

# ВО САДУ ИЛИ В ОГОРОДЕ

...чтобы труд был в радость,  
а урожай богатым!

№21 (351) ноябрь 2014 г.

Читайте в этом номере:

## ЦВЕТЫ КРУГЛЫЙ ГОД

Для того, чтобы и зимой любоваться цветущими тюльпанами, крокусами, лилиями, гиацинтами, нарциссами, применяется выгонка растений.

Выгонке поддаются только те растения, у которых к концу вегетационного периода заканчивается образование зачатков листьев и цветков на будущий год. Регулируя температуру, влажность и освещение в определённой последовательности, можно заставить растения зацвести к определённой дате, например, к Новому году или 8 марта. Лучше всего поддаются выгонке луковичные растения. Они легко переносят нехватку солнечного света в зимнее время, период выгонки у них небольшой, к тому же растения ни в чём не уступают растениям открытого грунта. Кроме того, луковичные растения несложно выращивать как горшечную культуру для украшения интерьера.

Большое значение при получении выгоночных цветов имеют сорт цветка (не все сорта подходят для выгонки), вес, размер луковиц и их предварительная подготовка. Посадочный материал для выгонки выращивают за 1-3 года на специальных участках или приобретают уже подготовленные для выгонки луковицы. При выращивании луковиц для выгонки у себя в саду цветы не срезайте, а бутон, когда они окрасятся в соответствии с сортовыми признаками, сорвите, оставив цветоножку. Это позволяет получить для выгонки макси-

мально большие, полноценные луковицы.

В качестве субстрата ис-



пользуют лёгкую питательную смесь из равных частей дерновой, листовой земли и одной части речного песка; или чистый речной песок; или смесь речного песка и огородной земли с нейтральной реакцией.

На дно горшка укладывают дренаж из мелкой гальки или битых черепков, засыпают слоем песка в 1-2 см, затем на две трети заполняют земляной смесью. Луковицы раскладывают так, чтобы они не соприкасались, слегка вдавливают донце в субстрат, сверху насыпают тот же субстрат, оставляя горшок на 2-2,5 см свободным. После посадки луковиц в ёмкости засыпают песком, сверху хорошо поливают, переносят в холодное помещение (под-

вал) или прикапывают в парник, можно в траншею, но надо укрыть, чтобы не подмёрзли. Температура должна поддерживаться в пределах 5-9°C при влажности воздуха 70-80%. В этих условиях происходит укоренение и охлаждение луковиц. Почва в это время должна быть влажной.

Дополнительный приём. За несколько часов до посадки на выгонку снегом набивают широкую металлическую посуду и, когда он наполовину раста-



ет, полностью погружают в ледяную воду ящики с луковицами. Через 5-7 минут их вынимают и после стекания воды ставят на выгонку. Цветы получают крупными, хорошо развитыми и окрашенными, на крепких стеблях.

Иногда при получении поздней выгонки поступают так. Гиацинты, тюльпаны и нарциссы, для выгон-

ки высаженные в небольшие ящики, которые помещают в тёмном подвале, дважды засыпают снегом (слой 3-4 см). Это заменяет полив и снижает температуру.

Легче других освоить выгонку лилий. В отличие от других луковичных лилии не нуждаются в особой подготовке к выгонке.

В горшки диаметром 13-15 см с питательной смесью (дерновая земля, перегной, песок – 1:1:0,5) сажают по одной луковице. Для весенней выгонки цветов посадку луковиц проводят в октябре. Горшки устанавливают в подвале с температурой 4-6°C. Растения периодически поливают, а в конце декабря их заносят в помещение, где постепенно увеличивают температуру и к началу цветения подводят её до 15-16°C. Цветение наступает через 3-3,5 месяца после начала выгонки и продолжается 3,5 недели. Использованные луковицы можно весной высадить в сад на доращивание.



КУЛЬТУРА НОМЕРА:  
ВИОЛА



КАРЛИКОВЫЙ ГРАНАТ



ИНТЕРЕСНЫЙ СПОСОБ  
РАЗМНОЖЕНИЯ ЛИМОНА



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ!!!

