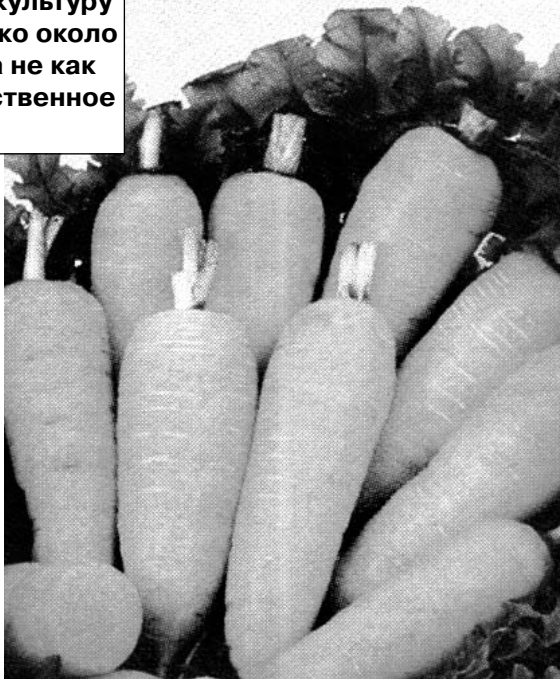


ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

ЕШЬ МОРКОВЬ — БУДЕШЬ ЗДОРОВ

Мало кто знает, что в культуру морковь введена только около 400 лет назад сначала не как пищевое, а как лекарственное растение.

Каждый из нас должен употребить за год не менее 5 кг этого замечательного овоща, содержащего массу разнообразных ценных веществ: витамины группы В, С, К, РР и многие другие и, конечно, каротин, который придает моркови особую ценность. Каротин в организме под воздействием фермента печени преобразуется в витамин А, который необходим для нормального обмена веществ, физического и умственного развития. Витамин А играет решающую роль в обеспечении нормальной функции органов зрения, кожи и слизистых оболочек, повышении защитных сил организма. В моркови также много минеральных веществ — натрия, калия, кальция, фосфора, магния.



Морковь регулирует обмен углеводов, активизирует внутриклеточные окислительные процессы, улучшает пищеварение, способствует быстрому заживлению ран, выведению песка из почек, лечит гипо- и авитаминозы. Морковный сок

применяется при упадке сил, малокровии; в первые дни после инфаркта миокарда он поддерживает работу сердечной мышцы. Свежий морковный сок принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день с медом или сахаром.

Лекарственными свойствами обладают и семена моркови. Для приготовления настоя берут 1 чайную ложку семян на 200 мл кипятка. Настаивают в термосе часов 10—12, процеживают. Принимают при мочекаменной и желчнокаменной болезни, а также как мочегонное и противоглистное средство. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

При почечнокаменной болезни принимают распаренные семена моркови (1 столовая ложка семян на 1 стакан кипятка). Настаивают 10—12 часов в термосе, принимают по 1 стакану 3 раза в день. Промышленным способом из семян моркови получают препараты даукарин, раунатин, которые снижают артериальное давление, расширяют коронарные сосуды.

Сухие листья моркови заваривают и пьют при геморрое. Значительно улучшается зрение при приеме настоя сухих лис-

тьев. Поэтому в летний период, когда будете прореживать морковь, не выбрасывайте это ценное сырье, а промойте и просушите молодую зелень.

Морковный сок в смеси с соком лимона (1:1) втирают в кожу головы для укрепления волос. Сок моркови с медом (1:1), а также морковь, сваренную в молоке, назначают при расстройствах желудочно-кишечного тракта. При простудных заболеваниях принимают морковный сок с медом. Для усиления лактации у кормящих матерей рекомендуют по 0,5 стакана сока моркови 3 раза в день. Один из основоположников хирургии — профессор Н. Пирогов — советовал прикладывать к ранам и язвам свеженатертую морковь.

Перебирая морковь, вы откладываете корнеплоды, начинающие гнить. Что можно сделать с такой морковью? Выбросить — самый простой вариант, но тот, кто сам растит овощи, наверняка этого не сделает. Обрежьте гниль, помойте, почистите морковь. Затем натрите ее на терке или порежьте кружочками, разложите в целлофановые пакеты и положите в морозилку для дальнейшего использования. Качество замороженной моркови не хуже свежей.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

КВАС- ЗАЩИТНИК

Уже много лет использую экологически чистый и очень экономный способ защиты сада от вредителей.

Весной, когда начинается лёта насекомых, разрезаю полиэтиленовые бутылки на две части и подвешиваю их на проволоке в середину кроны деревьев. В каждую такую половинку наливаю на 1/3 емкости хлебный квас.

Результатом всегда доволен: за лето два-три раза вытряхиваю набившихся и погибших в жидкости насекомых и отдаю их курам. Они с удовольствием поедают такое "лакомство". А плоды яблок, слив, груш остаются чистыми, то есть без применения химии.

