

ТЮЛЬПАН К СРОКУ

В магазинах «Российские семена» видела в продаже луковицы голландских тюльпанов, нарциссов и гиацинтов со скидкой 40 процентов. Можно ли эти луковицы высаживать в открытый грунт сейчас или лучше их сохранить до весны в холодильнике?

На этот вопрос мы попросили ответить ученого агронома, куратора коллекции тюльпанов Главного ботанического сада Российской академии наук Нину Данилину.

— В Западной Европе тюльпаны были впервые выращены в середине XVI в., а к 1640 году в Голландии имелись уже коллекции, в которых насчитывалось до 500 различных форм. Причем луковицы некоторых сортов оценивались в 13 000 гульденов. В наши времена тюльпаны стали доступны каждому цветоводу в России.

Когда-то для выгонки тюльпанов в зимнее время использовали довольно простой способ. Помещали луковицы в небольшие деревянные ящики с землей и закапывали в теплицах. В нужное время тару выкапывали и выгоняли роскошные цветы уже в комнатах.

Вообще-то оптимальный срок посадки тюльпанов в средней полосе России — с 15 сентября по 5 октября. В условиях теплой продолжительной осени срок посадки приходится на первую декаду октября. Однако бывают исключения. Если земля в ноябре уже подмерзла, ее надо подогреть кострищем, после чего выкопать глубокие лунки и посадить туда луковицы. Если луковица имеет высоту 5 см, лунку делают глубиной 15 см, тогда слой земли от верхинки луковицы до поверхности земли будет равен 10 см. После посадки почву надо хорошо пролить водой и укрыть слоем перегноя, торфа, опилок и опавшими листьями. Хорошо сверху прикрыть еще еловыми ветками, чтобы ветром «одеало» не дувало. В таких условиях луковицы успеют до морозов укорениться, а значит, порадовать весной своими цветами. Полиэтиле-

новой пленкой ни в коем случае не укрывать, иначе произойдет выпревание всходов.

Существует и другой способ, практикуемый садовода-

ми-любителями. В двухлитровую полиэтиленовую бутылку насыпают садовую землю, предварительно отрав (вместе с пробкой) верхнюю часть. По периметру делают в несколько рядов дырочки для выхода излишней влаги. На положенную глубину закапывают луковицы и ставят в прохладное место (в жилом помещении или погребе), где температура не поднимается выше 9 градусов. Через две-три недели луковицы проснутся и выпустят корни. Значит, можно будет опустить контейнер (бутылку) в открытый грунт в предварительно выкопанные лунки. После чего посадочный материал надо укрыть, как указано в первом способе.

А если дача находится далеко и везти такие контейнеры тяжело? Некоторые находчивые цветоводы, закапывают их прямо у себя под балконом в городе.

Наконец, если нет желания возиться с землей и ехать в сырую погоду за город, можно купленные луковицы тюльпанов, гиацинтов и нарциссов завернуть в крафтовые пакеты и положить в нижний поддон холодильника до весны, тогда процесс накопления гормональных веществ не нарушится и цветки раскроются вовремя.



ми-любителями. В двухлитровую полиэтиленовую бутылку насыпают садовую землю, предварительно отре-

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!

В наших фирменных магазинах вы сможете получить профессиональные консультации продавцов и приобрести все для вашей дачи:

- семена овощных и цветочных культур;
- семена газонных и кормовых трав;
- луковицы цветов;
- розы, многолетние растения;

- саженцы декоративных и плодовых культур;
- лук-севок, картофель;
- средства защиты растений, удобрения;
- садовый инвентарь;
- специализированную литературу.

Пенсионерам и постоянным покупателям скидки до 12 процентов.

Ждем вас в наших магазинах.

Мы ждем вас по адресам:

- ул. Селезневская, д. 11-А (м. «Новослободская»), тел. (095) 995-76-05, 995-76-15, факс: 995-76-14 (оптовая продажа);
- ВВЦ (м. «ВДНХ»), торговый комплекс «Российские семена», павильон № 7-А (напротив павильона «Семена»), тел. (095) 234-51-31, тел./факс: 234-51-32;
- Шелепихинская наб., д. 18 (м. «Улица 1905 года») от метро тролл. № 54, тел./факс: (095) 256-06-92, тел. 256-08-52;
- Рынок «Садовод», 14-й км МКАД, тел. 940-87-88.

Тел. для ответов на звонки по рекламе: 995-76-06.

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, заболевания - 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, знает 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 присадила. Неполгода переноси преодолела. Сейчас поднимаюсь домой по ступенькам, расстояния пешком преодолеваю, как 15 лет назад. Настроение бодрое.

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

Листова Е. И., г. Москва, Братское

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.

С улыбкой, в прекрасном настроении, бодрыми и энергичными - такими мы хотим просыпаться каждое утро! Но почему для многих чувствовать себя с утра отдохнувшим остается несбыточной мечтой? Почему быстро заснуть стало огромной проблемой человечества?

самочувствие, но и являются плацдармом для развития заболеваний. Патологические процессы в человеческом организме возникают именно во время сна. Это различные инсульты, приступы паники, эпилепсия, мигрени, остановки сердца и дыхания во сне. Если человек не может за-

МОЖНО ЛИ УЛУЧШИТЬ СОН?