### ВИШНЯ

Плоды вишни содержат сахара, преимущественно глюкозу и фруктозу. По содержанию витамина С превосходят другие фрукты вишня не имеет. Зато она содержит довольно много дефицитного витамина В2, причём количество его увеличивается, если ягоды собирают не позднее десяти дней до полного созревания. В вишне есть фолиевая кислота и редкое в плодах витаминоподобное вещество инозит – регулятор обмена веществ. Содержит вишня и антоцианы, с которыми связаны капилляроукрепляющие свойства. Чем темнее мякоть, тем больше в ней антоцианов. Располагаются они по всей мякоти ягод, поэтому хорошо усваиваются. В других же ягодах и плодах, например, в чёрной смородине, антоцианы сосредоточены в плохо перевариваемой кожуре и усваиваются минимально.

Не менее важное значение имеют кумарины и оксикумарины, содержащиеся в плодах вишни. Они предотвращают опасность образования тромбов в кровеносных сосудах. Поэтому вишня полезна в комплексе лечебных средств, при тромбофлебитах, ишемической болезни сердца, после перенесённых инфарктов миокарда, инсультов. Вишня снабжает нас микро- и макроэлементами, там много калия, есть магний, медь. Содержащийся в плодах йод действует как противосклеротическое средство. В вишне немного железа,



но в сочетании с фолиевой кислотой этот комплекс немало способствует образованию эритроцитов (красных кровяных телец) и увеличению количества гемоглобина. Лечебный эффект усиливают органические кислоты – под их влиянием улучшается усвоение железа.

В вишне много пектинов, которые играют роль своеобразных санитаров – в их студнеобразные массы втягиваются различные вредные организмы продукты: соли тяжёлых металлов, радиоактивные вещества, избытки холестерина, «обломки» кишечных паразитов, микробы и их яды и т.д.



В ядрах (косточках) вишни и в очень небольших количествах в мякоти содержится

цианистое соединение – гликозид амигдалин. В больших количествах он опасен, т.к. под влиянием находящегося в тех же косточках вишни (а также сливы, абрикоса и других косточковых культур) фермента амигдалин расщепляется до ядовитой синильной кислоты. Спасает положение нестойкость фермента к нагреванию. Уже при 70-80°C фермент разрушается и яда не образуется. Поэтому варенье из вишни не опасно.

Реальная опасность отравления синильной кислотой существует при употреблении настоек и наливок, если их готовят из вишни с косточками. Компоты же из цельных вишен обычно пастеризуют – они не опасны. Однако часто компоты готовят без прогревания, всего лишь троекратно заливая горячим сиропом. Употреблять такие компоты надо быстрее, т.к. после длительного хранения они становятся опасными для здоровья.

Полезнее всего употреблять вишню в свежем виде. Большинство полезных веществ сохраняется и в быстрозамороженных ягодах.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- КУЛЬТУРА НОМЕРА:  
БАЗИЛИК
- ВИННАЯ ЯГОДА
- "БЫСТРЫЙ КОМПСТ"

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

**Уважаемый читатель!** Осенью и зимой в комнате легко можно вырастить укроп. Основное условие – хорошая освещённость. Оптимальная температура для роста и развития 16-18°C.

Почвы лучше использовать лёгкие, богатые органикой, с нейтральной реакцией. Посевы проводят каждые 30-40 дней. В невысокий ящик сеют 3-5 г семян. С появлением всходов растения прореживают, оставляя промежутки между ними 2-3 см. Полив обильный, особенно в период прорастания семян и роста молодых растений. Примерно через 40 дней можно использовать листья и отдельные побеги в пищу. Раз в две недели можно подкармливать жидким концентрированным удобрением.

С уважением, гл. редактор





# ВИОЛА

Виолу в народе называют «анютины глазки». Эти растения были известны уже древним грекам, у которых с их происхождением связано даже известное сказание о красавице Ио, превращённой Юпитером в корову. Говорят, что цветы были выращены Юпитером как вкусный корм для этой несчастной, чтобы несколько смягчить её горькую участь, и потому вероятно, они назывались в Древней Греции также цветками Юпитера.

В средние века виола служила возлюбленным символом верности и было принято дарить друг другу свои портреты, помещённые в увеличенном изображении этого цветка. Вообще, во Франции и Англии цветок этот заменил собой незабудку, и потому там нередко можно встретить портреты любимых, окружённые венком из этих цветков.

