

ОПОЗДАЛ – ПОТЕРЯЛ

В КАКИЕ СРОКИ УСПЕТЬ СОБРАТЬ КАРТОШКУ стр. 8

12+

**ПИОНОВОЕ
ДЕРЕВО**

стр. 18

ДАЧА

PRESSA.RU

№ 15 (231) 4 августа 2023 года

Выходит два раза в месяц

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

**КАКОЙ ТОМАТ
СОКОМ ОБЛИВАЕТСЯ**

стр. 10

**НА ПЛЕНКЕ
ЗЕМЛЯНИКИ НАВАЛОМ**

стр. 6

**У БРОККОЛИ
ТРИ ГОЛОВЫ**

стр. 9

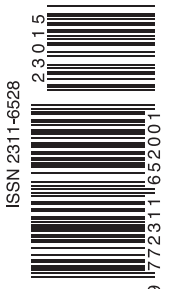
**РОЗЫ ГОТОВЯТ
К ЗИМЕ В АВГУСТЕ**

стр. 17

ЗИМНЯЯ ГРУША стр. 7

СЛАЩЕ ЯБЛОК И ДОЛГО ХРАНИТСЯ

**ЧЕМ БОЛЕЕТ ОГУРЕЦ?
ДИАГНОЗ
ПО ЛИСТЬЯМ
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ**
стр. 12



9 772311 652001

У ДАЧНОЙ КАЛИТКИ
с Владимиром Огородниковым

Много нытиков, мало деятелей



■ Стали возле мусорных контейнеров появляться старые диваны, стулья, матрасы, прочее барахло. В контейнер оно не лезет, а потому остается. И началась свалка с перспективой перерасти в мусорный Монблан. Глядя на это безобразие, народ возмущался, костерил на чем свет стоит неизвестных «ялобов», но кроме жалоб в управляющую компанию никаких других действий не предпринимал. Злился и я, переживая за низкую культуру соотечественников. Так бы пережигали мы нервные клетки и дальше, если б в одно прекрасное утро не увидели идеально чистое место возле мусорки.

Вы думаете, нас услышала компания стражей чистоты? Нет, тут другое. Нашелся человек, который нанял контейнер-кузов и пару рабочих рук за свои кровные (у нас это 3 тысячи рублей). И за час зародыш свалки ликвидировал. А еще отыскал местную администраторшу, отвез ее в мусорную компанию и там перезаключили договор – чтобы и неликвидный хлам вывозили. Плата за месяц подросла на сотню, да чистота и покой и более того стоят.

Почему я рассказываю эту, в сущности, скучную историю. Потому что людей действия, практического склада ума у нас мало. А нытиков хоть отбавляй (и я в их числе). Между тем, человек оказался вполне обыкновенным. Такой же отставник, как и я. Нынче только дом купил.

Сейчас поставлю точку и пойду с ним знакомиться. Интересный мужик, согласитесь.



Календарь работ

ПЛОДОВЫЕ

В начале августа проводят окулировку косточковых (вишня, слива) деревьев. А в середине месяца приступают к окулировке яблонь Т-образным способом.

Собирают и уничтожают все плоды вишни и сливы, пораженные монилиальной гнилью. Вырезают усыхающие ветви.

Ежедневно собирают падалицу, поврежденную пилильщиком и плодожоркой.

ЯГОДНЫЕ

Почву вокруг ягодных кустарников поддерживают в рыхлом, чистом от сорняков состоянии. В засушливую погоду проводят обильный полив.

На землянике удаляют нарастающие усы и сорняки в междурядьях, почву рыхлят, землю вокруг растений укрывают слоем перегноя или торфа.

После сбора урожая малины вырезают как можно ниже двулетние побеги и сжигают их. После вырезки уплотненную почву в междурядьях рыхлят вилами на глубину 8–10 см, удаляют сорняки.

ОВОЩНЫЕ

Окучивают белокочанную капусту средних и поздних сортов, черешковый сельдерей. На зелень срезают листья петрушки, укропа, сельдерея.

В теплицах проводят очередной посев семян редиса, салата листового и кочанного, кервеля. В открытом грунте последний раз высевают летнюю редьку и укроп.

Окончательно прореживают свеклу, петрушку, сельдерей и другие корнеплоды.

У томатов удаляют все кисти с нераспустившимися цветками и прищипывают верхушку растения.

ЦВЕТОЧНЫЕ

Приступают к выкопке, делению и посадке пионов, дельфиниумов, астр многолетних, нивяника, флоксов, лилейника. Сажают и пересаживают многолетники, цветущие в первой половине лета.

В середине месяца высаживают мелколуковичные культуры: кандык, мускари, пролеску, безвременник и др.

**ЧИТАЙТЕ
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ**



№ 16/2023

в продаже с 18 августа

■ Споры вокруг яблони

Что помогает, а что мешает урожаю

■ Подумай перед посадкой

Почему саженцы плохо приживаются?

■ Перец и баклажан

Как продлить плодоношение

■ Черная малина

Чем полезна, как ее выращивать

■ Готовая еда на зиму

Что заготовить, чтобы осталось только разогреть

■ Как не отравиться грибами

И не потеряться в лесу, их собирая

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ
ответы дачного юриста и экспертов на вопросы читателей,
рецепты, кроссворды, гороскоп.

• СОБЕРИ • ОТПРАВЬ • ВЫИГРАЙ • СОБЕРИ • ОТПРАВЬ • ВЫИГРАЙ • СОБЕРИ • ОТПРАВЬ • ВЫИГРАЙ •

КОНКУРС



«Удачная дюжина»

Наш внимательный читатель наверняка обратил внимание, что в дизайне обложек газеты «ДАЧА» 2023 года появился новый элемент – **ДЕКОРАТИВНЫЕ ФИГУРКИ НЕБОЛЬШОГО РАЗМЕРА**. Они возникли не случайно, а призваны стать героями нашего конкурса «Удачная дюжина».

Все, кто регулярно читает «ДАЧУ», могут собрать коллекцию из 12 «дачных героев» с обложки, затем участвовать в розыгрыше призов.

10 победителей получат денежные призы – по 2000 рублей.

Победителей конкурса определит редакция с помощью генератора случайных чисел.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

- 1 Вырезать с обложки фигурки.
- 2 Собрать коллекцию минимум из 12 штук.
- 3 Сфотографировать или сложить в конверт.
- 4 Отправить в редакцию газеты «ДАЧА».

Конкурс продлится до 31 октября 2023 года.
Розыгрыш состоится в декабре 2023 года.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

127018 г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Издательская группа «Кардос», газета «ДАЧА», электронная почта: dacha@kardos.ru, ватсап +7 903 721 50 97

Читайте «ДАЧУ» и выигрывайте!



Спросите Распопова!

Садовод-испытатель, последователь природного земледелия, врач, к. м. н. Геннадий Федорович Распов на страницах газеты «ДАЧА» ответит нашим читателям



8 (495) 721 50 97 (в будни с 11:00 до 17:00 – время московское)

Электронная почта dacha@kardos.ru

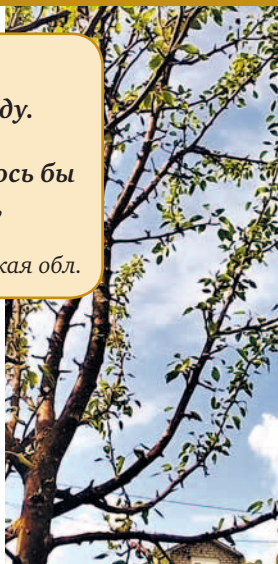
WhatsApp +7 903 721 50 97

ЛИСТЬЯ ГРУШИ МЕЛЧАЮТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

На груше листья не вырастают большими, как положено. Мелколистная стала в этом году. В прошлом году в течение лета листья стали бордовые. Плоды вроде появляются. Но хотелось бы узнать, отчего листья стали мелкие и редкие, и что можно предпринять, как вылечить?

Александр Владимирович, г. Тулаев, Ярославская обл.

■ Уважаемый Александр Владимирович! Груша, если ее поливать, мульчировать компостом и не применять минералку, всегда растет хорошо. По фото вижу, что тяжелых опасных заболеваний у груши нет. Значит, в это аномальное лето вы ее или недостаточно проливали на всю глубину корней, или наоборот перекормили минералкой. Теперь осенью хорошо замульчируйте перепревшим навозом и перепревшими листьями. Больше минералкой не кормите и землю не копайте.



НУЖНА ЛИ КОМПОСТУ ДОЛОМИТКА?

Геннадий Федорович, скажите, пожалуйста, можно ли в компостный бак подсыпать доломитовую муку, чтобы раскислить содержимое?

Лариса Михайловна

■ Уважаемая Лариса Михайловна! Компост по правилам делается только из органических материалов, свежие зеленые отходы (трава и кухонные отходы) переслаиваются сухой органикой, стеблями травы, маленькими веточками деревьев. Главное – хорошо все поливать, тогда микробы сами для себя установят нужную кислотность. Доломитку или известь лучше использовать осенью на грядках.

НА КАБАЧКАХ ОДНИ ПУСТОЦВЕТЫ

Зацвели кабачки, но все пустоцветы. С тыквами то же самое. Что делать? Нужно ли обрывать пустоцветы? Подкармливала навозом, разведенным в воде и выдержанным 2 недели. Не помогло. Отчего бывают пустоцветы? И как быть?

Татьяна Николаевна, Пыталовский р-н, Псковская обл.

■ Уважаемая Татьяна Николаевна! Обрывать пустоцветы не надо, они быстро сами вянут, отдавая питание растению. А почему пустоцветов много, причин может быть десяток. Это и погодные стрессы – жара, холод, недостаток и избыток влаги, недостаток и избыток доступных элементов питания, часто

азота. Часто и загущенная посадка. Попробуйте поливать растения разбавленной молочной сывороткой, я в этом году повсюду применяю этот метод, и у моих тыквенных рекорд по завязям.

Начало. Продолжение на стр. 4

ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ И КОЖЕЙ СТОП ЕСТЬ ДОСТУПНОЕ РЕШЕНИЕ



Деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти. Они не дают носить открытую обувь, вызывают дискомфорт. Мозоли, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить. Врастающие ногти вызывают боль. Такие изменения ногтей и кожи стоп далеко не редкость. Чаще всего с проблемами ногтей сталкиваются люди старшего возраста. Однако к таким изменениям ногтей и кожи стоп люди идут постепенно, часто не придавая значения изменению цвета и формы ногтей. Проблемы с кожей стоп решаются при помощи педикюрных кабинетов, различных пиллингов для ног. Однако со временем поддерживать красоту ногтей и кожи стоп становится все трудней.

Для косметолога устранить проблему ногтей не составляет труда. Современные методы, включающие местные средства, аппаратные методики позволяют справиться с любой ситуацией. Но это требует регулярного посещения косметолога, что вызывает затруднение и вынуждает людей иногда смириться и терпеть.

Сейчас терпеть уже не нужно! Российскими учеными создан оригинальный косметический препарат «ФУНДИЗОЛ», основой которого послужил состав мази Аравийского. Уникальным является не только состав крема,

включающий антисептики, компоненты размягчающие пораженный ноготь и огрубевшую кожу стоп, заживляющие и питательные компоненты, экстракты трав, но и методика применения. Крем помогает одновременно устранять изменение ногтей и кожи стоп (мозоли, трещины, натоптыши, которые сами по себе не дают ходить и надевать носки). При этом не требуется применять различные пилки для кожи.

Разработка состава крема проводилась сотрудниками ФГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И.Пирогова Минздрава России совместно с ООО «Инфарма 2000» г. Москва. Клинические исследования крема проводились в МНПЦДК, ЦТП ФХФ РАН, Клинике «Веларт». Было показано, что избавиться от измененных ногтей удавалось в срок от 1 до 2 месяцев. Значительно дольше (более 5 месяцев) идет отрастание новых ногтей на ногах.

Для того, чтобы не столкнуться с проблемой в зрелом возрасте можно рекомендовать молодым людям применение «ФУНДИЗОЛА» после посещения тренажерных залов, бассейнов, пляжей, где приходится ходить босиком. «ФУНДИЗОЛ» можно использовать после маникюра и педикюра.

**КОСМЕТИЧЕСКИЙ КРЕМ «ФУНДИЗОЛ»
ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ.**

Скидки при покупке на www.apteka.ru¹.
Тел. 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 500-92-62,
8 (800) 555-11-15, 8(800)555-62-65, 8 (800) 550-00-33
(звонок бесплатный) и в интернет-аптеках.
СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: 8 800 201-81-91
(звонок бесплатный). www.inpharma2000.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство.
ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г.
Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26.

