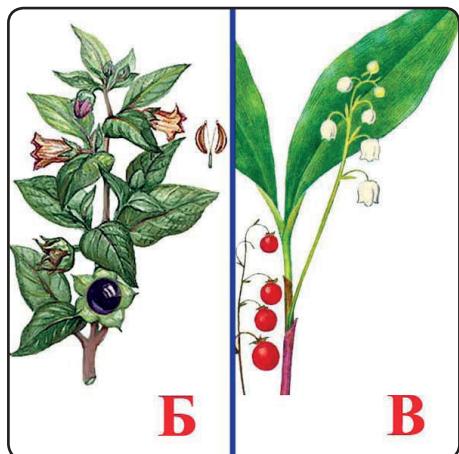


# ОРИЕНТИРОВАНИЕ В РАСТИТЕЛЬНОМ МИРЕ

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?

Что могут растения? Оказывается очень много. Одни накормят Вас, другие покажут, где искать воду, третьи могут отравить, а четвертые - вылечат, пятые помогут определить стороны горизонта, шестые предскажут погоду, а седьмые времена, восьмые отпугнут от Вас назойливых насекомых, а девятые, а десятые... Хорошо бы всё это знать. Раздел поможет в этом.



1. Что общего у этих растений?

Эти растения ядовиты. **Белладонна обыкновенная (красавка, рис Б)** - это растение называют также сонной одурью, бешеной вишней. Это многолетнее растение предпочитает лесные вырубки, опушки, поляны, берега рек. Стебель густо опущенный, в верхней части разветвленный. Пушистые от железок и волосков листья широко ланцетные или яйцевидно-эллиптические, заостренные. Нижние листья - очередные, верхние - расположены парами. Цветет с июня по октябрь, ветки крупные, одиночные или парные, напоминающие колокольчики. Венчик снаружи буро-фиолетовый или грязно-бурый, внутри - желтоватый или буроватый с фиолетовыми жилками. Плод - сочная черная блестящая ягода с фиолетовым соком, несколько напоминающая спелую вишню, за которую нередко и принимают плоды красавки, особенно дети. Уже две - четыре ягоды вызывают тяжелые отравления, иногда со смертельным исходом.

**Ландыш майский (рис В)** - этот лесной красавец знаком, наверное, всем. Весной между двумя широкими зелеными листьями поднимается топкая цветочная стрелка с десятком душистых изящных белых цветков, напоминающих колокольчики. После цветения на стрелке образуются небольшие зеленые ягодообразные шаровидные плоды. К концу лета они становятся красно-оранжевыми, отчетливо выделяясь на фоне окружающей зелени. Всё растение ядовито, но особенно опасны эти привлекательные ягоды.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?

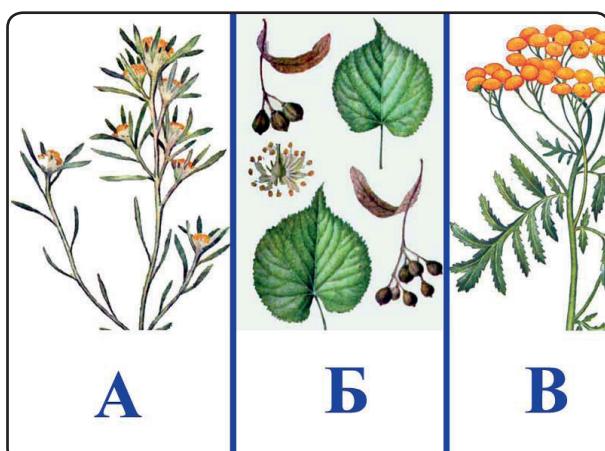


2. Как называется это растение?

**О**дно из наиболее эффективных и популярных лекарственных средств растительного происхождения - **зверобой обыкновенный (исцелитель ран)**. Не зря зверобой величают травой «от 99 хворей». Стебли стройные, голые, вверху сильно разветвленные. Листья мелкие, овальные или яйцевидные. В июле верхушки стеблей и боковых веточек становятся золотистыми от обильных цветков, собранных в метельчатое соцветие. Каждый цветок имеет пять остроконечных лепестков желтого цвета и большое количество тычинок. Если цветок растереть пальцами, то кожа окрасится в пурпурный цвет.

Славу растению принесли его противовоспалительные,

антисептические, ранозаживляющие, вяжущие свойства. Из настоя зверобоя делают компрессы, примочки и лечат ими гнойные, трудно заживающие раны и язвы. Используется настой при острых и хронических колитах. Настоем или отваром зверобоя рекомендуется полоскать рот для укрепления десен. Для примочек или промывания гнойных ран используют сбор из цветков ромашки аптечной, травы зверобоя и хвоща полевого. Широкий диапазон применения у зверобойного масла. Оно незаменимо при ожогах, его используют для примочек и промывания ран и язв.



3. Какое из растений устраниет головную боль?

**В**се растения устраниют головную боль. Головную боль устраниет заварка из сухих цветков пижмы обыкновенной (5 граммов на стакан воды): ее пьют по трети стакана 3 раза в день.

**Пижма обыкновенная (рис. В)** способствует также быстрому заживлению ран. Свежим соком, полученным из сочных частей растения, пропитывают марлю и прикладывают ее к ране.

Хороший эффект при головной боли дает применение настоя сушеницы топяной (на стакане кипятка настаивают столовую ложку сушеницы и пьют по столовой ложке настоя 3-4 раза в день).

**Сушеница (рис. А)** снижает кровяное давление, улучшает общее самочувствие. Это растение, как и валериана, успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице. Головная боль немного успокоится, если к вискам приложить **листья липы (рис. Б)**.



4. Какое растение снижает температуру?

**Д**ля снижения температуры применяют цветки **бузины черной** (рекомендуется собирать в теплый, солнечный день, тогда и эффект будет лучше), **соцветия липы**. Их заваривают как чай и пьют по стакану. Жаропонижающим является также настойка из цветов зелёного лимона.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



Чесночница  
черешковая

Рогоз  
широко-  
лиственный

Живучка  
ползучая

5. Что общего у этих растений?

Все растения можно использовать в пищу.  
**Чесночница черешковая.** Невысокое стройное ярко-зеленое растение с мелкими белыми крестообразными цветами. Листья цельные; прикорневые - на длинных черешках, почковидные. Небольшие цветки собраны в верхушечное соцветие. Плод - голый, почти четырехгранный стручок. Все растение пахнет чесноком, что и послужило основанием для его родового названия. Благодаря приятному и сильному аромату, а также оригинальному вкусу чесночница популярна у многих любителей витаминных блюд. Ее употребляют как заменитель чеснока для салатов и приправ. Тушеное растение - отличная добавка к мясным блюдам. Особый вкус и запах будет иметь жаркое, если за несколько минут до снятия с огня в него добавить мелко нарезанную чесночницу. На Кавказе молодые листья этого растения используют как заменитель горчицы.

**Рогоз широколистный.** Обитает на водоемах. Его сочные нежные побеги, особенно их основания, сладковаты на вкус, богаты крахмалом. Из рогоза можно сварить суп, приготовить пюре, салат.

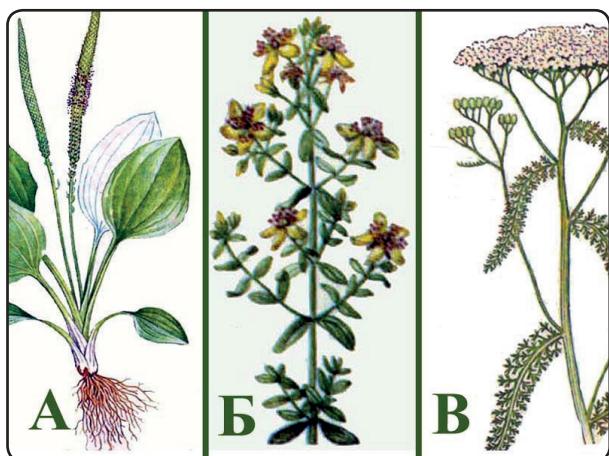
**Живучка ползучая.** Это небольшое красивое растеньице назвали так потому, что от основания вертикального цветоносного стебля в разные стороны отходит несколько ползучих побегов, которые затем укореняются и становятся самостоятельными растениями. Встречается на лугах, лесных опушках, склонах балок. Цветет в мае. Голубые, реже розовые или белые двугубые цветки собраны в ложные мутовки, расположенные в несколько «этажей». Употребляют в пищу молодые листья и побеги живучки. Зелень живучки ползучей используют для приготовления салатов с добавлением картофеля, вареного яйца и растительного масла. Мелко нарезанную траву живучки тушат вместе с морковью и луком и подают как гарнир. Высушенные и растертые в порошок листья или молодые стебли добавляют в муку, заправляют им супы и бульоны.

6. Какое из растений успокаивает зубную боль?

Если вдруг разболелся зуб, ищите **дудник лесной** (рис. В). Только не спутайте с ядовитыми цикуткой и борщевиком сибирским! У дудника стебель полый, «дудчатый», неопущенный, соцветия без обертки. Достаточно пожевать его корневище, но можно и положить на больной зуб ватку, пропитанную соком из того же корневища. Облегчение наступит уже через 20-30 минут.

На рисунке А - вех ядовитый, на рисунке Б - болиголов пятнистый.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



7. Какое из растений может помочь при ушибах и ранениях?

**В**се растения помогут при ушибах и ранениях. **Подорожник большой (рис. А)** - исправно служит людям вот уже несколько тысячелетий. Его сочные темно-зеленые листья содержат вещества, которые способствуют лечению ран - очищают их поверхность от гнойных выделений, уменьшают воспалительные процессы. Свежие листья прикладывают к ранам или ссадинам. Следует помнить, что перед применением листья надо хорошо промыть, чтобы не занести в рану инфекцию. Можно выдавливать из листьев сок и увлажнять им повязку, предназначенную для перевязки раны, или промыть рану отваром сухих листьев. Кроме

того, готовят из листьев мазь. Настой подорожника применяют как отхаркивающее средство при кашле.

**Тысячелистник обыкновенный (рис. В)** - эта многолетняя трава встречается практически повсеместно. Имеет ползучее ветвистое корневище, от которого весной отрастают прямые ребристые сероватые побеги. Ланцетные листья рассечены на множество линейных или ланцетных долек, что и послужило основанием для названия этого растения. Цветет в июле - августе. Мелкие цветочные корзинки собраны в густые верхушечные щитковидные соцветия. Краевые цветки в корзинках (их 5-10) белые или розовые, а срединные - желтые.

Тысячелистник обыкновенный недаром называют «солдатской травой». Еще древнерусские воины знали его целебную силу, лечили раны, полученные в сечах. Для того чтобы остановить кровь, достаточно растереть листья этого растения до появления зеленого сока и приложить к больному месту. Хороший эффект дает применение мази, в состав которой входят свежий сок тысячелистника и мед в равных частях. Таким средством смазывают порезы, царапины, ссадины, гнойные раны.

