

САДОВЫЕ ЛЕКАРИ

Энергетический
лимонник

Жители Дальнего Востока издавна знали о тонизирующих свойствах лимонника и поэтому всегда заготавливали его впрок. Горсть сушеных ягод давала возможность охотнику долго обходиться скудной пищей, гонять весь день соболя, не чувствуя усталости.

Собирать ягоды лимонника начинают в сентябре, в полной зрелости. Они обладают мягкой консистенцией, своеобразным сильным можжевельным ароматом, ярко выраженным терпко-кислым вкусом.

Плоды собирают кистями и укладывают в деревянную, стеклянную или эмалированную посуду. Металлическая посуда может окислиться от сока.

Все части растения — источник биологически активных веществ, но полезнее всего, конечно, плоды и семена. Первые содержат большое количество яблочной, лимонной, винной кислоты, сахара, пектины, таниды, красящие вещества, витамин С. В мякоти плодов найдены также вещества Р-витаминной активности. В кожуре — токоферолы, стерин и другие биологически активные вещества. В семенах обнаружены витамин Е, лигнаны и жирное масло, смолы. Жирное масло семян лимонника имеет золотисто-желтый цвет, характерный смолистый запах и горький вкус.

Установлено, что листья содержат в пять раз больше витамина С, чем плоды, поэтому охотники использовали не только плоды лимонника, но и листья в качестве тонизирующего средства, помогали они и как противодиабетическое.

Главное и основное направление использования лимонника — медицина.

Сам по себе лимонник не является специфическим препаратом для лечения заболеваний. Но он ускоряет процесс выздоровления и быстро улучшает самочувствие больного.

В научной медицине лимонник применяют как средство, тонизирующее центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему, повышающее артериальное давление при гипотонии. Кроме того, лимонник возбуждает моторно-секреторные функции пищеварительного тракта, активизирует обмен веществ, регенеративные процессы и повышает иммунобиологические реакции.

Чаще всего лимонник назначают при переутомлении умственном и физичес-



ком, при снижении работоспособности, истощении организма, невращении и нервно-психических заболеваниях, а также при упадке сил, после перенесенных заболеваний, интоксикации. Установлено стимулирующее действие лимонника на повышение работоспособности людей умственного труда, спортсменов, летчиков и представителей других профессий.

Замечено, что при употреблении плодов лимонника обостряется ночное зрение.

Настойка оказывает иммуномодулирующее действие, повышает устойчивость организма к воздействию ионизирующей радиации, угарного газа, нитратов, цианистых соединений, нейротропиков. В эксперименте при применении препаратов лимонника увеличивается число лейкоцитов. Настойка из семян рекомендуется при гипо- и гипертонической болезни (в зависимости от дозы), кардионеврозе, туберкулезе легких, бронхиальной астме, анемии.

При многократных приемах его препаратов происходит увеличение веса тела, мышечной силы, жизненной емкости легких, незначительное повышение содержания гемоглобина в крови. По стимулирующему действию лимонник сходен с женьшенем, но по силе уступает последнему. При употреблении препаратов лимонника стимулирующий эффект наступает через 30—40 мин., а его действие продолжается около 6 часов.

Принимают лимонник внутрь натощак или спустя 3—4 часа после приема пищи под контролем и по назначению врача, так как может быть перевозбуждение центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Не следует применять препараты при нервном возбуждении, бессоннице, повышении артериального давления, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

В народной медицине рекомендуют использовать лимонник от кариеза. Для этого необходимо настругать кору лимонника, добавить тонкие веточки; 1 столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка и пить как чай.

ИЗ ЛИМОННИКА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ:

Натуральный сок

Зрелые плоды тщательно перебирают, удаляют цветоножки и различные примеси. Затем помещают их в эмалированную посуду и засыпают сахарным песком. Через 3—5 дней плоды почти полностью отдадут сок, который сливают в стеклянные банки и плотно закрывают крышкой. Сок в таком виде можно долго хранить в холодильнике. Зимой это будет настоящий клад витаминов. Даже если развести сок водой несколько раз, он сохраняет ярко-красный цвет, аромат и освежающий кислый вкус.

Ягоды в сахаре

Плоды перемешивают с сахарным песком (1:2), укладывают в стеклянные банки (0,5-1 л) и закрывают крышками. Заготовленные подобным способом плоды можно добавлять в чай.

Чай из листьев или стеблей

Свежие или высушенные листья заваривать как чай из расчета 1 ч. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка; высушенные или свежие стебли разрезать на мелкие кусочки и заваривать как чай, добавляя сахар или мед по вкусу.

Кора лимонника, добавленная в привычный чай вместо лимона, придаст напитку не только приятный аромат и вкус, но и сделает его очень полезным.

СВОИМИ РУКАМИ

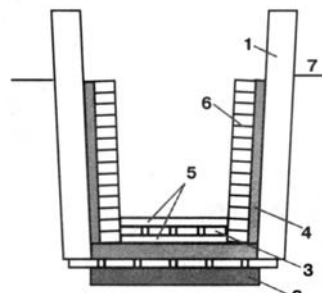
Сухой погреб

От родителей достался погреб, построенный еще в 60-е годы прошлого века. Из-за земляного пола он каждый год полностью затоплялся водой. Укладка на дно бетонных плит, залитых сверху битумом, желаемого эффекта не принесла. Чтобы избавиться от воды раз и навсегда, пришлось реконструировать его более серьезно.

