

НА ПОДОКОННИКЕ - ГОСТЬЯ ИЗ ТРОПИКОВ



С первыми лучами солнца листья этих растений начинают раскрываться и распрямляться. Вечером же, после захода солнца, наоборот, компактно складываются и остаются на всю ночь в простертом к небу состоянии. Эти движения можно даже слышать, так как листья подчас цепляются друг за друга и шелестят.

Немногим больше ста лет назад эти растения из тропических лесов попали в Европу и поразили всех удивительной окраской листьев. В честь известного венецианского бота-

ника и медика Бартоломео Мараны, жившего в середине XVI века, семейство этих растений получило название марантовых.

Большинство выходцев из тропиков, к коим относятся и марантовые, в комнатных условиях нередко начинают болеть и даже гибнут. Чтобы этого не случилось, им необходимо отвести теплое и влажное место, защищенное от сквозняков и иссушающего воздуха воздействием батарей. Сажать их следует в воздухопроницаемый (пушистый) перегнойный субстрат. Его следует составлять из равных долей торфа, дерновой земли, перегноя и песка. Хорошо, если полученная смесь будет влагоемка, но при этом она не должна «заплывать» после поливов. Марантовые отлично себя чувствуют на протяжении всего года на подоконниках с низкой освещенностью. Недостаточная влажность воздуха в случае соблюдения всех остальных необходимых условий может стать причиной усыхания кончиков листьев. Борьба с этим можно, например, создав необходимую влажность воздуха, окружив маранту обществом других растений, а также подставляя под нее поддон с влажным керамзитом.

У маранты длинные стелющиеся стебли. Поэтому выращивать ее стоит на небольших подставках, давая возможность расти как ампельному растению. Посуда нужна широкая, но особенно глубокая. Если вы посадили один черенок растения, то вскоре подземные корневища дадут новые ростки, и в итоге образуется пышный кустик. Интересное решение для комнатных садоводов - выращивать маранту на трубке со мхом, прикрепляя стебли к опоре небольшими шпильками. При благоприятных условиях она быстро развивается и даже цветет невзрачными голубыми цветами. Но это цветение часто остается незамеченным - уж больно хороши листья, которые, кстати, поднимаясь на ночь, открывают свою красивую обратную винно-красную сторону.

ВОДНАЯ ФЕЕРИЯ

Вы решили завести аквариум?
Начинать его обустройство надо с растений

● Пожалуй, самое неприхотливое растение для аквариума - яванский мох. Он похож на спутанные темно-зеленые нити, отличается теневыносливостью, неприхотливостью и не нуждается в посадке в грунт, так как не имеет корней. Может расти на элементах декора, самостоятельно к ним прикрепляясь, во влажной среде выше уровня воды и под водой.

● Основу очень красивых композиций может составлять тайландский крыловидный папоротник. Он также не имеет корней и не нуждается в посадке в грунт, но с помощью корневищных образований - ризоидов - легко прикрепляется к камням, корягам и т. п.

● Высокой пластичностью (то есть при изменении условий выращивания меняется и их внешность - толщина стебля, цвет и густота листьев) обладают различные элодеи. Под этим названием можно встретить представителей четырех ботанических родов: элодеа, эгерия, лагаросифон и гидриллы, которые внешне очень схожи.

● Следующее подходящее растение - роголистник. Растения жестковатые на ощупь, с тонким зеленым стеблем и игловидными листьями в мутовках. Сильно ветвятся. При ярком освещении могут приобретать красноватый «загар». Прииспособлены для жизни только в погруженном состоянии и цветут под водой.

● Можно посоветовать для аквариума и перистолитник спикатум. Это изящное

длинностебельное ветвящееся растение с беловатым стеблем и нежными тонкими перистыми темно-зелеными листьями образует нитевидные корешки и нуждается для хорошего развития в посадке в грунт (лучше мелкий). Однако в целом неприхотливо и легко растет на новом месте.

● И еще одна группа интересных и полезных для наших целей растений - гидрофилы. В продаже встречается до десяти видов и форм. Все они болотные, но могут высовывать верхушку из аквариума и расти на воздухе. Листья всех гидрофил расположены на прямоотстоящем стебле попарно друг напротив друга.

● Анубиасы представляют собой стелющиеся корневища с поочередно отходящими от них вверх и в стороны жесткими темно-зелеными листьями. Это не дешевые растения, так как растут они медленно, но способны стойко переносить трудности и мириться со слабым освещением. Кроме того, они не по зубам многим растительноядным рыбам. Сажать анубиасы надо так, чтобы корни были погружены в субстрат, а корневище располагалось на его поверхности.