На рисунке Б - зверобой.

8. По этому растению можно предсказать погоду, время, использовать для отпугивания насекомых и в медицине. Как оно называется?

**О**дуванчик лекарственный. Луг становится золотым от распустившихся соцветий одуванчиков. Но на следующий день одуванчики стали почему то незаметными. Их соцветия сжалась в плотные шарики, укрылись зелеными листочками. Уже и солнце поднялось над землей, а одуванчик не торопится раскрывать свои соцветия - значит, вскоре небо закроют грозовые тучи.

Когда отцветет одуванчик, на стройных цветочных стрелках появятся пушистые серебристые шарики. Стоит слегка дунуть на них, как множество семянок,

снабженных легкими «парашютами», поднимается в воздух. Но перед дождем, когда влажность повышается, они словно приклеены к цветоложку. Растение раскрывает свои корзинки в 5-6 часов утра, а после 17 часов их уже и не заметишь среди сплошной зелени трав.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



**Земляника**



**Подсолнечник**



**Латук  
компасный**

9. Что общего у этих растений?

**В**се растения позволяют определить стороны горизонта.

**Латук компасный (салат дикий).** Обычное сорное растение. Стебель прямостоячий, высотой до 100-150 см, бороздчатый, беловато-желтоватый. Все стеблевые листья цельные, сидячие, стреловидной формы, с хорошо заметным жилкованием. На верхушке стебля в июле - октябре распускаются «цветы» (корзинки), образующие рыхлое метельчатое соцветие. Обертки корзинок продолговато-цилиндрические, темно-зеленые, голые. Каждая корзинка состоит из большого количества мелких желтых язычковых цветков. Плод - продолговатая приплюснутая ребристая семянка с

белым опадающим хохолком. На срезе листьев и стебля латука компасного появляется густой белый сок с неприятным запахом. Кстати, само слово «латук» переводится как «молоко». Видовое название этого растения - компасный - как нельзя более меткое.

Латук - настоящий компас. У растущих на открытых местах экземпляров листовые пластинки своей широкой стороной обращены к востоку, более узкой - к западу, а ребрами - на север и юг. Таким способом растение предохраняет себя от чрезмерного нагревания и испарения влаги из тканей. Ведь днем, когда солнце высоко, его лучи только скользят по поверхности листьев и нагревают их мало. Зато вечером или утром, когда температура снижается, зеленые пластинки хорошо освещаются и обогреваются. Вот так латук может помочь нам определить страны света. К латуку компасному близок культурный латук огородный, или салат. В настящее время латук огородный возделывается в качестве полезного листового овоща, однако заменить компас, как его дикий предок, он не может.

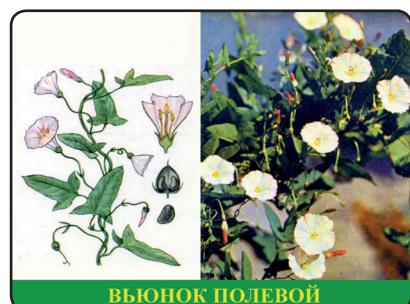
**Земляника лесная.** Встречается на солнечных полянах, опушках. Прежде чем сорвать ягоды, посмотрите, как они расположены на стебельке. Самые спелые плоды всегда будут находиться на его южной стороне, а зеленые, недозрелые - в тени. С одного бочка ягода имеет более интенсивную окраску - она «загорела» быстрее там, где падали солнечные лучи. Следовательно, красной стороной ягода укажет на юг. Подобным образом можно определить страны света в пасмурную погоду, если осмотреть плоды малины, ежевики, шиповника. Они также раньше созревают с южной стороны.

**Подсолнечник.** Некоторым растениям присуще свойство приобретать определенное положение под воздействием солнечного света. Это явление ярко выражено у подсолнечника. Утром подсолнечник обращен своими золотыми локаторами на восток, где должно взойти солнце. Именно в этот момент наиболее интенсивное ультрафиолетовое излучение, к которому, оказывается, подсолнечник не равнодушен. Затем растение поворачивает свою корзинку (соцветие) вслед за светилом. Ночью она возвращается в прежнее положение.



10. По этому растению можно определять время и погоду. Как оно называется?

**Г**раммофончики полевого вьюнка открываются в 9-10 часов утра и лишь в 20 часов закрываются. Перед дождем граммофончики полевого вьюнка закрываются.



**ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ**

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?

Марь белая



Череда трехраздельная



11. Что общего у этих растений?

С их помощью можно ориентироваться в пространстве.

**Марь белая (лебеда).** Однолетнее растение с мучнистым налетом на стебле и листьях, широко распространенный сорняк. Иногда достигает метровой и более высоты. Стебель прямой, ветвистый, с неглубокими бороздками. Листья ромбовидные, у основания клиновидные, неправильно-зубчатые или цельно краине. Верхушечные листья почти линейные. Возле основания черешка часто заметно пурпурное пятно. Мелкие, словно посыпанные мукой зеленоватые цветки собраны в небольшие клубочки, образующие метельчатое соцветие. Как только заходит солнце, марь белая наклоняется в его сторону верхушку стебля и в таком положении находится до утра. Зная эту особенность, можно, наблюдая за этим растением, определить, где запад, а где восток.

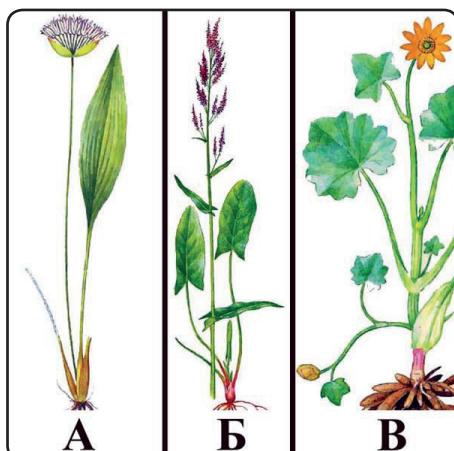
**Череда трехраздельная.** Многим это растение помнится своими острыми семянами (семянками), цепляющимися за одежду. Клиновидные сплюснутые семянки снабжены двумя зазубренными щетинками на широком конце. Не просто очиститься от них. Вот таким способом и распространяет череда свои семена. Ее высокий стебель сильно разветвлен. На нем супротивно размещены листья и веточки. Темно-зеленые листья разделены на три - пять яйцевидно-ромбических пильчато-зубчатых долей с короткими крылатыми черешками. Каждая веточка заканчивается несколькими «цветами» (соцветиями). Конической формы соцветия-корзинки вмещают 50-60 трубчатых пяти-зубчатых темно-желтых цветков. Внешние зеленые листочки обертки имеют такую же длину, как и корзинка.

Череда - очень светолюбивое растение, предпочитает освещенные места. В течение дня ее «цветы» (корзинки) следят за движением солнца и все время поворачиваются в его сторону. Даже когда солнце спряталось за тучу, череда неизменно обращена к невидимому для нас светилу. Вот почему, зная точное время, можно определить расположение стран света. Скажем, сейчас 17 часов. Летом в средней полосе солнце в 8 часов находится на востоке, в 14 часов - на юге, в 20 часов - на западе. Следовательно, в 17 часов «цветки» череды будут обращены на юго-запад.

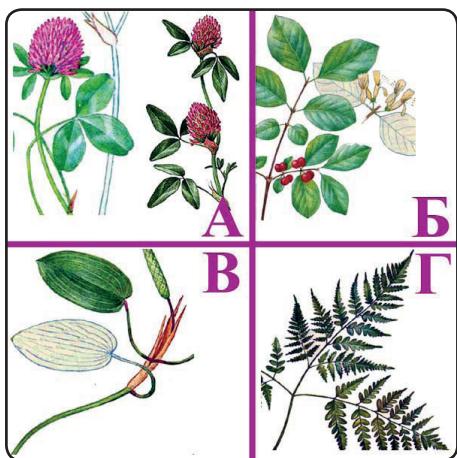
12. Известно, что чистяк весенний можно использовать в пищу. На каком рисунке он изображен?

**На рисунке В - чистяк весенний.** Растение в народе называли «манный небесной». В голодные годы крестьяне собирали целые мешки клубеньков чистяка после разлива рек и ручьев (их вымывала из почвы вода), высушивали, измельчали или размалывали и использовали вместо крупы и муки. На Украине многие хозяйки издавна собирали сочные молодые листья этой травы, растущей по берегам водоемов, на лугах и опушках, и готовили с ними борщ. Собирать листья надо до начала цветения. В момент цветения и после него в зеленых частях растения появляются ядовитые вещества. Питательные клубни чистяка используют при варке супов и борщей. Их также солят впрок и маринуют. Высушенные листья растирают в порошок, добавляют

в супы, соусы и подливки. **На рисунке А - черемша, на рис Б - щавель кислый.**



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



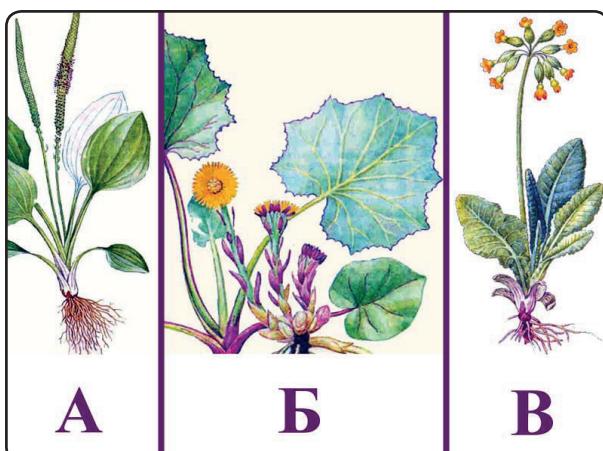
13. Какие из этих растений можно использовать в пищу?

**В** пищу можно использовать растения на рисунках А, В, Г. **Клевер луговой** (рис. А). Его зеленая масса содержит целый букет полезных веществ. Свежие листья клевера используют для приготовления щей (в сочетании с щавелем, картофелем и репчатым луком). Сухие растертые листья идут для приготовления соусов.

**Рдест плавающий** (рис. В). Обитает в стоячих водоёмах и заводях. На поверхности воды плавают широкие овальные листья рдеста на длинных черешках, а в воде от тонкого стебля, который укореняется на дне водоема, отходят ланцетные прозрачные листья. Цветет почти все лето. Мелкие зеленовато-желтые цветки образуют цилиндрическое соцветие. После опыления цветки уходят под воду, где образуются плоды. Корневища

имеют клубнеобразные утолщения, богатые белками, жирами. Издавна в Сибири и на Дальнем Востоке корневища рдеста употребляли в пищу: ели сырыми, пекли в пепле, на углях. В сыром виде корневища напоминают земляной орех (арахис), а запеченные сходны по вкусу с жареными съедобными каштанами. Клубни рдеста отпаривают и подают как гарнир, кладут в супы.

