



На недавно прошедшей в столице на ВВЦ выставке «Садовод и фермер», информационным спонсором которого была «МС», редакция получила в подарок букет от клуба садоводов-любителей «Сеньор помидор».

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

- Попробуйте угадать:
1. Из каких растений состоит букет?
 2. Откуда родом эта культура?
 3. С чем ее едят и что лечат?

За наиболее полные ответы, присланные в редакцию в течение 10 дней с момента объявления конкурса, тридцать победителей будут награждены набором элитных семян цветочных и овощных культур от селекционно-семеноводческой фирмы «Гавриш».

ПОДМОСКОВНАЯ «МИМОЗА»

В подмосковном саду прекрасно растет и цветет до заморозков растение, похожее на мимозу. Это различные виды солидаго с бытующим названием золотарник. Все золотарники ослепительно ярко-желтого лимонного цвета. Они украшают цветники осенью, прекрасно стоят в срезке, незаменимы в букетах и очень декоративны в сухой зимней композиции.

Высота подмосковных «мимоз» в зависимости от вида и формы от 40 см и более 2 м. Золотарники неприхотливы в культуре, только высокие сорта требуют подвязки. Прекрасно себя чувствуют на любом месте, предпочитают открытые участки, удобренную и увлажненную суглинистую почву. А их разнообразие позволяет подобрать сорта по срокам цветения начиная от августа до октября.

Особенно ценятся гибриды с красивой формой куста, не разваливающиеся и медленно разрастающиеся. Интересны также низкорослые формы (до 40 см высотой), растущие компактными кустиками, с цветками разнообразных оттенков и разных сроков цветения.

Высокие золотарники высаживают на заднем плане в групповых посадках, а также у высоких стен. Они хороши и для декорирования неприглядных мест. Низкие сорта сажают гуще.

Эти растения легко размножаются свежесобранными семенами и дают массовый самосев. Большинство видов и сортов растут быстро, не требуют частых пересадок, их достаточно пересаживать один раз в 5-7 лет.

В старину золотарник использовали для заживления ран. Не случайно его название произошло от латинских слов «солидо» - срывать и «аго» - делать. Сейчас золотарник утратил свое значение как лекарственное растение, но вполне заменяет нам южную мимозу.

Светлана РОДИОНОВА,
кандидат биологических наук

**МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ЗАНИТОСТИ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ - ПРОТИВ БЕЗРАБОТИЦЫ**

Общественные работы - трудовая образовательная деятельность, позволяющая получить навыки и опыт. Сфера деятельности - ЖКХ и бытовое обслуживание населения, образование и культура, здравоохранение и социальное обслуживание, организация и управление.

Общественные работы - лучший способ трудовой адаптации в период поиска работы и возможности дополнительного заработка.

ВНИМАНИЕ! Формирование оборотных работ производится за счет средств областного бюджета. Работники работают с заработной платой по месту. Интернациональная поддержка из федерального бюджета.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ - СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БИЗНЕСА.

103045 Рождественский б-р, д. 13 www.kabok.ru
279-47-23 • 921-93-33

САМ СЕБЕ МАСТЕР САД-ОГОРОДА раздел ведет Татьяна Чиркова

ФИЛЬТР ПРОТИВ ШУМА

Сейчас во многих домах, находящихся рядом с крупными транспортными магистралями, ставят стеклопакеты, которые хорошо поглощают шум. Но стоит чуть приоткрыть окно, и рев автомобилей уже заполнил квартиру. Но ведь жилище надо проветривать.

Можно поставить кондиционер. Но это устройство не всем по карману. Кроме того, кондиционер не поставляет воздух с улицы, он лишь охлаждает тот, что есть в квартире.

Между тем еще в застойное время советские конструкторы пытались бороться с шумом в жилище. Так, по четной стороне Хорошевского шоссе были построены дома, в оконные рамы которых встроили специальные клапаны, отлично поглощающие шум и пропускающие воздух. Изготовил рамы авиационный завод, расположенный рядом. В то же самое время в Москве возвели дома с так называемыми плавающими полами, которые тоже предназначались для поглощения децибел. Но все эти разработки канули в Лету.

