

# САД, ОГОРОД-

## кормилец и лекарь



**Как вырастить**  
фасоль

стр. 22



**Чтобы астры**  
не болели

стр. 14



**Рассаде**  
вредно «тянуться»

стр. 30



**Еде смак**

добавит  
пастернак

стр. 6

**Самая**

правильная еда

стр. 13

**Прочь,**

бессонница!

стр. 21

**Как выбрать**

корову

стр. 24

**Сто лет**

просите  
у столетника

стр. 28

**Аренда есть,**

а договора нет

стр. 29

**Каждая**

ягода – 5 рублей

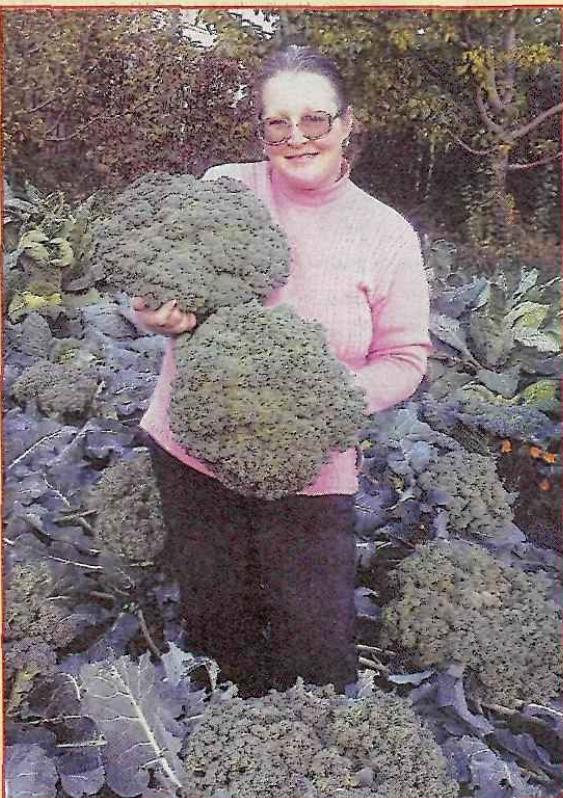
Подписка: для жителей Беларуси в каталоге "Белпочты" – 01141.

# Все ахали и охали, увидев мою брокколи!

Брокколи до сих пор малознакома овощеводам-любителям и дачникам, хотя в культуре она уже более двух тысяч лет. Ее называют спаржевой капустой, побеговой или отпрысковой, она является переходной формой к цветной капусте и по своим свойствам ей близка.

Продуктивный орган брокколи – головка, которая состоит из сформированных или зачаточных бутонов в основном темно-зеленого цвета. Встречаются сорта с синеватой, белой и фиолетовой окраской головок.

Брокколи отличается от других видов капусты особым вкусом, более высокой биологической активностью и повышенным содержанием питательных веществ и углеводов. По количеству белка она превосходит картофель и кукурузу. В состав белков входят холин и метионин, антисклеротические вещества, препятствующие накоплению холестерина. По содержа-



нию большинства незаменимых аминокислот в белке не уступает говядине, а по наличию лизина, изолейцина и триптофана – белку куриного яйца. Побеги содержат сахара, минеральные соли: калий, кальций, фосфор, а головки – соли йода, магния, железа. Много в брокколи каротина, до 4 мг/100 г,

**Благодаря благоприятному сочетанию витаминов, пектина, нежной клетчатки, холина, метионина, минеральных солей, других биологических веществ особенно большую ценность брокколи представляет при сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных заболеваниях, при нервных расстройствах, подагре, болезнях печени, почек, выводит радиоактивные вещества, входит в число продуктов противораковой профилактики. В укрупненных бутончиках сформировавшаяся пыльца обладает лечебными свойствами.**



которого в цветной капусте нет, по его количеству она уступает только моркови.

Несколько лет я выращивала раннеспелые сорта брокколи отечественного происхождения: «Тонус» и «Витаминная». После высадки рассады растения быстро набирали вегетативную массу и образовывали некрупную рыхлую головку, а после ее срезки отрастали многочисленные боковые побеги с небольшими добавочными головками.

В нынешний огородный сезон решила посадить среднеспелый гибрид «Русский размер F1», обещавший крупную главную головку в 1 кг. Предыдущие опыты давали по 0,7–0,8 кг со всего растения.

Инкустированные семена без замачивания посадила в грунт под пленку с поливом в середине апреля (как и другие виды капусты). Ухаживала по обычной схеме, как за всей капустной рассадой. Семена разложила сразу через 5 см, удалив впоследствии мелкие ростки. Молодая рассада росла ровной, коренастой, тогда как рассада ранних сортов всегда вырастала высокой и слегка искривленной.

Участок под все виды капусты всегда стараюсь найти в середине огорода на солнышке, от яблонь должно быть метра два, хотя дневная двигающаяся полутень допускается. Предварительно под пахоту добавляю перегной, а при формировании лунок 60×60 см опять-таки добавляю перегной и речной песок, вношу суглинистую почву. К поре посадки установилась жара, не спадавшая все лето. После укоренения растений лунки засыпала перегноем. Мы также закладываем на естественное созревание компост,

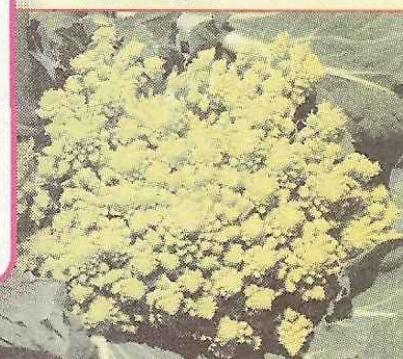
который после применяем больше для мульчирования. При поливе использую «Фитоспорин-М».

Через две недели после посадки провела корневую подкормку комплексным удобрением «Здравень Турбо» (20 г на 10 л раствора), которое содержит азот, фосфор, магний, калий, гуматы и микроэлементы. Достаточно было 1 л на растение. Брокколи потребляет много фосфора и азота, особенно в период образования головок.

Пошедшая в рост рассада брокколи впечатлила меня своей мощью. В процессе ее развития периодическирыхлила и обильно

А ведь уже и август наступил. Сизые гиганты распустили свои листья и сомкнули их друг с другом. Когда, наконец, начали образовываться и наливаться головки, вид участка стал еще более завораживающим. К этому времени уход за брокколи закончился, только периодически ее поливала. В эту пору как раз бы и срезать капусту для заморозки, но не было у меня в это время морозильной камеры. Брокколи для еды стали срезать раньше, по краю участка. Надо сказать, что с момента образования головки она растет достаточно быстро и очень долго не теряет своих товарных качеств. Этим отличаются средние и поздние сорта брокколи от ранних.

Срезанные головки храню в холодильнике не бо-



лее недели, так как они желтеют и вянут. Избыток урожая замораживаю в полиэтиленовых пакетах по 0,5 кг, предварительно разобрав на мелкие соцветия.

Пока ждала морозильник и сына-«фотографа», моя гигантская брокколи росла и росла. В итоге показала 2,6 кг, вполне оправдав свое название – «Русский размер».

До знакомства с этим сортом я думала, что качественные головки брокколи невозможно вырастить у нас, что это удел других стран. Оказалось – возможно!

По сравнению с цветной капустой вкус ее более привлекателен, брокколи высокоуровнема, не вызывает пучения кишечника, для людей всех возрастов является важным диетическим продуктом.

**Елена Сергеевна КУЗЬМИНА,  
Самарская область,  
п. Стройкерамика**

**Брокколи хороша в супах, в отваренном и поджаренном виде как гарнир к различным блюдам, тушеная и залитая яйцами – в микроволновке с сыром. Брокколи освобождают от лишних листьев, кладут в подсоленную воду, затем удаляют толстые части кочерышки до разветвления, головку разбирают и при необходимости режут более мелко. Время приготовления брокколи должно быть минимально.**

поливала, не забывая «дождевать» ее, ведь любая капуста любит верхний полив холодной водой. Кстати, при дождевании меньше шансов, что на капусте поселятся тля. Как правило, посадив капусту, замечаем, что на нее напали полчища черных блошек. Если вовремя не провести «химическую атаку», эти вредители могут полностью ее съесть. Рассада обессилит от бесчисленных дырок и пропадет. В жару блошки особенно активизируются, поэтому без обработки в вечернее или утреннее время препаратами «Суми-Альфа», «Инта-Вир» и другими не обойтись. Через неделю после обработки рассада бодро идет в рост.

В процессе ухода я любовалась стройными рядами брокколи. Казалось, само небо отражалось в сизых резных листочках. Они росли с достоинством, не торопясь, и мне уже думалось, что не увижу урожая вообще: верхушечные почки и не думали образовывать головку.



## НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**15 февраля** - Сретение Господне. До принятия христианства в этот день славяне отмечали встречу зимы с весной. Если в этот день на небе проглядывало солнце, значит, первая встреча зимы с весной состоялась. Если курица напьется у порога воды - весна будет теплая и ранняя. Коли солнце не проглянуло, то холода продержатся долго. На Сретение раньше освящали в церкви воду и поили ею больных домочадцев, окропляли скот, телеги, пасеку.

**16 февраля** - день памяти праведных Симеона-Богоприимца и Анны-пророчицы. В этот день начинали готовиться к весенным работам, чинили все, что требовало починки. Поэтому и день этот назывался «Починками».

**18 февраля** - день памяти мученицы Агафьи. С этого дня коровы начинают телиться. По преданию, в этот день бродит по деревням коровья смерть. В старину бабы снимали с себя всю одежду и собирались вместе в полночь бить коровью смерть. Как они ее находили? Да очень просто – коровьей смертью считался первый встретившийся им прохожий или животное. Так что лучше было в это время из дома не выходить и всех животных закрыть во дворе.

**19 февраля** - день памяти преподобного Вукола Смирнского. По народным приметам, если на Вукола сильный мороз, то весна будет бурная, а лето засушливое.

**24 февраля** - день памяти священномуученика Власия Севастийского. В народе говорили, что власьевские морозы круче рождественских, крещенских, афанасьевских, тимофеевских и никольских. Видать, зима напоследок отыгрывалась.

**25 февраля** - день Иверской иконы Божьей Матери. Ходили в церковь, молились о здоровье всей семьи.

**28 февраля** - день памяти апостола Онуфрия. На Онуфрия пряжу выставляли на утренние морозы, чтобы она была белой. А еще выносили зерно на три зари, чтобы был большой урожай.

# Каждая ягода – пять рублей

Люблю испытывать растения: 27 лет занимался этим, когда работал в Татарском научно-исследовательском институте сельского хозяйства, а теперь у себя в саду. О самых лучших культурах и сортах люблю сообщать садоводам-любителям на страницах газет и журналов.

После испытания нескольких сортов желтой малины (Сластена желтая, Желтоплодная, Беглянка) я остановился на сорте Желтый гигант. Это прекрасный сорт! Такие в последние годы появляются редко: крупноплодный, с высокой урожайностью и хорошей зимостойкостью, что немаловажно в условиях Татарстана. А ягоды прямо с куста имеют изумительный вкус: сладкие, с легким приятным ароматом.

Из ягод получается очень вкусное варенье янтарного цвета. Обычно на фотографиях, для масштаба, чтобы показать размеры ягод, рядом ставлю рублевую монету. А вот для Желтого гиганта пришлось использовать пятирублевую – до того его ягоды крупные. Поэтому приступил к размножению именно этого сорта и могу поделиться с садоводами.



Желто-плодную малину обычно размножают так же, как и красноплодную, – кор-

**Желтоплодная малина обычно бывает крупнее красной.**

невой порослью. Малину я посадил двумя рядами, с междуурядьями в 2, а между кустами – 1 м. В каждом кусте сформировал по 10-12 наиболее сильно развитых побегов. К правильной посадке деревьев и кустарников я отношусь очень ответственно, ведь в дальнейшем от этого зависит урожайность.

Выбранный участок разметил колышками. Затем по шнуре выкопал траншею шириной 50-60 и глубиной 40-45 см. Вынутую из траншеи землю перемешал с перепревшим навозом из расчета 2 ведра на погонный метр ряда, добавил по 1 л золы, 60-70 г двойного суперфосфата и все снова

хорошо перемешал. Копка траншеи, конечно, более трудоемка, чем обычных посадочных ям. Но я считаю, что так создаются наиболее благоприятные условия для растений и значительно повышается урожайность малины.

После формирования малинника установил шпалеры. На концах ряда поставил прочные столбы с перекладинами длиной по 80 см, на высоте 1,2 и 1,5 м. Такие шпа-

леры позволяют правильно организовать рост и плодоношение малины. Двухлетние плодоносящие побеги равномерно прикрепляю мягкой проволо-

кой поочередно к обеим шпалерам. Таким образом, плодоносящие ветви оказываются по обе стороны ряда малинника, а середина остается свободной для растущих молодых побегов текущего года. Для них создаются благоприятные условия освещенности. Побеги вырастают толстые, мощные, не вытягиваются, и закладывается хорошая основа будущего урожая. Следует подчеркнуть, что верхняя часть кустов малины, которая находится выше натянутой шпалеры, должна быть не выше 35-40 см, в противном случае под тяжестью большого урожая она перегибается через шпалеры и ломается.

Весенний уход за малиной начинаю сразу же после схода снега: поднимаю пригнутые на зиму побеги, тщательно осматриваю их, удаляю поломанные, если есть, и подмерзшие. Если подмерзли только верхушки, то укорачиваю до здоровой части. Остальные побеги также обрезаю, но не более чем на 10-12 см. Эта обрезка делается для того, чтобы вызвать ветвление побегов, на которых образуется основная часть урожая. При обрезке некоторые садо-



воды-любители делают большую ошибку: «красиво» обрезают весь ряд на одной высоте и тем самым теряют большую часть урожая, поскольку в данном случае у тех побегов, которые выросли значительно выше других, обрезается и выбрасывается часть с плодовыми почками, т.е. будущими ягодами.

Молодые побеги начинают появляться в мае. Из них, согласно принятой схеме формирования, оставляю наиболее мощные, а остальные вырезаю у самого основания. Удаление лишних побегов продолжаю в течение всего лета, не допуская их роста выше 10-15 см. Если их оставить расти, то они, во-первых, будут потреблять большое количество питательных веществ от материнского растения, а во-вторых, загущают малинник. При этом побеги, оставленные на замену отплодоносивших, вытягиваются, борясь за свет, и вырастают ослабленными.

Осенью после сбора урожая по возможности пониже, у самой земли, вырезаю все отплодоносившие побеги, не дожидаясь глубокой осени. Обычно их удаляю из сада и

сжигаю, чтобы уничтожить и обосновавшихся там вредителей.

Малина дает хорошие урожаи 10-11 лет, потом продуктивность снижается, и кусты нужно заменить молодыми, используя для этого хорошо развитые корневые отпрыски. В последние годы я решил эту проблему несколько по-другому, при этом значительно снизил трудоемкость работ. Когда в ряду малинника, рядом с кустом, требующим замену, появляется мощный молодой побег, его оставляю как основу будущего куста, а старый – аккуратно выкорчевываю. Таким образом, малинник постепенно обновляется без пересадки.

На зиму кусты малины обязательно пригибаю. Неопытные садоводы при подготовке ягодника к зиме допускают грубую ошибку. Перед наступлением холодов они собирают кусты в пучки, аккуратно связывают в стоячем положении и так оставляют. В этом случае в суровые зимы возникает большая опасность вымерзания цветковых почек, которые находятся выше снежного покрова. Наиболее

чувствительными к морозам являются цветковые почки, которые повреждаются в первую очередь. Весной садовод, наблюдая, как малинник распустил листья и зазеленел, думает, что малина хорошо перезимовала. А ведь не видно, какая часть цветковых почек вымерзла и насколько снизилась урожайность.

