

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА

■ В квартирах цветут примулы, бегонии, сенполии, колокольчики. Их надо умеренно поливать теплой водой, но регулярно, изредка подкармливая слабым раствором полного минерального удобрения.

■ Зацветающие азалии и камелии держат в светлом месте, но подальше от центрального отопления. Поливают только отстоявшейся водой комнатной температуры.

■ Многие растения в холодное время года не цветут. Поливать их надо значительно реже. К примеру, кактусы не чаще одного раза в месяц. Зато почву в горшках с суккулентами поддерживают во влажном состоянии, не допуская полного пересыхания.

■ Испарения сильно сокращаются в холодные ночи, и рост большинства комнатных растений прекращается.

Но с началом отопительного сезона наши подопечные испаряют так много влаги, что иногда даже после обильного вечернего полива утром они хотят пить снова. При этом много воды расходуется на образование длинных и слабых побегов. Поэтому особо ценные светолюбивые цветы надо ставить на отдельные подставки или табуретки. Тогда их развитию не будут мешать соседи.



СОЛЕВАЯ ДИЕТА

В нынешнем году у нас выросла богатырская свекла, вторую вы видите на фотографии. Вес около двух килограммов. Да и вкус у нее замечательный. Сочная и сладкая она благодаря подкармливанию... солью. Такая подкормка проводится в три этапа. Сначала - когда вырастут шесть листьев. Потом - когда вылезет корнеплод на высоту 10 см. И третий, последний, раз - еще через две недели. Для подкормки требуется 60 граммов поваренной соли, растворенной в ведре воды. Этого раствора хватает на 5 погонных метров. Но перед подкормкой свеклолку необходимо полить.

Светлана ПЫНИНА

КАША
ДЛЯ
РАСТЕНИЙ

Сейчас самое подходящее время для подготовки биотоплива. Сначала делается так называемая подушка: кладутся сухие веточки, потом скошенная трава, а сверху опилки, которые пересыпаются 4 кг извести или доломитовой мукой, и все это поливается водой. Сверху нужно положить еще слой травы и присыпать почвой. Такая смесь имеет дрожжевой эффект, и, чтобы она забродила, накрываем ее пленкой. Через некоторое время масса настолько согреется, что если туда положить яйцо, то через четыре часа оно сварится всмятку. Ведь температура внутри подушки будет от +52 до 72 градусов. Через год на этом субстрате можно посадить 36 культур, которые будут прекрасно расти без минеральных удобрений. На второй год эффективность биотоплива еще больше усилится. Растения станут развиваться ускоренными темпами. Вот почему этот состав в шутку называют «гречневой кашей с молоком».

Алексей ТРЕТЬЯК,
агроном

ТРАВА
КОВРОМ ЛЯЖЕТ

Большинство садоводов-любителей предпочитают держать почву под черным паром. Дескать, ни одной лишней травинки не должно быть в саду. Между тем постоянная обработка разрушает структуру почвы, поверхностный слой рассыпается, снижается содержание органических веществ. Для того чтобы почва оставалась плодородной, надо систематически вносить большие дозы

органических удобрений, постоянно поливать и рыхлить пристольные круги.

Некоторые садоводы перешли на так называемое культурное задернение, или сидерацию. Под плодовыми деревьями высевают травы - овсяницу луговую, райграс, мятлик, белую горчицу, белый люпин. Для осеннего посева и весенней заделки применяют озимый горох, вику, фацелию, ячмень, рожь.

На переувлажненных почвах сидераты немного иссушают ее. Это благотворно влияет на приостановку ростовых процессов у плодовых культур, что весьма важно для их хорошей перезимовки. После уборки урожая обычно сеют на огороде люпин, рожь и вику. Такой зеленый газон предохранит почву от смыва и ограничит рост сорняков. При запахивании осенью или весной зеленого удобрения существенно увеличивается содержание гумуса в почве, что улучшает ее структуру. В дождливую осень почва в таком саду не раскисает, а земля зимой промерзает меньше. К тому же зеленый ковер сам по себе является украшением сада.

