



Комнатные цветы приносят пользу здоровью

Наталья ДЮРЯГИНА

Почти у каждого человека в доме есть комнатные растения. Но не все знают, что, помимо цитрусовых деревьев, есть и другие полезные для нашего здоровья виды, особенно в зимний период вирусов и заболеваний.

Какие-то комнатные цветы могут быть лекарственными, отпугивать вредных насекомых, но ценность многих из них — в способности очищать воздух и улучшать микроклимат.

Очищение воздуха происходит за счёт вырабатываемых растениями фитонцидов. Это активные летучие соединения, которые губительно действуют на разнообразные болезнетворные бактерии, микробы и грибки, — говорит руководитель оранжерейного комплекса Ботанического сада УрО РАН **Марина Завьялова**. — Сейчас в сезон гриппа и простуд это особенно актуально, поэтому есть смысл изучить полезные свойства своих домашних или офисных растений, а может быть, и приобрести какие-то новые виды.

Во время болезни многие используют лук и чеснок, но содержащиеся в них фитонциды есть и в... обычной герани, по-научному её называют **пеларгонией**. Этот загадочный подоконниковый отличник справится с уничтожением вредных микроорганизмов в воздухе, а его эфирные масла действуют как мягкое успокоительное.

Стоит обратить внимание и на **бегонию**. Цветок довольно капризен и требует достаточной влажности воздуха в помещении, но именно его рекомендуется выра-

В ТЕМУ

В комнатных условиях можно выращивать даже хвойные растения, например, **туи** или **кипарис**. Они также вырабатывают фитонциды, так что оздоровиться можно будет и без прогулок по хвойному лесу. Главное — подыскать для хвойных прохладное и светлое место в квартире и почаще опрыскивать их, пока греют батареи.

щивать дома, в детских садах и школах как активный уничтожитель патогенных микробов.

— Непременным зелёным «питомцем» в помещении должен стать и **хлорофитум хохлатый**. Это растение довольно популярно из-за своей неприхотливости в выращивании, поэтому лучшим вариантом будет иметь даже не один его экземпляр в доме или офисе. Он отлично обеззараживает воздух и поглощает вредные летучие соединения, выделяемые в том числе и мебелью, — рекомендует **Марина Завьялова**.

Не менее полезным растением является **розмарин лекарственный**. На его эффективность при использовании в качестве лекарства указывает даже его название. Мало кто выращивает этот вид дома, что, по мнению нашего эксперта, большое упущение. Розмарин обладает сильнейшими фитонцидными свойствами, а его эфирное масло хорошо влияет на память. А такое растение, как **мирт лимонный**, не только очистит воздух и будет природным антибиотиком, но и отлично ароматизирует воздух в доме.

В национальном стиле



Татарская тамбурная вышивка украшает весь домашний текстиль

С растительным орнаментом

Татарский дом традиционно украшают цветами и листьями

Лариса ХАЙДАРШИНА

Устроить дом в этническом стиле — идея с глубоким смыслом. Даже однотипные блочные коробки-дачи и квартиры в городе можно оформить с собственным национальным акцентом. Иначе как ещё оставить своим детям культуру предков? «Областная газета» начинает серию материалов о национальном устройстве жилищ народов Среднего Урала. Сегодня — расказ о татарских традициях в устройстве домов.

Яркие краски

Казалось бы, сегодня жильё давно унифицировано, всё стало одинаковым. Но отличия есть во всех национальных традициях, и не только во внешнем виде, но и во внутреннем убранстве домов.

— Особенность татарского оформления и декорирования жилища — отсутствие изображения животных, — поясняет специалист по татарской народной культуре **Динария Алетдинова**. — Мы тради-

ционно используем исключительно растительные мотивы, это связано с запретом на изображение живых существ в мусульманстве. Татарин никогда не поставит «конька» на крышу дома, петушка на ворота и не изобразит уточку в резьбе, украшающей наличники.

Динария Алетдинова показывает: все орнаменты в оформлении татарского жилища имеют исключительно растительные мотивы. Вот старинное изображение стеблей и цветов на наличниках. Краски живые, привлекающие внимание. По-восточному яркие. У дома зелёные стены. Спрашиваю: а если дом выкрашен в небесно-голубой цвет? Или оранжевый, жёлтый?

