

От семи недугов

БЕЗ ТАБЛЕТОК

Черноплодная рябина. Зная о ее удивительных лекарственных свойствах, многие ее культивируют на садовых участках, называя «кустом от гипертонии».

Между тем, она полезна при многих заболеваниях. Сок, настои, свежие ягоды – все полезно. Она поможет при диатезах, ревматизме, аллергических заболеваниях кожи, а в сыром виде врачи рекомендуют регулярно принимать ее при малокровии. В ягодах черноплодной рябины содержатся вещества, которые успокаивают нервы и оказывают благотворное влияние при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях.

Черноплодная рябина – одна из немногих ягод, дозволенных больным сахарным диабетом. В ягодах содержится натуральный сорбит, а не сахар. Наличие йода в них сказывается на активности половых гормонов и выводе холестерина из организма. Все это делает черноплодную рябину особенно полезной для кормящих матерей, детей, а также людей, склонных к полноте.

При воспалительных заболеваниях кишечника, запорах и геморрое хорошее действие оказывает сок лука: по чайной ложке 3–4 раза в день перед едой. При атонии кишечника и атеросклерозе сок лука (1:10) принимают по 20–30 капель с молоком за 15 минут до еды три раза в день. При бронхиальной астме 400 г репчатого лука пропустить через мясорубку, добавить 400 г сливочного масла, 150 г натурального меда, 150 мг сока алоэ, тщательно перемешать и томить в печи или плотно закрытой духовке три часа. После полного охлаждения тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке три раза в день за 15 минут до еды.

При импотенции, в качестве укрепляющего средства, полезно принимать лук как в свежем виде, так и в виде настоя: 2–3 измельченные луковицы залить 400 мл воды. Пить по 100 мл три раза в день.

Ангин, ларингиты, фарингиты можно лечить жеванием шалфея, смолы ели, при бронхите принимать настой листьев зверобоя и эвкалипта, делать ингаляции с этими настоями. «Обрывает» грипп с первых часов заболевания прием настоя корней таволги – 30 г сушеных корней, 30 мл настоя календулы и 200 мл воды. При потере голоса в двух стаканах молока вскипятите шесть штук инжира – до упаривания наполовину. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день.

Сок капусты белокочанной поможет при желудочно-кишечных явлениях нервного характера и при недостаточном кровоснабжении слизистой оболочки желудка и кишечника. Сок капусты квашеной регулирует флору кишечника, устраняет ее нарушения, является несильным слабительным.

Сок моркови – мощное восстанавливающее средство при слабости, предотвращает процессы гниения в кишечнике. При вялом пищеварении сок томата возбуждает поджелудочную железу. Сок тыквы стимулирует и очищает систему почек и мочевого пузыря, помогает при заболеваниях простаты. Сок чеснока нормализует повышенное кровяное давление, вызванное возрастными причинами, стимулирует кровоснабжение при атеросклерозе, нормализует флору кишечника.

Приз за тыкву

В Магнитке на ура прошли выставки даров осени

АДМИНИСТРАЦИЯ Правобережного района провела праздник, посвященный Дню пожилых людей. Помимо поздравлений, концерта, веселых конкурсов для детей состоялась выставка даров осени в номинациях: «Осенний букет», «Овощной богатырь», «Целебный напиток», «Фруктовое ассорти», «Красивый стол». Условия были просты – каждый комитет территориального общественного самоуправления, а их в районе 13, выставляет свои экспонаты. Отдельно – районный совет ветеранов войны и труда и общественная организация «Светелка». «Выставочная площадка» у всех была одинаковой – небольшой столик. Значит, числом экспонатов удивить было трудно. Пришлось проявить выдумку и фантазию.

Раиса КОРОТКОВА, член ТОСа 133-го микрорайона:

– У нас в микрорайоне была уже выставка даров осени. В ней приняло участие много садоводов, а сюда мы принесли плоды земли, соединив их с плодами нашего воображения. Вот слоник из свеклы, а в ступе из кабачка Баба Яга из свеклы, цветы в вазе сделаны из кабачка. Вот «лужайка», на которой удобно чувствуют себя сеньор-помидор из помидора. Сделали из морковки ножки, глаза – горошинки. А второй персонаж на полянке – крот Миша. Вот старичок-боровичок, а вот консервированные помидоры виноградные. Могли бы привезти много.

Евгения ЧАЙКА, член ТОСа 113-го микрорайона:

22 года работаю на своем садовом участке в шестом коллективном саду имени В. Мичурина. Вот уродилась причудливой формы картошка, я ее «нарядила» – вышли фигурки. Это дикобраз, да еще с тремя головами. И курит – видите, в зубах окурочку держит. Это к тому – если кто много курит, то может стать таким дикобразом. Подружка принесла цветы – красивые мини-атюрные астры. Цветов у нее было очень много, а к моменту выставки мороз-таки свое черное дело сделал. Но часть выстояла и украшает наш стол. У подружки сад в «Машиностроителе». Мы с удовольствием принимаем участие в выставке.

Валентина БИЧУРИНА, член ТОСа 126-го микрорайона:

– Моему саду в коллективном саду «Строитель-3» 25 лет. Он мне только здоровье дает. Помогают сын, внуки. Семья большая, всем овощи и витамины нужны. В этом году собрали 60 ведер картошки. Заготовили всего много. И за грибами ездили, словом, стол не пустой. И вино делаю из яблок – легкое, вкусное – у меня своя технология. Гостей есть чем угостить. Я и общественной работой успеваю заниматься.

Нина ФАДЕЕВА, заместитель председателя совета ветеранов Правобережного района:

– Салат принесли. В нем все овощи со своего участка – фасоль, морковь, очень вкусно и полезно. А вино не крепленое – абсолютно натуральное, вкусное, от него радость и хорошее настроение. Оно из красной смородины, а закуска из малины. Пробуйте.

