

Собирать растения  
нужно с умом.

**ТРАДИЦИОННО ВРЕМЕНЕМ СБОРА УРОЖАЯ СЧИТАЕТСЯ ОСЕНЬ, НО НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ И ЛЕТО, КОГДА МОЖНО НЕПЛОХО ЗАПАСТИСЬ РАСТУЩИМИ У НАС ТРАВАМИ.**

В области нет недостатка в полезных растениях. Например, в своей книге «Земли тюменской травы целебные» Лидия Сурина и Станислав Левицкий описали около 200 видов растений, которые в том или ином виде могут использоваться для лечения. Исследование этой темы известные травники занимаются уже не

первый год. Конечно, за это время в регионе, как и везде, изменились экологические условия, однако правила сбора и хранения остались те же. «Единственное изменение, - говорит Станислав ЛЕВИЦКИЙ,

- заключается в том, что теперь, когда человек занимает все новые и новые места, приходится все дальше и дальше ехать за травами». О том, на что стоит обратить внимание при их сборе, наш материал.



## ЧТО СОБИРАТЬ?

Лето - самое время собирать цветы и листья растений. Если первые собирают в начале цветения, то вторые - до и во время него. Еще Авиценна говорил, что листья надо срывать «после того как они полностью приобретут свойственный им объем и форму». А вот запасаться корневищами лучше весной или

осенью. Если соблюсти это простое правило, лечение будет наиболее эффективно.

Так, в июне, например, собирают листья подорожника и мать-и-мачехи и цветы ромашки. Если вы не очень хорошо разбираетесь в травах, не экспериментируйте и ограничьтесь теми, которые вам уже знакомы.

## КАК СОБИРАТЬ?

Для сбора лучше выбрать сухое ясное утро - сразу после того как высокнет роса, то есть примерно 8-9 часов утра. Осмотрите растение - оно должно быть чистым, здоровым, без насекомых и дефектов. Не переусердствуйте, надавливая на соцветия, эти нежные части легко повредить. Запрещается вырывать растение с корнем. Срывать все без остатка тоже не стоит. Есть негласное правило: траву, которая растет в изобилии, нужно собирать так, чтобы на квадратном метре в итоге осталось не меньше 1/3-1/4 зарослей.

Для сбора вместо полиэтиленовых пакетов, в которых травы сопреют, лучше использовать обычные корзины.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

### ШКОЛА

**В ТЮМЕНИ СОСТОЯЛОСЬ ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ ШКОЛЫ ГЕМОФИЛИИ. ОКОЛО 30 ЧЕЛОВЕК НАУЧИЛИСЬ ДЕЛАТЬ СЕБЕ ИНЪЕКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

У больных гемофилией нарушена свертываемость крови. Людям с этим заболеванием требуются определенные навыки, для того чтобы защитить свою жизнь. Например, выполнять себе внутривенные инъекции.

- Специфика болезни такова, что если ночью что-то экстременно заболело, скорую помощь вызывать бессмысленно, - говорит Валерий СЕРКОВ, руководитель местного отделения Всероссийского общества гемофилии. - Они не имеют права вводить препараты, ко-



Мама сможет заменить «скорую помощь».

торые нам прописаны. Поэтому мы вынуждены сами обучаться делать себе инъекции. Специально для этого была приглашена медсестра.

По итогам встречи будут сняты обучающие видеоролики для тех, кто не смог попасть на занятия.

Кстати, на юге области гемофилией страдают 79 человек.

## ЧТО У НАС ПОЛЕЗНОГО?

### Душица

Цветет в июне-августе. Собранные верхушки стеблей и веток сушат и протирают через решето. Чай из этого растения успокаивает и повышает аппетит.

### Зверобой продырявленный

Цветет в июне-июле. Срезают верхушки стеблей с листьями и разветвлениями. Используется для повышения иммунитета и профилактики болезней.

### ВАЖНО

Лечение травами будет эффективно, если они будут подобраны индивидуально. Поэтому необходима консультация специалиста-фитотерапевта. Перед лечением нужно пройти обследование.

### Иван-чай

Цветет с июля по сентябрь. А молодые побеги даже используются в салатах. Интересно, что количество витаминов зависит от места произрастания: чем дальше на север, тем их больше.

### Земляника

Помимо ягод в ход идут и листья, которые можно добавлять в чай. Например, ненцы, ханты и манси пили его при упадке сил и недомоганиях в смеси с черешками из ягод водяники.

## ГДЕ СОБИРАТЬ?

Самый очевидный ответ - вдали от городов и оживленных трасс. А также вдали от свалок, железных дорог, загрязненных водоемов и промышленных объектов. Не подойдут и поля, обработанные гербицидами и пестицидами.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ?

Под запрет попадают травы, занесенные в Красную книгу, например, подснежник или алонис. К тому же, как правило, можно найти другое растение с аналогичными свойствами.

Коллаж Натальи НЕКРАСОВОЙ, инфографика Ирины КАЙДАЛОВОЙ

## ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА!

конференции с участием Ирины Купеевой, заместителя директора департамента медицинского образования и кадровой политики в здравоохранении Минздрава РФ и специалистов по сестринскому делу из 50 регионов России. Средний

медицинский персонал могут обязать выписывать рецепты хроническим больным, заполнять большую часть документов и т. д. Такой опыт уже есть в нескольких регионах.

Кроме того, по мнению Купеевой, медсестры должны иметь высшее образование.

## КАДРЫ

### В РЕГИОНЕ ПЛАНИРУЮТ ИЗБАВИТЬ ВРАЧЕЙ ОТ РУТИННОЙ РАБОТЫ И ПЕРЕДАТЬ ЧАСТЬ ПОЛНОМОЧИЙ МЕДСЕСТРАМ.

О том, чтобы сделать медсестер самостоятельными участниками лечебного процесса, говорили на научной

## НАГРАДЫ

### ТЮМЕНСКИЙ ХИРУРГ СТАЛА ЛАУРЕАТОМ ПРЕМИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПАЛАТЫ В НОМИНАЦИИ «КАРЬЕРА».

Лауреатом стала 33-летняя Лусине Арутюнян - хирург ТОКБ №1. На ее счету около 800 операций на сердце. Она защитила кандидатскую дис-

## ПОЛУЧИЛА ПРИЗНАНИЕ

сертиацию и преподает на кафедре госпитальной хирургии.

Кроме того, раз в месяц Лусине является дежурной по городу и области в Центре медицины катастроф. Она признается: экстренные ситуации закаливают хирурга, появляется способность быстро и уверенно действовать.

- Это очень престижная награда, - отмечает Евгений ЧЕСНОКОВ, вице-президент Национальной медицинской палаты, председатель правления Тюменского регионального медицинского общества. - Ведь признание коллег, пожалуй, одно из самых важных для врача.

# ТРАВА-МУРАВА



## КАК ХРАНИТЬ?

Не пытайтесь собрать растения на века - они не хранятся долго, поэтому достаточно запастись на одну зиму. Просушенные до ломкости травы хранят вдали от света - в стеклянной или керамической таре. А вот пластиковых и металлических емкостей лучше избегать.

## КАК ЗАГОТОВИТЬ?

При неправильной заготовке растения могут потерять полезные свойства. В частности, многое зависит от сушки, главная задача которой - приостановить разрушительную деятельность ферментов. Собранные растения раскладывают на чистой поверхности (например, на полотенцах) и сушатся не на солнце, а в тени, в хорошо проветриваемых помещениях.