

Цветок

WWW.TOLOKA.COM

Основан 5 декабря 2001 г. Выходит 2 раза в месяц Тираж 253770 экз.

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ЦВЕТЫ

№ 5 (95)
Март 2008 г.

Цветок



Толока

Роза
стр. 6

Калохортус
стр. 12

Стрептокартус
стр. 14

Аспарагус
стр. 16

Литопсы
стр. 19

ЦВЕТОК НОМЕРА

ДРАЦЕНА

ISSN 1812-0717



9 771812 071007 08005

+
«Копилка семейных советов»
БЕСПЛАТНО

О болезнях и вредителях драцены читайте в № 3 «Домашних цветов».



В модных полосочках и каемочках

Талисман на счастье

Видимо, благодаря своей неприхотливости, широко распространены драцены — загадочные растения, окутанные множеством тайн и легенд. Например, в Америке драцену называют деревом счастья. Оказывается, это название было дано ей неслучайно...

В древние времена бедный воин попросил у верховного жреца руки его дочери. Жрец разгневался и, схватив валявшуюся рядом палку для жертвенного костра, вонзил ее в землю со словами: «Если на ней через пять дней появится хоть один зеленый листок, я, так уж и быть, отдам тебе в жены свою дочь, а если не оживет, ты будешь принесен в жертву богам за свою дерзость!» Юноша поливал водой сухую палку, и чудо случилось — на четвертый день на ней появился робкий зеленый росток. На пятый день вся палка сверху донизу была покрыта плотными зелеными листьями. Молодые поженились и всю жизнь возносили благодарность богам и дереву за подаренное им счастье!

Существует поверье, что часть ствола драцены, срезанная именно в полночь и затем укорененная, приносит счастье в любви. В некоторых странах кусочки растения принято дарить любимым. Причем, скорость роста листьев на них определяет силу любви.

Многие крупные декоративнолистные комнатные растения цветоводы-любители называют ложными пальмами, объединяя в эту группу растения как близкородственные (драцены и кордилины), так и не состоящие в родстве (саговники, древовидные папоротники и юкки).

В последнее время в обиходе даже в цветочных магазинах и книгах появился термин «ложные пальмы». Неветвящийся ствол

и розетка листьев на верхушке часто дают основание любителям относить эти растения к пальмам. Кроме чисто внешнего сходства у них нет ничего общего. Они принадлежат к разным родам. Их объединяет лишь пальмовидная форма.

Популярность драцен обусловлена в первую очередь своеобразным внешним видом растений, а также наличием огромного количества пестролистных форм и сортов.

Справка. Род **Драцена (Dracaena)** относится к семейству Агавовых. Для этих групп характерна древесная и кустарниковая форма роста, реже встречаются вечнозеленые и травянистые многолетники. Они растут в различных условиях — в дождевых или перемененно влажных тропических и субтропических лесах, в редколесьях, на их опушках, в саваннах, вблизи морских побережий и даже в горах. Невысокие, стройные вечнозеленые драцены обычно растут в один ствол, хотя и встречаются виды с разветвленными в верхней части стволами, несущими пучки листьев или верхушечные розетки. Длинные листья бывают окрашены в любые оттенки зеленого цвета, с белыми или желтовато-зелеными продольными полосами. Жилки на листьях расходятся дугообразно. В домашних условиях драцены почти не зацветают. Но по количеству семязачатков и семян в плодах их отличают от других Агавовых (в каждом гнезде по одному семязачатку и, соответственно, по 1 семени). Отличительным признаком является и желтоватый цвет корней.

Счастливый бамбук



Всем известна драцена Сандерiana, или счастливый бамбук. Обычно продают спирально закрученные стебли этого растения для оформления букетов и цветочных композиций. Причем, восточная философия фэн-шуй придает огромное значение числу стебельков: так, 3 стебля — привлекают счастье, наличие 5-ти сулит богатство, хорошее здоровье «даруют» 7 стебельков, ну а число 21 — предполагает универсальное благосостояние. Обычно в букет избегают ставить 4 стебля. Считается, что они могут навлечь смерть.

Стебельки счастливого бамбука держат в чистой воде, в светлом или затененном месте, оберегая от попадания прямых солнечных лучей. Доливать свежую очищенную воду, в которую периодически добавляют удобрения для драцен, необходимо каждую неделю. Важно следить за уровнем воды, так как в нее должны быть погружены только основания побегов.

Уход

Драцены выращивают в светлых, теплых (не ниже +18 град.), защищенных от прямых солнечных лучей помещениях.

Почву круглый год держат умеренно увлажненной, крону растений регулярно опрыскивают. Некоторое исключение составляет драцена окаймленная. Это идеальное растение для полустенных интерьеров. Адрако, хоть и относится к числу холодостойких растений, однако при хорошей освещенности повышенный температурный фон переносит неплохо.

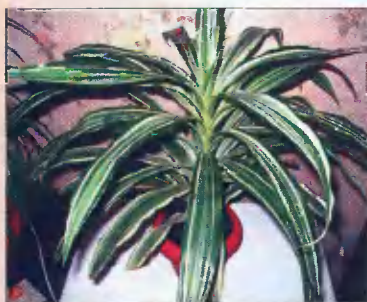
Во время роста дважды в месяц для растений важны подкормки комплексным минеральным удобрением. Драцены могут размножаться срезанной верхушкой с дальнейшим окоренением в воде или влажной почве при температуре +25 град. Укоренение длится 1-2 мес. Пересаживать растения достаточно раз в год весной.

Душистая

Не менее известный вид, распространенный в тропической Африке, зеленолиственная драцена душистая (*D. fragrans*) с более широкими, чем у драцены деремской, слегка волнистыми по краю листьями. Ее эффектные сорта: Лемон Лайм (Lemon Lime) с ярко-зелеными листьями, украшенными посередине темно-зеленой полосой и двумя узкими кремовыми по краю, и Линдена (*Lindenii*), отличающийся от предыдущего сорта желтым краем уже достаточно распространены и у нас. Сорт Массанжа (*Massangeana*) выделяется листьями с желто-зеленой полосой, тогда как у Сюрприза (*Surprise*) она серо-зеленая, а яркость растению придает желтый край.



Деремская



Неизменным спросом пользуются сорта драцены деремской (*D. deremensis*), каждый из которых имеет свое «лицо». Темно-зеленый Бузе (*Vausei*) «блистает» широкой белой срединной полосой. У Варнека (*Warneckeii*) она серо-зеленая и две белые — по краям. Еллоу Стрип (*Jellow Strip*) — желтополосый сорт с более узкими листьями, а Шривериана (*Schriveriana*) отличается изящной желто-белой каймой по краешку листа.

Годсеффа

Настоящим «пришельцем» выглядит драцена побегоносная (*D. surculosa*), ранее известная под названием Годсеффа (*D. godseffiana*), которая при хорошем уходе (тепло и свет) расцветает причудливыми зеленоватыми цветками с нежным ароматом. Растение хорошо ветвится (при росте 70 см), наращивая привлекательную форму.

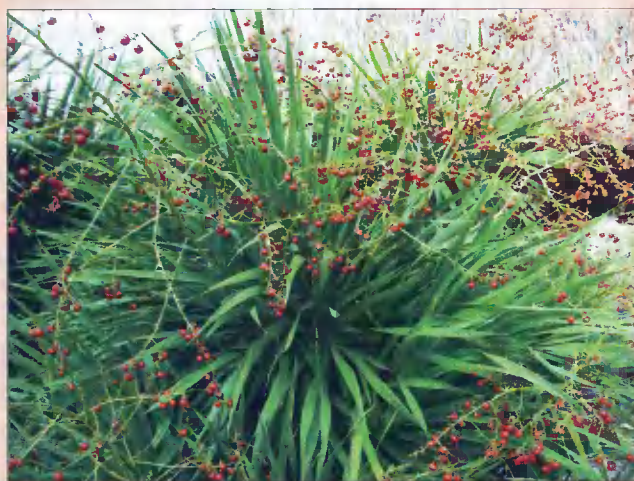


Драконово дерево

Знаменитое канарское драконово дерево, или драцена драко (*D. draco*), благодаря эффектным кожистым голубоватым листьям широко используется в оформлении светлых, прохладных, хорошо проветриваемых зимой, помещений. Летом растение поливают обильно, не допуская при этом застоя влаги, зато зимой — очень осторожно. Выращивают в хорошо дренированной смеси дерновой земли и листового перегноя с добавлением промытого речного песка.

Драцена драко, как и все другие виды, относится к числу долгожителей. У старых растений образуется масса придаточных корней. Самой старой драке 600 лет! Ее причудливо разветвленный ствол в обхвате 15 м (при высоте более 20 м).

Из трещин драконового дерева выделяется ярко-красный смолистый сок — «драконова кровь» — содержащий пигменты дракокармин и дракорубин. Его используют для производства лака.



Валентина ЧЕРТОВИЧ,
ст. научн. сотр. ЦБС НАН Беларуси, г. Минск.
(Продолжение темы на стр. 2-3)

Ред Эдж



Лорд Робертсон



Киви



В МОДНЫХ ПОЛОСОЧКАХ И КАЕМОЧКАХ

Дерево королей

Не менее популярной среди ложных пальм считается кордилина. Она так похожа на драцену, что часто даже опытные цветоводы с трудом различают их.

Кордилины распространены в субтропических и тропических областях Юго-Восточной Азии, Австралии, Новой Зеландии, а также на Мадагаскаре и Маскаренских островах. Кордилины Банка, кустарниковая, нераздельная и южная выращивают как кадочные растения уже более 100 лет.

Главное отличие (от драцен) заключается в количестве семязачатков и семян в плодах: у кордилины в каждом гнезде до двадцати. Но поскольку эти растения в домашних условиях почти не цветут, то проще всего будет отличить их по цвету корней (у кордилины они белые). И, в отличие от драцен, боковые жилки у кордилины располагаются под острым углом относительно главной.

Сейчас в обиходе чаще других встречается кордилина кустарниковая, называемая еще верхушечной или пограничной (*C. fruticosa*). Известна она и под названием «дерево королей». Сегодня выведено множество роскошных пестроокрашенных ее сортов.

Кордилина кустарниковая и ее сорта требуют солнечного местоположения, но прямого солнца не переносят. Круглый год их нужно содержать при температуре не ниже +18 град., обеспечивая им более повышен-

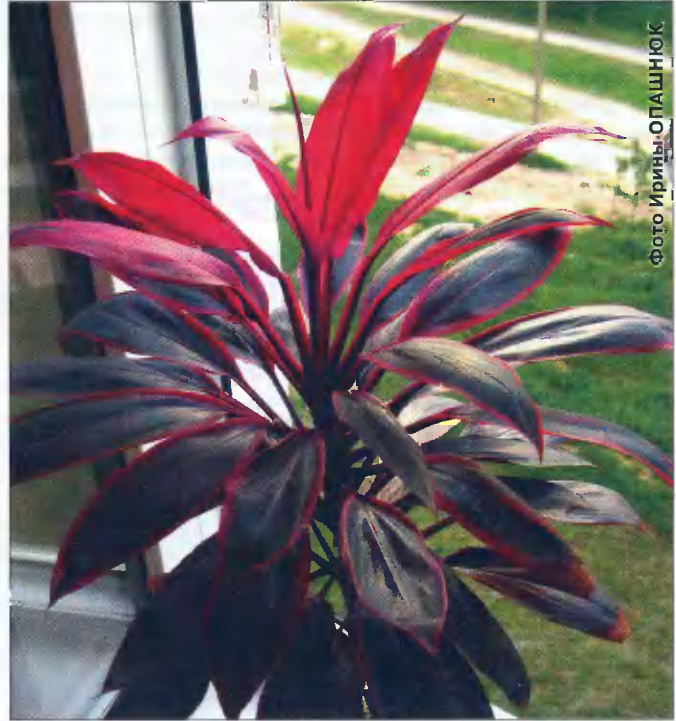


Фото Ирины ОПАШНЮК

ную влажность воздуха.

Кордилина южная (*C. australis*) естественно произрастает на влажных равнинах и скалах в Новой Зеландии. Довольно интересный ее сорт Атропурпуреа (*Atropurpurea*) выращивают ради темно-пурпурных листьев. Растение хорошо чувствует себя в светлых, прохладных, хорошо проветриваемых зимой помещениях, а также в зимних садах.

Когда-то еще Джеймс Кук дал кордилине название — «капустное дерево». А дело все в том, что местное население использовало в пищу его молодые листья. В наше время из сухих листьев кордилины добывают сырье, пригодное для изготовления щеток, циновок, ковриков и других грубых плетеных изделий. Ее влагостойкое волокно используют для подвязки виноградной лозы. Семена растения содержат жирные

масла, в которых до 90% линолевой кислоты.

Уход

Для пересадки кордилины готовят смесь из дерновой земли, листового перегноя, верхового торфа и крупнозернистого речного песка. Можно добавить кусочки древесного угля, которые предотвращают появление гнили, не лишней будет и кирпичная крошка, вбирающая избыточную воду и придающая почве рыхлость.

Молодые растения пересаживают раз в год весной или летом. Экземпляры постарше в одной почве могут расти 2-3 года. Ее поверхность в горшке нужно постоянно рыхлить для лучшего поступления воздуха к корням.

Периодически 1-2 раза в месяц кордилину подкармливают комплексным удобрением. Субстрат поддерживают во влажном состо-

янии, но не заливают растение (особенно в позднелетнее и зимнее время). Если на листьях появились коричневые пятна, значит, полив недостаточен. Кордилины с широкими листьями требуют более обильного полива, чем с узкими.

Растение любит яркий свет, но от прямых солнечных лучей на листьях могут появляться ожоги, поэтому цветок нужно притенять. Частое опрыскивание благотворно сказывается на питомцах.

Кордилина растет достаточно медленно и при правильном уходе может жить очень долго. Наиболее благоприятная температура воздуха для нее летом — +22-24 град., зимой — не ниже +12 град. При слишком низкой температуре (обычно ночью) листья становятся мягкими и скручиваются. Потеря нижних листьев — естественный процесс для растения.

Размножают кордилину полуодревесневшими верхушечными черенками (с одним узлом), концы которых желательно обработать корневином и посадить в

емкость с нижним подогревом. Уход за ними заключается в периодическом опрыскивании и поливе. При температуре не ниже +20 град. черенки укореняются за 3-4 недели.

Неплохо окореняется верхушка и в банке с водой, в которую можно добавить стимулятор корнеобразования. Корни появляются спустя 3 мес. Не менее эффективно размножение кусочками ствола (стеблевыми черенками) по 10 см длиной или отводками.

Если кордилина старая, растение можно омолодить. Для этого на оголившемся стволе нужно сделать несколько поперечных надрезов, затем обернуть это место мхом сфагнумом (его влажность следует поддерживать), а поверх закрыть его кусочком полиэтилена и закрепить с обеих сторон.

Драцены и кордилины очень хорошо очищают воздух от вредных веществ. Нейтрализуют формальдегид, трихлорэтилен.

Валентина ЧЕРТОВИЧ,
ст. научн. сотр.
ЦБС НАН Беларуси.



Кордилина в природе.
Остров Санья (Китай)

Фото ТАТЬЯНЫ САНЧУК

Такой странный гибискус

У меня растут два разных гибискуса. Один появился 4 года назад: дали мне его совсем маленьким, но уже цветущим. Цветок был махровым красным. В тот же год сорвала веточку с другого гибискуса, цветки на котором были белыми с розовой нежной каймой по краю лепестков. И представьте, он, подросший, зацвел.., но нежно-алым цветом!



Теперь у меня две почти одинаковых китайских розы. Только у одной листья значительно темнее.

Кстати, удивили мои гибискусы в этом году еще вот чем. Бытует мнение, что набравшую бутоны китайскую розу нельзя переставлять с места место. Но мне пришлось это делать: дома шел ремонт. Ни один бутон не опал! Оба растения прекрасно цвели более 2 месяцев, раскрывая цветочек за цветочком. Могу добавить, что с марта, раз в 2 недели я подкармливала их, чередуя препарат «Энергия» и настой коровяка (1:10). Утром и вечером опрыскивала.

А в конце сентября, когда мои гибискусы стояли на застекленной веранде, рано утром обнаружила, что за ночь все цветки на них стали темно-серого цвета. Подойдя поближе, рассмотрела, что они... густо облеплены тлей! Немедленно выставила растения на улицу в тень и обработала актелликом. Через 4 часа смыла теплым душем из лейки и занесла в дом.

Ольга АНТОНЕНКО,
с. Ломово Белгородской обл. Фото автора.

Комментарий цветовода

Я также наблюдала у своих растений необычное цветение прошедшим летом при сильной жаре. Думаю, что **одной из причин перемены окраски цветка** может быть отклонение от оптимальных условий содержания. Обычно такое цветение бывает единичным, затем при благоприятных условиях гибискус возобновляет цветение согласно сортовым признакам.

Другая причина: некоторые сортовые гибискусы (особенно крупноцветковые американские сорта) размножают с помощью прививки, то есть они не корнесобственные. Такие растения очень сложно вырастить из черенка, но даже если он укоренится, полученное растение в большинстве случаев не унаследует признаков сорта.

Анна МЕРКУЛОВА,
г. Таганрог.

Есть растения, для которых «звездный час» наступает ближе к ночи. Из всех неприхотливых и обладающих приятным запахом насаждений я отдаю предпочтение душистому табаку, энотере, маттиоле и фиалке ночной.

Как светлячки мерцают цветки белого душистого табака. Не менее ароматные экземпляры с желто-зелеными, разных оттенков красными и фиолетовыми цветками. Растение предпочитает полутень, неплохо растет на солнце. Для более раннего цветения табак высеваю в начале марта в отдельные емкости, не присыпая семена, а в конце мая рассаду высаживаю в грунт. Очень удобно табак растить в контейнерах, кусты вырастают пышные, обильноцветущие. Внимание, растение ядовито!

Яркими шелковистыми цветками энотера будто заменяет солнечный свет, накопленный за долгий день. Цветет с июня по сентябрь. Энотера неприхотлива, хорошо растет как на солнце, так и в полутени (в полутени цветение наступает позже и более продолжительное). Любит рыхлую удобренную влажную почву. Некоторые сорта могут быть агрессивны, прорастая в

самых неожиданных местах (территорию обитания желательно ограничить). Растение засухоустойчиво, не вымерзает. Посадки энотеры обрезаю осенью, если нужно собрать семена; но чаще все же — после цветения. Размножаю растение семенами и делением кустов.

Самое скромное (минимум привлекательности, максимум аромата) ночное растение — маттиола. Цветки у нее мелкие, невзрачные. Высеваю в апреле-мае в грунт. Сеять стараюсь группками возле беседок и дорожек, у входа в дом.

Свой оттенок в ароматы ночного сада вносит фиалка ночная. Она если и радует нас своим цветением днем, которое напоминает легкое воздушное сиренево-белое облако, то аромат «дарит» только в вечерноночные часы. Многолетний (выращиваемый как двулетник) кустик цветет в мае-июне около 40 дней.

Ароматы ночи



Душистый табак

Почву фиалка предпочитает умеренно-плодородную, легкую, место — солнечное. Семена высеваю в конце июня, всходы прореживаю на расстоянии 30 см. Гордая и статная, хороша как в цветниках, так и в групповых посадках на газоне.



Ночная фиалка

Валентина БОНДАРЬ.
Фото автора.



Гвоздику гибридную (*Dianthus x hybrida*) называют чемпионом среди душистых растений. Усиливающийся к вечеру тонкий аромат сравним с ароматом дорогих французских духов.

Два года назад, в марте, я посеяла семена в емкость, укрыла пленкой

Гвоздика с ароматом французских духов

и поставила на теплый подоконник (сеять можно и в начале мая в открытый грунт). Всходы были довольно дружными, сеянцы распикировала, а в мае высадила на грядку (питомник) на расстоянии 10 см друг от друга. В середине осени на некоторых кустиках даже появилось по несколько цветков.

Растение это неприхотливо, не боится засухи и морозов, зимует отлично. Весной (в начале мая) пересадила их на постоянное место с различными условиями: в тень, полутень, на солн-

це. Всюду гвоздички росли одинаково — быстро пошли в рост, закустились и в начале июня зацвели.

Цветы мои прелестницы до конца июля. Пару кустиков с самой красивой окраской я оставила на семена, а остальные обрезала на высоте 20 см. К середине сентября гвоздички опять зацвели, правда, не так обильно, но все-таки порадовали в конце уходящего сезона. На прощание.

Галина СЫТИК,
г. Минск.

Фото Василия ФРАНЦУЗЕНКА.

Что может быть трогательнее нежных ростков, пробивающихся сквозь снег, да еще усыпанных яркими цветочками различной окраски?!

Эти нетерпеливые, торопящиеся на свет «малыши», — хохлатки. Конечно, месяцем позже, когда появляются более яркие и эффектные цветы, скромные хохлатки, возможно, и потеряли бы свою привлекательность, но после зимней «спячки» природы они так милы и прелестны!

Цветок этот — растение-эфемероид, это значит, с коротким периодом роста. В средней полосе растет хохлатка плотная с цветками сиренево-фиолетового цвета, а у хохлатки полой окраска цветков варьируется от фиолетового до розового и белого.



Мир хохлаток

Почва для хохлатки требуется достаточно питательная и влажная. Перегнившая листва дает богатый слой гумуса. На садовом участке, чтобы растения не «голодали», я укладываю (как мульчирующий слой) осенью, когда подмерзнет почва, перепревший навоз или перегнившую листву. Весной с талыми водами все питательные вещества окажутся в зоне корней, что даст значительный толчок к их росту и обеспечит растение питанием во время цветения.

В исключительных случаях хохлатки можно подкормить весной жидкими удобрениями для комнатных растений, соблюдая дозировку, указанную на упаковке. На сухой почве нужен дополнительный полив, поскольку в мае бывает мало осадков. А именно в это время активно нарастает клубень, от чего будет зависеть цветение хохлатки в следующем году.

Благодаря такому уходу ранней весной растения всегда будут одаривать

пышным цветением.