Поэтому до наступления отрицательных температур я пригибаю кусты к земле как можно ниже и в таком положении закрепляю. При выполнении этой работы позже, при минусовых температурах замерзшие побеги ломаются, поэтому опаздывать нельзя. Как только выпадет снег, стараюсь полностью засыпать кусты до наступления крепких морозов. Под толстой снежной шубой малина успешно зимует.

Рано весной, как только малинник освободится от снега, кусты поднимаю, делаю ревизию, вырезаю поломанные побеги и подвязываю к шпалерам.

**Франс Хасанович ХАЛИЛОВ,**  
садовод-любитель, Татарстан,  
с. Зеленая роща

## МОЛОДЫЕ ПРИВИВОК НЕ БОЯТСЯ

**Можно ли заготавливать черенки с молодого, еще не плодоносившего дерева? Не задержит ли такая операция плодоношение перепривитого дерева?**

**Анатолий Александрович КОРНИЕНКО,**  
Московская область, г. Волоколамск

Как правило, начало плодоношения перепривитого дерева не зависит от того, с взрослого или молодого дерева взяты черенки для прививки. Любая прививка черенком в крону плодового дерева ускоряет плодоношение по сравнению с посадкой привитого саженца того же сорта. Начало плодоношения перепривитого дерева зависит от скороспелости прививаемого сорта и длины черенка при прививке. Прививки скороплодных сортов начинают плодоносить на третий год после операции, позднеспелых – на год-два позднее. Увеличение длины черенка при прививке до 6-10 почек и пригибание побегов на прививках, вместо их вырезки на кольцо, при формировании кроны перепривитого дерева ускоряет плодоношение прививок.

## ЯГОДЫ БУДУТ КРУПНЕЕ



Как добиться большей массы ягод земляники?

**Алла Петровна КАЗАК,**  
Смоленская область, г. Рославль

С целью повышения массы одновременно созревающих ягод с интенсивной окраской на землянике за 7-10 дней до начала созревания удаляют от трети до половины листьев – это зависит от того, насколько густой куст. При этом листья удаляются со средней части куста по линии ряда.

Другой способ, который применяют в период созревания ягод, заключается в частичном удалении листьев, которые отклоняются от вертикального положения. Это способствует более раннему созреванию ягод за счет улучшения освещения и снижения интенсивности поражения ягод гнилями и вредителями.

На вопросы читателей ответил садовод Станислав ЗАПОЛЬСКИЙ, г. Витебск



# Еде смак добавит пастернак

Я пенсионерка и, как все люди моего возраста, имею букет болячек. Одна из них – повышенная кислотность желудочного сока с хроническим гастритом. Чтобы не спровоцировать обострение, я подбираю себе питание, в частности, овощи, которые мне подходят.

Весной случайно купила пакетик пастернака. Почитала на нем, что сеять растение нужно в открытый грунт без рассады. Высевала 22 мая. Было время посева овощей, послевающих в земле. Морозных ночных не было, но не были они и теплыми – не выше 12° С. Земля была заправлена органикой. Посевы поливала. Всходы появились дружно через две недели. Проредила, потом постоянно пропалывала. Через месяц подкормила органикой. Для овощей стараюсь не использовать химические удобрения.

К осени выросла шикарная ботва и белые корни, похожие на морковь, но сверху широкие, а к низу очень узкие. Ботвой пастернак похож на сельдерей. Убирала овощи в конце сентября. Жалко было выбрасывать ботву, но я не знала, можно ли ее применять.

Корешки положила сохнуть, они немного подвяли. Я их «присоседила» к морковке со свеклой. Так они теперь и хранятся, им понравилось и они не вялые. Мелкие корешки натерла на крупной терке, заморозила и использую для зажарки в супы, соусы, подливы. Еще и посушила. Они хорошо высохли при комнатной температуре.

Для себя попробовала делать такой салат: 2 средние морковки, 1 корень пастернака, 1 средняя луковица, несколько веток сельдерея или петрушки. Морковь и пастернак промыла, очистила и натерла на крупной терке. Мелко нарезала лук и сельдерей (петрушку) и еще побила их толкушкой. Потом все соединила и заправила маслом.

А гостям делала морковку по-корейски и в нее добавляла пастернак. Получилась бело-красная

морковь, очень интересно смотрится и вкус немного другой. Пастернак по вкусу близок к петрушке корневой. Ведь он родственник петрушки и сельдерея.

Это двулетнее растение. Самые большие корнеплоды весной в конце мая высажу на семена. Пусть будут и свои. Это растение мне очень понравилось и подходит мне в питании.

Вообще пастернак – наше исконно русское растение. Его выращивали на огородах, как морковь, репу, свеклу и хранили всю зиму, употребляли в пищу. В округе ни у кого теперь на огородах нет такого растения. А жаль. Мне оно очень понравилось. Сам корень довольно зимостойкий. В южных регионах Беларуси его можно не выкапывать на зиму, а сделать это весной.

**Матрена Владимировна ГУЩА,  
Витебская область, д. Буболи**



## «Быстрые» саженцы

Считается, что для того, чтобы вырастить саженец смородины, крыжовника или некоторых других ягодных культур, нужен год, а то и два. Я же выращиваю отличные саженцы со 100%-ной приживаемостью за три месяца. Как? Очень просто.

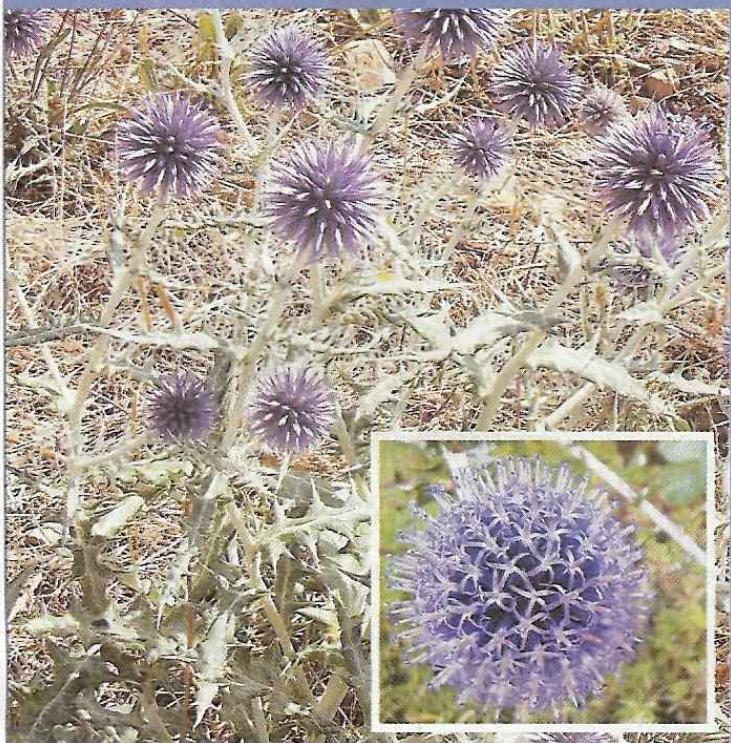
В конце января или начале февраля нарезаю черенки с 5-8 почками с однолетних побегов самых урожайных кустов и сразу же ставлю их в стеклянные

банки с водой, которую меняю еженедельно. В воду добавляю пару кручинок полного садового удобрения. Емкости ставлю на светлое окно. К маю, когда вероятность заморозков уже невелика, у черенков развивается отличная корневая система и побеги длиной 10-15 см. А это и есть готовые к высадке саженцы нужного сорта.

К осени того же года при хорошем уходе они превращаются в мощные кусты. А первый урожай ягод собираю на следующую осень.

**Константин Алексеевич ЛАПОТЕНТОВ, г. Брянск**

**МОРДОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ,  
ЕЖОВНИК**



**МОНАРДА ДВОЙЧАТАЯ**

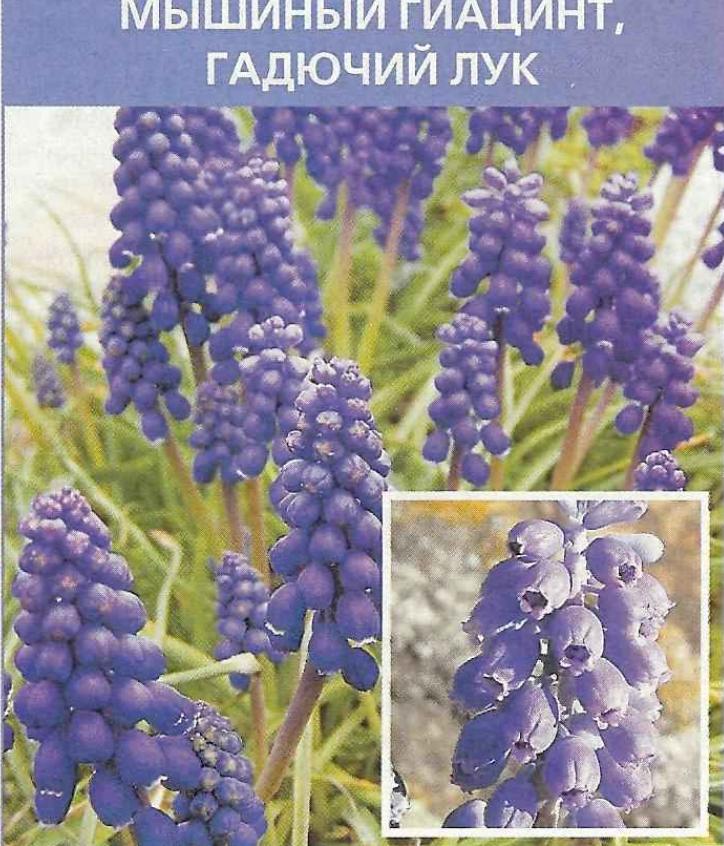


## Культуры для ландшафтного дизайна

**НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРНАЯ**



**МУСКАРИ АРМЯНСКИЙ,  
МЫШИНЫЙ ГИАЦИНТ,  
ГАДЮЧИЙ ЛУК**



## МОНАРДА ДВОЙЧАТАЯ Monarda didyma

Декоративное, лекарственное и пряное растение с запахом бергамота, апельсина, мяты и лимона с красными, розовыми, сиреневыми и малиновыми цветами. Высота – от 40 до 80 см. Цветет в июле-августе на второй год при выращивании из семян. Предпочитает солнечные места и дренированную, некислую, слегка влажную почву. В поливах нуждается только в засушливые годы. Легко размножается семенами и делением куста – весной или осенью раз в 3-4 года. Посев семян на рассаду – с января по апрель по поверхности влажного компоста. Семенам требуется стратификация: посевы держат в холодильнике в течение 30-40 дней при температуре от 0 до +5° С. На постоянное место высаживают после окончания весенних заморозков. Обычно выращивается на заднем плане клумб и цветников.

## МОРДОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, ЕЖОВНИК Echinops ritro

Многолетнее неприхотливое растение. Стебель слабоветвистый высотой до 1 м. Листья опущенные, колючие. В июле-августе появляются головчатые соцветия диаметром до 8 см. Предпочитает солнечное местоположение и открытые участки. Светолюбив, засухоустойчив и морозостоек. Не выносит застойного переувлажнения. Размножается семенами. Сеют под зиму в открытый грунт. Весной всходы прореживают, оставляя между растениями не более 30 см. Используется на солнечных сухих клумбах на среднем или заднем плане как в одиночных, так и в групповых посадках. Эффектный и популярный сухоцвет. В сухих букетах хорошо сочетается с желтыми и оранжевыми соцветиями гелихризума и желтой статицей.

**САД, ОГОРОД**  
кормилец и лекарь

## МУСКАРИ АРМЯНСКИЙ, МЫШИНЫЙ ГИАЦИНТ, ГАДЮЧИЙ ЛУК Muscaris armeniacum

Мелколуковичное растение семейства гиацинтовых с мясистыми прикорневыми листьями, достигающими 10-17 см в длину. На одном месте могут расти до 8-10 лет при условии регулярной подкормки. Устойчиво к болезням и вредителям. Цветет в мае-июне в течение 2-3 недель, образуя до нескольких десятков мелких голубых и синих цветков. Предпочитает хорошо освещенные участки, защищенные от весенних ветров. Может расти на суглинках, на супесях с добавкой органических удобрений. В почвы вносят известь – до 300 г/м<sup>2</sup>. Луковицы высаживают в сентябре на глубину до 8-10 см. Луковицы и детки для размножения выкапывают в июне, когда сильно пожелтеют листья, хранят в слегка влажном торфе. При посадке расстояние между детками сохраняют не менее 6-8 см. Используют большими группами на клумбах.

## НАПЕРСТИЯНКА ПУРПУРНАЯ Digitalis purpurea, Digitalis grandiflora

Декоративное садовое двулетнее растение высотой 50-180 см. Зимостойка, засухоустойчива, в меру светолюбива. Цветы, листья и стебли ядовиты. Цветет в июне-сентябре на второй год после посева. Образует много семян и дает самосев. Предпочитает торфяные, влажные (но без застоя воды), рыхлые почвы, а также полутень. Размножается семенами, которые сеют в мае-июне в ящики или в открытый грунт на рассаду. Сеянцы пикируют в торфоперегнойные горшки. На постоянное место рассаду высаживают осенью. Минимальное расстояние при посадке – 30-50 см. Используется в виде групповых посадок, на полутенистых клумбах, в миксбордерах, для декорирования стенок.

## «Морские узлы» для плодовых деревьев



**Хочу сформировать ветвистую крону у сливы, но когда подвязываю ветви к шпалере, шпагат врезается в ветвь. Что делать?**

Илья Антонович КУНОВ, г. Тверь

При подвязывании ветвей шпагат ни в коем случае нельзя обматывать вокруг ветви, привязывать к ней, даже оставляя свободную петлю, поскольку она может сдвинуться, и шпагат, врастая в ветвь, перережет ее. Чтобы веревка не смешалась по проволоке, а ветвь надежно удерживалась в заданном положении, ее необходимо подвязывать к проволоке, которая расположена ниже.

Сначала один конец шпагата двумя узлами привязывают к проволоке против того места, к которому будут подвязывать отклоненную ветвь. Потом шпагат перебрасывают через наклоненную ветвь или однолетний побег и, натягивая, привязывают второй его конец снова к проволоке. Если ветвь упругая, ее подвязывают в двух-трех местах. Разветвленные ветви подвязывают за основания боковых веточек, не перебрасывая шпагат за основную ветвь, чтобы он не повредил ее.

## Сажалка станет «вырываемой»



**Есть ли эффективный способ избавления от одуванчика?**

Глеб Ильич ПАЦ, г. Гродно

Используйте для этого сажалку для луковичных культур. По сравнению с другими способами удале-

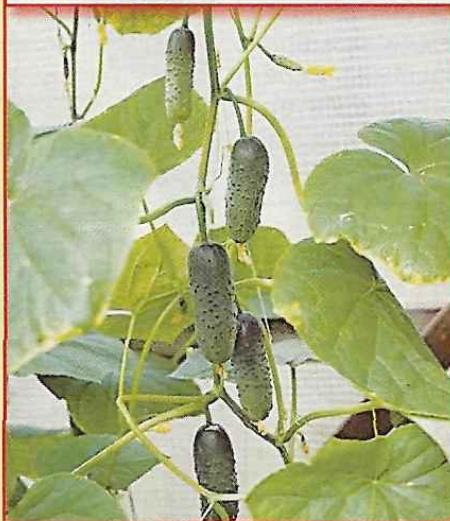
ния сорняков этот способ позволяет вытащить даже разветвленный многолетний корень целиком.