**Орляк обыкновенный** (рис. Г). Наблюдательные крестьяне заметили не только способность орляка угадывать погоду. Известен он и как отменное съедобное растение. Особой популярностью этот папоротник пользуется на Дальнем Востоке, где его солят, маринуют или сушат на зиму. Используют молодые, еще не развернувшиеся, имеющие вид спирали побеги. Светлые стерженьки очищают от примесей и отваривают. Затем несколько раз промывают в воде - для удаления дубильных веществ и горчи. После такой несложной процедуры побеги готовы для приготовления. Промытые молодые листья используются для супов, салатов и соусов. Из орляка можно получить крахмал. Для этого сырье корневища измельчают и промывают водой. На дне посуды собирается бело-розовый порошок. Раньше в неурожайные годы корневища папоротника очищали от кожицы, вымачивали в воде, сушили, затем мололи. Полученную таким путем муку добавляли к ржаной и выпекали хлеб.



14. Какое из растений облегчает кашель?

**О**блегчит кашель отвар листьев **подорожника** (рис. А), цветков и листьев **мать-и-мачехи** (рис. Б), **первоцвета весеннего** (рис. В). В качестве смягчающего и отхаркивающего средства эти растения используют как раздельно, так и в смеси. Смешивают 3 столовые ложки мать-и-мачехи, по 2 - подорожника и первоцвета, затем берут 2 столовые ложки этой смеси, настаивают на 2 стаканах кипятка и употребляют по полстакана 3-4 раза в день.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



15. Что общего у этих растений?

С их помощью можно предсказывать погоду. **Клевер луговой.** Обычное растение лугов и пастбищ. У этой многолетней травы из семейства бобовых каждый лист состоит из трех голых, снизу серо-зеленых листочков. Розовые или красные цветки собраны в верхушечные головки, которые окружены верхушечными листьями и их расширенными прилистниками.

Чткто улавливая уменьшение температуры воздуха, клевер на ночь складывает свои листочки и поднимает их вверх, благодаря чему уменьшается теплоотдача. Так он ведет себя и перед дождем. Его соцветия-головки поникают, становятся более плотными. При

этом верхушечные листья приближаются к цветкам, образуя подобие зонтика. Прошумит дождь, засияет солнце - клевер распрямит свои листочки, поднимет соцветие. Подобными свойствами обладают и другие виды клевера, например, клевер белый, или ползучий. Венчик у него белый, иногда бледно-желтый или зеленоватый.

**Кислица обыкновенная.** Распространенное лесное растение. Листья тройчатые, на вкус кислые, листочки округло-сердцевидные. В начале лета появляются цветки. Венчик состоит из пяти белых лепестков с розовыми или лиловыми жилками и желтым пятном при основании. Цветки перед ненастейм закрываются. В холодную погоду, на ночь или

перед дождем листочки тройчатого листа кислицы опускаются, сворачиваются, прижимаются друг к другу и к черешку. В теплую же погоду они распрямляются и принимают горизонтальное положение.

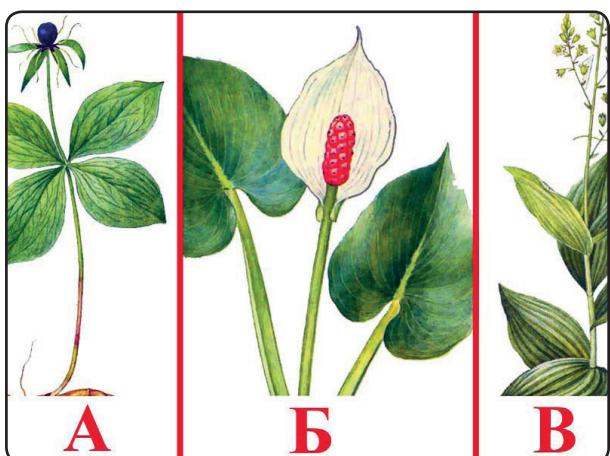
**Дрема белая.** Невысокая трава из семейства гвоздичных. Стебель вверху вильчато разветвленный, листья эллиптические, заостренные. Растение двудомное: на одном экземпляре распускаются цветки мужского пола, на другом - женского. Днем небольшие цветки с пятью белыми лепестками, разделенными более чем до половины, и трубчато-колокольчатой чашечкой обычно закрыты (потому и назвали растение дремой). Вечером дрема белая расправляет свои лепестки, привлекая насекомых, а утром её цветки снова закрываются. Случается, и в ясное утро цветки остаются раскрытыми, что указывает на дождь.



16. Из коры каких деревьев можно сделать импровизированный бинт?

Кору всех деревьев можно использовать для импровизированного бинта. Для импровизированного бинта также можно использовать кору калины, ольхи серой и буков.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



17. Какое из растений ядовито?

**В**се растения ядовиты. **Вороний глаз обыкновенный** (рис. А) - трудно спутать с другими травами. У него всего четыре широкоэллиптических листа, мутовчато расположенных на голом прямостоячем цветоносном стебле. В мае на верхушке побега распускается единственный цветок. Околоцветник у него двухрядный, состоит из четырех наружных зеленых и четырех внутренних желтых листочков. В конце лета созревает плод - синевато-черная с сизым налетом ягода, напоминающая вороний глаз. Иногда плоды этого растения принимают за ягоды черники или голубики. Как расплата за неосторожность - тяжелое

отравление: девять - десять таких ягод могут вызвать смерть.

**Белокрыльник болотный** (рис. Б) - встречается по всей лесной зоне европейской части России и Сибири, особенно в ольшаниках. Листья гольые, с сердцевидным основанием. Цветки невзрачные, собраны в початкообразное соцветие, при основании которого расположен ярко-белый лист (покрывало). Плоды- красные ягоды, содержат летучие вещества, обладающие раздражающими свойствами.

**Чемерица Лобеля** (рис. В) - все виды чемерицы относятся к числу очень ядовитых растений. Это мощное стройное растение до 2 м высотой с укороченным вертикальным корневищем и многочисленными придаточными шнуровидными корнями. Листья, расположенные поочередно, овальные или эллиптические, заостренные. Соцветие метельчатое, околоцветник желто-зеленый. Цветет с середины лета. Все растение ядовито. Яды чемериц могут проникать в кровь даже через кожу. Если их сок попадет на руки, то сначала будет ощущаться теплота, затем жжение, сменяющееся длительным и сильным холодом, потом наступает почти полная потеря чувствительности. Ничтожное количество пыли из корня чемерицы вызывает сильное чихание и слезотечение. Случается, дети берут в рот полые стебли чемериц. Это грозит опасностью для их здоровья и жизни. При особо сильных отравлениях смерть может наступить уже через несколько часов.



БЕЛОКРЫЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

18. Какое из растений лечит ожоги?

**В**се растения лечат ожоги. Компресс из отвара семян **Щавеля конского** лечит ожоги. Можно посыпать пораженные места порошком из сухих корневищ этого растения. На обожженные участки кожи кладут также ошпаренные кипятком листья и очищенную кору **бузины черной**, примочки из настоев **ромашки аптечной**, **травы шалфея лекарственного**, листьев **черники**.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



19. Какое из растений хорошо отпугивает насекомых?

**В**се растения отпугивают насекомых. **Линнека обыкновенная.** Этот сорняк растет среди злаков, огородных культур, вдоль дорог, на опушках, у водоемов. Стебель прямостоячий, в верхней части немного разветвленный, достигающий 90 см в высоту. Листья очередные, ланцетно-линейные или линейные, сидячие, голые. Желтые цветки собраны в густые верхушечные кисти. Венчик двугубый, со шпорцем, желтый, с яркой оранжевой выпуклиной на нижней губе и закрытым зевом. Плоды - продолговато-эллиптические коробочки. Семена дисковидные, черные. Сорвите несколько свежих стеблей травы и разложите в палатке. Вскоре вы убедитесь в том, что линнека действительно не нравится насекомым, и они предпочитают убраться подальше от нее.

**Паслен черный.** Растет на сорных местах, близ жилья. Листья яйцевидные или удлиненно-яйцевидные, заостренные. Цветет со второй половины лета и до глубокой осени. Венчик белый, по форме напоминающий цветок картофеля. Плоды - шаровидные съедобные черные ягоды.

Свежие листья паслена черного обладают противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Приложенные к месту укуса комара, слепня, пчелы или осы, они снимают боль, предупреждают образование отеков.

**Полынь горькая.** Обычное растение степей, суходольных лугов, полян, обочин дорог. Характерная особенность - серебристо-войлочное опушение. Листья трижды-перисторассеченные, яйцевидные в очертании. Мелкие шаровидные соцветия-корзинки образуют раскидистую метелку. Уже издали можно ощутить резкий специфический запах полыни горькой. Для отпугивания насекомых, по примеру пернатых, полынь разбрасывают в свежем или высушенном виде в комнатах, вешают пучки возле дверей и окон. Несколько ее стеблей, положенных в палатке, прогонят мух и комаров. Кроме того, растение помогает снять зуд и боль при укусах насекомых, предупреждает образование припухлости. Для этого ранки смазывают свежим соком полыни.

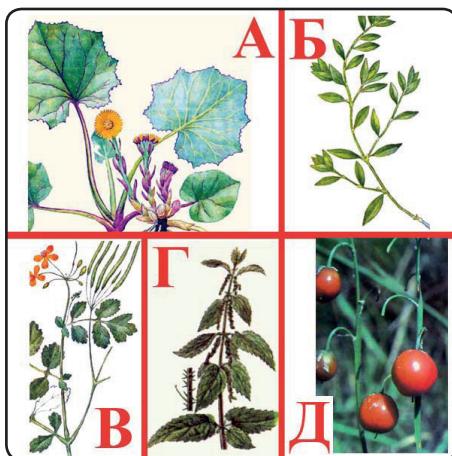


20. Это растение является отличным заменителем чайного листа. Как оно называется?

**Э**то - **иван-чай (кипрей) узколистный.** Растение встречается почти по всей лесной зоне страны. Растет на лесных вырубках, гарях, опушках, осушенных болотах, на склонах, вдоль канав и дорог. Становится особенно заметным в июне - июле, когда на верхушках его стеблей распускаются красивые розовые цветки, образующие довольно крупное кистевидное соцветие. Стебель прямостоячий, иногда немного разветвленный, высотой в 1,5 м и более. Листья очередные, ланцетные, острые, темно-зеленые. Именно листья и привлекают знатоков и ценителей кипреевого чая. Так именовали напиток, который в старину готовили из этой травы. Такой чай имеет интенсивную окраску, оригинальный вкус и аромат. В нем много полезных веществ. Высушенные,

поджаренные и измельченные корневища иван-чая употребляют как суррогат кофе. Напиток имеет интенсивную «кофейную» окраску, приятный терпкий вкус и нежный аромат. Пригодны и свежие листья иван-чая. Приятным покажется их отвар с веточками вишни. Можно сочетать иван-чай с листьями малины, ежевики, брусники, плодами шиповника.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



21. Какое из растений может помочь при ушибах и ранениях?