В Англии их дарили друг другу влюблённые в Валентинов день. Иногда посылали просто засушенный цветок с именем. Во Франции в некоторых местностях существует ещё обычай вывешивать букет из анютиных глазок под окном девушки, жених которой ушёл на войну или уехал на долгое время. Букет этот должен ей постоянно напоминать об отсутствующем.

Очень любил виолу немецкий поэт Гёте. Каждый год весной он отправлялся в путешествие вокруг города Веймар с семенами этих цветов и всюду сеял их. С того времени и до сих пор вся местность возле города ранней весной покрывается коврами из фиалок. Их называют там «цветами Гёте». А немецкие садовники в честь поэта вывели крупноцветные сорта анютиных глазок: Доктор Фауст – почти совсем чёрный, Мефистофель – ярко-красный, Маргарита – нежно-голубой.

Поляки и белорусы испокон веков величают их «братками» за то, что в одном венчике цветка одновременно уживаются несколько разноцветных лепестков, и дарят их только тем, кого по-братски любят.

Откуда взялось русское название этого цветка, неизвестно. Ботаники называли его трёхцветной фиалкой, и виолой, а в народе и поныне продолжают называть анютиными глазками.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Семейство фиалковых. По биологическим особенностям виола – многолетник, но выращивается в основном как двулетник. Низкорослое растение с прикорневым расположением листьев. Цветы от 4 до 10 см в диаметре, пятилепестковые, самых разных окрасок, как однотонные, так и разноцветные.

Один цветок цветёт 6-8 дней. Цветёт виола очень рано, намного раньше других цветов, к тому же – очень обильно. Также в зависимости от сроков посадки может цвести и летом, и осенью.

Анютины глазки являются ценным лекарственным растением, используемым в научной и народной медицине. В наземной части содержатся флавоноиды – рутин, виолантин, ориентин, витексин и др; антоцианы, метилловый эфир салициловой кислоты, каротиноиды, сапонин. Для лекарственных нужд собирают траву фиалок во время цветения, в первой половине лета, срезая ножом. Настой травы используют при бронхите. Входит в состав лекарственных сборов.

## АГРОТЕХНИКА

Виолы легко размножаются семенами. Несортовые растения дают обильный самосев. Всходы прекрасно

зимуют и на следующий год зацветают.

При посеве семенами, для получения чистосортных семян, растения разных сортов можно



1 группа сорт "Прибой"

высаживать не ближе 20 м друг от друга.

Полноценные семена растения дают на второй год. Коробочки созревают постепенно и всё лето. Собирать их надо, когда вершинка коробочки пожелтеет или побелеет, а сама коробочка приподнимается на цветоносе вверх. Семенные коробочки не выщипывают, а дают им дозреть. Семена виол сохраняют всхожесть два года.

Можно в подходящих условиях размножать виолы и зелёными черенками. Этот способ



2 группа сорт "Пьер Вайт"

прост, эффективен, позволяет получить много посадочного материала и сохранить понравившийся сорт, даже если у вас всего одно растение. Срезанные черенки (конечные побеги с 2-3 узлами, срезать можно за один раз не более 10 черенков) укореняют на невысоких тёплых грядках (лучше в парниках), расположенных в затённом месте в мае-июне. После посадки черенки поливают, за тем регулярно опрыскивают. Осенью укоренённые черенки можно пересадить на постоянное место.



3 группа сорт "Нежность"

Размножить виолу можно и отводками. Для этого растение притеняют, в результате оно вытягивается. В начале осени побеги пригибают к земле и окучивают плодородной почвой. За осень отводки укореняются и весной можно отсадить новое растение нужного сорта.

Если посеять семена в марте, дома или в теплице, растения развиваются как летники и зацветают в этот же сезон. При посеве семян летом (июнь-август) растения развиваются как двулетники. Для получения ранневесеннего цветения семена фиалок высевают в открытый грунт в июне-июле. Посев проводят негусто, рядами. Необходимы полив, подкормки, прополка,

рыхление междурядий.

