

## Ваше здоровье

## Против чиха и кашля

*Мёд, клюква, молоко и луковая шелуха...*

Для профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний соберите шелуху с одной — двух луковиц, залейте кипятком и дайте настояться 20 минут. Пейте по стакану в течение дня. Если вам позволяют обстоятельства, неплохо бы съедать по дольке чеснока на ночь.

Перед выходом на улицу смазывайте слизистую носа защитным кремом (оксолиновой мазью, борным вазелином, детским кремом). По возвращении мазь смойте. Затем прополощите горло отваром эвкалипта, ромашки или зеленого чая.

## ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ЗАРАЖЕНИЕ

Примите теплую ванну с отваром череды, эвкалипта, мяты. А также возьмите за правило принимать ежедневно в течение 5 — 7 дней по 1 — 2 г аскорбиновой кислоты после еды, а к вечеру — по 1 ч. л. меда, не запивая. Через час после этого выпейте стакан теплого молока либо зеленого чая. В течение дня каждые 2 часа полощите горло зеленым чаем.

Если вы в состоянии (не все воспринимают этот рецепт), мелко натрите на терке лук, залейте его горячим молоком, дайте настояться и затем выпейте.

## ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРЗ

Длительное применение большинства химио- и антибактериальных препаратов ведет к появлению мутантных форм бактерий и вирусов, устойчивых к этим лекарствам.

Выпейте на ночь стакан теплого молока или чая с 1 ст.л. меда.

Или разотрите свежую клюкву с медом.

Мелко порубите лук и засыпьте сахаром. Полученный сок принимайте 3 раза в день по 1 ч. л. Или: 2 ст. л. малины залить 1 ст. кипятка, настоять 20 мин., выпить теплый настой в несколько приемов.

Посечь 5 зубков чеснока и залить стаканом кипяченого молока. Настоять 20 мин. И пить в теплом виде в течение дня.

## ПРИ КАШЛЕ

Обратите внимание на свои подолшвы — разотрите их чесноком.

В сырой черной редьке сделайте воронку, залейте туда 2 ст. л. меда и дайте настояться 2 — 3 часа. Принимайте по 1 ч. л. 4 раза в день до еды и на ночь.

Поможет также салат из редьки и моркови, запавленный сметаной или растительным маслом. В качествеправки можно использовать и банан, растертый с медом и разбавленный

водой.

Хорош также изюм: проварите 2 ст. изюма в стакане воды на слабом огне под крышкой в течение 10 минут. Съешьте его перед сном, запивая теплым молоком.

Сухой инжир залейте 0,5 л кипящего молока и дайте настояться. Немного остудив, добавьте 1 ч. л. сока лука. И принимайте по 1/2 стакана 4 раза день.

При сухом кашле 5 — 6 раз в день пейте смесь теплого молока с соком моркови и сейчас их имя. С другой стороны, балты были сами не прочь прибрать к рукам славяно-русские земли. Хотя к тому времени история славян уже закончилась. Начинаясь история русских — прямых потомков славян и венедов. Она зарождалась в жутких условиях — окружении врагов, ненавидевших молодой растущий этнос.

## ПРИ БОЛЯХ В ГОРЛЕ

Жуйте медленно лимонную цедру, после чего в течение часа ничего не берите в рот.

## ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ:

Наложите на виски и лоб тертый сырой картофель. На грудь положите бумагу, на нее — горячие разрезанные отварные картофелины. Хорошенько укройтесь и пропотейте.

## ПРИ НАСМОРКЕ

В течение дня закапывайте в нос по 2 — 3 капли масла облепихи, шиповника или масла ментоловое. Или по 5 капель в каждую ноздрю смеси (1 ст. л. сока сырой свеклы и 1 ч. л. меда). Болеет обидно. Так что берегите себя. Будьте здоровы!

**Вера РУСЛАНОВА,**  
врач-терапевт

## Врачебный аргумент

Хронический подрыв защитных сил обусловлен частным нецелевым назначением антибиотиков и других лекарств, рентгеновским облучением, радикальными операциями на желудке, кишечнике, длительными болезнями. Вносят свой «вклад» изнуряющие диеты с целью похудеть, а также очистительные клизмы, якобы улучшающие качество жизни.

Тяжесть течения и длительность заболевания — повод для назначения иммуностимуляторов. Оно идет параллельно с основной терапией, а не отдельно. Этим достигается устойчивость организма к заболеваниям.

Длительное применение большинства химио- и антибактериальных препаратов ведет к появлению мутантных форм бактерий и вирусов, устойчивых к этим лекарствам.