Они декоративны в больших группах не только в альпинариях, но и в виде ковриков под деревьями и кустарниками в легкой полутени. Очень привлекательными «заплатами» выглядят среди газона.

Миниатюрные букеты из хохлаток долго могут стоять в воде.

У этих растений есть еще одно прекрасное качество — их способность давать самосев.

Несколько посаженных

в одном месте клубеньков уже спустя 3-5 лет образуют не только огромную куртину, но (как сюрприз) наверняка возникнут целыми колониями в других уголках сада. Следует помнить, что клубни хохлаток не имеют защитного слоя и поэтому требуют быстрой пересадки. Если это невозможно, их необходимо защитить от высыхания. Для этого клубни нужно сложить в любую упаковку, сохраняющую влагу (полиэтиленовую, полипропиленовую или стеклянную), пересыпав их влажным (не мокрым!) торфом или сфагнумом.

Сортовые формы хохлатки можно размножить делением клубня, что совершенно неоправданно в отношении видовых форм.

Кроме двух отечественных видов в коллекциях цветоводов можно найти Х. прицветниковую с желтыми цветками. Х. Кузнецова примечательна вишневыми, а Х. Маршалла — кремово-желтыми цветами. Мир хохлаток огромен и разнообразен, а растение, к сожалению, еще так мало распространено в наших садах.

Александр ЛЕОНИЧ,
г. Минск.

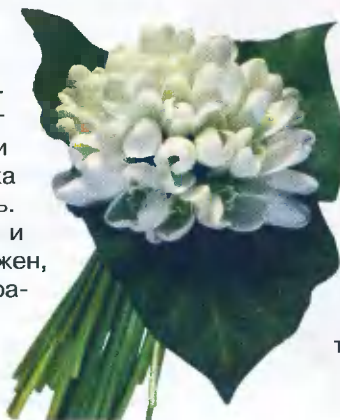
Фото автора.

Не покупайте весной первоцветы!

С приходом марта на улицах появляются торговцы лесными цветами. Их нежный товар очень красив, первоцветы радуют глаз и сердце.

К таким растениям относятся анемона, ветреница, галантус, белоцветник (весенний, летний), иглица, кандык, купальница европейская, ландыш, печеночница, подснежники (складчатый, белоснежный, Воронова, Борткевича), пролеска, цикламены (колхидский, Кузнецова, кавказский), рододендрон желтый, виды орхидных и другие. Только подумайте, какой огромный список исчезающих и редких растений! В лесах вокруг городов встретить эти растения уже почти невозможно. За вторую половину XX века ареалы первоцветов заметно сократились. Ряд популяций цикламена, подснежника и других первоцветов уже полностью уничтожен, а другие популяции сейчас находятся на грани истребления.

Согласно данным современных научных исследований, основной фактор, вызывающий сокращение численности



подснежников, цикламенов и некоторых других декоративных раннецветущих растений — массовый сбор на продажу. Во-первых, в таких местах практически не остается семян для продолжения жизни и распространения этих растений. Во-вторых, при сборе цветков под ногами сборщиков травмируются и погибают всходы, молодые растения и формирующиеся в момент цветения дочерние луковицы.

Федеральный закон «Об окружающей среде» и в частности «Кодекс об административных правонарушениях» влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пяти сот до двух тысяч пяти сот рублей; на должностных лиц — от пятнадцати тысяч до двадцати тысяч рублей, на юридических лиц — от трехсот тысяч до пятисот тысяч рублей.

Впору задуматься над проблемой и тем, кто покупает эти растения.

Надежда ГАЛЫНСКАЯ,
канд. с-х наук, ЦБС НАН Беларуси.

Просыпайся,

Гран Могул

Елена СМИРНОВА,
куратор коллекции роз
Ботанического сада
МГУ им. Ломоносова,
г. Москва.

Мы всегда с нетерпением ждем прихода весны — теплого солнышка, пьянящего воздуха, просыпающейся природы. Но это время года коварно — оттепели могут сменяться морозами, солнечные дни — пасмурными и дождливыми. От такой неустойчивой погоды страдают растения, а нежные, капризные розы — тем более.

Поэтому к ним нужно отнестись с особым вниманием, чтобы они радовали нас все лето пышным цветением.

В средней полосе России в марте, как правило, еще лежит снег, а количество солнечных дней увеличивается. И если ваши розы укрыты воздушно-сухим способом с использованием пленки, нужно отгрести немного снега от кустов и приоткрыть торцы пленки для проветривания днем: чтобы избежать выпревания побегов и образования плесени.



Постепенно, в зависимости от погоды, и если земля под пленкой оттаяла, ее снимают совсем, но побеги еще некоторое время прикрывают лапником, чтобы избежать солнечных ожогов. Сделать это лучше в пасмурный день. В это же время нужно осторожно разрыхлить верхний слой укрытия, чтобы дать доступ воздуха к побегам.

Окончательно снимают укрытие после полного схода снега, в конце марта-начале апреля.

Когда земля полностью оттает, плетистые и штамбовые розы поднимают и прикрепляют к опорам.

В это же время приступают к обрезке роз.

Все культурные сорта, за исключением плетистых и парковых, требуют ежегодной формирующей обрезки. Обрезкой достигается образование правильного компактного куста, развитие здоровых, сильных побегов и обильное цветение. Кроме того, она омолаживает растения, продлевает продуктивный период и исключает загущенность.

Перед этой операцией кусты разокучивают, обнажая корневую шейку. В первую очередь удаляют у всех роз сломанные, сухие, выпревшие и растущие внутрь куста побеги. На одном взрослом растении лучше оставить не более 5-ти побегов.

У привитых роз удаляют все побеги, растущие ниже места прививки (дикую поросль — шиповник). Дикие побеги обрезают у самого основания (раскопав землю). Если их обрезать на уровне почвы, это может вызвать усиленное об-

разование новой поросли. Кстати, эту процедуру надо проводить регулярно, до осени.

Определенные группы и сорта роз требуют различной обрезки. Выделяют 3 вида обрезки: сильную (короткая) — когда на побеге оставляют по 2-4 почки от основания, слабую (длинная) — оставляют 8-12 почек и среднюю — остается 5-7 почек.

Общее правило — при обрезке верхняя почка должна быть направлена наружу, а не внутрь куста, чтобы предотвратить загущение (исключение можно сделать лишь для раскидистых сортов — *Crimson Glori*, *Rose Gaur*, *Utro Moskoy*). Срезают, оставляя 0,8 см побега над верхней почкой.

У чайно-гибридных и роз Грандифлора молодые 1-2-летние и только что посаженные взрослые, но слабые растения срезовочных и выставочных сортов обрезают сильно. На взрослых, нормально развитых кустах применяют умеренную, а у сильнорослых сортов (выше 1 м) — слабую обрезку.

У розы Флорибунда сильную обрезку делают в



Эксцельза

первый год после посадки. Во второй и последующие годы применяют среднюю обрезку.

Полиантовые розы — мелкоцветковые невысокие сорта — обрезают коротко, на 2-3 почки, что способствует обильному ветвлению кустиков. Для более высоких сортов рекомендуют среднюю обрезку.

У миниатюрных роз обычно удаляют лишь засохшие побеги, но это не совсем правильно, так как при короткой обрезке они дают пышные кустики и обильнее цветут.

У плетистых роз рамблер и сортов этой группы побеги полностью сохраняют, обрезая лишь сухие и поврежденные, поскольку они цветут на побегах прошлого года. Цветение обильное, но однократное, в течение 25-35 дней. Всего на кусте желательно оставлять не более 5-7-ми побегов. Основную обрезку у этих роз проводят сразу после цветения — побеги удаляют на кольцо.

Плетистые розы клаймбер имеют прочные и длинные (2-3 м) побеги, крупные цветки, собранные в соцветия. Цветут на побе-

гах текущего года. Сорта этой группы можно выращивать в кустовой или плетистой форме, что достигается соответствующей обрезкой. Для получения кустовой формы — средняя обрезка, а для плетистой — часть побегов подвергают средней или легкой обрезке, а у другой части просто слегка укорачивают верхушки (в зависимости от того, какой высоты плети вы хотите иметь). Большинство сортов этой группы цветут повторно (Grand Hotel, Lawinia, New Dawn, Flammentanz, Sympathie).

Штамбовые розы обрезают в зависимости от группы, к которой относится привитый сорт. Слаборослые сорта обрезают коротко, сильнорослые — слабее.

Для того, чтобы крона

чайно-гибридных сортов имела красивую форму, концы сильнорастущих побегов можно прищипнуть в фазе появления бутона. После этого от каждого побега отрастают 2-3 молодых. Цветение наступит чуть позже, зато будет пышным.

Если побеги любых групп роз сильно подмерзли или повреждены, их обрезают до здоровой зеленой почки.

Сразу же после обрезки розы снова слегка окучить — это позволит сохранить часть побегов при возможных сильных весенних заморозках. Окончательно разокучиваем розы, когда минует их угроза — во второй половине мая.

Хорошо в это же время провести профилактическое опрыскивание роз и

почвы вокруг кустов против грибных болезней медьсодержащими препаратами (в пасмурную погоду).

После этого розы нужно подкормить органическими удобрениями — перепревшим навозом, компостом, перегноем. Их можно разбросать между кустами (5-6 кг/кв. м) и сразу же заделывать в почву.

Если органического удобрения нет, розы подкармливают полным минеральным удобрением (продаются в готовых пакетах с указанными нормами) с заделкой в почву. Повторно подкормить можно через 2 недели. Нежелательно использовать хлористый аммоний, так как розы отрицательно реагируют на хлор, содержащийся в этом удобрении.



Покупаем розы

В условиях средней полосы покупать и высаживать розы лучше всего весной.

По возможности приобретайте посадочный материал с закрытой корневой системой.

При покупке обратите внимание на внешний вид саженца. Он должен иметь хорошо разветвленные корни (видно при открытой корневой системе), не менее 2-х полуодревесневших побегов с зеленой гладкой корой без плесени и пятен (если кора сморщенная — такой саженец лучше не брать).

На упаковке импортных саженцев должна быть этикетка с названием сорта, его принадлежностью к определенной группе. Побеги этих роз часто покрыты воском — это предохраняет их какое-то время от высыхания и ожогов. Поэтому не стесняйтесь очистить воск в каком-нибудь месте побега, чтобы увидеть, в каком состоянии кора.

Нередко возникает вопрос, какие розы лучше, — корнесобственные или привитые на шиповник. И у тех и у других есть свои преимущества, и вам самим решать, что выбрать.

Чайно-гибридные розы хуже черенкуются, медленнее развиваются, более капризны и менее зимостойки, поэтому их лучше приобретать привитыми. Такие растения за счет сильных и мощных корней шиповника быстрее разви-

ваются, лучше обеспечиваются питательными веществами и более стойки в зимних условиях. Большинство сортов роз группы флорибунда, полиантовые, миниатюрные прекрасно развиваются и зимуют на собственных корнях.

Желательно, чтобы саженцы были двухлетними, особенно корнесобственные (т.к. у однолетних корнесобственных роз слабая корневая система).

Если вы приобрели саженцы намного раньше срока высадки в открытый грунт, импортные с закрытой корневой системой вполне можно хранить на нижней полке холодильника при температуре 0-+5 град. Проверяйте состояние субстрата в упаковке, не допуская полного высыхания. Но и избыточное увлажнение вредно.

Саженцы с открытой корневой системой лучше всего сразу посадить в высокий горшок или другую емкость с отверстиями в дне. Чтобы корни свободно разместились, подрезаем их на 1/3 длины. Побеги обрезаем, оставляя 2-3 почки снизу. Корневую шейку при посадке заглубляем на 4-5 см. Если корни оказались сухими — перед посадкой подготовленный саженец (с уже обрезанными корнями) опускаем в воду на 3-5 часов или на ночь.

После посадки саженец поливаем (вода в горшке не должна застаиваться), ставим на подоконник, притеняя в первое время от солнца.

Фото автора.

Кто-то из тех, кто ставил в этом году на выгонку растения, уже смог получить удовольствие от распустившихся цветков. Кто-то ждет чуда со дня на день. На нашем форуме «Цветка» и «Домашних цветов» в Интернете одна посетительница порадовала цвето-

водов-любителей фотографией расцветшего в зимние холода нежного ландыша. А другая разместила снимки своих выгоночных тюльпанов. Обоих мы попросили поделиться опытом с нашими читателями на страницах «Цветка».



Ландыш: чудо среди зимы

несколько корневищ и положить на хранение. Я взяла небольшую пластиковую посуду, выложила дно влажным мхом, положила на него шесть корневищ и сверху снова прикрыла мхом.

Поставила в холодильник (температура должна быть в пределах +5 град.) и, следуя дальнейшей «инструкции», достала 7 декабря. Для ускорения выгонки погрузила спящие почки (но не сами корешки!) в воду комнатной температуры и оставила на 12 часов. Затем переложила в более глубокую посуду — ведро диаметром и вы-

сотой примерно 15 см. Обрезала корни наполовину для лучшего укоренения. И посадила во влажный мох. Посуду поставила в темное место на 2 недели (можно чуть меньше) с температурой +25 град. Когда начали появляться зеленые ростки — переставила на светлый подоконник. Очень важно соблюдать высокую влажность! Для этого посуду можно поставить в большой прозрачный пакет и сверху неплотно завязать, опрыскивать ежедневно до появления бутонов, а далее — просто поливать.

И вот у меня 29 декабря зацвел весенний чудесный цветок!

Наталья ТОЙГИЛЬДИНА,
г. Димитровград Ульяновской обл.
Фото автора.

В литературе рекомендуют в момент начала усыхания листьев ландышей (сентябрь-октябрь) выкопать

часов. Затем переложила в более глубокую посуду — ведро диаметром и вы-

Тюльпанчики: букет с подоконника

Первый опыт выгонки тюльпанов у меня был неудачным. Как потом поняла, покупала я луковицы из остатков — не самые крупные, да и приобретены они были поздновато (в ноябре) — времени для зимовки было недостаточно. Ведь в среднем посадочный материал тюльпанов должен получить 16 недель «зимы». Потому в следующем году к эксперименту с выгонкой подошла со всей ответственностью. Луковицы покупала в середине сентября (17-го), выбирая самые крупные и только абсолютно здоровые. Предпочтение отдавала низкорослым сортам. Сразу же завернула их в бумажные салфетки и уложила в нижний ящик холодильника, где температура примерно +5 град. 25 ноября приготовила почвосмесь из универсального грунта и вермикулита (2:1), каждую луковицу очистила от шелухи и высадила в отдельный небольшой пластиковый горшочек так, чтобы «хвостик» луковицы возвышался над поверхностью грунта на 1 см. Можно сажать и несколько луковиц вместе, однако они ни в коем случае не должны соприкасаться. Посадки немного полила, там где

почвосмесь осела после полива — подсыпала ее. И — в нижний ящик холодильника. Так как горшочков было много, пришлось ставить их в три яруса, переслаивая обычными полиэтиленовыми пакетами. Примерно через месяц почву в горшочках немного увлажнила.

Достала из холодильника все свои «саженцы» 22 января, разместила на светлом подоконнике. «Клювики» у луковиц были не очень большими, белесыми, но зато корни разрослись так, что вылезали из дренажных отверстий. Несколько дней притеняла посадки, пока они акклиматизировались.

Первые бутончики раскрылись через три недели, а весь период цветения моих тюльпанов растянулся на 14 дней.

Цветы в помещениях с центральным отоплением растут невероятными темпами и быстро отцветают. Оптимальная же температура — +15-17град.

Самое главное для получения цветов к определенному празднику



— точно рассчитать сроки работ.

Вот шпаргалка с Интернет-сайта.

Для выгонки к Новому году: 3 сентября помещаем в холодильник; 12 ноября сажаем в грунт и снова — холодильник; 3 декабря переносим на подоконник.

Для выгонки к 8 Марта: 25 октября помещаем в холодильник; 25 января сажаем в грунт и снова — холодильник; 15 февраля переносим на подоконник.

Наталья ЦАРЬ,
г. Молодечно Минской обл.
Фото автора.

Кстати, наш форум обновился: вся информация теперь размещается в тематических папочках для большего удобства пользователей. Заходите на наш сайт www.toloka.com, и вы сможете оперативно получить от-

веты на вопросы о выращивании садовых и комнатных растений, поделиться своими идеями, познакомиться с цветоводами из Беларуси, России, Украины, Литвы. А также бесплатно разместить свои объявления.

Забота о растении как о ребенке

В суровом климате России, когда зима длится достаточно долго, наступление весны ассоциируется с началом нового периода в жизни. Человек издревле ощущал потребность в общении с природой и всегда чувствовал себя ее частичкой. Для этого люди выращивают любимые цветы в комнатных условиях. Комнатные растения в доме — это зеленая лаборатория, в которой наши дети ближе знакомятся с живой природой и учатся трепетно относиться к ней.

Как помочь растениям после зимы? Как поступить, если вдруг вы заметили, что растение имеет не очень здоровый вид? Какой уход необходим ему в этот период, стоит ли его пересаживать?

После зимы у ваших растений могли возникнуть некоторые проблемы. Это —

- излишнее накопление в верхнем слое земли солей кальция и магния, вызванное жесткостью поливочной воды;
- бледные, поникшие листья, которые подвержены опадению, вызванному замедленным поступлением элементов питания в зимний период;
- закисание земли, вызванное естественными процессами жизнедеятельности растения в зимний период;
- заболевание корневой системы (загнивание), вызванное недостатком освещения при пониженной температуре.

Как же справиться с этими проблемами?

Закисание, загнивание, накопление солей в верхнем слое можно преодолеть с помощью пересадки. Самым важным при пересадке является выбор грунта. Хороший грунт обладает следующими характеристиками. Прежде всего, он должен быть воздухо- и водопроницаемым, иметь хорошую структуру, содержать все необходимые элементы питания в легкодоступной форме. По мнению специалистов, данным характеристикам соответствуют грунты серии «Берегиня», производимые фирмой ФАСКО. Не забудьте при пересадке на дно горшка насыпать дренаж слоем в 2-3 см, который отводит от корней излишнюю воду, что исключает возможность их загнивания. Также дренаж можно насыпать на верхний слой почвы, чтобы предотвратить излишнее испарение влаги. Хорошо, если дренаж будет обработан биологическим стимулятором, например, гуматом, что обеспечит пересадку вашего растения без стресса.

Практические вопросы, связанные с плохим ростом, бледными, поникшими и опадающими листьями, можно разрешить с помощью подкормок. Корневые подкормки обязательны с началом наступления весны, когда растения начинают просыпаться от зимнего сна. От питания зависят сила, упругость, статность растения. Вода для полива и подкормки должна быть комнатной температуры и отстоявшейся в течение суток. Подкормки в этот период проводят каждые 12-14 дней. Подкармливать растения хорошо в утренние часы. Комнатные растения лучше воспринимают комплексные жидкие минеральные удобрения с микроэлементами в хелатной форме. Усвояемость элементов питания из этих удобрений близка к 100%, что благотворно влияет не только на растения, но и на почву. Для подкормок можно воспользоваться жидкими удобрениями серии «Берегиня».

Воспользуйтесь нашими советами — и ваши растения будут очаровывать своей неповторимой красотой, радовать вас как дети.

Серия продукции «Берегиня» по уходу за комнатными растениями

- уникальный состав.
- оригинальный дизайн.
- удобная практичная упаковка.
- подробная информативная упаковка.
- телефон «горячей линии».



Забота о растении как о ребенке

**Телефон «горячей линии»
8-499-733-64-90
Hotline@fasko.ru www.fasko.ru**
Спрашивайте продукцию серии «Берегиня» в магазинах своего города



Лимоны на окне

● А я саженцы лимона пересаживаю ежегодно, постепенно увеличивая объем горшка до 8-10 л. У 8-10-летних (и старше) растений просто ежегодно меняю верхний слой почвы.

● Подкармливать молодые лимоны, выращиваемые из черенков, начинаю уже с 3-4-го месяца после их укоренения. Для подкормок использую настой коровяка (1:8): летом — 3-4 раза в месяц, зимой — в 2 раза реже. Раз в месяц опрыскиваю растения раствором микроэлементов (развожу по инструкции).

● Чтобы лимончик не рос с однобокой кроной, его необходимо поворачивать по отношению к источнику света. Но делать это следует очень постепенно: «полный оборот» деревце должно проходить за год.

● Растение может «выкормить» только определенное количество плододов. На 15-20 листьев должен приходиться один плод лимона, завязи остальных следует удалить, чтобы не ослабить деревце.

Александр ЛУКШИН,
г. Ельники, Мордовия.

Впоследствии для лучшего доступа воздуха верхний слой почвы рыхлю примерно 1 раз в 2-3 недели.

Срочная пересадка. Иногда лимону требуется экстренная пересадка, которую приходится делать, не обращая внимания на время года (например, при подозрении на передозировку удобрений). В этом случае вынутый из горшка оплетенный корнями ком старой почвы надо опустить в емкость с отстоявшейся или кипяченой водой (температурой + 22-25 град.). Земля размякнет и освободит корневую систему растения. Далее действуйте, как и при обычной пересадке.

Николай АЗАРУШКИН,
г. Гомель.

Фото Юрия ДЕГТЯРЕВА.

Пересадку лимона провожу по мере его развития, примерно 1 раз в 2-3 года. Чем старше растение — тем реже делаю это. Лучшее время для пересадки — весна. Возраст лимона (в годах) примерно должен соответствовать размеру посуды (в литрах). Готовя к пересадке, перестаю его поливать и даю земляному кому несколько подсохнуть.

Почвосмесь делаю из дерновой, листовой земли, перегноя и речного песка (4:2:1:0,5). Очень важно, чтобы почва была с нейтральной реакцией или слабощелочной. Дренаж в горшке обязателен.

Дальше укладываю горшок на бок и руками, слегка похлопывая по стенкам, аккуратно извлекаю рас-

тение с комом земли, пронизанным многочисленными корешками. Чтобы не повредить самые мелкие из них, я бы не советовал (особенно начинающим) отряхивать всю старую почву. В новой посуде корни равномерно распределяю, а уж потом засыпаю их свежей почвой, предварительно тщательно размятой руками. Почву можно не уплотнять, со временем это произойдет само собой, и тогда можно будет подсыпать в посуду еще немного земли.