## Земля для огурцов должна быть «сытной»



**Как правильно подкармливать огурцы?**

Павел Петрович КВАША,  
г. Брянск



Лучше всего приготовить заранее питательный грунт. Для этого необходимо древесные опилки и огородную землю смешать в равных по объему количествах, тщательно перемешать и полить водой с добавлением микроэлементов, коровяка или куриного помета из расчета 2 кг на 10 л воды. В течение лета смесь следует 3-4 раза перемешать, разрыхлить, чтобы она стала легкой. Перед вторым перемешиванием в нее добавляют минеральные удобрения из расчета 1 кг аммиачной селитры или мочевины, 100-150 г сернокислого калия, 150-200 г древесной золы, 600 г двойного суперфосфата на 1 м<sup>3</sup> смеси. Такие смеси собирают в бурт и, сделав на его вершине яму или борозду, наливают в нее воду и укрывают пленкой.

Можно обходиться вообще без минеральных удобрений. Но в таком случае надо иметь свежий навоз и древесную золу. Для получения высокопитательного

субстрата весной свежий навоз смешивают поровну с огородной землей, в которую предварительно вносят древесную золу из расчета 300-500 г на 1 м<sup>2</sup>. Затем смесь складывают в бурт и увлажняют.

## Грядка на бобах



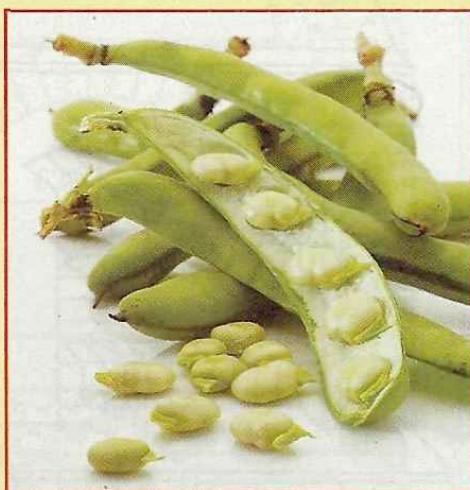
**Как использовать бобовые растения в качестве зеленого удобрения?**

Инна Ивановна РЯБЦЕВА,  
г. Пермь

Для зеленого удобрения лучше всего подходят горох, бобы, вика, которые обогащают почву азотом и улучшают ее структуру.

Если почвы кислые, следует выращивать люпин и гречиху. Их можно сеять смесью на одну грядку, и за короткий срок они дают достаточное количество зеленой массы.

Бобовые культуры сеют сразу после уборки ранних овощей и картофеля – в июле-августе. Во время роста необходимо их часто поливать и один раз внести суперфосфат (2 ст. л.) и сульфат калия (1 ст. л.) на м<sup>2</sup>. Если почвы кислые, перед посевом бобовых культур добавляют доломитовую муку, известь-пушонку либо мел из расчета 1-1,5 стакана на 1 м<sup>2</sup>.



Перекапывают и заделывают зеленую массу на глинистых и суглинистых почвах под зиму на глубину 10-12 см, на песчаных – 15 см.

На вопросы читателей ответил  
Анатолий Евгеньевич ПОРТНОВ,  
овощевод, г. Калуга

# Выходи, печь, во двор

По закону подлости, когда я принимался топить обычный переносной металлический мангал, чтобы приготовить шашлык, начинался дождь. И все приходилось сворачивать, пережидать, пока потоки с неба не прекратятся, а потом – все сначала.

С природой не поспоришь... Так думал и я, пока не решил, что надо построить стационарный мангал или печь для барбекю. Такие я видел когда-то на участках немецких дачников. Прежде чем приступить к возведению «домны» для шашлыка, переполатил кучу описаний таких сооружений в Интернете. Больше всего понравилась печка, имеющая что-то общее с русской.

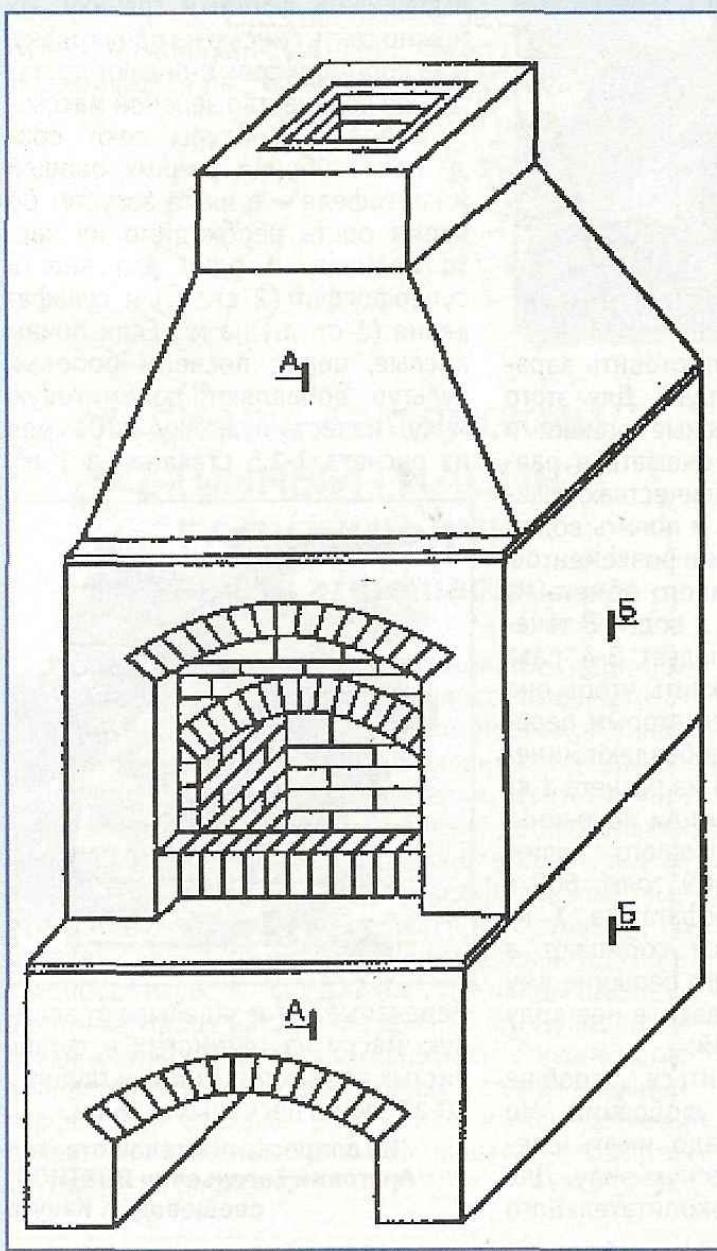


фото 1

Вот «ключ» к этим чертежам.

**Разрез А-А:**

- 1 – кирпичная кладка на цементном растворе;
- 2 – засыпка теплоизоляционная (2 части вермикулита + 1 часть глины);
- 3 – шамотная футеровка;
- 4 – свод топливника – шамот;
- 5 – задвижка с ручкой;
- 6 – стенки дымосборника;
- 7 – арочное перекрытие топливника – шамот;
- 8 – арочное перекрытие топливника – кирпич печеной полнотелый;
- 9 – под печи;
- 10 – подставка для шампуров и решеток (кирпич шамот);
- 11 – мраморная полка;
- 12 – шампур;
- 13 – основание;
- 14 – арочное перекрытие дровника;
- 15 – дровник: сечение дымового канала – 250 x 250 мм; сечение хайла 120 x 620 мм.

**Разрез Б-Б:**

- 1 – кирпичная кладка на цементном растворе;
- 2 – засыпка теплоизоляционная (2 части вермикулита + часть глины);
- 3 – шамотная футеровка;
- 4 – свод топливника – шамот;
- 5 – задвижка с ручкой;
- 6 – стенки дымосборника;
- 9 – под печи;
- 13 – основание;
- 14 – арочное перекрытие дровника;
- 15 – дровник: сечение дымового канала – 250 x 250 мм; сечение хайла 120 x 620 мм.

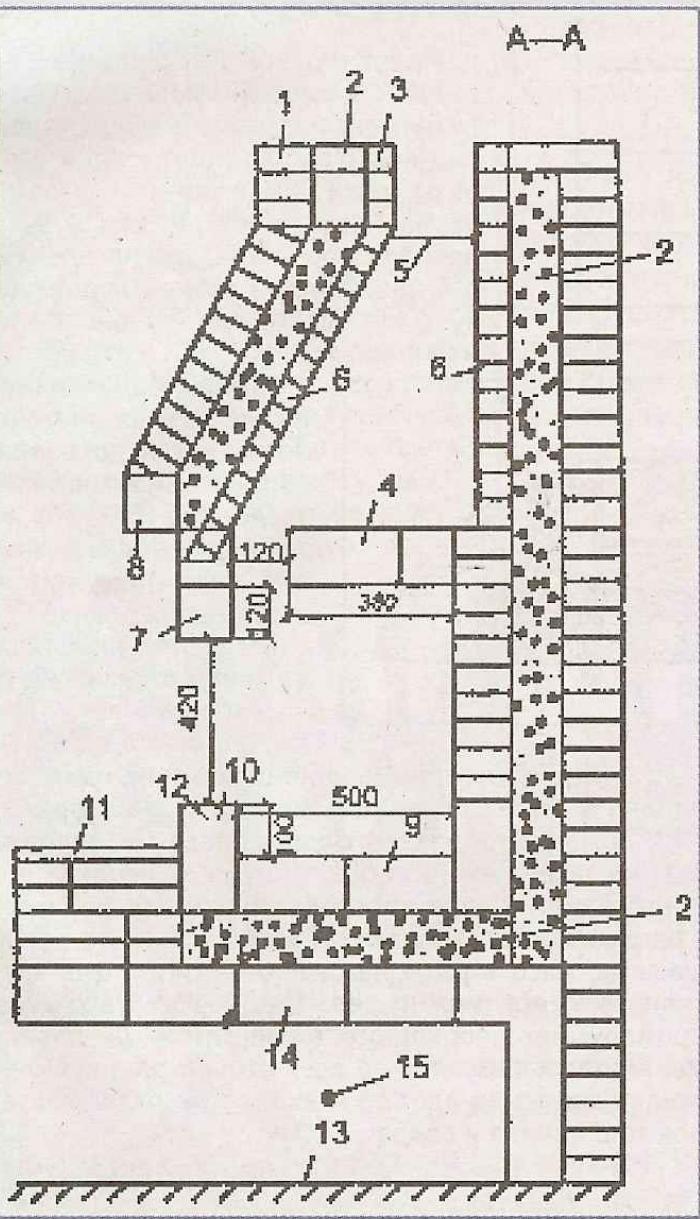
Эти чертежи помогли осмыслить, что же мне надо. До конца я понял это, увидев фотографию печи для барбекю (фото 1), у которой сбоку был предусмотрен еще и столик: на нем можно нанизывать кусочки мяса на шампуры, а потом складировать готовый шашлык.

В результате получилась конструкция-симбиоз, оказавшаяся довольно удачной. Шашлык в такой

печке можно готовить как на углях, так и удалив их – при этом он запекается за счет аккумулированного стенками тепла. И надо отметить, что мясо получается намного мягче и сочнее.

Как же построить стационарный мангал-барбекю? Прежде всего необходимо залить сплошной фундамент по всей площади, которую займет печь. Поскольку он не будет сильно возвышаться над поверхностью, то опалубка получается очень простой: достаточно четырех досок шириной 20-30 см, которые сколачиваются друг с другом. Очень глубокую яму для фундамента делать не следует, достаточно 50-60 см. Но, конечно, внутрь нужно поместить арматуру, связанную в виде короба.

На фотографии, судя по всему, стенки мангала сложены сплошными, а я сделал их полыми, засы-



пав теплоизоляционной смесью из двух частей вермикулита и одной части шамотной глины. В результате кладка получается в полтора, а не в один кирпич, как показано на фото. А вот «пристройку» со столиком можно выполнить и в один кирпич. Под подом печи также есть пространство между двумя 5-миллиметровыми стальными листами, и оно тоже заполнено засыпкой. А сверху выложен «пол» из шамотного кирпича.

Никаких сложностей с укладкой кирпича не должно быть даже у неспециалистов. Важно только следить, чтобы была, как говорят каменщики, перевязка: швы в ряду не должны совпадать ни с предыдущим, ни с последующим.

В отличие от печи, изображенной на фотографии, переднюю стенку отделения, куда помещаются дрова или древесный уголь, я сделал выше. Нижний ряд представляет собой поставленные «на попа» половинки кирпичей, между которыми оставлены зазоры в 0,5 см. Это дает возможность создать достаточно для горения тягу. А сверху положен обычный ряд.

Есть и еще одна «премудрость». На задней и боковых стенах «жаровни» кирпичи уложены так, чтобы они выступали на 3 см и при этом были по высоте вровень с кирпичами передней стенки. На эти опоры удобно поместить решетку и положить шампуры.

Поскольку мангал по конструкции схож с камином, для того, чтобы дым не задувало обратно в топку, хорошо сделать «зуб». Это 3-4 обтесанных кирпича, которые выдаются примерно на 5 см от задней стенки и на 15-20 см выше свода «жаровни» (рис. 1).

Есть некоторая сложность в том, как выложить полукруглую арку-свод. Обычно это делают по кружалам, вырезанным из досок, имеющих форму нижнего очертания арки (рис. 2). Поверх кружал пришивают гвоздями опалубку, например, из рубероида, по которой и ведут кладку. Кружала уста-

рис. 1

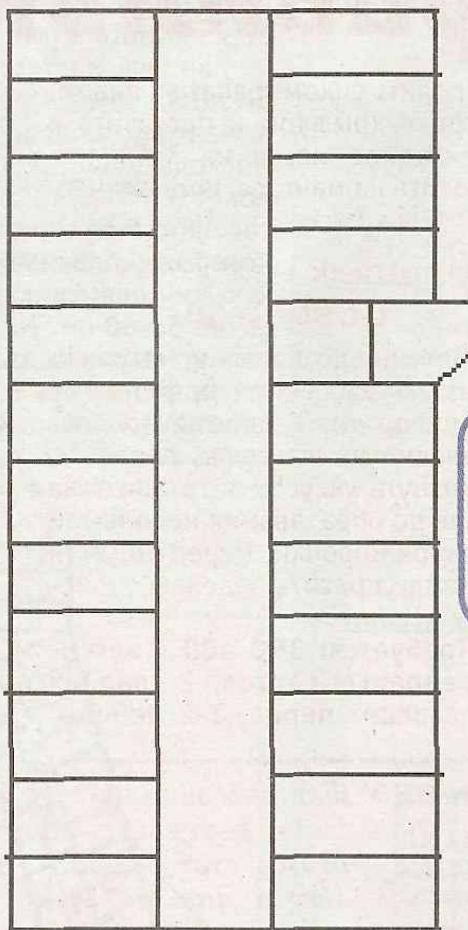
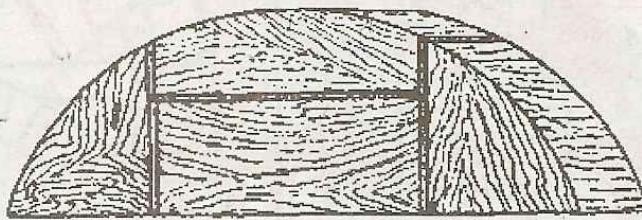


рис. 2



навливают на стойках, под которые подбивают клинья, добиваясь правильного расположения.

Количество кирпичей в арке должно быть нечетным. Средний кирпич называют замковым, а те, на которые опирается перемычка, – пятами, им придается нужная форма.