**П**омочь при ушибах и ранениях могут все растения, кроме ландыша, изображенного на рисунке Д.

**Мать-и-мачеха обыкновенная (рис. А).** Настой листьев этого растения применяют как отхаркивающее средство при кашле. Кроме того, листья прикладывают мягкой и светлой стороной к ранам и нарывам для их заживления.

**Горец птичий (спорыш) (рис. Б).** Спорыш надо искать у дорог, на тропках, сухих пастбищах, пустырях, возле жилищ, где он нередко образует сплошные зеленые ковры. Стебли этой однолетней травы обычно стелются по земле, иногда отдельные веточки приподнимаются вверх. Туповатые или слегка заостренные листья эллиптической или ланцетной формы. В пазухах листьев расположены крохотные цветочки, которые распускаются в мае - августе.

Из отвара горца птичьего делают примочки, компрессы, полоскания для лечения длительно не заживающих ран или используют свежий сок растения, которым пропитывают повязку.

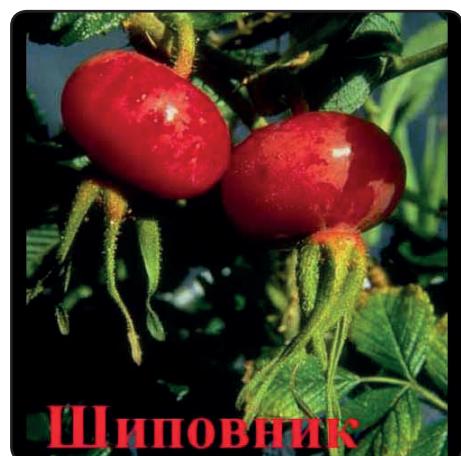
**Чистотел большой (рис. В).** Растет в лесах, среди зарослей кустарников, по берегам водоемов, вдоль дорог, на пустырях, в садах и возле заборов. Стебель прямостоячий, разветвленный, густо усеян серебристыми волосками. Прикорневые листья - на длинных черешках, стеблевые - сидячие. Листья очередные, с 3-11 долями, сверху светло-зеленые, снизу - сизоватые. Если сломать или разрезать лист или стебель, из них выступит густой оранжевый сок, вызывающий раздражение кожи. Цветет в мае, когда прилетают ласточки, поэтому чистотел иногда так и называют - ласточкина трава. Из пазух верхних листьев выходят зонтиковидные соцветия, состоящие из четырех-пяти цветков. Цветки правильные, широко раскрытые. При раскрывании цветка чашелистики (их два) опадают. Четыре яйцевидных лепестка имеют яркую золотистую окраску. Словно фонарики сверкают они среди зелени. Но перед дождем тускнеют, становятся мало заметными.

**Крапива двудомная (рис. Г).** Растение содержит большое количество витамина К, который способствует свертыванию крови. Поэтому настоем из листьев крапивы пользуются для остановки кровотечений. Раны быстрее очищаются от гноя, если их посыпать порошком из высушенных листьев крапивы. Этот порошок хорошо помогает и при носовых кровотечениях. При острой необходимости можно использовать и свежие листья крапивы, прикладывая их к ране.



22. По этому растению можно определять стороны горизонта, время, использовать в пищу и в медицинских целях. Как оно называется?

**Ц**ветки шиповника раскрываются рано утром в 5 - 6 часов, когда восходит солнце, и посещаются насекомыми до самого заката. Плоды используют как витаминное сырье.



**Шиповник**

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



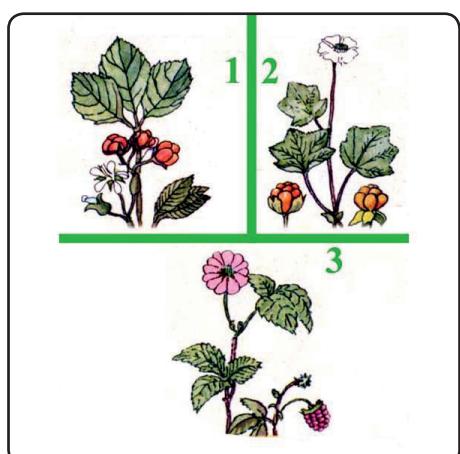
23. Какие растения помогут найти воду?

**Р**астения на рисунках Б, В, Г помогут найти воду. **Окопник лекарственный.** Мощные побеги этого многолетника достигают метровой и более высоты. Они ветвистые, по граням крючковато-шиповатые. Листья довольно крупные - 10-15 см длиной и 3-5 см шириной, шершаво волосистые. Цветки образуют метельчатое соцветие. Плод - дробный орешек. Присутствие окопника всегда указывает на наличие близлежащих грунтовых вод.

**Тростник.** Многолетнее растение высотой 2-4 м. Стебель прямостоячий, голый, гладкий, с серо-зелеными линейно-ланцетными жесткими листьями. Язычок у основания листа имеет вид утолщенного валика с длинными волосками. Соцветие-большая, густая, пушистая, во время цветения раскидистая метелка с поникающей верхушкой. Тростник указывает на близкое залегание грунтовых вод.

**Рогоз широколистный.** Растет по берегам рек, озер, прудов, на болотах, где образует настоящие «джунгли». Стебель толстый, цилиндрический, без узлов, высотой 2-3 м. Широколинейные длинные листья серо-зеленой окраски собраны у основания стебля. На верхушке стебля образуется крупное цилиндрическое коричневое соцветие (початок). В нем множество мелких цветков.

На правом рисунке - растения, которые также помогут найти воду.



24. Что общего у этих растений?

**В**се эти растения можно использовать в пищу. Из плодов **костяники** (рис 1) получаются вкусный компот и морс. К этому же роду принадлежит **морошка** (рис. 2). Плоды морошки сохраняются плохо, но кисель, джем или наливка из них превосходны. Медонос.

Вкусны и похожие на малину плоды **княженики** (поленики, рис 3).

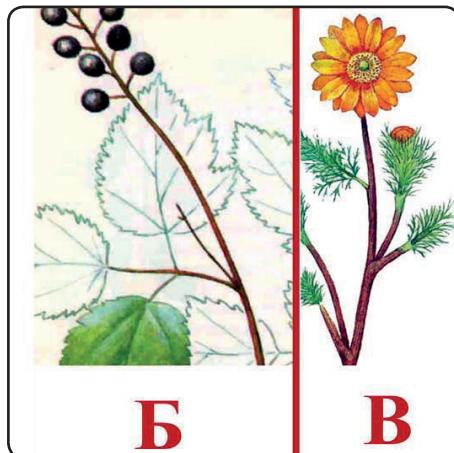
## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



25. При помощи каких растений можно находить воду?

**В**се растения подскажут близость подземных вод. На близкое залегание подпочвенных вод указывает **щавель конский (А)**. **Камыш озерный(Б) и лесной(Г)**, **горец почечуйный(В)** растут преимущественно на водоемах, а если уж встретятся в других местах, то это верный признак: под растениями находится вода.

На правом рисунке изображены растения - индикаторы воды. Над водяными жилами всегда лучше развиваются **болиголов пятнистый**, **дягиль лекарственный**. Если же эти растения выглядят чахлыми, слаборазвитыми, то это означает, что условия обитания ухудшились и корни получают мало воды. Индикаторами воды могут служить **лисохвост луговой**, **солянка южная (курай)**.



26. Какое из растений ядовито?

**Я**довиты оба растения. **Воронец колосовидный (рис. Б)** - обычно это растение из семейства ямиковых встречается лишь в виде отдельных экземпляров. У растения толстое корневище, прямостоячий ветвистый стебель высотой до 60 см, при основании заметны бурые чешуйки. Прикорневые листья крупные, стеблевые значительно мельче. Мелкие желтовато-белые цветки собраны в кистевидные соцветия. К концу лета на стеблях торчат грозди мелких овальных черных плодов. Они очень съедобны. Однако все растение, в том числе и плоды, содержат сильнодействующие ядовитые вещества, которые не разрушаются даже после высушивания.

На рисунке В - **ядовитый адонис весенний (горицвет)**. Используется в медицине.

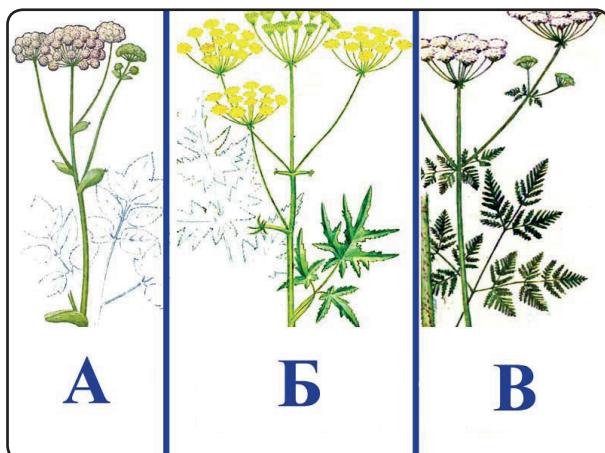
## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



27. Это одно из самых ядовитых растений. Как оно называется?

**Б**елена черная - эта двулетняя трава растет как сорняк почти по всей южной части страны. Стебель высотой 30-100 см, прямостоячий, покрыт мягким клейким пушком. Листья мягкие на ощупь, снизу светлые, сероватые. Цветет в июне - июле. Крупные цветки сидят по одному, реже по два в пазухах листьев. Чашечка цветка неопадающая, при плодах она удлиняется и затвердевает. Венчик грязновато-желтоватый, с пурпурными жилками. Плод - кувшинковидная коробочка, сверху открывающаяся крышечкой. Все растение покрыто железистыми волосками и неприятно пахнет.

Ядовитые вещества содержат все части растения, но особую опасность представляют семена, которыми наполнены коробочки. Нередко похожие на маковые зерна, они привлекают внимание детей. Ребенку достаточно съесть щепотку их, чтобы отравиться.



28. Известно, что болиголов пятнистый ядовит. На каком рисунке он изображен?

**Б**олиголов пятнистый (рис. В). Обладает неприятным мышиным запахом. Болиголов - двулетняя трава. В первый год жизни из семени развивается лишь розетка прикорневых листьев. На следующий год вырастает высокий, иногда достигающий 2-3 м, тонко ребристый, полый, немного разветвленный вверху стебель. На сизой поверхности его отчетливо видны красно-бурые или фиолетовые пятна. Листья черешковые, в очертании треугольные, с продолговатыми долями. Верхние и средние листья менее сложные, чем те, которые расположены внизу; они почти сидячие, с узкими влагалищами. Цветет

в июне - июле. Мелкие невзрачные цветки составляют зонтик, а многочисленные зонтики образуют щитковидно-метельчатое соцветие. Плод - серая, почти шаровидная, слегка сжатая с боков двусемянка. Все части растения, особенно семена в период созревания, очень ядовиты.

