

ПОКОРЕНИЕ АЛЬПИНАРИЯ

Многие садоводы мечтают иметь у себя на участке альпинарий, или альпийскую горку. Это цветник ландшафтного типа, напоминающий горный пейзаж. В сочетании с небольшим водоемом он очень живописен и даже способствует созданию микроклимата на участке, что особенно важно в жаркое время года.

Для устройства альпийской горки выбирают участок с возвышенностью и с уклоном на юго-запад или юго-восток.

Прежде всего снимите с отведенной под альпинарий площадки верхний слой почвы. Образовавшееся углубление заполните щебнем, битым кирпичом или шлаком, формируя горку нужной высоты и формы. Высота ее зависит от площади: чем площадь больше, тем выше и горка. Верхний слой горки (толщиной не менее 20 см) должен состоять из плодородной почвы. Поэтому, если снятая почва глинистая, к ней надо добавить песок или супесь, а если песчаная - глины или суглинки и небольшое количество гранитного щебня либо гальки.

Теперь вносим органические и минеральные удобрения, тщательно перемешивая их с почвой. Раскладываем камни. Для устойчивости их на одну треть или половину высоты вкапывают в предварительно уплотненную почву. Наибольший декоративный эффект достигается при использовании одинакового материала: песчаника, доломита, известняка, туфа, ракушечника, гранита или валунного камня. На горке хорошо смотрятся крупные камни (25-60 см в поперечнике). Мелкие, одинаковые по размеру и форме камни лучше использовать в нижней части горки. Раскладывать камни рекомендуется параллельно поверхности участка. На альпийской горке они будут служить фоном для декоративных растений, составляя с ними единую живописную композицию.

Декоративно-цветочные растения для альпинария высаживают между камнями на расстоянии 30-40 см друг от друга. В основном это низкорослые или стелющиеся многолетники с декоративной листвой и красиво цветущие: фиалки, подснежники, крокусы, незабудки, примулы, нарциссы, мускари, ландыши, тюльпаны низкорослые...

Следует учитывать отношение цветов к свету и влаге. Теневыносливые высаживают на восточных и северных склонах горки, устойчивые к засухе - на солнечных местах и на вершине. По срокам цветения растения подбирают с таким расчетом, чтобы добиться непрерывного цветения в течение всего вегетационного периода.

Уход за альпинарием заключается в прополке, рыхлении, поливе и подкормке. Осенью, в период листопада, - в систематической уборке листьев. Многолетние теплолюбивые растения альпинария на зиму укрывают соломными матами или еловым лапником.



ДУРМАН-ЛИАНА

«Уже несколько лет на моем участке растет великолепная актинидия. Но в нынешнем сезоне ее листья вдруг покрылись белым налетом с наружной стороны. Как помочь лиане избавиться от этого недуга? И как можно отличить мужское растение от женского?»

Нателла СТЕПАНОВА».



Вероятно, на актинидию повлиял резкий перепад температур. В этом случае листья лианы покрываются пленкой белого цвета, которая через две недели становится пурпурной.

Вообще лиана очень закаленное растение. Не боится, например, морозов и спокойно переносит температуру 40°C. А вот чего очень боится, так это кошек, которые объедают листочки и молодые побеги растения. Запах актинидии действует на них возбуждающе, как валериана.

И еще... У женского вида актинидии на плодоножке развивается один цветок, а у мужского - три.

Михаил КУДЕНКОВ,
биолог

САД-ОГОРОД
Раздел ведет Татьяна ЧИРКОВА

Как-то прочитала, что хозяйка, готовя пищу, проходит в кухне за день путь в несколько километров. Естественно, очень устает. Зато, если создать такое рабочее место, где все бы находилось у хозяйки под рукой, утомление можно уменьшить.