Кладку начинают с краев от обеих пят одновременно, двигаясь к середине свода. Кирпичи подгоняют так, чтобы они со стороны топливника были как можно плот-

*Стоит отметить, что внутреннюю часть стенок жарочного отделения лучше всего выложить из огнеупорного шамотного кирпича, а саму кладку выполнить на шамотной глине.*

нее друг к другу. Последним вкладывают замковый кирпич: предварительно смазав его с двух сторон глиняным раствором, с силой вгоняют между выложенными рядами деревянным молотком. Чтобы арка набрала прочность, нужно обычно 5-6 дней. Тогда разбирают опалубку с кружалом, постепенно вынимая клинья.

В верхней части трубы, не доходя примерно четверти до конца, хорошо вмонтировать заслонку. Ее можно закрыть после того, как печь прогорит, это сбережет тепло.

Два получившихся нижних отсека можно использовать для хранения дров. Когда

мангал будет готов, вы, подобно сказочному Емеле, вполне можете сказать: «Выходи, печь, во двор!»

Мангал протапливают сухими дровами в течение 1-2 часов в зависимости от того, что необходимо приготовить. После протопки топливник очищают от золы и остатков углей. И затем можно готовить шашлык, мясо и рыбу на решетке. Когда печь частично остывает, можно делать выпечку. Шашлык, к примеру, нет необходимости варить – он равномерно прожаривается со всех сторон одновременно, так как тепло идет со всех сторон: от пода, стенок топливника и свода.

Дмитрий СВЕРКУНОВ,  
г. Минск

# Самая правильная еда

Приготовление блюд на открытом огне – самый древний способ тепловой обработки продуктов, который встречается в кухнях практически всех народов. Еда, приготовленная таким образом, имеет неповторимый вкус, сдобренный особым ароматом дыма. Кроме того, важен еще и сам процесс приготовления: вид мерцающих углей умирает, снимает ощущение тревоги и улучшает настроение. Именно поэтому, несмотря на обилие кухонных электроприборов, печи, мангалы, жаровни не утрачивают своей популярности.

## Шашлык «Пивной»

Филе свинины нарезать небольшими кубиками, репчатый лук нацинковать кольцами. Мясо уложить в посуду. Перемешать с солью и перцем, сверху выложить лук, и так несколько слоев. Посыпать сухой зеленью чабре-

ца, полить соком граната и пивом. Закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 3-4 часа. Готовить на мангале, периодически поворачивая шампуры.

## Шашлык из ветчины с овощами

Ветчину, перец и кабачки нарезать кусочками прямоугольной формы, наколоть их по-очередно на шампуры, посолить, сбрызнуть уксусом и готовить на гриле до образования небольшой румяной корочки. Перед подачей на стол украсить зеленью и листьями салата.

Требуется: 300-400 г ветчины вареных сортов, 2 сладких болгарских перца, 1-2 неболь-

**ВАЖНО!** Шашлык нельзя мариновать в деревянной посуде, потому что дерево имеет свойство впитывать влагу, поэтому тара «замаринуется» быстрее, чем мясо. Также не подходит алюминиевая посуда – при взаимодействии с маринадом ее стенки выделяют вредные для организма вещества.

ших кабачка, листья салата, зелень, соль по вкусу.

## Медовые крылышки

Куриные крылышки посолить, побрызгать соком лимона и обмазать медом. Подготовленные крылышки зажарить на мангале, а еще лучше – на решетке. Готовые крылышки получаются очень вкусные, с румяной карамелеобразной корочкой.

## Шашлык на квасе

Свинину, перемешанную с луком, посолить, поперчить и оставить на 4 часа. Затем залить квасом (можно использовать как магазинный, так и домашний) и мариновать еще такое же время.

Инна Михайловна КОНОВАЛОВА,  
г. Орел

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- Чтобы предотвратить образование пламени и копоти от капающего жира, нужно высыпать на угли пригоршню крупной поваренной соли.
- Если смазать решетку, на которую выкладывают мясо для барбекю, растительным маслом, прокалить и протереть разрезанной поперек луковицей, мясо не будет к ней прилипать.
- Для того, чтобы определить степень готовности мяса, сожмите его специальными щипцами. Мясо с кровью мягкое, с коричневой корочкой, выделяет красноватый сок. Хорошо прожаренное мясо очень плотное при нажатии, но не сухое.
- Чтобы шашлык и барбекю удалось на славу, мясо обязательно должно быть свежим. Размороженное не подходит. Если мясо было упаковано в полиэтилен, нужно дать ему полчаса для того, чтобы «отдышаться».

# ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Чтобы кухня грела душу и тело

## ПОДПИСКА НА 2010 ГОД

■ для жителей Беларуси  
в каталоге «Белпочты» - 01193;

■ для жителей России  
в каталоге «Почта России» - 24649,  
в каталоге «Пресса России» - 19390.



# Чтобы астры не болели

Многие из нас испытывали разочарование, когда, купив в магазине пакетик семян однолетней астры с ярким изображением сорта, вдруг обнаружили, что семена оказались не всхожими. А те, которые взошли, при цветении были совсем не похожими на рисунок на пакете.

Фирмы-перекупщики часто обманывают нас, думая только о своей прибыли. Кроме придуманного сорта указывают не тот год годности семян.

Астра однолетняя имеет хорошую всхожесть только 1 год. Свежие семена всходят на 3-5 день. Посеянные во влажную землю, их накрывают пленкой и ставят в помещение с температурой +23-25° С. Как только появляются всходы, пленку снимают, рассаду ставят на окно или в другое светлое место.

На второй год всхожесть резко падает, проростки имеют уродливую, крючковатую форму, задерживается их рост, многие вообще вскоре погибают ввиду недоразвитости корней.

Часто замечаем, что рассада страдает, как в народе говорят, от «черной ножки». Это распространенная болезнь астр — фузариоз. Он может появиться и на взрослых растениях.

Вы заметили, что несколько цветов имеют увяддающий вид — листья потеряли цвет и опустились. Приглядитесь поближе и увидите, что часть стебля внизу почернела, стала слизкой на ощупь. Это тоже фузариоз, от которого часто погибают все растения. Их надо



обязательно вырвать и сжечь. Но как цветоводам избежать такой напасти?

Не сажайте астры на одно место более 1 раза. Возвращать их на это место можно только на 5-й год.

Астры любят глинистую, слегка кислую почву, светлое место. Хорошо удаются на черной глине. Главное — выбирайте сорта, устойчивые к этой коварной болезни. Сделать это просто.

Если у вас выросли здоровые крепкие астры, оставьте несколько корней на свои семена. Когда зацветет центральный побег, подвязите его тряпочкой и не срезайте до конца лета, а вот боковые цветы можно и нужно срезать в букеты. Семена можно брать и с боковых цветов. Но чтобы они были крупными и быстрее вызревали — оставляйте на одном растении не более 1-2 цветков. Семен

ные астры подольше держите на корню. Даже в самом конце сентября, когда очистили все

клумбы, невызревшие семенники оставляйте на дозревание. Они не боятся заморозков. Семенники потеряют декоративность, но не волнуйтесь, они дадут прекрасное потомство. Когда семена станут буро-коричневыми, срезайте цветочные корзинки вместе с подвяз-

**Поливают астры редко, но обильно.**

кой и храните в доме, пока не подсохнут.

Даже если вы имеете устойчивые к болезни сорта, не поленитесь перед посевом пропарить их семена раствором марганцовки, препаратом «Сияние-2», «Байкал» и т.п., согласно инструкциям к ним. Промойте и просушите семена после пропаривания.

Перед посевом за 5 дней пропарите землю в ящиках и

накройте пленкой. Сейте не густо, при появлении двух настоящих листочек, пикируйте на 4 см друг от друга. Если заметили, что молодая рассада падает, подсушите землю, а потом поливайте с марганцовкой. Как правило, патоген находится в земле.

В грунт высаживайте в начале мая, на расстоянии не менее 20 см друг от друга. Кстати, астры хорошо переносят пересадку в любом возрасте. Сразу как заметили, что астры прижились, подкормите их азотным удобрением, из расчета 2 ст. л. на ведро воды.

Я лично просто посыпаю аммиачной селитрой междуурядья, а затем поливаю. Азотные удобрения хорошо растворяются и дают растениям яркую зелень. Поближе к цветению, когда появятся совсем маленькие бутоны, подкормите кустики любым комплексным удобрением, чтобы в нем обязательно были суперфосфат, калий и немного азота. Неплохо, если оно будет содержать микроэлементы.

Желающим вышли зимой, по предварительной оплате, свежие семена астр (смесь колеров), устойчивых к фузариозу, крупноцветковых, махровых, на крепких цветоносах. А это — гарантия хорошего сорта и, значит, успеха.

**Геталина Алексеевна ТИШИНА,  
Чувашия, г. Новочебоксарск**

# Как приблизить радость

**Выращивание рассады многих цветочных культур дает возможность ускорить начало цветения на 3-4 недели. А это – целый месяц радости!**

Перед посевом семена желательно обработать раствором марганцовки (1 г на 1 л воды) в течение 30 мин, а затем промыть в воде и подсушить. Это позволяет уничтожить инфекцию, которая может оказаться на оболочке семян.

При желании можно воспользоваться препаратами, стимулирующими рост и плодоношение, ускоряющими прорастание семян и повышающими устойчивость всходов к неблагоприятным условиям. Наиболее известными являются гумат и его производные.

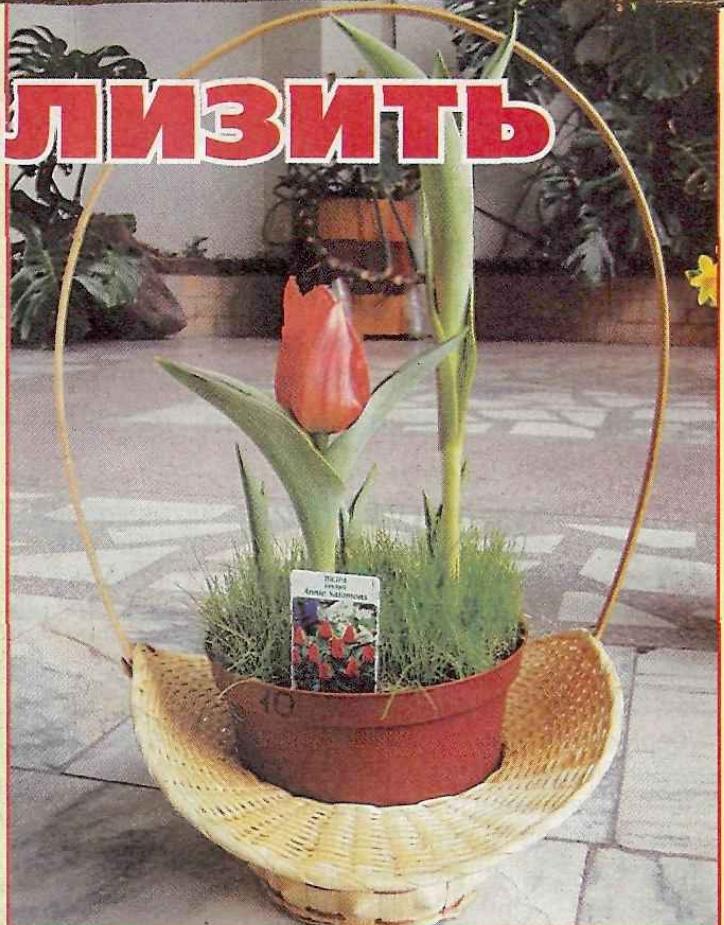
Немаловажна и подготовка субстратов для посева семян. Допустимо воспользоваться готовыми почвогрунтами, которые в большом количестве предлагают специализированные магазины. Но лучше всего заготовить смесь самостоятельно с осени и хранить влажной в прохладном месте. Можно землю проморозить, но не менее чем за 2-3 недели до посева ее надо обогреть, чтобы она «ожила» и «задышала».

Емкости, в которые производится посев, могут быть разными, но не слишком глубокими. Прежде всего в них не должна застаиваться вода, поэтому надо обязательно сделать отверстие на дне и по бокам, а также положить дренаж – керамзит, крупный песок, камешки.

Землю надо насыпать не выше 1-1,5 см до края и тщательно выровнять. Семена размещают по бороздкам. Крупные сажают на глубину, равную размеру семени. Очень мелкие семена смешивают с песком и равномерно распределяют на поверхности почвы. Для поддержания влажности емкости закрывают пленкой или стеклом. Почва должна быть постоянно влажной, но не мокрой, так как семена могут задохнуться и сгнить. Примерно через 7-10 дней начнут появляться всходы, в это время надо снять стекло или полиэтиленовую пленку.

## СОВЕТ ЧИТАТЕЛЮ

**Срезая лилию, оставьте две трети листьев на стебле. Тем самым вы обеспечите достаточное питание луковицы. Если лилия отцвела в грунте, удалите завязи, оставив стебель с листьями целиком.**



Пересыхание почвы и сухость воздуха действуют на ростки губительно.

Как только прогреется почва, в открытый грунт можно высаживать рассаду душистого горошка, гвоздики Шабо, левкоя – эти культуры переносят заморозки до -5° С. Во второй декаде мая надо высаживать рассаду аркотиса, астры, вербены, гвоздики китайской, лобелии, алиссума, львиного зева, портулака. После 5 июня, когда минует опасность поздних заморозков, можно высаживать агератум, бархатцы, душистый табак, петунью, шалфей, циннию. Эти культуры надо за две недели до высадки начать закаливать и, конечно, следить за погодой. Как только чувствуете, что могут быть заморозки, нужно чем-нибудь укрыть высаженную рассаду.

Посадку рассады следует проводить в лунки, предварительно их пролив, после посадки сверху замульчировать перегноем или торфом.

В начале мая можно высевать в открытый грунт безрассадные однолетники: василек, годецию, диморфотеку, иберис, календулу, кларкию, космею, лаватеру, маттиолу, резеду, скабиозу, эшшольцию.

За время вегетации необходимо провести 2-3 подкормки полным комплексным удобрением, которое лучше вносить в жидком виде. Уход во время вегетации для всех растений, в принципе, одинаков: своевременный полив, подкормка, прополка, рыхление, прищипка для усиления ветвистости или снижения роста.

Антонина ПФАЙФЕР, цветовод, Московская область, г. Серпухов

# Звездная очанка – глазная трава

**Меленькие цветочки этого скромного растения, светящие из глубины луговой травы, производят впечатление звезд, рассыпанных по небу.**

Может быть, поэтому так в народе называют очанку лекарственную. А может, потому, что целительная сила ее такова, что человек становится способен разглядеть самые мелкие звезды на небе. Да ведь и само русское название «очанка» происходит от слова «очи». Издревле ее целительная сила была известна на Руси, и в разных губерниях ее называли по-своему: глазная трава, глазница, родимая, светлик, свет очей, очная трава.

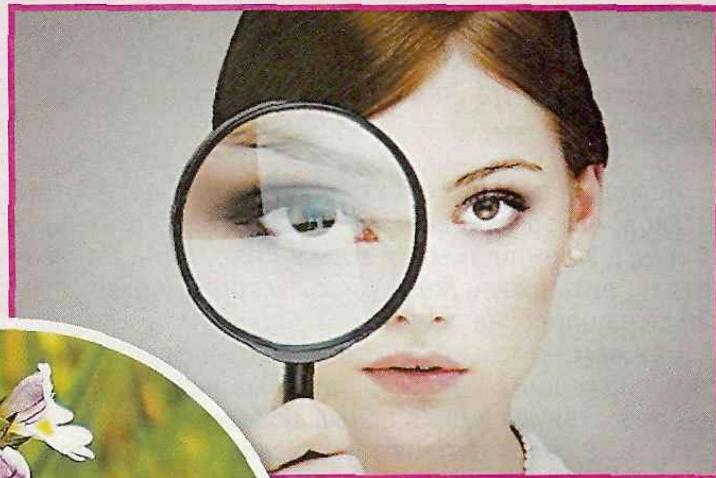
В природе очанка распространена в Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Повстречать ее можно на сухих лугах, пастбищах, на опушках и полянах с невысоким травостоем, особенно часто по обочинам дорог. Но если вы не знакомы с очанкой, то вряд ли узнаете ее: уж очень неприметно это миниатюрное однолетнее растение. Высота тонких прямых, разветвленных вверху стебельков не превышает 30-50 см.

