



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».

САМ СЕБЕ МАСТЕР САД-ОГОРОД раздел ведет Татьяна Чиркова

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 растаивающиеся. 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 реабилитация, активация социального потенциала и профессиональной сферы молодежи - МСХ и бытовое обслуживание населения, образование и культура, здравоохранение и социальное обслуживание, спортивные и другие мероприятия.

Общественные работы - обучение основам трудовой адаптации в период поиска работы и возможность дополнительного заработка.

ВНИМАНИЕ! Формирование общественных работ производится за счет средств областного бюджета. Работники работают с заработной платой по контракту. Материальную поддержку из федерального бюджета.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ - СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БИЗНЕСА.

105045 Рижская набережная 6-й эт. 13 www.kobok.ru
 279-47-23 • 921-93-33

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ И ПРОСТУДА ОТСТУПИТ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

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

■ 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 разомните 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

- 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.
 - 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.
- 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.

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 полыми, которые тоже предназначались для поглощения децибел. Но все эти разработки канули в Лету.

Места соединения трубы с вентилятором, распределителем воздуха (раструбом) должны быть герметизированы с использованием фольги, что предотвратит утечку воздуха. Комплектующие такой конструкции можно без труда купить на любом строительном рынке или в крупном магазине. Понадобится: вентилятор (его желательно взять помощнее), трубы-воздуховоды, хомутки, крепежные трубы к стене, выходные растры 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 полиэтиленовые, 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 - бича бедя сотни и тысячи российских женщин. Как правило, предлагают амputation, массу там как вариант, который отнимает жизнь, уже наступит.

Натуральный витамин No д'Арне - истинно природный витаминный препарат. Работает и хирургическому вмешательству. Он лечит также заболевания, как:

- ✓ кисты
- ✓ кисты молочной железы
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ миома матки
- ✓ гиперплазия эндометрия
- ✓ полипоз шейки матки
- ✓ воспаление влагалища (трихомонады, бактериальные, грибковые, вирусные инфекции)
- ✓ фригидность (отсутствие половой жизни)

Звоните и заказывайте! Тел. 100-05-74
 Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно
 Интернет - www.vitamin.ru
 Московская область - Москва



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 заложность 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 полосу 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.