Очень важный момент: корневую шейку лимона нельзя ни прикапывать, ни приподнимать над поверхностью почвы.

После пересадки лимон поливаю и ставлю в полутень на неделю.

Варенье из каламондинов

Первый раз я пользовалась стандартным рецептом варенья из мандаринов — именно из каламондинов не сыщешь ни в одной книге. А потом уже сама «приспособилась» его, меняя на свой вкус (в моей семье любят покислее) пропорции и время варки.

Вот что получилось.

На 1 кг неочищенных плодов — 5 ст. сахара (это примерно 1 кг 150 г) и 3 ст. воды.

Вымытые плоды наколоть в нескольких местах (чтобы сироп просачивался вовнутрь) и, не снимая корку, бланшировать 7-10 мин. в горячей воде на

огне. До кипения не доводить! Затем сразу же (иначе плоды будут продолжать размягчаться и вместо варенья получится каша) переложить в холодную воду на несколько часов. Тем временем сварить на воде, оставшейся после бланшировки, сахарный сироп. Опустить в него холодные плоды, довести до кипения и варить 5 мин. Снять с огня и поставить остывать на несколько часов. Этот процесс повторить 3 раза. Конечно, довольно трудоемко, но очень вкусно и необычно!

Марина НЕЧАЕВА,
г. Москва.

Цитрусовая настойка

Опадающие лепестки цветков лимона и еще не раскрывшиеся бутоны можно не выбрасывать, а залить спиртом или водкой и поставить на неделю в темное место. Получится домашняя цитрусовая вкусная и полезная настойка, которую можно по каплям добавлять в самые различные блюда. Хранится она годами.

Николай АЗАРУШКИН,
г. Гомель.



Копилка семейных советов

Газета для всей семьи



Издаётся с августа 1997 г. Выходит 2 раза в месяц.

WWW.TOLOKA.COM

Толока

Тема номера

ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Очищаемся изнутри и снаружи

Абрикосы... из ледяной Сибири

Клюква из... покрывки

Вкусный дамский день

Фитнес: продлим молодость!

Премьера. Мужской взгляд

Милые, самые обаятельные и привлекательные женщины нашей страны! Примите искренние пожелания любви, гармонии и вдохновения! Дарим вам праздничный выпуск нашей газеты!

Коллектив «Копилки семейных советов».



Цветы для неё

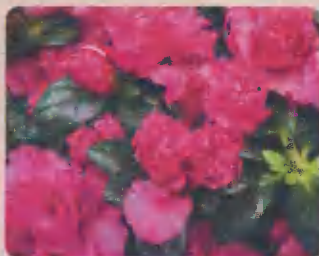


Гербера. Поливайте цветок умеренно, поскольку его часто поражают различные гнили. Лучше всего сажать герберу в теплицу. Правда, в активную жару ее надо активно проветривать, а также поливать или опрыскивать дорожки.

Азалия. Очень красивая и очень капризная. Не любит жару, оптимальная температура 10-15 град. Почва должна быть постоянно влажной, причем поливать и опрыскивать желательно только мягкой, отстоянной водой. Любит принимать холодный душ. Каждую весну после цветения азалию обрезают, укорачивая все побеги прошлого года.



Бегония. Любит рассеянный свет. Поливайте, когда листья или цветки немного увянут. Весной и летом раз в две недели подкармливайте комплексным жидким удобрением. Если воздух в помещении сухой, обязательно опрыскивайте.



Всем привет!

**ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ,
ЧТОБ НЕ ПРОПАСТЬ ПООДИНОЧКЕ**

Приветствуем вас, уважаемые читатели!

Вы держите в руках не совсем обычный номер нашего издания. Сегодня мы решили сделать вам подарок и вложили еще одну газету — «Копилку семейных советов». Наверняка, большинство из вас слышали о ней. Но, уверен, не все держали ее в руках. Теперь у вас такая возможность появилась.

Кстати, как и все издания, выпускаемые «Толокой», газета «Копилка семейных советов» — это опыт читателей, рекомендации специалистов, статьи журналистов, направленные на то, чтобы всем нам было уютней жить. До недавнего времени «Копилка» выходила под другим именем. «Я вписывала раньше газету «Толока в России» (полезные советы хозяевам и дачникам). Но, к сожалению, в этом году в подписном каталоге нет такого издания, — пишет на адрес нашего издательства **Нина Ивановна МИХАЙЛОВА** из д. Изванкино в Чувашии.

— Эта газета мне очень нравилась, но теперь ее не выпускают. У меня много различной литературы, но ничто не может сравниться с этой газетой...

Уважаемая Нина Ивановна! «Толока в России» — это и есть нынешняя «Копилка семейных советов». Изменилось название, но суть издания сохранилась. Кроме того, появились новые рубрики, стало еще больше писем и тем для разговора. Пишите и вы нам, делитесь своим опытом с другими читателями.

Кстати, подписные индексы остались такие же, как и у «Толоки в России». Напомню их:

12659 (кат. «Почта России»), **41878** («Пресса России»), **35728** («Роспечатать»), **11878** (для подписчиков в Казахстане). Между прочим, **уже сейчас вы можете оформить подписку на «Копилку семейных советов» на 2-е полугодие этого года по цене первого** (только до конца марта!). Кроме того, что существенно сэкономите, вы сможете получить призы, если будете участвовать в объявляемых редакцией конкурсах (один из них — кулинарный — уже начинается). Газета будет выходить дважды в месяц на 24-х цветных страницах с мелованной обложкой.

С надеждой на скорое свидание редактор «Копилки семейных советов»
Юрий ДЕГТЯРЁВ.



Весной, как никогда, многие, особенно женщины, хотят быть самыми обаятельными и привлекательными. Но в погоне за красотой порою забывают о насущном — о здоровье!

Наша тема номера как раз рассчитана на заботящихся о себе читателей. Давайте вместе станем на ступеньку выше! И начнем с очищения. В этом нам помогут ваши письма, которые прокомментировал врач-гастроэнтеролог **Владимир СТАРОДУБЦОВ.**

Итак, к борьбе за красоту и здоровье будьте готовы!

Чтоб очиститься быстрее, глину растворяй и... пей!

Прочитав в одном издании, что раствором глины можно очищать организм и нет противопоказаний, я была заинтригована. Оказывается, глина поставляет в организм полезные вещества и микроэлементы, которые вымывают яды и токсины из мышц, сосудов, тканей, очищают кровь, выводят шлаки, восстанавливают нарушенный обмен веществ. А у меня колит, пониженная кислотность, и предыдущее лечение не особо помогло.

Для очищения автор рекомендовал брать белую или голубую глину из аптеки, без примеси песка. Я взяла обычную красную. Измельчила ее, просеяла от посторонних частиц и на несколько часов поставила на солнце (зимой можно на печку). В 1 ст. теплой кипяченой воды растворяла 0,5 ч.л. глиняного порошка. Появившийся осадок не трогала, пила саму мутную воду утром натощак и вечером перед сном. По мнению автора, кишечник очищается уже через 2-3 дня, а к концу первой недели — и желудок.

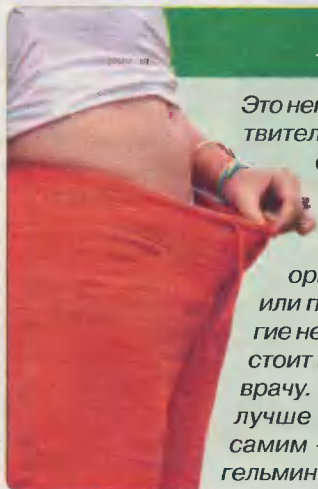
Раствор рекомендуется пить, как минимум, в течение недели, а полноценное очищение наступает через месяц. Кстати, сначала могут проявляться застарелые «болячки» (я не исключение). Но такие симптомы — показатель правильности лечения. Если в дальнейшем болей нет, можно пить раствор глины до месяца. При этом на 3-й неделе дозу можно увеличить до 1 ст.л., на 4-й неделе — до 2-3 ст.л. Перерыв между курсами — 2 недели. Я пила это средство 2 недели. Правда, знакомые, у кого повышенная кислотность, утверждают, что от него крепит желудок.

Параллельно с питьем этого раствора автор советует 2-3 раза в неделю делать клизмы с глиной: 4 ч.л. сухого порошка на 1 л чистой воды. Хорошо перемешать, профильтровать, слегка подогреть и делать клизмы. После такого очищения я почувствовала облегчение, перестали мучить покальвания в боку.

Валентина БОБРОВА,
г. Могилев.

Комментирует специалист

Это неплохой способ очищения организма. Глина — действительно хороший адсорбент: выводит со слизистой оболочки кишечника застоявшиеся вредные и токсичные вещества. Но использовать ее нельзя при обострениях хронических заболеваний. Глина не излечивает от болезней, а лишь очищает организм. Если возникли проблемы с кишечником или появились какие-либо другие неприятные ощущения, курс стоит прекратить и обратиться к врачу. К тому же глину покупать лучше в аптеке, а не запасать самим — велик риск заразиться гельминтами.



Если гречку полюбить — будешь очень долго жить!

Вот уже 15 лет я закаляюсь, соблюдаю посты, веду здоровый образ жизни. А 2 года назад начала очищать организм по методике, разработанной доктором Вульвом Ласкиным. Она предназначена, главным образом, для лечения онкобольных (многим уже вернула здоровье). Но зачем доводить до крайности? Предлагаемая диета безвредна, помогает укрепить и очистить сосуды, поэтому соблюдаю ее для профилактики 2 раза в год. За один курс худею на 10 кг. И что важно: чувствую улучшение в работе щитовидки (есть проблемы) и сердца.



Суть диеты такова: в течение 5 недель 3 раза в день ем только кашу, сваренную из 0,5 ст. гречневой крупы на воде без соли. А также ежедневно пью по 8 ст. чистой воды или соков, разведенных наполовину водой. Иначе организм обезводится. Если крепит желудок, добавляю в кашу 1 ст.л. меда (с утра), можно также — немного отрубей при варке.

Главное, психологически настроиться на желаемый результат — и все получится!

Наталья ЛУКАШИК,
д. Судники Минской обл.

В борьбе с раком

Тормозит развитие рака вещество квертецин, которого больше всего именно в гречневой крупе и шиповнике. Многолетняя практика доктора Ласкина свидетельствует, что с помощью данной диеты можно остановить развитие рака. Сам же автор говорит: «Я не исцеляю, а продлеваю людям жизнь».

Комментирует специалист

Гречневая диета — **довольно экстремальный способ и подходит не всем.** В итоге, к примеру, **может открыться язва.** Новичкам советуем **остановиться к этой методике без фанатизма.** Для начала можно устраивать «гречневые» разгрузочные дни раз в неделю, затем — дважды. И если самочувствие будет в норме, продолжить. При сахарном диабете подобное голодание может быть чревато коматозным состоянием.

Коль с желудком непорядок — выручит квасок из травок

У моих дочек-двойняшек в 2,5 года после лечения сильными антибиотиками развился дисбактериоз и появились боли в желудке. Вычитала, что квас из чистотела по рецепту академика Б. Болотова полностью очищает и восстанавливает желудочно-кишечный тракт за 2 недели. Правда, трава эта считается ядовитой, поэтому даже взрослым нельзя превышать определенную дозу, а про лечение детей практика и вовсе умалчивает. Но на свой страх и риск решила попробовать. Сначала пила квас сама и только потом давала детям половинную дозу разбавленного напитка.

Для его приготовления напиток в 3-литровую банку наливаю холодной

кипяченой воды, добавляю 1 ст. сахара, 1 ст.л. сметаны (домашней для лучшей закваски). Все перемешиваю. Заворачиваю в марлю 1 ст. сухой травы чистотела вместе с 1-2-мя кремневыми камешками и опускаю в банку. Накрываю марлей. Ставлю в теплое место на 28 дней. Ежедневно помешиваю, чтобы не завелись мошки и не появилась плесень. Затем траву выбрасываю. Квас пью по 100 г 3 раза в день за 30 мин. до еды. Храню при комнатной температуре. Сначала напиток очень горький. Но, ежедневно, отлив дневную дозу, добавляю в банку подслащенной холодной кипяченой воды (1,5 ч.л. сахара на 1 ст.). Через 24 часа квас снова можно пить. Спустя

неделю такой перезакваски жидкость становится приятнее на вкус — напоминает квас чайного гриба. Вот ею я и поила своих детей. Всего нам понадобилось 3 банки. Теперь, чтобы не прерывать курс, следом за первой банкой через неделю заквашиваю вторую, а потом и третью. Хватает на всю семью. Средство помогло и дочерям, и мне (периодически давал о себе знать желчный пузырь). Теперь пьем квас для профилактики по 2 раза в год и очень им довольны!

В начале лечения могут появляться боли в проблемных местах (особенно на голодный желудок), но это не страшно. У моей родственницы и вовсе появился песок в моче. Но она мужественно пропила курс. Потом сдала анализы — превосходные!

Елена ВЫСОЦКАЯ,
г. Бобруйск.

Комментирует специалист

Против чистотела решительно возражаю! В народной медицине его используют часто, но, поскольку он ядовитый, в основном в качестве наружного средства. В официальной медицине чистотел практически не фигурирует. Хотя в приготовлении кваса использованы методы обезвреживания яда (сметана, кремний, длительная экспозиция), в неумеренных дозах экстракты чистотела накапливаются в тканях печени и других органов и даже провоцируют поражение нервной системы, приступы стенокардии, судороги. Впрочем, для взрослого при некоторых диагнозах и под контролем специалиста препараты чистотела допусти-

мы, но ребенку и беременной женщине могут нанести непоправимый вред. Появление болей после приема чистотела — признаки отравления организма, острого гастрита, возможно, токсического гепатита. Единственное официально признанное средство — настой: 1 ч.л. измельченного сухого чистотела заливают в эмалированной посуде 1 ст. кипятка и держат на водяной бане 15 мин. Затем охлаждают 45 мин., процеживают, оставшееся сырье отжимают. Полученный настой доливают кипяченой водой до объема стакана. Хранить его можно в прохладном месте не более двух дней. В указанной дозе (1 ч.л. на 1 ст. воды) чистотел не опасен — но только по рекомендации врача!



(Продолжение темы — на стр. 8).

Лет десять назад мы кардинально поменяли облик своего сада, сделали первый, затем второй водоем, а за ними — ручей.

ТЕЧЕТ РУЧЕЙ, БЕЖИТ РУЧЕЙ...

В русле ручья из колотых камней мы сложили декоративный колодец (на цементном растворе), насыпали в него почву и сделали рокарий. Кое-где в кладке оставляли углубления, в которые потом насыпали грунт и поселили растения. Под ручей выкопали котлован шириной 1,1-1,3 м, длиной 15 м и глубиной от 40 до 80 см в разных местах. Исток ручья украсили огромными валунами, а его устье сделали в виде небольшого озера. В ручье устроили перепады, а на них — уступы из плоского мрамора и запруды из крупных валунов. Дно засыпали просеянным песком, сверху уложили гидроизоляционную пленку, затем — цементную стяжку. На затвердевшее дно насыпали мелких камешков, которые придают водоему естественность. Весной, если нужно его почистить, воду откачива-

ем насосом, а камешки промываем. Водо- и электропровод заложили в неглубокие канавки по обеим сторонам ручья, чтобы при необходимости удобно было заменять или ремонтировать. Чтобы спрятать гидроизоляцию, а также приподнять берега ручья и зрительно соединить с газоном, все русло выложили лентой из крупных валунов и отсыпали берега просеянным и промытым гравием. Украшает водоем березовый мостик и целая галерея растений: можжевельник, ива козья, дейция, пузыреплодник, водяная лилия и мн. др. Особенно хорош ручей вечером, когда зажигаются огни, тихонько журчит вода, и поселившиеся здесь лягушки устраивают «хоровое» пение.

Валентина БОНДАРЬ.
Фото автора.



А какой водоем у вас? Напишите нам обязательно и не забудьте сопроводить письмо качественными фото! Ваши послания ждем также по электронному адресу dgt@toloka.com. И не забудьте заглянуть на наш форум «Водоемы в саду» на сайте www.toloka.com. Здесь можно оставить свое сообщение, вопрос и т.п. В общем, милости просим!

Скоро!

А без воды...

На дворе весна — и вам не до сна? Руки нестерпимо чешутся сотворить что-нибудь невероятно красивое на своем участке? А почему бы не заняться строительством собственного водоемчика с рыбками? Будет где насладиться тихими теплыми вечерами приятной прохладой, послушать умиротворяющее журчание воды и хоровое «пение» лягушек... Не можете отважиться на столь серьезный шаг? Уверены, в этом вам поможет наш новый выпуск журнала «Усадьба» — «Водоемы в саду». В нем мы собрали ценный опыт наших читателей и советы специалистов по строительству и благоустройству водоемов — от прудика в ветхой ванне или крышке до шикарного бассейна с подсветкой и фонтанчиком. Журнал будет полезен и новичкам, и тем, кто уже обзавелся водоемом, но еще только собирается сделать его необычайно красивым и оригинальным.

Не пропустите!

Спрашивайте журнал в продаже с 22 апреля.

АБРИКОС — сибирское чудо

Возможно ли, чтобы в Сибири абрикосам жилось лучше, чем на исторической родине? Конечно, нет... если вырастить всего одно поколение! Мы, саяногорцы, экспериментируем уже около 30-ти лет. И сейчас не только едим абрикосы, но и продаем тонны великолепных плодов в соседние области.

Я называю эти абрикосы «сибирскими клонами». Их морозостойкость превышает «родительскую» на 5-10 град. без малейшего ухудшения качеств. Многим садоводам это заявление покажется фантастическим, но у меня на этот счет есть гипотеза. Вот один из ее постулатов:

в южных регионах невозможно создать морозостойкие сорта для более холодных областей.

Своеобразным экзаменом стала для саяногорских абрикосов суровая

зима 2000-2001 г., которая оказалась самой холодной за последние 50 лет. Целый месяц держался 40-градусный мороз, и еще 3 недели температура превышала эту отметку (!). Некоторые деревья все же погибли. Большая часть абрикосов подмерзла. Однако, переболев, они продолжили плодоносить.

Что же это за загадочные клоны? В основном — потомки культурных дальневосточных сортов (пятое, шестое или седьмое поколение). Вот некоторые из них.

Артем. Плоды оранжево-красные, некрупные (20-30 г). Урожайность очень высокая. Семилетнее дерево дает более 10 ведер плодов. Сорт очень морозостойкий, не наблюдал даже следов подмерзания, плодоносит 3 года из 4-х. Похожие характеристики у абрикоса Амур.



Серафим. Плоды оранжевые, массой 30-40 г. Урожайность высокая. По морозостойкости не уступает Артему. Плодоносит 2 года из 3-х. Не любит переувлажнения — плоды могут лопаться прямо на дереве.

Левицкого. По характеристикам похож на предыдущий сорт, но плоды желтые и более крупные (до 50 г). Районирование этого сорта — заслуга выдающегося садовода-любителя А.Д. Левицкого.



Своими огромными плодами (до 100 г) выделяется сорт **Сеянец Хабаровского**. По всем остальным характеристикам он не уступает своим более мелкоплодным «братьям».



Это только самые популярные сорта, а вообще существуют десятки сортообразцов, появившихся в результате случайного опыления.

Секреты прививки

Как выбрать идеальную пару

Не правда ли, знакомая ситуация: привили саженец, вроде бы, все нормально, но проходит год-два — и уже рослое дерево падает, ломаясь аккуратно в месте прививки, или замерзает в первую же суровую зиму? Все дело в механической и биологической несовместимости подвоев и привоев.

Опираясь на собственный многолетний опыт, заметил: чтобы преодолеть механическую несовместимость, нужно уметь делать качественные срезы. Достигнуть этого можно исключительно многочасовыми тренировками перед началом прививочной кампании. Возьмите специальный нож, заточенный на одну сторону, и сделайте срез одним движением. Он должен получиться не только идеально ровным, но и безупречно гладким.

Биологическая совместимость подвоев и привоев даже одного и того же вида бывает разная. Что тогда говорить о выходах из различных регионов или континентов. Приведу конкретный пример. Если привить абрикос Королевский (выходец из Франции) на дикий маньчжурский (лучший подвой для холодной Сибири), приживаемость первых прививок будет невысокой, всего 20-30%. Дальше я поступаю так: выбираю самый мощный привитый саженец и нарезаю с него черенки. В следующем году прививаю их на сеянцы того же «маточного» дерева. Приживаемость уже 50%. И так еще несколько раз. Спустя 10 лет результат достигает 95%.

Хочу дать совет начинающим садоводам, впервые взявшим в руки прививочный нож. Хотите вырастить пять деревьев — привейте пятьдесят! Отсутствие опыта можно компенсировать только количеством!

А профессионалам (не обессудьте) советую: в своем «маточном» саду, выращивая саженцы на продажу, берите косточки (для подвоев) и черенки (для привоев) с одних и тех же деревьев и их прямых потомков. Именно такие саженцы будут наиболее жизнестойкими и выдержат сильные морозы.

Уверена, если вы хоть раз увидите, как цветет и плодоносит американская крупноплодная клюква, вряд ли сможете остаться равнодушными к этому чуду.



Ягодное царство, клюквенное государство

Часто слышу мнение, будто для того, чтобы полакомиться ягодами клюквы с собственного участка, придется «развести» настоящее болото. Мол, именно так растет в природе эта ягода. Конечно, клюква любит влагу и торфяные почвы, но, поверьте моему опыту, топить сад не придется.

