакцией премии «Национальная гордость России».

В номинации «Народный Нобель» – за достижения в науке – были отмечены и молодые исследователи («будущие Нобели»), в том числе 24-летний сотрудник казанского технопарка Виктор Осетров. Он, как сообщает газета, «разработал проект распознавания речи с помощью компьютера. Видеокамера считывает движения губ, сопоставляет их со звучанием голоса и выдает готовый буквенный текст. Похожие технологии в мире существуют, но проект Виктора точнее других программ распознает речь благодаря дополнительному анализу мимики. Система способна самостоятельно адаптироваться к произношению конкретного пользователя. Первые потребители такого