

■ В первой декаде февраля начинаем высевать семена перца, баклажана и сельдерея на рассаду. Одновременно проверяем прошлогодние семена на всхожесть.

■ Подготавливаем клубни картофеля для проращивания, из которых получим ранний урожай. Покупаем клубни только ранних сортов картофеля: Арина, Белорусский ранний, Воротынский ранний, Зорька, Дружный и другие.

■ Высеваем на рассаду семена цветочных культур: примулы, глоски-

### КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА: февраль

нии, кальцеоларии, камнеломки, тимьяна, вероники. Семена клубневой бегонии высеваем в пластиковые кюветы с пористым и свежим субстратом.

■ Начинаем пересадку комнатных растений, пока они еще не вышли из состояния покоя.

■ Приобретаем питательный грунт для комнатных цветов и для посева семян овощных культур.

■ Со второй декады месяца заготавливаем торфяные стаканчики, рассадочные ящики, торфяные брикеты и начинаем посев на рассаду томатов раннего срока созревания.

■ Заготавливаем однолетние черенки черной смородины для весенней высадки в грунт. Связываем их в пучки по несколько штук и укладываем в умеренно влажный песок в подвальное помещение.

■ В саду продолжаем обработку ягодных кустарников горячей водой с целью уничтожения вредителей сада, а также мучнистой росы.

■ Подготавливаем биотопливо для парников под выращивание рассады.

■ В середине февраля высеваем лук-порей на рассаду, выбирая самое светлое место на подоконнике.

■ Проверяем, все ли стволы и скелетные ветви плодовых и декоративных деревьев надежно защищены от солнца слоем побелки.



## СЕМЕЙКА-ТО ОДНА, ДА ХАРАКТЕРЫ РАЗНЫЕ

«В прошлом году весной купил на выставке колеус Блюма. Сначала он развивался хорошо, но к осени стал чахнуть. Как спасти растение? Подскажите, пожалуйста.»  
**Алексей ЧУМИЧЕВ, Кузьминки».**

Это растение родом из тропической Азии все чаще стало появляться в наших краях не только на шести сотках, но и в городском озеленении. У себя на родине колеус является декоративно-лиственным кустарниковым растением, однако в средней полосе России разводится в открытом грунте как однолетняя культура.

В народе колеус называют крапивкой, потому что листья его напоминают по форме крапиву жгучую. Однако жалить он не умеет, хотя и относится к семейству крапивных.

Его листья могут быть темно-серебристыми, коричнево-желтыми, изумрудными с желтыми или красными пятнами. К сожалению, цветки колеуса, собранные в некрупные лилово-сиреневые кисти, довольно невзрачные. Поэтому, чтобы растение на прасно не истощалось, их просто выламывают.

Для продления жизни экзотического растения его переносят на зимний период в комнаты и содержат при температуре не ниже 12 градусов. При более низкой температуре растение сбрасывает листья и часто погибает. При не-

достаточном освещении зимой блекнет. Поэтому его ставят на подоконник с солнечной стороны.

Колеус относится к травянистым растениям и требует постоянного обновления, размножаясь стеблевыми черенками весной или летом.

Он не требует особой заботы. Почву предпочитает из смеси дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (4:3:2:1). Летом полив обильный, а зимой умеренный. Лучше использовать дождевую или снеговую воду. Листья нужно время от времени опрыскивать.

Сейчас можно приобрести в торговых центрах семена разнообразных колеусов. Но высеваются они ранней весной.

В феврале многие садоводы-любители начинают выращивать рассаду перцев и томатов у себя на подоконниках. Как при этом можно добиться хороших результатов, рассказывает ведущий специалист компании «Российские семена» Александр ПАРОВ.