¹ Акционерное общество «Научно-производственная компания «Катрен».
ОГРН 1025403638875. Юр. адрес: 141402, Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22.

Окончание. Начало на стр. 3

**ХОЧУ УСКОРИТЬ
СОЗРЕВАНИЕ КОМПОСТА**

Как можно ускорить созревание компоста народными средствами? Хочу скорее внести под деревья, не хватает навоза.

Иван Сергеевич, г. Кострома



Уважаемый Иван Сергеевич! Ускорить созревание компоста очень просто: почвенные микроорганизмы любят азот и сахар. Но не применяйте мочевину и магазинный сахар. В крапиве и лебедь много азота, а в листьях капусты, борщевика, свеклы очень много сахара. Делайте настой в бочке из подобных трав и почаще поливайте компост. Но и ворошите его почаще, давайте воздух.

**ПИШИТЕ, ЗВОНИТЕ НАМ!
ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ,
ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ**

НАШ АДРЕС: 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4, Издательская группа «Кардос», газета «ДАЧА»

E-MAIL: dacha@kardos.ru

ТЕЛЕФОН: +7 495 721 50 97

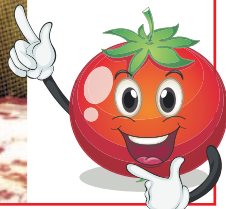
WHATSAPP: +7 903 721 50 97

Обязательно указывайте ФИО и регион проживания

**БЛИЦ-КОНКУРС
«ШУТКА ПРИРОДЫ»****СИРАНО СНОВА С НАМИ**

«Как называете вы этот полуостров, что вырос между ваших щек?»

Ирина Тимашова, г. Москва

**Повезло огурцу с бочкой**

Что творится в этом году с кабачками?! Никогда такого не было. Ботва хорошая, а плодов нет. То же самое с огурцами. Ночи чересчур холодные – 9–10 градусов всего. И обогреватель в теплицу ставили, но урожая нет. У знакомой в Наро-Фоминском районе Подмосковья и огурцов, и кабачков много, устали собирать, говорит. Хорошо, что один куст огурца посадила в бочку – в ней ему тепло, зеленцы зреют. Чеснок выкопала, не дожидаясь, когда пожелтеют все листья. Но потрогала землю, она после дождей вся мокрая, не стала рисковать урожаем – выкопала, промыла, высушила. Вот не знаю, хорошо ли чеснок сохранится.

Зато лук в этом году у нас хороший, свекла радуется. И чеснок очень крупный вырос.

Татьяна Белолипецкая,
Шатурский р-н, Московская обл.

**Век живи – век учись**

Хочу предупредить всех, кто столкнулся с таким заболеванием томатов, как вершинная гниль. Когда в прошлом году я заметила, что помидорки стали чернеть, то начала искать в интернете советы блогеров-огородников, что делать. Нашла целую кучу, и все советы сводились к одному: в почве не хватает кальция, нужно поливать, а лучше опрыскивать кальциевой селитрой. Но было уже поздно, часть урожая я потеряла.

В этом году, помня советы блогеров, я уже весной рьяно взялась за дело. Советовали опрыскать 3 раза за вегетацию, но ни один блогер не сказал, что категорически нельзя, чтобы раствор попадал на цветки растения. Я этого, естественно, не знала, поэтому не сразу поняла, почему на моих томатах очень многие цветочки засыхают. А засыхали они, теперь я точно знаю, не от нехватки влаги или избытка солнца, а именно от того, что на них попадала кальциевая селитра.

Поэтому опрыскивать растения можно только до цветения растений. В период цветения нужно поливать под корень. В третий раз опрыскивать или осторожно, не попадая на цветки, или вовсе отказаться от этого мероприятия.

Ольга Казанцева, г. Ульяновск

**В лес сходить – и не потеряться**

В этом году небывалый урожай грибов – это отмечают любители тихой охоты из разных регионов. Одновременно

растет статистика потерявшихся в лесу людей. Все ринулись за грибами, однако возвращаются, к сожалению, не все.

Чтобы избежать трагедии, основательно подготовьтесь к походу! Следуйте советам специалистов поискового отряда.

ИДЁТЕ В ЛЕС? ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:**ТЕЛЕФОН**

Заряженный мобильный телефон

КОМПАС

Компас не даст заблудиться, если умеешь им пользоваться

СВИСТОК

Звук свистка распространяется гораздо дальше голоса

СПИЧКИ

Костёр даёт тепло, а дым – верный знак для спасателей

ЯРКАЯ ОДЕЖДА

В яркой одежде людей искать легче и быстрее

ЗАПАС ВОДЫ

Вода – источник жизни

ЗАПАС ЕДЫ

Еда даст вам необходимую энергию

Заранее спланируйте маршрут. Сообщите близким о том, куда вы идёте и когда планируете вернуться.

ЗАБЛУДИЛИСЬ?

Оставайтесь на месте. Позвоните **112**. Находитесь на открытом пространстве. Разведите костёр. Ждите помощи. Отвечайте шумом на шум.



LizaAlert

Если вы или ваши близкие заблудились в лесу – **НЕ МЕДЛИТЕ! ЗВОНИТЕ!**

8 800 700 54 52

Свои семена лучше

■ Картофель для посадки отбираю во время выкопки – в отдельное ведро, а не потом из общей кучи. Иначе потеряется качество будущего урожая. Кто-нибудь возразит: мол, зачем вообще париться с хранением посадочного материала, можно же покупать каждую весну более надежный – выращенный специалистами агрофирм. Но дело в том, что у них огромные хозяйства, с массовым производством и, к сожалению, со всеми его издержками.

Приведу пример. В этом году посадил рядом для сравнения сорт картофеля Фрителла своего отбора (уже около 10 лет оставляю на семена лучшие клубни из лучших кустов) и купленный – тот же сорт. И что же? Все три борозды с новыми клубнями дали значительно меньше урожая (уже подкопал). Но самое главное, они сплошь поразились фитофторой даже после несильных дождей! Мои же борозды, расположенные рядом, стоят все зеленые, рослые и более урожайные. Вот вам и свои семена!

Владимир Лесов, г. Калуга

Особое почтение чесноку

■ Для чеснока всегда тщательно выбираю место посадки. Самые лучшие предшественники – любящие зонтичные культуры: укроп, кинза, сельдерей, петрушка. Но с ними есть сложности: укроп к этому времени еще стоит стеной, петрушка и сельдерей будут давать зелень до глубокой осени. Поэтому считаю, что самое практичное – сажать чеснок после моркови.

Лучшее удобрение для чеснока – хорошо вызревший (2–3-летний) перегной или компост, кладу его по 1–2 ведра на квадратный метр. И добавляю стакан золы. Чеснок любит магний, поэтому вместо золы подойдет и стакан доломитовой муки. По полстакана золы и доломитки – тоже очень удачное решение. На глинистой почве в идеале надо внести и по 1–2 ведра песка – все на тот же квадратный метр.

Все это следует 2–3 раза тщательно перекопать на штык лопаты, попутно выбирая корневища и личинки вредителей: проволочника, майского жука, а то и самих медведок.

Игорь
Масленников,
г. Коломна



Спасибо за подарок

■ Весной при покупке газеты «ДАЧА» я выбрала номер с семенами томатов и не ошиблась. Выросли небольшие кустики, которые были усыпаны плодами, а первые помидоры созрели в начале июля. Оказались сладкие и мясистые, мы их использовали для приготовления бутербродов и резали в салат.

А как у вас? Особенно меня интересуют огурцы – хотела выбрать номер с семенами огурца. Дачники, купившие номер газеты с семенами огурцов, поделитесь, пожалуйста, результатами вашего выбора.

Раиса Евдунова,
г. Ликино-Дулево, Московская обл.



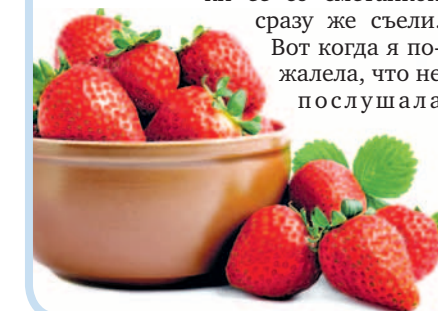
Не надо жадничать!

■ Собрала сегодня целую миску ремонтантной земляники – ягоды чистые, крупные, сладкие. Внуки ее со сметанкой сразу же съели. Вот когда я пожалела, что не послушала

весной совета специалистов, которые рекомендовали выщипывать все цветоносы. Тогда второй урожай растения дали бы и раньше, и больше. И, возможно, и третья волна плодоношения наступила бы в начале осени, а не как у меня обычно – перед самыми заморозками.

Так нет же! Жаль было убирать первые цветки, а съели мы те многочисленные ягоды и даже не заметили, обычной земляники было достаточно.

Эльвира Закариева, г. Ижевск



БЛИЦ-КОНКУРС

ШУТКА ПРИРОДЫ

Выращенные нами плоды не только восхищают нас, но нередко и удивляют, забавляют. Словно растениям самим бывает скучно рожать фрукты-овощи ровные как на подбор, вот и выдают нечто смешное, чудное. Наверняка и у вас появляются такие выдающиеся экземпляры – присылайте в редакцию фотографии, удивимся вместе!

Каждому автору за опубликованные фотографии «ДАЧА» ВЫПЛАТИТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ – 1000 руб.

Заработайте на плодах своего труда!

УСЛОВИЯ КОНКУРСА:

- эксклюзивные фотографии (не Интернет),
- приемлемое для печати качество.

БЛИЦ-КОНКУРС ПРОДЛИТСЯ до 30 сентября 2023 года.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

127018 г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.
Издательская группа «Кардос»,
газета «ДАЧА».
E-mail: dacha@kardos.ru.
WhatsApp +7 903 721 50 97.

Не забудьте указать фамилию, имя, отчество, адрес и телефон (обязательно).

Подробнее об условиях проведения конкурсов читайте на сайте dacha.kardos.media

ЗАРАБАТЫВАЙТЕ
С УЛЫБКОЙ!



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✓ Советы по приготовлению.

- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ РЕКЛАМА

НОМЕР В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹



WILDBERRIES

wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал Домашний повар

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



Окончание. Начало на стр. 4-5

ДАЧНЫЙ ФОРУМ



Как я перцы от тли спасла

■ Еще весной появилась в теплице тля. Никогда такого не было. И зеленым мылом листочки мыла, и разведенным нашатырным спиртом брызгала. Тля пропадала, но на 3-5 дней. Кажется, все народные средства перебрала, а перцы мои и баклажаны с каждым днем становились все желтее. Боялась, что не будет у меня в этом году ни лечо, ни икры. Но стала заниматься теплицей более тщательно.

Для начала убрала все сильно пострадавшие листья, выщипала цветки и редкие завязи. Растения опрыснула «Эпином», а потом очередным народным «зельем», подкормила настоем коровяка. Через три дня опять опрыснула домашним инсектицидом. И так каждые три-пять дней. Никаких шансов тле не оставила. При каждом поливе стала добавлять в воду слабый раствор гуми, чтобы цвет ее стал напоминать спитый чай. Время от времени вместо гуми добавляла в воду немного настоя травы или навоза.

Постепенно тля исчезла, а растения выправились и на глазах возмужали. Удобрительные поливы я прекратила, только время от времени подкармливала как обычно – настоями трав и навоза. Перцы и баклажаны исправно плодоносят. Зимние заготовки начались в срок!

Вера Николаева,
г. Волжск, Марий Эл

Земляники на пленке – навалом

Уважаемая редакция, в «ДАЧЕ» № 7 читательница из Татарстана просила поделиться опытом выращивания клубники на пленке. Она писала, что отказалась от этого способа, так как у нее не получается. Я уже лет 10-12 применяю пленку, и никаких трудностей и хитростей нет



Тамара Семинихина,
г. Москва

У меня пять грядок клубники размером 5 м x 90 см каждая. Обновляю их раз в 4 года. На пятый год на этой грядке сажаю чеснок, удалив пленку и разрыхлив почву. На 6-й год грядку перекапываю, вношу навоз, в основном куриный, сажаю землянику, затем 4 года грядку не трогаю, кусты подкармливаю только ранней весной, после схода снега любым азотным удобрением.

Да сорняки иногда растут под пленкой. Если очень донимают – можно разрезать в этом месте пленку, удалить их.

СКОЛЬКО Я СОБИРАЮ ЯГОД

Сын говорит: «У моей мамы клубники – навалом!». Судите сами по годам:

- 2019 год – 7,7 кг (меняла несколько грядок);
- 2020 год – 50 кг;
- 2021 год – 68,5 кг;
- 2022 – 53,5 кг (гнилых ягод – 2,5 кг);
- 2023 – 55,2 кг (гнилых ягод около 5 кг).