Сейчас выпускаются специальные вставки для пластиковых окон, в которых сделаны воздуховоды. Такую конструкцию мы с мужем и смонтировали в стеклопакеты в своей квартире. Но наших надежд, увы, они не оправдали. Воздух-то пропускали, но их противозумные качества оказались сильно преувеличенными. Пришлось просто забить щели ватой.

Однако решение своей проблемы мы все-таки нашли. В стене на кухне выдолбили отверстие и установили в него вентилятор, чтобы он подавал воздух в квартиру. Подсоединили к нему гибкий металлический воздуховод диаметром 12 сантиметров. И провели этот воздуховод в комнаты, предварительно сделав отверстие в стен-

ках. Места соединения трубы с вентилятором, распределителем воздуха (раструбом) должны быть герметизированы с использованием фольги, что предотвратит утечку воздуха. Комплекующие такой конструкции можно без труда купить на любом строительном рынке или в крупном магазине. Понадобится: вентилятор (его желательно взять помощнее), трубы-воздуховоды, хомутки, крепящие трубы к стене, выходные раstryбы для воздуха. Самое дорогое в этом комплекте - вентилятор, он стоит около 100 долларов.

Вентилятор лучше монтировать на кухне, поскольку, как бы вас ни уверяли производители в его бесшумности, со временем любой механизм разбалтывается и начинает стрекотать. Воздуховоды для комнат советую взять полистироловые, а не металлические, потому что в них воздух движется тише. Такая конструкция не испортит интерьер квартиры, если повесить широкие модные гардины. Они спрячут трубу.

Ольга МАТВЕЕВА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - доброкачественные опухоли, а также воспалительные процессы. Как правило, предшествуют империям, кистам или другим патологиям, которые вызывают воспаление, утолщение тканей.

Натуральный препарат ПИ Д'АРСА - естественная альтернатива гормональной терапии и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ миомы
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспалительные процессы
- ✓ воспалительные заболевания органов малого таза
- ✓ мастопатия
- ✓ эндометриоз матки
- ✓ спайочные образования (после операций, родов, абортации, выкидыша, перенесенной инфекции)
- ✓ фибриозность (отекает маточная полость)

Эти заболевания - доброкачественные опухоли, а также воспалительные процессы. Как правило, предшествуют империям, кистам или другим патологиям, которые вызывают воспаление, утолщение тканей.

Почему так? Потому что в женском организме происходит естественный процесс обновления клеток. Если этот процесс нарушается, то в результате образуются доброкачественные опухоли. ПИ Д'АРСА - это натуральное средство, которое восстанавливает естественный процесс обновления клеток. Оно действует мягко и эффективно. Оно не вызывает побочных эффектов. Оно не вредит организму. Оно не вызывает привыкания. Оно не вызывает зависимости. Оно не вызывает аллергии. Оно не вызывает тошноты. Оно не вызывает головокружения. Оно не вызывает головной боли. Оно не вызывает бессонницы. Оно не вызывает депрессии. Оно не вызывает раздражения. Оно не вызывает сухости кожи. Оно не вызывает жжения. Оно не вызывает зуда. Оно не вызывает отека. Оно не вызывает покраснения. Оно не вызывает сыпи. Оно не вызывает крапивницы. Оно не вызывает ангионевротического отека. Оно не вызывает анафилактического шока. Оно не вызывает смерти.

Звоните и заказывайте! Тел. 100-06-74
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно
Льготникам - скидка

И ПРОСТУДА ОТСТУПИТ

Увы, простудные заболевания перешли в наступление. Надеемся, справиться с ними вам помогут рекомендации Зинаиды Вуколовой, Анны Огановой и Валентина Вуколова.

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

■ При первых признаках недомогания полностью откажитесь от пищи. Вскипятите 1,5 л воды и, немного охладив, растворите в ней 0,5 г аскорбиновой кислоты, столовую ложку крупной соли, выжмите сок лимона. Выпейте коктейль маленькими глотками в течение 1,5 часа.

■ Оборвать развитие простуды за одну ночь можно с помощью «фирменного» средства. Столовую ложку мяты перечной залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое чайную ложку меда. Мелко нарезанный маленький зубчик чеснока положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее 1/4 часть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом и тщательно перемешайте. Выпейте это средство теплым перед сном.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

■ Находитесь в теплом, но хорошо проветренном помещении. Чтобы воздух не был слишком сухим, поместите

миски с водой около источников тепла или воспользуйтесь специальным увлажнителем воздуха.

