

Дожили... Второй день путешествую по центру родного города, по прилегающим к станциям метро улицам, переулкам - и все напрасно. Везде одно и то же: прилепленные к окнам кондиционеры да белые тарелки спутниковой связи - и ни одного увитого цветами балкона или лоджии! Похоже, в деле озеленения и украшения Москвы жители столицы безнадежно отстали от властей.

ЖИВИТЕ В ЗЕЛЕНИ

С досады зашла в уютный цветочный магазинчик на Рязанке. «Скажите, - спрашиваю, - цветочные ящики для балкона в продаже есть?» - «Сейчас нет, весной были». «А как вы считаете, - не отстаю, - почему так редко можно встретить цветы на балконах москвичей?» - «Жить стали более замкнуто, поэтому и балконы застекляют, чтобы заодно от улицы отгородиться. Экология - сами знаете какая».

Насчет экологии спешу внести ясность: в книгах по домоводству 20-30-летней давности выходящие балконные растения как раз и рекомендовались для защиты жилища от вредных воздействий внешней среды. Так что развести у себя на балконе цветущий сад москвичам, как говорится, сам мэр велел, тем более что город такой нарядный. За советом отправляюсь к главному агроному Союза садоводов-любителей Ирине СМАГЛЮК.

Сейчас многие балконы и лоджии превращены в склады старых вещей. А вот в старых отечественных фильмах внимательный зритель наверняка заметит балконы с выходящими растениями. Теперь на смену красоте пришла унылая прагматика.

Пора выбираться из каменного плена! Как только под окном или на лоджии у человека появится свой сад - у него и мироощущение иным станет!

Прежде всего понадобятся емкости, в которых будут жить наши растения. Раньше для почвы использовали ящики из досок или фанеры, теперь можно приобрести пластиковые. Мелкие емкости из пластика могут служить поддонами, на которых устанавливаются горшки с цветами, а кто захочет, то и с овощами. Томаты, например, любят созревать рядом с петунией или центраденией, поскольку у них одинаковые требования к почве. А декоративную капусту потребуются отдельный горшок.

На балконах хорошо приживаются душистые и выходящие растения, крупноцветные низкие георгины обильно цветущих сортов, а также герани, фуксии и некоторые субтропические кустарники.

Кадки и квадратные ящики для крупных растений размещают обычно по углам балкона. Выходящие растения сажа-



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ют в ящики, установленные по бокам на полу.

Если балкон выходит на южную, юго-восточную или юго-западную сторону, проблем у вас меньше. На северной стороне большинство растений цветут вяло, а то и совсем не распускаются. Но и тут найдется выход. Заранее выращенная и подготовленная к цветению горшечная рассада, а также озимые анютины глазки, маргаритки, примулы с сохранением земляного кома при посадке могут пышно цвести и на северной стороне в течение нескольких месяцев. Теневыносливые петунии, разноцветные душистые табаки, львиный зев тоже прекрасно себя чувствуют и цветут все лето до глубокой осени.

Для озеленения южных стен балкона более всего подходят теплолюбивые растения: огненная и бело-красная фасоль, ипомея (вьюнок) и выходящие настурции. А вот на северной стороне однолетние выходящие растения развиваются плохо.

Не надо забывать и о вертикальном озеленении - вплотную до водосточных труб.

Даже в конце лета еще не поздно превратить пустующую лоджию в цветущий сад, кото-

рый будет радовать вас до глубокой осени. Не торопитесь удалять однолетники, которые отцвели у вас на даче. Эти цветы (разумеется, с комом земли) можно перевезти в город, и они обретут вторую жизнь на вашем балконе. Хорошо переносят пересадку с комом земли ванька мокрый (бальзамин), душистый табак, бегония и пряные травы (базилик, мелисса, эстрагон).

Хризантемы, камнеломки, тагетесы (бархатцы) будут цвести практически до снега. Особо «продвинутые» любители живой природы оставляют зимовать на балконе карликовые туи, сосны и можжевельники в кадках. В этих случаях кадки уже в ноябре придется поместить в большие мешки со стружкой или соломой, чтобы корни не промерзли. В морозные дни надо укрыть деревце сверху полиэтиленовыми пакетами.