● Еще одно выносливое, неприхотливое и стойкое растение - кринум тайландский. Оно благодаря луковиче всегда имеет запас питательных веществ на любой период жизни. Нетребовательно к уровню освещенности и составу воды. Кринум следует обязательно посадить в грунт (или в горшочек с грунтом). Луковицу закапыв-



вать не надо. В остальном растение вполне само о себе позаботится.

● И последняя группа растений - плавающие, те, у которых корни висят в толще воды, а листья расстилаются по ее поверхности. К таковым относятся различные представители растительного царства: от вольфии, похожей на рассыпанный по воде мелкий зеленый бисер, до цветущего индийского водяного папоротника, который может раскинуть свои резные листья на площади в половину квадратного метра.

Журнал «Сад&садик» приглашает на тематический вечер, который состоится 16 декабря в 18.00 в парке «Сокольники» (Песчаная аллея, Дом детского творчества).



Маме маленького ребенка так хочется порадовать его новой яркой игрушкой! Но не всегда можно купить то, что хочется. Сделайте же игрушку сами, вложив в поделку тепло и любовь, и убедитесь: малыш полюбит ее гораздо больше других, пусть даже более красивых!

ПТИЧКА ИЗ ВОЗДУХА

Первой в наш дом прилетела птичка. Ее подарили нам в полете работники авиакомпании - смешную, носатую, в рубашке полосатой. Птичка натолкнула меня на идею создать кукольный театр. Сначала я сделала простейшие выкройки и нашла разных зверюшек из лоскутков. Идея имела бешеный успех не только у моего трехлетнего младшего сына Колечки, но и у его сорокалетнего папы, и даже у сверхсерьезного старшего сына. Все дружно играли в кукольный театр каждый вечер. Когда Колечка подрос, зверюшек постепенно раздали. Осталось трое: люфтиганзовская носатая птичка, грустная желтая собачка и ехидная мышь, которая оказалась такой интересной личностью, что ребенок предпочитал чаще беседовать с ней, чем со мной!

Сшить такую игрушку проще простого: вырежьте из ненужного материала (плюш, бархат, гобеленовая ткань, мех) два четырехугольника по вашей руке, как бы для рукавички. Верх закруглите с углов. Вырежьте еще 2 детали для ушек - закругленные или острые. Еще 2 такие же детали сделайте из контрастной ткани и сшейте каждую пару с изнанки: одну деталь из основной, другую из контрастной. Выверните их - и уши готовы. Теперь на одной основной детали сделайте разрез примерно там, где предполагается рот. Эта деталь - вшивная, каждая часть пасти тоже состоит из двух частей: верхняя - из основной ткани, внутренняя - из контрастной. Сшейте пасть и вметайте ее в разрезанную часть туловища. Теперь сшейте на машинке все детали (не забудьте встичить ушки!). Выверните игрушку, прикрепите глазки из пуговичек. Если хватит умения и терпения при сборке деталей вшить в рот алый или розовый язычок - хорошо, а нет - и так чудесно! Не бойтесь фантазировать. У моей мыши реснички... из очисток карандаша! Игрушка на руке - скорее не театральная артистка, а киношная, «играет» не телом, а лицом. Поэтому приложите старания, чтобы рожица вашей мышки, кошки, медвежонка, собачки или слоненка вышла смешной и подвижной.

Еще проще сделать веселого художника. Внутри у него половинка пластиковой бутылки, на которую натянута полосатая вязаная перчатка. Два средних пальца срезаны (один из них - ехидный нос вышеупомянутой мышки!) и зашиты, а голова набита обрезками ткани и нитками. Шляпа этого гуляки - часть детской бутылочки, а его палитра сделана из верхушки пустышки. Для того чтобы этот толстячок мог проявить себя и навалять нетленное полотно, я не пожалела кисточку из косметического набора, которая торчит у него под мышкой! Муж утверждает, что художник получился очень талантливым, но... видно по его глазкам, что сильно любит поддаться! Поэтому великих творений мы от него так и не дождалась, но он радует наши сердца своим милым и добрым видом.

Наталья СЕГЕНЬ

С гриппом справиться непросто. Однако сделать это будет намного легче, если воспользоваться рекомендациями из книги Зинаиды Вуколовой, Анны Огановой и Валентина Вуколова «Доврачебная помощь взрослым».

Симптомы. Повышенная температура тела, головная боль, ломота во всем теле, насморк, озноб, кашель, воспаление горла.

Следует сделать

1. При высокой температуре дайте больному жаропонижающее и поите чаще водой.

2. Старайтесь больному не кормить, пока он «горит». Обязательно вспомните про фитонциды - чеснок или лук, которые убивают вирусы, тормозят их активность.