— Это точно по-татарски, — улыбается Динария Идрисовна. И нарядность не заканчивается снаружи. В отделе комнат тоже используются сочные расцветки. Традиционно в татарской избе ярким полотнищем закрывалась вся стена. Сейчас такие детали никто не использует, но национально украшенный текстиль встречается часто.



Наличники по-татарски оформляют только схематичным изображением растений

Покрывала, подушки, занавески, полотенца, салфетки и скатерти украшаются татарской тамбурной вышивкой. По полотнищу разбегаются в разные стороны красные, жёлтые, синие цветы и зелёные оттенки листочки на стеблях. Сегодня татарская молодёжь этой тамбурной вышивкой украшает не только домашний текстиль, но и аксессуары, сумочки для телефонов и даже джинсы. Вроде бы просто, требуется крючок да яркие нитки, а такая красота получается.

Окна в доме украшают занавесками чаршау и самостоятельно изготовленными подзорами, которые называются кашага.

Планировка

Салават Губаев, директор национального культурного комплекса села Аракаево рассказывает, что первое отличие татарского дома от всех других на Среднем Урале — открытый двор. Все постройки стоят отдельно друг от друга и не соединяются между собой крышей. — В самом доме нет ника-

ких сеней, — говорит Губаев. — Открываешь дверь с крыльца — и сразу попадаешь в комнату. Сейчас не используют жёсткое деление: женская половина — мужская половина, но мы всё равно отчётливо делим дом на отдельные зоны. И там, где хозяйничает жена, строится большая столовая.

Собственно кухни в татарском доме тоже нет: зона с печкой и кухонным столом, шкафами отделяется обычно дощатой перегородкой. Прежде для отделения этой зоны использовался штору. Любое застолье мы начинаем с чая, — поясняет Салават Губаев. — Чай подаётся с татарской выпечкой, и лишь после хозяйка выносит мясо, азу.

Так что в доме непременно должен быть в наличии чайный столик. Хотя в целом важной чертой татарского стиля — минимум мебели, и большинство представителей этой национальности традицию соблюдают. Она-то уж точно проста в применении.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Какой будет зима?

Народный календарь богат на приметы в декабре. На этот месяц традиционно выпадает много церковных праздников, на которые ориентировались наши предки при определении погоды.

Ещё задолго до Крещения Руси крестьяне наблюдали за природой и интуитивно замечали климатические закономерности: с их помощью они делали прогнозы на будущий урожай. Позднее эти приметы включили в православный месяцеслов, чтобы упорядочить их.

— С изменением климата большинство примет становится мало достоверными, — говорит главный синоптик Уральского гидрометцентра **Галина Шепоренко**. — Сам видишь, как потеплели зимы. «Облгазета» публикует список народных примет декабря.

1 декабря — день мучеников Романа и Платона Зимоуказателей

- Какой погода будет утром, днём и вечером, такой же она будет в декабре, январе и феврале.
- Если за окном метель, то и на Масленицу заметёт снегом всё вокруг.
- Если сильный ветер за окном, то зима будет ветреной и снежной.

4 декабря — Введение во храм Пресвятой Богородицы, один из двенадцати великих праздников Русской церкви

- Если на Введение мороз, то жди летом знойных дней.
- Пасмурная и тёплая погода на Введение — к неурожаю.
- Если на улице сильный мороз, то лето будет жарким и засушливым.

7 декабря — день великомученицы Екатерины

- Если за окном тепло, то морозы ударят в середине декабря.
- Ясная погода на Катерину Санницу — будет студёная зима.
- Если звёзды на небе маленькие, то ожидается снегопад.

9 декабря — Юрьев день, или Егорий Зимний

- Много снега выпало до этого дня — к маю всё растает.
- Холода предвещают, что зима будет суровой.
- Иней выпал — летом будет хороший урожай.

13 декабря — день памяти апостола Андрея Первозванного

- Ясный и морозный день предвещает хороший урожай.
- Если снег выпал и не тает — будет лежать до начала апреля.
- Быстрые и низкие облака — скоро будет стужа.

17 декабря — день великомученицы Варвары

- Красный закат — к ясной погоде.
- Звёздное небо — к холодом, тусклое — к оттепели.
- Дым из трубы вверх идёт — к морозу, стелется — к потеплению.

19 декабря — день памяти святителя Николая Чудотворца

- Если день холодный и ясный — к хлебодородному году.
- Сколько на Николая снега выпадет, столько травы весной будет.
- Провезли зиму на санях до Николая, вот тебе и оттепель.

