

вища рейнутрии залить 0,5 л кипятка, далее в течение 30 минут варить на водяной бане на медленном огне. Снять с огня и настаивать 30 минут, процедить через марлю и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать теплым по 0,5 стакана 4 раза в сутки за 30 минут до еды.

Порошок из рейнутрии: тщательно высушенные корневища и корни рейнутрии хорошо измельчить, а затем перетереть в порошок. Принимать по 9-15 г порошка в сутки за 30 минут до еды. Дозу можно разделить на несколько приемов (например, 3 раза в сутки по 5 г), запивая небольшим количеством воды.

Отвар для наружного применения при ожогах, травмах, карбункулах, ранках и кожных язвах. 3 ст. ложки измельченного корневища и корней залить 0,5 л кипятка, варить на медленном огне в течение 15 минут. Снять с огня, настаивать 30 минут, процедить. Смачивать в отваре марлю и накладывать компрессы на пораженное место.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Рейнутрия не имеет серьезных противопоказаний. Однако перед ее применением следует обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно при беременности и в период лактации. Возможна индивидуальная непереносимость, а также аллергическая реакция.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического сада МГУ
«Аптекарский огород»,
кандидат
биологических наук.

Фото: © Алёшина Оксана / Фотобанк Лори.

**ЦВЕТОК
В КРАСНОМ ГОРШОЧКЕ**

Я бывшая сельская учительница с 40-летним стажем. Расскажу об одном подарке, который получила от своего ученика Володи Жирникова в день 8 Марта.

Это был красный горшочек с росточком цветка декабриста. Я поставила цветок в классе на окне, все ухаживали за ним.

Потом мы с мужем переехали в другое село. Цветок я забрала. На новом месте он стоял в моем кабинете. Хорошо рос и в декабре радовал своими цветками-сережками. Однажды я попала в больницу, и декабрист перестал цвести. Стоило мне вернуться, снова зацвел. И так было дважды.

Когда вышла на пенсию, от этого чудесного цветка взяла росточек, посадила в такой же красный горшочек. Декабрист быстро вырос и снова радовал цветками-сережками. Потом я разделила его на два горшка, потом еще на два. Подарила внучке, правнучке.

Как-то Володя Жирников зашел к нам домой по делам. Я показала ему его давний подарок – цветок в красном горшочке. Он, конечно, очень удивился, даже не поверил, ведь прошло больше 35 лет, а цветок все растет. Еще Володя дарил мне саженец сортовой вишни, она выросла, давала крупные вкусные ягоды.

Адрес: Чистик Валентине Павловне, 462010 Оренбургская обл., Тюльганский р-н, пос. Тюльган, до востребования.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА

Не часто выбираюсь в город. Однако, когда случается, стараюсь встретиться с друзьями юности.

Вот и теперь, отправившись в Кострому, решил заглянуть к своей студенческой подруге. Но не идти же в гости с пустыми руками! Зашел в торговый центр – выбор товаров огромный. Были бы деньги, как говорится...

Хожу, смотрю, изучаю. И вот справа от меня киоск «Пресса». Надо зайти! От изобилия газет и журналов глаза разбегаются. И вот вижу: на средней полке красуется вестник «ЗОЖ». Правда, последний экземпляр. В голове тут же промелькнула радостная мысль: значит, пользуется спросом!

Сам-то я уже получил этот номер по подписке, но рассудил так: «Надо брать!» Ни к чему, мол, оставлять друга в одиночестве.

О сладостях к чаю тоже не забыл. Встреча с подругой прошла душевно. А «ЗОЖ» опустил в почтовый ящик ее соседки – авось, понравится! А потом, глядишь, и подписку оформит. Не знаю, как другие, но лично я был бы рад такому неожиданному подарку.

Адрес: Тутушкину Леониду Николаевичу, 157866 Костромская обл., Судиславский р-н, с. Воронье.

ЛОТОСЫ – НЕ ДЛЯ ВАЗЫ

На нашем озере на две недели раньше расцвели лотосы. Посмотреть на эту неопытную красоту приезжает уйма народа.

*Какие лотосы на озере стояли!
И красотой своею опьяняли,
Все любовались — взрослые и дети.
Казалось, нет красивее на свете
Такого вида — листья, словно блюдо,
Бутон из шелка, это ли не чудо!
А озеро — куда ни кинешь взгляд,
Одето в нежно-розовый наряд.*

А потом на берегу остается ковер из огромных листьев, брошенных перед отъездом. Часто люди ведут себя агрессивно и на замечание, чтобы не лезли в воду, отвечают по-хамски.

И так становится больно, что не умеем мы беречь природу! Ведь лотос Комарова – реликтовое растение, дошедшее до нас с доледниковых времен, занесен в Красную книгу. Он и в вазе простоит день-два, не более...

Адрес: Паэгле Наталье Андреевне, 680045 г. Хабаровск, ул. Путевая, д. 7, кв. 14.

В ЧЕСТЬ ЮБИЛЯРОВ

Недавно в нашем поселке чествовали юбиляров семейной жизни, что прожили в любви и согласии полвека и более. Всем вручили подарки, цветы, почетные грамоты от администрации.

Такие поздравления стали у нас традиционными, и это замечательно. В сквере, где проходило торжество, юбиляры высадили кусты роз, установили возле них именные таблички.

Мы с мужем прожили вместе 55 лет, дорожили своей любовью, берегли и уважали друг друга. Этого пожелали и молодым парам, только вступившим в семейную жизнь. Вот тогда в доме будут счастье, доброта, достаток.

Адрес: Зычковой Ольге Андреевне, 197758 г. Санкт-Петербург, пос. Песочный, ул. Ленинградская, д. 70, кор. 3, кв. 68.