Глубина погреба составляла 2 м, возвышение над уровнем земли — 0,5 м. Бетонные стены были сделаны откосыми, потолок забетонирован с использованием арматуры и железнодорожных рельсов. Начал с того, что углубил дно еще на 30 см, уложил слой

красной глины в 40 см и утрамбовал его деревянной колодкой. Под стены и на пол заложил арматуру диаметром 10 мм и заварил перекрещивающиеся стыки. Получилась решетка с ячейками 20x20 см. Заполнил ее слоем горячего битума толщиной 6 см.

На расстоянии 2 см от стен по всему периметру погреба положил на застывший битум три ряда кирпичей в полкирпича. Через пять дней в щель между бетонными стенами и кирпичной кладкой залил горячий раствор из битума и отработанного автомобильного масла (4:1). После его затвердения поднял кладку еще на несколько рядов вверх, выдерживая расстояние в 2 см от стены, и снова залил в щель горячий раствор. То есть таким образом выложил стену высотой 1,5 м — до уровня земли. Затем поверх битума залил пол слоем бетона толщиной 3 см (1 часть цемента, 4 части песка с гравием). На него по-



1 — бетонная стена, 2 — утрамбованная глина, 3 — решетка из арматуры, 4 — битум, 5 — бетон, 6 — кирпичная кладка, 7 — уровень земли.

ложил сварную решетку из арматуры диаметром 10 мм с ячейками 20x20 см, которую тоже закрыл слоем бетона толщиной 4 см.

После такой реконструкции вода в мой погреб еще ни разу не просочилась.

Петр ХРОМОВ.
Ливенский район.

Полосу подготовил Юрий СЕМЕНОВ.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ОБЪЯВЛЯЕТ:

1. **Выборы на замещение должностей по трудовому договору:**

Заведующего кафедрой:

- «Мировая экономика и статистика»
- «Интенсивное изучение иностранных языков»
- «Дизайн»
- «Динамика и прочность машин»
- «Городское строительство и хозяйство»
- «Гражданское право и процесс»
- «Архитектура»
- «Финансовое и предпринимательское право»

2. **Конкурс на замещение должностей по трудовому договору:**

Профессоров кафедр:

- «Экономическая теория и управление персоналом»
- «Информационные системы» (1,25)
- «Приборостроение, метрология и сертификация»
- «Автоматизированные процессы и машины бесстружковой обработки материалов»

Доцентов кафедр:

- «Теория и история государства и права»
- «Государственное управление и финансы»
- «Экономика и менеджмент» (4)
- «Мировая экономика и статистика» (2)
- «Философия и история»
- «Бухгалтерский учет и налогообложение» (2)
- «Предпринимательство и маркетинг» (3)
- «Экономическая теория и управление персоналом» (3)
- «Иностранные языки»
- «Туризм, рекреация и спорт» (0,5)
- «Приборостроение, метрология и сертификация» (3)
- «Автоматизированные процессы и машины бесстружковой обработки материалов» (4)
- «Динамика и прочность машин» (2)
- «Теоретическая и прикладная механика»
- «Автоматизированные станочные и инструментальные системы»
- «Прикладная математика и информатика»
- «Информационные системы» (5)
- «Высшая математика»
- «Проектирование и технология электронных вычислительных систем»
- «Инженерная графика и САПР» (1,5)
- «Технология и конструирование швейных изделий»
- «Дизайн» (1,75)
- «Машины и аппараты пищевых производств»
- «Химия»
- «Городское строительство и хозяйство»
- «Сервис и ремонт машин»

Старших преподавателей кафедр:

- «Государственное управление и финансы»
- «Финансы, денежное обращение, кредит и банки»
- «Социология, культурология и политология» (2)
- «Экономическая теория и управление персоналом» (0,75)
- «Физическая культура» (4)
- «Туризм, рекреация и спорт»
- «Интенсивное изучение иностранных языков» (3)
- «Информационные системы»
- «Технология машиностроения и конструкторско-технологическая информатика»
- «Физика» (2)
- «Высшая математика» (6)
- «Технология и конструирование швейных изделий» (2)
- «Дизайн»
- «Технология хлебопекарного, кондитерского и макаронного производств»
- «Теоретическая и прикладная механика» (0,5)
- «Инженерная графика и САПР» (2,5)
- «Электроборудование и энергосбережение» (2)

Ассистентов кафедр:

- «Социология, культурология и политология»
 - «Интенсивное изучение иностранных языков»
 - «Архитектура» (0,44)
 - «Высшая математика»
- Срок подачи документов на конкурс — один месяц со дня опубликования.

Справки по телефону 41-54-43.

Адрес: г. Орел, Наугорское шоссе, 29.

ОАО «Орелдорстрой» прекращает деятельность филиала автобазы № 5 (АБ-5 ФООО «Орелдорстрой») с 16 декабря 2008 г.

Телефон 8(48677) 3-41-75.

ТРЕБУЮТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ МОЛОДЫЕ КОММУНИКАбельНЫЕ ЛЮДИ

76-20-34,

76-02-59.

Рекламное агентство
НП «Редакция газеты
«Орловская правда»