У меня растут три сорта: Стивенс, Уилкоккс и Франклин. Высадила их уже укорененными черенками. Кстати, делать это можно с апреля до конца сентября. Участок для «американки» выбрала хорошо освещенный (как выяснилось позже, в тени она тоже растет, но плодоносит значительно хуже), рядом с соседским водоемчиком. Вычитала, что нужно выкопать яму глубиной 40-50 см и выложить ее стенки досками и рубероидом так, чтобы они выступали над землей на 5-7 см. Получившуюся ямку заполнить торфом, полить водой, а сверху насыпать крупнозернистый речной песок слоем в 3-5 см. Таким образом я посадила клюкву сорта Стивенс. А с двумя другими решила поэкспериментировать. Взяла две автомобильные покрышки, вырезала внутреннюю часть, оставив протектор. Одну полностью

— положите глину, пленку или рубероид.

Поливаю клюкву не чаще, чем все другие культуры, поскольку водопровода у меня нет. Но она, конечно, требует немного больше влаги. Выпалываю даже самые незначительные сорняки. Это особенно важно в первые годы, пока побеги еще не покрыли всю делянку. Стелющиеся веточки прикапываю для укоренения. Через 3 года снова подсыпаю песок (2 см).

Клюкву считают малотребовательной к удобрениям, но я заметила, что она хорошо отзывается на небольшие дозы азотных удобрений (2-3 раза за лето). Если в первый год саженцы растут плохо, в июле подкармливаю их мочевиной (7-10 г/кв.м). Начиная со второго года, молодые неплодоносящие растения поливаю раствором комплексного минерального удобрения.

Клюква не любит навоз и удобрения, содержащие хлор.

Первые ягодки собрала уже на третий год. До этого растение активно наращивает массу, от которой, в конечном счете, и зависит урожай. Зацветает американская садовая клюква во второй-третьей декаде июня,

ягоды созревают в сентябре-октябре. Поэтому в условиях средней полосы лучше высаживать ранние сорта — Франклин, Уилкоккс, Стивенс, Вашингтон, Блек Вейл.

На зиму укрываю ягодник лапником или срезанными ветками малины. Но, даже если растения подмерзнут, довольно быстро восстанавливаются.

Меня часто спрашивают про урожайность садовой клюквы. В 2006 году я собрала 10 л ягод с 5 кв.м, а в прошлом — 12 л.

Любовь СЕМЕНОВА,
г. Нижний Новгород.

Фото из семейного альбома автора.



Между прочим

Ягоды клюквы сохраняются на ветках до самой весны. Перезимовавшие под снегом, они не теряют своих полезных свойств и становятся более сладкими. Такая сохранность объясняется содержанием в ягодах природного консерванта — бензойной кислоты, которая убивает вредные микробы. Кроме того, клюква способствует выведению из организма тяжелых металлов. Поэтому ее рекомендуют, кто живет в промышленных районах с плохой экологией.

вкопала в почву, а вторую положила сверху. Такая «защита» необходима для того, чтобы не смешивалась почва, не проникали сорняки и лучше сохранялась влага.

Если почва тяжелая, насыпьте на дно ямки гравий или керамзит (3-5 см), если песчаная



Полтавские ПЕРЦЫ

Имя селекционеров-любителей Сенкевичей из полтавской глубинки не раз упоминалось на страницах дачных изданий. Вот уже пять лет в Украине и за ее пределами широко популярны сорта перца, выведенные этими талантливыми людьми.

Только благодаря упорному и кропотливому труду появились сорта, которым не страшны холод, жара, болезни, загущение. На делянке растения стоят как на подбор, один в один: сортовые признаки доработаны, отклонений нет. А от вкуса и красоты плодов просто захватывает.

Раннеспелые и среднего срока созревания сорта селекционеры назвали в честь внуков: Богдан и Анастасия созревают первыми; Вероника и Маринкин язычок — чуть позже. Есть и среднепоздний сорт — Красный гигант. Урожай каждого из них превышает стандарт в 2-3 раза за счет большого размера, массы и количества пло-

дов. Еще одно существенное преимущество — можно заготавливать семена. Все пять сортов годятся для продажи и переработки. У Красного гиганта только один «минус» — из-за величины плодов хозяйки не могут его фаршировать.

По просьбам «трудящихся» и по случаю своего юбилея Людмила Иосифовна Сенкевич вывела универсальный среднеспелый сорт, плоды которого весят всего 120-150 г, и, наконец-то, назвала своим именем. Куст у этого перца ассиметричный, высотой 70-80 см. Плоды темно-красные, небольшие (длина 8-10 см, диаметр 4-5 см, толщина стенки 7-10 мм), сочные и сладкие. К тому же, в отличие от зарубежных сортов, Людмила не имеет травяного привкуса.

Благодаря высокому уровню агротехники семена всех шести сортов подходят для выращивания во всех почвенно-климатических зонах средней полосы.

Чтобы плоды выросли экологически чистыми, Сенкевичи внедряют элементы органического земледелия. Весной, перед посадкой, рыхлят почву плоскорезом Фокина на глубину 7-10 см (без перемещения слоев), а семена и рассаду обрабатывают препаратом «Байкал» по инструкции. Во время вегетации 3-4 раза подкармливают биовитом, чередуя с куриным пометом (1:10). Перед тем как замульчировать перцы соломой (слоем в 8-10 см), высоко их окучивают. После этого переходят на режим полива — раз в 7-10 дней. Для защиты от болезней и вредителей растения обрабатывают микосаном, биовитом и актофитом.



● **Маринкин язычок**



● **Вероника**



● **Красный гигант**

Все эти приемы позволили даже в засушливом 2007 году получить богатый урожай перца.

Елена ЛАЗАРЕВА,
доцент Днепропетровского аграрного
университета.
Фото автора.



● **Людмила**



● **Богдан**



«Лунный календарь садовода на 2008 г.»

Хотите знать точное время наступления фаз Луны в течение всего года? Тогда вам нужно запастись «Лунным календарем садовода на 2008 год» серии «Усадьба». Приобретя его, вы также сможете познакомиться со многими плодовыми, овощными и цветочно-декоративными растениями в отношении их к знакам Зодиака и планетам Солнечной системы.

Кроме того, в «Лунном календаре» — благоприятные

и неблагоприятные дни для посева, посадки, обрезки, полива, уборки урожая и заготовки его впрок, а также дни, когда влияние Луны непредсказуемо (т.е. когда лучше не предпринимать никаких серьезных бытовых решений, в том числе в садово-огородных работах). В этом издании вы найдете подсказки об основных работах в саду на каждый месяц, советы, рекомендации и другую полезную информацию.



Кефир, яблоки и пресные каши уже надоели, а «разгрузиться» все равно хочется? Кому вообще этого делать не стоит? Обратимся за советом к диетсестре первой категории **Инне САВКИНОЙ**.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ: не в тягость, а в радость!

Общие правила разгрузочных дней: исключите чрезмерные умственные и физические нагрузки, для лучшего эффекта посетите баню, сауну, бассейн, сделайте массаж.

Пожалуй, один из самых легких и эффективных вариантов очищения — **лимонно-медовый день**. Отожмите сок из 8-ми лимонов, добавьте 1 ст.л. меда, 2 ч.л. жгучего красного перца и 1,5 л минеральной воды без газа. Выпейте в течение дня. Мед помогает не ослабнуть, перец ускоряет кровообращение, а лимонный сок расщепляет жиры и выводит из организма токсины. Кроме того, этот напиток богат каротином, витаминами группы В, С и минеральными солями. Очищающий эффект усиливает ванна с 0,25-0,5 пачки соды и 40-50 каплями лимонного или апельсинового эфирного масла. Если самочувствие будет хорошим, «разгрузку» можно продлить до 3-х дней.

При гипертонической болезни, недостатке кровообращения, нефритах, заболеваниях печени, желчных путей хорошо провести разгрузоч-

ный день на **сухофруктах**. 0,5 кг размоченного чернослива (кураги) или прокипяченного изюма разделите на 5 равных порций, выпейте не менее 1,5 л негазированной минеральной воды (несладкого чая или компота, настоя плодов шиповника) в течение дня.

Все более популярной становится **банановая диета** (3 банана и 3 ст. молока в день). Лишние килограммы действительно уходят, но этот режим питания достаточно жесткий, тяжелый: повышается уровень сахара в крови, слишком «нагружается» поджелудочная железа. Банановый разгрузочный день допускается лишь раз в 2 недели и только после консультации с врачом.

Категорически запрещается проводить разгрузочные дни беременным и кормящим матерям, а также во время болезни или просто недомогания, при наличии патологии печени и почек, при сахарном диабете 1-го типа. При любом остром или хроническом заболевании обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Проверено на себе

Салат красоты

Это один из моих любимых рецептов. **Ем такой салат на завтрак в течение месяца — и лицо заметно свежее.**

С вечера заливаю кипяченой водой 3-4 ст.л. овсяных хлопьев, а утром перед завтраком добавляю 1 ч.л. меда, натертое на крупной терке яблоко, кефир или йогурт — по вкусу (иногда для разнообразия — изюм, чернослив или орехи). Очень вкусно и, главное, полезно!

Светлана ЖУРАВЕЛЬ,
г. Минск.

Уважаемые читатели!

Мы будем искренне рады, если вы раскроете **секреты вашей красоты!** Пишите в редакцию, прикладывайте свое фото.

Авторы опубликованных писем получают **гонорар**.

«Звёздный» опыт



София РОТАРУ:

— В еде я не привередлива, в нашем доме никогда не было культа еды. Но в любом случае всегда готовлю здоровую и вкусную пищу. Витамины предпочитаю естественные — овощи, фрукты, зелень. Лечебным голоданием никогда не занималась, но иногда сажусь на какую-нибудь диету... Люблю домашнее красное вино, которое делают мои братья, и всегда пью его, приезжая домой.



Лили ИВАНОВА, Болгария:

— Я очень ограничиваю себя в еде, но ни в коем случае не голодаю. Например, очень люблю сладкое, но ем только мед и черный горький шоколад, в котором мало сахара. Никогда не пью никакой алкоголь, не курю и никогда не курила, ем очень мало соли, не ем хлеб и уже более 10-ти лет — мясо. Обожаю фрукты и овощи, но я не вегетарианка — люблю рыбу. Сама разрабатываю свою диету, делаю дома гимнастику. Ни в какие спортивные и фитнес-клубы не хожу — у меня дома есть все необходимые тренажеры.

ОЧИЩЕНИЕ... ГОЛОДОМ



Элина БЫСТРИЦКАЯ:

— Когда однажды я почувствовала, что полнею, что это тяжело, да и для сцены вредно, — начала питаться «раздельно». Это давно вошло в привычку. Колдую на кухне, если только хочу кого-то побаловать, салаты делаю всякие, варю щи да супы. Друзья говорят, что готовлю вкусно. А я просто знаю, какие продукты с какими хорошо сочетаются.



Людмила СЕНЧИНА:

— Если бы вы видели, какая я в свое время была толстая! У меня была жуткая депрессия, и я, несмотря на весь свой оптимизм, ела все подряд. Кроме того, приходили друзья, мы с ними по русскому обычаю — блины со сметанкой под водочку, и сидим, беседуем... Как результат — весила я тогда 72 килограмма! А как-то раз на гастролях мы с Игорем Тальковым (он работал тогда гитаристом в моем коллективе) обедали в ресторане. Я, как всегда, что-то с аппетитом поглощала и вдруг вижу, каким взглядом он на меня смотрит. Я говорю: «Да, все поняла, я толстая, так больше нельзя!» Вышла из ресторана — и... побежала! С тех пор стараюсь бегать, где бы ни находилась. В Петербурге часто плохая погода, скользко, бегать опасно. Значит, просто по три-четыре часа гуляю — дождь ли, снег, жара... Потом дома обязательная гимнастика на час и душ. Помогает отлично! А все эти новомодные травяные чаи, гербалайфы, таблетки для похудения — поверьте мне! — не дадут абсолютно ничего, только подорвут здоровье.

Ирина БАРЫШЕВА,
г. Москва.



Моя подруга увлеклась лечебным голоданием. Говорит, что после этой процедуры чувствует себя лучше, бодрее, активнее. И, главное, никаких лишних кило! Агитирует и меня попробовать поголодать, чтобы очистить организм от шлаков и токсинов, а я все не решаюсь...

Светлана ДЕМИДЕНКО, г. Новокузнецк.

Мнение врача-гастроэнтеролога Владимира СТАРОДУБЦОВА:

— Главное — себе не навредить! Голодать нужно только под контролем компетентного лечащего врача. Потому что сам голодающий может пропустить момент, когда следует остановиться, из-за чего не исключены тяжелые осложнения (например, нервная анорексия у молодых девушек, мечтающих об очень стройной фигуре). Кроме того, во время голодания нельзя «лежать как колода», нужны физические нагрузки: длительные прогулки, массаж, физиотерапия, водные процедуры, а также очистительные клизмы (к слову, с них и рекомендуется начинать голодание), поэтому лечиться «лишением еды» лучше в выходные или во время отпуска.

Все голодания, или разгрузочно-диетические терапии (по Полю Брэгу, Геннадию Малахову, Шелтону, Войтовичу, Лавровой и т.д.) длятся от 1 до 21 суток. Разумеется, начинать надо с минимального срока, постепенно переходя к более длительному, при условии хорошей переносимости голодания, которое может быть полным или частичным. Очень важно правильно «выходить» из этого состояния — первые 1-2 суток пить соки и есть только фрукты, а не все подряд. Переедание сведет на нет все ваши старания!

Обычное голодание

Во время его нужно отказаться от приема любой пищи, пить только воду (около 1-2 л). При этом можно делать клизмы (1,5-2 л теплой воды 1-2 раза в день).

У людей, голодающих часто, значительно повышен риск образования камней в желчном пузыре!



Голодать можно при:

ожирении (в течение 1-2 суток); синдроме раздраженного кишечника; хроническом панкреатите; дискинезиях желчевыводящих путей; хроническом холецистите (при отсутствии желчно-каменной болезни); хронических гастритах, колитах; аллергиях и кожных патологиях (псориаз, нейродермит, экзема, хроническая крапивница), бронхиальной астме и астматических бронхитах, болезнях суставов (при обязательном условии, что больной не принимал гормональных препаратов); начальных стадиях гипертонии (без сердечной недостаточности), развивающейся на фоне ожирения; доброкачественной аденоме предстательной железы.

Нельзя при:

злокачественных опухолях; туберкулезе; различных воспалениях и инфекционных болезнях; эндокринных заболеваниях; гепатитах и циррозах печени; недостаточности кровообращения, сердечных аритмиях, склонности к образованию тромбов; беременности и кормлении грудью.

Определите свой индекс!

При недостаточном индексе массы тела голодание противопоказано! Определить его довольно просто: разделите свой вес (в кг) на квадрат роста (в м). Например, вес=80 кг, рост=1,6 м. Индекс=80:2,56 (1,6x1,6)=31,25 кг/м. Это достаточный индекс массы тела. Если же он равен 21 кг/м и менее, подвергать организм голоданию рискованно!

(Продолжение темы — на стр. 10).

Весна — время возвращения юности. Каждый раз, наблюдая, как вековое дерево распускает почки, понимаешь: **МОЛОДОСТЬ ВЕЧНА!** Хотите всегда быть в тонусе, с оптимизмом смотреть в будущее, сохранять бодрость духа и крепость здоровья? Тогда эта страничка — для вас!

«Держим спинку ровней, девоньки! — наставляет своих учениц тренер Тамара УВАРОВА (на фото). — Мы же будущие модели!» Весь спортзал мгновенно расцветает улыбками...

В этом году группе здоровья людей пожилого возраста «Оптимисты» исполнилось 20 лет. Самой младшей из 60-ти нынешних участниц — под 50, самой старшей — около 80-ти. До недавнего времени занималась здесь и 90-летняя женщина (сейчас ей 92 и чувствует она себя замечательно)! Собираясь в спортзале два раза в неделю, «оптимисты» развивают подвижность суставов, координацию движений, растягивают мышцы и укрепляют позвоночник, ходят в бассейн.

Тамара Александровна разработала собственный комплекс для пожилых с упражнениями из легкой атлетики, йоги, восточных единоборств и т.д. Их можно выполнять и дома. Итак, приступим?

Разминка

1. Ходьба на месте — 1 мин. Сначала — высоко поднимая колени, затем — стопы, пытаясь достать пятками ягодицы.

2. Сжимание-разжимание пальцев рук, круговые движения кистями.

3. Поднимание плеч одновременно, затем поочередно. Круговые вращения плечами вперед и назад.

Основная часть

(каждое упражнение следует повторять 6-8 раз).

● **Исходное положение** — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Круговые вращения тазом по часовой стрелке, затем — в обратную сторону.

2. Пружинистые наклоны вперед на 3 счета, желательно коснуться руками пола, на 4 — выпрямиться и прогнуться назад.

3. Повороты верхней части туловища влево-вправо.

4. Выпад вперед левой ногой, на 3 счета — пружинистые покачивания вверх-вниз, на 4 — вернуться в исходное положение. То же самое — с правой ноги.

5. Приседания (руки вперед).

● **Исходное положение** — сидя на полу, ноги прямые, вместе.

1. Руки на бедрах. На 3 счета наклониться вперед, пытаясь достать руками носки, на 4 — выпрямиться.

2. Упор руками сзади в пол. Прогнуться вверх, поднимая таз повыше, вернуться в исходное положение.

3. Упор руками сзади в пол. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Вернуться в исходное положение.

4. Руки на бедрах. Сначала одновременная работа стоп: тянуть носки (до предела) от себя, на себя — до 10 раз. Затем — поочередная.

5. Руки на бедрах. Втянуть живот до предела, расслабить.

6. Руки согнуты в локтях. «Ходьба» на ягодицах без помощи рук — по 10 «шагов» вперед и назад.

Упражнения по японской системе

(каждое упражнение выполнять 1 мин.).

● **Исходное положение** — лежа на спине.

1. Руки вытянуты прямо за головой, ладонями вверх, ноги прямые. На 7 счетов одновременно медленно тянуться кончиками пальцев правой руки и правой ноги. Повторить то же самое с левой ногой и рукой.

2. «Золотая рыбка». Руки под голову, ноги прямые, носки на себя. Легкие движения туловищем вправо-влево (как бы извиваясь), не отрываясь от пола.

3. Упражнение для капилляров. Поднять вверх прямые ноги и руки, потясти ими.

4. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, на ширине плеч. Под-

нять таз как можно выше, опустить.

5. Руки в стороны, ноги согнуты в коленях, на ширине плеч. Максимально наклонять ноги сначала вправо, затем влево, не отрывая плечи от пола.

● **Исходное положение** — лежа на левом боку.

1. Махи правой ногой вверх.

2. Перевернуться на другой бок и повторить левой ногой.

● **Исходное положение** — лежа на животе.

1. Ноги прямые, подбородок подпереть

ладонями. Поочередно поднимать ноги вверх.

2. Ноги согнуты в коленях, поочередно опускать голени на пол слева и справа от себя, отрывая бедра от пола.

Упражнения для шеи

● **Исходное положение** — сидя. Спина ровная.

1. Наклоны головы вперед, назад.

2. Поворот головы вправо, влево, с каждым разом увеличивая амплитуду движений.

3. Наклоны головы вправо, влево.

4. Круговые вращения головой 6 раз по часовой стрелке и наоборот.

5. Вытянуть шею, как гусь, до предела вперед, вернуться в исходное положение.

Финальное упражнение «Сухой душ»

Постучать пальцами рук по груди, «стряхивая» с себя отрицательную энергию. Сложить ладони перед грудью, сказать 3-4 раза: «Мне хорошо. С каждым днем мне будет лучше, и лучше, и лучше».

Фото Виктории ДАЙНЕКО.

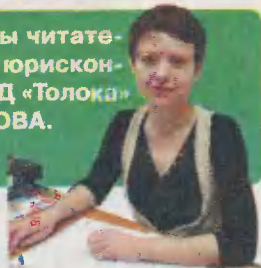


(Продолжение темы номера — на стр. 14).



«Оптимистичный» фитнес для тех, кому за...

На вопросы читателей отвечает юрист-консульт ООО «ИД «Толока» Аlesia БАРАНОВА.



За советом — К ЮРИСТУ

Приватизировать — можно!

? Недавно получил квартиру вместо той, что снесли. Когда решили ее приватизировать, нам отказали. Правда ли, что приватизацию отменили?

*Наталья ЛУКАШИК,
г. Можайск Московской обл.*

Действительно, ч.1 ст. 4 Закона «О приватизации жилищного фонда в РФ» гласит, что жилое помещение не подлежит бесплатной приватизации, если предоставлено гражданину по договору социального найма после 1 марта 2005 г. Однако эта норма Закона признана не соответствующей Конституции РФ и, следовательно, не подлежит применению. Если Вы получили отказ именно по этому основанию, то он неправомерен и может быть обжалован в судебном порядке.

Внимание! Срок приватизации жилых помещений продлен до 1 марта 2010 г. (ФЗ РФ от 29.12.2004 г. № 189-ФЗ).

... И чтоб поликлиника по соседству

? Можно ли обращаться в поликлинику по месту жительства, а не регистрации?

Игорь СЕМЕНОВ, г. Кировоград.

Да, можно. Закон «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации» закрепляет право каждого на выбор медицинского учреждения и лечащего врача, в том числе не по месту регистрации (прописки) (ст. 6). Для этого заключаются договоры добровольного и обязательного медицинского страхования (ОМС). Соответствующее право гражданина подтверждает страховой полис, действие которого в случае ОМС распространяется на всю территорию РФ. Медицинская организация при возможности оказать гражданину требуемые услуги не вправе в них отказать. Подчеркну лишь, что, если речь идет об ОМС, выбор лечебного

Вам необходима помощь квалифицированного юриста в сложной ситуации или вы хотите проконсультироваться перед принятием ответственного решения? Ждем ваших писем с подробным описанием сложившейся ситуации, по возможности — с выдержками из наиболее важных документов. Не забывайте: мы даем лишь общие консультации. За подробными ответами обращайтесь к юристам.

учреждения происходит, так сказать, опосредованно — через работодателя, органы исполнительной власти и органы местного самоуправления. Перечень лечебных учреждений, работающих в системе ОМС, определяет территориальная программа государственных гарантий обеспечения граждан бесплатной медицинской помощью.