Прежде всего при покупке семян этих культур необходимо решить, какие сорта и гибриды выращивать. Современные сорта различаются по форме, величине и окраске плодов. Неодинаковы у них и химический состав, питательная и биологическая ценность, а также длительность периода вегетации, пригодность к хранению и переработке. В ведущих фирмах России ежегодно издаются каталоги культур, рекомендуемых для выращивания. В них представлены сорта, проверенные в местных условиях, семена которых можно купить в специализированных магазинах. Указываются их пригодность к возделыванию в открытом грунте или

## НИ К ЧЕМУ ЗОЛУШКЕ БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ

теплицах, сроки посева и уборки. Лучше избегать сортов, не вошедших в каталоги (так называемых любительских) – они часто оказываются малоценными.

На рынке семян в нынешнем году появились перцы, отличающиеся повышенным содержанием бета-каротина и витамина С. Они дают гарантированный урожай до 25 кг с одного квадратного метра. И, что самое главное для наших климатических условий, весьма устойчивы к резким перепадам температуры.

К примеру, великолепный гибрид сладкого перца Золушка не только имеет окраску необычного фиолетового цвета, но и обладает выраженными антиканцерогенными свойствами и иммуномодулирующим эффектом. Плоды отлича-

ются хорошим вкусом, так как содержат высокий процент моносахаров, что позволяет употреблять их и диабетикам.

Интересен среднеспелый гибрид сладкого перца Толстуха. Крупные его плоды кубовидной формы похожи на яблоко, толщина стенок до 1 см. Гибрид отличается высокими товарными и вкусовыми качествами плодов, транспортабельностью и устойчивостью к ряду заболеваний.

Хочется обратить внимание на сладкий перец скороспелого сорта Ермак (улучшенный Винни Пух). Это букетное (до трех ярусов) растение дает урожай через 86-110 дней. Сорт устойчив к вертициллезному увяданию, вирусу табачной мозаики и поражению тлей.

Что касается томатов, то стоит

обратить внимание на Надежду – раннеспелый крупноплодный гибрид для пленочных теплиц. От всходов до первого сбора плодов проходит 95-98 дней. Надежда образует красные плоды без зеленого пятна у плодоножки округлой формы, массой 180-200 г, с высокими вкусовыми и товарными качествами.

Томат Настена относится к очень перспективным раннеспелым гибридам. Растение мощное, высотой 120-130 см. Образует очень красивые крупные, плотные плоды массой до 300 г. Рекомендуются для выращивания в пленочных теплицах и открытом грунте. Весьма вынослив к фитофторозу.

Эти томаты создавались авторами на протяжении 10 лет для замены лучших когда-то сортов томатов любительской и народной селекции. По вкусовым качествам и урожайности они превосходят популярные у россиян Белый налив, Де Барао и даже Бычье сердце.

**Татьяна ЧИРКОВА**



## СЧАСТЬЕ РУКОТВОРНОЕ

Какой дом без оберега? Не было такого на Руси! Счастье в избе охраняли сделанные из ткани или растительных материалов языческие фигурки. А вот дизайнер Ирина Худакова предлагает смастерить целый «мешок счастья».

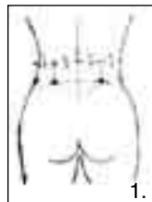
Он изображается в виде головы сказочного Батюшки Домового или его жены Кикиморы и тоже считается защитником семейного очага.

Голова куклы делается из обычной мешковины. Но сначала надо изобразить лицо. Глаза и курносый носик получатся из пуговиц разной величины, наложенных друг на друга. На одной щеке вместо родинки вышивается шелком розочка, на другой прикрепляется подковка – ее можно изготовить из картона, украшенного блестками. Когда лицо будет готово, ткань сшивается с двух сторон. Мешок заполняется синтепоном для придания объема. На голове нужна прическа. Для этой цели используется все та же мешковина, из которой вытаскиваются нити через одну. В результате получается бахрома. Кикимора как дама будет считаться полностью экипированной, если надеть на нее шляпку.

Следует обратить особое внимание на цветовой сочетание. Глаза и шляпка должны быть одного цвета. Зато волосы могут иметь любую окраску.