Листья мелкие, супротивные, зубчатые, яйцевидной формы, на нижней части стебля рано отпадающие. Цветки двугубые 6-10 мм длиной, бледные фиолетово-лиловые, сидящие в пазухах листьев и в скученном верхушечном соцветии, ими осыпано растение с июня до конца сентября. Семена – светло-серые палочки длиной 1,5 мм – созревают неравномерно в августе-сентябре в некрупных коробочках, раскрывающихся наверху, и осыпаются.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее во время цветения в июле-августе. Собранные сырье сушат на чердаке или в сушилках при температуре 35-40° С. Хранят в стеклянной таре с плотными крышками 2 года.

Растение содержит эфирные масла (до 0,17%), жирные масла, горькие вещества, смолы, синее краящее вещество, галлотонины и гликозид аукубин.

Очанка – лучшее средство в фитотерапии при лечении некоторых глазных болезней: воспалении глаз, век, слезных мешочек, при пятнах и поражении роговицы. Дважды в день к больным глазам прикладывают чистую ватку, пропитанную настоем очан-



ки (1-3 ч. л. травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20-30 мин, процеживают и остужают), или закапывают настой в глаза через пипетку.

Мало кто знает, что, помимо глазных заболеваний, очанка излечивает многие другие болезни. А ведь латинское название очанки означает «хорошее расположение духа, удовольствие, радость». Не без оснований полагают,

что растение названо так благодаря его целебным свойствам. В самом деле, спектр ее действия достаточно широк: она оказывает противовоспалительное, гипотензивное, успокаивающее, противокислотное и вяжущее действие. Очанка применяется при простуде, бронхитах, нарушениях пищеварения, отсутствии аппетита, катаре желудка, повышенной кислотности желудка и желтухе, диатезе, детских экземах, ее настоем моют голову для быстрого роста волос. При лечении ее принимают внутрь в виде настоя по две трети стакана 3 раза в день до еды или принимают порошок очанки по 1 г 3 раза в день до еды, а также наружно в виде примочек. Кроме того, очанку добавляют в смеси трав при сердечных заболеваниях, при гастритах и энтероколитах.

Поскольку, как я уже отмечал, в природе очанку встретить непросто, то вполне естественно у меня возникло желание вырастить ее в своем аптекарском огороде. Но каково же было мое удивление, когда ни в одной из книг по выращиванию лекарственных растений я не нашел сведений по агротехнике очанки! «Как же так? – возник у меня вопрос. – Почему это нежное с виду растение выживает в густом травос-

тое лугов, а на грядке его вырастить нельзя?» И тут я вспомнил встречавшееся в книгах упоминание о том, что очанка относится к полу-паразитам – растениям, обеспечивающим себя частично собственными корнями, а частично присасыванием специальными присосками на корнях (гаусториями) к корням других растений. В самом деле, я давно обратил внимание на то, что своя корневая система у очанки слабая. При сборе лекарственного сырья я не срезаю очанку у земли, как это советуют в книгах (видимо, те, кто пишет такие руководства, сроду не пытались срезать растение в густой траве – хотел бы я посмотреть, как бы это у них получилось!), а выдергиваю с корнем. Ведь растение-то однолетнее и от корня повторно не отрастает. «Так вот в чем секрет ее жизнестойкости, – подумал я, – оказывается, чем больше конкурентов у очанки, тем лучше!»

Решение пришло само собой. Во-первых, ввиду слабости корневой системы, семена надо сеять сразу на постоянное место, чтобы рассаду не тревожить пересадкой. Во-вторых, сорняки с грядки не удалять (разумеется, за исключением крупных – лопухов, конского щавеля, осота и др.). В-третьих, плодородию почвы можно особого внимания не уделять и подкормками пренебречь. Пожалуй, единственное, что необходимо было испытать, так это срок посева – весенний или осенний. Я испробовал оба. Посеял семена в бороздки глубиной 0,5 см через 15 см на одной делянке под

**Для очанки не нужно тепличных условий, наоборот, она лучше растет в соседстве с сорняками.**

зиму, а на другой – рано весной. Семена, посаженные под зиму, взошли практически сразу после схода снега (одновременно с сорняками), а посаженные весной – дали всходы через 7-10 дней. Но к середине лета различий между делянками не наблюдалось. Цветение продолжалось с конца июня до поздней осени. С одного погонного метра грядки обычной ширины (70-80 см) получается два хороших (едва помещаются в руку) пучка травы очанки, которых вполне хватает на год.

К сожалению, семян очанки не бывает в продаже в магазинах. Всем, кто пожелает вырастить на своем участке это ценное лекарственное растение, охотно вышлю их, а также семена около 200 других лекарственных, пряных, декоративных растений. Семена можно заказать по каталогу по адресу: 634024, г. Томск, ул. 5-й Армии, 29-33. Пришлите конверт с вашим адресом – в нем получите каталог бесплатно. Его можно также получить по электронной почте по запросу на e-mail: sem-ot-anis@mail.ru.

Геннадий Павлович АНИСИМОВ

## Лучшие капли для мужчин

**Это растение часто встречается в березовых и хвойных лесах, в кустарниках, по лугам и склонам. Это – купена, которая может быть двух разновидностей – аптечная и пахучая.**

Купена – травянистый многолетник с толстым горизонтальным корневищем, изогнутым стеблем высотой 30-70 см и одиночными белыми цветками. Потом на их месте завязывается плод – синевато-черная ягода.

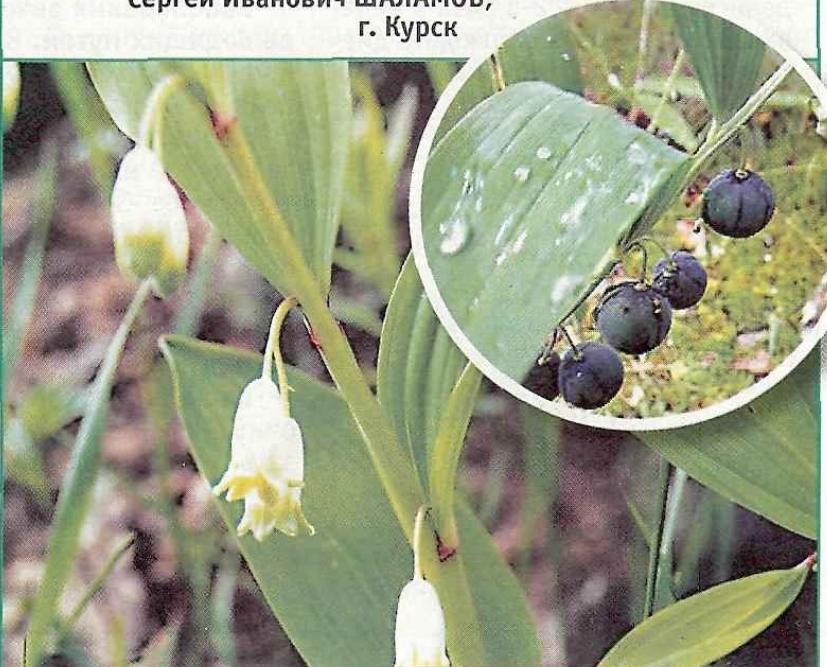
В старину травники и знахари величили ее «соломоновой печатью» из-за огромной силы исцеления. Она успешно помогает тем, у кого грыжа, в том числе и межпозвонковая, сахарный диабет, язва желудка. В тибетской медицине купену употребляли при геморрое, полиартрите, желудочно-кишечных и других заболеваниях, а также считали, что она продлевает жизнь.

Купена оказывает противовоспалительное, обезболивающее, антисклеротическое, отхаркивающее, противоопухолевое действие, повышает защитные силы организма. Иногда листья купены прикладывают к ранам, из отвара делают припарки при ушибах. Соком свежих корневищ купены удаляют пятна и веснушки на лице, хотя при обильном нанесении можно получить ожог. Вообще, с этим растением нужно быть осторожным, поскольку все его части обладают рвотным действием.

Используют настойку корня для профилактики и лечения аденомы простаты. Причем чем раньше мужчина начинает принимать капли купены, тем больше гарантий того, что он избежит этого заболевания.

Для профилактики многих заболеваний принимают по 10 капель настойки утром после еды. Ее готовят на 70%-ном спирте: 100 г корня залить 1 л спирта, настоять 20 дней. Но это лекарство нужно обязательно капать в воду, настой шиповника или зеленый чай.

Сергей Иванович ШАЛАМОВ,  
г. Курск



# Рецепт – на яблоневом листе

На Кавказе можно услышать пословицу: «Если каждый день будешь съедать по одному яблоку, врач никогда не узнает порог твоего дома».

Я присоединяюсь к этому выражению и предлагаю «яблочные» рецепты лечения болезней.

**При малокровии** нужно мелко нарезать 6 больших антоновских яблок и положить в 400 г нутряного несоленого жира. Хорошо перемешать и поставить томиться в духовку. Взять 12 яичных желтоков, растереть добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть 400 г шоколада. Когда жир с яблоками перетопится, хорошо перемешать обе смеси, дать остыть. Намазывать на хлеб и есть 3-4 раза в день при приеме пищи. Обязательно запивать горячим молоком.

**При гastrите.** Два очищенных зеленых яблока натереть на мелкой терке. После приема кашицы не есть и не пить 4-5 часов. Нельзя есть кашицу на ночь. В первый месяц лечения принимать каждый день, во второй – 2-3 раза в неделю. Все это время соблюдать диету – отказаться от молока, жирной,

острой, соленой пищи, крепкого чая и кофе, свежего хлеба, пряностей. Третий месяц принимать кашицу 1 раз в неделю.

**Подагра.** Чаще есть яблоки, пить яблочные соки или просто нарезать яблоки в чай, дать настояться и пить. Яблоки должны быть зеленых сортов. Также можно нарезать три неочищенных яблока среднего размера, залить литром кипятка и варить 10 мин на слабом огне. Добавить сахар по вкусу. Выпить за день.

**Легкое слабительное.** Два яблока 5-7 мин проварить в стакане молока и в 0,5 стакана воды. Принимать до завтрака.

**Мочегонное средство.** 1 ст. л. высушенной яблочной кожуры залить 1 стаканом кипятка и настоять 5-10 мин. Принимать по полстакана 5-6 раз в день до еды.

**Заболевания печени и желчевыводящих путей.** В 0,5 л яблочного сока растворить 75 г меда, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

**Ларингит.** 15 г листьев яблони залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 3-4 часа, процедить. Принимать как полоскание.

**Воспаление горла.** Кашицу из тертых яблок и лука смешать с медом в равных количествах, принимать по 2-3 ч. л. 3 раза в день.

**Кашель и охриплость.** 3 неочищенных яблока вымыть, нарезать тонкими ломтиками, залить 1 л воды, кипятить 35 мин. Пить в теплом виде по 2-3 чашки в день.

**Мышечные судороги.** Яблочный уксус с медом и теплой водой



(на стакан воды 2 ч. л. уксуса и 1 ч. л. меда). Пить 2 раза в день по 1 стакану в течение 7 дней.

**Ангина.** Смешать яблочный уксус и воду (1:1). Полоскать горло каждый час.

**Ссадины, повреждения кожи, трещины на сосках у кормящих матерей.** Использовать кашицу из свеженатертых яблок как заживляющее средство.

**Варикозное расширение вен.** Для облегчения болей утром и вечером наносить на пораженные места яблочный уксус. Одновременно нужно принимать его внутрь. Разведите 2 ч. л. уксуса в стакане кипяченой воды и выпивайте по 2-3 стакана ежедневно.

**Головная боль.** УстраниТЬ ее можно, вдыхая в течение нескольких минут пары яблочного уксуса.

**Чтобы снять усталость и восстановить упругость кожи,** стакан яблочного уксуса добавляют в горячую ванну перед купанием. Если натереть голову уксусом, завернуть ее полотенцем, посидеть так около часа, а затем все смыть, можно избавиться от перхоти.

**При болезненном пристрастии к алкоголю** следует принимать в течение нескольких недель 1 ст. л. яблочного уксуса на стакан воды.

**Для похудения.** Растворить 1 ч. л. яблочного уксуса в стакане воды и выпивать натощак медленными глотками.

Алла Николаевна ЕРАСТОВА,  
Владимирская область, с. Лукново



# Зоб зобу – рознь

В изданиях по народной медицине часто можно встретить письма людей о том, как они лечили щитовидку. Но недостатком таких рецептов является то, что практически никогда не указывается тип заболевания. А ведь зоб зобу – рознь.

Узловой зоб может иметь место как при пониженной функции щитовидки (гипотиреоз, тиреоидит с пониженной функцией щитовидки), так и при повышенной (гипертиреоз, тиреотоксикоз, базедова болезнь). И лечение в обоих случаях – разное. Это точно так же, как нет абстрактного диагноза «проблемы с давлением», есть гипотония и гипертония.

Для лечения узлов при гипотиреозе применяются сборы, в которые входят внутренние перегородки грецких орехов. А вот при гипертиреозе применяются сборы трав, в которые входит зюзник. И в любом случае применяется лапчатка белая.

Самый простой и эффективный рецепт лечения гипотиреоза (а также диффузного или узлового зоба при пониженной функции щитовидки) таков. Взять дурнишник обыкновенный – очень распространенное растение с колючками-репьями. 25 г сухих измель-



ченных листьев, стебля и плодов-колючек залить 250 мл водки. Настоять 3 недели и процедить. Долить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ч. л., смешивая с четвертью стакана теплой воды, натощак, за полчаса до еды, один раз в день (утром). А в обед и вечером пить настойку из перегородок грецкого ореха. Стакан сухих измельченных внутренних перегородок грецкого ореха залить 0,5 л водки. Настоять 3 недели и процедить. Долить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ч. л., смешивая с четвертью стакана теплой воды сразу после еды. Длительность лечения – 2 месяца. Если врач прописал лекарства (обычно это Л-тироксин), то принимайте. Содержащие йод препараты принимать можно, но не обязательно. Лучше всего употреблять в пищу богатые этим элементом продукты. В первую очередь это фейхоа (достаточно две ягоды в день) и морская капуста.

Если же у вас гипертиреоз, базедова болезнь, диффузный или узловой зоб при повышенной функции щитовидки, то самый простой и эффективный рецепт лечения таков. Взять 3 части травы зюзника, по 2 части травы пустырника и душицы, по 1 части корней лопуха и дурнишника. 1 ст. л. этой смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день натощак. Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 мин. Длительность лечения – 2 месяца. Если врач прописал лекарства (обычно это мерказолил), то принимайте. Препараты, содержащие йод, при гиперфункции щитовидки не принимать ни в коем случае!

И еще необходимо вести здоровый образ жизни. Бег (ходьба), правильное питание, щадящее закаливание, физические упражнения, оптимизм и вера в выздоровление – это обязательные условия полного исцеления.

**Александр Владимирович ГОЛОВКОВ, травник, Краснодарский край, г. Армавир**

## ТРАВЫ «КАЛЕНДАРЬ» ИСПРАВЯТ

Для восстановления менструального цикла, лечения обильных и болезненных менструаций есть средства народной медицины.

2 ст. л. сухого измельченного котовника кошачьего залить 200 мл кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 50-70 мл 3 раза в день до еды.

1 ст. л. плодов калины залить 200 мл кипятка, настоять 30-40 мин, размят, процедить. Пить по 1 ст. л. мл 2 раза в день до еды.