Антонина ЛОТОЦКАЯ, член ТОСа 124-го микрорайона:

– Я принесла на выставку кабачки, которые назвала «Сияющие близнецы». Они срослись, сделала им «глазки, бровки, носики, ротик»... Сад у нас в «Солнышке». Вода привозная, много овощей не вырастить – поливать дорого. Но морковка выросла очень хорошая, картошка прекрасная. У нас очень хорошая вишня – высокая, как деревья. Сорт не знаю, но урожай хороший.

Николай СОКОЛОВ, председатель профкома, председатель совета ветеранов ОАО «Магнитстрой»:

– Вот такая тыква уродилась. Привез на машине: пуда полтора тянет. Нет, на кашу она не пойдет: уже есть желающие получить семена именно от этой тыквы. Из такой большой тыквы лучше сделать сок – очень полезно. А это морковка – от одного корня несколько корнеплодов... Я в шутку говорю, что овощи тоже решили присоединиться к проекту улучшения демографии. И декоративные тыквочки – в шляпках растут. Ими хорошо украшать квартиру, давать детям для поделок.

Валентина ДУБРОВСКАЯ, председатель ТОСа 127-го микрорайона:

– Мы накануне в микрорайоне проводили выставку даров осени и в районной участвуем. Картошка, огромная египетская свекла – очень вкусная, по форме плоская, и в ней больше полезных веществ, чем в других сортах. Мои яб-



Фото Евгения РУХМАЛЕВА.

локи: привила на дичку, сорт не знаю, но, согласитесь, красивые плоды – крупные, чистые, вкусные. Помидор принесла весом больше килограмма. Украсили стол ветками калины, цветами. Садоводы – это люди, которые хотят жить полной жизнью, они все оптимисты. А это – продлевает жизнь.

В номинации «Овощной богатырь» приз за чудо-тыкву получил Николай Соколов, самым красивым определили стол 114-го микрорайона. Наградили и других участников районного смотра достижений садоводов.

Здесь можно увидеть, пожалуй, все, что выращивают на Урале

Среди встреч, приуроченных ко Дню пожилого человека и прошедших в Орджоникидзевском районе, особое место заняла выставка «Дары осени» во Дворце культуры и техники ММК. Хотя выставка стала традиционной и проводится уже несколько лет, интерес к ней со стороны садоводов не ослабевает. Это отметили ее организаторы: районный совет ветеранов и женсовет.

– Радует, что увеличилось число участников, – сказала председатель женсовета В. Петрова. – Впервые участвовал поселок Чапаева, садоводы других районов города. Для них это школа опыта, возможность пообщаться, себя показать и, конечно, записать новые рецепты, советы. У нас, членов жюри, от представленных сюда даров осени просто голова шла кругом: какие замечательные садоводы у нас в городе, сколько труда, терпения вложено ими, чтобы вырастить удивительные по размерам и красоте овощи и фрукты.

Удивляться и восхищаться было чем. И не только крупными плодами помидоров, картофеля, лука, кабачков, тыквы, но и пока редкой на наших участках овощной продукции. Например, дайконом – японской редькой, пекинской капустой, белыми баклажанами, желтой фасолью... Конечно, невозможно не отметить фантазию, выдумку садоводов при оформлении экспозиций: всевозможные зверята из овощей, красиво оформленные тыквы, кабачки, вазы с цветами, корзины с фруктами. Как и в прошлые годы, садоводы принесли с собой консервированные овощи, варенье, джемы, наливки. Все можно было попробовать, узнать рецепт.

Самой представительной на выставке была экспозиция поселка имени Горького, разместившаяся на пяти столах. Здесь можно увидеть, пожалуй, все, что выращивают на уральской земле. И не только. В глиняной крынке томилось свежее молоко, возле курочки-несушки лежали яйца, с пылу-жару красовался каша, а в красивые бутылки было разлито игристое вино. Хорошо иметь дом в поселке: все свое. И это доказали трудолюбивые жители поселка имени Горького во главе с неутомимой общественницей, заводилой добрых дел, председателем женсовета Галиной Романовой. Присуждая первое место этому коллективному участнику, жюри по достоинству отметило не только изобилие даров осени, но и оформление столов с продукцией. Среди индивидуальных участников награждены садоводы З. Губайдуллина, Л. Чemezova, Е. Зайцева, И. Самохина, З. Бельцова.

Кроме «орджоникидзевцев», на выставку доставили продукцию садоводы других районов города. Им тоже было что показать. В Мещерякова представила новое для магнитогорцев растение – стевию: сладкая трава используется в народной медицине, а также как заменитель сахара. А. Ступак вырастила перцы-великаны, а у председателя совета ветеранов управления ГОП комбината Г. Угольцевой три моркови «потянули» на два килограмма, свекла – на полтора.

– Ничего все в саду уродилось, несмотря на холодный дождливый июль, – поделилась впечатлениями от увиденного Галина Ивановна. – Есть чему поучиться у других садоводов. Именно потому я пришла на выставку и хочу сказать большое спасибо ее организаторам.

А они не только привлекли садоводов к участию, но и постарались разнообразить впечатления костюмированным представлением. Чучело огородное и Осень-урожайница провели среди садоводов викторину, победителей награждали сладкой продукцией. Председатель районного совета ветеранов С. Петров поблагодарил участников, поздравил с Днем пожилого человека, пожелал здоровья и благополучия. С хорошим настроением покидали садоводы Дворец культуры и техники комбината, а мысли их были уже о новом урожае: недолго зимний отдых.

Лидия РАЗУМОВА;
Людмила ПЕРЕСКОКОВА,
член городского совета ветеранов.