Лук-порей, петрушку, сельдерей и брюссельскую капусту можно хранить долгое время в зеленом состоянии.

Растения убирают из открытого грунта в конце октября или даже в начале ноября. Выкапывают их с крупным комом земли, чтобы не нарушить корневую систему. Ста-

ЗЕЛЕНЬ
В ЯЩИКЕ
НЕ РЖАВЕЕТ

рые, желтые, отмирающие листья удаляют. Растения в таком состоянии хранят в погребах. Но можно и в помещениях, предназначенных для хранения, где устанавливают ящики высотой 25-30 см. В них насыпают почву или песок слоем 15-17 см, делают в песке бороздку глубиной 10-12 см и ставят в нее растения, а корни присыпают из следующей бороздки.

Для лука-порея и петрушки бороздки должны находиться на расстоянии 10-12 см, а в ряду порей высаживают на расстоянии 3-4 см, петрушку - на 8-10 см. Для сельдерея расстояние между рядами увеличивается на 18-20 см, а в ряду до 12-15 см.

Брюссельскую капусту хранят без корней и листьев. Стебли с расположенными на них кочанчиками также прикапывают в песке на расстоянии 8-10 см. По мере надобности кочанчики на стебле выламывают.

При температуре +1-3 градуса лук-порей и брюссельская капуста сохраняются в течение 3-4 месяцев, а петрушка и сельдерей - двух месяцев.

САМ СЕБЕ
КУЛИНАР

САД-ОГОРОД
Раздел ведет Татьяна ЧИРКОВА

РЖАНАЯ
КОРОЧКА
ВСЮ СЕМЬЮ
КОРМИТ

В газете «Московская среда» (№ 29 (135) за 10-16 августа 2005 года) прочитала статью «Где купить черный хлеб». Вполне согласна с ее автором Ольгой Кондратьевой: сейчас настоящего ржаного хлеба не найти, хотя он и вкусный, и полезный. Его можно использовать и для приготовления многих блюд.

Например, моя мама часто варила овсяный кисель с корочкой черного ржаного хлеба в качестве закваски. Еда прекрасная. Кисель очень вкусен горячим. Но и холодный - объедение. В него надо только немного добавить подсолнечного масла. Соскучившись по такому прекрасному блюду, я решила его приготовить. Положила корочку ржаного хлеба в замоченный геркулес. Неделю он простоял, не закип, а протух. И неудивительно. Ржаной хлеб надо печь на закваске, а теперешний хлеб пекут с добавлением дрожжей. Но вкус и качество уже не те.

Закваску можно сделать и самим. Замесите и поставьте на сутки небольшое количество ржаного теста. Затем возьмите пол столовой ложки этого теста, добавьте в него ржаной муки, замесите и выдержите сутки. Теперь оно обязательно закиснет. Раньше, кстати, именно таким способом в деревне выпекали черный ржаной хлеб.

Итак, чтобы приготовить овсяный кисель, замачиваем 0,5 кг геркулеса в 1,5 - 2 литрах теплой воды. Бросаем туда корку ржаного хлеба, конечно настоящего! Настаиваем в теплом месте сутки. Процеживаем через марлю, отжимаем. В выжимку можно еще раз добавить немного воды и вновь процедить. Эту мучную настойку солим, ставим на огонь, постоянно помешивая, чтобы не подгорела и получилась однородная без комков масса. Кисель готов. Он должен быть немного кисловатым на вкус. В этом вся его прелесть.