■ Примите слабительное. Употребляйте легкую, богатую витаминами пищу - овощи, фрукты, соки.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

1. Профилактические средства от простуды и гриппа.
- 250 мг витамина С каждые 2 часа, но не более 2 г в сутки.

- Половина дольки чеснока либо две таблетки или капсулы чеснока каждые 2 часа.

2. За 30 минут до выхода из дома выпейте противовоспалительную смесь. Она повысит так называемый местный иммунитет - защитные силы миндалин, охраняющих носоглотку от вторжения болезнетворных микроорганизмов. Возьмите чайную ложку аптечного сиропа шиповника, по 2 столовые ложки свекольного сока и кефира и выжмите в эту смесь сок 1/2 лимона. Этот напиток особенно полезен тем, кто страдает хроническим фарингитом и тонзиллитом.

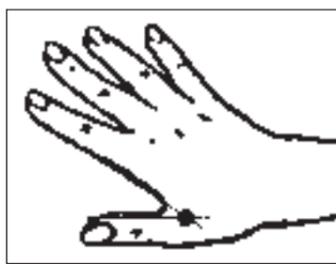
3. Ежедневно принимайте по 4-5 драже любых поливитаминов или 500 мг аскорбиновой кислоты.

Срочно обратитесь к врачу, если наблюдается один из следующих симптомов: температура тела выше 39° С; свистящее, частое или затрудненное дыхание; боль в ухе; сильное воспаление в горле и боль при глотании; сильный кашель; сильный кашель с мокротой и затруднено дыхание; выделяется желто-зеленая слизь, ощущение сдавливания в голове или груди.

Примените последовательно или одновременно точечный массаж.

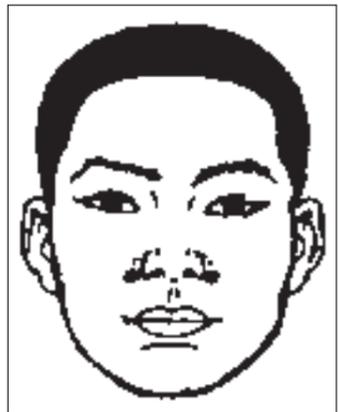
Местоположение точки

Точка находится в углублении между костями большого и указательного пальцев. Массировать точку 2-3 минуты большим пальцем другой руки до появления красноты.



Местоположение точки

Две точки возле крыльев носа помогут очистить пазухи. Равномерно надавливайте на каждую точку в течение 20 секунд.



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

■ Насыпать сухой горчицы больному в носки. Сверху желательно надеть теплые шерстяные носки. Лучше всего применять эту процедуру перед сном. Такое лечение не из приятных, но насморк нередко прекращается еще до рассвета.

■ Считается, что горчичная ножная ванна (две чайные ложки горчицы на 1 л воды) улучшает кровообращение ног, облегчая тем самым заложенность носа и бронхов.

■ Парить ноги не обязательно! Горячая ванночка для рук оказывает такое же тонизирующее действие на организм и вызывает рефлекторный прилив крови к стопам. Когда моете руки, делайте воду погорячее. Начальная температура - 33-39°, привыкнув к ней, постепенно повышайте ее до 42-43°.

■ Подержите ладони (а еще лучше - руки по локоть) под горячей струей несколько минут (максимальная длительность процедуры - 20 минут). Вытрите руки и наденьте шерстяной свитер с длинными рукавами.

■ Вместо горчицы можно воспользоваться китайским или вьетнамским бальзамом (типа «Звездочка»). Бальзам нужно энергично втирать вдоль основания пальцев на стопах полосой не менее 5 см. Вторую полоску проведите бальзамом перпендикулярно к первой и через пятки (вы как бы рисуете на стопах букву «Т»).

■ Натереть на терке морковь, отжать сок через марлю и закапывать по несколько капель в обе ноздри 3-4 раза в день.

■ Смешать чайную ложку меда с 3 чайными ложками свекольного сока. Смесь применять, как в предыдущем случае. Морковь и мед противопоказаны при аллергии к ним.

Если у вас есть вопросы по этой теме, а также о приобретении книги «Доврачебная помощь взрослым», вы можете позвонить по телефону: 343-07-48, 301-10-46.