

## КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА

■ Начинаем убирать щавель, лук-бату, редис, салат, шпинат, укроп, лук на перо. Делать это лучше рано утром или ближе к вечеру. Освободившуюся площадь занимаем цветной и белокачанной капустой, кабачками, томатами, репой, редькой, свеклой и снова зелеными культурами.

■ Подкармливаем, рыхлим и окуливаем раннюю капусту, осматриваем ее листья, собираем яйцекладки и гусениц капустной и репной белянок, капустной моли и совки.

■ Для поддержания плодородия почвы высеем однолетние травы - люпин, рожь, вику, которые осенью заделываем в землю.

■ В теплую, а тем более в жаркую погоду овощные растения прежде времени взростают. Они торопятся завязать кочаны и перейти в фазу образования цветочной стрелки. Чтобы нам сохранить в своем питомце нежные листочки, проводим полив и азотную подкормку, повторяя это 2-3 раза через каждую неделю.

■ Регулярно выламываем цветочные стрелки у озимого чеснока. Их можно использовать в пищу: мариновать, тушить и жарить с картошкой.

■ Томаты начинаем пасынковать, когда они еще обходятся без опор. Пасынок отщипываем так, чтобы у его основания оставался пенек в 3-4 см. Этот прием засушивает пазушные почки и устраняет возможность повторного отрастания пасынков. Для получения ранних урожаев на части то-

матных растений проводим прищипку верхушки растений, оставляя лишь 3-4 цветочные кисти.

■ Если у огурцов, высаженных рассадой, задерживается образование женских завязей, в середине месяца проводим временное подсушивание растений, прекращая полив на 3-5 дней.

■ Томаты и баклажаны в теплицах должны опыляться ветром. Поэтому для более интенсивного формирования завязей теплицу проветриваем как можно чаще, а растения обязательно потряхиваем во время цветения.

■ Длинноплодные огурцы подвязываем и при необходимости укорачиваем плети.

■ У большинства пряных трав - петрушки, душицы, эстрагона, базилика, шалфея - свежие побеги срезаем по мере необходимости в течение всего периода вегетации. Помните, в пряных травах, срезанных в утренние часы, полезные вещества сохраняются дольше.

■ В июне важно правильно вести рыхление междурядий. Глубокое рыхление (12-14 см) делают в тех случаях, когда необходим немедленный полив, и наоборот, если надо выпустить из почвы избыток влаги и дать корням воздух. В остальных случаях в жаркое летнее время рыхлят обычно на небольшую глубину, до 5-6 см, чтобы не допустить высушивания земли. Такое рыхление рекомендуется проводить по возможности сразу после полива: корка и трещины на почве недопустимы.

## ДИАГНОЗ ПО ЦВЕТУ

- Бледно-зеленая окраска и пожелтение листьев, уменьшение их размера и раннее отмирание сигнализируют о недостатке азота.
- Если окраска листьев голубоватая, появились красные оттенки, переходящие в черный цвет, значит, растение страдает от недостатка фосфора.
- Посветление листьев, изменение окраски с зеленой на желтую, красную, фиолетовую между жилками, говорит о недостатке кальция.
- Если растению не хватает железа, то листья становятся бледно-зелеными и желтыми.
- Когда верхушечные почки, корни и листья начинают отмирать, а цветение отсутствует или опадают завязи - растение недостаточно бора.
- Появление хлороза и побеление кончиков листьев предупреждает о недостатке меди.
- Помните, все эти химические элементы необходимо вносить в почву в очень малых дозах. Они входят в состав ферментов и активизируют биохимические процессы растений, предохраняют их от болезней, усиливают процессы оплодотворения, плодотворения и усвоения питательных веществ.

Приготовить шашлык на природе - это, конечно, удовольствие. Правда, если знать некоторые секреты.

## КАПРИЗЫ ШАШЛЫКА

Классический шашлык готовят из баранины. Однако отменным вкусом отличается и шашлык из свинины. При покупке мяса следите, чтобы оно было розовым, аппетитным - это показатель свежести. Можно делать шашлык и из куриных грудок, окорочков. А вот телятина и говядина не годятся - суховаты.

Конечно, можно купить в магазине уже замаринованное мясо. Но лучше сделать маринад самим. Предлагаю рецепт от известного шашлыколоба, певца Валерия Меладзе. На 5 порций потребуется: 1 кг нежирной свинины, 5 луковиц, 2 л кефира, соль, перец и кинза по вкусу.

стоит предварительно смазать растительным маслом и нагревать 5-10 мин. Сильный жар стягивает поры мяса, и в нем сохраняется сок.