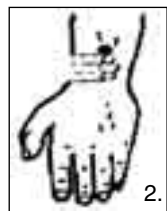
3. Необходимо исключить из рациона бульоны, мясные и молочные продукты, яйца. Можно употреблять любые фрукты, овощи, каши на воде и питье, кроме молока; кефир, кисели, компоты, соки или чай, настои трав.

4. Не забудьте, что температуру трудно нормализовать, если у больного нет стула в течение суток. Ставится очистительная гипертоническая клизма (0,5 л воды комнатной температуры с 1 ст. л. питьевой соды и 1 ч. л. соли) 2-3 раза в день до нормализации температуры.

5. К сожалению, аллергия у нас есть. Поэтому для снижения вирусного отека головного мозга, где находится центр терморегуляции, надо дать антигистаминные препараты (фенкарон, тавегил, супрастин, димедрол в возрастной дозировке) 2-3 дня при высокой температуре.

ГРИПП - ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Парацетамол лучше давать отечественный (в таблетках).



6. При наличии повышенного внутричерепного давления желательнее уже при температуре 37,5 давать анальгин в возрастной дозировке, чтобы избежать появления судорог.

Нужна ли прививка от гриппа?

Если человек предрасположен к послегриппозным осложнениям в форме легочных инфекций, о вакцинации, наверное, стоит подумать: она предохранит от гриппа на год. Поговорите об этом с врачом. Новые вирусы, однако, появляются каждые 2-3 года. Поэтому вакцина (которую можно изготовить только из уже существующих штаммов) не дает постоянного иммунитета.

Не следует делать

Нельзя давать больному антибактериальные препараты в первые дни заболевания без рекомендации врача.

При высокой температуре и болях в горле не следует давать горячее питье (оно должно быть комнатной температуры). Если больной спит долго, желательнее при температуре 38 его будить и поить каждые полчаса.

Надо обращаться к врачу, если: через неделю не наступает улучшения или состояние за три-четыре дня ухудшилось; симптомы сохраняются спустя месяц или рецидивируют; кашель сопровождается

обильной зеленовато-желтой мокротой.

Срочно обратитесь к врачу, если: боль в груди или одышка; головная боль, непереносимость яркого света, сыпь, спутанное сознание или сильная боль в суставах; кашель с кровью.

Для помощи примените последовательно или одновременно точечный массаж в соответствии с приведенными ниже точками воздействия.

Точка находится по краю предплечья на 2 поперечных пальца выше запястья (рис. 1). Если соединить ладони, скрестив их промежутками между 1 и 2 пальцами, то конец вытянутого 2 пальца верхней ладони коснется точки. Массируйте точку 2-3 мин.

● Точка находится на 3 поперечных пальца выше лучезапястной складки на тыльной стороне предплечья (рис. 2). Надавите большим пальцем на точку. Делайте массаж по 2 мин. перед сном.

При повышенной температуре

● Зона воздействия находится между отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков, на позвоночнике, другие 2 точки - на один поперечный палец вправо и влево от основной точки (рис. 3). Массируйте точки правым большим или средним пальцем 2-3 мин. Желательно в отдельности массировать основную и две дополнительные точки.

● Точка находится в области локтевого сустава в конце складки, образующейся при сгибании руки в

локте, на стороне большого пальца (рис. 4). Нажимайте точку подушечкой большого пальца, вызывая болевые ощущения, 2-3 мин.

Профилактические мероприятия

1. Свежую луковичку натереть на терке. Полученную массу выложить на два слоя марли. Компресс накладывается на 10 мин. на нижнюю часть носа, предварительно смазанную смесью из равных частей подсолнечного масла (во избежание раздражения). Троекратное повторение процедуры в течение суток помогает предотвратить грипп.

2. Для целенаправленного и длительного предохранения от гриппа 2 лимона (косточки предварительно удалить) натереть на обыкновенной терке. Потом так же измельчить 2 головки чеснока. Полученную кашицу перемешать и залить литром кипяченой воды. Выдержать 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Настоять процедить, поставить в холодильник и принимать по столовой ложке натощак. Профилактику продолжать с ранней осени до поздней весны. Эффект стабилен.

3. При начинающемся насморке достаточно смазать слизистую оболочку носа соком каланхоэ (в просторечии - «доктор») 1-3 раза. Его используют также в смеси с кипяченой водой для полоскания горла.

4. Каждые 2-3 часа при насморке или начавшемся гриппе нужно принимать столовую ложку лукового сока (для детей можно в смеси с медом).

Задать все интересующие вопросы, в том числе и по поводу приобретения книг «Доврачебная помощь взрослым» и «Доврачебная помощь детям», вы можете по телефонам: 343-07-48, 301-10-46.