Как вернуть вклад?

? В советские времена у меня был вклад в банке. Потом Союз распался. Деньги мне не вернули. Можно ли этого добиться сейчас?

Семен НАГОРНЫЙ, Омская обл.

Еще в 1995 г. в РФ был принят закон «О восстановлении и защите сбережений граждан Российской Федерации», который признавал за государством соответствующие долги перед гражданами. Компенсации выплачивают с 1996 г., и с каждым годом перечень категорий граждан, имеющих на них право, расширяется. Государственные гарантии по восстановлению сбережений распространяются на:

- вклады в Сберегательном банке, сделанные до 20 июня 1991 г.;
- взносы в организации государственного страхования по договорным (накопительным) видам личного страхования, внесенные до 1 января 1992 г.;
- государственные ценные бумаги (СССР и РСФСР), которые размещались на территории РСФСР до 1 января 1992 г., если владельцы их не утратили;

На 2008 г. Правительство РФ утвердило порядок **компенсационных выплат** по вкладам в Сбербанке РФ и по вкладам (взносам) в организациях госстрахования (ОАО «Российская государственная страховая компания»

и обществах системы Росгосстраха), которые смогут получить:

- инвалиды I, II групп и имеющие III степень ограничения способности к трудовой деятельности;
- родители и опекуны (попечители) детей-инвалидов и инвалидов с детства;
- родители, чьи сыновья погибли (умерли) в период прохождения военной службы по призыву в мирное время;
- граждане — владельцы целевых вкладов на детей, вкладов (взносов) на детей-сирот, а также детей, оставшихся без попечения родителей;
- наследники владельцев вкладов и взносов, если относятся к указанным выше категориям граждан. Основную и дополнительную компенсации по им выплачивают независимо от возраста умершего владельца вкладов (взносов).

Помимо основной компенсации, будет выплачена и дополнительная. Размер обеих зависит от суммы (или ее остатка) на счете к 20 июня 1991 г., от срока ее хранения на вкладе, и будет подсчитываться по таблице коэффициентов. Если Вы до сих пор не закрыли счет по вкладу или сделали это в период с 1996 по 2008 гг., и на нем было, к примеру, 10 тыс. руб. (советских), Вы вправе рассчитывать на получение точно такой суммы в текущем году. Если счет был закрыт раньше, будут действовать понижающие коэффициенты (от 0,9 до 0,6). При этом от суммы компенсации отнимут сумму полученной ранее предварительной компенсации. Размер же дополнительной — не уменьшится. Выплачивать компенсации будут вкладчику (его представителю, наследнику) по месту нахождения вклада в подразделениях Сбербанка, в организациях Росгосстраха.

Внимание! Новый кулинарный конкурс!

УГОЩЕНИЕ

Кулинар-энтузиаст — настоящая радость и награда для любой семьи. Как здорово, что среди читателей «Копилки» таких много! «Живем мы на берегу речки Челбас, мой муж, сын и внук — заядлые рыбаки. Так что их улов я готовлю очень часто, — пишет нам **Лидия Игнатьевна ДЬЯКОВА** из Краснодарского края. — Родственники, когда собираются у нас в гостях, непременно интересуются: «Тетя Лида, а где же Ваша знаменитая рыбка?» Спасибо Лидии Игнатьевне и всем, кто щедро делится с нами своими гастрономическими секретами. Чтобы подтолкнуть наших читателей к новым кулинарным экспериментам, ООО «ИД «Толока» объявляет конкурс «УГОЩЕНИЕ НА БИС!», который будет проходить с марта по ноябрь 2008 года.

Дорогие хозяйки! Если ваша любимая книга — кулинарная, а лучший отдых — у плиты, если вы не боитесь смешивать, пробовать, удивлять и удивляться, ваш звездный час близок! Напишите рецепт своего «коронного» угощения; приложите красочное, качественное фото (**это обязательное условие!**), где изображены вы и ваш шедевр, и смело высылайте в редакцию (обычной почтой или электронной). Оригинальная история, связанная с вашим блюдом, многократно увеличивает шансы на победу! Самые интересные письма появятся на страницах газеты (их авторы получают гонорар)! А победителю достанется еще и главный приз — **БЛЕНДЕР**. Письмо должно быть отправлено в редакцию не позднее **15 ноября 2008 года**. Обязательно укажите **ФИО полностью, полный почтовый адрес (проживания и прописки), а также паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан), дату рождения, номер страхового свидетельства и ИНН (если есть)**.

Адрес для писем: **214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «Копилка семейных советов» — «Угощение на бис!»**
E-mail: dgt@toloka.com.

Итоги конкурса будут опубликованы во втором декабрьском номере газеты.

С нетерпением ждем ваших писем! Всем удачи и кулинарного вдохновения!

Победителя определяет специально созданная комиссия не позднее 23 декабря 2008 года. Призовой фонд: 1 (один) блендер. Приз будет отправлен победителю посредством услуг почтовой связи по указанному им адресу не позднее 15 января 2009 года. По всем вопросам обращаться по тел. (8-4812) 64-75-65. Организатор конкурса — ООО «ИД «ТОЛОКА» (ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329214000, юридический адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской Революции, д. 6). Конкурс будет проводиться с даты публикации его условий до 15 ноября 2008 года.

Фото Виктории ДАЙНЕКО.

На бис!



Полезно!

Этот пикантный салат богат витаминами. К тому же благодаря яркой расцветке отлично смотрится на праздничном столе.

Салат «Греческий»

2 больших помидора, большой желтый перец, свежий огурец, 300 г брынзы, 130 г маслин без косточек, 0,5 ч.л. 9%-ного уксуса, по 2 ст.л. воды и оливкового (подсолнечного) масла, петрушка для украшения.

Все овощи и брынзу нарезать кубиками, маслины высыпать целыми. Уксус разбавить водой, сбрызнуть этим раствором салат, добавить масло. Очень аккуратно все перемешать, чтобы не помять помидоры. Соль добавлять не надо (ее достаточно в брынзе). Готовый салат украсить свежей измельченной петрушкой.



Татьяна ШАРАЙ,
г. Минск.
Фото автора.

Рыба от тети Лиды

Речную рыбу (но можно и хек, и минтай) почистить, удалить хвосты, плавники, головы, промыть. Нарезать на куски, обвалять в **подсоленной манной крупе** (так гораздо вкуснее, чем в муке). Слегка обжарить с двух сторон в **растительном масле**. **3-4 луковицы** нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить слой лука, затем слой рыбы, поперчить, снова — лук и так далее, пока не закончится вся рыба, а сверху — побольше лука. Добавить масло, которое осталось после обжарки рыбы, смешав его с **1-2 ст.л. свиного жира**. Влить немного **воды**, добавить **душистый перец горошком, лавровый лист**. Тушить в духовке на среднем огне 20-25 мин.

Такая рыба вкусна и горячей, и холодной.

Лидия ДЬЯКОВА,
х. Школьный Краснодарского края.

«Мужской взгляд»

Уважаемые читатели! Сегодня мы открываем новую рубрику «Мужской взгляд», в которой попытаемся передать мужскую точку зрения на различные аспекты жизни: семью, работу, увлечения... Будем рады письмам с вашими, дорогие мужчины, умозаключения-

ми на сей счет. Приветствуются здоровый юмор, полезные советы из личного опыта, наличие фотоснимков (можно в электронном виде — dgt@toloka.com).

Ну что? Начнем-с?! Давайте поговорим о «чрезвычайном происшествии» — ремонте...

АНАТОМИЯ РЕМОНТА

*Ремонт имеет начало, но не имеет конца.
(Народная мудрость).*

Ремонт — штука коварная, и, как правило, начинается с малого. К примеру, вам на день рождения подарили маленькую вазочку. В сервант она не помещается (там и так гора посуды), на телевизор не поставишь, а на цветочной полке — не очень заметна. И тут в мебельном магазине вы совершенно случайно находите очаровательный столик. А рядом с ним, как назло, два кресла и диван — словно из вашей мечты. И просто потрясающая тумба под телевизор...

Итак, начнем! Избежать лишних потерь поможет тщательно составленный план. Прикиньте, что, где и в какой последовательности надо покупать, клеить и привинчивать. Подсчитайте примерную сумму затрат и... удвойте ее. Деньги хоть и важная, но далеко не первая проблема. Время — вот чего вам перестанет хватать. Знаете закон Вестгеймера? Он гласит: «Время, которое вы планируете затратить на работу, умножьте на два и замените единицы измерения на более высокие по рангу. Так, выделите два дня на одночасовую работу».

Обязательно в ваш стратегический план должна входить тактика дизайна. Читайте журналы, книги. Срочно учитесь этике, эстетике и видению гармонии. Выработайте в себе вкус: когда вещей много — это вовсе не достаток, а мещанство. Категорически отменяйте вкрадчивые просьбы тещи: «Я видела у Машеньки такие дивные шторочки в желтую клеточку и ро-



зовый горошек. Давай и у нас такие повесим!» Мерило вашего ремонта — личный вкус, финансы и подсознание. Вы же не блондинка Маша — жить среди всего розового и пушистого вам не к лицу.

Больше читайте искусствоведческих книг, вбирайте в себя терминологию. Когда большая часть работ будет завершена (мелочами обычно занимаются до конца жизни), какой-нибудь гость обязательно спросит:

— А почему это у вас стиль «хай-тек» (микроволновка и электрочайник) перемешан со стилем «прованс» (бабушкин чайный сервиз)?

А вы ответите нагледу:

— А потому что это — «фьюжн»! Сочетание не-

скольких традиций в одном дизайне. Современное «ар-нуво»!

Любую ошибку ремонта можно исправить принципом «так задумано». Если сверху настойчиво отстают обои — говорите всем, что они у вас арочного типа. Если не можете изменить ситуацию — меняйте свое отношение к ней.

Ремонт — еще и повод избавиться от огромной кучи барахла (именно так, грубо, но правдиво), которую вы так любовно накапливали все эти годы. Запомните: все, чем вы не пользовались в течение года — на свалку. И никакой жалости. Освободите место для будущих ненужных вещей! Вполне возможно, отыщутся давно потерянные предметы и потеряются новые. В накладе не останетесь.

Итак, ремонт полностью овладел вашей квартирой и вашими мыслями? Придя в театр, вы смотрите не на сцену, а ощупываете подлокотники кресел? Поздравляю! У вас синдром «достижимого совершенства». Пожалуй, самое время остановиться. Уютный дом — это не «квадратные метры», оснащенные посудомоечной машиной и фальшивым камином. Это — теплые отношения между вами, его жильцами!

Иван ЕРШОВ,
г. Могилев.

Ваше мнение

Дорогие читатели! Просим вас принять участие в развитии нашей газеты и ответить на вопросы предложенной анкеты.

1) Ваше имя, отчество, фамилия _____

2) Проживаете в _____

3) Ваш возраст _____

4) Были ли вы раньше знакомы с нашим изданием?! (да, нет)

5) Какие статьи (рубрики) понравились в этом выпуске? (назовите 2-3) _____

6) Какие статьи (рубрики) не вызвали у вас интереса? _____

7) Какие темы вам наиболее интересны? (отметьте три): дача, сад, огород; цветочный мир; дизайн участка и дома; домашняя ферма; член семьи (о домашних животных); юридическая консультация; здоровье; кулинария; косметология; семья и дети; житейские истории. _____

8) О чем вы хотели бы прочитать на страницах нашей газеты? _____

9) Оцените этот номер по 5-балльной системе _____

Отправьте свои ответы на наш адрес: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «КСС» — анкета.

Будем благодарны, если вы сопроводите анкету письмом со своими замечаниями, предложениями и советами.

Спасибо.



Свет мой,
зеркальце...

В первую очередь, конечно, надо оздоровить кожу лица.

Питательные маски. Замечательно смягчают и питают кожу маски на основе кисломолочных продуктов в сочетании с медом, свежими фруктами, замороженными ягодами и натуральными растительными и эфирными маслами.

Гимнастика для лица — хорошее средство для улучшения тонуса и эластичности кожи (делать ее желательно ежедневно круглый год!).

- Стоя перед зеркалом, произнесите «О» или «А». Затем, вытянув губы сердечком, вращайте ими по часовой стрелке и обратно.

- Сделайте энергичные жевательные движения, активно задействовав челюстные мышцы.

- Смотрите несколько секунд вверх, приподняв брови. Расслабьтесь. Повторите упражнение 7-10 раз.

- Сомкните челюсти и, вытянув губы вправо, мысленно сосчитайте до десяти, затем вытяните их влево на тот же счет.

- Держите шею прямо, медленно поворачивая голову к правому плечу до упора, считайте до десяти. Затем поверните голову влево. Повторите упражнение 5 раз.

И побольше улыбайтесь и смейтесь от души! Это тоже замечательная гимнастика для лица.

Солнце и веснушки — неразлучные подружки

Пригрело солнышко и дало о себе знать — кожу «усеяли» веснушки и пигментные пятна. Ничего удивительного, ведь подобные «высыпания» не что иное, как природная защита от ультрафиолета. Тем не менее постарайтесь перед выходом на улицу наносить на кожу крем с SPF-фильтром, а также прятаться от прямых солнечных лучей.

Весна — замечательное время! Все вокруг оживает после зимней спячки. Долой длинные шубы и бесформенные дубленки, толстые брюки и юбки до пят, да здравствуют стройные ножки в тонких колготках!.. Но вот незадача — за зиму «наросло» пару лишних килограммов, и вообще вид далеко не цветущий — лицо осунувшееся, бледное, без румянца... Так, хватит причитать, начинаем «реанимацию».

Слово нашему консультанту — косметологу
Наталье Владимировне ВАГНЕР.

Удивляем весну КРАСОТОЙ

Тем, кто любит загорать

Чтобы загар брался лучше и сохранился дольше, в течение 10 дней пейте свежесжатый морковный сок со сливками (1 ст.л. на 0,5 ст. сока — сливки помогают усваивать бета-каротин). Такие курсы можно повторять регулярно. Кроме того, морковный сок — отличная витаминная подпитка для кожи и для организма в целом.

Можно прибегнуть также к автозагару — ваша кожа приобретет равномерный натуральный золотистый оттенок. Это процедура может выручить перед «выходом в свет», и не надо неделями посещать солярий.

Скажи, что ты ешь...

Весенний авитаминоз негативно сказывается на состоянии кожи, поэтому нажимайте больше на фрукты, сухофрукты, орехи, рыбу и морепродукты. Очень хорошо за 20 мин. до еды выпивать стакан свежесжатого сока. Вот мой личный рецепт: пропустить через соковыжималку морковь, апельсин и 1-2 яблока. Перелить в миксер или блендер, добавить полбана-

на и очищенное киви (можно немного замороженных ягод), перемолоть — и очень вкусный сок с мякотью готов. Уже через несколько дней окружающие заметят, насколько вы посвежели. Делайте регулярно фруктовые салаты с добавлением орехов и творога. Хорошо заваривать в термосе на ночь измельченную курагу и изюм. Наутро получите очень вкусный и полезный напиток. Вот еще один рецепт для очищения и питания организма: 1 кг тыквы натереть на мелкой терке, пропустить через мясорубку 3 лимона, все перемешать и добавить 0,5 ст. меда (или фруктовый сахар — по вкусу). Хранить смесь в холодильнике, есть натощак по 5-10 ст.л.



В народной медицине тоже немало рецептов, которые помогут справиться с веснушками. В домашних условиях можно отбелить кожу соками лимона, грейпфрута, кислой капусты, свежего огурца. Легко приготовить самим и вот такой лосьон: смешать в равных количествах столовый уксус, сок лимона и воду. Протирать кожу утром и вечером в течение месяца. А можно 2-3 раза в день очищать лицо лимонным соком, разведенным наполовину водой. Поможет удалить веснушки и свежесжатый сок хрена, смешанный со сметаной (1:1). Смесь накладывают на лицо в виде маски на 5 минут, избегая попадания на глаза и ресницы.

Кофейная «мочалка»



Я очень люблю кофе. Обожаю, когда утром его аромат разливается по квартире. Чашечка этого бодрящего напитка заряжает меня энергией на весь день. Но речь совсем не об этом, а о том, что осталось на дне чашки...

Кофейную гущу я и раньше собирала, но использовала в качестве подкормки для цветов. А недавно прочитала, что она может заменить самую лучшую мочалку. И решила попробовать. Поверьте, вы, как и я, будете в восторге от результата. Кожа становится гладкой, нежной, словно шелк, и, естественно, чистой.

Аспособ такой. Беру в ладонь 1 ч.л. с горкой спитого кофе (лучше собранного заранее и подсушенного) и добавляю к нему немного любого геля для душа. Прямо в ладонке все перемешиваю и этой смесью натираю тело, как мочалкой. Затем просто все смываю водой.

Кофейную гущу я стала использовать и как пилинг для лица. Только смешиваю ее не с гелем, а с другими ингредиентами, в зависимости от их наличия или моего настроения, — с медом, кефиром, сметаной, растительным маслом.

Милые женщины, экспериментируйте! И, думаю, все, кто воспользуется моим советом, выйдя из ванной комнаты, с достоинством и чувством блаженства скажут: «Я такая красивая!»

Елена ЮРЧЕНКО,
г. Могилев.

Овсянка-косметолог

Весной хочется быть красивыми, очень хочется... А зеркальце нет-нет, да и напомнит о том, что зима не прошла бесследно: кожа или сухая и бледная, или жирная, с прыщиками, и морщинок как будто прибавилось. Не спешите покупать новейшие средства от морщин. В бабушкиных рецептах тоже найдется кое-что.

У меня сухая кожа. При умывании вместо воды использую такой «овсян-

ный напиток»: 2 ст.л. овсяных хлопьев заливаю 1 ст. кипятка, закрываю крышкой на 5-7 мин. Кожа становится мягкой и не шелушится.

А бороться с морщинами помогает такая маска: 2 ст.л. овсяных хлопьев заливаю 2 ст.л. крутого кипятка, перемешиваю, прикрываю крышкой, даю настояться 5-10 мин. Добавляю сырой куриный желток (если у вас кожа жирная — слегка взбитый белок), яйцо, разумеется, лучше брать домашнее. Еще раз перемешиваю и наносю на кожу лица, избегая области глаз. Когда первый слой маски подсохнет, наносю второй, а после подсыхания второго — третий. Когда и третий слой маски подсохнет (не нужно допускать пересыхания и сильного стягивания кожи), смываю маску прохладной водой и смазываю кожу увлажняющим кремом.

Виктор ФИЛИН,
г. Саранск.

Лосьон Екатерины II

Очень давно, даже не помню в какой газете, я прочитала, что для императрицы Екатерины II делали специальный лосьон, благодаря которому кожа ее была безупречной. Ингредиенты были указаны, но говорилось, что их пропорции до наших дней не дошли.

Я заинтересовалась этим фактом и методом проб и ошибок сделала лосьон императрицы. Попробуйте пользоваться им — и вы не пожалеете. Кожа действительно становится гладкой, упругой, матовой.

Беру яйцо, взбиваю его хорошенько, добавляю сок одного лимона и 0,5 ст. водки. Все тщательно перемешиваю и переливаю во флакончик. Храню лосьон на полочке в ванной комнате. Протираю лицо утром и вечером.

Нина СОТНИКОВА, г. Воронеж.

Проверь себя!

Насколько вы коммуникабельны?

Данный тест поможет узнать Вашу способность завязывать контакты.

1. Ваш друг знакомит вас с родителями. Его мать на прощание обнимает Вас. Что Вы об этом думаете?

А Рада, что у него такая мама (2 балла).

В Это меня немного удивит (1).

С Мне это неприятно (3).

2. Вы едете в поезде. Соседи по купе оживленно беседуют. Как поведете себя Вы?

А Углублюсь в свою книгу (1).

В Выйду из купе (2).

С Вклинусь в разговор (3).

3. Вы знакомитесь с симпатичным молодым человеком, который просит дать ему Ваш номер телефона. Готовы ли Вы сделать это?

А Разумеется, ведь иначе мы потеряем друг друга (3).

В Ни в коем случае: он кажется слишком навязчивым (2).

С Лучше, если он сообщит мне свой номер (1).

4. Какая тема поможет «разговорить» незнакомца?

А О чем-нибудь личном (1).

В О книгах и фильмах (3).

С О погоде (2).

ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ:

4-6 — Вы очень общительный человек. Но не следует забывать, что некоторым людям требуется больше времени, чтобы раскрыться.

7-9 — Вы быстро знакомитесь с людьми, но лишь с теми, кто Вам симпатичен.

10-12 — Вы слишком требовательны к себе и окружающим. Поэтому Вам сложно заводить знакомства.

Тема номера №6: Картофельное чудо

Вы находите это название странным и считаете, что картошка не может быть чудом? Тогда, надеемся, следующий номер нашей газеты убедит вас в обратном. Пойдя по стопам Тоси Кислицыной, мы беремся утверждать, что картошка бывает не только жареная и вареная. Это прекрасный помощник в хозяйстве, самый настоящий доктор и косметолог. И не верьте тем, кто говорит, что от него толстеют! Вы слышали о картофельной диете? Нет? И, может, вам ничего не известно о шведской маске или лечении суставов ростками? Тогда срочно — на ликвидацию картофельной безграмотности!

Но, чтобы опробовать все рекомендации и советы, вам потребуется богатый урожай красивых и здоровых клубней (разве можно сравнить домашнюю картошечку с магазинной?). Тонкости агротехники тоже ищите на страницах газеты. Словом, интересно будет всем! Не пропустите!

Уважаемые мужчины! Не пора ли нам активнее почесывать затылки, размышляя о подарках для милых женщин? Ясное дело, новая электродрель и билеты на футбольный матч любимой команды — это лучший подарок на 8 марта. Но мой вам совет: чтобы закрепить успех, обязательно купите цветы. Их любят все женщины! Кстати, как утверждает Татьяна ВАСИЛЬКОВА (продавец-консультант магазина «Оазис»), нынче в моде горшечные растения. А чтобы цветок радовал вашу избранницу не одну неделю, а долгие годы, выбирать будем вместе, по новой, прогрессивной технологии.