БОТВУ СРЕЗАТЬ ВОВРЕМЯ

После сбора урожая срезаю всю ботву сразу же, пока не начала расти новая листва. Если упустить момент, то последующая работа окажется более сложной, так как придется стараться не срезать молодую зелень из сердцевины куста

Я всегда стараюсь еще при подготовке грядки тщательнее убрать всю сорную траву. Чаще всего в куст попадают одуванчики, поэтому их нужно вовремя удалять.

На черной пленке иногда могут образовываться ямки с водой. Первый вариант – сделать там прокол, и вода уйдет. Второй – положить в эту ямку ку-

сок пенопласта, а на него положить ягоды – и они будут лежать не в воде.

Должна быть с проколами

Все грядки у меня имеют борта. На одной лежит черный текстиль, на двух – пленка черная из Чехии, купленная лет 25 назад. Она имеет мелкие проколы, как будто вы их сделали булавкой. Я думаю, на черной пленке после постела нужно сделать их вручную.

Грядка без прополки

Усы я беру с грядки второго года, когда уже видна продуктивность каждого куста. Приходится для каждого уса брать отдельный стаканчик, насыпать туда грунт и прищипывать ус, не забывая его поливать. Иногда усы укореняются в щели, между бортом грядки и пленкой, она же все-таки неплотно прилегает. Усы беру только первого порядка и не более 3 штук с одного растения.

Так как я свои пять грядок никогда не меняю, то в процессе подготовки почвы уже тщательно удаляю сорняки, и они потом не очень донимают. Прополки у меня нет никогда.

Растет у меня земляника и без названия, а два года назад купила сорта Эльсанта и Богота, усы из Голландии. **Д**

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Спецвыпуски «Грипп и ОРВИ», «Псориаз, экзема, крапивница» и «Запор и понос» объединили в себе ответы на острые, актуальные вопросы, волнующие многих. Информация в справочниках изложена доступным языком, без стеснения и неловкости.

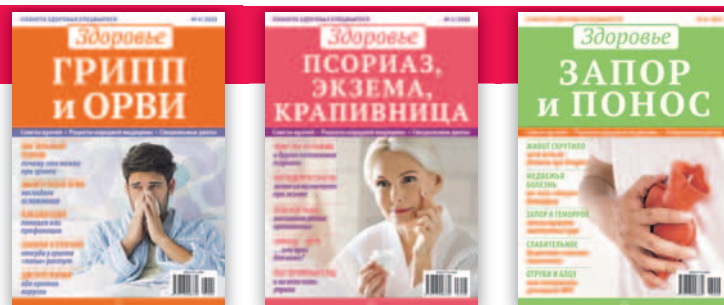
В СБОРНИКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- почему после вирусных инфекций может развиваться диабет;
- спасет ли от заболевания гриппом сезонная прививка;
- зачем при кожных заболеваниях врач назначает антидепрессанты;

- что делать, если начался отек гортани при крапивнице;
- как унять нестерпимый кожный зуд;
- какими ошибками в лечении можно усугубить диарею;
- почему при запорах развивается геморрой;
- как влияют на наш кишечник клизмы и слабительные...

И еще много полезной и доходчивой информации об острых состояниях, диетах, физической нагрузке. А также в справочниках найдутся рецепты народной медицины, проверенные многолетним опытом читателей.

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Планета здоровья**

Груши люблю больше яблок

Многие говорят мне: «Я больше груши люблю, чем яблоки». Я и сам, признаюсь, отношусь к числу любителей груш. Они, в среднем, слаще, чем яблоки, у них структура мякоти часто «маслянистая». Однако зимних сортов груши меньше, чем у яблонь. Тем не менее усилиями селекционеров и в средней полосе есть что посадить



Игорь Колпаков,
г. Нижнекамск,
инженер-электромеханик,
агроном и селекционер

С зимостойкими грушами в начале XX века начал работать Иван Мичурин (на Дальнем Востоке – Артемий Лукашов), скрещивая европейские сорта южных груш с зимостойкой грушей **Уссурийской**. В результате Мичурин получил свой сорт **Бере зимняя Мичурина**, а Лукашов – серию из 6 сортов, объединенных ныне общим названием «лукашовки».

Далее работа Мичурина была продолжена его учениками и последователями, но настоящая, не побоюсь этого слова, революция произошла с появлением позднелетнего сорта **Чижовская**. Лет

30 назад, помню, была в ходу такая рекомендация: если у вас есть место только для одного дерева груши, посадите Чижовскую. Пожалуй, она не потеряла актуальности и сегодня.

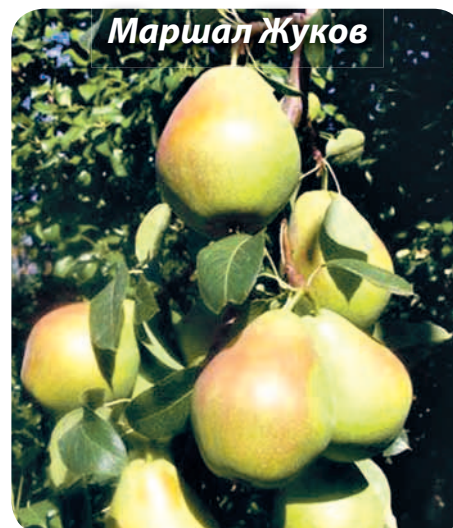
Однако, чтобы считать культуру освоенной, недостаточно лишь одного сорта – пусть даже и очень хорошего. Необходимо, как минимум, линейка сортов разных сроков потребления: летние, осенние, зимние. Что есть в моей коллекции?

Летние сорта

Талица и **Красуля** – относительно новые сорта сибирской селекции (Талица – свердловской, Красуля – челябинской). Плоды вкусные, но некрупные (средний вес 80 г для Талицы и 90 г для Красули). Хранятся тоже недолго: 6–10 дней для Талицы, до 15 дней в холодильнике – для Красули. Деревья Талицы высокорослые, с острыми углами отхождения от ствола, у Красули – среднерослые (до 4 м).

По-прежнему актуален позднелетний сорт **Чижовская**. Плоды крупные, вкусные (дегустационная оценка 4,2 балла), хороших товарных и потребительских качеств. Лежкость плодов 60–120 дней при 0°C (есть данные о хранении у любителей при температурах –1,5–2°C до Нового года).

Маршал Жуков – плоды крупнее и вкуснее плодов сорта Чижовская (дегустационная оценка Маршала 4,3–4,5 балла). Зимует у меня сорт хорошо. Полной



заменой Чижовской сорт, наверно, не станет, так как уступает ей в скороплодности – первое плодоношение наступает на 6–7 год против плодоношения на 3–4 год у Чижовской.

Осенние сорта

Из осенних выделю, пожалуй, отличный сорт **Просто Мария**. Плоды выше средней величины и крупные, массой 180–250 г, дегустационная оценка – 4,8–5,0 баллов. В пору плодоношения сорт вступает на третий год. Созревает во второй декаде сентября, продолжительность потребительского периода при хранении в обычных условиях – 30–60 дней. Зимостойкость сорта для выращивания в Московской области и чуть восточнее (до Татарстана) достаточная.

Раннелетние сорта

У сорта **Белорусская поздняя** плоды средней величины, массой 110–120 г и дегустационной оценкой 4,2–4,4 балла. Съем плодов проводят в середине-конце сентября, срок потребления январь-февраль, в отдельные годы плоды лежат до марта-апреля.

Зимняя Глазкова имеет плоды среднего размера, хранятся они до Нового года. Деревья компактные, с поникающей формой кроны, очень зимостойкие. У меня сорт показывает, пожалуй, наилучшую зимостойкость среди зимних сортов.

КАРЛИКИ РАДУЮТ УРОЖАЕМ

В ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ НА РЫНКЕ СТАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ КАРЛИКОВЫЕ (КОЛОНОВИДНЫЕ) ГРУШИ. ИХ ДОСТОИНСТВА: ВЫСОКАЯ СКОРОПЛОДНОСТЬ, МАЛЫЙ РАЗМЕР, ВЫСОКАЯ ТЕХНОЛОГИЧНОСТЬ (ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕМЕННОЙ ПОДВОЙ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ РАЗМЕРА ВЗРОСЛОГО ДЕРЕВА). С НИМИ УДОБНО ЗАНИМАТЬСЯ СЕЛЕКЦИЕЙ – ИХ КАРЛИКОВОСТЬ ОБУСЛОВЛЕНА МОНОГЕННО.

СЧИТАЮ, ЭТИ ФОРМЫ ПРИГОДНЫ ДЛЯ ИНТЕНСИВНОГО САДОВОДСТВА.

КАРЛИКОВАЯ (КОЛОНОВИДНАЯ) ГРУША ЗИМНЕГО СРОКА ПОТРЕБЛЕНИЯ В МОЕМ САДУ РАСТЕТ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД И РАДУЕТ СВОИМ УРОЖАЕМ.

МОИ КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ ЕСТЬ В РЕДАКЦИИ.

Позднелетние сорта

Из позднелетних сортов я получал пока плоды лишь у сорта **Яковлевская**. Его зимостойкость средняя. Плоды хранятся до весны. Д



Опоздал – половину потерял

Мало картофель вырастить, его надо вовремя убрать.

Выкопал немного раньше – часть урожая потерял.

Перележал картофель в земле – болезней нахватался.

Опять недобор! Да и оставшийся будет храниться неважно. Получается, главное – угадать золотую середину. Где же она?



Крупные клубни чаще поражаются, так как у них поверхность больше, чем у мелкого картофеля

А если вы посадили не один сорт, а несколько, да разных сроков созревания, то и убирать картофель придется в разные сроки. Признак его зрелости – пожелтение или побурение листьев. А еще – легкое отделение клубней от корней.

В зеленых листьях есть еще хлорофилл, то есть процесс фотосинтеза продолжается, а с ним и образование органических соединений, рост клубней. Поэтому убирать урожай еще рано. Как только ботва пожелтела (исчез хлорофилл), цикл вегетации растения закончился – можно приступать к уборке.

Выдерживать картофель до побурения и высыхания ботвы нежелательно. Ботва почернела, пожухла – фитофтора ушла в клубень.

Солнечная ванна

Чтобы облегчить уборку, пожелтевшую ботву мы срезаем заранее – за день-два. Выкопанный картофель рассы-

паем в один слой – на растеленную на земле полиэтиленовую пленку. Пусть так полежит 2–3 часа – для световой обработки. Когда клубни обсохнут, с них легко можно стряхнуть оставшуюся землю.

Световая обработка очень важна! Ультрафиолетовое излучение обладает мощным бактерицидным эффектом. После такой солнечной ванны картофель можно сразу уложить в погреб на хранение, без дополнительной длительной сушки.

Был такой случай

Случалось так, что пришлось нам убирать картофель раньше времени, когда ботва была абсолютно зеленой. При уборке нежная кожица слезала с клубней «ошметками». Но благодаря световой обработке солнцем, на клубнях (всех сортов!) прямо в погребе выросла новая. Они хорошо хранились до

ЛУЧШАЯ ТАРА – ЯЩИКИ

Перед закладкой клубней на хранение очень важно подготовить тару. Мы испробовали разные методы, но самым удобным оказалось хранение картофеля (и других овощей) в ящиках вместимостью 2–4 ведра. Самый простой способ «дезинфекции» ящиков – то же просушивание на солнце.

весны, хотя у нас в этом было большое сомнение.

Строгая сортировка

После световой обработки мы сортируем клубни по сортам и размерам, обязательно отбираем поврежденные. Засыпаем в холщовые мешки, закладываем в них бумажные бирки с указанием сорта, ведем сразу в погреб и там пересыпаем в 2–4-ведерные ящики для хранения (обязательно с бумажными бирками).

Почему разделяем сорта? Одни хранятся лучше, другие – хуже. При смешивании картофель с плохой лежкостью легко может заразиться болезнями картофеля, предназначенный для длительного хранения, а в конечном счете и весь урожай.

Сорта, которые хранятся хуже, используем в первую очередь. Самый мелкий – в последнюю, как правило весной. Он хранится лучше крупного.

Обычно через 1,5–2 месяца после уборки, уже в погребе, мы проводим небольшую переборку, времени на это уходит немного. **Д**

Владимир Афанасьев, г. Петрозаводск

Дело не в размере

При отборе картошки на семена у нас главным считается размер клубней. А в клоновом отборе самое главное – это урожайность куста. Выбирается самый лучший куст, а уже из него берутся клубни нужного размера, примерно среднего

Конечно, если картофеля уродилось мало, то с клона можно брать все клубни (крупные порезать по числу глазков). Все равно это будет посадочный материал высокого качества. Потом можно отбирать лучшие кусты и вычистить «неудавшихся».

