

# ЯБЛОЧНЫЙ РЯД

Сейчас садоводы убирают урожай яблок. Но как их сохранить?

■ Убирая яблоки на хранение, надо помнить, что их повреждение недопустимо. Любая вмятина, незначительная царапина могут стать причиной порчи плодов.

■ Начинать сбор яблок надо с нижнего яруса кроны дерева и постепенно переходить вверх. Тогда сократится число поврежденных плодов.

■ Плоды на верхушке дерева трудно достать, но все равно лучше не стряхивать их. Упав на землю, яблоко (груша) обязательно поранится и станет непригодным к хранению даже на короткое время.

■ Убирать яблоки вам поможет приспособление, которое легко сделать самим. Двухлитровую бутылку из-под газированной воды надо разрезать пополам. Вырезать по периметру бахрому с острыми углами. В горлышко вставить длинный шест, который позволит, не пользуясь лестницей, дотянуться до самого верхнего яблочка. А острый угол пластика точно зафиксирует плодоножку. Тогда плод упадет прямо в бутылку.

■ Укладывать яблоки необходимо в корзину, обшитую внутри тканью, или в ведро, выложенное полиэтиленовой пленкой.

■ Хороший способ длительного хранения - это воскование. На 100 кг яблок надо взять 1 кг воска, парафина или стеарина. Любое из этих веществ растапливают на водяной бане. Когда, на-

пример, парафин станет жидким, в него на несколько секунд опускают яблоки, затаренные в сеточку, и ждут, когда стечет «излишки». Затем яблоки сушат на воздухе и складывают в ящики. Обволакивающая парафиновая пленка предохраняет плоды от болезней всю зиму. Так же можно обработать и груши.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

САМ СЕБЕ МАСТЕР

# ИЗ КАРЬЕРА В КАПУСТУ

Участки с нарушенным растительным покровом - канавы, карьеры, насыпи, пустыри - представляют большой интерес для садоводов. Ведь там формируются растительные группировки, которые закрывают и залечивают «раны» земли, наносимые человеком. Не случайно растения мусорных местообитаний называются рудеральными.

Одним из самых популярных таких растений является всем известный донник, прозванный в народе окладником, буркуном и мольной травой. Донник дает сладкий и светлый мед, а также много пыльцы. За эти заслуги его специально высевают вблизи пасек, но от донника пчелы становятся злее.

Своим запахом растение обязано входящим в его состав веществам кумаринам. Все травы, содержащие кумарин, сильнее пахнут высушенными,

а свежая трава часто вообще не имеет запаха.

Донник используют для ароматизации курительного и нюхательного табака, пива, настоек. Молодые корни, собранные осенью первого года развития, можно варить и жарить. Сушеные листья добавляют в качестве приправы в супы, компоты, салаты.

На Кавказе травой донника запаривают ковшины против скисания молока, а в Молдавии - бочки для заготовки огурцов и помидоров. Весьма оригинальный вкус приобретает квашеная капуста, в которую при засолке добавляют порошок сухого донника, а супам он придает запах куриного бульона.

Листья донника содержат довольно большое количество аскорбиновой кислоты, витамин Е, каротин. Для приготовления пищи и лечения собирают цветущие верхушки расте-

САД-ОГОРОД Раздел ведет Татьяна Чиркова

Увы, так бывает... Мебель в некоторых местах потускнела, появились небольшие вмятины, царапины... Однако это еще не повод менять обстановку. Ее можно и подновить. Лучше всего - лакированием.

# СТАРАЯ МЕБЕЛЬ С НОВЫМ ГЛАНЦЕМ

Для начала надо определить, каким покрытием отделана ваша мебель. Красоту и долговечность гарантируют полиэфирные и полиуретановые лаки. Однако реставрировать такие поверхности в домашних условиях очень сложно. Иное дело, если покрытия выполнены нитроцеллюлозными, спиртовыми или масляными лаками.

Покрытие из спиртового лака можно вернуть былой блеск, воспользовавшись щелочными политурами. Поверхность полируют дважды: первый раз берут препарат той концентрации, которая указана на его упаковке; во второй - добавляют то же количество спиртового разбавителя. Потом ватный тампон обертывают шерстяным лоскутом. Внутрь тампона наливают немного политуры, чтобы она пропитала вату, сворачивают, прижимают к поверхности и смазывают ее. При этом диаметр обрабатываемого места должен в 3-4 раза превышать диаметр тампона.