**Татьяна ЧИРКОВА**

Как справиться с приступом радикулита, рассказывают Зинаида Вуколова, Анна Оганова и Валентин Вуколов в своей книге «Доврачебная помощь взрослым».



**СИМПТОМЫ.** Боль начинается в пояснице, затем охватывает ягодицы, задние поверхности бедер, подколенные ямки икры и, наконец, ступни. У одних пациентов это боль тянущая и рвущая, у других – ощущение резкого укола или тупого сверления. Если приступ возник внезапно или боль не проходит, человек сгибается чуть ли не под прямым углом, как бы защищая больную сторону.

### НУЖНО СДЕЛАТЬ

Первые дни при острых болях делать очистительную клизму 2 раза в день и поголодать 3-5 дней или до полного выздоровления.

Сделать общее обертывание, положить горячие грелки под поясницу и там, где ощущаются особенно сильные боли. Местные процедуры помогут только в комплексе с общими мерами.

**КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ**

При всех формах радику-



## БОЛЬ ПОД УГЛОМ



### Местоположение точек

Точки находятся на поясничной области спины (рис. 1). Проводится сильная акупрессура с помощью больших пальцев одновременно с двух сторон. Продолжительность акупрессуры – от 2 до 5 мин. (рис. 2).

### Местоположение точки

Точка находится в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра (рис. 3). Массируйте в положении сидя, согнув ноги в коленях, 3-5 мин.

### Местоположение точек

Указательным или средним пальцем прощупываете боковую линию на большой ноге от наружной щиколотки вверх (там, где лампас в генеральских брюках или в спортивном костюме). Вторая радикулитная линия расположена сзади на самой середине ноги и начинается от ахиллова сухожилия. Нажимая по этим двум линиям, постепенно выявляем болезненные точки (рис. 4). Нарезьте ножницами из перцового пластыря

квадратики размером сантиметр на сантиметр и приложите их на болезненные точки. С перцовыми квадратиками ходите несколько дней, они постепенно будут делать свое дело. Можно массировать болезненные точки (прижимая кончиком большого пальца каждую точку по 3-5 сек., с усилием 3-5 кг, до 3-5 мин.).

### Местоположение точки

Точка находится в середине нижней ножки противозавитка (рис. 5). Массируйте болезненные точки в этой зоне несколько раз в день до исчезновения боли (рис. 6).

### Зоны соответствия при люмбаго

### Местоположение зоны

Зоны соответствия люмбаго находятся на кисти и стопе согласно нижеприведенному рисунку (рис. 7). Необходимо найти зоны соответствия люмбаго на кисти и стопе и пальцами производить сильные

надавливающие движения на эту зону в течение 3-5 мин. Можно воспользоваться диагностической палочкой и любыми подручными средствами (тупым концом авторучки, кончиком ключа). Такой массаж приводит к значительному уменьшению боли.



### НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ РАДИКУЛИТА

Растирание тертым хреном уменьшает боль при пояснично-крестцовом радикулите, мышечную боль спины, поясницы. Снять, когда станет припекать.

При обострении радикулитов к пояснице прикладывают смесь из натертого чеснока (1 головка) и натертой черной редьки (1 стакан). Другой способ: на 5-7 мин. к пояснице прикладывают марлевый мешочек с растолченным чесноком до появления первых признаков жжения. Потом это место натирают подсолнечным маслом и обвязывают шерстяной тканью.

Намочить кухонное полотенце в теплом подсолнечном масле, потом в соке черной редьки, слегка отжать, положить на поясницу, сверху закрыть вощеной бумагой и шерстяным шарфом. Можно положить промасленное полотенце на поясницу, а сверху положить прямо на него мелко натертую черную редьку или тертый хрен. Сверху закрыть вощеной бумагой и завязать шерстяным шарфом. Терпеть, пока не начнет сильно пощипывать. После компресса обязательно принять теплый душ, после чего смазать поясницу мазью календулы или белладонны.

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