По словам селекционера Екатерины Васильевой (в ее честь назван сорт Екатерина), никаким другим методом нельзя создать более сильный картофель, чем клоновый отбор (имеются в виду меристемно-пробирочные способы).

Так вот, как действовать при клоновом отборе. При сборе урожая у нас рядом стоит отдельная емкость (скажем, таз), в который мы складываем гроздь клубней с самых урожайных кустов. Это примерно один «клон» из 5–10 кустов, он обычно сразу бросается в глаза своей урожайностью.

По этой причине, кстати, следует отказаться от практики посадки двух клубней в одну лунку. В идеале учитывают еще одно правило: в урожае клона должны быть клубни разного размера, а не «одни лишь крупные».

Ну а далее есть разные техники работы с отобранными на семена клубнями. Например, применяют зеленение на солнце, чтобы меньше болели. Однако появляется недостаток: зеленые раньше начинают прорастать в подвале. Но зато на них просыпается больше почек. **Д**

Павел Траннуа

ЛЕТО В БАНКЕ

По мере приближения осени обстановка на дачной кухне накаляется. Банки стерилизуются, ягоды варятся, овощи жарятся... Словом, дым коромыслом! Всем, кто задумался – что бы еще такого вкусно закрутить? – в помощь наши рецепты заготовок

Айвар

ПОНАДОБИТСЯ: сладкий перец – 2 шт. ■ лук – 1 шт. ■ баклажаны – 1 кг ■ острый перец – 1 шт. ■ средний ■ чеснок – 6 зубчиков ■ масло растительное – 200 мл ■ уксус яблочный – 5 ст. ложек ■ сахар – 1 ч. ложка ■ соль – 1–2 ст. ложки.

■ Запечь в духовке или на гриле до мягкости и появления подпалин: перцы целиком, а баклажан – разрезанный пополам и надрезанный сеточкой. Готовые овощи сложить в

СОВЕТ

Выдерживание горячих овощей в плотно завязанном пакете необходимо для того, чтобы их пропарить – тогда кожица сойдет очень легко, а овощи дойдут до полной готовности

пакет на 15 минут. Затем очистить от шкурки и семян и измельчить в блендере. Измельченный лук и чеснок вместе обжарить. Соединить все овощи, добавить масло, соль, сахар, довести до кипения и томить на плите до загустения. Влить уксус и закатать в банки.



Как бы ни старалась, цветную капусту вырастить не удавалось. Растить она у меня росла, да толку чуть – головки мелкие, неказистые. Просто срам. Отчаявшись, переключилась на ее прабабушку – брокколи. И тут я почувствовала «разницу поколений»

В первый же сезон растения вымахали по пояс и завязали соцветия – как с картинки. Тогда я еще не знала, что мне попался удачный сорт. К сожалению, не помню какой. Но чаще бывают сорта куда скромнее – и невысокие, и не такие мощные, и головки мельче. Хотя тоже неплохие.

Голова, как у Змея Горыныча

Теоретически я уже знала, что прабабушка не только на редкость живучая, но и потомок Змея Горыныча. Срезал головку, нарастает еще несколько. Правда, помельче. Срезал эти «несколько» – появляются новые. И так до осенних заморозков.

Например, в прошлом году собирали соцветия до середины октября. Набирали ворох совсем уже мелких соцветий и замораживали. Пока не обнаружили, что на брокколи появились зеленые гусеницы. Бороться с ними было лень, поэтому

Прабабушка цветной капусты



КСТАТИ, О ВРЕДИТЕЛЯХ

Как и каждая капуста, брокколи весьма привлекательна для многочисленных вредителей. Только зазеваешься, глядь, а место уже кем-то занято. Ползают, грызут... Ядохимикаты у нас не в почете, а вот биопрепаратами иногда пользуемся.

НЕСКОЛЬКО ПОСЕВОВ

Раннеспелые сорта можно высевать несколько раз, первый раз – в феврале-марте. В мае-июне семена можно сеять прямо в грунт. Позднеспелые сорта более холодостойкие, они подойдут для осеннего выращивания

Внучка помогла

Первый раз мы сеем брокколи в марте – начале апреля на рассаду. А в этом году подросшая внучка, неожиданно обнаружив в себе огородника, решила поучаствовать в процессе. Дали ей плошку с землей, а семена она выбрала сама – брокколи. Дело было в феврале, но мы не возражали. Так что к апрелю у нас уже росла крепенькая рассада. Чтобы не вытягивалась, поселили ее в теплице.

Вот вам результат: первые полноценные головки, несмотря на очень неблагоприятные погодные условия, мы срезали в середине июня. Теперь будем сеять брокколи раньше.

Когда цветы не радуют

Еще один момент. Надо наступить на горло собственной жадности и вовремя срезать головку. Смотришь на хорошенькое, плотное соцветие, а рука не поднимается его срезать. Пусть еще подрастет! Никаких «пусть», надо резать! Иначе рискуешь получить скромный букетик желтых цветочков. **Д**

Вера Николаева,
г. Волжск, Марий Эл

вырвали растения с корнями и, даже не стряхнув землю, разложили в курином закутке. Вот уж было у кур радости!

От сельдерея сплошная польза

Как-то у нас не взошел сельдерей, посеянный на рассаду. Посеяли новый, а землю с не взошедшими семенами подсыпали под помидорную рассаду. Обрадовавшись смене обстановки, сельдерей быстренько взошел. Так что его было много. Куда только мы ни высаживали – не пропадать же рассаде! Приличная порция досталась и капусте.

Так и росли «бок о бок» брокколи и сельдерей. И гусе-

ниц было очень мало. А потом мы стали подсаживать ко всем видам капусты еще и календулу. Она цвела долго, до первых серьезных заморозков, давала обильный самосев и вскоре расселилась по всему огороду. Теперь для нас привычная картина: растут тесно сельдерей и календула, а между ними, зажатая со всех сторон, старается раскинуться капуста – и брокколи, и белокочанная. И никто никому не мешает. Разве что бабочкам.

На аппетит не жалуется

Как и вся капустная родня, брокколи любит поесть. На той же почве урожай не получишь. Мы перед высадкой рассады хо-

рошо заправляем почву перегноем. А потом подкармливаем различными настоями – птичьего помета, травы, золы.

И поливаем постоянно. Ведь и влага, и еда нужны не только брокколи, но и растущим рядом соседям – сельдерее и календуле.

Пригодятся и листья

Первые головки мы срезаем аккуратно, стараясь не трогать стебель. А потом побеги становятся такими «длинноногими», что захватываем даже листья – до первой развилки. Стебель тоже сочный и вкусный. Листья используем вместо зелени, добавляем и в щи, и во вторые блюда.

ЛЕТО В БАНКЕ

Пряные сливы

ПОНАДОБИТСЯ: спелые сливы – 1 кг ■ вода – 600 мл ■ коньяк – 100 мл ■ сахар-песок – 300 г ■ уксус винный – 80 мл ■ бутоны гвоздики – 2–3 шт. ■ горошек душистого перца – 5 шт. ■ палочка корицы ■ щепотка мускатного ореха.

■ Сливы разрезать пополам, удалить косточки. В 0,5-литровые банки уложить пряности, затем сливы. Залить крутым кипятком, прикрыть крышками и оставить на 15 минут. Слить воду в кастрюлю, а в банки влить коньяк. Воду вскипятить, добавить уксус и сахар, довести до кипения и залить в банки. Сразу закатать.



Варенье из кабачков и черноплодки

ПОНАДОБИТСЯ: кабачки – 1 кг ■ черноплодная рябина – 1 кг ■ сахар – 1 кг ■ корица – 1 палочка.

■ Кабачки нарезать небольшим кубиком. Смешать с черноплодкой и засыпать сахаром. Оставить на 3–5 часов. Поставить на небольшой огонь, довести до кипения, добавить корицу и варить на среднем огне 40 минут, помешивая и снимая пенку. Разложить по банкам горячее варенье и закатать.



После публикации в «ДАЧЕ» № 13 статьи «Бор и кисти, полные томатов» к автору посыпались вопросы: что за изумительные помидоры показаны на фотографии? Никто бы не отказался вырастить такую знатную кисть сердечек. Мы попросили автора статьи Ольгу Ёжкину подробнее рассказать о заинтересовавшем читателей сорте

Сердце соком обливается



Две кисти одного куста дали 6 кг помидоров

ИЗ ИСТОРИИ СОРТА

Ольга Ёжкина из Вологды испытывает множество сортов томатов, лучшие надолго остаются в коллекции. Так появился и сорт Яша Югославский. Когда-то этот томат был семейной реликвией югославской семьи Яши Крнковича. Но распространение и славу сорт получил после того, как семена попали к американским овощеводам. И они назвали сорт по месту происхождения семян – Яша Югославский. Сейчас и страны-то такой нет, а сорт сохранил это название. И гуляет по коллекциям любителей томатов по всему миру. Ольга так же купила семена у частного-коллекционера.

Сорт называется Яша Югославский. Купила я его несколько лет назад у коллекционера-частника, в агрофирмах семена не продаются. Сорт пригоден и для теплиц, и для открытого грунта. Высокорослый, поэтому формирование – обязательная процедура. Лучше себя покажет при росте в 2–3 стебля.

Я веду томат в 2 стебля. Нахожу первую цветочную кисть, которая растет на главном стебле. Обычно под ней, из пазухи ближайшего листа, начинает подрастать пасынок, вот его и оставляю в качестве второго стебля. Этот пасынок часто более мощный и крупный по сравнению с остальными. Растет быстро и сравнивается по размеру с главным стеблем.

6 кило с двух кистей

Плоды Яши Югославского сердцевидные, розового цвета, весом 300–600 г. У меня начинают созревать к концу июля, в августе полностью вызревают все плоды. На фотографии вы видите 2 кисти с одного куста, всего 6 кг. Вкус

помидоров выше всяких похвал – мякоть сочная, плотная, сахарная на изломе, кожица тонкая, мало семян.

Плюсы и минусы сорта

Это кистевой томат, плоды собраны кучками по 4–8 штук. Первая кисть формируется над 5 листом, последующие – через каждые 2–3 листочка. Цветки склонны к махровости, поэтому любителям правильных форм рекомендуется их обрывать.

Еще есть один недостаток Яши – некоторые плоды сдваиваются и страиваются. Из-за этого не только внешний вид портится, но и вкус.

Из явных достоинств отмечу устойчивость к фитофторозу и другим грибным болезням. Редкое и ценное качество.

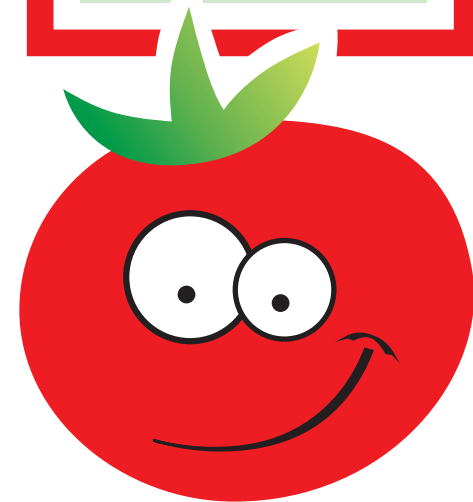
Урожай зависит от листьев!

Теперь о большой теме – обрезке листьев. Некоторые садоводы буквально оставляют голый стебель. Но надо максимально долго сохранять листья на кустах, даже самые нижние! От них зависит

налив томатов и урожай. Плод наливается от веществ, которые синтезируются в листьях и переходят в помидор. Кисти питают верхние листья, которые растут над ней.

Бытует мнение, что нижние листья бесполезны. Неправда, они питают корни. 1–2 нижних листа, касающиеся земли, при высадке рассады, удаляются или укорачиваются наполовину. Остальные нижние листья под кистью обрезаются, когда плоды в первой кисти нальются до максимального сортового размера, но остаются зелеными. Когда начинают краснеть первые плоды нижней кисти, можно обрезать листья над ней. Этот процесс повторяется с каждой последующей кистью.

Если необходимо раньше времени удалить некоторые листья (при большом загущении и прореживании), а кисть еще не налилась, то первый лист над кистью лучше оставить, а вот второй выше обрезать. Но если листья больны или сильно повреждены, то их удаляют полностью. **Д**



О том, как получить полные кисти плодов у томатов, я рассказала в «ДАЧЕ» № 13 от 7 июля 2023 года

ЛЕТО В БАНКЕ

Гюлаб (напиток из розы)



СОВЕТ

Для приготовления гюлаба следует брать только розы из своего сада – покупными можно отравиться!

