

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Кукуруза

В этом году солнышко позволило дачникам вырастить на своих участках кукурузу – уникальный знак, сохраняющий при отваривании большую часть ценных веществ.

В состав «королевы полей» входят поливитамины группы В, А, К, РР, Е, аскорбиновая кислота, множество минералов, аминокислоты, разновидности эфирных масел и растительных волокон.

Если на вашем столе уже красуются отваренные в подсоленной воде ярко-желтые кукурузные початки, будьте готовы к тому, что ваше самочувствие улучшится, а сон «войдет в правильное русло». Аминокислоты действуют не хуже снотворного, глутаминовая кислота препятствует развитию патологий опорно-двигательного аппарата. «Золотые зернышки» награждают вас



еще одним признаком богатейшего здоровья – правильным функционированием сердца и сосудов.

Селен, которым изобилует этот продукт, враждебен по отношению к алкоголю, после рюмки спиртного в праздник съешьте пару отварных кукурузных початков – это поможет вам сохранить свежую голову. А еще селен уменьшает риск длительных депрессий и оздоравливает кожные покровы и волосы.

Пищевые волокна, которые есть в любой растительной еде, благотворно влияют на пищеварительную систему – очищают кишечник и улучшают его функции.

Но даже когда речь идет о полезных продуктах, надо помнить: чувство меры – важное качество.

Елена БУЕВА

Луковичные, флоксы, хризантемы...

Именно в сентябре пересаживают луковичные подснежников, крокусов, тюльпанов, нарциссов. Для дружного цветения весной необходимо хорошо подготовить почву осенью: все раннецветущие любят хорошо дренированные умеренно влажные почвы. В последние годы стало модно сажать луковичные группами – весной вас порадует разноцветный живой букет.

Нынешний год не был благоприятным для флоксов. Не тяните время, обрежьте их прямо сейчас, хорошенько полечите от заболеваний корневую систему. Только не повредите почки возобновления, которые пойдут в рост весной.

Собирайте семена. Жаркая погода помогла взреть семенам васильков и астр, цинний и настурций, однолетних георгинов и петуний. Как говорится, запас карман не тянет. Весной вы сможете в любое время высеять запасенные семена на рассаду. А кустовую астру не забудьте высадить в горшок для домашнего цве-

ГРЯДКА

Начало сентября – самая благоприятная пора для работы в цветниках и уборки участка.

Уделите внимание цветам



тения. Она будет радовать вас цветами в новогодний праздник.

Обратите внимание на хризантему. Именно она становится королевой сада в сентябре. Я посадила кусты хризантем прямо перед домом, чтобы они радовали глаз, когда сад опустеет. Желтые и розовые, сиреневые и бордовые, белые и желто-коричневые я собрала в один огромный куст. Он горит ярким пламенем до поздней осени.

Не забудьте про розы

В сентябре не поздно заняться посадкой роз. Новые кусты роз для пополнения своей коллекции не покупайте у случайных людей. Чаще всего они вырастают не такими, как обещают продавцы. Розы лучше приобретать в фирменных магази-

нах, тогда вы будете знать их правильное название и особенности сорта. Если вы хотите, чтобы растения всегда выглядели великолепно, сажайте их подальше друг от друга. Дайте им больше пространства и воздуха.

Для обильного и длительного цветения очень важно место посадки. Оно должно быть солнечным и защищенным от северного ветра. И еще один нюанс – розы очень любят утреннее солнышко и утренний полив по листу.

В засушливое время им нужно много влаги. Поливать растения желательнее под корень, чтобы не провоцировать появление грибных заболеваний (исключение – утреннее умывание по листу). Почва вокруг должна быть постоянно рыхлой и воздухопроницаемой.

Сентябрь – время подготовки растений к зиме и покою. Внимательно осмотрите куст колючей капризницы. Не жалея вырежьте больные, почерневшие побеги. Сухие соцветия или появившиеся плоды обязательно удалите, обрезав побег на 10 – 15 сантиметров. И пусть ваши любимцы отдыхают. Они сами определяют, когда прекратить рост.

Если вы посадили розу осенью, посмотрите, чтобы место окулировки ушло в землю на 3 – 4 см. Надземные побеги укоротите, затем высоко (до 30 см) окучьте саженец землей.

Перед началом заморозков все растущие на участке кусты окопайте. Я засыпаю свои кусты на 30 – 40 сантиметров песком или опилками.

Алла СЛАВИНА

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

В память о «Локомотиве»

7 сентября – седьмая годовщина со дня гибели команды «Локомотив» в авиакатастрофе под Туношной. Ярославцы в этот день захотят почтить память погибших игроков. Но куда они понесут цветы и где поставят свечи? Ответ вроде бы очевиден – к монументу «Хоккейное братство» около Ледового дворца.

Но мне кажется, это не по-христиански – возлагать цветы, а тем более зажигать свечи около памятника. В Ярославле должен появиться православный храм, посвященный погибшим хоккеистам. Там болельщики и просто нерав-

нодушные горожане смогут помолиться о душах погибших.

В апреле этого года я написал в администрацию Президента РФ письмо с предложением поставить храм в честь разбившихся хоккеистов. Мое письмо переслало в Минкомспорт и губернатору области. Пришли ответы, что участок земли может быть выделен. Я даже обращался в епархию, они ответили, что смогут направить священника в такой храм.

Я думаю, не нужно просить бюджетных денег на строительство храма. «Локомотив» любят все, у команды сотни тысяч болельщиков. Если каждый по-

жертвует хоть какую-то сумму, то мы соберем на храм. И у нас появится место, где 7 сентября могут проходить службы по погибшим игрокам.

Валерий ЗВЕРЕВ,
пенсионер

– Прецеденты, когда храмы возводятся в честь массово погибших, в православной традиции есть. Например, в Москве храм Христа Спасителя был построен в память о погибших в Отечественной войне 1812 года. Так что теоретически увековечить память погибших хоккеистов строительством церкви можно. Конечно, она будет посвящена не хоккейному клубу или команде «Локомотив», а, например, небесному покровителю кого-то из игроков или евангельскому событию, – комментирует пресс-секретарь Ярославской епархии Александр САТОМСКИЙ. – Но заниматься строительством храма епархия не сможет. Должна сформироваться инициативная группа, которая по благословению митрополита начнет вести переговоры по поводу участка земли, сбора средств и прочих организационных моментов.



АНГЕЛ
www.pamyatniki.ru



Вспольинское поле, 2
Пр-т Октября, 96а
т.: (4852) 21-07-75

**ТОЛЬКО ДО
30 сентября
на все виды
камня, работ и
услуг**

**15%
СКИДКА**

*Сроки проведения акции с 1 сентября по 30 сентября 2018 г. Имеются ограничения, подробности об организаторе акции, правилах ее проведения уточняйте по тел. 8 (4852) 21-07-75.