Семена петрушки огородной измельчить в порошок, затем 4 ч. л. его залить 1 стаканом кипятка, варить 15 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-6 раз в день.

1 ч. л. корневища аира измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

**Иосиф Иосифович КИСЕЛЕВ, травник, г. Минск**

## Только по показаниям!



**Хочу спросить, насколько опасно самостоятельно принимать антибиотики, если есть инфекция, передающаяся половым путем?**

Игорь, 28 лет

Этого нельзя делать самостоятельно ни в коем случае! Бездумный прием антибиотиков обычно не приводит к излечению, а вот к дисбактериозу – нарушению нормального баланса микрофлоры в кишечнике – запросто. Если такое состояние развивается, человек забывает о болезни, передающейся половым путем, поскольку дисбактериоз во много раз хуже, чем небольшие рези при мочеиспускании. Антибиотики всегда назначаются только по строгим показаниям.

## Поможет ли согреться алкоголь?



**Никак не пойму, почему нетрезвые люди чаще других страдают из-за обморожений? А ведь, казалось бы, все должно быть с точностью до наоборот – алкоголь же всегда согревает.**

Виктор ИВАНОВ, Минский район

– Мнение о том, что алкоголь согревает на морозе, широко распространено. Между тем статистика свидетельствует, что большинство случаев обморожений связано именно с опьянением, – предупреждает врач-терапевт Ирина ПЛАХОТИНА. – При приеме спиртных напитков действительно ощущается прилив тепла, но этот эффект, как правило, кратковременный и обманчивый. На самом же деле температура тела человека, который находится на морозе, начинает быстро понижаться. И хотя спирт расширяет кровеносные сосуды, лежащие близко от кожных покровов, в то же время увеличивается и теплоотдача. По сути, хотя организм человека стремится защититься от холода, алкоголь сводит на нет все эти усилия. Никотин тоже ухудшает циркуляцию крови, что нередко заканчивается обморожениями.

Если вы вернулись с мороза домой и хотите быстрее согреться, разотрите замерзшие места водкой, быстрыми движениями, стараясь не травмировать родинки. Помассируйте кончики пальцев. Кстати, чтобы привести в чувство обмороженных людей, врачи начинают оказание помощи как раз с массажа пальцев. Затем помассируйте затылочную поверхность шеи. Вскоре вы обязательно ощутите прилив тепла. После этого отправляйтесь в постель и укройтесь одеялом. Теперь можно попить горячего чая или молока.

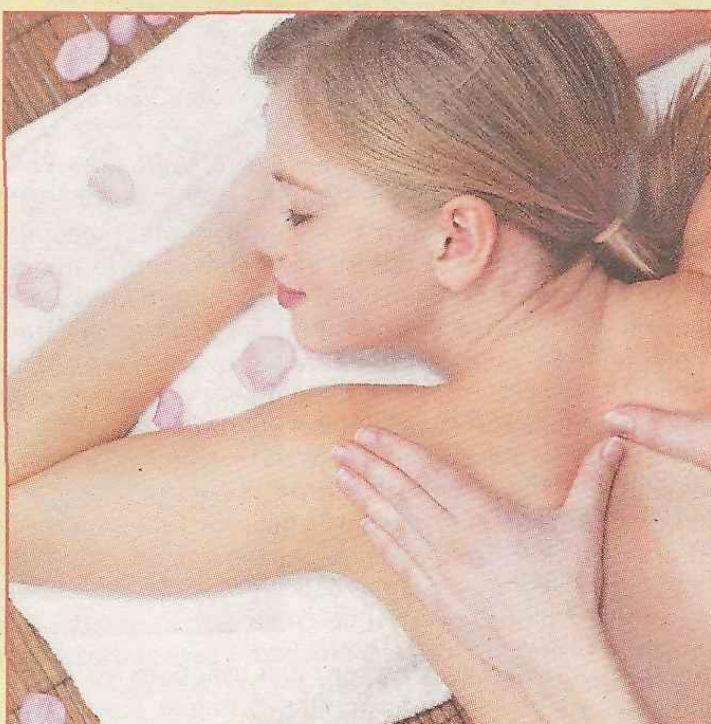
## Кому вреден массаж



**Скажите, может ли массаж привести к проблемам с позвоночником?**

Егор ДАНИЛИН, г. Курск

– 29% населения имеют поясничные межпозвонковые грыжи, но ничего о них не знают, никогда не испытывают болей, – говорит врач-невролог Инга БЫК. – Почему? У этих людей широкий позвоночный канал, грыжа не касается нервных окончаний, наход-



дится в «немой» зоне. Когда делают массаж, мышцы перерасслабляются. Есть вероятность того, что мышца может начать задевать нервные окончания, что вызовет воспалительный процесс, т. к. грыжу наш организм воспринимает как чужеродный объект. Как только это происходит, начинается обострение, и возникает боль. Поэтому вам лучше всего подойдет санаторно-курортное лечение, например, сероводородные или радоновые ванны, магнитотерапия, лазеротерапия.

## Необходимо обследование



**Мне 48 лет. Хожу по врачам уже 4 года, а толку никакого нет. Страдаю хроническим простатитом. У меня частое мочеиспускание по ночам.**

Иван Сергеевич, г. Казань

При этом диагнозе учащение мочеиспускания ночью не характерно. Скорее всего, вы страдаете не только простатитом, но и еще каким-то заболеванием.

Следует посмотреть: функцию мочевого пузыря, его сократительную способность, емкость мочевого пузыря, есть ли воспаление и т.п. Но главное – установить ритм мочеиспускания: сколько мочи у вас выделяется за одно мочеиспускание и за сутки. Если вы мочитесь по 250 мл за 1 раз, а бегаете в туалет 10 раз, то это одна ситуация, а если по 20 мл 10 раз, то это другая. Во всем этом, а также в необходимости других методов обследования вам поможет разобраться уролог по месту жительства.

## Прочь, бессонница!



**Многие боятся пить таблетки для сна. А создала ли природа продукты, помогающие уснуть?**

Олег ЩЕКИН, г. Москва

– И правильно боятся! – считает врач-невролог Инга БЫК. – Потому что многие снотворные препараты вызывают привыкание. Но есть немало людей, которые злоупотребляют такими средствами. Плохой сон – это чаще всего плата за то, что ты делаешь. Если человек пьет, курит, переедает, мало двигается, о каком здоровом сне он может думать?!

Что касается продуктов, уснуть помогут зеленые овощи, бананы, кисломолочные продукты, содержащие триптофан и некоторые другие аминокислоты. Они призваны вырабатывать вещества, которые регулируют сон и бодрствование. Вообще перед сном следует есть поменьше, но и не ложиться спать на голодный желудок. В последний раз принимайте пищу в 6 часов вечера.

## Помоги себе сам!



**Борьба с болезнями органов пищеварения бывает успешной, но не скорой. Приходится рассчитывать лишь на врачей, физиопроцедуры, лекарства и лекарственные травы. А можно ли помочь себе самому?**

Евгений ГОРЯЕВ, г. Рязань

В первую очередь язвеннику необходимо исключить из рациона продукты, усиливающие симптомы

## САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ПИСЬМА

**Уважаемые читатели! Спасибо за интересные письма, в которых вы делитесь опытом выращивания плодов и овощей, цветов и кустарников, рецептами народной медицины, даете кулинарные советы.**

**Самые интересные и содержательные письма прислали в редакцию:**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>1. Елена Сергеевна КУЗЬМИНА,</b><br>Самарская область, п. Стой-<br>керамика | <b>2. Франс Хасанович ХАЛИЛОВ,</b><br>Татарстан,<br>с. Зеленая роща | <b>3. Александра Федоровна БЕЛЫХ,</b><br>Кировская область,<br>с. Фабричное |
|--|---|---|

**Авторы награждаются подпиской на издание на второй квартал 2010 года.**

болезни: зимние (кислые) яблоки, майонез и специи, пиво, шампанское – все то, что повышает и без того повышенную кислотность желудка, – дает совет врач Ирина ЖИГАРЕВА. – Желательно отказаться от кофе и крепкого чая.

А нейтрализовать кислоту и, соответственно, устранить боль в желудке можно, даже просто перекусив. Почти всякая еда – щелочь. Особенно молоко, мясо, рыба. Более дробное (буферное) питание позволяет предупредить либо устраниить боль в желудке.

Отказ от курения и злоупотребления алкоголем оказывает столь же благоприятное воздействие на течение язвенной болезни, как и профилактический прием щелочей. От аспирина, индометацина и других нестероидных противовоспалительных препаратов по возможности стоит отказаться совсем или довести применяемые дозы до минимума. И, пожалуй, главное: избегайте стрессов и соблюдайте режим отдыха. Для того, чтобы организм сам смог бороться с болезнью, он должен иметь на это внутренние резервы.

## Почему худеет дочь?



**У моей 23-летней дочери частые головные боли в области лба. Ноги постоянно холодные, часто бывают судороги. Несколько раз в году она болеет простудами, которые сопровождаются температурой 37,2-37,5°. Причем держится она долго. Дочь резко похудела, у нее выпадают волосы.**

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, Минская область, г. Мядель

– Когда человек начинает терять вес и при этом выпадают волосы, в первую очередь нужно проверять работу щитовидной железы, – советует врач-терапевт Тамара КУРЬЯНОВИЧ. – Такое иногда происходит при тиреотоксикозе. Если у дочери холодают руки и ноги, такое состояние, как правило, характерно для долгожителей. Доказано, что те, у кого ноги и руки горячие, живут, как правило, меньше. Судороги ног происходят из-за дефицита кальция, калия или магния в организме. Пусть ваша дочь сделает биохимический анализ крови, чтобы выяснить, хватает ли в организме этих микроэлементов. Ей также можно принимать препарат магний В6. Еще нужно посмотреть вены на ногах.

## Зачем набрасывать снег в теплицу

Стационарная теплица при всех своих плюсах имеет немало минусов. В числе последних – отсутствие плодосмена, что влечет за собой истощение почвы, заражение ее различными патогенными организмами.

Если регулярно заменять почву, этих бед можно избежать, но дело это не каждому по плечу: очень трудоемко, к тому же привезти свежую землю стоит недешево, это не всем по карману. Промораживание в какой-то мере помогает обеззараживать почву, но при этом она сильно иссушается, становится очень плотной, воздухо- и влагонепроницаемой. Все это впоследствии негативно сказывается на урожае.

А вот если набросать в теплицу снега, он не будет мешать промораживанию, но при этом почва будет защищена от иссушения, а потом – напоена талой водой, дефицит которой не восполнить даже обильными поливами.

Еще надо осенью засевать теплицу рожью, она губительна для нематод. К тому же выполняет роль субстрата: заделанная в почву весной, она превращается в зеленое удобрение. Если посев ржи проведен, снег в теплице просто необходим, иначе семена могут не прорастить.

Марина Алексеевна ТЕРЕШКИНА,  
г. Кемерово

## Операция «Чистые руки»

Работу на дачном участке нельзя назвать чистой. Земля, въевшаяся в руки, не прибавляет им привлекательности. Между тем с этой проблемой легко можно справиться, если прибегнуть не только к обычным способам борьбы с грязью – при помощи щетки и мыла – но и к нестандартным. Вот они.

Отлично отбеливает руки сок лимона. Достаточно потереть их небольшим кусочком плода.

Если грязь въелась так, что ничего не помогает, используйте обычный жидкий отбеливатель для белья, разбавив его на треть водой. Смочив вату этим раствором, протрите грязные места на руках до полного очищения. Сполосните руки водой и обязательно смажьте увлажняющим кремом.

Эффективно очистит кожу рук скраб для лица. Вымойте руки с мылом, нанесите скраб и в течение нескольких минут потрите им руки.

Во время работы с землей защищайте руки плотными резиновыми перчатками. Тогда вы сохраните кожу не только чистой, но и здоровой.

Инна Сергеевна РУДНИЦКАЯ,  
Могилевская область, г. Осиповичи

## В очередь на полив

В жаркую погоду овощи нуждаются в хорошем поливе. Только поливать надо медленно, в три-четыре приема, и все грядки по очереди.

На каждый квадратный метр земли надо вылить не менее 12-15 л воды. При таком поливе почва увлажняется на глубину 12-15 см. Очень опасно в жару поливать холодной водой. Ее температура должна быть только градусов на пять меньше, чем температура воздуха, иначе растения заболеют.

Светлана Николаевна ГОРОШКО, г. Белгород

## Как вырастить фасоль

Фасоль отличается теплолюбивостью. Поэтому для нее следует отвести грядку на солнечном месте. Почва должна быть плодородной, но без избытка азота. Минеральных азотных удобрений не вносят, иначе разовьется мощная вегетативная масса в ущерб плодам.

Обычную кустовую фасоль сеют на глубину 5-6 см с расстоянием 40 см ряд от ряда и 20-25 см между растениями. Вьющуюся фасоль сеют с расстоянием 1 м ряд от ряда, 50-60 см между растениями и ставят опоры высотой до 1,5 м.

Фасоль лучше выращивать рассадой: за 30 дней до посадки в открытый грунт набухшие семена сеют в перегнойные горшочки и держат при температуре 12-14° С. Поливы должны быть умеренными. В первых числах мая рассаду высаживают и до прекращения заморозков укрывают пленкой, что ускоряет созревание семян.

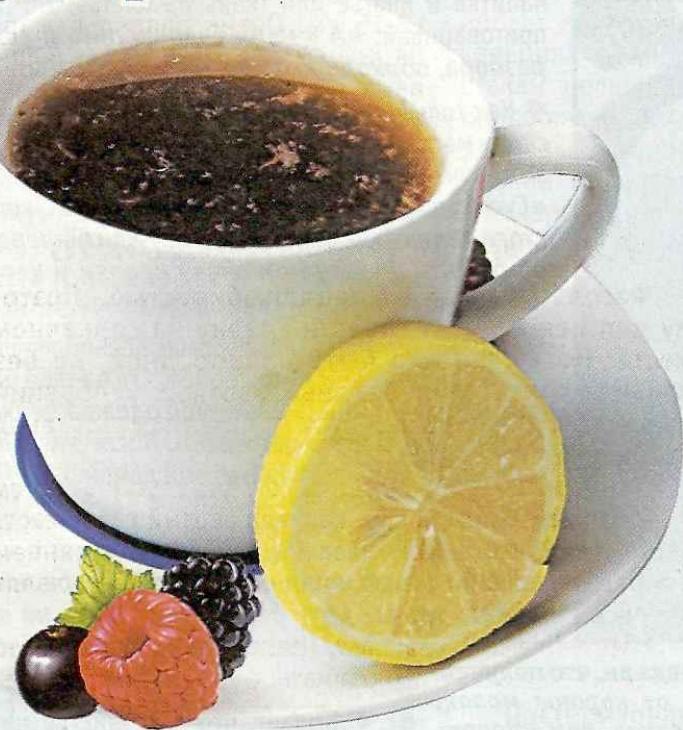
Избыток влаги, особенно перед цветением, способствует буйному росту листовой массы, а это оттягивает сроки цветения. Поэтому фасоль поливают до цветения один раз в неделю из расчета 6-8 л на 1 м<sup>2</sup>. Во время цветения и плодообразования норму полива увеличивают в 2 раза – до 12-15 л на 1 м<sup>2</sup>, иначе недостаток влаги в почве приведет к массовому опаданию цветков и приостановит созревание бобов.

Чтобы собрать больше бобов, необходимо своевременно снимать созревший урожай. Признак готовности бобов такой: при нажатии стручки должны легко разламываться пополам.