## Далёкое — близкое

Есть такая земля — Прибалтика. Её жители во времена «царствования» Горбачева повелели именовать себя «балтами» и ушли в свободное плавание.

История стран Балтии разная и сложная. Есть известное историкам «Слово о погибели земли русской», датированное серединой XIII века. Там о погибели нет ничего — все более о былом могуществе России, уже потерянном. И вещает этот источник так: «...а половцы именем Мономаха малых детей пугали. А венгры прятались за каменными стенами градов своих. А немцы радовались, что далеке живут, за синим морем. А Литва из болот своих не вылезала...»

Балты — это народ, современник арийского переселения, первой половины II тыс. до нашей эры. Народ, окончательно состарившийся сегодня. Балты — безусловные арийцы, современники не славян, а «протославян».

## Откуда есть пошла земля Балтийская

## ПОСЛЕДНИЕ ЯЗЫЧНИКИ ЕВРОПЫ

Если русские происходили от не очень старых народов, то балты — от очень древних, которые «из болот своих давным-давно не вылезали». Это не славянское Приднестровье с его климатом, просторами и черноземами, где можно прокормить миллионы. Поэтому балтов всегда было мало.

Балтские народы селились и дальше на запад — это были прусы. Они очень близкие родственники литовцев. Балтскими народами оказались и латыши. Никто о балтах в истории особо не думал, никто ими не интересовался. Но в XIII в. те выскочили как черт из табакерки. И тут выяснилось, что они ненавидят немцев (тогда ненавидели), потому что немцы заселили Пруссию — территорию балтского племени, носящую и сейчас их имя. С другой стороны, балты были сами не прочь прибрать к рукам славяно-русские земли. Хотя к тому времени история славян уже закончилась. Начинаясь история русских — прямых потомков славян и венедов. Она зарождалась в жутких условиях — окружении врагов, ненавидевших молодой растущий этнос.

Вот тут-то в середине XIII в. «балтийская орда» и показалась из своих болот. И не то чтобы они всех резали и убивали, но земли себе прибирали довольно решительно. Как это часто бывает в истории в период пассионарных толчков, все самые энергичные «балты» превратились в литовцев. К тому времени немцы уже «съели» Пруссию, вступили в славянские земли — Ругодив, нынешнюю Нарву и Юрьев (Дерпт), нынешний Тарту. Но дальше их не пустили. Не наши предки, а предки современных литовцев. Они оставались последними язычниками Европы. Хотя в истории были и другие, более поздние язычники, но литовцы были последними из язычников, которые основали государство — в конце XIII века. А к середине XIV в. в Европе его начали замечать практически все народы.

## НЕМЕЦКИХ РЫЦАРЕЙ ЖГЛИ НА КОСТРАХ

Язычество литовское было довольно странным и особенным. У литовцев была жреческая инстиция, как у христиан или мусульман. Была жесткая иерархия жрецов: младшие — «вайделоты» были женаты и жили в деревнях. Были и верховные жрецы — «кривейты».

Они жен не имели, что давало полную свободу от мирской жизни. Но был еще и Великий жрец — «криве кривейте». Он носил устрашающего вида головной убор. А священным поясом препоясывался семидесяти раз по семь — 49 раз.

Вера эта была жутко крепкая. Жертвы Перкунасу приносили только человеческие, а «кушать» он любил. Поэтому и отношения с немцами были свирепые. Если немцы ловили литвина, то ему говорили: крестись или на костер. Если немцы ловили вайделота, ему ничего не предлагали — сразу вели на костер. Литвины вели себя однозначно. Зафиксирован эпизод в конце XIV в., когда рыцарь немецкого ордена попал в плен. И его в боевых доспехах, на коне, при оружии загнали в сруб — и там сожгли. Разумеется, принесли в жертву Перуну. Это была не пустая жестокость. Поэтому и удержали западную границу.

## «ОПОЛЯЧЕННАЯ» ИСТОРИЯ ВТОРОЙ РУССКОЙ ДЕРЖАВЫ

Первым серьезным по европейским меркам литовским князем был Миндовг, по-литовски Миндаугас. В конце жизни он крестился. Был современником Александра Невского. Тогда литовцы уже успели укрепиться на русских землях: в Полоцке уже сидел литовец Товти-вил, который легко внедрился в Полоцк, служил его интересам, принял христианство, был другом Александра Невского. Кроме того, помирил его с Миндовгом.