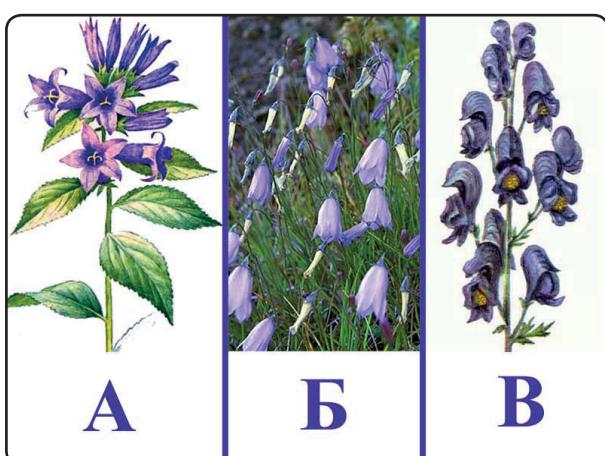
Признаки отравления проявляются уже через несколько минут. Отравления болиголовом случаются в результате неосторожного обращения с ним. Иногда его молодые побеги принимаются за петрушку и употребляются в пищу. Часто дети делают из полых стеблей болиголова свистульки, путая его с дудником лесным, дягилем лекарственным, тмином обыкновенным и другими съедобными растениями из семейства сельдерейных. Семена болиголова иногда ошибочно принимают за семена укропа.

На рисунке А - дудник лесной, на рис Б - борщевик сибирский.



29. Это одно из самых ядовитых растений. Как оно называется?

**В**олчаягодник обыкновенный - в народе его именуют волчьим лыком, иногда называют лесной сиреней. Весной этот кустарник высотой до 1,5 м становится особенно привлекательным. На его невысоких прямостоячих побегах распускаются очень душистые светло-розовые цветки. Они собраны пучками по три - пять штук в пазухах отмерших прошлогодних листьев. Лишь после цветения, которое иногда начинается при еще не ставшем снеге, развиваются листья. Длинной они со спичечный коробок, продолговато-ланцетные, клиновидно-суженные в короткий черешок, сверху зеленые, снизу серовато-зеленые, скучены на верхушках побегов. Опасность здоровью представляют все части растения - ягоды, листья, кора. При попытке собрать букет из волчаягодника сок, попавший на кожу, вызывает ожог. Особенно ядовиты плоды - овальные мясистые сочные ярко-красные или желтоватые костянки.



30. Среди этих растений – одно ядовито. Какое?

**А**конит каракольский (борец, голубой лютик, Иссык-Кульский корень) - на рисунке В. Токсичны многие виды аконита. Эта многолетняя трава высотой 40-80 см с горизонтальными цепочковидными корнеклубнями. Листья округло-сердцевидные, рассеченные на пять клиновидных сегментов, которые в свою очередь разделены на узколанцетные доли. Цветки собраны в кисти. Их околоцветник состоит из пяти ярко окрашенных листочек, верхний из которых шлемовидный. В растении содержится алкалоид аконитин, который легко всасывается в желудке и кишечнике и вызывает сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы. Иногда

отравление случается при употреблении в пищу печени животных, съевших аконит.  
На рисунках А, Б - колокольчики.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



31. Какое из растений может помочь при простуде?

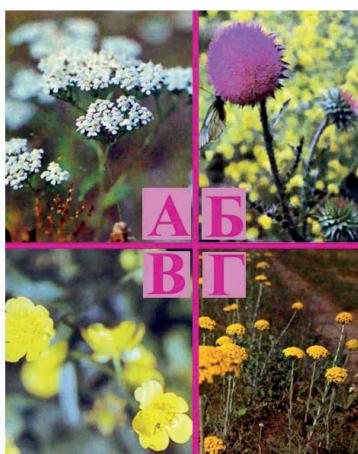
При простуде могут помочь растения на рисунках А, В.

**Душица обыкновенная (рис. А)** - невысокое растение получило название благодаря своему удивительному аромату. Стебли, душицы прямостоячие, слегка красноватые, немного разветвленные вверху. Черешковые листья расположены парами друг против друга. Цветет в июле - августе. Цветки собраны в продолговато-ovalные колоски, которые образуют многочисленные щитки, в совокупности составляющие метельчатое соцветие. Все растение покрыто мелкими волосками. Сильный аромат душице придают эфирные масла, которые состоят из многих компонентов.

Испокон веков эту траву использовали помимо лечебных целей для ароматизации кваса, при солении огурцов. Известна она и как заменитель чая, улучшающего аппетит, способствующего пищеварению, действующего как отхаркивающее средство при кашле. Свежая веточка душицы придаст особый аромат и вкус любому чаю, приготовленному из лесных или луговых растений.

**Брусника (рис. В)** - вечнозеленый кустарничек высотой 5-20 см. Листья обратнояйцевидные или эллиптические, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу более бледные и тусклые. В августе - сентябре созревают ярко-красные ягоды, которые со временем приобретают более темную окраску. Плоды брусники содержат много полезных веществ, издавна их применяют как средство, утоляющее жажду, повышающее аппетит, оказывающее целебное действие при мочекаменной болезни, ревматизме, для профилактики цинги. Употребляют бруснику в свежем, моченом и переработанном виде. Готовят брусничный сок, варят компот, кисель, повидло, варенье, джем. Полезен чай из брусничных листьев.

На рисунке Б - ядовитый ароник пятнистый.

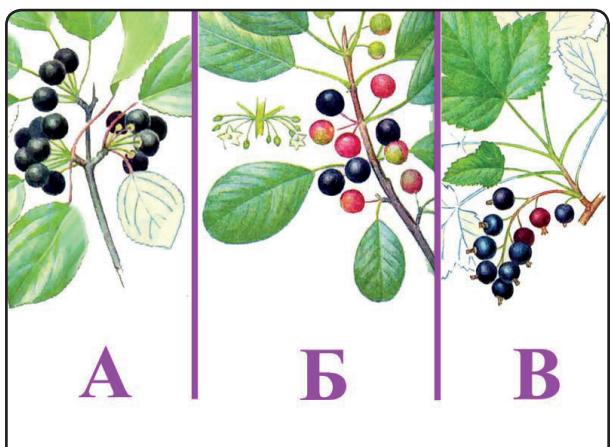


32. Известно, что пижма хорошо отпугивает комаров. На каком рисунке она изображена?

На рисунке Г. Её называют еще «дикой рябинкой» за некоторое сходство ее листьев с листьями рябины. Растет на лесных полянах, среди кустарников, на глинистых и песчаных карьерах, у дорог. От многолетнего корневища, как правило, отрастает до пяти - десяти тонких длинных стеблей с очередными продолговатыми сверху темно-зелеными, а снизу серовато-зелеными листьями, перисто-разделенными на ланцетные доли. Цветет со второй половины лета, как бы сигнализируя о приближении осени. Многочисленные ярко-желтые корзинки, напоминающие пуговицы, собраны в щитковидные соцветия.

Пижма обладает сильным запахом, который отпугивает различных насекомых. Несколько облистенных стеблей растения, положенных в палатке, создадут вам спокойный ночлег. Кроме того, пижму используют для снятия неприятных ощущений от укусов насекомых. Для этого надо растертые листья растения приложить к месту укуса. Инсектицидными свойствами обладает также порошок из листьев и соцветий пижмы. Для его приготовления растение сушат в тени и затем растирают.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



33. Только одно из этих растений можно использовать для заварки чая. Какое?

**С**мородина черная на рисунке В. Лесной чай. В походных условиях вы сможете приготовить ароматный и полезный чай из даров леса. Для этого рекомендуется взять веточку можжевельника (или какого-либо хвойного дерева), цветков первоцвета весеннего, цветов с листочками таволги, веточки курильского чая, соцветий иван-чая, листиков черной смородины, веточки брусники (с ягодами или без них), листиков земляники, веточки зверобоя, веточек мяты или душицы (сорвать, начиная почти от корня). Чай будет вкусным, даже если в нем не будет представлен весь набор трав, но присутствие хотя бы одного душистого компонента (мяты, душицы, черносмородинового листа) обязательно. Чудный аромат придает добавка чабреца (тимьян ползучий). Весь собранный букет следует бросить в ведро с кипящей водой, прокипятить траву в течение 5 мин и оставить постоять 15-20 мин. Вы получите отличный ароматный, хорошо утоляющий жажду, богатый витаминами чай зеленого цвета. Если траву иван-чая предварительно высушить на солнце, напиток получится коричневого цвета.

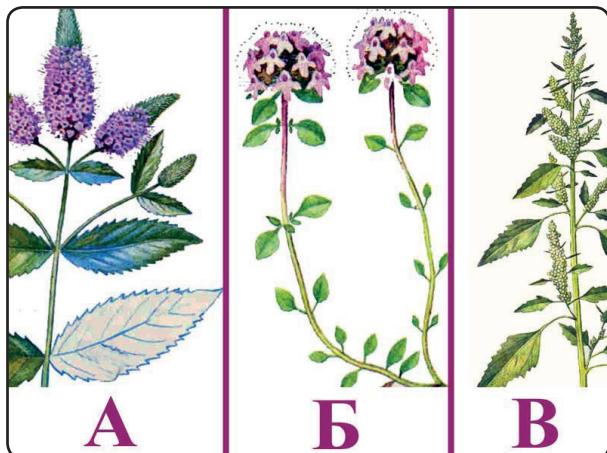
На дополнительном рисунке - растения, которые можно использовать для заварки чая



34. Можно ли употреблять в пищу это растение?

**Д**а, можно. **Сныть обыкновенная** принадлежит семейству зонтичных. Зеленый суп, салат, ботвинья, щи - вот сколько блюд можно приготовить из этой ранневесенней зелени, растущей в лесах, заглохших садах и на сорных участках. Сныть теневынослива. Но где мало света, она не выкидывает цветоносных стеблей, и заросль будет сплошь состоять из листьев. Как у всех зонтичных, цветки сныти мелкие и некрасивые. Потому-то и запоминается это растение только зелеными ладошками листьев. Листовая пластинка состоит из девяти продолговатых долек. Бывает, что соседние дольки срастаются, тогда их общее

число уменьшается. Стеблевые листья состоят всего из трех долек. Стебли и листья сныти можно есть отварными, тушенными, в виде биточков, икры и, конечно, в борщах и похлебках. Ведь само название травы "сныть" своим значением восходит к понятию "снедь".



35. Какие растения можно использовать для заварки чая?



Для заварки чая можно использовать растения на рисунках А - это мята, Б - это чабрец обыкновенный.

В лесных районах суррогатами чая могут служить листья малины, земляники. Можно использовать для чая листья и плоды ежевики, шиповника, яблони (в том числе дикой), плоды клюквы и черники.

**Чабрец (тимьян ползучий).** Используется в медицине как отхаркивающее средство. Возделывается как пряно-ароматическое и лекарственное растение. Авиценна советовал его использовать при укусах ос и пчел. Цветки и листья толкуют и прикладывают к ранке.

