

усталости, физическом и нервном истощении и перенапряжении, бессоннице, беспокойстве, а также для снятия лихорадки,

Сухой порошок. Хорошо высушенные корневища и корни гравилата речного измельчить в блендере, а получившиеся гранулы можно перемолоть в ручной кофемолке или в ступке. Принимать по 0,05-0,1 г, смешивая с медом, 3-4 раза в день как болеутоляющее, противовоспалительное, общеукрепляющее средство при различных заболеваниях, а также при бессоннице, тревожности. Курс лечения – до 10 дней.

Косметическая маска. 1 ст. ложку гравилата речного залить 1 стаканом кипятка. Варить на водяной бане в течение 20 минут. Дать немного остыть и постепенно добавить 1 ст. ложку крахмала. Хорошо перемешать и остудить. Готовую массу наносить на проблемные места на коже лица и зоны декольте при акне, черных точках и воспалениях.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К противопоказаниям относятся: аллергия (растение из семейства розоцветных и очень часто вызывает аллергию), повышенная свертываемость крови, тромбоз, тромбоз вен (поскольку гравилат также повышает ее свертываемость, то его прием может привести к образованию тромбов), гипотония, заболевания желудочно-кишечного тракта в фазе обострения, склонность к запорам (из-за большого количества дубильных веществ, которые содержатся в растении), беременность и лактация, детский возраст.

Будьте осторожны с дозировками сырья при приготовлении препаратов, не увеличивайте ее. В случае возникновения неприятных ощущений после приема препаратов с гравилатом обязательно обращайтесь к врачу.

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

Фото: Галина Ермолаева / Фотобанк Лори.

КОЛЛЕГА ИЗ «ДУБРАВЫ»

Мой земляк Александр Шарифович Абдулаев – строитель, ликвидатор последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС. Работал прорабом в зоне ионизирующего поражения с солдатами-запасниками из Ленинграда, имеет награду за мужество и героизм. О той трагедии он написал книгу «Имя сей звезды – горькая полынь».

Александр Шарифович – член нашего литобъединения «Дубрава». Он всегда в добром расположении духа, полон оптимизма. В октябре наш друг отметит 65-летие. Так держать, коллега!

Адрес: Бакулевой Лилии Антоновне, 617760 Пермский край, г. Чайковский, ул. Карла Маркса, д. 13, кв. 39.

КУБА – ЛЮБОВЬ МОЯ!

В молодости с документами агронома я служил в составе Группы советских военных специалистов на Кубе. Влюбился в медсестру-кубинку Офелию, которая спасла меня в гаванском госпитале от смерти. Позже брал интервью у легендарного команданте Че Гевары, знал лично Фиделя Кастро.

На дорогах Острова Свободы общался с кубинскими крестьянами, которые верили в справедливую жизнь, относились к нам, русским, с большим уважением. Встречал в местечке Торренс Валентину Терешкову, которая выступала перед советскими военными служащими, брал интервью для местной армейской газеты.

Наше поколение детей войны подало руку помощи братскому кубинскому народу. Откликнитесь, боевые товарищи 1960-1964 годов, которые несли службу на острове!

Адрес: Жаворонкову Владимиру Дмитриевичу, 182527 Псковская обл., Невельский р-н, дер. Сороки, д. 10.

ПОДАРОК

В моей одинокой тишине вдруг зазвонил мой «старичок» – городской телефон. Звонит моя школьная подруга из соседнего района Татьяна Тихоновна Шейн и взахлеб делится своей радостью: сын и невестка

из далекого города прислали к ее 85-летию бандероль со сладостями. Больше всего она восхищалась шоколадкой: «Это ж надо – такой подарок прислать, да еще вложили благодарственное письмо за всю мою трудовую жизнь. Вот возьму в рамочку и повешу на стене: пусть все видят, какие у меня сын и невестка».

Порадовалась и я за подругу. Живет одна в полуопустевшей деревне Иолча, трудится на огороде: выращивает все, что может расти на нашей белорусской земле, даже дыни и арбузы. Все делает своими руками, а ей 85. А я подумала: вот что значит позвонить, написать письмо или ту же самую бандероль прислать одинокому человеку. Надо всем нам об этом помнить.

Адрес: Малинец Нонне Степановне, 247622 Беларусь, Гомельская обл., г. Хойники, ул. Кирова, д. 10.

ЧИТАЮ И ПЕРЕЧИТЫВАЮ

В неполные 15 лет я уехала в Сталинград к брату мамы Василию, защитнику города. Там окончила 10 классов, техническое училище № 4 и стала работать на тракторном заводе.

В стремительные 60-е под песню «Я люблю тебя, жизнь» с моим ответственным веселым нравом молодежь избрала меня комсоргом цеха. Вышла замуж за бывшего моряка из Севастополя, который тоже работал на заводе, вместе окончили вечерний институт.

Муж 45 лет отдал заводу, я 27 лет занималась проектной документацией. Бывала на других предприятиях страны, которые, как говорится, с фасада видела, знала с задворков.

Нынче сдала вахту дачницы семье сына. Много читаю – это с молодости. Из стопки книг на столе сейчас перечитываю «Правда о втором фронте» Даниила Краминова, следом будет «История одного сговора» Е. М. Примакова. Эти книги стоят томов историков.

Адрес: Саенко (Карташовой) Маргарите Ивановне, 400125 г. Волгоград, ул. Гороховцев, д. 16, кв. 180.