

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ДОКТОР ПОЛЫНЬ

КУПАЛЬСКАЯ ТРАВА

Самая распространенная на Орловщине — полынь обыкновенная, или чернобыльник. Чернобыльник издавна применяют в лечебных целях. Полынным дымом отпугивали нечистую силу, а девушки накануне дня Ивана Купалы носили венки и пояса из молодых побегов на удачу и здоровье. Женщины постарше, отправляясь за грибами, клали в обувь несколько свежих листочков. Они приятно охладили ступни (что немаловажно в жару), а также снимали отеки и усталость ног после дальней дороги.

Настои полыни обыкновенной используют при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока. Залейте 4 чайные ложки свежей измельченной травы 0,5 л кипятка, настаивайте 3—4 часа под крышкой, процедите. Принимайте настой по 3—4 ст. ложки два-три раза в день за полчаса до еды в течение 3—4 дней.

СЕРЕБРЯНАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Полынь горькая — довольно высокое растение с серебристым стеблем и такого же цвета листьями. Она очень декоративна, к тому же хорошо отпугивает мух, комаров и даже мышей. Кстати, несмотря на горький



вкус, в некоторых странах из нее делают знаменитый абсент, или полынную водку.

Крем из полыни горькой является прекрасным профилактическим средством при варикозном расширении вен. Его легко можно приготовить в домашних условиях: 2 ст. ложки измельченных листьев тщательно перемешать с 1,5 стаканами простокваши или кефира. Смесь тонким слоем намазать на проблемные участки, накрыть полиэтиленовой пленкой, положить ноги на валик или свернутое одеяло и лежать так минут 20—25. После чего смыть полынный крем

теплой водой и смазать ноги подсолнечным маслом с добавлением эфирного масла лимона (1 капля масла лимона на 2 чайные ложки растительного масла).

Выполнять эти процедуры нужно регулярно, пока не наступит улучшение. Во время лечения не следует загорать на солнце и в солярии, а также посещать баню или сауну.

НАТУРАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИК

Тархун, или полынь эстрагона (в народе — дракон-трава), единственный негорький вид полыни. Она обладает приятным

ароматом и терпким вкусом. За эти качества эстрагон особо ценится в кулинарии. Зелень как приправу добавляют в салаты, горячие блюда, ее также используют для ароматизации вин и безалкогольных напитков, при консервации овощей.

Чтобы приготовить тонизирующий напиток «Тархун», 2 ст. ложки сильно измельченной зелени эстрагона залейте 1 л горячей кипяченой воды (но не кипятком), добавьте 3—4 листа черной смородины и настаивайте 3—4 часа, затем процедите. Добавьте в настой сок половины лимона, мед или сахар (по вкусу) и не-

сколько кубиков льда (по желанию). Этот напиток придает силы, улучшает настроение, к тому же в отличие от многих «энергетиков» не вызывает бессонницы.

РАСТЕНИЕ ИЗ РАЙСКИХ КУЩ

Из многочисленных видов полыни самой красивой считается полынь лечебная, или божье дерево. Ценность божьего дерева — в его зелени с неповторимым бальзамическим ароматом, присущим только этому виду полыни.

Настои и отвары, приготовленные из божьего дерева, обладают противовоспалительным, обезболивающим действием, ликвидируют спазмы и судороги.

При ревматизме, обострении радикулита, ишиаса: 3 ст. ложки измельченной зелени полыни лечебной залить 0,5 л кипятка, настаивать под крышкой час, процедить.

Принимать настой по 1/2 стакана 2—3 раза в день через полчаса после еды.

При ангине: 2 ст. ложки измельченной зелени полыни лечебной залить 0,5 л кипятка, настаивать в теплом месте 2 часа, процедить. Настоем полоскать горло 2—3 раза в день.

Внутреннее применение полыни и эстрагона в качестве пряности противопоказано при беременности и при кормлении грудью. Не рекомендуется принимать полынные препараты при гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, малокровии, а также после инсульта.

ДАЧНЫЕ САМОДЕЛКИ

Идея, которой хочу поделиться, не моя. Откопал вырезку из старого «импортного» журнала, осуществил задумку на своей даче. Получилось очень удачно — семья осталась довольна. Может, кого-то тоже вдохновит мой мангал на колесиках, сделанный из всяких хозяйственных и бытовых отходов.

МАНГАЛ НА КОЛЕСИКАХ

Была у меня металлическая жаровня для шашлыков и барбекю. Когда-то стояла на длинных ножках, но почему-то тонкие непрочные стойки погнулись. Захотелось реанимировать жаровню, создав для нее удобный столик.

Участок у меня немаленький, вот и задумал приделать к столику колеса от старой детской коляски, чтобы легко было перевозить мангал с места на место. Столик с ним без проблем перемещается по участку на любую полянку, где задумывается пикник. И вид у мангала симпатичный, придающий особый колорит празднику и украшающий саму лужайку.

Кроме колес и жаровни размером 45x28x30 см понадобилось следующее:

1. Две передние деревянные планки 2 x 7 x 59 см (под колесами).
2. Две задние деревянные планки 2 x 7 x 67,5 см.