22 декабря — день зачатия святой Анной Пресвятой Богоматери

- Если день тёплый, то 31 декабря будет морозным и солнечным, если за окном хмуро — Новый год будет пасмурным и тёплым.
- Если снег лежит плотным ковром, то лето будет плохим.
- Обильный иней на деревьях — к хорошему урожаю.

27 декабря — Филимонов день

- Если морозно и ветрено, то жди хорошего урожая летом.
- Какая погода сегодня, такая и в феврале будет.
- Если день тёплый, то лето будет жарким.

Станислав МИЩЕНКО

Утепляем чердак, ставим окна, и он превращается в уютную мансарду

Станислав БОГОМОЛОВ

Настало время, когда все дачные работы переместились в дом. Может быть, пора всё-таки сделать на чердаке тёплую мансарду? Как-никак дополнительное жилое помещение, да ещё оригинальной конструкции. Избежать некоторых типичных ошибок при самостоятельном строительстве помогут несколько советов нашего эксперта — специалиста компании «Крышабб» **Сергея Омивова**:

— Самая типичная ошибка, когда путают понятия «гидроизоляция» и «пароизоляция». Понимают, что утеплитель надо изолировать как со стороны крыши, так и от помещения, и берут такой материал, как гидропароизоляция. А при утеплении мансарды под крышу стелют на скобки и внахлест гидроизоляцию мембранного типа, поскольку влага всё равно попадает под крышу. К тому же задувает снежок, случается, что и керамическая черепица неплотно прилегает друг к другу. Под металлочерепицей от перепада температур может



Окно на крыше и в полу мансарды? Оригинально. Сквозной световой поток получается

конденсат образоваться, а то и ледок, который в отеплеть растает. А влага не должна попадать на утеплитель и в дом. Получается, гидроизоляция не промокает, но дышит.

А вот изнутри на утеплитель надо стелить пароизоляцию, потому что тёплый и влажный воздух всё равно попадает из дома и пре-

вращается в конденсат, а мы помним, что влага не должна попадать на утеплитель. Хозяева, например, часто используют в качестве пароизоляции полиэтиленовую плёнку толщиной 200 микрон. Причём стыки у неё обязательно надо заклеивать специальным скотчем, иначе всё насмарку пойдёт. И вообще,

при утеплении надо тщательно заделывать все углы, места примыкания, чтобы не было никаких щелей.

Теперь об утеплителе. Раньше была минвата в рулонах, она не совсем подходит, а вот утеплитель в плитах — базальтовый, «жуквер», «Роквул» — в самый раз. Лучшее всего подойдёт с плот-

ностью 30–35 килограммов на кубический метр. Резать его надо специальным ножом. Укладывают его между «стропильными ногами», на которые стелется обрешётка для крыши. Обычно это доски толщиной 50 миллиметров, которые ставят ребром. Утеплитель должен быть вровень с ними, если он толще, нужно дополнительно прибить деревянные бруски соответствующего размера и выровнять.

После покрытия пароизоляцией можно приступать и к финишной отделке. Для этого подходят листы гипсокартона, вагонка, фанера. У каждого из них свои способы крепления, но важно при установке листов гипсокартона или фанеры на шуруповёрт

КСТАТИ

Из всех отделочных материалов наибольшей популярностью пользуется вагонка. Но не все хозяева знают, что есть особый сорт вагонки из сосны — без единого сучка. Смотрится просто великолепно, но и стоит дороже. Сосновый дух и приятен, и полезен. А чтобы дерево не выцвело от солнца, используются специальные пропитки, коих сейчас — выбор не хочу. А что касается гипсокартона, то с ним проще работать, но потом надо ещё наносить шпатлёвку на стыки и клеить обои. Как-то сложно всё это и, наверное, не для мансарды в загородном доме.

или дрель поставить специальную битку с ограничителем, чтобы все шурупы были на одной глубине. При любом отделочном материале нужно оставлять зазор между утеплителем и стеной для вентиляции в 20 мм.

Отдельный вопрос — отопление. Сейчас есть широкий выбор печей типа буржуйки, но стильных и красивых. Если позволяют электрические сети, можно поставить конвекторы, они быстро нагревают воздух. Если есть окна, ставят под них, если нет — где нужнее.