ПОНАДОБИТСЯ: лепестки роз красного оттенка – 150 г (примерно 10 цветков) ■ сок одного небольшого лимона ■ вода – 750 мл ■ сахар – по вкусу.

■ Лепестки розы тщательно промыть. Залить горячей водой, добавить сок лимона. Перемешать и плотно закрыть крышкой. Через 6–8 часов процедить, добавить по вкусу сахар или мед, размешать и перелить в бутылки. Подавать сильно охлажденным.

Свекла с черносливом

ПОНАДОБИТСЯ: свекла – 800 г ■ чернослив вяленый или сушеный – 0,5 кг ■ сок яблочный – 600 мл ■ листья лимонника – 4–5 шт. ■ перец черный горошком – 5 шт. ■ звездика – 5 шт. ■ сахар – 25–30 г ■ соль – 15 г.

■ Свеклу сварить, остудить. Очистить и нарезать кубиком или брусочками. Чернослив замочить в кипятке на 15 минут, удалить косточки. Сок смешать с солью и сахаром, вскипятить, погрузить в него свеклу и чернослив, довести до кипения и варить 3 минуты на среднем огне. В банки положить пряности, выложить свеклу, чередуя с черносливом. Залить кипящим соком. Закатать, перевернуть и укутать.



ГОТОВИМ САД К НОВОМУ ЛЕТУ

Во всех регионах России с погодой до сих пор непросто: засуха и ливни, ураганные ветры и град, вредители и болезни... И все равно нам, трудягам, дарован урожай.

Теперь пришла пора позаботиться о растениях: полечить, подкормить, стать хирургом, когда этого требуют обстоятельства, собрать семена...



Собираем семена – экономим бюджет

Начиная с августа, цветы начинают засыхать один за другим – значит, пришло время собирать семена! Польза двойная – экономия семейного бюджета и уверенность, что в цветнике не вырастет ничего неожиданного. В какой именно момент и что правильно собирать?

Семена **календулы** и **космеи** (если это не гибриды) снимают в несколько приемов во время почти полной спелости (подсохшие, желто-коричневого или черного цвета).

Созревшие плоды **настурции** осыпаются, и их собирают из-под растения. Срывают только те, которые слабо держатся на плодоножке. Невысохшие семена нужно собирать перед заморозками. Дозаривают их при комнатной температуре 1–1,5 месяца, периодически помешивая.

Семена **бархатцев** набирают, когда лепестки засохнут, а пленчатая обертка-стаканчик пожелтеет и начнет подсыхать. В дождливую погоду соцветия

убирают, не дожидаясь высыхания, и дозаривают их в помещении.

Семена **петунии**, **портулака**, **эшшольдии**, **душистого табака** собирают выборочно – подсохшие и побуревшие стручки и коробочки.

Как собирают семена у **алиссума**, **лобелии**, **флокса Друммонда**, **гипсофилы**, **василька**, **годеции**, **льна**, **льнянки**, **маттиолы**? Аккуратно срезают целиком растения, когда большая часть коробочек или стручков побуреет и подсохнет.

Все собранные семена раскладывают в ящики, коробки или бумажные пакеты, сушат в теплом хорошо проветриваемом помещении при температуре не более 30–35 градусов, а семена, которые дозаривают, при более низкой температуре – 22–25 градусов.

Во время сушки постоянно перемешивают семенной ворох, следят, чтобы не появилась плесень.

Главное – не забыть подписать название культуры и сорта. **Д**

Татьяна Иванова, г. Новосибирск

Небо всегда сверху!

Собрали урожай и забыли – это не про нас. Нельзя отпускать кустарники в зиму с проблемами текущего сезона. Поэтому в августе у плодовых деревьев и кустарников обрезаем все больные, сухие и сломанные побеги, рыхлим почву и удаляем сорняки.

Если обнаружили вредителей, опрыскиваем раствором пестицидов. В этом сезоне вредители сидели на всех культурах, поэтому можно обработать весь сад мощными инсектицидами (только после сбора урожая!).

Болезней тоже хватало. В качестве профилактики и для лечения можно опрыскать от болезни 1%-ным раствором бордоской жидкости. Готовится он следующим образом. 100 г медного купороса надо растворить в 1 л теплой воды. В отдельной посуде рас-

творить 150 г извести-пушонки (порошок засыпать в воду) в 1 л воды. Добавить воды в каждый раствор, доведя до 5 литров.

Потом оба раствора надо соединить: в белый раствор влить голубой (только не наоборот!). Запомните: голубое небо всегда сверху!

Если вам некогда готовить раствор, купите любой готовый фунгицид в магазине. После всех этих стрессовых процедур подкормите фосфорно-калийным удобрением. До зимы ваши кусты наберут силу и в дальнейшем отлично перезимуют.

Соберите с приствольного круга все опавшие плоды и большие листья, сожгите их или отправьте в мусор. Эти растительные остатки – источник будущих болезней и зимнее укрытие для вредителей. **Д**

Анна Быкова, агроном, г. Курган

Не жалея калий

В августе растения решают две задачи: снабжают плоды и ягоды питательными веществами и закладывают плодовые почки для следующего сезона. Поэтому они, особенно обильно плодоносящие деревья и кустарники, нуждаются в хорошем поливе и подкормке. И главное питание для растений в этот период – калийное.

Калий необходим в фазе активного роста, при образовании плодов, клубней, луковиц и в период подготовки растения к покою. Он также положительно влияет на устойчивость растений к засухе, низким температурам, вредителям и грибным болезням.

Особенно калий необходим ослабленным и перегруженным урожа-

ем растениям. А если вместе с ним внести аммиачную селитру (хотя бы 1 ст. ложку на 10 л воды), то действие калийной подкормки значительно усилится. Можно воспользоваться готовыми удобрениями – монофосфат калия, калиевая селитра и другие.

Интересно, что растения поглощают калий в основном днем, а ночью он выходит назад в почву. Вымыть калий из растений могут дожди и поливная вода. После дождливой погоды потребность в калии у растений сильно возрастает, и подкормка в это время будет очень кстати.

При хорошем калийном питании растения лучше переносят заморозки и низкие температуры зимой. **Д**

Михаил Аристов, агроном, г. Пермь

ЛЕТО В БАНКЕ

Икра кабачковая

ПОНАДОБИТСЯ: кабачки – 3 кг ■ морковь – 0,5 кг ■ лук репчатый – 0,5 кг ■ томатная паста – 1,5 стакана ■ масло растительное – 1 стакан ■ уксус 9%-ный – 4 ст. ложки ■ соль – 2 ст. ложки с горкой ■ сахар – по вкусу.

■ Овощи тонко нарезать, обмазать маслом и запечь при 200°C до мягкости (30–40 минут). Готовые овощи измельчить в пюре блендером, добавить соль, томатную пасту, масло, при необходимости – сахар, довести до кипения и тушить на тихом огне 20 минут. Затем добавить уксус, перемешать, тушить еще 1 минуту и разлить икру по стерильным банкам. Закатать, перевернуть и укутать.



Куопулу (болгарская овощная икра)

ПОНАДОБИТСЯ: зеленый сладкий перец – 600г ■ помидоры – 600 г ■ баклажаны – 1 кг ■ лук – 300 г ■ чеснок – 1 головка ■ масло растительное – 100 мл ■ лимонный сок – 3 ст. ложки ■ петрушка, кинза – небольшой пучок ■ соль – по вкусу.

■ Все овощи запечь при 200°C 45 минут. Очистить от кожуры. Измельчить в блендере с зеленью. Вмешать масло и лимонный сок, посолить. Подавать сразу, а для зимнего хранения расфасовать по 0,5-литровым банкам и стерилизовать 15 минут, затем закрутить.



Садовая «Скорая помощь»

Чем болеет огурец?

Правильный диагноз – это половина успеха в лечении, считают медики. То же самое можно сказать и в отношении растений. Прежде чем поливать свои овощи настоями или химикатами, научимся распознавать симптомы болезни

Аскар Ахатов, ведущий специалист по защите растений



КАКИЕ РАСТЕНИЯ ПОРАЖАЕТ

Огурец, дыня, арбуз



КАКИЕ РАСТЕНИЯ ПОРАЖАЕТ

Огурец, дыня, арбуз, тыква



КАКИЕ РАСТЕНИЯ ПОРАЖАЕТ

Огурец, тыква, кабачок, дыня, арбузы

Вирусные мозаики (ВОМ-1 и ВОМ-2)

■ **Возбудитель** – вирус *Cucumber mosaic virus* (CMV), или ВОМ 1 (*Cucumovirus: Bromoviridae*). В теплицах вирус встречается практически повсеместно, попадает туда чаще из открытого грунта с переносчиками или сорняками. Может содержаться в семенах (в зародыше) огурца.

■ **Симптомы.** Первые признаки заболевания появляются на рассаде в виде мозаичности, зональной хлоротичности, искривленности и морщинистости молодых листьев. По мере развития заболевания листья сморщиваются, их края заворачиваются вниз, они приобретают мозаичную окраску из чередующихся бесформенных светло- и темно-зеленых участков.

■ **МЕРЫ БОРЬБЫ**

Прежде всего, нужно уничтожать сорняки – источники вирусов. Чтобы не заносить их на участок, рекомендуется использовать только компостированные или стерилизованные субстраты. Поблизости не следует выращивать тыквенные культуры. Крайне важно использование устойчивых гибридов и термическое обеззараживание семян: перед посевом их обрабатывают раствором перманганата калия или тринатрий фосфата. Обязательно удалять больные растения, уничтожать тлей-переносчиков вирусов. Перед посадкой на постоянное место непременно нужна выбраковка рассады с признаками заболевания.

Угловатая бактериальная пятнистость

■ **Возбудитель** – бактерия *Pseudomonas syringae*. Болезнь особенно сильно проявляется в теплое дождливое лето и при резких колебаниях температуры днем и ночью.

■ **Симптомы.** На листьях появляются характерные угловатые пятна; сначала они маслянисто-желтые, затем буреющие. При влажной погоде на пятнах могут появляться капельки мутной жидкости, которая в сухую погоду подсыхает и превращается в блестящую пленочку. Пораженная ткань листа подсыхает и может выкрашиваться, оставляя дырки угловатой формы.

На плодах и стеблях сначала появляются небольшие водянистые пятна, затем подсыхающие и переходящие в язвы. Пораженные плоды могут полностью сгнить.

■ **МЕРЫ БОРЬБЫ**

Профилактика заболевания требует уничтожения всех послеуборочных остатков, дезинфекции конструкций теплиц бактерицидными растворами. Рекомендуют протравливать семена перед посевом «Фитолавин-300». При сильном развитии болезни температуру в теплицах повышают и проветривают для понижения влажности до 70%. Нельзя допускать длительного увлажнения листьев. При появлении симптомов заболевания растения опрыскивают 0,5–0,7%-ным раствором бордоской смеси. В течение периода вегетации эффективно опрыскивание растений бактериальными препаратами. Для защиты рекомендованы также препараты на основе сенной палочки «Алирин-Б» и «Интеграл».

Мучнистая роса

■ **Возбудитель.** Мучнисторосяные грибы. Возбудитель *Erysiphe cichoracearum* более распространен в северных районах возделывания, тогда как *Podosphaera fuliginea* – в южных. Развитию заболевания способствуют колебания температуры и влажности воздуха и полив холодной водой.

■ **Симптомы.** Первые признаки появляются на нижней стороне листьев в виде малозаметного белого налета. Спороношение на верхней стороне листьев вначале имеет вид округлых пятен белого цвета. Пятна по мере развития сливаются и немного темнеют. Листья деформируются, приобретая волнистую поверхность. Налет интенсивно развивается на нижней стороне листьев, на черешках и на стеблях. У сильно пораженных листьев края пластинки выгибаются наружу и засыхают. Плоды мельчают и вянут.

■ **МЕРЫ БОРЬБЫ**

Рекомендуем сажать устойчивые к болезни гибриды. Для профилактики растения опрыскивают биопрепаратами «Алирин-Б», «Планриз» или «Бактофит» (1%-ный раствор). При появлении первых пятен возможно опрыскивание растений препаратами «Квадрис» (0,05%-ный раствор) или «Строби» (0,02%-ный раствор). В дальнейшем можно использовать биопрепараты «Топаз» (0,04%), «Тиовит Джет» (0,25–0,3%), «Байлетон» или «Привент» (0,05–0,1%).



Есть ли уголовная статья за проникновение на участок?