В итоге, столкнувшись с бессонницей, мы в большом количестве принимаем снотворное, падая в пропасть без сновидений, только затем, чтобы проснуться с головной болью. А без лекарств ощущаем бессилие перед медленной ночной пыткой.

Сон - свойство всего живого. Это тайна, которую мы носим в себе и на протяжении веков пытаемся разгадать. Сон занимает особое место в нашей жизни. Однако, по результатам исследований, 45-50 процентов населения не удовлетворены своим сном. Причины недовольства самые разные - глубина сна, его длительность, а часто и то, и другое вместе. И особенно эта проблема касается пожилых людей. Увеличение физической и эмоциональной нагрузки, накопившиеся с возрастом болезни, неблагоприятная экологическая обстановка приводят к тому, что нарушений сна становится все больше.

Что происходит во время сна? В чем его лечебные свойства?

Ночью мозг, активно работающий в течение дня, начинает сортировать, перерабатывать, запоминать и анализировать полученную в течение

дня информацию. В нервной системе человека 50 миллиардов нейронов, и во время сна они интенсивно работают. Полноценный здоровый сон, состоящий из сочетания необходимых фаз глубокого и неглубокого сна, с периодами сновидений и нормальной продолжительностью дает возможность нашему организму не только отдохнуть, но и восполнить потраченную за день энергию. Во сне мы накапливаем силы, сон - это наша психологическая защита. Не зря говорят: «Здоровый сон - лучший лекарь!»

Какую угрозу для здоровья человека несут нарушения сна?

Любой понимает простую истину: как мы спим, так и живем.

Вся жизнь человека подчиняется определенным биологическим ритмам сна и бодрствования. Если этот ритм нарушить, возникнет инсомния - расстройство сна. И чем больше мы пренебрегаем сном, тем больше ослабляем жизненные силы организма. Мы думаем, что причина наших недомоганий простуда или инфекция, но не стоит забывать про сон. Нарушения сна не только ухудшают наше

спать более 15 минут - это уже симптом.

Возникает вопрос - можно ли улучшить сон? Конечно!

Существует большое разнообразие фармакологических препаратов. К ним относятся современные снотворные средства и успокоительные средства. Однако среди снотворных необходимо выбирать те, которые не вызывают привыкания, а также могут без вреда для здоровья приниматься с другими лекарствами. Также известно, что снотворные нельзя принимать более 2-3 недель подряд из-за возможных побочных действий.

В настоящее время врачи отдают предпочтение не лекарствам, а мягким успокоительным средствам на основе экстрактов российских целебных трав. Они абсолютно безопасны, не содержат спирта, совместимы с любыми лекарствами и не вызывают привыкания. Также их можно принимать в перерывах между приемами снотворных лекарств.

Современные успокоительные средства способны вернуть вам не только здоровый сон, но и хорошее самочувствие и бодрость на весь день.

Светлана ИВАНОВА

МОРФЕЙ и БАЮ-БАЙ - ПОСКОРЕЕ ЗАСЫПАЙ!

Вы когда-нибудь не могли заснуть, и все равно проснулись ни свет, ни заря? Чувствуете себя разбитой, вялой и раздраженной?

Часто причиной такого состояния являются стрессовые переживания, переутомление, излишнее употребление алкоголя, курение, употребление наркотических веществ, кофеина и т.д. В результате организм испытывает недостаток энергии и витаминов. Все это приводит к тому, что человек не может заснуть, а если заснул, то сон оказывается поверхностным. Любой человек, который испытывает такие трудности со сном, должен обратиться к врачу. Врач назначит лечение, которое поможет восстановить нормальный сон. В результате человек почувствует себя отдохнувшим, энергичным и здоровым.

Что же мы делаем, когда не можем заснуть? Чаще всего принимаем снотворные и алкоголь, которые оказывают седативное действие, но не способствуют восстановлению организма. Мы хотим вернуть себе здоровый сон, и поэтому все делаем правильно. Также известно, что существует препарат, который помогает бороться с нарушениями сна. Это препарат «Морфей» и «Баю-Бай». Они оказывают седативное действие, способствуют засыпанию, повышают работоспособность и настроение.

Министерством РФ здравоохранения «Морфей» и «Баю-Бай» зарегистрированы как лекарственные средства, обладающие седативным действием. Они оказывают седативное действие и снимают нервное напряжение, способствуют засыпанию, повышают работоспособность и настроение.

Какие «Морфей» и «Баю-Бай» содержат? В состав «Морфей» и «Баю-Бай» входят экстракты лекарственных растений: боярышника, пиона, мелиссы, душицы. Также в состав входят витамины и микроэлементы. Эти вещества оказывают седативное действие, способствуют засыпанию, повышают работоспособность и настроение.

Что же делать? Специалисты рекомендуют обратиться к врачу, который назначит лечение. В результате человек почувствует себя отдохнувшим, энергичным и здоровым.

«Морфей» и «Баю-Бай» - это препараты, которые помогают бороться с нарушениями сна. Они оказывают седативное действие, способствуют засыпанию, повышают работоспособность и настроение.

Поставляются в аптеках и магазинах «Торнадо для здоровья», «Торнадо для здоровья», «Торнадо для здоровья» и в аптеках других городов.

Цена одной упаковки - 99 рублей. Телефон: (095) 767-08-99. Адрес: Москва, ул. Мясницкая, 25/10-11.

Телефон для справок: (800) 167-65-64. Доставка по России: 767-08-99.