ЦВЕТЫ ДЛЯ НЕЕ

Она — бизнес-леди

(всегда занята и даже на вас час-теню не хватает времени)



Каланхое. Красивое и неприхотливое. Поставьте его на южное окно и поливайте, когда почва хорошенько просохнет. Опрыскивать не нужно, во время активного роста раз в две недели подкармливайте удобрением для кактусов. Чтобы вызвать повторное цветение, реже поливайте и сократите растению световой день на 7-8 часов.



Фиалка узамбарская. Классика жанра. Цветет практически постоянно. Ей подойдет восточное или северное окно. Поливать нужно сверху, по мере высыхания почвы, не попадая на листья, либо в поддон. Растение боится сквозняков.

Она — домохозяйка

(удивительно, но успевает всегда и везде, дом — полная чаша.

Смело дарите самые прихотливые цветы)



Роза. Весьма требовательна. Не переносит скученности и лучше всего растет на юго-западном или юго-восточном окне. Весной и летом нуждается в свежем воздухе и более интенсивном поливе. Зимой, наоборот, не терпит переувлажнения. Поливать можно только водой комнатной температуры. Летом розу опрыскивают 2-3 раза в день, ибо от сухости воздуха ее поражает паутинный клещ.



Цикламен. Любит прохладный воз-

дух, поэтому «поселите» его на северном окне. Сроки полива определяйте по цветкам: как только они немного отклонились — самое время. Если света недостаточно, начинают желтеть листья. После цветения уложите цикламен «спать»: вазон с растением перенесите в теплое и влажное место (например, в ванную) и положите на бок. В начале сентября достаньте его и пересадите, углубив клубенек на половину. Потихоньку начинайте поливать (в поддон). Как только появится молодая листва, подкормите удобрением для цветущих растений.

Она — дачница

(любую свободную минуту посвящает любимому огороду. Постарайтесь совместить приятное с полезным...)



Примула. Любит прохладную температуру и яркий рассеянный свет. Во время цветения поливать нужно обильно, а вот подкармливать комплексным удобрением — очень аккуратно, желательно половиной рекомендованной дозы. Поскольку не всегда в домашних условиях примула зацветает повторно, пересадите ее на клумбу и любуйтесь нежными цветками уже следующей весной.



Крокусы. Нежные, абсолютно нетребовательные весенние цветы. В начале сентября пересадите луковицы в почву на хорошо освещенный участок в вашем саду и не забудьте приехать на дачу в середине апреля.

К празднику готовился
Александр АНДРЕЙЧИКОВ.

Надеемся, этот номер «Копилки семейных советов» Вам понравился, и Вы станете нашим постоянным читателем. Пишите: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488. Тел.: (8-4812) 64-75-65.



Фото 1

Грибочки не на пенечке

...а на подоконнике рядом с комнатными растениями. В сочетании с ними грибные «розочки» очень радуют глаз. А если учесть еще, что грибы полезные и вкусные, то можно организовать грибную полянку даже на... подоконнике (см. фото 1). Выбор грибной рассады (мицелия) достаточно велик: это и опенок зимний, и деликатесные шампиньоны, и менее известные в нашей стране кольцевик и шиитаке, ну и, конечно же, всеми любимая вешенка.

О питательной ценности и целебных свойствах некоторых грибов издавна ходят легенды.

● В плодовых телах опенка зимнего содержится почти 30% белка (по отношению к сухой массе), а белки имеют в своем составе почти все аминокислоты. Богат опенок зимний и витаминами. Витамина С в нем больше, чем в ряде овощей.

● Гриб кольцевик по питательности приравнивается к арахису, а по аминокислотному индексу находится на уров-

не картофеля, моркови и томатов. Кольцевик имеет сильный грибной аромат, а по вкусу напоминает подосиновик. Особого внимания заслуживает высокое содержание в плодовых телах кольцевика калия, фосфора, железа, марганца, молибдена, кобальта, меди, цинка.

● В Японии и Китае шиитаке называют эликсиром жизни, поскольку гриб имеет уникальный химический состав: содержит полисахарид лентинан, укрепляющий иммунную систему, обладает высочайшими противоопухолевыми качествами, как в отношении злокачественных, так и доброкачественных опухолей. Шиитаке очень эффективен при атеросклерозе (резко понижает холестерин), гипертонической болезни, постинфарктных и постинсультных состояниях, снимает тахикардию.

● Вешенка при всей совокупности полезных свойств — самый неприхотливый и экономически выгодный гриб. Его можно выращивать не только дома

на подоконнике, на даче, но даже организовать небольшое производство. По гибкости технологий выращивания вешенка не имеет себе равных среди съедобных грибов.

На садовом участке вкапывают в землю деревянные чурбаки, предварительно засаженные мицелием вешенки. Плодоношение наступает обычно спустя год и продолжается 3-5 лет. Выход грибов за это время составляет 10-20% от массы древесины. Под открытым небом вешенка плодоносит так же, как и в дикой природе: весной и осенью, а в южных районах — в течение всей зимы.

Очень просто вырастить вешенку в домашних условиях. Субстрат, заселенный мицелием, в пластиковых ведерках либо в пакетиках продают даже в цветочных павильонах. Приобретайте и получайте урожаи даже зимой. Основное требование: температура воздуха не должна превышать 15 град. Через 16-20 дней жарьте на сковороде свежие грибочки. 3-4 урожая вам обеспечены!

Так что кушайте на здоровье и с удовольствием.

Галина ПУЗЫРЕВА,

Елена ЗВЕКОВА,

Фото Марины ТОЛСТОЙ,

тел. 8-499-7602994

129223, Россия, г. Москва,

пр. Мира, ВВЦ, стр. 22,

Центр фиалки на ВВЦ.

www.CentrFialki.ru

E-mail: info@centrfialki.ru

Салат из вешенки

Мякоть грибов вешенки неоднородная по плотности — шляпка нежная, мягкая, а корешки плотные, даже чуть жестковатые. Из шляпок лучше готовить соусы, жульены, начинку для пирожков, блинов, а ножки пригодятся для вкусного салата, который, уверяю вас, первым исчезает со стола — так вкусно!

300 г корешков вешенки пропустить через мясорубку, обжарить в растительном масле с морковью и луком. Добавить холодный отваренный рис (1,5 стакана), мелко нарубленные 4 крупных яйца. Заправить майонезом.

Татьяна ХОТЕНКО.

Внимание! «Прямая линия»

Весна позвала цветоводов в сад. И сразу масса проблем — как посадить, как раскрыть, как вырастить. Все эти вопросы вы можете задать лично **15 марта 2008 года с 11.00 до 16.00** опытному цветоводу, коллекционеру редких растений, автору книги «Хризантемы в вашем саду» **Наталии Владимировне КУЗНЕЦОВОЙ.**

Звоните по телефону в Москве (495) 523-89-91.

ОТ РЕДАКЦИИ. Несколько десятков экземпляров брошюры «Выращивание грибов в домашних условиях» еще есть в редакции. Закажите!

Тел. для справок в Смоленске:

(8-4812) 64-75-65.



Очень хочу вырастить калохортус. Луковицы есть, а опыта и информации о растении нет.

Наталья ОСИПЕНКО, г. Гомель.

Калохортус

Его иногда называют красивым злаком. Некоторые высокогорные виды используют для озеленения в качестве бордюрных растений, для каменных горок, а иногда как комнатные растения.

Калохортусы — травянистые луковичные растения, нежные и слабые, как былинки. Стебли ветвистые, высотой от 10 до 80 см, реже — до 2 м. Крупные одиночные цветки до 8 см в диаметре бывают собраны в зонтиковидное соцветие. Цветет калохортус весной или летом белыми, желтыми, розовыми, малиновыми или лиловыми цветками.

При покупке посадочного материала необходимо убедиться, что данное растение (сорт) будет расти в вашем климате. На упаковке обычно указаны зоны произрастания — от 1 до 10. Виды и сорта, рекомендуемые для климатических зон 4-5 в условиях Гомеля лучше укрывать или выкапывать на зиму, а для зон 6-10 — растения выдержат зиму в Подмоскowie.

Уход. Высаживают растение на защищенном от ветра, солнечном участке (можно в полутени). Почву калохортус предпочитает легкую суглинистую, хорошо дренируемую, умеренно удобренную. Влажная почва в период летнего покоя у большинства видов приводит к бактериозу и загниванию луковиц, поэтому их после окончания вегетации лучше выкапывать и хранить сухими или место посадки укрывать от дождей.

Луковицы цветущих весной видов лучше сажать осенью, после летнего отдыха (как тюльпаны). После первых заморозков посадки укрывают торфом или компостом.

Цветущие летом виды калохортусов выкапывают на зиму и высаживают весной. Их удобно высаживать в контейнеры с дренажными отверстиями, которые зарывают в почву. После отмирания наземной части контейнеры переносят в погреб. А весной луковички пересаживают в свежую землю.

Иногда после суровой зимы растения не всходят, но спустя год вновь появляются и даже успешно цветут.

При продаже виды калохортуса делят на 3 группы. Первая — **mariposa lilies** (высокие виды со смотрящими вверх или в стороны цветками и замысловатыми рисунками внутри цветка) — более подходит для наших широт.

Семенное размножение

Семена калохортуса при хранении в сухом месте сохраняют всхожесть несколько лет. В зависимости от условий произрастания вида их подразделяют на 2 группы: требующие и не требующие стратификации.

Стратификация семян необходима высокогорным видам — от 2-х недель до 4-х месяцев. Для этого их нужно положить в пакеты с влажным перлитом (вермикулитом, песком) и выдержать в холодильнике до начала прорастания. Высевают в грунт нужно в конце осени. Для видов родом с южных гор Калифорнии добавляют в почву перлит или песок и немного извести, т.к. почва в местах их обитания немного щелочная. Сеянцы высокогорных видов зацветают на 6-7-й год.

Семена теплолюбивых видов не требуют стратификации, их высевают в феврале-марте в контейнер. Они быстро прорастают. Всходы переставляют в теплое и светлое место с температурой +20 град. К началу лета образуются маленькие луковички. С наступлением тепла посева выставляют на улицу, в светлое прохладное место с температурой не выше +28 град. Поливают и один раз подкармливают комплексным минеральным удобрением. Часть семян может взойти на второй год. Пересаживают молодые растения после двух зимовок в контейнере. Зацветают они на 3-4-й год.

Надежда ГАЛЫНСКАЯ,
канд. с-х наук,
ЦБС НАН Беларуси.



Юкка в подарок

— Хочу подарить соседке юкку, но не знаю, как правильно разделить растение.

Зинаида МИХАЛЕВА,
г. Тихорецк,
Краснодарский край.

— **Юкка нитчатая (Yucca filamentosa)** практически не имеет ствола. Поэтому о черенковании не может быть и речи. Но она дает корневые отпрыски. Их отделяют и высаживают на новое место, желательно на хорошо освещенный склон, обеспечивающий надежный сброс излишка дождевой воды. Делать это лучше всего в конце лета, после окончания цветения маточного растения.

Можно вырастить юкку и из семян. Их высевают в марте-апреле в глубокие плошки с легким песчаным грунтом поверхностно и слегка вдавливают семена в песок. Плошки накрывают стеклом и ставят в теплое светлое место. При температуре +20 град. всходы появляются в течение 3-4-х недель. По мере развития их пикируют в отдельные емкости.

С приходом настоящего тепла сеянцы высаживают на постоянное место.

Олег АЛЕЙНИКОВ.



Цветочная экспертиза

Красота ваша называется хейрантус

— Неопикуемой красоты кустик поселился в моем палисаднике. Как его «зовут» и какой требуется за ним уход?

Татьяна ЗАХАРОВА,
ст. Динская,
Краснодарский край.

Ваша красота неопикуемая называется хейрантус чери (*Cheiranthus cheiri*) сорта *Riesengoliath-Lack*, или лакфиоль (желтушник, желтофиоль, желтый левкой). Цветки лакфиоли этого сорта имеют запах сирени.

Это вечнозеленое многолетнее растение или полукустарник высотой 60-100 см семейства Крестоцветных, родом из Средиземноморья. Стебли ветвистые, прямые или приподнимающиеся,

покрытые двурядными волосками, у основания одревесневают.

Растение зимой выдерживает морозы до -18 град. В средней полосе и севернее обычно выращивают как однолетнее. В Краснодарском крае и в других южных районах гибриды выращивают как двулетник.

Размножают посевом семян. Для раннего цветения выращивают через рассаду. Всходы появляются через 7-14 дней после посева. Оптимальная температура для прорастания — +16 град. Для лучшего ветвления прищипывают верхушку. Цветение наступает через 8 недель после посева и продолжается в июле-октябре. Когда оно идет на убыль, срезают верхнюю часть растений, что стимулирует образование новых

цветоносов.

В открытый грунт высевают в мае-июне. Затем всходы прореживают, оставляя между растениями 10-15 см. Зацветают сеянцы в конце июля. В условиях Беларуси и севернее семена могут не взойти. При весеннем посеве и посадке рассадой семена созревают, начиная с августа. Там, где зима не суровая, лакфиоль размножают самосевом, и семена можно высевать под зиму.

Растение не выносит сырости, засухоустойчиво, хорошо растет в теплом и солнечном месте. Почву предпочитает рыхлую, водопроницаемую, богатую перегноем. При посадке в почву добавляют компост. Перед цветением подкармливают раствором полного минерального удобрения. В су-

хую и жаркую погоду необходим полив.

Лакфиоль обладает лекарственными свойствами. В народной медицине используют сухие цветки или свежие листья и цветки как средство при хроническом запоре, заболеваниях печени и при сердечной недостаточности.

Надежда ГАЛЫНСКАЯ,
канд. с-х наук.



Подкислите пиерису почву

— Хотелось бы узнать о секретах успешного выращивания пиериса.

Алла ШТЕЙЗЕЛЬ,
д. Жуковщина Гродненской обл.

ланцетные листья, обладающие удивительной способностью в течение вегетационного периода менять окраску.

В настоящее время выведены более подходящие для средней полосы низкорослые (высотой 50-100 см) сорта.

Пиерис нуждается в формировании кроны. Обрезку, которая стимулирует образование новых побегов, переносит легко.

Хорошо растет как на солнечных, так и в тенистых, но защищенных от ветра местах. Пестролистный сорт более декоративен при ярком солнечном освещении.

Как и все представители семейства Вересковых требует кислой (рН 3,5-4), рыхлой, влаго- и воздухопроницаемой, дренированной почвы. Хорошо растет в верховом нераскисленном торфе или в смеси торфа

с песком, опилками или хвоей. В период роста нуждается в равномерном поливе. Растущие на слабокислой (рН больше 5) почве экзоты лучше поливать подкисленной водой.

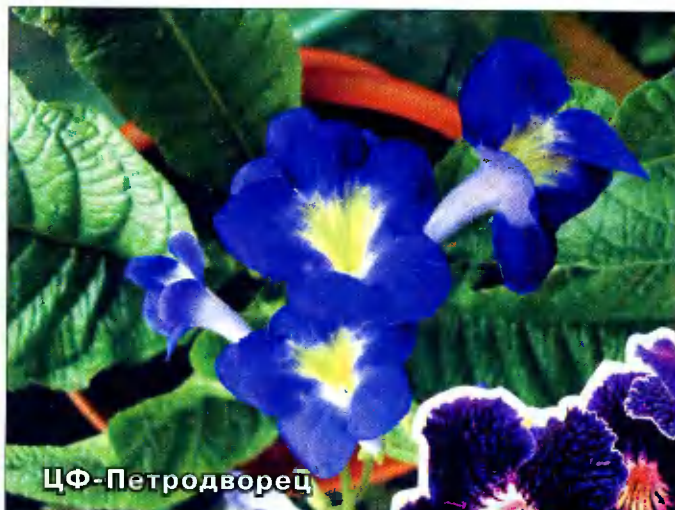
Не переносит длительной пересушки. Чтобы предотвратить быстрое испарение воды (особенно в жаркую сухую погоду), почву можно замульчировать песком или опилками. Два раза в месяц пиерис полезно подкармливать раствором минеральных удобрений.

Хороший эффект дают подкормки органикой, например, настоем коровяка (1:10) или птичьего помета (1:30).

С наступлением заморозков кустарник нуждается в укрытии.

Тамара ЗИНОВЬЕВА,
г. Н. Новгород.

— Пиерис (*Pieris*) — вечнозеленый кустарник из семейства Вересковых, вырастает до 2 м в высоту. В последние годы он становится все более и более модным. Пиерис ценится не только за красивые (белые, розовые или красные) колокольчатые цветки, появляющиеся в марте-апреле, но и за необычные овальные или



ЦФ-Петродворец



ЦФ-Марго



ЦФ-Марина

КАК СОТВОРИТЬ РАДУГУ

Стрептокарпусы, растения семейства Геснериевых, начали пользоваться популярностью в основном после появления красивых долгоцветущих гибридов.

В 1818 году Джеймс Боуи в Южной Африке нашел растение с голубыми цветами, без стебля, с узкими длинными листьями. В 1855 году французский ученый В. Лемони представил полученный им гибрид: были скрещены два дикорастущих вида *S. Gardenii* и *S. Polyanthus*. Так положили начало разведению сортовых гибридных стрептокарпусов. Успешная работа селекционеров позволила создать богатейшую палитру окрасок и форм цветка.

Имея одну из крупнейших в России коллекций стрептокарпусов, мы не могли не заняться селекцией. Интересно было получить что-либо новое.

Наша коллега — коллекционер из

Рязани Н. Митрошина гораздо раньше получила первые интересные сеянцы. Объединив интересы, мы вместе принялись за работу.

Чтобы заниматься селекцией, надо быть готовыми к долгому кропотливому труду и иметь хотя бы небольшой запас знаний по генетике. Даже учебник биологии за 10 класс, в котором изложены основные законы и понятия по этому предмету, поможет избежать ошибок и лишней траты времени.

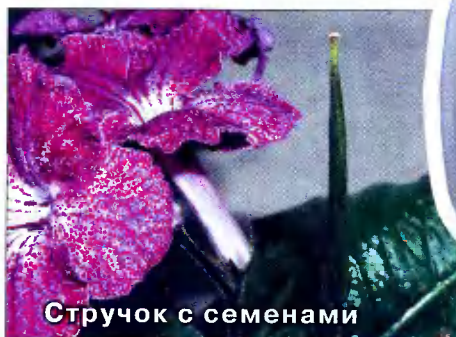
Первым делом нужно выбрать достойную родительскую пару. Растение, которое будет «вынашивать» семена, называется материнским. А то, которое обеспечивает пыльцой,

— отцовским.

После выбора родительской пары следует опыление. Для этого используют только «созревшие» цветы. Тычинки готовы к опылению уже через 2-3 дня после раскрытия цветка. Рыльце пестика достигает зрелости, когда на его поверхности появляется капелька.

Осторожно пинцетом выщипываем у отцовского растения пыльник и макаем в него пестик материнского растения. Пыльца должна прилипнуть к рыльцу пестика. После этого остается только наблюдать, как развивается коробочка стрептокарпуса, с заключенными в нем секретами.

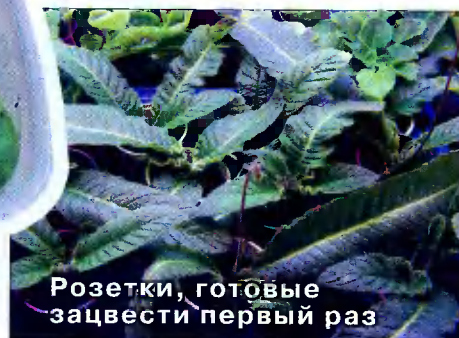
Однако следует учитывать, что у стрептокарпусов почти всегда в цветке присутствует самоопыление, так как пыльники у них более открытые.



Стручок с семенами



Сеянцы готовы к пикировке



Розетки, готовые зацвести первый раз

Поэтому для чистоты эксперимента удаляем все пыльники из цветов материнского растения сразу, как только они раскроются.

Семенная коробочка стрептокарпуса развивается в среднем 5-8 месяцев в зависимости от условий. Коробочку можно считать созревшей, когда она станет коричневой и начнет засыхать вместе со стебелем. Тогда ее нужно аккуратно срезать, подгладить и положить в сухое место для досушки, но ненадолго, поскольку всхожесть семян со временем ухудшается. Следует помнить, что созревшую коробочку стрептокарпуса ни в коем случае нельзя оставлять на стебле. Она может раскрыться, семена рассыплются, и вы потеряете долгожданные плоды своего труда.

Теперь можно приступить к посеву. Для начала готовим малопитательный субстрат. Его необходимо просеять через сито, чтобы структура почвы была мелкой. Насыпаем почву в контейнер с прозрачной крышкой. В его дне предварительно проделываем отверстия и засыпаем дренаж, затем — земельный субстрат (слегка утрамбовывая). Ставим контейнер в поддон с водой, чтобы почва хорошо пропиталась влагой. Аккуратно берем семенную коробочку и над чистым белым листом высыпаем из нее семена. Осторожно высеем их на влажную ровную почву. Чтобы семена равномерно ложились на поверхность субстрата, их нужно смешать с мелким песком. Первые всходы могут появиться через 3-4 дня. Лучше поставить контейнер на стеллаж с подсветкой с температурой +22-26 град.

После того, как «малыши» доста-

точно подрастут и им станет тесно, — рассадите, иначе рост будет задерживаться. Можно пикировать сеянцы, не дожидаясь появления третьего листочка. Корень у сеянца очень тонкий и нежный, но достаточно жизнеспособный. Следующие пикировки проводим по мере роста растений. Чем раньше провести пикировку, тем больше жизненного пространства получит молодое растение, скорее вырастет и зацветет.

В итоге получаем 30-50 растений, готовых к цветению. И тут наступает самый интересный момент — сеянцы начинают цвести. Некоторые из них

похожи на родителей, другие — на уже имеющиеся сорта, такие растения сразу отбраковываем. А с сеянцами, которые понравились, стоит продолжать дальнейшую селекционную работу, то есть проверять на устойчивость. Устойчивыми считаются сорта, которые при вегетативном размножении дают идентичное потомство. После проверки сеянцу можно давать название.