За проникновение в жилище есть уголовная статья. Есть ли такая статья за проникновение на садово-огородный участок? В мое отсутствие сосед разрезал сетчатый забор сверху донизу, унес часть этой сетки куда-то и не отдает. Хозяинчал на моем участке, он и не отрицает это, но и не объясняет, зачем он это сделал. Я обратилась к участковому, просит сфотографировать и прислать, написать заявление. Имеет ли право сосед проникать на огороженный участок? И что мне делать?

Раиса Васильевна, Солнечногорский р-н, Московская обл.

■ Проникновение на земельный участок само по себе не является уголовно наказуемым деянием в отличие от проникновения в жилище. Угроза наказания появится, только если ваш сосед что-нибудь украл или занимался сбором сведений о вашей частной жизни.

При этом вы совершенно правильно поступили, обратившись к участковому – хотя проникновение на участок не подпадает под действие уголовной статьи, но это в любом случае является нарушением ваших прав. И разъяснить это вашему соседу должен именно участковый. В результате своей работы он выдаст вам документ о происшествии, с которым вы уже сможете при желании обратиться с иском в суд против вашего соседа и истребовать с него деньги за поврежденный забор и моральную компенсацию.

В КАКОМ ЗАКОНЕ ОБ ЭТОМ НАПИСАНО

Примечание к ст. 139 Уголовного кодекса РФ; ст. 151, 304, 1064 ГК РФ.



Консультирует юрист газеты «ДАЧА» Кира Лукьянец



Взносы платим с потолка. Что делать?

В нашем СНТ членские взносы взяты с потолка. Председатель сказал сумму, и все платят одинаково – и те, у кого 4 сотки, и те, у кого 18 соток. Собрания не было. Как доказать председателю, что членские взносы он берет с нас неправильно?

Сергей Петрович, г. Ступино, Московская обл.

■ Размер членских взносов рассчитывается исходя из предполагаемых расходов СНТ: в приходно-расходной смете определяется общая сумма, которую необходимо собрать с членов СНТ и индивидуальных садоводов. По смыслу закона, по умолчанию взносы равные. Но есть указание, что они могут (но не обязательно) различаться для отдельных членов СНТ в зависимости от площади участка или недвижимости на нем. Правила расчета должны быть установлены в уставе товарищества.

Взносы могут быть одинаковыми для всех независимо от площади – это совершенно законно. Утверждать приходно-расходную смету, финансово-экономическое обоснование размера взносов и сам размер взносов уполномочено общее собрание – если такового не было, то и обязанности платить взносы, получается, ни у кого в СНТ нет. А то, что все в вашем СНТ платят, – это не взносы, а добровольный взнос в «фонд поддержки председателя СНТ».

Доказать что-либо председателю можно тремя способами:

✓ заставить ревизионную комиссию провести проверку финансово-хозяйственной деятельности и отразить в акте проверки все недостатки, включая отсутствие законного основания для взимания взносов;

✓ собрать общее собрание, пользуясь возможностью организации собрания инициативной группой в количестве не менее 1/5 от общего числа членов СНТ, на котором либо обязать председателя устранить недостатки своей работы, либо избрать другого человека на эту должность;

✓ перестать платить взносы, провоцируя председателя подать на вас в суд – а в суде как раз и документы можно будет посмотреть, и обсудить с руководителем СНТ его позицию, и донести до него факты явной незаконности его деятельности.

В КАКОМ ЗАКОНЕ

ОБ ЭТОМ НАПИСАНО
Ст. 14, ч. 1, 7 ст. 17, ч. 9, 10 ст. 18, ст. 20 Федерального закона № 217-ФЗ от 29.07.2017.



Председатель раздает общие земли

Председатель часть ЗОПов передал

нескольким садоводам. На собрании сказал: эта земля нам не нужна. Она находится по периметру СНТ на проезжей части. Теперь часть дороги перекрыта. В Росреестре сказали, что общие земли нельзя распределять. Как остановить этот процесс? Ведь эти земли можно было бы продать, а деньги использовать на нужды СНТ.

Клавдия Николаевна, г. Владимир

■ Сразу скажу, что для председателя эта деятельность грозит реальным уголовным сроком – имеются прецеденты, когда подобные игры с общими землями

оканчивались приговором. Вам необходимо предпринять следующие шаги:

1 Организовать общее собрание с помощью ревизионной комиссии или 1/5 от общего числа членов СНТ. На собрании выяснить: как люди относятся к этой проблеме? Возможно, что большинству все равно, что там происходит с ЗОПами. Но даже если эти земли никому не нужны, то требуется соблюдение процедур и согласие большинства, чтобы ввести их в гражданский оборот.

2 Отозвать у председателя разрешение распоряжаться ЗОП (если такое ему давали), признать незаконными его действия по распоряжению ЗОП и предъявить всем членам правления к погашению убытки.

Подобную сделку нереально заре-

гистрировать в Росреестре даже при наличии солидного пакета документов или качественных подделок. А значит, никакой реальной «передачи» земель не произойдет. Просто отдельные люди будут пользоваться этой землей, при этом налог за нее по-прежнему будут платить все члены СНТ сообща.

Делать все это нужно даже не для того, чтобы спасти ваши общие земли. А, скорее, для того чтобы спасти вашего председателя от уголовного преследования. Потому что следующий шаг – это подача заявления в правоохранительные органы. И у руководства СНТ начнутся действительно серьезные проблемы.

В КАКОМ ЗАКОНЕ ОБ ЭТОМ НАПИСАНО

Ст. 159, 330 УК РФ; п. 5, 5.1, 6, 6.1 ч. 1 ст. 17; ч. 1, 5, 7 ст. 24 Федерального закона № 217-ФЗ от 29.07.2017.



ЕСТЬ ПРОБЛЕМА? МЫ ПОМОЖЕМ

Дорогие читатели! Если у вас возникли проблемы по земельным вопросам, строительным нормам и другим дачным делам, позвоните в редакцию. Наш юрист даст вам квалифицированный ответ через газету «ДАЧА».



Наш телефон
8 (495) 721-50-97

Ждем ваших звонков
**в будни
с 11:00 до 17:00
(время московское)**

Чем красить крылечки-лавочки

Деревянные лавочки, качели, хозпостройки, полы на крыльце – все это периодически приходится подкрашивать. Минимизировать трудозатраты и вложения в лакокрасочные материалы можно, если правильно подобрать состав. Сориентироваться в разнообразии поможет наша шпаргалка с основными характеристиками ЛКМ для дерева



Масла

Масла позволяют защитить древесину, сохранив или подчеркнув ее естественную красоту. Со временем они не отслаиваются, но постепенно вымываются. Есть несколько видов масел, которые можно назвать основой всех масляных пропиток:

Льняные и тунговые – масла без добавок. Их издавна используют для обработки древесины, но востребованы они и сегодня. Однако простота состава сказывается на качестве покрытия – оно недолговечно и быстро стирается.

Тиковое масло готовят из льняного и тунгового с добавлением соснового скипидара. **Дегтярная пропитка** в основе имеет все те же масла, но дополнена скипидаром, сосновой канифолью и дегтем. Эти ЛКМ считаются более качественной защитой. Они рекомендованы для наружных работ. Ими можно красить открытые террасы, полы на крыльце, стены срубов или деревянные элементы домов.

На базе этих четырех масел производят современные пропитки с улучшенными рабочими характеристиками. Вариаций составов множество, они ориентированы на различные задачи, поэтому важно изучать инструкцию.

Воск

Воски в чистом виде используют для реконструкции мебели или обработки деревянных элементов небольших размеров, так как процесс нанесения требует немалых трудозатрат и расхода самого материала. Жидкий воск обычно идет для интерьерных работ.

Для наружного использования применяют масло-воск. Это средство для обработки древесины, которое сочетает в себе качества этих двух материалов. Оно обеспечивает высокую декоративность, износостойкость, устойчивость к повреждениям.

Лаки

Создают защитную пленку, не перекрывая древесного рисунка. Качественный лак обеспечит надежную защиту и сохранит внешний вид дерева. Сегмент лаков представлен различными составами.

Масляные производят на основе термически обработанных масел. Такие лаки делятся на жирные, полужирные и тощие, но для наружных работ подходят только жирные составы, то есть те, в которых преобладает масло. Они устойчивы к атмосферным влияниям, но доволь-

но долго сохнут после нанесения.

Уретан-алкидный лак (яхтный) – надежная защита древесины даже при повышенной влажности. Как правило, наносят его на предварительно загрунтованную поверхность. При этом важно следить за целостностью покрытия. Лак не пропитывает волокна, а создает на поверхности пленку. Если вода попадет на не покрашенное место, древесина может разрушаться изнутри.

Полиуретановый лак проникает в древесину примерно на 5 мм, а также создает защитную пленку на поверхности. Бывает одно- и двухкомпонентным, для внутренних и наружных работ.

Алкидный лак дает стойкое покрытие. Его можно наносить не только на чистую, но и на окрашенную масляными красками древесину. Однако нужно учесть, что состав довольно долго сохнет, а после высыхания обработанная поверхность может приобрести желтоватый цвет.

Лаки на водной основе подходят не для всех видов древесины, нужно уточ-

ИЗ ОПЫТА
Покрасили алкидным лаком деревянные качели. Через время от него не осталось и следа. Ни красящего пигмента, ни защитного слоя. Обработали масляно-восковым составом. Есть потертости, но в основном держится

нить у продавцов или искать информацию на этикетке. Много зависит от состава, а их разновидностей довольно много. Образованное после нанесения защитное покрытие не считается долговечным, однако такие лаки допустимо использовать для наружных работ.

Краски

Кроме защиты придают дереву цвет. В большинстве своем полностью скрывают древесный рисунок, а вместе с тем и какие-либо дефекты. По истечении срока эксплуатации могут сходить пластами или осыпаться.

Масляные краски, как правило, не отличаются высокой устойчивостью к УФ-лучам. Хотя многое зависит от дополнительных компонентов в составе. Срок службы – до 7 лет. Масляные составы нельзя наносить на старые покрытия другого типа. Если на поверхности остались следы акриловых или других красок, их необходимо полностью удалить.

Алкидные краски имеют в основе алкидный лак. Для высыхания требуется до 12 часов. Если необходимо действительно надежное покрытие, в этом сегменте красок следует отдать предпочтение глянцевым вариантам. Они дольше сохраняют рабочие характеристики.

Акриловые образуют тончайшее защитное покрытие. Отталкивают воду, не препятствуют при этом прохождению воздуха. Не боятся подвижек дерева. Устойчивы к внешним влияниям. Требуют тщательного очищения основы от старой краски.

Резиновые (латексные) схожи по составу с акриловой, но считаются более качественным вариантом. Создают плотное покрытие, которое может растягиваться. **Д**

ИЗ ОПЫТА

На даче большое открытое крыльцо. Когда-то пол был окрашен краской. Она продержалась несколько сезонов, а потом начала сходить чешуйками. Босиком не походишь – неприятно и опасно. В итоге обработали пол бальзамом на основе масла и воска с добавлением УФ-защиты и антисептика. Раз в несколько лет обновляем покрытие и не можем нарадоваться. Рисунок дерева виден, и тактильно приятно.

Наталья Степанова

Лесной гость чабрец

Одна моя знакомая, чтобы запастись чабрецом, не ленится вставать в 5 утра. Садится на электричку и выходит на станции, тропинка от которой уводит далеко в лес. Возвращается довольная и счастливая – с охапками фиолетовых веточек. Когда-то я пила у нее чай с лесным чабрецом, а теперь срезаю его у себя на даче



Оказывается, лесного гостя вполне можно приручить. Достаточно посадить несколько растений, привезенных из леса, – чабрец хорошо разрастается. Что я и сделала, когда поняла целебную силу этого растения. Предпочитает песчаную почву, если в земле песка недостаточно, можно добавить речной и немного еловой хвои.

Камушки в объятиях

На моей даче этот «дикарь» обжился без проблем. Более того, стал прекрасным украшением. Он полюбил уголок с разбросанными камешками – обнимает их стебельками. Так что, если даже вы не слишком опытный

КАКАЯ ОТ НЕГО ПОЛЬЗА

Древние греки называли напиток из чабреца «силой духа», поскольку он не только бодрит, но и считается эффективным при мужских проблемах со здоровьем. «Лесной гость» положительно влияет и на нервную систему, помогает справиться с хронической усталостью, бессонницей. Выводит токсины из организма, чистит печень. Однако растение имеет ряд противопоказаний, к которым относятся заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, щитовидной железы. Чабрец повышает артериальное давление.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- 1 Чабрец собирают во время цветения, заготавливают все лето. Обязательно в сухую погоду. Собранный после дождя трава быстро бурееет и портится.
- 2 Сушить ветки чабреца нужно в теплом проветриваемом месте.
- 3 Чай с чабрецом нельзя пить постоянно. Можно пропить 14-дневный курс, затем необходим перерыв.
- 4 Целебные свойства сохраняет в течение года. Свежий ли сбор травы, можно узнать по запаху – у прошлогодних трав аромат уже улетучился.