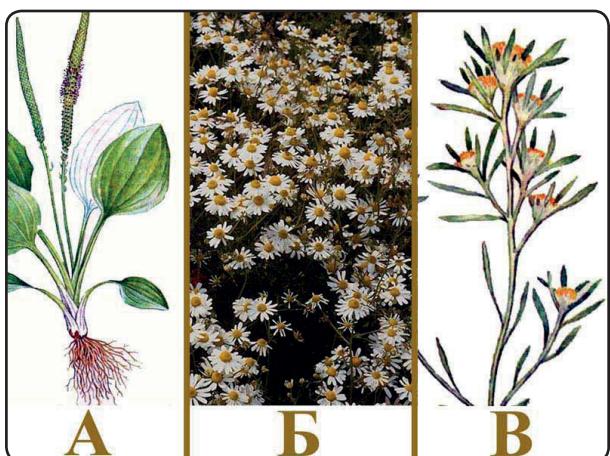
**Малина обыкновенная.** В июле созревают довольно крупные ароматные сложные плоды. Благодаря наличию большого количества витаминов малина является целебным средством при многих недугах. Употребляется она как в свежем, так и в переработанном виде. Заваренный на ягодах чай отличается особым вкусом и ароматом, имеет нежную малиновую окраску. Ранней весной, когда только начинают отрастать побеги малины, ее нежные веточки используют в качестве лесного чая. Этот напиток обладает тонизирующими, укрепляющими свойствами. Верхушки ее побегов имеют потогонные и жаропонижающие свойства, поэтому чай с малиной используется при лечении простудных заболеваний. Целебный напиток готовят и из сушеных плодов.

**Земляника лесная.** Землянику употребляют преимущественно в свежем виде. Если представится возможность, плоды сушат и затем используют в качестве ароматной заварки для чая.

**Ежевика сизая.** Этот полукустарник с очень развитым корневищем растет на сырьих лугах, по берегам рек и ручьев, среди кустарников почти по всей европейской части страны. Длинные, достигающие 1,5 м, стебли часто лежат на земле или слегка поднимаются над ней. Листья тройчатые, на опущенных колючих черешках, сверху зеленые, снизу, с белесым оттенком. Характерная особенность ежевики - прямые тонкие шипы на побегах. Плоды внешне напоминают ягоды малины, но черного цвета, более крупные, покрыты сизым налетом. Они сочные, кислые, состоят из нескольких костянок. По своим питательным и целебным свойствам ежевика не уступает многим лесным ягодам. Ее употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Можно использовать и листья ежевики, а также облиственные веточки. Чай из них обладает тонким нежным ароматом. Ежевичный чай хорошо утоляет жажду, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Он полезен также при ангине и гриппе, снимает нервное напряжение.

**Черника.** Растет обычно в хвойных лесах. Ягоды — ценный пищевой продукт, богатый витаминами. Используется в медицине как вяжущее средство.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



36. Какое из растений хорошо отпугивает насекомых?

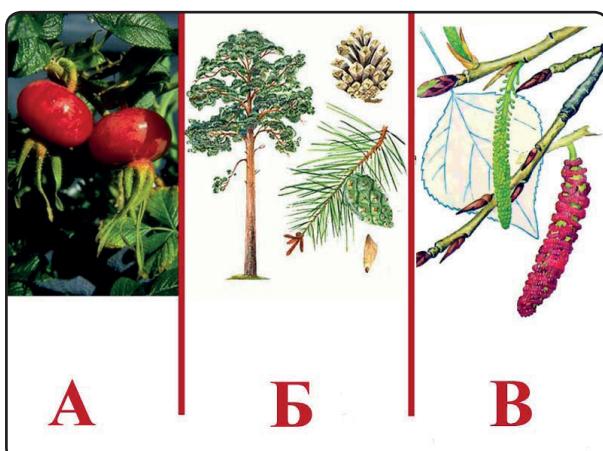
**В**се растения можно использовать для защиты от насекомых.

**Подорожник большой** (рис. А). Многим он знаком как лекарственная трава с большим послужным списком. Встречается почти по всей стране. Крупные яйцевидные листья расположены розеткой на поверхности почвы. Они имеют по три - семь хорошо заметных жилок. Стебель отсутствует. Из розетки летом поднимаются несколько цветоносных стрелок. Они заканчиваются узкоцилиндрическим соцветием - колосом, состоящим из множества мелких цветков. Листья подорожника большого используют для снятия зуда и жжения от укусов насекомых. Для этого надо

растереть листья растения и приложить к месту укуса.

**Ромашка аптечная** (рис. Б). Растет на пустырях, залежах, но обочинам дорог, иногда засоряет посевы. Ее часто путают с другими растениями, например с поповником, нивяником. Отличить ромашку аптечную от сородичей можно следующим образом. Прежде всего, обратите внимание на листья. Они очередные, сидячие, дважды или трижды рассеченные на узколинейные дольки. Цветки двух типов: краевые - язычковые, белые (неправильно называемые лепестками), внутренние-трубчатые, золотисто-желтые. Если аккуратно разрезать ложе корзинки, то внутри обнаружится полость. Это наиболее верный признак для отличия аптечной ромашки. К тому же она обладает специфическим запахом, напоминающим запах яблок. В средней и северной части европейских районов страны чаще встречается ромашка непахучая, отличающаяся отсутствием приятного запаха. Ромашка аптечная содержит вещества, которые при сжигании отпугивают насекомых. Чтобы отпугнуть комаров и мошек, достаточно бросить в костер несколько стеблей этого растения.

На рисунке В - сушеница топяная.



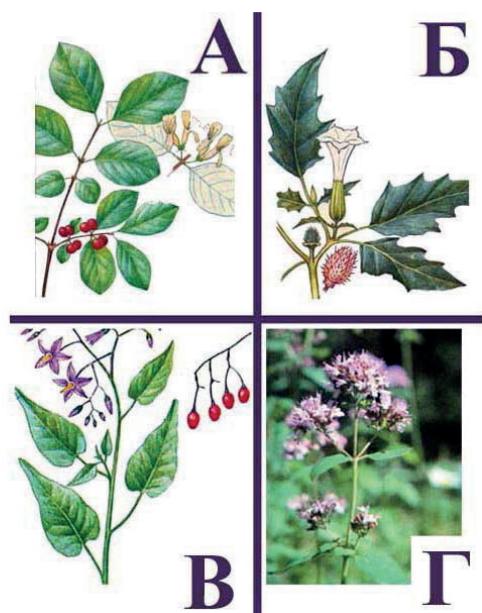
37. Какое из этих растений может указать на близость грунтовых вод?

**Н**а близость грунтовых вод может указать тополь черный (осокорь, рис. В) и шиповник (рис. А).

**Тополь черный (осокорь, рис. В).** От других видов тополя осокорь отличается тем, что листья у него округло-треугольные или ромбические, остроконечные. В апреле распускаются красно-коричневые цветки, а в начале июня из коробочек вылетают семена, «тополевый пух», доставляющий немало хлопот городским жителям. Корни тополя черного «качают» воду с глубины 2-7 м.

**Шиповник** (рис. А) растет преимущественно там, где вода находится на глубине от 1 до 2 метров.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



38. Только одно из этих растений не ядовито. Какое?

**Н**ядовитое растение обозначено буквой Г. Это - **душица обыкновенная**. Невысокое растение получило название благодаря своему удивительному аромату. Черешковые листья расположены парами друг против друга. Цветет в июле - августе. Светло-пурпурные цветки собраны в продолговато-ovalные колоски, которые образуют многочисленные щитки, в совокупности составляющие метельчатое соцветие. Все растение покрыто мелкими волосками. Испокон веков эту траву использовали помимо лечебных целей для ароматизации кваса, при солении огурцов. Известна она и как заменитель чая, улучшающего аппетит, способствующего пищеварению, действующего как отхаркивающее средство при кашле. Свежая веточка душицы придаст особый аромат и вкус любому чаю, приготовленному из лесных или луговых растений.

**Жимолость обыкновенная (волчья ягоды, рис. А)** - небольшой, высотой до 3 м, кустарник. Ветви ломкие, с серой или буровато-серой корой. Молодые побеги зеленые или

красноватые. Супротивные листья на коротких черешках эллиптические или яйцевидные, заостренные. Снизу более светлые, опущенные. Соцветия двуцветковые. Плоды при основании сросшиеся, шаровидные, оранжевые. Растение ядовито.

**Дурман обыкновенный (рис Б)** - однолетняя, неприятно пахнущая трава. Стебель мощный, высотой до 1 м, прямостоячий, в верхней части разветвленный. Листья яйцевидные, с заостренной верхушкой; их неглубокие лопасти острые. Снизу листья бледнее, покрыты короткими волосками. Цветет в течение всего лета. Цветки крупные, на прямых цветоножках, с чисто-белым венчиком. Примечателен плод дурмана - яйцевидная, покрытая твердыми шипами коробочка, напоминающая зеленого ежика. В июле - октябре створки плодов раскрываются - и на землю высыпаются черные, округло-почковидные семена с мелкими ямочками на матовой поверхности. Будьте осторожны с ними! Они ядовиты, так же как и листья.

**Паслен сладко-горький (рис. В)** - небольшой полукустарник с ползучим корневищем, вьющимся неразветвленным стеблем до 3,5 м в длину. Листья продолговато-яйцевидные, на верхушке заостренные, у основания сердцевидные. В верхней части стебля они имеют по бокам дольки и негусто покрыты волосками. Цветет в мае - августе. Небольшие, похожие на пятиконечные звездочки фиолетовые цветки образуют кистевидное соцветие. Плоды яйцевидные или овальные, созревают в августе - сентябре, привлекают внимание яркой оранжевой окраской. При употреблении ягод раздражается слизистая оболочки желудочно-кишечного тракта.

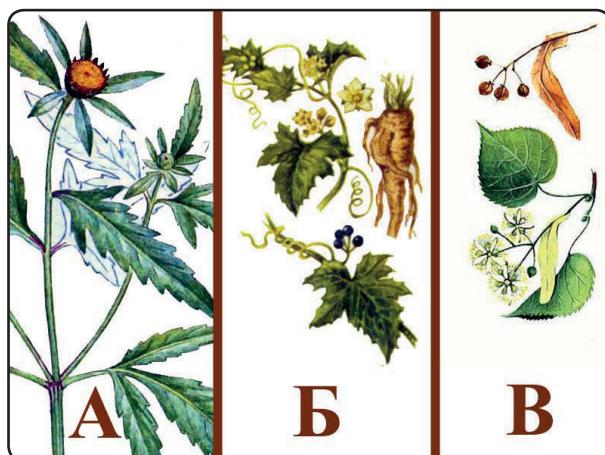
39. Какое из растений может помочь при простуде?