При затяжной тёплой осени лучше поздняя посадка (посев), т.к. оптимальным для зимовки считается непереросшее растение с 5-6 листьями. Зимуют фиалки хорошо, если посадки не затопляются весенними паводками. При хорошем снежном покрове фиалки в укрытии не нуждаются. При такой посадке к весне получают сильно развитые и обильно цветущие кусты. С наступлением жары фиалка отцветает, но если её коротко подрезать и оставить до прохладных и дождливых дней, она опять зацветёт. Расти фиалки могут как на солнечном месте, так и на притенённом. Причём на притенённом цветение не прерывается в жаркие месяцы и



2 группа сорт "Патрисия"

продолжается до поздней осени. Виола, пожалуй, единственное растение, которое цветёт в сибирских условиях практически весь октябрь, переносит при этом морозы до -12... -15°C, и продолжая цвести при потеплении до сильных морозов. Чтобы цветение длилось как можно дольше, удаляйте отцветшие цветки вместе с цветоносами.

## СОРТА

Все сорта фиалок условно разделены на три группы.

**Первая группа** – это зимние сорта двулетников, которые за-



3 группа сорт "Рондж"

цветают очень рано. В основном это однотонные цветы, иногда с глазками другого цвета в центре. Диаметр цветков от 5 до 7 см.

**Вторая группа** – крупноцветные растения с цветками до 10 см. В их окраске присутствуют крупные пятна, кайма по краю или полосы на листьях других тонов. Эта группа зацветает недели на две позже зимней.

**Третья группа** – особенно крупноцветные сильно волнистые формы новейших сортов испанских швейцарских виол. Выведены сорта орхидеетных виол нежно-сиреневых и жел-



3 группа сорт "Сильвер Брайт"

товатых тонов, из-за сильной волнистости наружного края лепестков очень похожих на порхающих бабочек.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### УТЕПЛЯЕМ ТЕПЛИЦУ

Утепление теплиц освобождает вас от лишних затрат на отопление.

Существует много способов закрепления утепляющей плёнки на металлическом каркасе стенок теплиц. Крепления бывают разными, но обычно их вставляют в бороздки металлической рамы теплицы и закрепляют вращательным движением руки.

Установив нижнюю деталь крепления на место, поверните верхнюю деталь, удерживающую плёнку. Если у вас двойная ячеистая плёнка, могут понадобиться крепления для более толстого материала.

Возможно, окажется проще утеплить стенки и крышу отдельно. Тогда заделайте места стыка плёнки скотчем.

Утепляющий материал можно прикрепить к деревянным деталям теплицы кнопками или специальными гвоздями. Если вы не хотите крепить утепляющий материал прямо к деревянной раме, установите присоски на стекло. Их можно использовать и для теплиц с металлическими рамами. Прикрепите материал к присоске специальной кнопкой.

Какой бы способ крепления вы ни выбрали, форточки утеплите отдельно. Хотя вам и нужно сберечь как можно больше тепла, в хорошую погоду без проветривания не обойтись, и форточки должны легко открываться. Чтобы не терять тепло через зазоры между полотнищами материала, скрепите их скотчем.

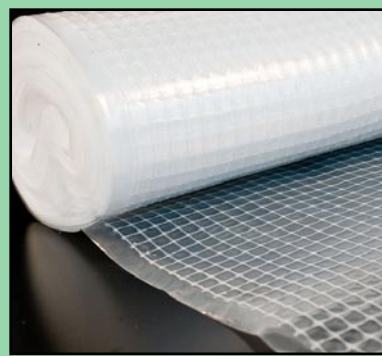
В коммерческих теплицах для сохранения тепла широко применяются сберегающие тепло экраны из прозрачного пластика или специальной пропускающей свет ткани. Укреплённые

горизонтально над растениями, они отделяют их от верха теплицы. Обычно такую охрану устанавливают на ночь и убирают днём. Можно также протянуть вдоль стенок теплицы проволоку и набросить на неё ткань.

Если у вас просторная теплица, экономнее обогревать только одну её часть. Отделите эту часть вертикальной стенкой, чтобы уменьшить отапливаемую площадь.

Двойное остекление – не слишком практичный и экономный способ для личных теплиц, где редко требуется поддерживать очень высокую температуру. Даже обычная плёнка гораздо практичнее, поскольку её можно убрать в конце отопительного сезона и сохранить до следующего. Плотный полиэтилен в один слой пропускает достаточно света, он довольно дешёв, но плохо сохраняет тепло.