ландшафтный дизайнер, соорудите горку из небольших камешков – чабрец оценит ваши эксперименты по достоинству.

Чай для души

Чабрец любят и ценят прежде всего за его пользу. Чайная композиция с этой травой может стать фирменным дачным угощением. Рецепт прост.

Срезаю чабрец осторожно, не слишком близко к нежным корешкам. Промываю холодной водой, измельчаю и добавляю в чай. 2 ст. ложки – на пол-литровый чайник. Настаиваю 10 минут. Можно заваривать в равных пропорциях с черным или зеленым чаем и добавить для запаха измельченную ягоду клубники, малины. Хорошо сочетается с мятой, душицей.

Обязательно запасаю чабрец на зиму. Промытый и высушенный, укладываю в картонные коробки, например, из-под чая. Ставлю на полку на не слишком солнечное место. Теперь и в стужу аромат чабреца будет навевать настроение лесных прогулок. **Д**

Вероника Тутенко, г. Курск

10 растений от головной боли

В своей жизни я использовала множество способов снятия мигрени и головной боли с помощью растений и плодов. Пусть помогут и вам

- 1 1 ст. ложку душицы заливаю 300 мл кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 1 стакану 3 раза в день.
- 2 Маринованный огурец нарезаю вдоль пополам и кладу одну половинку на лоб. Когда огурец нагреется, меняю на другой.
- 3 Лимон мою. Кожуру срезаю, очищаю ее от белой пленки, прикладываю к вискам и обвязываю голову шерстяным шарфом, ложусь в кровать на 30 минут. В комнате в это время должно быть тихо и темно.
- 4 1 ст. ложку зверобоя заливаю 1 стаканом воды, кипячу 10 минут на медленном огне, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 0,25 стакана 3 раза в день.
- 5 3 ст. ложки Melissa заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час. Принимаю по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.
- 6 Натираю виски эфирным маслом мяты или герани. Пью мятный чай.
- 7 1 ст. ложку корня валерианы заливаю 1 стаканом кипятка, кипячу 10 минут на водяной бане, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- 8 Натираю виски и лоб листом герани.
- 9 Прикладываю к вискам и лбу свежие листья капусты.
- 10 2 ст. ложки ромашки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана 3–4 раза в день. **Д**

Валентина Федотова,
г. Нижний Новгород



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

Важно знать: что делать в экстренной ситуации

Порядок действий в случае смерти человека:

1. После того как факт смерти установлен, вызовите сотрудника Городской специализированной службы по вопросам похоронного дела по **круглосуточному телефону 8 (495) 009-00-13**.
2. Запишите ФИО и табельный номер сотрудника, которые вам сообщит диспетчер Городской Специализированной службы. Подготовьте свой паспорт и паспорт покойного.
3. Дождитесь сотрудника Городской Специализированной службы для:
 - оформления заказа на организацию похорон (кремации) по установленным ценам;
 - транспортировки тела умершего в патологоанатомическое отделение;
 - получения консультации по вопросам бесплатного места на кладбище в соответствии с Федеральным Законом №8.

ООО Ритуал.ру 5167746491237 / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнерах вы можете получить на сайте ritual.ru.

Индексация льгот с 1 февраля 2023 г.

Получить социальное пособие на погребение в размере **7 793 руб. 48 коп.** можно в течение 6 месяцев с момента смерти. Его выплачивают на основании гербового свидетельства о смерти и справки по форме №11. В случае смерти безработного москвича (включая пенсионеров) предоставляется доплата в размере **13 888 руб. 00 коп.**

Важно! Информационная справочная 24/7 8 (495) 009-00-13

Операторы Городской специализированной службы бесплатно консультируют по вопросам, связанным с потерей близкого. Позвонив по круглосуточному телефону информационной справочной, вы получите исчерпывающую информацию о порядке предоставления ритуальных услуг, необходимых документах и положенных льготах.

Игорь Скляр: Дачу построил на окраине

Когда в прошлом году народный артист РФ Игорь Скляр отмечал юбилей, большинство поклонников удивилось – неужели Скляру, этому солнечному человеку, 65?! Несмотря на упрямые цифры, для зрителей он остался тем же улыбчивым, обаятельным парнем, который однажды влюбил в себя всю страну...



Игорь, у вас более 100 ролей в кино и театре, в которых в основном романтические роли. Мне кажется, вы и в жизни романтик.

– Возможно. Я так радостно и позитивно воспринимал открывающийся мне мир, что все было счастьем. Помню, когда в 1975 году приехал из Курска в Москву поступать в театральный вуз, было раннее утро.

Я вышел на Калининский проспект, вставало солнце, работали поливальные машины, и я думал о том, что когда-нибудь завоюю этот город, он будет меня знать! Но я не поступил в ГИТИС и ночным поездом по-

ехал пытать счастье в Петербург (тогда Ленинград). Когда добрался до Аничкова моста, встал как вкопанный: передо мной над Фонтанкой замерли знаменитые кони Клодта, вдали виднелся цирк Чинизелли, рядом уютно дребезжал проезжающий мимо трамвай, и так мне стало от этого хорошо, так счастливо, что отчетливо понял – хочу тут жить! В результате я поступил в Петербурге в театральный институт и остался здесь навсегда.

– Но живете вы все-таки не в Петербурге, а в Павловске. Почему уехали за город?

– Со студенческой поры Павловск мне нравился больше всех пригородов Ленинградской области. Когда уже стал известным артистом, Анатолий Собчак выделил для нашей братии в Пушкине землю под строительство. Но я набрался смелости и попросил участок в Павловске. И мне дали – на окраине картофельного поля. Это сейчас здесь густонаселенный район, а тогда, в 1994 году, мы были крайними. В 1995 начали строительство дома, в 2004-м в него заселились. И теперь, когда возвращаюсь из Питера в Павловск, всякий раз думаю о том, в каком прекрасном месте живу. Здесь мой дом, мой благоустроенный сад, две собаки, конь на конюшне и даже рыбки. Когда сижу вечерами у камина, думаю – чего еще желать?

– Знаю, что вы считаете Павловский парк лучшим в мире!

– Он уникальный, такого больше нет нигде. Несмотря на то, что он ухожен и у него невероятно красивый садовый дизайн, мы с маленьким сыном однажды заблудились в нем. Нас кусали комары, мы плутали по дорожкам и не могли найти выход. Тогда я реально испугался. Но теперь знаю в парке каждый уголок. Раньше гулял тут с сыном, теперь с собаками. Тут все родное.

– Возможность жить в загородном доме позволила вам собрать и разместить у себя коллекцию музыкальных инструментов. Она большая?

– Коллекция – это когда человек целенаправленно что-то собирает, а у меня инструменты появлялись по разным поводам, хаотично. Правда, в результате инструментов собралось действительно много. Было еще больше, но многое раздарил. Есть, например, мандолина 40-х годов прошлого века, на которой отец играл в оркестре, когда учился в техникуме. Он был самоучка, но освоил мандолину, затем аккордеон, потом сел за пианино. На 50-летие жена подарила мне французский саксофон. Есть несколько флейт и губных гармошек. Сын раньше занимался на барабанах, и остались две барабанные установки и 6 гитар. Была еще скрипка XIX века, которую семья отца привезла из плена. Но мои друзья уехали за границу вместе с ней, позабыв вернуть. Есть расстроенное пианино. Все эти инструменты – мои друзья, с каждым связана какая-то история.

– Раз заговорили об инструментах, в пору вспомнить о том, что после 60 лет вы вернулись к одному из любимых своих занятий – снова занялись джазом, исполняете джазовые программы с профессиональными музыкантами...

– Мне это невероятно нравится. Вместе с ребятами мы сделали несколько программ. Одна из них, например, длится три часа. Мы исполняем 19 произведений на 5 языках. Это тяжелый труд, но благодарный.

– Вы не только выступаете со своей группой, но снимаетесь в кино, играете в театре, не обходите вниманием телевидение. Неужели все одинаково интересно?

– Абсолютно! Это все разные грани моей работы. Сегодня я пою джазовую программу, сегодня и завтра играю спектакли. Пройдет еще какое-то время, поеду на съемочную площадку и везде буду выкладываться на все сто. Потому что знаю – то, что делается с душой, в душу и попадает.

– Мы начали наше интервью со дня рождения, поэтому не могу не спросить про цифру 18, которая в вашей судьбе играет необъяснимую роль...

– Это действительно так. 18 декабря у меня день рождения, 18 июля – именины, 18 октября ушла из жизни мама, 18 июля – отец, 18 февраля пережил инфаркт и 18 ноября попал в автоаварию, где чудом остался жив. Поэтому с некоторых пор заранее думаю о том, чтобы в этот день исключить всякие риски и провести его на диване. Хотя в некотором смысле я фаталист: у кого на роду что написано, то и случится. **Д**

Наталья Анохина

ДОСЬЕ

ИГОРЬ СКЛЯР

Родился 18 декабря 1957 года в Курске
Образование
В 1979 году окончил ЛГИТМИК

Карьера

В 15 лет снялся в картине «Юнга Северного флота»
В 1981 году был принят в труппу Малого драматического театра, где прослужил 17 лет
Знаменитым проснулся после выхода на экраны фильмов

«Мы из джаза» и «Начни сначала». Популярность закрепили картины «Год собаки», «Дети понедельника», «Романовы. Венценосная семья», «Московская сага» и другие...

Семья

Женат, имеет сына

Зима начинается в августе

Розы к зиме я начинаю готовить в августе, только так можно со спокойной совестью оставить их зимовать. На погоду мы однозначно не повлияем, а вот подготовить розы к непростому испытанию нам под силу. Поэтому решила поделиться простыми, но необходимыми приемами, которые помогут растениям легче перенести наши непредсказуемые зимы

Начиная с августа в розарии приступают к «зимним» работам. Первое, что нужно сделать – перестать подкармливать кусты азотными удобрениями. Этот макроэлемент стимулирует рост растений, нам же необходимо, наоборот, успокоить розы, а не усилить их рост. Калием и фосфором угодить кусты можно и даже нужно – эти элементы способствуют вызреванию побегов.

Макушки пощипать

В конце августа у всех роз нужно прищипнуть верхушки молодых побегов. Такая процедура поможет остановить дальнейший рост и поспособствует тому, что все необходимые питательные вещества будут накапливаться в почках и побегах.

Полив отменить

С середины августа следует прекратить полив и рыхление почвы вокруг кустов. Если стоит длительная засуха, можно необильно полить растения, только чтобы они не засохли. Дожди, лишняя влага значительно снизят защитные свойства куста.

Бутоны убирать

С конца августа нужно обрезать только те бутоны, что размером меньше горошины. Остальные лучше оставить – пусть они зацветут. Если обрезать все бутоны, есть большая вероятность, что пойдет новая волна роста побегов.



Этих простых шагов на первом этапе подготовки роз к зиме будет вполне достаточно. **Д**

Ирина Воробьева, садовод,
д. Нагорное, Московская обл.



ЧТО УКРЫТЬ, ЧТО ОСТАВИТЬ

В средней полосе России в укрытии на зиму нуждаются почти все сорта роз, кроме парковых и видовых (так называемых шиповников). Последние отлично выдерживают даже суровые зимы. Их секрет прост: цветут они всего лишь раз за сезон, обычно – в июне. До зимы у них полно времени, чтобы побеги одревеснели, а сами растения запасли достаточное количество питательных веществ. Те сорта, что цветут практически все лето, надо в обязательном порядке укрывать. Ведь их непрерывное цветение сопровождается постоянным ростом побегов. Растения просто не успевают как следует подготовиться к зиме, все их силы направлены на образование новых бутонов. Поэтому несложно запомнить: цветут один раз – не укрываем, цветут все лето – укрываем.

Белые и ароматные

В последние годы большой популярностью пользуются мускусные розы. Запах мускуса очень насыщенный, цветочно-фруктовый, сравним с ароматом меда

У мускусной розы запах источают тычинки, поэтому аромат более насыщенный и разносится на большее расстояние. У других же роз эфирное масло источают микроскопические железы, которые расположены на внешней стороне лепестков.