Галина Иннокентьевна ШАЛАМОВА, Рязань



# Боремся с гриппом – укрепляем иммунитет



**«Призрак гриппа» бродит по Европе... Теперь, кроме обычного, добавилась еще одна напасть – свиной грипп.**

В аптеках сейчас очень много препаратов от гриппа. Однако сельские жители, живущие в вымирающих маленьких деревеньках, не всегда могут добраться до райцентра и купить необходимые противовирусные средства. Поэтому для них спасение – в народной медицине.

Чтобы не заболеть, надо заняться укреплением своего иммунитета. Для этого отлично подойдут растительные адаптогены – препараты женьшеня, элеутерококка, настойка эхинацеи.

Обязательно включайте в свой рацион клюквенный морс и отвар шиповника. Утром выпивайте натощак стакан апельсинового или другого фруктового сока, а вечером съедайте дольку чеснока или салат с луком.

В пищу употребляйте больше витаминов (А, С, Е), в период обострения гриппа каждые два часа съедайте апельсин, курагу, банан, яблоко, половину чайной ложки меда. Пейте чай с лимоном.

Во время эпидемии гриппа полезно принимать следующее средство. В трехлитровую банку уложите слоями 1 кг сосновых почек и 0,5 кг измельченных корней малины, заливая каждый слой медом и

пересыпая сахаром. На трехлитровую банку нужно 0,5 кг меда и 1 кг сахара. Долейте в смесь стакан кипятка, настаивайте сутки в темном месте, потом томите на водяной бане в течение 6-8 часов, дайте постоять двое суток и процедите. Получится очень целебный сироп, хранить его нужно в холодильнике и принимать 4 раза в день перед едой по 1 ст. л.

Хорошим лечебным средством при гриппе является смесь натертого чеснока с медом в соотношении 1:1. 1 ст. л. этого средства принимают на ночь, запивая кипяченой водой.

Чтобы повысить иммунитет, жизненный тонус, увеличить работоспособность организма и тем самым защититься от гриппозных инфекций, можно применить в домашних условиях методику семенотерапии. Суть ее в том, что на биологически активные точки на теле человека для профилактики гриппа прикладывают целебные семена. При простудных заболеваниях, гриппе, хорошо помогают и ягоды клюквы.

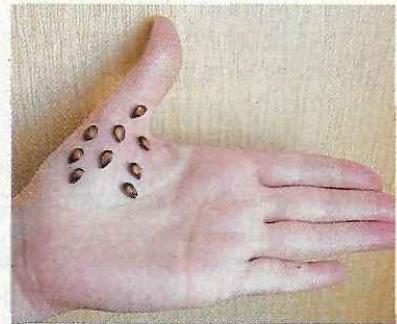
В своей практике лечения методом семенотерапии я использую семена лука-гиганта весом до 3 кг, которые обладают мощным биополем. Оно восстанавливает энергетический потенциал всего организма. Целительные свойства семян помогают восстановить силы, укрепить иммунитет, поправить здоровье и противостоять простудным заболеваниям.

Желающим вышлю методику семенотерапии для профилактики гриппа и лечения других заболеваний.

Вышлю настойку на основе элеутерококка и других сильнейших иммуностимуляторов. Настойка повышает иммунитет, работоспособность организма, обладает сильным омолаживающим эффектом, увеличивает продолжительность жизни. При переписке для ответа вкладывайте конверт с обратным адресом.

Пишите: 171720, Тверская область г. Весьегонск, ул. Краснодарская, д. 20. Звоните по тел.: 2-22-35 (код из России: 8-48264, из Беларуси: 8-10-7-48264), а также 724-70-12 (код из России: 8-915, из Беларуси: 8-10-7-915).

Валерий Анатольевич РОДЧЕНКОВ



# Как выбрать корову



**Дам совет,  
как выбрать  
при покупке  
хорошую корову.**

Первым делом, чтоб она была не морная, надо чтобы ноздри были чуть пошире рыла.

Нужно чтобы хребет был немного повыше спины и шеи, шерсть на нем должна быть короткой и стоять, не прилегать ни в какую сторону. Вымя у коровы должно находиться между задних ног, соски – прямо смотреться: не под живот и не к передним ногам. Хвост должен быть ниже колена, задние соски должны располагаться близко друг к другу. Там, где заканчивается хвост, начинается косточка, ее кончик должен быть тупым. Тогда молоко будет густым, а если кончик острый – жидким.

У хорошей коровы шея тонкая и ноги ниже колена не толстые. Когда гонишь ее, смотри сзади, как корова идет задними ногами: она должна ставить их прямо, не тереть колено о колено.

Весь кончик коровьего хвоста в волосах – будут здоровые телята. А если самый «острячок» голый – телята не живучие. И главное – буренка любит приговор, ее всегда надо обласкать, и она отблагодарит.

Чтобы теленок был упитанным, не упусти первые 3 месяца. Первое время не отсаживай от матери, а потом не жалей цельного молока, пои его повкусней. Он наберет силу и жир, тогда ему не страшно и на «худом» пайке.

Александра Федоровна БЕЛЫХ,  
Кировская область, с. Фабричное

- Когда поведешь корову домой, той хозяйке, у которой берешь, дай каравай хлеба, какого-нибудь напитка и платье или ткань на платье. По дороге приговаривай: **«А у меня будешь пить и есть без разбора, обиходноходить и дом свой знать».**

- Как только родится теленок, тащи его к яслим, на сухое место, где корова его облизнет, тут он будет всегда ложиться спать, и приговаривай к домовому: **«Суседушко, братанушко, мне поить, кормить этого теленка, а тебе гладить, ладить, чередить, обиходить. Будьте мои слова крепки и цепки во веки веков. Аминь».** Повторить 3 раза.

- Первый раз корову выпустишь весной на улицу – постой рядом с ней, потри ее тем, что на тебе надето, приговаривая: **«Как на мне моя одежда держится, ты так своего дома держись».** После этого буренка будет с пастбища ходить сама домой.

- Когда новую корову в первый раз приводишь в стадо, дай ей хлеба и чужой корове от тог о же куска дай и скажи: **«Как человек без хлеба жить не может, так вы друг без дружки жить не можете».** После этого коровы не будут ее обижать.

- Бывает, что в хозяйстве не одна корова, а две-три и более. Чтобы они ходили домой вместе, первый раз весной, когда будешь выпускать, принеси во двор ведро с муравьями, зачерпни их, посыпь на каждую корову (на хребет), приговаривая: **«Как муравьи своего муравейника держатся, так и вы своего двора и дома держитесь».** Остатки из ведра высыпьте в угол во дворе. Скот не будет на пастбище расходиться и ночевать в лесу, если отпустите без караула. Мы колхозных коров так приговаривали к дому. Их ведь много было – у каждой дюжины по 80 голов.



**Правда ли, что полученное от коровы молоко полезнее, чем «порошковое»?**

Анна А., г. Сыктывкар

Правда только в том случае, если молоко надоено от здоровых, сытых и довольных жизнью буренок. Зимой и весной молоко, которое поступает с ферм, не дотягивает до нормативов, поэтому молокозаводы домешивают в напиток сухое молоко. В результате повышается жирность молока и содержание в нем белка, улучшается его вкус. Так что молоко прямо с фермы далеко не всегда полезнее магазинного.



# Молочные реки

Всё ли вы знаете о знакомом с самого раннего детства продукте?

Молоко – самый богатый по своему составу продукт: оно содержит не менее сотни полезных для организма веществ: аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минеральные вещества... Словом, все необходимое для жизни и роста живых существ. Правда, есть мнение, что в организме взрослого человека молоко усваивается плохо. Пока ученые спорят о плюсах и минусах напитка, житель современного мегаполиса в России или Беларусь выпивает примерно 290 л молока в год, а жители западноевропейских стран и того больше – по 370 л.

## Пить или не пить?

### С осторожностью надо отнесаться к молоку:

- **ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ.** В процессе переваривания молока в кишечнике возникают бродильные процессы. Следствием может быть метеоризм и рост патогенных грибов;

- **АЛЛЕРГИКАМ.** Молоко может вызывать аллергическую реакцию, а это ведет к некоторому снижению иммунитета;

- **ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ЭПИЗОДИЧЕСКИ ПОДВЕРГАЮТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.** Запас молочной кислоты в мышцах может привести к болезненным ощущениям после нагрузки.

### Ни в чем себе не отказывать можно:

- **ЛЮДЯМ С ГРУППОЙ КРОВИ В (III).** Они усваивают молоко значительно лучше, чем обладатели других групп;

- **ДЕТЬЯМ.** К сожалению, за школьные годы количество здоровых детей сокращается на треть. Основная причина – нехватка

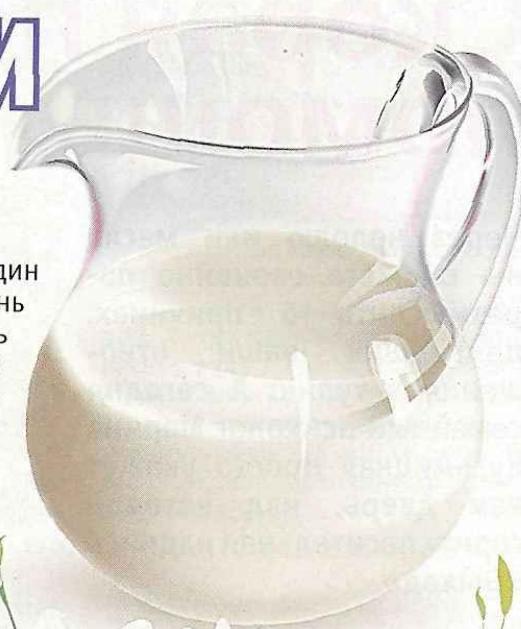
кальция в рационе. Всего один стакан цельного молока в день способен значительно улучшить здоровье ребенка. Поэтому в России и Беларусь действуют государственные программы «Школьное молоко».

## Какое молоко полезнее?

**Парное** имеет особую ценность: в нем содержится то, что натуropаты называют жизненной силой, а медики – иммунными телами. Но через сырое молоко могут передаваться опасные заболевания – например, энцефалит.

**Пастеризованное** молоко – это отфильтрованное и выдержанное при температуре 80–85° С с целью уничтожения болезнетворных бактерий.

**Кипяченое** подходит более широкому кругу потребителей: трудноусвояемый белок при высоких температурах разрушается.



Правда, на иммунные тела рассчитывать не приходится.

**Топленое** томится в печи в течение часа. За счет упаривания уменьшается объем и увеличивается жирность продукта.

**Стерилизованное** – выдержанное несколько секунд при температуре свыше 100° С. При обработке полезные свойства продукта снижаются, зато срок хранения увеличивается.

## КСТАТИ...

- Оказывается, наши предки применяли молоко как магическое средство при тушении огня.

*Восточные славяне очень часто использовали молоко в магических действиях, направленных на сохранность здоровья и благополучие семьи.*

- Чтобы «отвести от ребенка всякие призоры», то есть сглаз, при первом ритуальном купании в воду добавляли немного молока.
- Каждая хозяйка должна была строго следить за тем, чтобы молоко не «кубогало» на открытый огонь, иначе у коровы пропадет молоко.
- Проливать молоко на землю было крайне нежелательно. Если же такое случалось, его следовало немедленно втоптать в землю для избежания сглаза.
- Чтобы у коровы не пропало молоко, а у семьи – достаток, угощая чужого человека, следовало положить в кружку несколько кристаллов соли.

# Скорая психологическая помощь

Через неделю или месяц вы сможете спокойно размыслить о причинах, приведших ваши отношения в тупик. А сегодня семейный психолог Марина Кузьмицкая просто укажет вам дверь, над которой горит спасительная надпись «Выход»

## «Видишь суртика?»

 **Я одинока. То есть не замужем, и у меня на данный момент нет мужчины, с которым я веду совместное хозяйство. Правда, есть близкий друг, с которым мы прожили три года вместе, а потом наши пути разошлись. Мы пишем друг другу теплые письма, перезваниваемся и подолгу обсуждаем наши проблемы за вечерним чаем – каждый в своей квартире.**

**Есть чуть менее близкий друг, но более заинтересованный в наших отношениях. Он прекрасно ко мне относится, но у него, к сожалению, не так много времени на общение со мной. Что бы ни случилось, я могу обратиться к нему за помощью. Есть подруга, которая знает меня как обулленную, и верный пес породы боксер.**

**А вот едва я выхожу из этого комфорtnого дружелюбного мира на работу, слышу навязчивые вздохи сочувствия. Как же, мне уже 38 лет, а я все еще не замужем! Не стою часами на кухне, не разрываюсь между работой, гастрономом и домом, ни с кем не объясняюсь из-за позднего прихода...**

Кира, г. Кемерово

**Комментарий психолога Елены Марковой:**

Да, Кира, насчет навязчивости такого «сочувствия» вы правы. Шуточки насчет начальниц, которым «мужика надо», чтобы не злились по поводу и без, советы подруг «тебе замуж надо поско-



рей, пока ты еще кому-то нужна» звучат почти в каждом женском коллективе. Ошибка «советчиков» состоит в том, что они судят о людях по себе. Если для одной главная цель – найти приличного и обеспеченного мужа, пусть без любви и глубокой привязанности, то она считает, что и у других те же цели в жизни. Я посоветовала бы отвечать на подобные разговоры фразой из одного фильма. Представьте себе степь, в дозоре сидят два солдата.

- Ты видишь суртика?
- Нет. А ты?
- И я не вижу. Но он есть!

## Когда веры больше нет

 **Два месяца назад от меня ушел муж. Как-то наспех объяснил, что я растолстела, перестала его возбуждать, со мной он не чувствует себя мужчиной и так далее. Последних три года секс у нас был раз или два в месяц, причем**

**только по моей инициативе, и не всегда удачно все заканчивалось...**

**Да, я после 15 лет брака поправилась: периодически пребывала в депрессии, которую активно «заедала», а муж этого не замечал. Он ни разу не выказал недовольства моим видом!**

**За полгода после расставания я сбросила 18 кг, до моей идеальной формы – 60 кг – осталось совсем чуть-чуть. Сейчас у меня есть личная жизнь, а у него нет. Мы общаемся каждый день, он говорит, что, скорее всего, мы помиримся... А я не знаю, хочу ли я заполучить его обратно. Возможно, да, но только если он перестанет унижать меня, и мы сможем наладить сексуальные отношения. Как вернуть ему былую потенцию, а мне – ощущение безопасности, когда нахожусь рядом с близким человеком? Может, молитву какую-нибудь подскажете или заговор?**

Ольга, 43 года

## Комментарий психолога:

Ольга, вы разуверились в близком человеке, потому что пере-

**Наша новая рубрика – для тех, кому надо срочно найти выход из острой жизненной ситуации.**

стали верить в себя. Занимайтесь собой: худейте, следите за здоровьем, не жалейте времени для хобби и подруг. Установите себе «контрольное время»: через три месяца (полгода) подумаете, чего хотите от отношений с мужем. Тогда и примете окончательное решение.

**На всякий случай Заговор от импотенции:** «Есть гора костяна. На той горе есть стул костян. На том стуле костяном сидит царь костян, подпервшись своим костылем костяным, шляпа на голове костяна, рукавицы на руках костяны и сапоги на ногах костяны. И весь тот царь костян, и все 73 жилы костяны, и становая жила кость. Так бы и у меня, раба Божьего (имя), все 73 жилы и все 73 сустава были костяны, и вся становая жила была бы костяна, и стояла бы она сто раз и тысячу на подстрекание на малое место на женскую нифу и девичью: на черную, на русую, на красную, на белую, и всякую – месяца молоды и ветха, и на перекройных днях».