Двойной ячеистый полиэтилен гораздо эффективнее – воздух, содержащийся в пустотах, препятствует потере тепла. По возможности выбирайте наиболее толстую плёнку с крупными воздушными ячейками. Она пропускает гораздо меньше света, чем обычная плёнка, но эффективнее препятствует потере тепла.



## ХЛЕБНОЕ ДЕРЕВО СИБИРИ



Так называют кедр. Русский путешественник Пржевальский заметил, что долгими зимними вечерами сибиряки грызут кедровые орешки. Местные их называли – «сибирский разговор». Позднее выяснилось, что орешки не только вкусное лакомство, но и очень ценный продукт питания. В 1 кг ядрышек содержится примерно 600 г масла и около 300 г белковых и других полезных соединений. Содержание жиров в орешках больше, чем в плодах масличной пальмы, а кедровое масло по многим свойствам превосходит оливковое.

Из ядрышек получают заменители молока и сливок, пищевая ценность которых выше, чем у мяса и куриных яиц.

Кедровые леса по площади занимают около 40 млн гектаров. Особенно продуктивными считаются кедровники Саян, бассейна Ангары и Енисея. Кедр очень урожайный. С одного дерева за весь период его существования можно собрать около 2 миллиардов (!) орешков.

Это дерево может прожить очень долго, но растёт очень медленно. Ботаники называют его сибирской сосной. Настоящие кедровые орешки в южных регионах: в Северной Африке, Ливане, на Кипре. Эти деревья очень мощные, с плотной ароматной древесиной.

Распространению сибирского кедра способствуют птицы-кедровки, бурундуки. Они запасают орешки на зиму, создавая настоящие склады. Забытые орешки прорастают, давая жизнь новым сибирским «кормильцам».







## КАРЛИКОВЫЙ ГРАНАТ

Гранат относится к семейству гранатовых. Его родина – сухие районы Западной Азии и Балканского полуострова. Субтропическое листопадное растение.

Для выращивания в квартире наиболее приспособлен карликовый гранат, достигающий в высоту не более метра. Его крупные ярко-красные цветки очень привлекательны. Листья мелкие, ланцетные, зеленовато-жёлтые, опадающие на зиму. Плод – ягода с большим количеством семян и сочной мякотью.

При оптимальных условиях содержания уже в 2-3-летнем возрасте гранат зацветает и плодоносит. В открытом грунте выдерживает понижение температуры до -12... -14°C.

При выращивании в квартире это растение удивительно стойкое и неприхотливое. Специалисты уверяют, что уход за гранатом намного проще, чем за комнатным лимоном.

В комнате деревце лучше всего содержать при ярком солнечном освещении. На лето лучше вынести в сад и там прикопать. Зимой, после опадения

листьев, поставьте контейнер с гранатом в прохладное помещение с температурой +2...+7°C.



Гранат идеально подходит для размещения в квартирах, офисах, зимних садах.

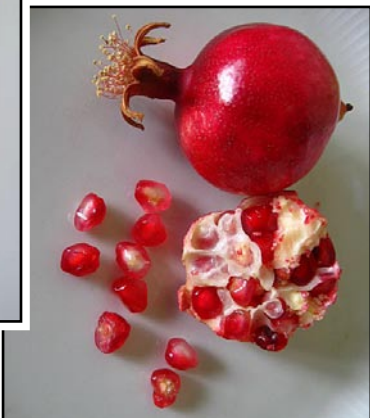
Поливают гранат умеренно, зи-

мой – редко (раз в полтора-два месяца). Растение отзывчиво на внесение удобрений. Поэтому в период роста его можно подкармливать раз в две недели.

Пересадка необходима каждые 2-3 года. К почвам гранат неприхотлив. Чтобы больше завязалось плодов можно провести искусственное опыление цветков кисточкой.

Иногда на гранат нападают щитовки и паутинный клещ. При излишнем поливе могут появиться пятна на листьях.

Размножают гранат черенками. При хорошем уходе черенковать можно в течение всего лета.