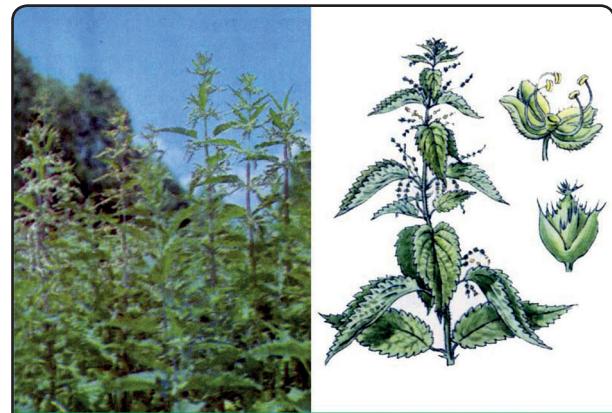
**К**потогонным средствам, помогающим при простуде, относятся **цветки липы (рис. В), череды трехраздельной (рис. А)**.

Соцветия липы («липовый цвет») применяют в медицине как потогонное средство, а также для ароматизации чая.

1-2 столовые ложки заваривают и пьют как чай.

На рисунке Б - ядовитый переступень белый.





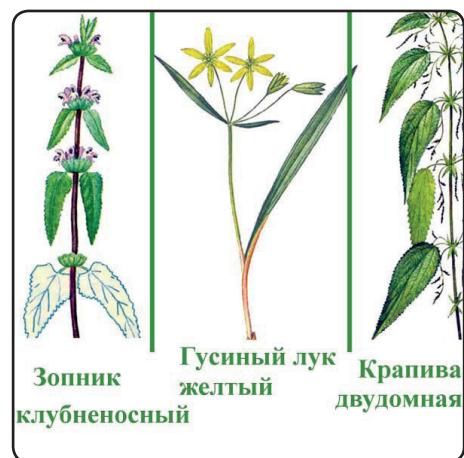
40. Что общего у этих растений?

**В**се растения можно использовать в пищу. **Камыш озерный.** Это многолетнее травянистое растение из семейства осоковых отличается от своих соседей - тростника и рогоза тем, что камыш стоит в воде всю весну без метелок и початков в виде тонкого круглого прутика, тогда как тростник имеет метелку цветков на конце стебля, а рогоз - соцветие-початок. Листья у камыша полностью отсутствуют. В июне на верхушке стебля появляется небольшое бурое соцветие. Прикорневая часть стебля всегда находится под водой. Весной она сладкая на вкус и съедобная как в сыром виде, так и в различных супах. Из сочных нежных прикорневых частей камыша можно сварить пюре или запечь их для гарнира. Особо ценятся корневища. Они содержат много крахмала, сахара. Там, где растет камыш, заблудившемуся путнику не грозит голод. Извлеченные из воды осенью или весной корневища пекут в золе или на углях, снимают кожицу, солят и едят. Из молодых корневищ растения можно приготовить пюре для гарнира к мясным блюдам. Если вы наловили рыбы, в уху положите отваренные корневища камыша - они приадут ей своеобразный вкус и аромат.

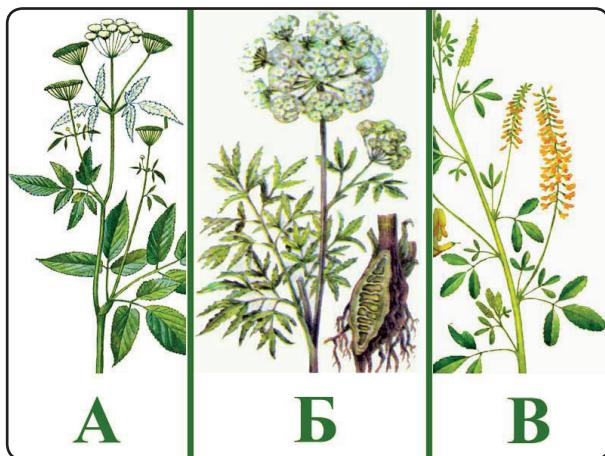
**Ослинник двулетний.** Ослинник - двулетник. На первом году жизни из семени вырастает растение с розеткой прикорневых листьев, они зимуют зелеными под снегом. На втором году жизни из розетки образуется побег с цветками и семенами. После этого растение умирает. Корневище выкапывают осенью на первом году жизни или весной на втором. Из зеленых листьев, собранных ранней весной, готовят витаминные супы, отваренные корневища используют в салатах.

**Первоцвет настоящий (первоцвет весенний).** Небольшое светло-зеленое растение с розеткой прикорневых листьев и безлистным цветоносным побегом, на верхушке которого распускаются красивые желтые колокольчатые цветки. Молодые листья этой травы содержат большое количество витамина С. Достаточно съесть их несколько штук, чтобы удовлетворить суточную потребность взрослого человека в аскорбиновой кислоте. Поэтому первоцвет очень полезен весной, когда организм ощущает дефицит витаминов. Кроме того, растение находит широкое применение в народной медицине. Его листья, обладающие пряным запахом и сладковатым вкусом, используются для приготовления различных блюд. Сочные листья первоцвета кладут в супы, украшают ими заливную рыбу. Можно приготовить вкусный кисель. Высушенными листьями ароматизируют супы, соусы, вторые блюда, компоты.

**Крапива двудомная.** Листья богаты витаминами. Молодые побеги крапивы употребляют для супов и салатов, на корм домашнему скоту и птице. Лекарственное растение.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



41. Какие из этих растений можно использовать в пищу?

**Донник лекарственный (рис. В).** Содержит эфирные масла, витамин С, каротин, белки, жиры, клетчатку. Питательный компонент супов, окрошек, салатов. Порошком из сухих листьев донника лекарственного ароматизируют супы, соусы, салаты.

**Сныть обыкновенная (рис. А).** Снытка, или сныть, считалась изысканным народным лакомством. Заросли сныти встречаются преимущественно в старых лиственных лесах, парках, садах. Ее стебли во время цветения достигают метровой высоты. Растение можно узнать по форме листьев: они расположены на длинных черешках, в очертании широко-треугольные,

дваждытройчатые, с продолговато-яйцевидными, остропильчатыми, снизу опущенными долями, которых бывает шесть - девять. Цветки белые, очень мелкие, собраны в соцветия-зонтики. Верхушечный зонтик состоит из 20-25 очень коротких лучей, боковые зонтики более мелкие, обычно бесплодные. Не спутайте сныть с собачьей петрушкой и другими ядовитыми растениями. Она хорошо отличается от них опущенными и более широкими листочками. Листья и молодые (до цветения) стебли сныти могут служить поставщиком витаминной зелени. Они имеют приятный вкус и очень полезны.

Сныть одинаково хороша в салатах, супах, приправах. Свежая зелень сныти весной заменяет капусту для приготовления борща и щей. Кроме того, из сныти готовят пасту (перемешивая отваренную зелень этого растения с сыром), а также пюре из смеси сныти и зеленого лука. Порошком из сушеных листьев и молодых побегов заправляют супы и соусы. На Кавказе черешки сныти солят, маринуют, а затем используют для приготовления первых блюд. В средней полосе европейской части России листья ее заквашивали на зиму, как капусту.

На рисунке Б - **вех ядовитый**.



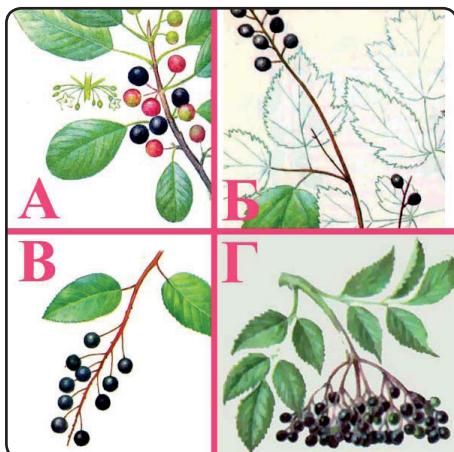
**КОЗЛОБОРОДНИК ЛУГОВОЙ**

42. Съедобно ли это растение?

**Д**а. Один из самых распространенных видов козлобородника у нас - козлобородник луговой, растущий по заливным лугам, непаханным склонам, на залежах, окраинах полей и при дорогах. На первый взгляд кажется, что это одуванчики переродились, вознесясь на аршинную высоту, - так похожи золотистые соцветия обоих растений. Но только соцветиями они и похожи. Когда козлобородник цветет на открытом месте, скажем, на заповедном лугу, его золотистые головки поворачиваются вслед за солнцем. Взгляните на россыпи козлобородника, встав лицом к солнцу, - цветков нет, пропали. Но стоит вам

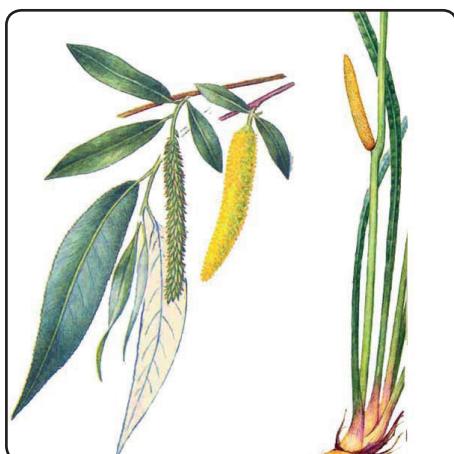
“взять солнце за спину”, то есть повернуться к нему спиной, и в глазах зарябит от блеска лимонно-желтых цветков. Это раскрытые корзинки козлобородника смотрят прямо вам в глаза. Такой картиной можно полюбоваться только утром: козлобородник разжимает соцветия лишь на рассвете и свертывает их в бутон до полудня. Полагают, что все виды козлобородника, а их только в нашей стране 150 видов, съедобны. Ранней весной, когда витаминов не хватает, это растение одарит пытливого натуралиста и кореньями и нежными листьями.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



43. Известно, что черемуха хорошо отпугивает комаров. На каком рисунке она изображена?

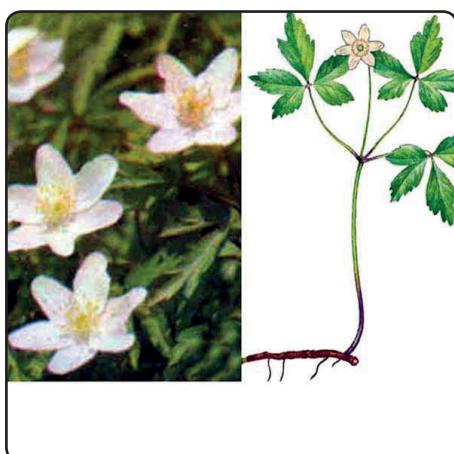
**Ч**еремуха обыкновенная - на рисунке В. Небольшое деревце, встречающееся почти везде в лесной зоне страны. Растет среди кустарников, на влажных местах, заливных лугах. Давно замечено, что в комнате, где стоят ветви цветущей черемухи, мало мух. И это не случайно. Ее листья и цветки выделяют особые биологически активные летучие вещества, которые губительно действуют на микроорганизмы и насекомых. Полезные качества черемухи используют в быту: ветви ее кладут в помещения, кладовые, амбары. Их запах прогоняет насекомых. Вот почему опытные туристы предпочитают устраивать бивак возле зарослей черемухи. Свежие листья полезно разбросать по палатке или повысить у входа несколько веточек.



44. Как можно использовать эти растения?

