

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Чашечка кофе утром или в середине дня... Это, конечно, замечательно, но не очень полезно. Куда лучше выпить чашечку цикория, который по вкусу напоминает кофе, а по содержанию - настоящее лекарство.

Знаменитый врач Авиценна применял цикорий при лихорадке, расстройстве желудка, тошноте, подагре... И неудивительно. В цикории обнаружены белковые и дубильные вещества, пектины, витамины В1, С, Е, уксусная и валериановая кислоты. Листья богаты фосфором, железом, серой, хлором, калием, натрием, магнием.

Цикорий хорошо снимает усталость. Полчаски в день мелко нарезанного корня удовлетворяют

ДУБЛЕР КОФЕ

50-процентную потребность организма в фолиевой кислоте, бета-каротине, железе, калии, клетчатке.

Отвар растения (стебли, цветки, листья, корень) пьют при водянке, опухолях конечностей, большой селезенке. Отваром корня полощут рот при зубных болях. Пьют отвары растения для укрепления печени, от тошноты, для очищения мочевых путей и почек.

Цикорий усиливает аппетит, улучшает пищеварение, успокаивает нервы. Напиток из него выводит желчные камни, тонизирует организм, очищает кровь. Цикорий - легкое слабительное, мочегонное, противомикробное, вяжущее средство. Для стимулирования пищеварения можно 20 г листьев или корней измельченного растения залить литром кипятка, настоять и пить. Это хорошее средство для выведения желчи.

При циррозе печени, желтухе: 40 г травы залить литром кипятка, настоять, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

При болезнях селезенки: 20 г корня цикория измельчить, залить 300 мл кипятка, настоять в тепле три часа. Затем процедить, пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

При подагре, ревматизме, полиартрите: пить настой или отвар корня или цветков цикория по 1/2 стакана 3 раза в день.

При малокровии: 1 чайную ложку свежего сока цикория и 0,5 стакана молока смешать, пить три раза в день. Для сока нужно срезать молодые побеги растения, ошпарить, пропустить через мясорубку, отжать и кипятить 10 минут на слабом огне.

При нервном возбуждении: 1-2 чайные ложки измельченного корня залить 200 мл кипятка, про-

цедить, остудить, принимать по 70 - 100 мл до еды.

При учащенном сердцебиении: 1 чайную ложку порошка цикория залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне 5-10 минут, настоять 1 час, пить по 1/2 стакана 3 раза в день, можно с медом или сахаром.

Цикорий давно применяют в кулинарии. Чтобы самим приготовить суррогат кофе из цикория, надо выкопать корни, не дожидаясь заморозков. Обрезать листья. Корни промыть холодной водой, мелко нарезать, высушить, слегка поджарить. Размолоть в кофемолке, использовать в качестве кофе из расчета 1 чайная ложка на стакан воды.

Цикорий с какао по-балкански.

400 мл воды, 6 чайных ложек цикория, 2 чайные ложки какао-порошка, сахар. Цикорий, какао и сахар смешать, залить холодной водой, перед закипанием снять с огня.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

МОСКОВСКАЯ «ЕДИНАЯ РОССИЯ» - РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ И ВНИМАНИЕ К ЛЮДЯМ!



В то время как представители некоторых партий, пытаясь завоевать «умы и сердца» избирателей, занимаются откровенным популизмом, участвуя во всевозможных митингах и раздавая маловыполнимые обещания, депутаты фракции «Единая Россия» в Мосгордуме выполняют свой долг перед москвичами - разрабатывают и принимают законы, которые призваны улучшить качество жизни в нашем городе и повысить ее безопасность.

Назовем лишь часть проблем, которыми депутаты займутся этой осенью.

Прежде всего предстоит серьезная работа над городским бюджетом на 2006 год. С учетом предложений, внесенных фракцией «Единая Россия», бюджет Москвы будет работать на москвичей, на социальные выплаты: школы, больницы, социально незащищенные категории жителей столицы.

В планы фракции входит разработка и внесение на рассмотрение Мосгордумы принципиально нового проекта федерального закона об ограничении и регулировании лоббистской деятельности. Этот закон будет жестко регулировать отношения между властями и бизнесом и запретит бизнес-группам проводить через органы законодательной власти свои интересы в ущерб интересам москвичей.

Следующая инициатива фракции - принятие городского закона, позволяющего ограничить появление на московских улицах и в других общедоступных местах символики, наименований и изображений, относящихся к игорному бизнесу, к товарам и услугам эротического характера, к другим подобным продуктам и услугам.

В настоящее время фракция «Единая Россия» в Московской городской Думе рассматривает закон об игорном бизнесе. Он уже принят в первом чтении. Закон позволит не только поставить развитие этого вида бизнеса под непосредственный и строгий контроль городских властей, но и ограничить доступ к этому виду досуга для людей

с неокрепшей психикой и нервной системой.

7 ноября на очередном заседании комиссии Мосгордумы по социальной политике обсуждался проект городского закона «О социальной поддержке семей с детьми». Наряду с уже существующими в настоящее время мерами социальной поддержки предлагается ввести новые виды денежных выплат. Члены фракции «Единая Россия» считают необходимым в кратчайшие сроки принять этот законопроект.

По инициативе депутатов от «Единой России» в Москве на базе общественных приемных депутатов создана система «народного контроля». В Интернете работает сайт www.moskontrol.ru,

на котором все желающие могут оставить сообщения о наиболее острых городских проблемах. Эта система позволит москвичам обсуждать насущные проблемы города, а депутатам - своевременно реагировать на потребности жителей столицы.

Одним из приоритетных направлений своей деятельности фракция считает работу по внедрению в практику научных разработок, позволяющих спасти жизнь и сохранять здоровье москвичей. Первым шагом на этом пу-

ти станет широкое применение в Москве эффективного средства экстренной помощи при тяжелых ранениях и травмах - протившокового костюма «Каштан». Этот костюм позволяет в течение 4-6 часов поддерживать жизнь пострадавших, когда оперативная транспортировка в больницу для оказания стационарной помощи затруднена. Депутаты Мосгордумы намерены предложить московским властям оснастить этим устройством спасательные службы города.

Это лишь малая часть политики реальных дел московской «ЕДИНОЙ РОССИИ».

Главная агитация за «ЕДИНУЮ РОССИЮ» - это конкретные дела, а не пустые слова и лозунги.

Агитационный материал политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» по выборам депутатов Мосгордумы публикуется бесплатно



ОТ ГОРОДА ДЛЯ БОГАТЫХ - К ГОРОДУ ДЛЯ ВСЕХ МОСКВИЧЕЙ!



ИВАН ИВАНОВИЧ МЕЛЬНИКОВ

Первый заместитель председателя ЦК КПРФ, профессор МГУ



НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ ГУБЕНКО

Народный артист РСФСР, лауреат Государственной премии РСФСР и премии Ленинского комсомола



ВЛАДИМИР ДМИТРИЕВИЧ УЛАС

Первый секретарь Московского горкома КПРФ, кандидат технических наук, полковник ВВС

ВЛАСТЬ - ГРАЖДАНАМ, А НЕ ЧИНОВНИКАМ И ОЛИГАРХАМ!

НЕТ РОСТУ ЦЕН И ТАРИФОВ В МОСКВЕ!

ЛЕЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ - БЕСПЛАТНО!

ЗА СОЦИАЛЬНУЮ ЗАЩИТУ!

НЕТ ПРОДАЖЕ ЗЕМЛИ В МОСКВЕ!

ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ МОСКВИЧЕЙ!

Агитационный материал политической партии КПРФ по выборам депутатов Мосгордумы публикуется бесплатно