Кстати, не торопитесь выбрасывать отслужившую свой век эмалированную посуду. Она еще может послужить в качестве горшка или поддона, особенно для выходящих цветов. Но на дно придется положить керамзит для дренажа, чтобы корни не подгнили. Удачи вам!

Татьяна ЧИРКОВА

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

САД-ОГОРОД

ЗДОРОВЫЙ СОН - ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ!

Куда ушло ощущение легкости и свежести по утрам? Отчего беспокоят страхи, кошмары, головные боли, усталость? Почему апатия и нет сил подняться с постели?

Причина во сне. По результатам исследований, плохо спит половина человечества. От бессонницы чаще всего страдают лица старше 50 лет и особенно женщины. Накопившиеся с возрастом болезни, неблагоприятная экологическая обстановка, другие факторы современной жизни приводят к тому, что нарушенный сон становится все больше. Причем существует и сезонный фактор: наиболее часто эта болезнь сна настаивает свои жертвы весной и осенью, когда происходит сезонная перестройка организма.

В этот период полноценный здоровый сон нормальной продолжительности особенно необходим. Полноценный сон нужен всегда. Впервые, во сне мы накапливаем энергию, потраченную за день. Во-вторых, не зря говорят «утро вечера мудренее», сон - это наша психологическая защита. Именно утром часто приходит решение задач, казавшихся неразрешимыми днем. Полноценный здоровый сон, состоящий из сочетания необходимых фаз глубокого и неглубокого сна, с периодами пробуждений и нормальной продолжительности дает возможность нашему организму не только отдохнуть, но и восполнить потраченную за день энергию.

Современная медицина утверждает, что отсутствие полноценного здорового сна является одной из главных причин плохой памяти, раздражительности, нервозности, быстрой утомляемости. Более того, нарушения сна являются фактором развития различных заболеваний. Не зря говорят: «Здоровый сон - лучший лекарь!» Иногда мы думаем, что причина нашего недомогания - простуда или инфекция, а ведь зачастую причиной болезни являются нарушения сна.

Многие пытаются заснуть с помощью снотворных лекарств, забывая о том, что любые лекарства желательны принимать по назначению врача, причем строго ограниченный период. А что делать в остальное время? Выход есть - принимать натуральные средства растительного происхождения.

Известно, что для восстановления здорового сна на Руси с давних времен использовали целебные травы. Их выращивали начиная с XVI века на так называемых аптекарских огородах, а изучение их лечебных свойств и рецептов занимались еще в Академии наук, учрежденной Петром I.

Врачи в подобных ситуациях также отдают предпочтение не лекарствам, а мягким успокоительным средствам на основе экстрактов целеб-

ных трав. Причем не любых трав, а только тех, оздоравливающее действие которых проверено медициной и временем.

Современные исследования подтвердили высокую эффективность препаратов на основе экстрактов российских трав с мягким успокаивающим действием: пустырника, боярышника, пиона, мяты и душицы. Они не вызывают привыкания, аллергии, других побочных эффектов. Их можно принимать как самостоятельно, так и в перерывах между приемами снотворных препаратов, если вы не можете без них обойтись.

При выборе препарата на основе трав желательно убедиться в совместимости препарата с принимаемыми лекарственными средствами. Особенно важно это для пенсионеров и лиц старшего возраста, страдающих многими недугами и принимающих массу лекарств. Впрочем, это важно для всех - каждый может заболеть, и неизвестно, какие лекарства придется принимать.

Препараты с мягким успокаивающим действием подарят вам здоровый сон, помогут предотвратить развитие многих болезней, вернут хорошее самочувствие и бодрость на весь день. Будьте здоровы и спокойны!

Елена БЫСТРОВА

www.mercana.ru

МОРФЕЙ и БАЮ-БАЙ

ПОСКОРЕЕ ЗАСЫПАЙ!

Вы снова долго не могли заснуть, и все равно проснулись ни свет ни заря? Чувствуете себя разбитой, вялой и пошаливает сердце?

