

## С БРЕВНОМ... ПРОТИВ МОРОЗА

Обычно в первых числах октября предусмотрительные председатели садовых товариществ отключают систему водоснабжения. Сама же садоводы выливают воду из металлических бочек, оставаясь таким образом без запаса воды весной и, конечно, осенью - при пересадке деревьев и кустарников.

В Сибири, однако, местные жители пользуются давно известным спосо-

бом, чтобы бочку «не разорвало». В полную бочку воды ставят бревно, с двух сторон зафиксированное рейками. Чтобы оно сохраняло строго вертикальное положение и одновременно упиралось нижним концом в дно, на рейки кладут груз. Когда мороз «схватит» воду, то она будет давить на бревно, а не на стенки бочки, что позволит хранильнице воды оставаться всю осень, зиму и весну невредимой.

Такую морковку в нынешнем году вырастили ребята из садового товарищества «Маркино» Зарайского района Московской области.

## ОЗИМАЯ... МОРКОВЬ



ле этого приступать к севу. Затем бороздки заровнять, слегка утрамбовать, осторожно опрыскать водой и замульчировать сухим торфом слоем 1 см. Грядку можно закрыть пленкой, но так, чтобы между почвой и пленкой оставалось пространство в 5-6 см. Под пленкой всходы получают более ровными и не образуется корка на почве. Как только появятся всходы, пленка снимается.

Чтобы при хранении моркови не поражались болезнями, ее можно опудрить мелом или же добавить мел или гашеную известь в песок, в котором она будет храниться.

Морковь, полученная от подзимних посевов, обычно уже к середине июля готова к употреблению. Оставлять ее на грядке до осени не следует, иначе корнеплоды перерастут и растрескаются.

Что касается подзимнего сева, то именно сейчас надо подготовить грядки для морковки с глубокой перекопкой почвы и внесением удобрений за две недели до посева фосфора и калия.

Но самое главное - это угадать время посева за 3 дня до устойчивых ночных заморозков при температуре -3, -5 градусов, чтобы семена морковки не проросли и лежали в земле до весны.

Чтобы сохранить до весны богатый урожай корнеплодов, необходимо знать некоторые секреты, которыми поделилась с читателями «МС» Вера Симонова, учительница по профессии и талантливого агронома по призванию.

Морковь обрабатывают настоем хвоя или луковой шелухи (80-100 г на литр воды). Настаивают в течение 3-5 дней. В приготовленный настой опускают корнеплоды на 10 минут, а затем без просушки укладывают на хранение.

Здоровые, без повреждений, немного подсушенные корнеплоды опускают в настой чеснока из расчета один стакан чеснока, пропущенного через мясорубку и разве-

денного в 5-7 литрах воды. Не подсушивая, окунают в сметанообразную болтушку из глины на несколько минут, держа за хвостик ботвы, при этом глина не должна стекать с морковки. После на дно деревянного ящика насыпают луковую шелуху и укладывают подсушенные корнеплоды, пересыпая их шелухой.

На тяжелых уплотненных почвах с неглубоким окультуренным слоем целесообразнее выращивать сорта моркови с коротким корнеплодом типа шантанэ или же сделать высокие грядки из рыхлой плодородной земли 30-40 см высотой.

Рекомендуется бороздки под морковь посыпать немного мелом и уже пос-

САД-ОГОРОД  
Раздел ведет Татьяна Чиркова  
ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

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

## ЗДОРОВЫЙ СОН - ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ!

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 нарушен сон становится все больше. Причем существует и сезонный фактор: наиболее часто эта болезнь сна наступает 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 сновидений 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 для 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 желательнее 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 изучением их лечебных свойств и рецептов занимались еще в Академии наук, учрежденной Петром I.

Врачи в подобных ситуациях также отдают предпочтение не лекарством, 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, вернуть хорошее самочувствие и бодрость на весь день. Будьте здоровы и спокойного вам сна!

Елена БЫСТРОВА

www.mefcala.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 пополняет жизненные силы. Любой 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 и лекарства, которые помогают заснуть, но не способствуют здоровому сну. Мы лишь на время забываемся в коротком сне, 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 известные 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 больнице подтвердила, что капли значительно улучшают сон, он становится крепким и долгим, повышается работоспособность и настроение.

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

Капли «Морфей» нужно 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 киосках «Товары для здоровья», «Аптека 36.6», «Старый Лекарь», «Аптеки доктора Столетова», «Чудо-доктор», «Галерея Гексал» и в других аптеках города. Теперь капли в новой красной упаковке. Цена около 70 рублей.

Москва: (095) 786-34-00, 105-51-40. 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 окисление суставов, возвращает свободу движений.

«Мне 64 года, заболеваний - большое количество. Но больше всего меня беспокоила опорно-двигательная система. Врачи ставили диагнозы: начавшийся 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.

Не 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.