Зинаида СЕРГЕЕВА

«Центр социальной поддержки»
оказывает содействие пенсионерам и инвалидам по заключению договоров ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
Вы получаете до 1 млн. руб. одновременно, а также ежемесячные денежные выплаты от 1 000 до 3 000 руб., все социальные льготы сохраняются
консультации по тел.: 363-44-11

КЛИНИКА ТРАДИЦИОННОЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ "НАРАН" работает с 1989 года
Врачи нашей клиники помогут вам при:
• заболеваниях щитовидной железы
• сахарном диабете и ожирении
• гипертонии и заболеваниях сердца
• миоме матки и эндометриозе
• бронхиальной астме и аллергиях
• желче- и мочекаменной болезни
• остеохондрозе, ишиасе, радикулите
• синдроме хронической усталости и многих других заболеваниях
Все консультации БЕСПЛАТНО
Т.: 974-70-64, 156-29-87, 150-74-10
Ст. м. "Войковская", 5-й Войковский пр., д.12 (2-этажное строение)
www.naran.ru, e-mail: mail@naran.ru

Если возникли проблемы со щитовидной железой, не надо заниматься самолечением. Этот орган требует к себе особо деликатного отношения.

ИЗ-ЗА НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ, ПОВЫШЕННОГО РАДИОАКТИВНОГО ФОНА ПРОБЛЕМЫ СО ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ РОССИЯНИН. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОРАЖАЮТ И ДЕТЕЙ. В КОНЦЕ 90-Х ГОДОВ В СЛЕДСТВИЕ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ ТРАГЕДИИ В КЛИНИКЕ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН» ЛЕЧИЛИСЬ 130 ДЕТЕЙ ИЗ БЕЛОРУССИИ, У 80 ПРОЦЕНТОВ ИЗ НИХ ИМЕЛИСЬ НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

...Обычно врачи-эндокринологи западной медицины видят основной причиной заболеваний щитовидной железы недостаток йода в организме человека и назначают в качестве лечения йодистые препараты. Но у людей, проживающих на мор-

ском побережье, где нет дефицита йода ни в почве, ни в воде, также часто встречается зоб.

По словам главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимавой, восточная медицина рассматривает эту проблему более широко. Причина не в недостатке йода в пище, а в неправильном питании вообще. Поэтому врачи тибетской медицины убеждены: простым назначением йодистых препаратов щитовидную железу в норму не приведешь.

Из-за нарушения основного обмена веществ,

который курирует щитовидная железа, быстро развиваются усталость, атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, высок риск развития сахарного диабета, отложения жира во внутренних органах. Если действительно имеется нехватка

йода, следствием окажется гормональное нарушение в организме, что подтверждается биохимическими анализами крови. Такое нарушение лечится сравнительно легко: в самом деле, восстанови баланс йода - и проблему как рукой снимет.

Но тем, у кого щитовидка увеличена не по причине йододефицита, бесполезно принимать йодомарин или антиструмин. Это лишь приведет к бессмысленной потере времени и возможному образованию узлов на железе.

МС-СПРАВКА

Щитовидная железа имеет приблизительно форму бабочки. Она располагается непосредственно под гортанью, окружая трахею. В здоровом состоянии почти не прощупывается. Зато, если происходят патологические изменения, прощупать ее легко. Ткань щитовидной железы состоит из маленьких пузырьков - фолликул. Клетки в стенках фолликул образуют гормоны щитовидной железы.

Именно гормоны щитовидной железы повышают обмен энергии в организме, усиливают сердечную деятельность, повышают температуру тела и ускоряют разрушение гликогенов и жиров. Кроме того, они стимулируют работу нервной системы.

правильный образ жизни и питания - ключевые моменты в решении любого заболевания, в том числе заболеваний щитовидной железы.

Клиника тибетской медицины «Наран» уже много лет с успехом лечит заболевания щитовидной железы без операции. Ведь операция не решает проблему, этому подтверждение - увеличение щитовидной железы и после операции. Врачи клиники применяют традиционные методы восточной медицины: фитотерапию, точечный массаж, иглоукалывание, рефлексотерапию - и обязательно дают рекомендации по правильному питанию. Рекомендованное питание благотворно воздействует на общий обмен веществ и снижает избыточный вес - без этого лечение щитовидной железы невозможно.

Татьяна ХАРЛАМОВА