КУХНЕ - ПЕРВАЯ ЗАБОТА



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮКИНА

Меня же еще раздражали дверцы настенных шкафов, которые туго открывались и тут же с треском захлопывались. Согласитесь, готовить завтрак и ужин под такую музыку, да еще в спешке, сил не прибавляет.

К тому же в шкафах накапливались какие-то вещички, что-то завернутое в пакетик, что-то засунутое в баночки, коробочки. В общем, моя кухня нуждалась в переманах.

И однажды на экскурсии в одном из старинных замков я увидела средневековую кухню. Вся посуда там

стояла на открытых полках. Крупы, специи хранились отдельно в коробках, горшках, корзинках. «Это то, что мне нужно», - решила я.

Для начала сняла с настенных шкафов ненавистные дверцы. Теперь кухонная посуда оказалась на виду. Бесчисленные пакетики и баночки выбросила, а их содержимое нашло место в небольших оригинальных коробочках с надписями: перец, корица, гвоздика... - на небольшой открытой полке. Всем этим стало удобно пользоваться.

Позже мне повезло купить пару больших полок из натурального дерева. Покрывает их светлым лаком и повесила вместо старых громоздких настенных шкафов из пластика. Правда, новые полки были значительно уже шкафов, поэтому тарелки пришлось поставить на ребро, как в музее. Получилось здорово, потому что красивая посуда, которую раньше не было видно, теперь заиграла. К тому же и места на кухне появилось больше.

Вот только теперь не вписывались в интерьер кухни и не сочетались с деревянными полками старые напольные шкафы из пластика. Мне посоветовали оклеить их пленкой под дерево. Но я сделала по-другому.

Купила в хозяйственном магазине плоские деревянные рейки. Нарезала их по высоте шкафов и приклеила одну рядом с другой «жидкими гвоздями» - специальным клеем. Потом покрыла лаком. Теперь вся кухня стала деревянной. Стало очень уютно и даже романтично из-за сочетания с расписными досками, ложками, яркими салфетками...

Елена ВАСИЛЬКОВА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - общая беда сотен и тысяч российских женщин. Как правило, предлагают операцию, между тем как препарат, который способен помочь, уже существует.

Натуральный комплекс **По д'Арко** - естественная альтернатива гормональной терапии и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ миома
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспаления придатков
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ молочница
- ✓ недержание мочи
- ✓ симптомы менопаузы (приливы жара, раздражительность, повышенная утомляемость)
- ✓ фригидность (отсутствие полового влечения)

✉ «Мне 63 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют. Гинеколог предлагает операцию, но в свои годы не хотелось ложиться под нож. Прочитала в газете о комплексной терапии препарата **По д'Арко**. Решила пройти курс лечения. И теперь живу спокойно, в поликлинику хожу только раз в полгода на осмотр».

А.В. Волкова

✉ «В 2000 году у меня обнаружили опухоль на шейке матки. Что только я не пережила, пока ждала результатов анализов. Слава богу, онкологу не обнаружили - это была миома. Врачи предложили операцию. Но, оказывается, миома успешно лечится без операционного вмешательства и гормональной терапии. Спасибо специалистам **По д'Арко**. В свои 48 лет я чувствую себя, как говорят: «45 - баба ягодка опять».

М.И. Фомина

№ сертификата 004440.и.840.082002

Звоните и заказывайте! Тел. 106-95-74

Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно

Льготникам - скидки

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Научившись плавать, мы перестаем резвиться в «лягушатниках» и предпочитаем те места, где поглубже. Случается, увлекшись, заплываем слишком далеко. На нас нападает страх, мы начинаем бессмысленно барахтаться, теряя силы. Как надо действовать на воде, чтобы благополучно добраться до берега, советует спасатель московской городской поисково-спасательной службы Раидин Джафаркулиев.

- Причиной несчастных случаев часто становится то, что люди не умеют расслабляться на воде. Человек наплавался, устал и начинает усиленно грести, чтобы добраться до суши. В итоге сбивается дыхание, и можно даже захлебнуться.