Забудьте об ужасном совете, что мясо нужно постоянно чем-то поливать! Поливать нужно огонь, то и дело вспыхивающий на углях от каплющего жира. Шашлык готовят только на углях, а не на открытом огне. Готово? Надрезьте любой кусок ножом: если из надреза сочится красноватый сок - мясо еще не прожарилось. Если белый - можно есть!

К шашлыку подают нашинкованный кольцами репчатый лук, зеленый лук, лимон, жаренные на вертеле помидоры, баклажаны. Их посыпают сушеным барбарисом и мелко нарезанной зеленью кинзы, укропа и петрушки.

Зачастую люди, сильно проголодавшись на свежем воздухе, не хотят дожидаться полной готовности шашлыка или барбекю. Итог - острая кишечная инфекция. Есть правила, которые нельзя нарушать, а именно: хорошо прожаривать мясо, мыть руки перед едой.

Сырое мясо, приготовленное для костра, не должно соседствовать в сумке или багажнике с готовой едой.

Сразу съедайте то, что приготовили! Чуть остыло - осевшие на еде микробы начинают бешено размножаться.

Мясо и рыба, которые вы хотите запечь на вертеле или решетке, должны быть свежими. Мороженое мясо, как бы вы его ни готовили, ни мариновали, ни отбивали, останется жестким и безвкусным. Не делайте шашлыки из парного мяса от только что забитого животного. С туши должна стечь кровь, мясо должно полежать, «отдохнуть» несколько часов, а затем помариноваться. То же относится и к дичи. В старинных руководствах вообще считалось дурным вкусом готовить подстреленную дичь ранее, чем пройдут два-три дня по возвращении с охоты.

Наталья СЕГЕНЬ

Когда к капусте начнут подбираться слизни и бабочки-капустницы, попробуйте оригинальный метод защиты от этих вредителей. Из тонкого лутрасила сшейте мешочки размером 50x50 см и по краям продерните толстую нитку. Полученный мешок наденьте на каждый будущий кочанчик, затягивая нитку вокруг стебля. Такие головки в платочках становятся недосягаемыми для вредителей. Если положить на головки капусты веточки полыни, то бабочки улетают прочь. Через три-четыре дня следует обновить ароматную отраву.

Кориандр, укроп, салатная горчица, тмин и другие пряные зеленые культуры, выделяющие эфирные масла, сбивают с толку капустную белянку. Поэтому советуем обсадить грядки именно этой зеленью.

У цветной капусты некоторые садоводы ухитряются получать два урожая с одного растения и за одно лето. Для этого необходимо, чтобы растение, у которого уже срезали

## КОСЫНКА ДЛЯ КАПУСТЫ

Цветная капуста родом из Средиземноморья. Поэтому, видимо, она более требовательна к условиям выращивания, чем белокачанная капуста и брокколи. Ей необходимы более высокие температуры и плодородные почвы. А также уход.

ли головку, было абсолютно здоровое, с мощными темно-зелеными листьями. Повторные головки формируются на молодых побегах из пазушных почек, расположенных около корневой шейки кочерыжки. Чтобы новые побеги быстро отросли, растения надо обильно поливать и подкармливать. Почву рыхлят в междурядьях и около капусты. Из появившихся растений оставляют самое сильное, а остальные удаляют, присыпая срезы толченым углем. При хорошем уходе за оставленными растениями вес головок второго урожая может достигать 400-500 граммов.



САД-ОГОРОД  
Раздел ведет Татьяна ЧИРКОВА

## ОДУВАНЧИК - В ПЮРЕ

В древности одуванчик называли эликсиром жизни. Почему? У вас есть возможность разобраться в этом на личном опыте.

В корне одуванчика содержится каучук, воск, калий, кальций и другие ценные вещества. Цветочный нектар особенно богат белками. В пыльце масса микроэлементов - стронций, никель, марганец, кобальт, бор. В листьях - витамины С, В1, В12, Е, К, кальций, фосфор, железо, алюминий. И получить весь этот замечательный набор элементов можно, используя одуванчик в пищу. Одуванчик особенно полезен весной, прекрасно тонизирует организм.

Из листьев одуванчика можно приготовить чудесный салат. Чтобы избавиться от горечи, их предварительно обдают кипятком, а потом мелко режут с луком, солят, поливают уксусом и растительным маслом. Советую отбирать листья небольших размеров. Если их

упаковать в пластик, они сохраняют свои полезные свойства 3-4 дня.