**Д**ля поиска воды. **Аир обыкновенный («татарское зелье»)** - на рисунке справа.. У этого многолетника высотой 50-120 см мощное горизонтальное корневище диаметром до 2 см. Листья мечевидные, узкие и длинные. Цветки мелкие, буровато-зеленые. Там, где растет аир, вода находится не более чем в метре от поверхности земли. Стоит несколько раз копнуть, как ямка наполнится влагой.

**Ива белая** - на рисунке слева. Растет по берегам водоемов, на влажных лугах. Корневая система располагается на глубине от 1 до 5 м.

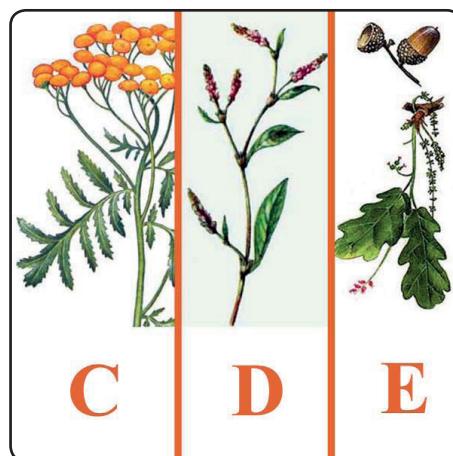
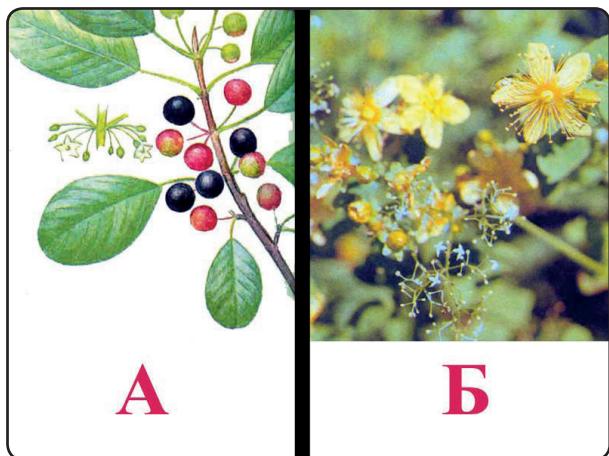


45. Как можно использовать это растение?

**Д**ля предсказания погоды. **Ветреница дубравная** раскрывает свои венчики, когда весенний воздух достаточно хорошо прогреется. Но бывает, что и в полдень, когда ярко светит солнце, ее венчик вдруг начинает поспешно складываться, сигнализируя таким образом о близком ненастье.

Ветреница дубравная - встречается в широколиственных лесах, на опушках, полянах. Небольшой стебелек опущен короткими волосками. Ромбические листья разрезаны на три сидячие доли. Средняя доля также разделена на три части с клиновидным основанием, а боковые доли - на две части. Черешки листьев в 2 раза короче листовой пластинки. На длинном цветоносе обычно располагается один цветок диаметром 2-3 см. Околоцветник составляют шесть-восемь белых или розовых лепестков.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



46. Какое из растений можно использовать от поноса?

**П**онос лечат с помощью отваров травы зверобоя (рис. Б), цветков пижмы (рис С), коры дуба (рис Е). При запорах помогают кора крушиньи (рис. А), трава горца почечуйного (рис. Д), семена тмина, льна, листья подорожника.

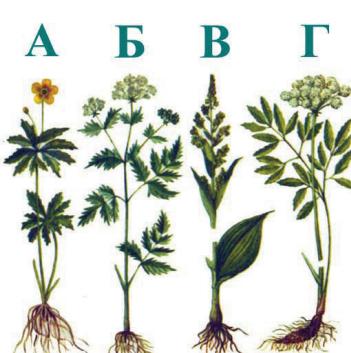


47 . Какое из этих растений устраниет головную боль?

**В**алериана лекарственная - на рисунке В. Растет в долинах рек, на заливных лугах, лесных опушках и полянах. Ее стройные бороздчатые, вверху ветвистые стебли достигают высоты 1,5 м. Листья супротивные, непарноперистые; нижние - на черешках, верхние - сидячие. Мелкие душистые цветки образуют крупное розово-белое щитковидно - метельчатое соцветие. В лечебных целях используются небольшие сочные корневища и многочисленные тонкие корешки, обладающие специфическим ароматом. Препараты из корневищ и корней валерианы снимают головную боль, снижают возбудимость центральной нервной системы, помогают при бессонницах, неврозах сердца

и других заболеваниях. Полезно принимать валериану в виде чая.

На рисунке А - ядовитый аронник пятнистый, на рис Б - ядовитое волчье лыко.



48. А что общего у этих растений?

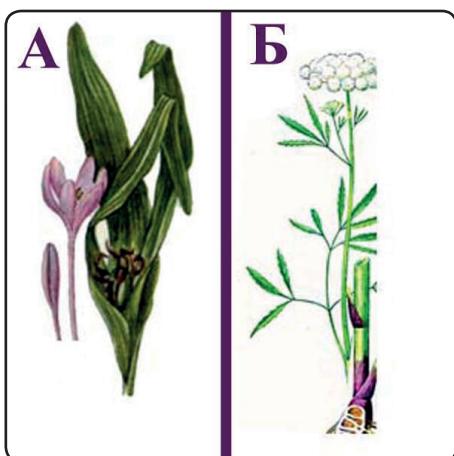
**В**се эти растения ядовиты. А - Лютник едкий - ядовит. Б - Болиголов пятнистый. Все растение, особенно плоды, ядовито для человека и животных. В - Чемерица. Все части растения ядовиты. Настойку чемерицы Лобеля применяют в народной медицине как инсектицидное средство. Г - Вех ядовитый. Все части растения содержат токсин, вызывающий отравления (часто смертельные) у человека и домашних животных.



49. Что общего у этих растений?

**Э**ти растения отпугивают насекомых. **Багульник болотный** - уже видовое название этого кустарника указывает на то, что растет он на болотах. Старые ветви имеют темно-серую кору, молодые покрыты коротким ржаво-бурым войлоком и мелкими железками. Листья небольшие (до 5 см длиной), кожистые, плотные, эллиптические или ланцетные, с завернутыми внутрь краями: сверху темно зеленые, блестящие, голые, снизу и на черешках - рыжевато-войлочные и железистые. Цветет в мае - июле. Цветоножки тонкие, вдвое или втрое длиннее цветков. Венчик звездчатый, состоит из пяти белых (с розовыми жилками) лепестков, собранных в зонтиковидное соцветие. Плод - сухая, продолговатая коробочка, открывающаяся пятью створками. В народе порошком этого растения окуривают помещения для уничтожения клопов.

В условиях похода достаточно сжечь в палатке несколько веточек багульника, чтобы обеспечить себе спокойный отдых. Однако пользоваться этим растением следует осторожно. Все его части ядовиты, а сильный, одуряющий запах вызывает головную боль. Поэтому после окуривания палатку нужно хорошо проветрить, закрыв вход сеткой или марлей.



50. Что общего у этих растений?

**В**се эти растения ядовиты. **Безвременник осенний (рис. А)** - многолетнее растение из семейства лилейных. Растет на влажных горных лугах Карпат и Прикарпатья. Подземная часть - клубнелуковица. Листья продолговато-ланцетные, плоские, тупые. Развиваются по шесть - восемь штук на следующий после цветения год. В августе - сентябре распускаются красивые крупные, преимущественно одиночные цветки с лилово-розовыми венчиками. Плод - продолговато-ovalная коробочка, созревающая в июне - июле следующего года. Она заполнена бурьими округло-яйцевидными семенами. Во всех частях растения имеется целый набор алкалоидов (более 20). Больше всего их в клубнелуковицах и семенах.

**Вех ядовитый (цикута, рис. Б)** - относится к семейству сельдерейных (зонтичных) и по ряду признаков напоминает болиголов. Растет вех ядовитый по берегам водоемов, на сырых лесных лугах, болотах, в ольшаниках. Стебель прямостоячий, вверху ветвистый, округлый. Внутри полый, дудчатый. Цикуту легко узнать, внимательно присмотревшись к ее корневищу. Если надломить его летом, то станет выделяться светло-желтый, темнеющий на воздухе сок. На продольном разрезе корневища хорошо видны поперечные перегородки, разделяющие его на воздушные камеры. В июле - августе на верхушках стебля и его разветвлений образуются сложные соцветия-зонтики с 10-20 лучами. В свою очередь, совокупность этих зонтиков составляет щитковидно-метельчатое соцветие. Венчики мелких цветков белые. Плоды - почти круглые, сжатые с боков двусемянки с 10 зубчатыми ребрами. Животные обходят стороной это коварное растение. Оно действительно очень опасно. Корни и корневища вехи, которые, кстати, приятны на вкус, содержат ядовитые вещества.

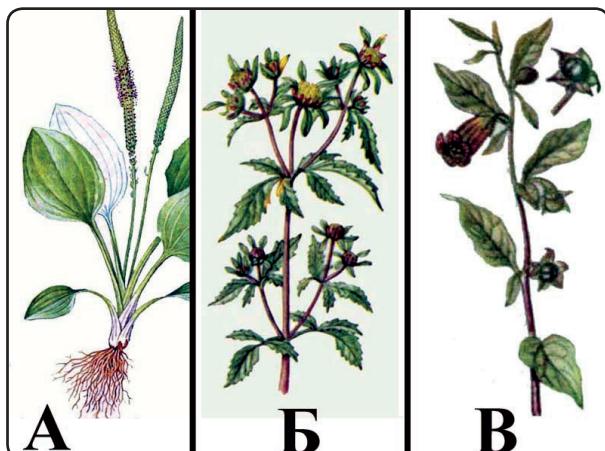
## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ РАСТЕНИЯ?



51. Какое из растений облегчает кашель?

**О**блегчит кашель отвар листьев подорожника, цветков и листьев мать-и-мачехи, первоцвета весеннего. В качестве смягчающего и отхаркивающего средства эти растения используют как раздельно, так и в смеси.

Смешивают 3 столовые ложки мать-и-мачехи, по 2 - подорожника и первоцвета, затем берут 2 столовые ложки этой смеси, настаивают на 2 стаканах кипятка и употребляют по полстакана 3-4 раза в день.



52. Какое из растений успокаивает зубную боль?

**У**спокоят зубную боль настои подорожника (рис А), травы череды трехраздельной (рис Б), шалфея лекарственного, которыми полощут рот. Молодые листья подорожника кроме использования в качестве ранозаживляющего и отхаркивающего средства идут на супы и салаты.

На рисунке В - ядовитая беладонна красавка.



53. Какое из растений можно применять при лечении насморка?

**Х**орошим средством при насморке считаются цветки ромашки аптечной (рис Б). Столовую ложку настаивают на стакане кипятка, процеживают и этим средством промывают нос. К ромашке можно также добавить столько же травы шалфея лекарственного.

На рисунке А - ядовитое растение тисс ягодный, на рисунке В - ядовитая наперстянка крупноцветковая.