Часто причиной такого состояния является отсутствие полноценного здорового сна. Подобные неприятности не только у Вас - плохо спит половина человечества. А ведь сон - свойство всего живого. Во сне организм не только отдыхает, но и выполняет жизненно важные функции. Любая понимает простую истину: **как мы спим, так и живем.** Нарушения сна не только ухудшают самочувствие, но и приводят к патологическим процессам в организме человека во время сна. Это мигрени, приступы паники, инсульты, случаи остановки сердца или дыхания во сне.

Что же мы делаем, когда нарушается сон? Чаще всего принимаем снотворные лекарства, которые помогают заснуть, но не способствуют здоровому сну. Мы лишь на время забываемся и коротким сном, а потом все повторяется сначала. Также известно, что снотворные препараты нельзя принимать более 2-3 недель подряд из-за возможных побочных действий. Более того, они несовместимы со многими лекарствами.

Что же делать? Современная медицина рекомендует для нормализации сна мягкие успокаивающие средства на основе экстрактов целебных трав. Наиболее известными среди них - капли «Морфей» для взрослых и «Баю-бай» для детей. Запатентованная рецептура включает экстракты пустырника, боярышника, пиона, мяты, душицы. Капли не содержат зверобоя, известного своей несовместимостью с сердечными препаратами, и валерианы, которая на взрослых и детей может действовать возбуждающе. Многолетняя клиническая апробация в Научном Центре Восстановительной Медицины и Российской детской клинической больницы подтвердила, что капли значительно улучшают сон, он становится крепким и долгим, повышается работоспособность и настроение.

Минздравом РФ только капли «Морфей» и «Баю-бай» разрешены детям, что является лучшей гарантией отсутствия побочных эффектов, привыкания и сонливости. Капли не содержат сахара и спирта, совместимы с любыми лекарствами. Высокая эффективность препаратов обеспечивается капальной формой, поскольку легкое и быстрое усвоение происходит уже в ротовой полости.

Капли «Морфей» можно принимать как для нормализации сна, так и в период «лекарственной паузы», т.е. когда необходимо делать перерыв при приеме лекарств. А капли «Баю-бай» будут полезны детям для адаптации к учебным нагрузкам.

В эффективности препаратов «Морфей» и «Баю-бай» убедились сотни тысяч россиян.

Спрашивайте в аптеках и книжках «Товары для здоровья», «Аптека 36,6», «Старый Лекарь», «Аптека доктора Столетова», «Чудо-доктор», «Галерея Гексал» и в других аптеках города. Теперь капли в новой красивой упаковке. Цена около 70 рублей.

Москва: (095)105-51-40, 706-34-00. Горячая линия: (095) 101-44-54. Доставка по Москве: 737-93-93.

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ? БОУН - ЭТО ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО

- Артриты, артрозы
- Остеопороз (профилактика и лечение)
- Коксартроз
- Отложение солей

БОУН - это экологически чистые компоненты на растительной основе. Не имеет противопоказаний.

БОУН поддерживает опорно-двигательную систему в борьбе с разрушительными заболеваниями суставов. Поставляет в организм питательные вещества для соединительных тканей, устраняет воспаление суставов, возвращает свободу движений.

Мне 64 года, заболеваний - большое количество. Но больше всего меня беспокоила опорно-двигательная система. Врачи ставили диагнозы: начинающийся коксартроз, артрозартрит коленного и голеностопных суставов, остеохондроз, полиартрит. Не буду жаловаться и причитать, кто с этим сталкивался, поймет меня. Люди добрые посоветовали попробовать **БОУН**. Результат почувствовала уже в течение первых двух недель приема препарата. Прежде всего прошли отеки и воспаления, существенно уменьшились боли и неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю.

Но самое главное - могу заниматься дома по хозяйству, что до этого было очень обременительно.

Листова Е. И., г. Москва, Братово

Если у вас есть эти заболевания, БОУН вам необходим

Звоните 767-08-99 (с 10.00 до 20.00, кр. воскр.)

Скидки льготникам. Звоните, здесь вам помогут.