Так очень много раз бывало в истории, когда правитель совершал захват. А потом тому, что он захватил, вынужден был ревностно и верно служить. Захватить страну силой и мечом — можно, только править — нельзя.

В конце XIII в. был еще один пример. Это наш святой, внесенный в наши святцы Довмонт, по-литовски Даймантас. Он стал псковским князем и так ревностно служил его интересам, что очень быстро был канонизирован церковью. Он одержал победу не меньшую, чем Александр Невский над немцами под Раковором, сейчас Раквере. А вот князь Гедимин, башня которому построена в Вильнюсе, был похож на Ивана Калиту. Он не захватывал земли силой — прибирал их умом.

Литва связана с западнорусскими землями настолько, что можно смело утверждать, что в XVI в. было две русских державы — это Великое княжество Владимирское, или

Московское, и Великое княжество Литовское и Русское (до поглощения Польшей). Иногда для составления важных документов, например договора с Польшей, один из текстов составлялся на латыни. Но официальный язык был русский. С середины XVI в. русский язык вытесняется польским. А литовский остается языком мужиков — в лучшем случае семейным. Хотя есть подозрения, что магнаты и шляхта «переехали» прямо с русского языка на польский. А литовский знали постольку-поскольку: холопу своему надо было что-то сказать. Литовский язык оставался бесписьменным до XIX века.

Литва имеет свою государственную историю. Это было сильнейшее государство Восточной Европы XV века. Она смогла в первой четверти XV в. приобрести Смоленск по вине очень неудачной политики московского князя Василия. Но в этом гигантском государстве около 90% составляли русские. Они отнюдь не были поглощенным или поработленным народом, поскольку при вхождении в Литовское княжество национального угнетения не было — боярин оставался боярином, пахарь — пахарем, а кузнец — кузнецом. И если правящая династия там была, безусловно, литовская, то знать — всякая. И когда эта знать оказалась «ополяченной», то выяснилось, что огромное количество знатных фамилий литовско-русского или просто русского происхождения. В частности, там гордятся поэтом Адамом Мицкевичем. А вообще-то он шляхтич из-под Новогрудка, то есть — белорус. Правда, «ополяченный».

Разумеется, следует признать самобытность литовской культуры — она существовала и существует. И была заметна даже в советский период, достаточно вспомнить школу кинематографии. Вряд ли кто сейчас вспомнит эстонское или латышское кино. А про «Летуву» можно вспомнить очень многое. Там уровень национальной культуры всегда был значителен.

## Прибалтийские головоломки

Три прибалтийских государства — бывшие республики СССР — заявили себя правопреемниками соответствующих государств в межвоенный период 1917 — 1941 годов. Но два из этих государств, Латвия и Эстония, несомненно, не историчны. Но и Литва ведет себя странно: если она правопреемник Литвы межвоенного периода, то должна отказаться от Вильнюса — не было его у них. Город Вильнюс был в Польше. Это Сталин подарил Вильнюс литовцам.

## ВЫСОКУЮ КУЛЬТУРУ БАЛТИЙСКИХ ЭТНОСОВ — ЕВРОПЕ!

Если говорить о Латвии и Эстонии, эти территории не исторические и не государственные. Этих государств как национальных образований не было. Ни эстонцы, ни латыши никогда не создавали своей государственности. До этого мы говорили о тех, кто ее все-таки создал.

Они получили свою государственность таким же способом, каким Донбасс стал украинским — через зону немецкой оккупации в 1918 году. И закрепили ее двусмысленным поведением — предательским ударом в спину (соглашения-то частные были) — с белогвардейским западом России, то есть с армией Н.Н. Юденича. При этом Ленин расщедрился настолько, что Латвии подарил Латгалию, которую те не смели просить: ее просто «перевязали голубенькой ленточкой» и положили в Латвию. Латгалия центром имеет Даугавпилс — исторически это Двинск.

Что интересно: латыши преимущественно протестанты, в основном лютеране, как и большинство верующих эстонцев. А вот латгалцы — те католики.

Базовая культура для Латвии и Эстонии — немецкая. Она составляет львиную долю их культуры. Правда, и русская участвовала. И если в Латвии после немецкой и русской культуры что-то остается латышской культуре — например, Раймонд Паулс, Ян Райнис, то вот в Эстонии, кроме немецкого и русского, в культуре нет практически ничего. Само слово «Таллин» означает «датский город».

Что касается русского участия в эстонской культуре, то оно значительно хотя бы в том, что только Российская империя ликвидировала в этих землях свирепое право «первой ночи». Поэтому неудивительно, что в латышах довольно много немецкой крови.