## ИНТЕРЕСНЫЙ СПОСОБ РАЗМНОЖЕНИЯ ЛИМОНА

Кто занимался разведением лимонов дома, знает, что наибольшую трудность представляет их размножение-черенкование и прививка, необходимые для сохранения сорта и раннего вступления его в плодоношение.

Обычно для размножения лимона сначала надо вырастить подвой (дичок) из семечка, а на это уходит обычно 2 года. Затем привить на него почку или черенок от культурного растения. На всё это уходит ещё немало времени, да и нет гарантии, что «мероприятие» удастся на сто процентов.

Поэтому многие из тех, кто хотел бы иметь комнатный лимон, не решаются браться за столь трудоёмкую работу и остаются без желанного растения. Можно получить комнатный лимон путём черенкования (обычно таким способом и действуют многие любители), но черенкование не всегда удаётся без туманообра-

зующей установки, а под обычной стеклянной банкой новое растение получить трудно. И тем не менее, есть принципиально иной способ прививки комнатного лимона, который позволяет



получить готовое растение значительно быстрее.

Для этого в качестве подвоя используют сеянец грейпфрута. Через 2-3 месяца в семядольные листочки взошедшего грейпфрута «клинышком» прививается черенок от домашнего лимона.

Длина черенка составляет 5-7 см. Прививка проводится способом «в расщеп». Место прививки обматывается тонкой полиэтиленовой плёнкой.

Привитое растеньице на 2-3 недели накройте полиэтиленовым пакетом, или банкой для создания влажного микроклимата. Такая прививка срастается примерно за три недели, а ещё через месяц вы будете иметь маленькое лимонное растение. Через два месяца, когда привой окрепнет, прививку можно снять.

Такая прививка доступна практически всем. Через год молодое лимонное деревце при хорошем уходе достигает значительных размеров и уже может зацвести. Дальнейшее выращивание и уход за растением обычны. При благоприятных условиях через год вы можете получить первые плоды собственного привитого лимона.

Способ этой прививки разработали московские цитрусоводы. В настоящее время им пользуются не только в России, но и во многих других странах.



## АРОМАТНЫЙ и ПОЛЕЗНЫЙ

Ароматный фенхель – скороплодное, быстрорастущее многолетнее растение. Родина его – Средиземноморское побережье, откуда он распространился по всему миру. Фенхель растёт и на Кавказе, и в Средней Азии, и на юге Украины. Возделывают его как овощное и лекарственное растение.

Листья и черешки фенхеля используют для приготовления салатов, начинок в пирожках, ароматических приправ к супам, овощным и мясным блюдам. В Азербайджане душистые листья употребляют в качестве пряности при изготовлении плова и супа «довга». Стебли с листьями фенхеля используют при солении овощей, особенно огурцов. Корни употребляют в тушёном виде, семена – в маринаде, мучных

изделиях и для изготовления эфирного масла, которое применяют для отдушки кондитерских изделий, вина, ликёров, а также в парфюмерии.

Основную часть эфирного масла составляет анетол. Это лекарственное средство, улучшающее пищеварение. Лекарственное сырьё у фенхеля – плоды. Они созревают неравномерно, поэтому фенхель убирают лишь после того, как плоды в центральных зонтиках приобретут зеленовато-буроватую окраску, а сами зонтики станут серовато-пепельными. При заготовке дикорастущих растений их срезают, сушат в пучках в хорошо проветриваемом месте, а затем обмолачивают и очищают от мусора. Плоды хранят в закрытых банках. Плоды фенхеля возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Назначают внутрь в форме настоя. По химическому составу фенхель весьма сходен с укропом, да и внешне они похожи. Однако листья фенхеля богаче укропных по содержанию витаминов С и РР, провитамина А. Стебель фенхеля высотой



## На ЗАМЕТКУ!

ОНИ ОСВОБОДЯТ ВАШУ ГОЛОВУ ДЛЯ НОВЫХ ИДЕЙ

### Морковь

Улучшает память (например, при заучивании наизусть), потому что она активизирует обмен веществ в мозге. Отсюда совет: перед заучиванием слов иностранного языка съешьте небольшую тарелку морковного салата с растительным маслом.

