

Лен: от кашля и ран

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

С давних пор одним из самых популярных растений на Руси был лен. Его выращивали для того, чтобы впоследствии, после соответствующей обработки, получить льняную ткань.

Одежда из льняной ткани рекомендовалась людям с «горячей» натурой, она несравнима ни с какой другой в сухую и жаркую погоду. Льняная ткань хорошо помогала при чесотке и повышенном потоотделении. Из льняного семени наши предки получали льняное масло, которое использовали для лечения различных заболеваний. Удивительные вкусовые и целебные качества этого растения не забыты и по сей день.

Семена льна крайне важны для здорового питания, в частности, для женщин, страдающих гормональными нарушениями. Всего две столовые ложки в день помогут укрепить кости и уменьшить риск возникновения рака груди. Зерна следует тщательно разжевывать, чтобы они были правильно усвоены организмом.

Выделенное из семян льна масло является рекордсменом по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, которые являются идеальным природным средством для профилактики и лече-

ния атеросклероза, ишемической болезни сердца и многих других недугов, связанных с нарушением кровотока, тромбозов, а также рака различной локализации.

В древневосточной медицине семена льна применялись как лекарство, обладающее растворяющим, очищающим и смягчающим свойствами. По описаниям Авиценны, льняное семя в жареном виде помогает избавиться от кашля, от язв. Окуривание льняным семенем защищает от насморка.

По мнению Авиценны, использование льняных семян в сочетании с природной содой и инжиром – хорошая лекарственная повязка от веснушек и прыщей.

В народной медицине семена льна назначают при кашле как отхаркивающее и противокашлевое средство.

Для очищения почек рекомендуется:

одну чайную ложку льняного семени залить одним стаканом воды, вскипятить и принимать полученный отвар по половине стакана каждые два часа в течение суток. Примочки из льняного семени делают при опухолях и при язвах. Если присыпать порошком из жженных льняных семян рану, это высушивает ее и успокаивает боль и зуд.

Семена льна используют в ка-



честве компресса, приготовленного таким образом: растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 минут в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место. Такой компресс облегчает боль, размягчает фурункулы и нарывы.

Мешочек с льняным семенем прикладывают горячим к щеке при зубной боли. Накладыванием таких мешочков лечат ишиас и ревматизм, лицевые невралгии, боли в животе, желчные колики, болезни мочевого пузыря, почек и печени.

Семена льна, измельченные и сваренные в молоке, прикладывают к больному месту как компресс для лечения пяточных шпор, чирьев, отеков, ран, воспалений.

Льняное масло, применяемое наружно, приносит облегчение и

способствует выздоровлению при растрескивании кожи, при остаточных очагах псориаза, сухих кожных высыпаниях и при болезненном опоясывающем лишае. Даже при бородавках и мозолях льняное масло, наносимое по два раза в день, может оказывать благотворное действие.

Настои и отвары всегда должны быть свежими. Свежая трава льна обладает ядовитыми свойствами и поэтому не рекомендуется для внутреннего употребления.

И наконец, льняная ткань убивает микробы, а значит, препятствует возникновению грибковых заболеваний, воспалений, инфицированию повреждений кожи. Зимой лен греет, летом дает прохладу.

В одежде из льна в жару воздухоотделение вдвое меньше, чем в платье из ситца.

Съемка особого режима

ФОТОВСПЫШКА

Любой начинающий фотолюбитель, беря в первый раз компактную фотокамеру, видит на корпусе диск с пиктограммами – цветка, бегущего человека и т.д. Это диск выбора режимов фотосъемки.

ПОЛНОСТЬЮ АВТОМАТИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

На диске выбора режимов он отмечен зеленым значком или надписью «АУТО». «Полный автомат» предназначен для того, чтобы пользователь камеры сосредоточился только на компоновке кадра. Вы выбираете объект, зумируете, нажимаете половинку кнопки спуска, камера фокусируется, определяет все параметры без вашего участия – и снимок готов. Если камера сочтет, что света недостаточно, то включит вспышку.

Когда условия съемки «по плечу» автомату – вы получите неплохие кадры, сосредоточившись целиком на композиции. Этот режим особенно пригодится в походах, на экскурсиях, когда нет времени, навыков, знаний, чтобы вручную выставлять разные режимы и параметры.

Недостатки: камера может сфокусироваться совсем не там, где вам нужно. И в итоге главный объект может оказаться просто не в фокусе. Например, фон будет резким, а

человек – нет, или вместо лица камера сфокусируется на ветке дерева. Камера также может не справиться с необычными условиями освещения, и есть риск получить темный или, наоборот, слишком светлый кадр. Или когда вспышка нежелательна, автомата не позволит ее принудительно отключить. Там где нужна короткая выдержка, она установит длинную – при съемке спорта, например. В результате – смазанное движение. Камера не знает, что вы хотите снять и какой параметр съемки для вас в конкретном случае самый главный. Она выставляет параметры по своему усмотрению, по заложенному разработчиками алгоритму. И не всегда результат получается удачным.