За несколько лет кропотливой работы мы создали более 80 сортов, отвечающих мировым стандартам и способных конкурировать с сортами иностранных селекционеров.



Сеянцы зацвели

Галина ПУЗЫРЕВА, Анна ПОНОМАРЕНКО.

129223 Россия, г. Москва, пр. Мира,

ВВЦ, строение 22, «Центр фиалки на ВВЦ». Тел. 8-499-7602994

www.CentrFialki.ru E-mail: info@centrfialki.ru

НА СНИМКАХ Марины ТОЛСТОЙ — некоторые сорта селекции Центра фиалки.



— У орхидей *Oncidium* и *Dendrobium* от избытка влаги сгнили корни. Из субстрата я их достал и подсушил. Здоровых корней не оказалось. Можно ли псевдобульбы поставить в воду?

Как вылечить грибковое заболевание лис-

Только не в воду!

твев онцидиума — на концах появляются фиолетовые точки и затем ткань высыхает.

Антон, эл. почта.

— Вы правильно сделали, что вынули растения из субстрата. Этот субстрат больше не понадобится. В воду для окоренения бульбы нельзя ставить — ведь это эпифитные растения.

Совсем сгнившие корни удалите и, подсушив растения 2-3 дня в тепле, посадите их заново в субстрат из

коры сосны средней фракции и небольшого количества мха сфагнума. Ни кору, ни мох перед посадкой не увлажняйте. И опрыскивать их не надо дней пять.

Горшок должен быть невелик. Если корней мало, растения лучше укрепить дополнительно. Весной с новых ростов дендробиумы и онцидиумы прекрасно укоренятся.

Полив следует совсем отменить — опрыскиваем только поверхность суб-

страта и бульбы, кормящие молодые росты. Следите, чтобы бульбы не «сдувались».

Если влажность воздуха в комнате недостаточная, можно выложить поверхность субстрата мхом сфагнумом.

Если Вы точно знаете, что онцидиум поражен грибом — воспользуйтесь медьсодержащим препаратом «Оксихом» или «Фитоспорином-М». Листья смазывайте. Водой не опрыскивайте.

Елена ШЕВЕЛЕВА,
г. Томск.

Аспарагус: три в одном!

Это растение моего детства. Сколько себя помню, у нас всегда на участке росли кусты аспарагуса (спаржи аптечной), который в народе еще называют ласково — «елочкой». В своем саду я и по сей день отвожу место аспарагусу. Ведь он не только очень красив, но и полезен. Уже древние греки выращивали этот вид спаржи не только как декоративное, но и как овощное и даже — как лекарственное растение!



Украшение сада

Кусты аспарагуса не теряют своей привлекательности с весны до глубокой осени. Летом они бросаются в глаза яркой воздушной зеленью. Осенью аспарагусу придают шарм появляющиеся на веточках (на женских растениях) ярко-красные ягодки-бусинки.

Это растение двудомное. Мужские и женские цветки находятся на разных растениях. Понятно: чтобы завязались семена, нужно высаживать рядом 2 экземпляра — мужской и женский. Отличить один от другого легко по появившимся цветкам: на мужском кусте они будут мельче, чем на женском.

Находка в кулинарии

Отличная поливитаминная пища — молодые побеги аспарагуса.

Чтобы готовить из них блюда, кусты нужно заранее хорошо окучить. Благодаря этому побеги отбелятся и станут вкуснее и питательнее. После окучивания они начинают «наклеиваться» более активно и, подходя к поверхности почвы, образуют на ней трещины. Вот в этих местах нужно разгрести землю и вырезать нужное количество побегов. После чего заново окучить растение, а дней через десять подкормить настоем коровяка (1:10).

Предлагаю читателям «Цветка» попробовать приготовить блюдо из побегов аспарагуса по моему рецепту.



Спаржа на скорую руку

Отбеленные побеги спаржи вымыть и очистить. Старайтесь при этом не сломать головку — самую вкусную часть. Варить нужно на сильном огне в подсоленной воде 20-25 мин. Не переварите, т.к. станут водянистыми. Как только головки стали мягкими — спаржа готова. Нужно откинуть ее на дуршлаг, дать стечь воде и выложить на блюдо. Когда остынет, полить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью (петрушка, лук).

Размножаем семенами

Способ 1. Высеваю семена в ящики в конце марта-начале апреля. Делаю это по схеме 2х2 см, глубина заделки — 2-3 см.

(Предварительно их нужно замочить на двое суток, меняя воду ежедневно, и потом прорастить на влажной ткани).

Сначала выставляю ящики в теплые парники, а когда появятся ростки — оставляю в саду без укрытия. Такой способ практически исключает прополку, следить придется только за поливом. В августе высаживаю молодые растения на постоянное место.

Способ 2. Аспарагус дает хороший самосев, который можно проредить и на следующий год пересадить на постоянное место.

На зиму молодым растениям нужно делать легкое укрытие.

Секреты агротехники

- Место для посадки должно быть светлым, допустима и полутень.

- Высаживать нужно в плодородную почву, но не переусердствуйте с азотом!

- Молодые растения пересадку переносят хорошо, чего не скажешь о более зрелых.

- На одном месте может расти, не теряя декоративности и полезных свойств, 15-20 лет.



Целитель с грядки

В качестве лекарственного сырья используют корневища и плоды, наиболее ценная часть — молодые побеги. Лично я готовлю следующий настой.

При заболеваниях печени

3 ч.л. измельченных корневищ (и корешков молодых побегов) настаиваю в 1 ст. кипятка 2 часа. Процеживаю и пью по 1 ст.л. три раза в день.

Тамара ГУЗНЕНОК, г. Гомель.

P. S. Все рецепты проверены на личном опыте автора.

Чтобы кактусы нормально развивались и регулярно цвели, им необходим ежегодный период полной остановки роста. В это время в их стволах происходят физиологические процессы, приводящие к появлению веществ, идущих на создание цветочных почек. В природных условиях это происходит во время многомесячной засухи, сопровождаемой температурами более +40 град. в тени. Чтобы выжить в таких условиях, кактусы полностью прекращают газообмен с атмосферным воздухом, смыкая свои и без того немногочисленные устьица.

В комнатных условиях кактусы на зиму помещают в светлое холодное место. Но перед этим полностью прекращают полив и держат почву в горшках абсолютно сухой до самой весны. Нетрудно понять, что и в природе, и в комнатах из-за отсутствия воды тонкие

сосущие корешки отмирают. Остаются только достаточно толстые скелетные корни, удерживающие растение в вертикальном положении.

Но приходит весна, а вместе с ней и непреодолимое желание поскорее начать поливать кактусы. Чтобы не сделать ошибок, которые могут оказаться роковыми, пора разобраться в том, что происходит в этот период с корнями.

Если вынуть кактус из горшка и очистить корни от земли, то на безжизненных с виду остатках скелетных корней можно увидеть явно живые новообразования, внешне напоминающие миниатюрные кошачьи когот-

ки. Это ждущие (адвентивные) корни. Самое интересное в них — удивительная скорость роста. Уже через несколько часов после первого полива почва в горшке буквально пронизана массой тончайших сосущих корешков. Я сам в этом убедился, ненароком уронив горшок с кактусом, когда после первого полива прошло не более 5 часов.

Адвентивные корни могут ждать воду месяцами без всякого ущерба для себя. А вот вновь появившиеся сосущие корешки погубить очень легко — достаточно просто пересушить почву. Поэтому после первого полива останавливаться уже нельзя. Поливать надо ре-

гулярно.

Почему же опытные кактусисты не рекомендуют торопиться с началом полива кактусов? Ранней весной в ситуации, когда центральное отопление уже отключено, но погода на улице все еще неустойчива, температура на подоконнике в любой момент может стать совсем невысокой. А всем известно, что в мокрой холодной земле погибают не только сосущие, но и скелетные корни. Вот и получается: не польешь — погубишь корни засухой, а польешь — они погибнут от гниения в холодной почве.

Поэтому достаточно можно дольше не начинать весенний полив, а ограничиться опрыскиванием колючек. Кактусы от этого несколько не пострадают — начнут расти новые колючки, а те, которым положено цвести весной, благополучно зацветут.

Олег АЛЕЙНИКОВ.

Белые и пушистые

Есть очень много кактусов, покрытых белыми волосками, щетинками, ворсинками, а то и вовсе без колючек. Самые известные и самые эффектные «белые» кактусы — некоторые представители рода *Astrophytum*. Например, астрофитумы звездчатый и крапчатый.

Среди маммиллярий довольно много «пушистых» видов.

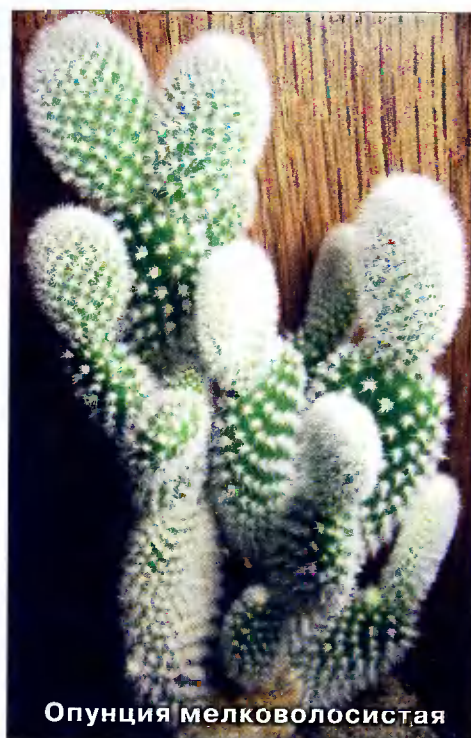
Опунции — самые выносливые кактусы. Они исключительно устойчивы к перепадам температуры (выдерживают даже заморозки), светлюбивы. Самой симпатичной опунцией (и самой известной) можно назвать *O. мелковолосистую* (*Opuntia microdasys*). Она отличается сравнительно небольшими размерами. Но за безобидным обликом скрывается опасность: весь кактус покрыт пучками желтоватых хрупких волосков, покрытых направленными вниз крючочками.

«Белые» кактусы, как правило, родом из горных районов, где переход от жары к холоду происходит быстро, в течение суток, а освещение очень интенсивное. Густое опушение отражает большую часть солнечных лучей,

защищая растение от перегрева, а также снижает испарение воды с поверхности растения. В комнатных условиях они часто страдают от недостатка света — теряют волоски и щетинки, вытягивается верхушка стебля, прекращается цветение.

Уход. Опушенные кактусы летом желательно выносить на свежий воздух и ставить под прямые лучи солнца, лишь в первые дни таких солнечных ванн желательно притенять растения в полуденные часы, чтобы кактусы успели привыкнуть к солнечному свету и не получили ожогов. Яркий свет требуется им и зимой, равно как и низкие температуры (+5-10 град.). Полив должен быть осторожным, так как от избыточного увлажнения корни легко загнивают.

При посадке горных кактусов необходимо сделать хороший дренаж — уложить слой щебня, керамика или битого кирпича на дно горшка, а сверху засыпать корневую шейку мелким щебнем или крупным речным песком.



Опунция мелковолосистая

«Белые» кактусы очень красивы и непременно станут украшением любой коллекции.

Кира ФРОЛОВА,
г. Сельцо Брянской обл.
Фото автора.



Доска объявлений



Вышлю бесплатно

Семена целозии, бальзамина, георгинов Веселые ребята, шток-розы красной и белой, клеомы, циннии, ипомеи, амаранта хвостатого. От вас — конверт с о/а, пакетики для семян.

ЧАМУРЯН Екатерина Вадимовна,
352667 Краснодарский кр.,
Апшеронский р-н, п/о Режет,
пос. Кушипка, ул. Миколая, д. 15.
Тел. для SMS: 8-918-133-07-82.

Куплю

Каладиумы, калатеи, стрептокарпусы, гиппеаструмы, садовые клубнелуковичные цветы, ирисы, клематисы по доступной цене. Или обменяю на стрептокарпусы, калатеи.

ТРУШКОВА Людмила Викторовна,
Нижегородская обл., Кстовский р-н,
п. Афонцо, ул. Магистральная, 312-9.
Тел. 89101402453 trushkova@yandex.ru

Гибискус, кодиеум, строманту, герберы, или обменяю на: рео, гиппеаструм, глоссинию, валлоту, фиалки, фрезии, инжир, гранат, тладианту, морозник. Вышлите каталог и укажите цены. От вас — конверт с о/а.

БЕШЛИУ Марина Николаевна,
397910 Воронежская обл., г. Лиски,
ул. Набережная, д. 27.

Посадочный материал: легузии Зеркало Венеры, букашника горного, эдрайантуса сербского, кольника Шейхцера, кодонопсиса клематисовидного, кальмии, бузульника Вильсона, Пржевальского, медуницы Белефельд, сахарной.

ЛЮМОВА Ольга Анатольевна,
353460 Краснодарский кр.,
г. Геленджик, ул. Герцена, 3.
Тел. 8 (86141) 3-25-29.
Сот. 8-918-357-13-31.

Сенполии: трейлерные, миниатюрные, стандартные. Стрептокарпусы и глоссинии. Цену укажите заранее. Желателен каталог.

ПАЛЕП Игорь Викторович,
450069 Башкортостан,
г. Уфа, м-н Шакиа,
ул. Мелеузовская, 1а» -14.
Тел. моб. 8-919-602-71-63.

Недорого такку, каллы цветные, фаленопсисы, венерин башмачок, кактусы, стапелии, канны, лилейники, ирисы, пионы, нарциссы, нимфеи и др. От вас — предложения и каталоги.

ТОЛСТОПЯТОВА
Юлия Владимировна,
150504 Ярославская обл.,
Ярославский р-н, Песчиревский с/с,
д. Ченцы, д. 13.
Тел. 8 (4852) 76-96-62.

Калистегию пушистую.
ТАНАГИНА Татьяна,
403071 Волгоградская обл.,
р.п. Иловя, ул. Вишневая, 10.
Тел. 5-20-12.
Моб. 8-909-382-45-76.

За умеренную плату: гиппеаструм белый, фикус каучуконосный, фикус пестролистный, сенполии желтые, красные, зигокактус белый, антуриум, жасмин, клубневые бегонии.

ЗАРИПОВА Ф.Ф.,
423364 Татарстан, Сармаковский р-н,
д. Петровский 3-д, ул. Ленина, 2-17.
Тел. 8-960-064-62-08.

Брунфельсию.
ЖУКОВА О. Ю.,
660046 г. Красноярск,
ул. Тобольская, 5-239.
Тел. 8-913-187-92-99.

За умеренную плату клубни гладиолусы. Цену указать заранее.

КУРЯНСКАЯ Э.Т.,
346400 Ростовская обл.,
г. Новочеркасск, ул. Длинный спуск, 24.
E-mail: Elvira.ru.81@mail.ru

Клематисы махровые.
АБИДУЕВА Татьяна Ефимовна,
394063 г. Воронеж, ул. 25 Января, 8-48.
Тел. 23-12-68.

Посадочный материал калистегии махровой. Цена значеня не имеет.

ПЮТРИНА Зоя Вячеславовна,
671325 Бурятия, с. Новая Брань,
ул. Леонова, 38-1.
Тел. 8 (30136) 5-34-14.

Клематисы: Белла, Сноу Квин. Княжики, японские ирисы, астранцию розовую, роджерсию, полынь Шмидта, морозник восточный и черный, ковыль, папоротник, безвременник и др. В обмен могу предложить ватерлилии и др. многолетники, в том числе 3 сорта спиреи красивоцветущей.

БЫКОВА Ольга Владимировна,
601910 Владимирская обл.,
г. Ковров, ул. Тургенева, 39.

Саженец кофе за умеренную плату. Цену сообщите заранее.

ЧАМУРЯН Екатерина Вадимовна,
352667 Краснодарский кр., Апшеронский р-н, п/о Режет, пос. Кушипка,
ул. Миколая, д. 15.
Тел. для SMS: 8-918-133-07-82.

Очиток Моргана.
ЕРЕМКИНА Любовь Викторовна,
602220 Владимирская обл., Муромский р-н, с. Стрижино,
ул. Новый поселок, 3-2.

Ирис Гледвин, лилию Пумилум (драконово дерево). Цену сообщите заранее.

ГОРОЖАНКИНА
Наталья Дмитриевна,
309532 Белгородская обл.,
Староскольский р-н,
с. Прокудино, ул. Садовая.

Посадочный материал вербены, волчьего лыка, горянки крупноцветной, горечавки, заманихи, зимолоубки, имбиря, красного корня, молочая Паласса, петрова креста, пиона уклоняющегося, шафрана, ятрышника.

КОРНЕЕВА Анна Васильевна,
400096 г. Волгоград,
ул. Брестская, 9-127. Тел. 8-927-536-11-17.

За умеренную плату посадочный материал канны, морозни-

ка, хосты, астильбы, клематиса, гортензии, эремуруса Руйтера, каллы, лапчатки, гейхеры Обсидиан, розы почвопокровной. Комнатные: бегония, цикламен, глоссиния бархатная, монстера пестролистная. Возможен обмен. Рассмотрю все предложения. Оплата — при получении.

КАЛИНИЧЕНКО Н.Н.,
455011 Челябинская обл.,
г. Магнитогорск, п. Дмитрова,
ул. Ленская, 37.

Семена мурайи.
ДОБРИНА Елена Леонидовна,
452601 Башкортостан,
г. Октябрьский, ул. Куйбышева, 17-69.

Семена мурайи.
Ирина.
Тел. 8-905-626-99-45.

Меняю

Бугенвиллию розовую на другую.

ДУБОВИК Ольга Викторовна,
353340 Краснодарский кр.,
Крымский р-н, с. Экономическое,
ул. Шоссейная, 67»в.
Тел. 8 (86131) 7-48-54.

Гиппеаструмы (50 видов), глоссинии, нарциссы, фиалки, кактусы, гладиолусы на: бегонии, эписции, мирт, глоссинии махровые, стрептокарпусы, каллы, канны, клематисы, морозник. Рассмотрю все предложения. От вас — каталог и конверт с о/а.

НИКИТИНА Алевтина Владимировна,
397910 Воронежская обл., г. Лиски,
ул. Набережная, д. 27.

Азалию (3 вида), диффенбахию, шлюмбергеры (3 вида), сингониум, гиацинты, цикламен, олеандр розовый, узамбарские фиалки на: махровые гиппеаструмы, аглаонеум, камелию, орхидеи. Или недорого приобрету.

ШУЛЬГИН Александр Васильевич,
396950 Воронежская обл.,
Семилукский р-н, пос. Липная,
ул. Строителей, 7-43.

Посадочный материал монстеры, кротона, фикусов Бенджамина, азалии, спатифилюма, руэллии, рео, калатеи, антуриума белого и красного, филодендрона краснеющего, молочая, колеуса, жасмина, гвоздики комн., бегонии, диффенбахии, клеродендрума, стапелии и др. на: монстеру пестролистную, бромелиевые, розы комнатные, кроме желтой и коралловой, бегонии, калатеи, стрептокарпусы и др. Рассмотрю все предложения. От вас — конверт с о/а.

ЕСЕНОВА Фатима Ахсарбековна,
363023 Алагия, г. Беслан,
ул. Советская, д. 3.
Тел. 8 (86737) 3-28-72.

Фиалки, стрептокарпусы, эписции, хириты, глоссинии,

ЗНАМЕНИТЫЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

РУЧНОЙ РАБОТЫ — ПОЧТОЙ

Наши цены вас обрадуют

ШАЛИ серые, белые (1-1,5 м) 1300, 1600, 1880, 2370, 2750, 3260 руб.

ПАУТИНКИ белые, серые (1,2-1,5 м) 1320, 1800, 2390, 3160 руб.

ПАЛАНТИНЫ (от 0,3х1,3 до 0,6х1,9 м) 700, 1200, 1900 руб.

КОСЫНКИ теплые 700, 950, 1300, ажурные 1550 руб.

ПРЯЖА фабричная (200 г — 270 руб.)

460006 Оренбург, ул. Гусева, 32,
Степановой Т. Н.
Тел. (3532) 579-069, 562-502
ОГРН ИП 131015553811900133 Какури В. В.

мирт, гранат, инжир, гортензию розовую на другие сорта стрептокарпусов, клубни махровых глоссиний, хириты. Качество гарантирую. От вас — конверт с о/а и предложениями.

ЖЕГАЛИНА Татьяна Викторовна,
442710 Пензенская обл., р.п. Исса,
ул. Строителей, д. 47.
Тел. (84144) 2-23-74.
Моб. для SMS: 8-927-389-22-10.

Розы (20 сортов) на: сортовые флоксы, ирисы. Все розы привиты.

ГОГОЛЕВА Тамара Михайловна,
450105 Башкортостан, г. Уфа,
ул. Гагарина, 46-80.

Комнатные цветы (160 видов) на садовые цветы. Рассмотрю все предложения. От вас — конверт с о/а.

ОРЛОВА Н.В.,
624044 Свердловская обл.,
Белоярский р-н, с. Черноузово,
ул. Ленина, д. 58»в.
Тел. моб. 8-912-603-07-74.

Лимонник китайский на трициртис, подофиллум, астранцию, бузульник, клопогон и др.
ДАМАСКИН О.В.,
344111 г. Ростов-на-Дону,
пр. 40 лет Победы, 65/6-6.
E-mail: pahira@yandex.ru

Луковицы глоссиний (простых, махровых, ситцевых) на купальницу махровую, филодендрон и др. Для ответа — конверт с о/а.

СТУПАК Анна Николаевна,
143010 Московская обл.,
г. Одинцово-10, ул. Засерная, 21-27.
Тел. 8 (498) 595-97-50.

Посадочный материал сортовых ирисов, лилий, георгинов и др. многолетников на канны, каллы, клематисы, нимфеи, водяные лилии. Гиппеаструмы на цикламены, гладиолусы, пассифлору, антуриум. Рассмотрю все предложения. Для ответа — конверт с о/а.