### Ананас

Любимый фрукт театральных звёзд и музыкантов. Тому, кому приходится заучивать наизусть длинные тексты, нужно много витамина С. Кроме того, ананас содержит важный микроэлемент – марганец и мало калорий (на 100 граммов – примерно 56 калорий). Можно выпивать в день до 1 стакана ананасового сока.

### Авокадо

Усиливает краткосрочную память (например, при составлении списка покупок) благодаря высокому содержанию жирных кислот. Достаточно половины плода.

### Перец

Чем острее, тем лучше: содержащиеся в нём ароматические вещества способствуют выработке в организме собственного «гармона счастья» – эндорфина.

### Клубника

Ягода менеджеров. Хорошее самочувствие достигается благодаря балластному веществу – пектину. Разовая доза – не менее 150 граммов.

### Бананы

Их секрет заключается в серотонине – веществе, которое нужно нашему мозгу для ощущения благополучия. Кроме того, содержит витамины и кальций.

### Капуста

Снимает состояние нервозности (благодаря понижению активности щитовидной железы). Обучение – например, подготовка к экзаменам – проходит с меньшими стрессами.

### Лимоны

Освежают и повышают восприимчивость (ударная доза витамина С).

### Черника

Идеальная промежуточная еда во время длинного учебного дня, так как способствует кровоснабжению мозга. Лучше использовать свежие плоды, но можно и сок – неразбавленный.

### Лук

Против перенапряжения сил, психической усталости. Лук разжижает кровь, улучшает снабжение головного мозга кислородом. Дозировка – ежедневно по меньшей мере пол-луковицы.

### Орехи

Классическое средство при длительной концентрации внимания (например, во время докладов, конференций, концертов, долгих автомобильных поездок). Укрепляют нервы, активизирует образование в мозге медиаторов. Преимущество в том, что их почти везде можно купить.

### Имбирь

Освободит вашу голову для новых идей. Содержит природное вещество гингерол (химически близок аспирину) и эфирные масла. Разжижает кровь, мозг лучше снабжает кислородом. Важен для журналистов, деятелей искусства. Рекомендация: употреблять половину чайной ложки имбиря, например, перед творческими совещаниями.

### Тмин

Позволяет блеснуть умом. Эфирные масла в тмине стимулируют всю нервную систему, создавая предпосылки для творческого мышления. Кому нужны хорошие идеи, пейте тминный чай. Рецепт таков: две полные чайные ложки растёртых зёрен на чашку.

1-2 м и больше, слегка ребристый, гладкий, ветвящийся, с синеватым налётом. Листья сложноперисто-рассечённые с желобкообразными черешками. Цветки жёлтые, мелкие, собраны в зонтик, исключительно медоносные, опыляются пчёлами. Все части растения душисты, со сладким пряным вкусом, поэтому в народе фенхель ещё называют сладким укропом. Фенхель требователен к условиям выращивания. В суровые зимы и жаркое лето с сильными суховеями растения гибнут. Поэтому посевы его размещают на солнечных, защищённых от ветра участках с плодородными почвами. Под эту культуру нельзя вносить свежее органическое удобрение (навоз, например). Фенхель лучше размещать после культур, под которые вносили удобрения.

Весной почву под фенхель перекапывают на глубину 15 см. Семена сладкого укропа прорастают при 6-8°C. Сеют фенхель рано весной, но можно сеять и летом, и под зиму. Между рядами оставляют расстояние 45-60 см. Норма высева 1 г

семян на 1 м².

Для получения ранней продукции фенхель выращивают через рассаду. Всходы появляются через полторы-две недели после посева семян. С появлением всходов междурядья аккуратно рыхлят. Дальнейший уход состоит из прореживания растений в рядах на 10 см, своевременного рыхления, прополки, подкормок и поливов. Зелень за период вегетации срезают два раза. На второй год жизни рано весной почву рыхлят граблями. После отрастания побегов растения подкармливают суперфосфатом и калийной солью. За лето междурядья рыхлят неоднократно. На семена фенхель убирают при созревании половины семян в зонтиках. Срезают лишь средние зонтики. Перед обмолотом их дозаривают, пока семена не побуреют.

Можно размножать фенхель и делением куста, для чего корневище разрезают так, чтобы на каждом куске было по 2-3 почки.

Лучшие сорта – Флорентийский салатный и обыкновенный.

