

ОТ РЕДАКТОРА

Тонкий подход

Тетя моей подруги любила выпекать хлеб. Когда вышла на пенсию, покупной перестала использовать вовсе. Говорит, от него были вздутие и другие «неприличные» проблемы с кишечником. Полдня уходит у нее на замес теста, его расстойку, особое выпекание (для настоящей хрустящей горбушки даже в новомодных духовках нужно ставить поддон с водой: благодаря пару мякоть в изделии получается «дырчатая», а корочка — солидная, твердая). На Пасху к ней приехал сын. Живет в мегаполисе, прилично зарабатывает. Он решил порадовать маму, раз она так любит выпекать хлеб. И купил для нее хлебопечку. Сюрприз! А мама... не обрадовалась. «Трудно молодежи понять пожилого человека, — жаловалась она потом своей сестре. — Она совершенно не умеет получать удовольствие от процесса. Не вяжут, а покупают готовое. Не выпекают, а забегают в кондитерскую. Не вышивают, а заказывают дорожный лоскут ткани с машинной вышивкой. Они умеют получать свое коротенькое счастье только от мгновенной покупки. Где им понять нашу маму, которая плела кружево на коклюшках — когда было время: ночью у детской люльки, рано утречком после первой дойки коров...» А и вправду: человек на пенсии другому смакует жизнь. Самому месить тесто, проверять, поднялась ли опара, любовно формовать увесистую буханку, вынимать из духовки ароматное изделие и трогать корочку — пружинит ли. Я вспомнила об этой истории, когда искала подарок для своей родственницы весьма немолодого возраста. Хотела купить красивую посуду или электрочайник. Потом спросила ее саму. А она, застенчиво улыбаясь, сказала, что мечтает о... гитаре. Мол-де, играла в молодости, и даже неплохо получалось...

Ирина САФРОНОВА, редактор

Из писем читателей

Счастьем надо делиться

На недавнее 8 Марта муж мне подарил... Скажу правду — ничего не подарил.

Сходили вместе в магазин, выбрали красивый кусок мяса, пожарили в электрической шашлычнице на балконе. Выпили по пятьдесят граммов домашнего вина — сами готовим из своего, дачного,



его не было с утра. Дело молодое — я плохого не подумала, а придумала, что он меня бросил, при этом проявив коварство, — именно на 8 Марта. Он явился через день — с синяком под гла-

зом. Рассказал такую вот историю. Утром побежал на рынок купить для меня букет. Там торговала красивыми цветами активная бабенка подшофе. Перед моим милым цветы покупал старичок. Парень прислушался к разговору: старик просил дать цветов на рубль, буквально плакал. А она издевалась, совала ему поломанный цветок и оскорбляла его. Парень мой возмутился, сказал ей пару ласковых и купил деду на свои три рубля букет. А продавщица уже позвала кого-то из пацанов, кто рядом торговал: мол, обижают. Завязалась драка. Потом все попали в отделение милиции...

Оправдываясь, мой парень сказал: «А представь, как дед принес своей бабке обалденный букет: счастьем делиться надо. А тебе я заработаю и новый куплю». И знаете, не обманул...

Лариса ЕПИФАНОВА, г. Липецк

Дорогие читатели-пенсионеры! Если с интернетом на «вы», то попросите своих детей или внуков подписать вас на «Сваты на пенсии» на сайте toloka24.ru (для жителей России) или toloka24.by (для жителей Беларуси). Это можно сделать не выходя из дома. И оставайтесь на связи с нами и своими единомышленниками!

Сосновая благодать

Всем нам хорошо знакомая сосна обладает сильными целебными свойствами. Весной, в мае (в средней полосе России — во второй половине мая), будет не лишним найти время на сбор сосновой пыльцы и молодой хвои.

Средства из них используют для снижения уровня сахара и вредного холестерина в крови, улучшения мозгового кровоснабжения, восстановления после инсульта, лечения атеросклероза сосудов, гипертонии, варикоза, артрита, простуды, бронхита, анемии, дисбактериоза и других болезней, а также для укрепления иммунитета.

Как собирать и использовать пыльцу?

Чтобы добыть этот ценный продукт, не нужно быть пчелами, надо всего лишь найти и собрать правильные соцветия (мелкие, размером до 15 мм, видоизмененные побеги). Есть женские соцветия — красноватого цвета, а рядом с ними обычно находятся мужские — бежевые или зеленовато-желтые, которые и дают целебную пыльцу. Самый простой способ добычи пыльцы: аккуратно собирают мужские соцветия в любую чистую стеклянную банку (наполняют ее до плечиков) и доверху заливают водкой. Укупоривают и настаивают 2 недели в темном месте, процеживают и хранят в темном прохладном месте (можно в холодильнике). Принимают по 1 ч.л. 2 раза в день на пустой желудок пример-

но за полчаса до еды. Курс — 3 недели, после недельного перерыва курс повторяют.

Медовая вытяжка из хвои

Молодую хвою лучше брать в конце весны-начале лета, но можно и в любое время года. Независимо от времени заготовки собирать хвою нужно только с концов веточек — то есть хвою свежую, этого года. Иголки сосны измельчают (чистыми ножницами): берут по несколько хвоинок и режут на 2 - 3 части. Наполняют литровую банку до половины и заливают доверху медом. Перемешивают, закрывают крышкой и настаивают в темном прохладном месте 2 недели, затем отцеживают через дуршлаг. Медовую вытяжку принимают по 1 ч.л. примерно за полчаса до еды 2 - 3 раза в день. Курс — пока не закончится средство.

Противопоказания (ко всем средствам из сосны): тахикардия, серьезные проблемы с почками, индивидуальная непереносимость, аллергия на компоненты.

Александр ГОЛОВКОВ, травник с многолетним опытом, автор группы ВК «Записки травника Головкова», г. Армавир



Луговая целительница

Чина луговая растет в изобилии на степных лугах, в разреженных березовых и смешанных лесах, садах. Цветки растения средне-европейской популяции, широко распространенной у нас, желтого цвета. Молодые весенние побеги и листья чины полезно применять в пищу в качестве витаминной зелени. В лечебных целях траву (стебли, листья, цветки) растения заготавливают с июня по конец июля (до завершения ее цветения). Трава обладает хорошим отхаркивающим и легким седативным действиями. В отличие от чины посевной и душистого горошка (тоже чина) чина луговая не ядовита, однако не стоит заготавливать ее после окончания цветения и не следует увлекаться применением в пищу ее плодов (бобов).

Настой чины луговой

1 ч.л. сухой измельченной травы заливают 300 мл кипятка и настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст.л. через каждые 3 часа как отхаркивающее средство при бронхите. Этим настоем также можно полоскать горло и ротовую полость при различных воспалительных процессах и заболеваниях верхних дыхательных путей.

Юлия БОРОВАЯ, фитотерапевт, г. Тюмень

