

ГРЯДКА НА ПОДОКОННИКЕ

Многие наши читатели обладают просто удивительным опытом садоводства и огородничества и готовы поделиться им, что и сделал в письме в редакцию Виталий Пырх.

Урожай с наших огородов, к сожалению, не так, как правило, велик, чтобы обеспечить нас витаминами на весь год. Поэтому я решил выращивать на подоконниках своей квартиры петрушку и укроп, щавель и сельдерей. Поверьте, никакие привозные овощи с ними не сравнятся. Петрушка с подоконника оказалась настолько восхитительной, что я уже давно перестал выращивать ее на садовом участке. Кроме того, посеянные семена петрушки нужно каждый день поливать, иначе они погибнут. Согласитесь, куда проще все это делать на подоконнике.

Зимой я особенно люблю борщ. А какой борщ без молодых свекольных побегов? На рынке их далеко не всегда найдешь. Поэтому каждую осень, как только свекла убрана в огороде, я отбираю два-три десятка маленьких, с мизинец, ее клубеньков и помещаю в пластмассовое ведро, доверху наполненное садовой землей. Обильно поливаю и ставлю на солнечную сторону в городской квартире.

Теперь свекольной ботвой я обеспечен на всю зиму. Ее прекрасно можно использовать и в приготовлении салатов. А уж полакомиться зимой свежеприготовленной ботвиньей - это просто наслаждение.

Вот уже несколько десятилетий на моей грядке в квартире непременно растет и жгучий комнатный перец. Его регулярное употребление в пищу в сочетании с чесноком и луком позволяет избежать гриппа.

И что примечательно: никакие удобрения и добавки микроэлементов в почву на подоконнике я не вношу. Все-таки мною используется садовая земля, в которой вполне хватает собственных питательных веществ.

Птицы, санитары нашего городского и дачного сада, зимой особенно страдают от голода и холода. Но совсем не трудно о них позаботиться.

СТОЛОВАЯ ДЛЯ ПЕРНАТЫХ



Птичий рацион состоит в основном из семян различных растений: конопля, подсолнечника, цветов и шишек. Орехи, овсяные хлопья и сушеные ягоды очень любят яблочки, вьюрки, сороки, дубоносы и щеглы. Клесты предпочитают семена шишек. Вороны и сороки - те вообще ни от какой пищи не отказываются.

Большинству птиц достаточно оставить корм на снегу. Но есть и привереды. Вьюрки, воробьи и зарянки охотно посещают домики-кормушки. Синички, дятлы и поползны предпочитают корм, подвешенный в сетках на ветках. Лучше всего, если это будет смесь топленого жира и семян. Особенно порадуют пернатых ягоды, оста-

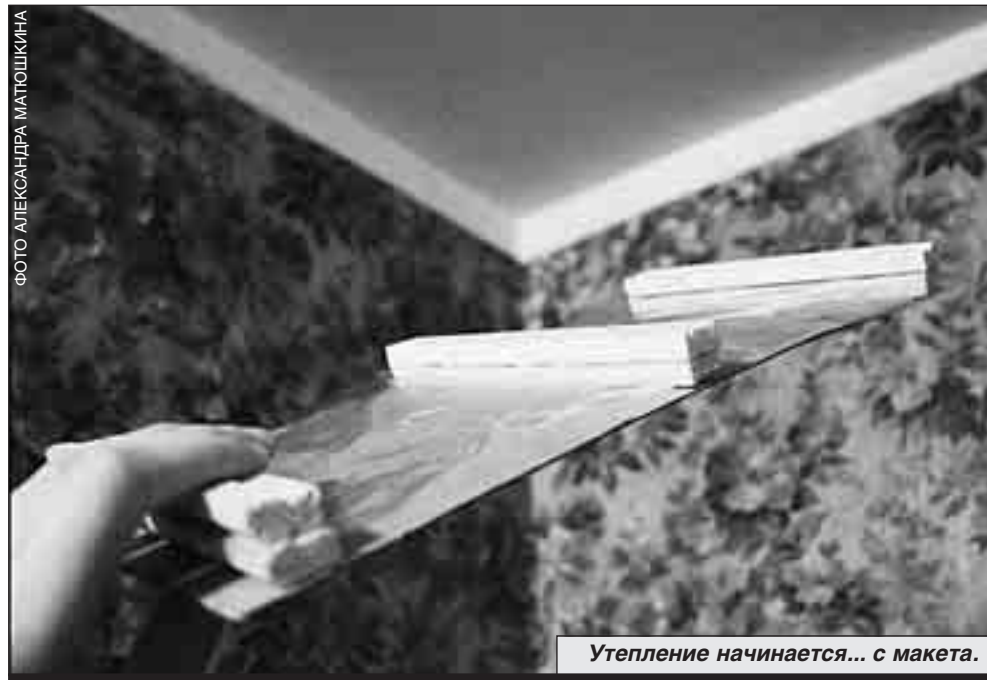
вленные на кустах живой изгороди: боярышнике, черноплодной рябине и шиповнике.