## Не верь глазам своим, малыш!

**Телевизор – зло, я с этим полностью согласна. Но не представляю без него своей жизни. Дело в том, что из одного детского отпуска плавно перешла в другой (старшему сейчас четыре года, младший еще грудничок). Муж целыми днями на работе, за окном темнота. Единственное, что связывает меня с большим миром – телевизор. Смотрю все подряд, причем старший сын тоже часами не отрывается от экрана.**

**Я понимаю, что это вредно для детской психики. Но быть может, не все передачи одинаково вредны?**

Анна, 30 лет

### Комментарий психолога:

Как ни странно, самыми травмирующими для детской психики оказываются не любовные или

агрессивные сюжеты (за исключением жесткого порно и «расчлененки»), а «кужастики», фантастика на тему мрачного будущего человечества и сюжеты, связанные с одночеством.

Тема любви для детей естественна и приятна, они сами легко влюбляются. Если вы не бросаетесь закрывать своим телом экран во время поцелуев главной героини, ребенок на эротических сценах не фиксируется. А вот страх перед будущим присущ каждому человеку. Вызвать его у малыша легко, а справиться с последствиями испуга трудно: вряд ли ребенок сможет толком объяснить, что именно его беспокоит. Тема расставания и потери тоже актуальна для детей всех возрастов. Увидев историю про брошенную собаку или потерявшегося мальчика, ребенок обычно идентифицирует себя с главным героем и еще долго переживает случившееся.

## Лицом к лицу – лица не увидать

**У меня серьезный недостаток – родимое пятно на лице. Причем рядом с недостатком козырь – красивый рот с белыми ровными зубами. Как скрыть свой недостаток, не потеряв преимущества? Только жду нормального совета, без дежурных фраз о душевной красоте.**

Евгения, 19 лет

### Комментарий психолога:

Обычно то, что вы считаете недостатком – плод вашего воображения, а не мнение окружающих. И то, что вы воспринимаете как недостаток, возможно, является вашим достоинством, вашей визитной карточкой. Но, извините за «дежурную фразу», только при условии, что вы хороший человек.

Если человек внутренне красив, то для друзей он становится красив весь. Итак, вам два совета: считайте себя

красивой – и вас все также будут считать красивой. Будьте внутренне красивой – и все ваши особенности станут красивыми.

## Осень жизни? Просто осень года!

**Каждую осень одно и тоже: чувствую себя уставшей, одинокой и несчастной. Хочется забиться под одеяло до весны, взяв с собой только бутерброды и чай. Есть и спать. Набираю за зиму килограммов восемь, еле успеваю сбросить их за лето. Есть ли не медикаментозные средства от депрессии?**

Мария Алексеевна, 43 года

### Комментарий психолога:

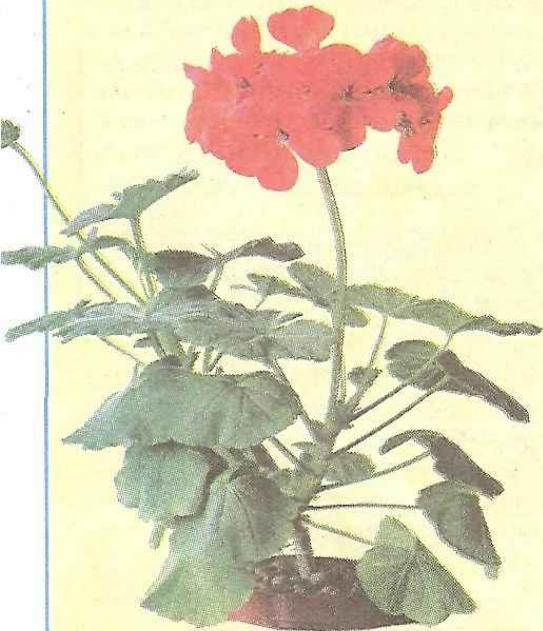
Психологи считают, что наиболее эффективное лекарство от депрессии – беседа с другом или близким человеком. Проведенное ими исследование ясно доказало «целебные свойства» дружеских отношений: группе разных по характеру, ценностям, вероисповеданию людей было предложено завести дружбу с женщинами, страдающими хроническими депрессивными состояниями. Они должны были часто встречаться, пить вместе кофе,ходить в гости друг к другу, вести задушевные разговоры. Эти отношения наблюдались в течение одного года, после чего пациентки были вновь обследованы, и выяснилось, что депрессивная болезнь большинства женщин перешла в устойчивую стадию ремиссии. Сами они поясняли, что «почувствовали второе дыхание»: многие сменили место работы, иначе стали оценивать себя и воспринимать окружающий мир.



# Аптека на подоконнике

## СЛУШАЙ, ВАСЬКА, ПЕРЕСТАНЬ ЕСТЬ ХОЗЯЙСКУЮ ГЕРАНЬ!

Оказывается, любимый цветок наших бабушек умеет бороться с бронхитами.



Моя дочь часто болела бронхитами – до тех пор, пока мы не нашли надежное средство от кашля на собственном подоконнике. Теперь, не дожидаясь, пока Аня пожалуется на першение в горле или кашель, я беру пять больших листков герани, режу на кусочки и перетираю их в ступке. Затем надо добавить 5 ст. л. подсолнечного масла, вылить смесь в бутылочку из темного стекла, укупорить и поставить в темное место на 2-3 недели. Когда мазь настоится, можно прощедить ее через марлю и использовать для лечения: на ночь растереть грудь и спинку ребенка, одеть его в теплую хлопчатобумажную пижаму, укрыть. Аня говорит, что ощущает покалывание и тепло. А утром кашля как не бывало.

**Важно:** брать надо верхние листочки растения, там больше всего полезных веществ.

Екатерина, г. Свердловск

## СТО ЛЕТ ПРОСИТЕ У СТОЛЕТНИКА

Самое популярное комнатное растение – универсальный доктор.

Не знаю лучшего иммуномодулятора, чем алоэ. Рецепт приготовления волшебной смеси использую еще бабушкин. Для этого беру толстые нижние листья растения и кладу на четыре дня в холодильник. В результате целебное действие растения многократно возрастает. Затем листья перекручиваю на мясорубке и выжимаю из кашицы сок. На полстакана сока алоэ беру стакан меда. И 3 раза в день перед едой принимаю по чайной ложечке сладкого снадобья. Как правило, не болею.

**Важно!** Прежде чем давать средство детям, проверьте, нет ли у них аллергии на столетник или мед. Растение, которое вы используете для приготовления лекарства, должно быть не моложе трехлетнего возраста.

Для взрослых рецепт может быть несколько иным. На полстакана сока алоэ берется стакан кагора и стакан меда. Все тщательно перемешивается и настаивается три дня. Смесь надо принимать так же – по чайной ложке три раза в день до еды. Хранить снадобье лучше в холодильнике.

Галина Семеновна, г. Минск

## КОГДА БОЛЕЗНЬ БЕРЕТ ЗА ГОРЛО...

...надежда только на традесканцию.

Наполняем треть стакана листьями традесканции, заливаем стаканом водки и настаиваем примерно три недели. После этого жидкость следует процедить. Для профи-

лактики простудных заболеваний берем пол чайной ложки настойки на полстакана воды. Это простое средство помогает мне пережить простудный сезон без бюллетеней и замен: я работаю на городском радио.

Катерина Г., г. Омск

## ВОЗЬМИ ЭНЕРГИЮ ПРОРОСТКОВ!

У меня свои «поливитамины». Каждую зиму проращаю на подоконнике семена пшеницы, гороха, редиса, подсолнечника, гречихи. 2-4-дневные проростки – настоящая кладовая витаминов, минералов и белков. Их можно добавлять в салаты и супы, класть на бутерброды с любой начинкой, но полезнее всего есть просто так. Горсть пшеничных проростков, приправленная чайной ложкой меда, заменяет мне первый завтрак. Попробуйте делать то же самое – вы убедитесь, что несколько проростков обладают большей целительной силой, чем тарелка термически обработанных продуктов.

**Как проращивать.** Возьмите стеклянную банку или другую емкость. Тщательно промойте семена под проточной водой. Положите их в банку, накройте влажной марлей, поставьте в теплое место. Свет проросткам не обязателен, придется лишь поддерживать влажное состояние семян. Проростки будут готовы на второй-четвертый день. Следует учитывать, что по мере их дальнейшего «взросления» питательная ценность проростков снижается.

**Важно!** При покупке семян обязательно убедитесь, что они не проправлены!

Федор Михайлович,  
г. Бобруйск



## На вопросы читателей отвечает юрист Лиа Акубардия



### Стена непонимания

Я проживаю в приватизированной квартире двухквартирного коттеджа. При доме есть участок по 6 соток на хозяина. С южной стороны нашего дома сосед построил дом и возвел забор из сплошных бетонных плит в три яруса. Общая высота получилась около 1,8 метра. Ни щелочки, ни зазора нет. У меня на расстоянии 1,5 м от этого забора ничего не хочет расти – тень сплошная, сырость и мох. В связи с этим вопрос: разрешено ли строение «глухих» заборов между соседними участками?

Вероника Сергеевна, г. Каменец, Брестская обл.

Нет, такого рода заборы между соседними смежными участками возводить нельзя. В соответствии с Техническим кодексом установившейся практики для районов жилой усадебной застройки ограждения между смежными участками должны удовлетворять следующим условиям: прозрачность от 50 до 100 процентов (сетка Рабица), высота не более 1,7 метра. Можно обратиться в местный исполнительный орган с письменной жалобой. Вам должны ответить в течение 15 дней.



### Аренда есть, а договора нет

Мои родители имели дом и земельный участок в собственности. Кроме того, для ведения личного подсобного хозяйства им было выделено на праве аренды еще 30 соток земли. В 2002 г. родителей не стало. Мы с сестрой оформили наследство на дом и земельный участок, который был в собственности. На тот момент договор аренды земельного участка был действителен до 2005 г. В 2005 г. мы не смогли его продлить. Все это время мы, тем не менее, участником пользовались, вносили за него арендную плату. Имеем ли мы право на продление договора аренды сейчас или сначала следует переоформить его на себя, и как это сделать?

Владимир, д. Торосово, Ленинградская обл.

Да, у вас есть такое право. Согласно ст. 34 Земельного кодекса Российской Федерации граждане, заинтересованные в предоставлении или передаче земельных участков в аренду из земель, находящихся в государственной или муниципальной собственности, для целей, не связанных со строительством, подают заявления в орган местного самоуправления. В заявлении должны быть определены цель использования земельного участка, его предполагаемые размеры и местоположение, испрашиваемое право на землю (в вашем случае – аренда). Заявление лучше подавать от имени одного из наследников (Вашего или Вашей сестры).



### Переоформление собственности на земельный участок

Половина дома на участке земли 437 м<sup>2</sup>, принадлежавшая моей маме на основании договора купли-продажи, перешла мне в наследство по завещанию в 1993 г. На дом документы зарегистрированы в регистрационной палате в 2009 г. Оформить документы на земельный участок до 1 января 2010 г. я не успела. Как оформить землю в собственность после этой даты?

Мария, Саратовская обл.

Для оформления земельного участка в собственность Вам потребуются:

документ, устанавливающий или удостоверяющий право гражданина (любого прежнего собственника указанного здания (строения) или сооружения) на данный земельный участок;

документ, подтверждающий государственную регистрацию права собственности такого гражданина на указанное здание (строение) или сооружение (который Вы получили в 2009 г.).



### Лоджия не в счет

Мой сын строит однокомнатную квартиру в Минске общей площадью 45 м<sup>2</sup>. Три квадратных метра занимает лоджия. Входит ли площадь лоджии в общую площадь квартиры при прописке? Другими словами, на какой площади будет прописан мой сын, и за какую площадь будет платить техобслуживание квартиры?

Наталья Евгеньевна, Минск

В соответствии с Жилищным кодексом Республики Беларусь общая площадь жилого помещения – суммарная площадь пола жилых и подсобных помещений квартиры. Подсобные помещения – помещения, находящиеся внутри квартиры и предназначенные для хозяйствственно-бытовых нужд проживающих (коридоры, санузлы, кладовые, прихожие, кухни и другие нежилые помещения).

Лоджии и балконы в общую площадь жилого помещения не входят.

Адрес для писем  
в БЕЛАРУСИ:

220040, г. Минск, а/я 224,  
«Сад, огород –  
кормилец и лекарь».

E-mail: gradinar@roscherk.ru

Адрес для писем  
в РОССИИ:

105066, г. Москва, а/я 47,  
Сад, огород –  
кормилец и лекарь».

# Рассаде вредно «тянуться»

Правильно выращенная рассада в возрасте 60 дней должна вырасти до 20-25 см, иметь плотный стебель и 12-15 ярко-зеленых настоящих листьев. Если она получается слишком длинной, тонкой, искривленной и бледной, то что-то сделано не так. Про такую рассаду говорят, что она вытягивается. В чем же дело?

Основной причиной вытягивания рассады является недостаток света. Даже если весеннее солнце хорошо светит, в комнате еще освещение недостаточное, в том числе и из-за того, что на окнах за зиму осел основательный слой грязи. Поэтому рассаду лучше всего выращивать при дополнительном досвечи-



вании до 12-14-часового светового дня. Правило здесь общее: на 0,5 м<sup>2</sup> площади нужна одна люминесцентная лампа мощностью 40 Вт, расположенная на расстоянии 15 см над макушками растений.

Если нет возможности организовать дополнительное освещение, нужно внимательно следить за температурой: чем темнее, тем ниже она должна быть, чтобы на

время недостаточного освещения затормозить рост растений. Снижать нужно в разумных пределах, так как при температуре ниже 1° С рост теплолюбивых культур останавливается, а при более низкой – молодые растения



могут погибнуть. Самый простой способ регулирования температуры – проветривания.

**Игнат Григорьевич ПОЛЕТИЛО,**  
Гомельская область, г. Мозырь

## В следующем номере вы узнаете:

- Сорняки растут под пленкой
- Чем бы угостить растения
- Нормы удобрений для садовых деревьев
- Кудесник розмарин
- Идет весна – готовь семена
- Лечит ноги семя льна
- Плющ исправит фигуру
- Какие розы сильнее пахнут

...и много другой интересной информации читайте в издании  
“Сад, огород – кормилец и лекарь” №4,  
которое появится в продаже  
после 24 февраля 2010 года.

# САД · ОГОРОД

## кормилец и лекарь

№ 3

Издание выходит два раза в месяц

Издатель ООО “Юнисервиспресс”.  
г. Москва, ул. Ольховская,  
д. 45, строение 1, оф. 3/10/11-12  
РФ: Учредитель – ООО “Росчерк”.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС 7721064 от 12.05.2005 г.

Адрес редакции:  
105066, г. Москва, ул. Ольховская,  
д. 45, строение 1, оф. 3/10/9  
Тел./факс (+7 495) 633-71-19,  
(+7 499) 267-49-29, 263-26-46.  
РБ: Учредитель – ООО “Росчерк”.  
Свидетельство о регистрации  
№2740 от 09.09.08 г.

Адрес редакции:  
220037, г. Минск, ул. Авангардная, 48а.  
Тел. моб. (+375 29) 689-92-75.

e-mail: dubovik@roscherk.ru  
Гл. редактор – Татьяна Зеленкевич.  
Отв. секретарь – Виктор Дубовик.  
Дизайн, верстка – Виктория Томашевич.  
Подписано в печать:  
время 15.00; дата 22.01.2010.

Тираж 53 700 экз. Заказ № 00365

Отпечатано  
в ООО “Типография Михайлова-С”,  
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, 86.  
По заказу ООО “Типография Михайлова”,  
214000, г. Смоленск, ул. Шевченко, 86.  
Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных объявлений.  
Перепечатка материалов возможна только с письмен-  
ного разрешения редакции.

## Адреса для писем

для жителей  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
105066, г. Москва, а/я 47  
“Сад, огород – кормилец и лекарь”.

e-mail: dubovik@roscherk.ru

для жителей  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
220040, г. Минск, а/я 224  
“Сад, огород – кормилец и лекарь”.