Еще один рецепт салата из одуванчиков: в слегка подсоленной воде вымочить листья, потом подсушить, мелко нарезать, заправить майонезом, подсолнечным маслом, солью, горчицей. Такой салат стимулирует выделение желчи, очищает кровь.

**Пюре из одуванчика.** Выдержать в холодной подсоленной воде листья одуванчика, слегка обсушить, измельчить на мясорубке, посолить, добавить перец, уксус, укроп по вкусу. Таким пюре заправляем мясные, рыбные блюда.

**Маринованные почки одуванчика.** Промыть и перебрать 500 г цветочных почек одуванчика, уложить их в кастрюлю, залить маринадом, сделанным из 1 литра уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, перца, лаврового листа. Довести до

кипения, выдержать на слабом огне 5-10 минут. Такие почки отлично заменяют маслины в солянках, винегретах и мясных блюдах.

**Молоко с цветками одуванчика.** Протереть 250 г творога, развести его 0,8 л теплого молока, добавить 40 г меда, сверху посыпать 15 цветками одуванчика и взбивать 2-3 минуты.

**Кофе из одуванчиков.** Накопать осенью корни одуванчика. Вымыть, поместить в теплую духовку на несколько часов, пока они полностью не высохнут. Затем положить на сухую сковородку и жарить на умеренном огне, постоянно помешивая, пока они станут темно-коричневыми. Смолоть корни в кофемолке и хранить в плотно закрытой банке. Заваривать как кофе.

**Чай из листьев.** 1 ч. л. сухих листьев одуванчика или два свежих листа залить 1 стаканом кипятка, настоять 5-10 минут. Пить по 1 чашке утром, но не вечером, так как это мочегонное средство.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

## С ВОДОЙ НА «ВЫ»

В Москве открыт купальный сезон. Давайте проведем его без проблем.

Плавание улучшает кровообращение и дыхание, снимает боли в мышцах и нервных стволах, помогает восстановить и увеличить объем движения в парализованных конечностях и больных суставах. И еще много пользы несет оно человеку. Однако использовать его надо разумно.

Нельзя отдаляться от берега тем, кто перенес недавно инфаркт миокарда, инсульт, обширные хирургические вмешательства, кто страдает эпилепсией, судорогами конечностей, хронической сердечно-легочной недостаточностью. Однако и

здоровым людям не стоит испытывать судьбу, заплывая далеко.

Купальный сезон даже для закаленных людей лучше всего открывать при температуре воды и воздуха не менее 15-16 градусов. Оптимальное время для купания - утро и вечер, длительность - 5-6 минут, доводя его до 20-30 минут. Для начала заходите в воду 2-3 раза за день с интервалом 3-4 часа.

Чем больше движений в воде, тем лучше для организма. Не следует разгоряченным, потным сразу бросаться в воду, а тем более на перепол-

ненный желудок или в состоянии алкогольного опьянения. Перед заплывами гипертоникам и сердечникам есть смысл принять внеочередную прописанную врачом таблетку. На отдыхе не отменяйте лекарства сразу - это может привести к возврату давления или сердечных болей. Всегда имейте при себе нитроглицерин, валидол или нитроминт, для снижения давления - коринфар, на случай судорог в ногах - булавку.

Увы, несчастные случаи на воде не исключены. Поэтому всем надо знать, как оказать помощь тонущему человеку. Искусственное дыхание необходимо делать сразу, как только голова пострадавшего оказалась вне воды. Если изо рта потерпевшего течет вода, пена, рвотные массы, его укладывают животом на согнутое колено спасателя, тем самым освобождая пищевод, желудок и дыхательные пути. Затем спешно переворачивают на спину. Запрокинув его голову, выдвигают нижнюю челюсть вперед и оказывающий помощь начинает искусственную

вентиляцию «рот в рот» или «рот в нос», продолжая ее до полного восстановления дыхания. При отсутствии у пострадавшего пульса на шейных венах и тонов сердца, усиливающейся синюшности кожных покровов незамедлительно начинают непрямой массаж сердца. Одна ладонь спасателя кладется на низ грудины человека, другая ладонь кладется сверху, и с частотой 60 - 70 в минуту проводятся толчки. Эффект реанимации определяется по пульсации сонных артерий, сужению зрачков, появлению самостоятельного пульса и уменьшению синюшности. Если помощь оказывается одним человеком, то чередуется массаж сердца с искусственным дыханием. На одно вдвухание воздуха должно приходиться 5 массажных толчков. Если трагедия произошла в очень холодной воде, оживление возможно даже через полчаса, если в обычной - то через 6-10 минут.

Валерий ПЕРЕДЕРИН, врач