ПОДУБОЯРОВА Е.В.,
442800 Пензенская обл.,
с. М-Сердоба, ул. Глайкова, д. 3.

Приму в дар

Просим поделиться посадочным материалом цветов для озеленения интернета.

КОЗЛОВА Раиса Алексеевна
(для Марины),
432045 г. Ульяновск,
ул. Рябикова, 22-89.

Продаю

Ирисы. Посадочный материал. Каталог — в вашем конверте.

БАБУРИНА

*Александра Николаевна,
396140 Воронежская обл.,
р.п. Пашино, ул. Коммунальная, 1.*

Сенполии, эписци, хириты. Большой выбор, новинки. От вас — конверт с о/а.

ПАТЯНИНА

*Анастасия Владимировна,
607181 Нижегородская обл.,
г. Саров, ул. Московская, 25-19.
E-mail: krasta@yandex.ru*

Комнатные цветы, в т.ч. орхидеи.

Каталог — в вашем конверте.

ЕГОРОВА

*Наталья Александровна,
180006 г. Псков,
ул. О. Кошевого, 5-5.
Тел. 8-921-248-64-96.*

Банк Данных Коллекционеров Растений оказывает помощь в поиске **ЛЮБЫХ** растений, например: желтых пионов, крупноцветковых хризантем, махровых гippeastrumов и пр.

БИТУНОВ В.В.,

*121059 Москва, а/я 38.
Тел. 8-926-530-6162.*

Бесплатные каталоги на тюльпаны и ирисы — в вашем конверте.

БУДАЕВА Александра Васильевна,
*396140 Воронежская обл.,
р.п. Пашино, ул. Заречная, 11.*

Посадочный материал бородачатых ирисов. Каталог — в вашем конверте.

ГОЛОВАНОВА Зоя Ивановна,
*396140 Воронежская обл.,
р.п. Пашино, пер. Северный, 3б.*

Растения для садового дизайна: рододендроны, хвойные, магнолии, гортензии, будлеи, вейгелы, бересклеты, дейции, дерены, хосты, гейхеры, почвопокровные и другие многолетники. Каталог — в вашем длинном маркированном конверте с дополнительной маркой на 5 руб. Минимальная сумма заказа — 1000 руб.

РОМАНОВ

*Александр Александрович,
394040 Воронеж, пос. Придонской,
ул. Садовая, 17.
Тел. (4732)24-83-80
e-mail: rosa21@box.vsi.ru*

Гладиолусы: 450 лучших современных сортов. Новинки и суперновинки. Низкие цены. Каталог — в вашем конверте.

КАМАНИН

*Евгений Александрович,
156901 Костромская обл.,
г. Волгореченск, ул. Полянская, 8.
Тел. 8-49453-31433.*

(Окончание. Начало в № 4)

У меня все литопсы растут в одном, довольно высоком горшке, глиняном без всяких покрытий. Земляная смесь — листовая, глинисто-дерновая, битый кирпич, крупный песок. Литопсы в природе над землей часто оставляют только горизонтальную поверхность своих листьев («окна»). Поэтому посажены они у меня следующим образом: дренажный слой, затем — слой почвосмеси, не достигающий до корневой шейки 5 мм (корни в земляной смеси, а корневая шейка — над ней), затем — слой крупнозернистого песка, засыпана корневая шейка и листья на 2/3. На поверхности остаются «окна». Такой способ посадки предохраняет от загнивания все, что находится выше корней. Поливаю или снизу, через поддон, или сверху, но только из шприца.

Сезонный цикл разви-

ЛИТОПСЫ ПОДРОСЛИ

тия у литопсов своеобразный. За весь год поливов может быть всего около десяти. В период вегетации (примерно с мая до конца октября) поливаю два раза в месяц, в остальное время держу их в полной сухости и прохладе (оптимально при +10-12 град.). Весной (март-апрель) происходит «линька», меняются листья. В это время не нужно поливать, пока явно не сморщатся старые листья и молодые не «перекачают влагу» из них. После чего литопсы растут где-то до середины июля. Потом у них — летняя «спячка» месяц-полтора; в

это время на полив они не реагируют и даже чуть «морщатся», интервал между поливами можно увеличить до 20-ти дней. В конце августа «камешки» просыпаются, опять набирают массу и в сентябре-октябре зацветают. Правда, лишь в том случае, если погода стоит теплая и солнечная, а если дождливо и пасмурно — сидят «надутые, обиженные» и не цветут (тогда их желательно досвечивать). Старые засохшие листья можно аккуратно удалить, но во избежание повреждения корневой шейки, лучше сделать это при пересадке. Пересаживаю обычно раз в 3 года, после окончания формирования молодых листьев. Ничем не подкармливаю. Ни в коем случае не нужно пытаться разделить раздвоенные экзemplяры — те, у которых на поверхности вроде бы два отдельных растения, а под землей одна общая корневая шейка. Литопсы требуют очень хорошего освещения с прямыми солнечными лучами. У меня они расположены на юго-западном окне.



Подход к «голландцам»

Чаще всего у продающихся в магазинах «голландских» литопсов неестественный для этих растений внешний вид. Искусственное подстегивание роста при помощи стимуляторов и удобрений, избыточный полив приводят к чересчур крупным размерам, перенасыщенности влагой, растрескиванию поверхности листьев. Как результат — высокая подверженность заболеваниям. Поэтому нужно очень внимательно рассмотреть растение перед покупкой и при малейшем подозрении на наличие гнили или вредителей воздержаться от приобретения.

Приучала к новым условиям содержания я своих «голландцев» так. Принеся домой, не поливала, частично освобождала от грунта без всякого промывания корней. Главное — не повредить корневую шейку, сами корни можно и подрезать, если снизу образовался «клубок». После пересадки не поливала около двух недель. Постепенно приучала к другой почвосмеси: при первой пересадке оставляла часть торфа на корнях, при следующей — уменьшала его концентрацию, а затем и исключала вовсе. Так же постепенно отучала литопсы и от частых поливов. Постепенно восстанавливался нормальный для них внешний вид и сезонный цикл развития. На адаптацию ушло года три.

Наталья ГУБАНОВА, г. Минск.
Фото автора.

Подписчиков стало больше

Скоро закончится досрочная подписная кампания на второе полугодие 2008 года. Ее основное преимущество — в цене.

Она осталась на период досрочки на уровне декабря прошлого года. Выгодно сегодня подписаться? Естественно.

Пришло несколько писем от женщин, которые в качестве подарка получили от своих любимых подписку с марта на «Цветок» и «Домашние цветы».

— Такой необычный подарок я получила впервые, — пишет Татьяна Самойленко из Рязани, — честно говоря, рада несказанно. Не знала о журнале. Купила уже, т.к. по подписке только в марте получу.

Даже мне, опытному цветоводу (стаж около 20 лет) понравился номер. Нашла в нем ответы на интересующие меня вопросы. Правда, не на все. Надеюсь получить их в следующих номерах. Показала «Цветок» подруге, большой любительнице садовых растений. Она посмотрела издание, тут же пошла на почту и оформила подписку. Оказывается, еще не все любители-цветоводы (несмотря на солидный тираж журнала) знают о существовании «Цветка» и «Домашних цветов». Поэтому я призываю всех любителей цветов рассказывать таким же увлеченным друзьям об этих чудесных изданиях. И напоследок вопрос. Как помочь розам проснуться после зимы безболезненно?

Уважаемая Татьяна! Еще не зная о вашем письме, мы запланировали в сегодняшней номер статьи опытного специалиста о розах. Читайте! Задавайте еще вопросы — обязательно ответим.

Ну что, убедилась вы подписаться досрочно?

Татьяна САНЧУК,
шеф-редактор.



Семена овощей и цветов, земляники, препарат-доктор «Энергия» в наборах. Недорого и со вкусом.

<ul style="list-style-type: none"> ● Урожайная грядка - 35 наим. - 72 руб. ● Урожайная грядка - 10 наим. - 24 руб. ● Огурцы с грядки - 10 наим. - 27 руб. ● Мини-корнишоны и корнишоны для парника - 8 наим. - 36 руб. ● Помидоры с грядки - 8 наим. - 21 руб. ● Бочковой разносол - 8 наим. - 22 руб. ● Первые витамины - 10 наим. - 24 руб. ● Пряный вкус (разнообразные травы) - 10 наим. - 27 руб. ● Крупный, еще крупнее (овощи размером XXL) - 10 наим. - 36 руб. ● Огородные диковинки - 10 наим. - 36 руб. ● Земляничная поляна (4 земляники, 2 клубники) - 6 наим. - 48 руб. ● Сладкоежка - 9 наим. - 36 руб. ● Урожайный корнеплод - 9 наим. - 24 руб. ● Луквый набор - 9 наим. - 27 руб. ● С любовью к Вам (цветы для букета) - 10 наим. - 27 руб. ● Краски лета (цветы для клумбы) - 10 наим. - 27 руб. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Вдохновение (многолетники) - 10 наим. - 27 руб. ● Веселый блюз (летники) - 10 наим. - 27 руб. ● Любимая композиция (сухоцветы) - 7 наим. - 23 руб. ● Очаровательные крошки (низкорослые) - 10 наим. - 27 руб. ● Заморские гости (экзотические цветы) - 10 наим. - 30 руб. ● Букет для любимой (срезочные астры) - 10 наим. - 39 руб. ● Русский букет (астры в разноцветье) - 7 наим. - 24 руб. ● Радужный ковер (низкорослые астры) - 7 наим. - 27 руб. ● Райское наслаждение (крупноцвет. петунии) - 3 наим. - 50 руб. ● Волшебный водопад (каскадные петунии) - 3 наим. - 50 руб.
---	--

«Хиты сезона - 2008» агрофирмы «СеДеК»

Томаты: Спрут F1 - 20 руб. 50 коп., Мажор F1 - 10 руб. 50 коп.
 Огурцы (самоопыляющиеся): Весна F1 (мини, сладкий) - 14 руб. 50 коп.,
 Изумрудный поток F1 (длинный, пупырчатый, сладкий) - 7 руб. 50 коп.

Перцы (сладкие): Звезда Востока F1 (мандариновая, красная, оранжевая, золотистая, фиолетовая, шоколадная) - 17 руб. 50 коп.
 Крупноплодная земляника (виктория):
 Лизонька F1 (20-25 г, ярко-розовые цветы) - 19 руб. 50 коп.,
 Сашенька F1 (25-30 г, ампельная) и Ирришка F1 (неприхотливая) - 17 руб. 50 коп.

Минимальная сумма заказа - 200 руб. +10% за комплектацию заказа.
 Почтовые расходы за счет заказчика.
 Заказы направляйте по адресу: 115522, г. Москва-522, а/я 102 «Ц»;
 тел. (495) 777-34-93, (495) 788-93-90; e-mail: sedekpost@umail.ru
 Полную информацию о нашем предложении Вы можете получить в каталоге
 или Интернет-магазине www.sedek.ru
 Спрашивайте семена Агрофирмы «СеДеК» в магазинах вашего города!

Чудо-малина в посылке!

Это невероятно, но это факт! Посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины **ВЕСНОЙ**, вы **ОСЕНЬЮ ЭТОГО ЖЕ ГОДА** получите **колоссальный** урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. **ДРУГОЙ ТАКОЙ СКОРОПЛОДНОЙ ЯГОДЫ В ПРИРОДЕ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Саженью новейших сортов ремонтантной малины селекции академика Ивана Васильевича Казакова Бриллиантовая, Шапка Мономаха, Геракл, Августовское чудо, Золотые купола, Абрикосовая, Элегантная, Заря вечерняя, Надежная, Августина, бесшипного крупноплодного крыжовника Сенатор, Арлекин, Грушенька, Командор, Юбиляр, сладкоплодной жимолости Нимфа, Фиалка, Амфора, Сластина, Бажовская, сливово-вишневых гибридов Самоцвет, Мейнор, Пирамидальный, а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров весом 800 г выслать наложенным платежом без предварительной оплаты.

Высылаем впервые изданию в России книгу «Ремонтантная малина в России». Авторы: И.В. Казаков, А.И. Сидельников, В.В. Степанов. **В свободную продажу эта книга поступать не будет.**

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 64, Научно-производственное объединение «Сад и огород».

ООО «НПО «Сад и огород» ОГРН 1027402234980

«Цветок» № 5 (95)

Шеф-редактор
Татьяна Санчук

Приемная: тел./факс
(8-10375-222) 32-71-36
Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом
«Толока».

Свид. о регистр.
П/И № ФС 77-30461
от 30 ноября 2007 г.
Выходит 2 раза в месяц.

Адрес редакции:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4 «а»
Тел. (8-4812) 64-75-65,
т./факс 64-75-47.

Для писем:
214000 г. Смоленск,
Главпочтамт, а/я 488
E-mail: flower@toloka.com

**Тел. рекламной службы
в Москве**
(8-495) 646-95-21,
E-mail: toloka_m@mail.ru

в Смоленске
(8-4812) 64-75-64.
**Распространитель —
ООО «Толока в России»**

Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, E-Mail:
opt@smolensk.toloka.com
В Казахстане:
Агентство печати
«КазПресс»:
департамент продаж
8 (3272) 502-164,
отдел подписки
8 (3272) 502-260,
podpiska@aif.kz;
факс 8 (3272) 736-770.
ТОО «Бурда Алатау Пресс»
8 (3272) 79-95-78,
79-64-91.

E-mail:
alex@burda-press.kz

Отпечатан
в типографии «Текст»
ООО ППК «Текст»
(188680 Ленинградская обл.,
Всеволожский р-н,
Колтуши, д. 32).

Подписан в печать
21.02.2008 г. в 16.00.

Заказ № 171.
Тираж 253770 экз.
Цена свободная.

За стиль и содержание
рекламы ответственность несет
рекламодатель.

☞ — на правах рекламы.

Редакция имеет право опубликовать
любые присланные в свой адрес произ-
ведения, обращения читателей, письма,
иллюстрированные материалы. Факт пере-
сылки означает согласие их автора на
передачу редакции всех исключительных
прав на использование произведения на
территории стран СНГ, Литвы, Латвии в
любой форме и любым способом.

В связи с введением в действие Налогового,
Трудового кодекса гонорар и призы вы
сможете получить только при указании
номера страхового свидетельства по
пенсионному фонду, даты рождения, пас-
портных данных, адреса прописки.

Журнал набран и сверстан
в компьютерном центре
«Толока».

Следующий номер выйдет
18 марта 2008 г.

Сегодня вышли:

«Копилка семейных совет-
тов», «Народный доктор»,
«Делаем сами», «Волшеб-
ный», «Счастливая мама»,
«Наша кухня», «Мастерская
на дому» (выпуск «Самодел-
ки для дачи»).

«Вешние воды»



В конце марта-начале апреля, когда основные работы на участке еще не начались, можно позаботиться о водоеме и всех микроорганизмах, обитающих в нем, и попробовать пораньше пробудить их.

Для этого в марте, когда лед уже не столь крепок, можно пробить в нем несколько лунок или пролить горячей водой, постепенно разрушая лед и освобождая от него поверхность пруда.

Весна — самое время для чистки водоема.

Воду вначале нужно откачать насосом, не забыв

оставить небольшую лужицу, чтобы спасти всю прудовую живность. Карасиков и всю остальную «мелкоту» аккуратно собрать и временно «переселить» в емкость с водой.

Все зимовавшие водные растения достать. Водоем хорошо почистить щеткой, несколько раз смыть и

убрать грязную воду. Если на дне есть мелкая галька и камни, их нужно отдельно промыть и вернуть на прежнее место. После этого водоем можно наполнять водой. Несколько дней ей нужно дать прогреться и отстояться.

Если водные растения разрослись, можно и нужно разделить их и пересадить. Бывает, что сделать это не так просто. Когда мой болотный ирис своим мощным корневищем разорвал пластмассовую урну, в которой он рос, я поняла, что пора рассаживать (хотя сделать это нужно было годом раньше). Саму урну с корневища растения мне снять не удалось, пришлось разрезать в нескольких местах и снимать по частям. Корни хорошо отмыла от грунта водой из шланга. Разделить без повреждений его не удалось и клубневидное корневище пришлось разрезать на три части, а потом аккуратно разделить корни. Конечно, такие быстроразрастающиеся растения, как ирис, лучше делить на более мелкие части, чтобы будущей весной не пришлось заниматься тем же.

Две деленки посадила в

емкости, а на третью духу не хватило и поэтому я просто поставила ее в воду, а корни обложила камнями, чтобы растение не всплывало. Наблюдая за болотным ирисом в разных условиях произрастания, большой разницы в развитии я не заметила.

Переселяя в большие по объему емкости водные лилии, добавляла в грунт перепревший компост и костную муку. Но пересаживала не все растения. Стреловидные и кубышка ранее были посажены в достаточно большие емкости. Поэтому, чтобы подкормить растения, в грунт (аккуратно, чтобы не повредить корни) проделала несколько отверстий и заполнила костной мукой и компостом. Можно в этом случае использовать специальные удобрения для водных растений.

Когда все работы по пересадке закончены и поверхность грунта в вазонах хорошо защищена от вымывания (тканью, марлей или камешками), растения помещаем в водоем. И только после этого выпускаем всю живность в свежие «угодья».

Валентина БОНДАРЬ.
Фото автора.

Важные «мелочи»

Занимаясь долгое время выращиванием канн, я составила для себя некоторые правила, которые нужно учитывать, приобретая эти растения.

Главная ошибка — чрезмерный полив высаженного на проращивание корневища и отсутствие дренажных отверстий в емкостях, в которых они посажены.

Обычно цветоводы приобретают голландские канны в упаковке по 1-2 клубня или деленки с наметившимися почками. Бывает, продают проросшие канны (с 2-4-мя листьями) в емкостях. Последний вариант самый удачный, так как позволяет оценить состояние растения. Но и здесь могут ожидать неприятные сюрпризы — оно может быть залито. Позже листья неожиданно могут завянуть и вся надземная часть отвалится от сгнившего корневища.

Покупая высаженную деленку, важно обратить внимание на корни (как правило, высаживают в обрезанные

пластиковые бутылки, и сквозь стенки просматривается корневая система, оплетающая ком).

Деленки бывают сильно пересушенными или подмоченными и подгнившими. Здоровая деленка должна быть гладкой (допустимы небольшие морщинки), на жизнеспособных и твердых на ощупь почках не должно быть наростов и коричневых (!) пятен. Она имеет белый, бело-лимонный цвет, у видов с красными листьями — розовый, бело-розовый, возможно, с красным крапом.

Если деленка частично побурела, можно попробовать ее спасти. Для этого нужно пораженную часть вырезать до здоровой ткани. Затем срез смазать зеленкой и подсушить в течение 1-2-х дней. Если ткань повреждена близко к почке или занимает большую часть корневища, у растения мало шансов выжить.

Очень важно корневища канн (осо-



бенно вновь приобретенные) до их деления обработать фунгицидом.

Ирина ВОРОНЦОВА,
г. Мичуринск
Тамбовской обл.
Фото Валентины БОНДАРЬ.

Имбирь на окне

Личный
опыт

Выращивать на подоконнике имбирь мне хотелось давно. Это — отличная пряность. Да и о целебных его свойствах я была наслышана. А когда увидела на фото его цветущим — и вовсе загорелась. Это ж три в одном: и красота, и приправа, и лекарство! Отправилась в супермаркет, купила свежий упакованный клубенек. Дело было весной (март-апрель) — самое время для посадки. Первым делом рассмотрела клубень и мысленно разделила его на части с 2-3-мя спящими почками на каждой. Разрезала. Кусочки клубня получились примерно по 3 см в длину. Положила их немного подсушиться.

При посадке важно разместить кусочки спящими почками вверх. Грунт подойдет покупной для любых овощей (дренаж обязателен). Верхний слой почвы — 2-3 см. Завершив посадку, полила и поставила горшок на светлый подоконник.

Уже через неделю появились ростки, похожие на кукурузные. Полив увеличила, но в разумных пределах. Если переливать — клубень быстро загниет.

После всходов до нарастания клубней прошло примерно 8-9 месяцев.

На лето растение хорошо выносить на свежий воздух, в сад, место для растения следует выбрать полутенистое и безветренное. У нас, в Сибири, имбирь лучше держать летом в теплице.



Целебные свойства

В V веке моряки брали с собой в длительные плавания горшки с имбирем, чтобы защитить себя от цинги.

Имбирный чай улучшает пищеварение, нейтрализует в организме токсины. Это — прекрасное натуральное средство от простуды, лечит воспаления горла, кашель, насморк, закупорку легких и бронхов.

Кроме прочего, имбирь разжижает кровь.

Лично я, выпивая 3 чашки чая в день с имбирем и лимоном, почувствовала, что давно мучавшая меня боль в суставах уменьшилась.

Незаменимая пряность



Его корневище используют в китайской кухне. Имбирь — неизменный компонент в традиционной европейской рождественской выпечке. В русской же кухне его добавляют в тесто для приготовления пряников.

Я очень люблю мясо в любом виде с добавлением имбиря. А в семье два блюда с этой пряностью стали у нас уже традиционными.

Вкусный коктейль



1 ст. йогурта, банан, 2 ст.л. сахара или меда, 0,5 ст. молока, 0,5 ч.л. тертого имбиря.

Банан измельчить, соединить с остальными компонентами и взбить в миксере.

Овощной суп

1-2 ст.л. растительного масла, 700 г очищенной и порезанной кубиками тыквы, 1 нарезанная кубиками картофелина, 1 большая морковь, натертая на крупной терке, 1 яблоко, нарезанное дольками, 0,5 ч.л. кориандра молотого, 2-3 ломтика имбиря, 5 чашек воды и 1 чашка молока, 1,5 ч.л. соли, щепотка черного перца, можно добавить мускатный орех.

В кастрюле на масле обжарить овощи и специи в течение 15 мин. Влить воду и молоко. После закипания варить на медленном огне 20-25 мин. Снять с огня, через 5 мин. добавить перец.



Наталья КУЛЬКОВА,
п. Богандинский
Тюменской обл.
Фото автора.