И. САВИН.
г. Орел.

СПРАШИВАЕТЕ?
ОТВЕЧАЕМ

МОЖНО ЛИ СПАСТИ ЗАПУЩЕННЫЙ САД?

В этом году исполнилась давняя мечта — купили домик в деревне. Одно огорчило: сад, доставшийся нам в "наследство" от прежних хозяев, очень запущен. Стоит ли надеяться, что когда-нибудь он порадует нас урожаем? Можно ли в него вдохнуть вторую жизнь?
Е. БЫСТРОВА.
г. Орел.

Запущенный сад можно привести в порядок и многие годы получать хорошие урожаи плодов. Но это при условии, что деревья еще не старые, у них здоровые штамбы и жизнеспособные корни.

Реанимировать сад нужно начинать с его прореживания. Делают это осенью, до наступления устойчивых морозов. В первую очередь удаляют поломанные, сухие, больные, переплетающиеся и сильно загущающие крону ветви. При этом лучше вырезать 1—2 крупные ветви, чем удалять большое количество мелких.

Одновременно проводят обрезку на снижение кроны. Для этого вырезают часть центрального проводника и укорачивают скелетные ветви кроны на удачно расположенную ветку. Высота дерева при этом должна составлять 3—3,5 м.

У невысоких запущенных деревьев крону не снижают. Ее хорошо прореживают, а ветки укорачивают на 1/3 или 1/2 длины.

У деревьев с очень загущенной кроной, где потребуются вырезать значительное количество ветвей, лучше делать это не в один прием, а постепенно, в течение двух лет.

С началом весны особое внимание стоит уделить питанию омоложенных деревьев.

Полосу подготовил Юрий СЕМЁНОВ.

ЧУДО-ДЕРЕВО РЯБИНА

ДЕКОРАТИВНЫЙ САД

Рябину с давних пор сажали рядом с домом: она символизировала благополучие, мир и порядок в семье. К тому же высокое и стройное дерево служило мишенью для молний, выполняя роль громоотвода. Его широко использовали в хозяйстве. Из крепкой древесины строили мельницы, делали обручи для бочек, кору использовали для выделки тонкой и дорогой кожи, ароматными цветками заваривали чай, ягоды скармливали курам и овцам, добавляли в корм коровам.

И как-то странно, что, привлекая рябину сотни лет, человек не стремился по-настоящему поселить ее в своем саду, а ведь это удивительное растение, которое можно скрещивать не только с близкими видами, но даже с представителями других родов. В естественных условиях и в культуре известно несколько межродовых гибридов рябины и аронии, груши, боярышника и даже яблони.

Первым в мире приступил к созданию сортов рябины великий русский селекционер И.В. Мичурин. Итог этой работы ознаменовался появлением целой плеяды сортов с вполне съедобными плодами — Ликер-

ная, Бурка, Гранатная, Мичуринская десертная. Продолжила его начинания Т.К. Поплавская. В результате ее работы увидело свет еще несколько сортов рябины — Алая крупная, Ангри, Бусинка, Вефед, Дочь Кубовой, Титан.

С появлением сортов рябины интерес к ней несравненно возрос. Тем более что выяснилось: по содержанию в плодах витаминов, микро- и макроэлементов рябина занимает лидирующие позиции (так, витамина С в рябине не меньше, чем в лимонах и черной смородине). В целом же плоды рябины по содержанию полезных веществ приравняют к шиповнику и облепихе.



Одним из самых популярных дней народного календаря был день Петра и Павла-рябинника (по новому стилю 23 сентября). В этот день ветки с ягодами связывали в пучки и развешивали под крышами домов, что, по народным поверьям, должно было на протяжении предстоящего года защищать хозяев от всех бед и несчастий.

Интересно, что каротин и витамин С содержатся не только в плодах рябины, но и в ее листьях. А это значит, что листья рябины можно использовать как витаминную подкормку для животных, и особенно птиц. Кроме того, в листьях обнаружены особые вещества — фитонциды, активность которых выше, чем у лука и чеснока. Вот почему сухими листьями рябины издавна пересыпали хранящиеся корнеплоды и картофель. По-

этому они помогают и в борьбе с фитофторой: картофель, посаженный в междурядьях рябины, почти никогда не поражается этим заболеванием. А охотники и рыболовы хорошо знают, что если свежую веточку рябины опустить на 3 часа в посуду с болотной водой, то та даже без предварительного кипячения обеззараживается и становится пригодной для питья.

А вот в кулинарии рябина не нашла широкого применения. Причиной тому — горький и терпкий вкус ее ягод, хотя горечь заметно исчезает после того, как грозди тронет первый морозец. Дождитесь осенних заморозков необязательно — можно проморозить ягоды в холодильнике. Горечь исчезнет и если на 2—3 минуты опустить ягоды в кипящий 3%-ный раствор поваренной соли.