Домики для птиц устанавливают в саду, на террасе или балконе. Причем в защищенном от ветра месте. На кормушке не забудьте сделать крышу, чтобы продукты не намокали и не портились. Столовую для пернатых, как и любую другую, надо регулярно убирать. Однако делают это обязательно в перчатках, поскольку наши подопечные могут быть разносчиками инфекций.

А вообще, выходя из дома на прогулку, возьмите с собой немного хлеба или другого корма - синички, воробьи и голуби будут вам благодарны.

Беда некоторых панельных домов - сырые стены. А значит, и исходящий от них холод, что зимой особенно чувствительно. Жить в такой комнате, понятно, не очень-то комфортно. Тем не менее с бедой можно справиться.

ТЕПЛО НАШИХ СТЕН



Утепление начинается... с макета.

Возьмите три деревянные рейки толщиной 2 сантиметра. Их надо прибить на сырой стене под потолком, посередине стены и чуть выше пола. На рейках прикрепляют полиэтиленовую пленку. Поверх нее прибивают еще три рейки в тех же местах, где они уже есть. На последние рейки прибивают листы фанеры или картона и оклеивают их обоями. Площадь комнаты, конечно, несколько

сократится. Но зато теперь она станет сухой и теплой. Ведь по существу в своей квартире вы произвели двухслойное утепление из такого прекрасного изолятора холода, как воздух. Делать воздушные прослойки по всей квартире нет смысла, потому что тогда в силу физических законов изолирующие свойства воздуха уменьшатся.

Еще эффективнее удерживают тепло ячеистые

структуры, к примеру, пустые молочные пакеты. Не спешите их выбрасывать. Когда таких пакетов наберется много, из них можно сделать кладку - наподобие кирпичной - вдоль сырой и холодной стены. Потом на рейки прибивите все тот же картон или фанеру и оклейте их обоями. В этом случае и тепла будет в квартире больше, и площадь комнаты уменьшится совсем незначительно.

Ольга МИХАЙЛОВА

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

ГРАДУС СНАРУЖИ - И СОРОК ВНУТРИ

Смерть в Москве от переохлаждения - увя, не редкость. Чаще всего это происходит ночью, и жертвами холода становятся люди в состоянии алкогольного опьянения. Существует мнение, что такой человек не так остро ощущает холод. Но замерзнуть, вплоть до летального исхода, может при определенных условиях и трезвый человек, если он длительное время пробудет на воздухе с низкими температурами.

чем температура воздуха ниже, тем быстрее наступает замерзание, особенно если человек голоден, утомлен или пьян.

Замерзающий человек нуждается в немедленной помощи. Его необходимо согреть любым способом, будь то укутывание, грелка... Внутрь дать небольшую дозу алкоголя. Но совершенно недопустимо обтирание снегом - это резко ухудшит состояние пострадавшего. Но даже если человек, получив первую помощь, почувствует себя лучше, его обязательно надо отправить в больницу. Ведь длительное и глубокое охлаждение вызывает осложнения, которые требуют немедленного лечения.

Однако даже сильные морозы могут нас радовать и служить источником бодрости. Ведь содержание кислорода в воздухе зимой намного выше, чем летом. Поэтому при нормальном самочувствии не стоит прятаться от холода в душном помещении. Надо лишь соблюдать определенные правила: иметь соответствующую одежду, обувь, а если вы намерены оставаться на улице длительное время, прихватите с собой горячие напитки или еду.

Вера ЛАЗАРЕВА

Дело в том, что человек далеко не сразу осознает грозящую опасность. Вначале при замерзании возникает мышечная дрожь, учащаются дыхание и пульс. Потом температура тела значительно снижается и приходит сонливость, причем сонливость особого рода. У человека путаются мысли, мышечная дрожь исчезает, а вследствие расширения кожных сосудов возникает ощущение тепла и комфорта. Это очень коварная стадия замерзания. Расширение кожных сосудов способствует потере тепла организмом и приводит к еще более сильному охлаждению. При этом ритм сердечных сокращений замедляется, артериальное давление падает, дыхание становится поверхностным и редким (4-6 раз в минуту). Человек теряет сознание. В этот период и может наступить смерть. При-



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

САМ СЕБЕ МАСТЕР

САД-ОГОРОД
Раздел ведет Татьяна ЧИРКОВА

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, палиартрит. Не буду жаловаться и причитать, кто с этим сталкивался, поймет меня. Люди добрые посоветовали попробовать БОУН. Результат почувствовал 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 присаживаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присаживаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присаживаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда присаживаю.

Не 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.