СЮЖЕТНЫЕ ПРОГРАММЫ

Сюжетные программы дают возможность уже лучше подстроиться под обстоятельства съемки и условия освещения. Используя их, вы получаете несколько больше свобо-



ды действий. Есть из чего выбрать, так как в современных камерах набор сюжетных программ довольно большой. Камера установит экспозащиту (диафрагма и выдержка) в соответствии с выбранным вами сюжетом. Также вам не понадобится выставлять остальные параметры съемки. Чаще всего в камерах встроены такие сюжетные режимы как портрет, пейзаж, спорт, ночной портрет и макро.

В портретном режиме съемки камера устанавливает максимально открытую диафрагму, чтобы уменьшить глубину резкости. При этом хорошо прорабатываются черты лица, а фон получается размытым. Глав-

ный объект съемки отделяется от фона, и главный композиционный акцент делается именно на портретируемом.

В режиме съемки пейзаж камера устанавливает малую, закрытую диафрагму, при этом достигается большая глубина резкости. Соответственно, при малой диафрагме устанавливается длинная выдержка. Неплохо камеру установить на штатив, особенно если освещение слабое. Часто фокусировка устанавливается на бесконечность, благодаря чему передний, средний и дальние планы передаются четко, хорошо проработанными, резкими. Этот режим еще можно использовать

при съемке через стекло.

Если включить спортивный режим, камера устанавливает максимально допустимую короткую выдержку, чтобы снизить риск «смазывания» движущегося объекта. Могут принудительно включиться следящий автофокус и серийная съемка. В некоторых камерах режим с подобными настройками называется «Дети» – забавное, конечно, название, но родители понимают, насколько оно близко к правде.

В режиме ночной пейзаж на снимке вместе с портретом проработается и задний план (ночные фонари, рекламные огни, свет в окнах). Включается вспышка и довольно длинная выдержка, так что камеру стоит зафиксировать.

В макрорежиме камера позволит вам крупным планом снять с близкого расстояния маленький объект: цветок, насекомое, монетку, марку. Автофокус переключается на фокусировку с близкого расстояния.

Перечисленных сюжетных программ вполне достаточно для большинства случаев. Во многих современных камерах встречаются такие режимы, как пляж/снег/фейерверк/текст. Набор зависит от модели камеры.

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Мастеру колесно-роликового участка ремонтного вагонного депо Батайск

Валерию Николаевичу БЕЗВЕРХНЕМУ.

Уважаемый Валерий Николаевич!

От всей души поздравляем Вас, профессионально эрудированного специалиста, авторитетного и уважаемого руководителя, с юбилеем – 60-летием!

Желаем Вам жить не тузить как минимум сто лет! И пусть здоровье при этом будет богатырским, энергия – космической, оптимизм – неиссякаемым! Будьте счастливы! Финансового Вам достатка в доме, реализации всех Ваших планов и начинаний!

Е.Замуков,

начальник депо

С.Гриценко,

председатель профкома

Водителю Белокалитвинской дистанции пути

Николаю Васильевичу ТРУНОВУ.

Уважаемый Николай Васильевич!

От всей души поздравляем Вас, опытного, профессионально компетентного специалиста, с 50-летним юбилеем!

Желаем, чтобы в Вашей жизни было как можно больше поводов для праздничного настроения, радости и счастья!

Пусть родные и близкие люди балуют Вас любовью и вниманием, а друзья приходят на помощь в нужную минуту! Благополучия Вам и Вашей семье!

В.Фитисов,

начальник дистанции

В.Назаренко,

председатель профкома

Машинисту-инструктору локомотивного депо Лихая

Игорю Николаевичу ДЕМЕХИНУ.

Уважаемый Игорь Николаевич!

Почти три десятилетия Вы связаны безупречными трудовыми узами с железной дорогой. Трудно переоценить, сколько сделано Вами для обеспечения надежной эксплуатационной работы нашего депо, благодаря Вашему профессионализму, умению работать с людьми!

Примите наши самые горячие поздравления в связи с «золотым», 50-летним юбилеем! Желаем, чтобы все добрые, теплые пожелания Ваших коллег, родных и близких людей непременно исполнились! И пусть в Вашем доме всегда будет только отличная «погода»!

Счастья, благоденствия во всем и всегда Вам и Вашим родным, близким людям!

Ю.Титоренко,

начальник депо

А.Цветков,

председатель профкома