Блеск нитроцеллюлозного и масляного покрытий можно восстановить при помощи полировочной пасты. Для этого растворяют мыло в воде (80 г на 1 л), затем две части этого раствора и одну часть керосина добавляют в 1 кг пасты и тщательно перемешивают. Полученный состав тонким слоем наносят кистью или тампоном на поверхность и полируют фетром, причем не слишком интенсивно, избегая перегрева пленки. Теперь очередь за полировочной водой.

Ольга МИХАЙЛОВА

# МАСЛОБОЙНЯ НА ДОМУ

«У нас в саду растет и хорошо плодоносит облепиха. Подскажите, можно ли в домашних условиях приготовить из ее ягод масло?»

Оксана ТВЕРЕТИНОВА»

Ягоды предварительно моют и сушат, а затем отжимают сок. Лучше это сделать с помощью механической соковыжималки. Электрические, вращающиеся с большой скоростью и сильно перемешивающие сырье, снижают содержание в соке одного из ценнейших веществ - аскорбиновой кислоты. Сок разливают в банки и дают отстояться в течение суток. Когда на поверхности появится густая темная пенка, ее надо аккуратно собрать и переложить в другую банку. Жмых укладывают в стеклянную банку и заливают предварительно прогретым до 45° С рафинированным растительным маслом так, чтобы оно только покрыло сырье. Затем банку на 20 дней ставят при комнатной температуре в темное место, периодически перемешивая содержимое. После чего добавляют снятую пенку, нагревают на водяной бане до 50° С и отжимают жмых соковыжималкой. Дают три часа отстояться и сливают с осадка. Если еще пару раз таким образом слить масло, оно станет чище, и хранить его в темном прохладном месте вы сможете дольше.

Наталья ЗАМЯТИНА, агроном

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - доброкачественные опухоли, а иногда даже и рак, что они образуются. Лечение требует применения специальных средств. Предлагаем вам уникальное средство, которое поможет вам избавиться от этих заболеваний.

Натуральное средство ПИ Д'АРНА - это уникальное средство, которое поможет вам избавиться от эрозии, кисты и миомы. Оно действует мягко и эффективно, не причиняя вреда организму.

- ✓ избавляет от эрозии
- ✓ избавляет от кисты
- ✓ избавляет от миомы
- ✓ улучшает кровообращение
- ✓ снимает воспаление
- ✓ снимает боль
- ✓ снимает зуд
- ✓ снимает жжение
- ✓ снимает раздражение
- ✓ снимает покраснение
- ✓ снимает отечность
- ✓ снимает сухость
- ✓ снимает шелушение
- ✓ снимает зуд
- ✓ снимает жжение
- ✓ снимает раздражение
- ✓ снимает покраснение
- ✓ снимает отечность
- ✓ снимает сухость
- ✓ снимает шелушение

Звоните и заказывайте! Тел. 108-06-74  
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно  
Легендарный - Москва

# ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Как справиться с гипертоническим кризом, советуют Зинаида Вуколова, Анна Оганова и Валентин Вуколов.

### СИМПТОМЫ

Резкая головная боль, головокружение, ощущение жара, потливость, сердцебиение, колющие боли в области сердца, иногда нарушение зрения (в виде мелькания «мушек» и др.), тошнота, рвота. Больные во время криза возбуждены, испуганы или вялы, сонливы и заторможены.

### НУЖНО СДЕЛАТЬ

1. Успокоить больного, помочь ему принять удобное положение.
  2. Поставить горчичники на область сердца, затылка и икроножных мышц.
  3. Можно делать горячие или холодные компрессы.
- Горячий компресс: сложенное в несколько раз кухонное полотенце намочить в очень горячей воде, отжать, завернуть в шерстяной шарф, затем на плоскую подушку положить грелку, сверху горячий компресс. Лечь на него затылком и постараться заснуть.
- Холодный компресс: сложенное кухонное полотенце намочить в холодной воде, отжать, положить на одно из трех указанных мест и, как только полотенце начнет нагреваться, сменить компресс.
3. Намочить ватку в настоеке валерианы, зажать одну ноздрю и не-

сколько раз глубоко вдохнуть запах валерианы, потом подышать второй ноздрей.

4. Смочить две тряпочки яблочным или 5-6%-ным столовым уксусом и обернуть ими стопы больного не более чем на 5-10 минут.

### ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ БЕЗ ТОНОМЕТРА

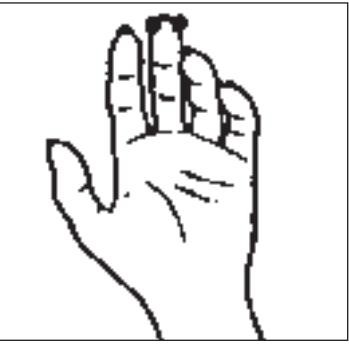
Положите руку на стол, ладонью обращенной кверху. Рядом расположите линейку, нулевое деление которой совпадает с лучезапястной складкой. Затем берите гайку или колечко на нитке и медленно ведите ее от лучезапястного сустава к локтю, пока гайка (кольцо) не начнет двигаться поперек руки. Сверяете с линейкой. Маршрут вашего прибора круто изменился против цифры 12. Значит, у вас 120 единиц. Теперь гайку медленно ведите над рукой в обратную сторону, от локтевой впадины вниз. Грузик от своего пути отклонился против цифры 8. Следовательно, артериальное давление 120 на 80!

В качестве помощи примените последовательно или одновременно точечный массаж в соответствии с приведенными ниже точками воздействия.

■ Положите средний палец на козелок в любом ухе и очень сильно

нажимайте прямо в ухо. Затем слегка вверх по направлению к носу. Считайте до пяти или до семи.

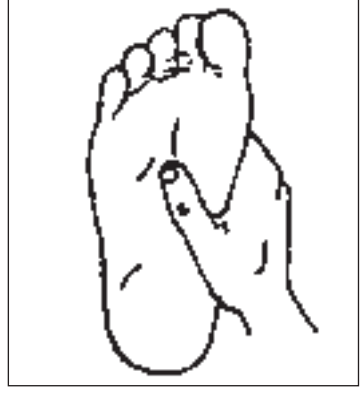
■ Точки находятся на кончике каждого пальца руки, на 3 мм отступая от ногтя. При тяжелом состоянии больного, когда он заторможен или возникло нарушение речи, нельзя тратить время на поиск болезненных точек соответствия. Из точек, расположенных на кончиках всех пальцев рук, проводят кровопускание иглой от одноразового шприца или швейной иглой, обработанной пламенем.



### ПРИ СЕРДЦЕБИЕНИИ

■ Точка находится на подошвенной поверхности левой и правой стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев. Массировать 3-5 мин. поочередно справа и слева в

положении сидя или лежа или греть 5-10 минут полынной сигарой.



■ Точки находятся на левом и правом средних пальцах обеих рук. Нажимать и потягивать трехкратно, раз за разом сменяя палец, сначала левый, затем правый средний палец. Не менее пяти раз в день.

### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

- Смесь равных частей (по массе) измельченных ядер грецких орехов и натурального меда употреблять по 100 г в день в 3-4 приема.
- Ежедневно съедать несколько зубчиков чеснока при склеротической форме гипертонии.
- 2 большие головки чеснока очистить, потолочь, залить 250 мл водки, настоять 12 дней. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты. Пить по 20 капель 3 раза в день

за 15 мин. до еды при склеротической форме гипертонии в течение 3 недель.

■ Съедать натощак по 100-150 г свеклы обыкновенной (столовой, красной). Сырой сок пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Перед употреблением сок свеклы нужно выдержать в течение 2 часов в открытой посуде. Курс лечения соком - 2-3 недели.

■ Свекольный сок и мед (по 1 стакану) смешать и принимать по 1 ст. л. 3-4-раза в день перед едой в течение 3 месяцев. Точно так же можно готовить смесь сока моркови и меда, редьки и меда, сока клюквы с медом (1:1). Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день в течение 2-3 месяцев.

■ Пить по 2-3 стакана ежедневно густого сока хурмы.

■ Полезен салат из вареной свеклы и растительного масла, употреблять его лучше натощак утром.

■ 20 г чеснока настоять в 200 мл воды. Принимать по 1 ч. л. 2-3 раза в день при повышении кровяного давления.

■ 2 столовые ложки калины разотрите в эмалированной посуде, залейте стаканом горячей воды. Нагревайте в течение 15 минут на водяной бане, охладите. Процедите, ягоды отожмите. Отвар разбавьте кипяченой водой до объема стакана. Принимайте до еды по 1/3 стакана три-четыре раза в день.

■ 1 ст. л. плодов шиповника залить 3 стаканами воды, дать закипеть 2 раза и парить 3 часа. Пить в теплом виде как чай в течение дня, при этом не употреблять никакой другой жидкости и мяса. Лечение проводить 1,5 месяца.

Задать все интересующие вас вопросы, в том числе о приобретении книги «Доврачебная помощь взрослым», можно по телефону: 343-07-48, 301-10-46.