3. Две подпорки для верхней полки 2 x 7 x 11,1 см.
4. Две подпорки для нижней полки 2 x 7 x 83 см.

5. 16 планок для верхней и нижней полок 2 x 7 x 55 см.

6. 6 коротких планок для обрамления отверстия под жаровню 2 x 7 x 23 см.

7. Одна подпорка у отверстия 2 x 7 x 79 см.

8. Семь досок для откидной полки 2 x 7 x 59 см.

9. Одна планка для крепежа откидной полки 2 x 7 x 50 см.

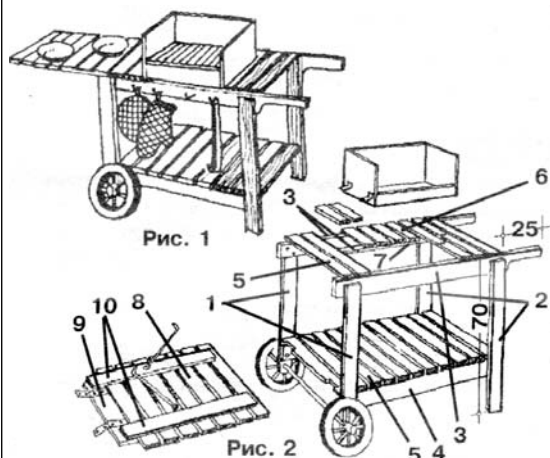
10. Две продольные планки для откидной полки 2 x 7 x 56 см.

- Также нужен материал для сборки всех перечисленных частей: винты, болты, навески, металлические прутки для крепления решетки, ось для колесиков.

- Зазор между планками примерно 7 мм. Мангал скрепляется припаянными металлическими пластинками. Под решетку, которая устанавливается над планками, для изоляции подкладывают лист асбеста. Как стыковать конструкцию, видно на рисунке 1. Откидная полка (рис. 2) благодаря металлическим пруткам легко превращается в столик. Всю деревянную конструкцию я покрыл морилкой и лаком. Навесил крючки для полотенец, прихваток и кочерги.

- Андрей ИВАНОВ.

- г. Орел.



ОГОРОДНЫЕ РЕДКОСТИ

ДАЙКОН СЕЮТ ЛЕТОМ

Дайкон, или, как его еще называют, японский редис, — все еще редкий гость на нашем огороде, хотя его пикантная зелень и сочные корнеплоды вкусны и полезны.

Это одно- или двулетнее растение с розеткой длинных широких рассеченных листьев. На исторической родине — в Китае и Японии — выращивается более 300 сортов дайкона, которые различаются и делятся на группы по размеру, глубине погружения в почву и форме корнеплодов (круглые, цилиндрические, конические, веретеновидные), а также цвету (белые, красные, розовые). Используют овощ в свежем, вареном, соленом и сушеном виде.

В корнеплодах содержится белок, соли калия, пищевые волокна, пектиновые вещества. В отличие от репы, редьки и хрена в дайконе почти отсутствуют глюкозиды и горчичные масла, поэтому особенно полезен он для пожилых.

Как и редис, это растение короткого дня, вернее, длинной ночи. С середины июля наступает самое благоприятное время для сева дайкона. На исходе лета хорошо формируются корнеплоды и задерживается стрелкование, а основной вредитель всходов — крестоцветная блошка, окукливается и исчезает. Да и бабочка-белянка почти не летает.

Мощные корнеплоды дайкон дает только на подготовленном участке, хотя растет почти на любых почвах, кроме торфяно-болотных с близким уровнем грунтовых вод, а так-

же засоленных или очень кислых. На 1 м грядки под глубокую перекопку в 2 штыка лопаты (40—45 см) вносят по

высевают 2 ряда с расстоянием между ними 40—60 см, а между растениями в ряду 20—40 см. Чтобы рядок был сразу заметен, в него подсевают редис через 5—7 см. Он будет убран раньше, и тогда дайкон займет всю отведенную ему площадь.



Для получения равномерных всходов бороздки перед посевом обильно поливают или уплотняют. Семена сеют по 2—3 штуки, затем мульчируют торфом, песком или рыхлой почвой слоем 1,5—2 см. Если в жаркий день вы сразу же укрыли посевы агротексом или спанбондом, на третий-четвертый день появятся всходы. Под таким укрытием дайкон хорошо переносит засуху и защищен от насекомых.

В стадии трех настоящих листьев всходы дайкона прореживают. Дальнейший уход — регулярные поливы, прополки, рыхления и опрыскивание золой против вредителей. С сентября грядки дополнительно укрывают пленкой, и тогда корнеплоды можно выкапывать до середины декабря.

4—5 кг перегноя, 8—10 кг песка, 40—70 г полного минерального удобрения. А свежий навоз ни в коем случае класть нельзя.

Агротехника дайкона похожа на ту, что применяют при выращивании редьки июньского посева. Грядку делают шириной 100—120 см. На ней

Полосу подготовил Юрий СЕМЕНОВ.