Ну а относительно интерьера, расположения и форм окон — тут полный простор для фантазии, сейчас со строительными материалами проблем нет...

Живые картины своими руками

Станислав МИЩЕНКО

Современная жизнь оставляет нам всё меньше времени на общение с природой. На выручку приходит дизайн: с помощью вертикального озеленения они делают из квартир или дома самый настоящий тропический рай, оформляя стены живыми растениями и цветами.

Есть множество вариантов. Самый простой — создание картин из цветочных растений, мхов, суккулентов и лишайников. Их можно сделать собственными руками. Как говорит биолог и фитодизайнер **Екатерина Жеребцова**, в последние время фитокартины всё больше популярны.

— С одной стороны, это эстетично: яркое зелёное пятно на фоне светлых обоев смотрится потрясающе, — рассказала Екатерина Жеребцова. — А если стены монотонные и оформлены в стиле минимализма или хай-тек, то живая картина создаст необходимый цветовой контраст. С другой — это экологично. Живые растения наполняют помещение природным ароматом и оздоравливают воздух, удерживая пыль.

В домашних условиях живые картины изготовить не так сложно, как можно представить на первый взгляд. Но поговорить со специалистом всё же стоит: некоторые растения не переносят друг друга или требуют разного режима полива. Поэтому чаще всего фитокар-

тины создают из одноклеточных растений, например, из кактусов или экзерии, более известной как каменная роза. Но нужно помнить, что живая картина, как и любая другая, должна иметь продуманную композицию. Растения надо подбирать так, чтобы они создавали определённый узор и сюжет.

Создание фитокартин начинается с изготовления посадочной ёмкости для растений. По сути, она представляет из себя обыкновенный цветочный горшок, который его подвешивают к стене. Плотность ёмкости обычно не превышает квадратного метра, а глубина составляет от пяти до десяти сантиметров. Но новичку лучше начинать с картин небольшого размера. Короб

мастерят из тонких досок, покрытых лаком, или гипсокартона. Дно обтягивают влагонепроницаемым материалом, например, полиэтиленовой плёнкой, а поверх неё приклеивают фанеру и приделывают крючки. Ёмкость для будущих растений помещают в декоративную раму, а между ней и коробом монтируют металлическую сетку с квадратами размером 3–5 сантиметров.

На дно короба укладывают мох-сфагнум, который можно найти в специализованных садовых магазинах, так же как и растения для будущей фитокартины. Затем на мох кладут немного влажный и взрыхлённый почвогрунт для суккулентов, а поверх него — снова сфагнум, кокосовое волокно или по-

ролон. Это делают для того, чтобы грунт не высыпался, а влага медленнее испарялась.

Садят растения в короб в горизонтальном положении. Сначала — крупные экземпляры, а потом — мелкие. Землю после посадки утрамбовывают пальцем. Поливать растения не нужно, иначе их корни могут загнить. Перед тем как повесить картину на стену, она должна три-четыре недели полежать на столе. В дальнейшем её надо опрыскивать пульверизатором или поливать шприцем раз в пару недель. И не стоит забывать, что растениям нужно хорошее освещение. Для этого лучше всего подойдёт настенный светильник над картиной.

РАЗМЕЩАЙТЕ ДЕНЬГИ В ПРОИЗВОДСТВО!
ПОЛУЧАЙТЕ ВЫСОКУЮ ПРИБЫЛЬ!

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КООПЕРАТИВ «ФАБРИКА ПРОДУКТОВ ВС» предлагает доходность на паевой взнос **до 13,5%** годовых

Плюс БОНУСЫ и каждый месяц подарки - продукты от ТМ «Фабрика Продуктов Вкусно и Сытно»

СТРАХОВОЙ ПАРТНЕР ООО СК «ОРБИТА» www.pk-narod.ru

г. Екатеринбург, ул. Степана Разина, 74 **8 (343) 295-13-03**
8 (922) 030-12-51

ИНВЕСТИЦИИ в производство — это выгодно!

Пай «Стабильный» До 13,5% годовых. Срок 12 мес. Непроизводимый. Минимум паёв от 10 000 руб. Макс. сумма паёв не ограничена. Выплата процентов в конце финансового года. Частичное снятие не предусмотрено. Подробную информацию об организаторе, условиях и сроках проведения акции узнавайте по указанным телефонам. Только для членов ПК «ФТВС».