Лучший способ расслабиться - лечь на спину, расправив руки и ноги. Голову закиньте так, чтобы вода доставала до лба. Наберите в легкие воздуха, задержите дыхание, потом медленно выдохните.

Для тех, у кого не получается дрейфовать, лежа на спине, есть другой способ. Вдохните, погрузите лицо в воду и, обняв руками колени, прижмите их к телу. Задняя часть туловища окажется на поверхности, словно поплавок. В таком положении медленно выдыхайте, а затем - быстрый вдох над водой и снова превращайтесь в «поплавок».

Периодически оглядывайтесь по сторонам, чтобы не потерять ориентацию. Иначе рискуете быть вынесенными за буйки. А на многих водоемах это чревато встречей с каким-нибудь судном.

Волна от проходящих груженых барж может затянуть даже моторную лодку с расстояния 2 метров. Так что, завидев теплоход, ретируйтесь перпендикулярно его пути и побыстрее.

НА «ВЫ» С ВОДНОЙ СТИХИЕЙ

Если ваши силы на исходе, а путь к берегу навстречу течению, то лучше двигаться вдоль берега. Пусть вы достигнете суши в паре километров от пляжа, но лучше потом вернуться пешком, чем бороться с течением, теряя последние силы.

Бывает, отправившись в «дальнее плавание», вы через некоторое время начинаете мерзнуть. Для согревания достаточно по очереди напрягать руки и ноги.

Кстати, пригодится булавка, прикрепленная на плаваках. Воткните ее в мышцы, если почувствуете, что сводит ногу. Но можно и потянуть на себя ступню за большой палец.

Помню, с детства меня страшили водовороты. Но специалист объяснил, что, если уж

попал в воронку, не стоит пытаться выплыть из нее. Нужно набрать в легкие побольше воздуха и отдаться течению. Вас утянет на дно. Тогда, изо всех сил оттолкнувшись от него ногами, рванитесь в

сторону. Вода незамедлительно вытеснит вас на поверхность неподалеку от воронки. Вот тут начинайте грести, чтобы снова не засосало.

Самое главное правило поведения на воде - ее нельзя бояться. Ваше сознание и воля должны слиться воедино. Уж коли хватило смелости купаться в незнакомом месте, то дерзайте и не поддавайтесь стихии.

Не стоит осваивать неизведанные глубины в одиночестве. Всегда комфортнее себя чувствуешь, когда рядом кто-то бултыхается. Но что делать, если с попутчиком случилась беда? Можно, конечно, размахивать руками и истошно звать о помощи. Но счет идет на секунды.

Подплывайте к утопающему только сзади и, взяв за волосы или шею, транспортируйте к бере-

гу. Следите, чтобы его голова находилась над водой. Если он мешает двигаться, вцепившись в ваши руки или ноги, не стесняйтесь ударить его кулаком в челюсть. Иначе рискуете пойти ко дну оба.

Вытащив потерпевшего на берег, осмотрите его: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено, чтобы его голова оказалась опущенной. Скрестив кисти рук, надавите ими на спину. Это поможет выгнать воду из желудка и дыхательных путей. Теперь можно переходить к искусственному дыханию. Переверните пострадавшего лицом вверх, ноги положите на какое-нибудь возвышение, чтобы они были выше головы. Сама голова запрокинута, поэтому под шею лучше тоже что-нибудь подложить. Но следите, чтобы не запал язык, а то пострадавший задохнется.

Если у человека не бьется сердце, вновь соединив свои кисти рук, вдавливайте их на 5-6 см в солнечное сплетение. На 10 непрерывных нажатий должно приходиться 2 вдоха пострадавшего, о чем свидетельствует увеличение его грудной клетки. Действуйте так, пока не появятся дыхание и пульс.

Вода - это стихия, и приручить ее невозможно. А вот научиться мирно сосуществовать с ней нам подвластно.

Ольга ПЕТРУСЕВА