Еще мускусные розы отличаются обильным цветением. Одними из лучших признаны сорта белой окраски:

- ✿ Prosperity (Просперити) – кремово-белые, махровые, с раскидистыми кустами;
- ✿ Sally Holmes (Салли Холмс) – кремово-белые, немахровые, душистые, сорт устойчив;
- ✿ Waterloo (Ватерлоо) – кремово-белые, мелкие, обильное цветение;
- ✿ Guirlande d'Amour (Гирлянд Дамур) – кремово-белые, с сильным ароматом, для вертикального озеленения. **Д**

Любовь Бумбеева, куратор
коллекции роз ГБС РАН

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма
МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Храни вас Господь!

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма!
Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич;
8 (919) 107-67-80, Ирина

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк:
4070381024000001454
ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».



В теплом месте до 80 доживет

Только у древовидных пионов бывают сиреневые цветки. Да и общая цветовая гамма гораздо шире, чем у пионов травянистых. А еще они очень крупные – шапка цветка порой распускается диаметром до 27 см. Это настоящие долгожители – цветут десятилетиями

Красота пиона такая, что хочется и себе посадить. Сейчас для этого как раз подходит время – с середины августа до середины сентября. Посаженным ранней весной кустам, тронувшимся в рост, опасны заморозки.

Растет древовидный пион довольно медленно, особенно корнесобственный. А привитый растет быстрее, может давать ежегодный прирост до 50 см – корни-то хорошо развиты. И зацветает быстрее. Зато корнесобственный пион более жизнестойкий, и хлопот с ним меньше.

По мере роста количество цветков на древовидном пионе ежегодно увеличивается и порой достигает сотни!

Давайте познакомимся

Цветки имеют форму чаши, бывают простыми, полумахровыми и махровыми. Они раскрываются на верхушках побегов в конце мая и цветут в те-

ВСЕГО ДВЕ ПОДКОРМКИ

Первую подкормку под древовидный пион вносят по талому снегу, вторую – после цветения, по диаметру приствольного круга.

ние двух недель, а при прохладной погоде и дольше.

Наиболее распространены гибриды пиона полукустарникового (*P. suffruticosa*) с длинными перистыми листьями. Цветки крупные – до 25 см в диаметре. Цвет – самый разнообразный: белый, розовый, сиреневый, красный с большим темно-малиновым пятном в основании. Среди этих гибридов есть и многочисленные карликовые сорта.

Солнце обязательно

Очень важно правильно выбрать место под посадку, ведь жить ему здесь очень долго: древовидный пион может без пересадки радовать цветением лет 70–80. Место должно быть защищено от ветра и непременно солнечное. Под рассеянными лучами цветки дольше цветут и лучше сохраняют окраску (меньше выгорают). На открытом солнце цветение более обильное.

Не забываем про известь

Почва должна быть хорошо дренированная, удобренная перегноем и достаточно увлажненная, но без застоя грунтовых вод. И с щелочной реакцией. В низких местах можно устроить для пиона высокую грядку.

Лучше подготовиться к посадке заранее. Сначала выкопать яму (на конус) – диаметром в два раза больше основания.



СЕЛЕКЦИЕЙ ДРЕВОВИДНЫХ ПИОНОВ В БОТАНИЧЕСКОМ САДУ МГУ ИМ. М. В. ЛОМОНОСОВА ЗАНИМАЕТСЯ МАРИАННА СЕРГЕЕВНА УСПЕНСКАЯ. ЕЙ ВЫВЕДЕНЫ И ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ СОРТА. В ТОМ ЧИСЛЕ ВЛАДИМИР НОВИКОВ, МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, ДМИТРИЙ КАПИНОС, АНАСТАСИЯ СОСНОВЕЦ. ПОСЛЕДНИЙ ОБРАЗУЕТ ВЫСОКИЙ, 120 СМ, КУСТ ПОЛУРАСКИДИСТОЙ ФОРМЫ. ЦВЕТОК БОКАЛОВИДНЫЙ, В ДИАМЕТРЕ 16–19 СМ, С ДВУХРЯДНЫМ ВЕНЧИКОМ. ОКРАСКА ОСЛЕПИТЕЛЬНО БЕЛАЯ С ФИОЛЕТОВЫМ ПЯТНОМ У ОСНОВАНИЯ ЛЕПЕСТКОВ. АРОМАТ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ.

В почву внести 200–300 г извести и компост, сверху перепревший навоз.

Корневая шейка при посадке должна находиться вровень с землей. При оседании почвы она немного опустится.

Сухая зимовка

В морозные зимы побеги могут подмерзнуть. Специалисты рекомендуют сухое укрытие куста на зиму – деревянными

щитами и хвойным лапником. Молодые растения слегка присыпают сухими листьями и тоже укрывают лапником.

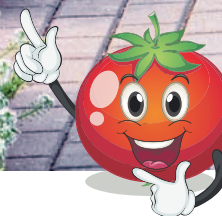
Можно связать кусты веревкой и укутать двумя-тремя слоями укрывного материала. Или соорудить над пионом небольшую вигвам и покрыть его нетканым материалом. **Д**

*Татьяна Жашкова,
председатель клуба
«Цветоводы Москвы»*

Сугробы с ароматом меда



**АРОМАТЫ
АЛИССУМА
УСИЛИВАЮТСЯ
НА ВОСХОДЕ
И ЗАКАТЕ СОЛНЦА**



«Ценность выше красоты» – именно так переводится с викторианского языка название алиссума. Он снова на пике моды. Собственно, из моды он никогда не выходил. На рабатках и клумбах, в деревенских палисадниках и вдоль королевских дорожек цветет алиссум с ранней весны до поздней осени, накрывая их «сугробами», наполняя сады нежно-медовым ароматом

Алиссум бывает разным – от розового до нежно-фиолетового цвета, но самый распространенный и любимый у цветоводов – белый. Принято считать, что цветок – однолетний, но также выведены и многолетние сорта, из которых самый известный – Snow Princess, цветущий огромным белым шаром. Он особенно эффектен в кашпо и корзинах.

Одногодки. Поселились к розам

– Алиссум у меня цветет до поздней осени, – рассказывает цветовод Алевтина Кошелева (г. Нахабино, Московская обл.). – Его семена опадают в почву, и весной, особенно после теплых зим, всходят и цветут самостоятельно. Однажды семена попали у меня под укрытие роз, и весной я увидела дружные всходы.

Мне нравятся мохнатые «головы» моих цветов, поэтому я алиссум никогда не стригу. По поводу стрижки у цветоводов существуют разные точки зрения. Кто-то говорит, что цветущую крону надо обрезать чуть ли не под корень, тогда цветок дает новую мощную волну цветения. Кто-то говорит, что нет. Я отношусь к последним.

Что я делаю? Семена высаживаю в первой декаде апреле, не заглубляя, а слегка вдавливая в землю – полив теплой водой из опрыскивателя, всходы на 7–10 день.

Грунт поддерживаю влажным, но не переувлажняю и не давая ему пересыхать. Место светлое и теплое – у меня это утепленная лоджия, где температура не опускается ниже 20°C.

В конце мая рассаду высаживаю в грунт. С этого момента про алиссум

можно было бы забыть, но есть у цветка одно слабое место: его любят крестоцветные блошки. Они за короткий срок могут полностью сожрать все цветки. Поэтому после высадки их надо обработать любым препаратом от насекомых. Я пользуюсь «Актарой». Хорошо помогает нашатырный спирт (1 : 10).

БЕДА В ТОМ, ЧТО БЛОШЕК НЕ РАЗГЛЯДЕТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ГЛАЗОМ, ОБ ИХ ПОЯВЛЕНИИ УЗНАЕШЬ, КОГДА ВСЕ ЦВЕТЫ УЖЕ СЪЕДЕНЫ. ПОЭТОМУ НАДО НЕПРЕМЕННО ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОПРЫСКИВАНИЯ.

Многолетки. Снежная принцесса

– Первый раз попал ко мне алиссум черенком, – рассказывает Ирина Григорьева (г. Гжель). – Поделилась женщина из соседней деревни, когда я замерла перед ее калиткой и любовалась роскошными шапками цветов в кашпо. Она отрезала мне пару веточек, я дома сунула их в «Корневин», а потом в землю. Накрыла

стаканчик прозрачной крышкой, впрочем, без всякой надежды на успех. Через пару недель увидела новые листочки на веточках, а ведь это был разгар лета, не лучшее время для укоренений.

Ростки мои росли и укреплялись, и осенью я пересадила их в пол-литровые горшочки. Зимой вынесла на утепленную веранду, поставила вместе с геранью под подсветку. К весне мои кустики уже цвели и кучерявились.

При перевалке в горшки подкормила цветы комплексным удобрением (у меня «Осмокот») – это требуется делать один раз за сезон. После дождей или когда погода хмурится, обрызгиваю цветы «Плантофолом» (по инструкции).

Иногда на цветы налетает мошка – тля или крестоцветная блошка. Поэтому для профилактики можно обрызгать цветы любым средством от насекомых (я опрыскиваю «БИ-58»). Однажды на мою снежную принцессу напала гусеница. Почитала у специалистов, это опасный враг цветов. Если над вашим алиссумом появились мелкие белые бабочки – ждите «гостей». Я обрабатываю препаратом «Лепидоцид» по листьям.

После перевалки цветов в большие горшки я аккуратно обстригаю шапочку растения до краев емкости, что потом придаст растению пышность. И больше не трогаю цветы до поздней осени. Знаю цветоводов, которые регулярно раз в месяц укорачивают соцветия и тоже имеют неплохой результат. Тут надо наблюдать за своими цветами и решать, что лучше.

Осенью я нарезаю от алиссума ростки для черенкования. Срезаю цветки до первого листка, окунаю росток в «Корневин» и сразу сажаю в грунт. Готовлю его сама из торфа и компоста, но можно купить готовый грунт для рассады. Алиссум прекрасно укореняется и переносит зиму в теплой веранде. Можно начерновать столько росточков, сколько вам нужно. **Д**

КОРНИ АЛИССУМА ЛЮБЯТ ПРОСТОР. ИХ НАДО САЖАТЬ В БОЛЬШИЕ ОБЪЕМНЫЕ ГОРШКИ НЕ МЕНЕЕ 20–30 Л. ТОГДА ОНИ ОБРАЗУЮТ ОГРОМНЫЕ ШАПКИ СОЦВЕТИЙ И РАДУЮТ ОБИЛЬНЫМ ЦВЕТЕНИЕМ ВСЕ ЛЕТО. В КАЖДЫЙ ГОРШОК – ОДИН РОСТОК.

Распрашивала цветоводов
Ольга Белан

ВАЖНО! ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Молодость хранится в ягодах

Любимое нами лето диетологи называют временем естественного омоложения организма, поскольку это время овощей, ягод, фруктов. Но как от них получить максимум пользы? Как питаться, чтобы не навредить себе садово-огородным изобилием?



Елизавета Ванинская, специалист по правильному питанию и образу жизни, нутрициолог, специалист современной Аюрведы

Елизавета, наша прошлая беседа (ДАЧА № 9, 2023) вызвала большой интерес читателей, дачники просят продолжить тему сезонных ягод, фруктов, овощей. Сколько их надо употреблять в день и, главное, как запастись витаминами?

– Давайте по порядку. Наша задача летом не запастись витаминами на зиму – это сделать невозможно. Витамины не накапливаются. Некоторые ошибочно думают, что можно наесться фруктами на весь год, и употребляют их в неограниченных количествах, тем самым перегружая печень фруктозой.

Лучший фрукт – это ягоды, у них ниже гликемический индекс и высокая анти-

оксидантная активность. Ягоды уже давно входят в протоколы так называемого противовоспалительного питания. Они помогают снимать системное хроническое воспаление. Особенно это касается ягод темного цвета.

Для справки. Хроническое или системное воспаление в отличие от острого вызывает нарушения физиологического функционирования. Организм постепенно изнашивается, в нем со временем накапливается так называемый «клеточный мусор». Под «раздачу» может попасть любой орган и система. Системное воспаление усиливается на фоне неправильного питания, дефицита сна, стрессов.

Вообще во всем мире антиоксидантным продуктам уделяется большое внимание, во многих странах существуют рейтинги продуктов, где измеряется антиоксидантная активность. И ягоды занимают топовые позиции в таких рейтингах.

– Какие же из ягод на верхней строчке?

– Черноплодная рябина. Дальше по списку: черника, клюква, голубика, малина, брусника, ежевика, бузина черная, черная смородина, вишня, клубника. И если сравнивать дикорастущие ягоды и садовые, то дикие, конечно, сильно опережают по количеству фитонутриентов.

Но в моем личном рейтинге на первом месте стоит черника, уникальная по составу полезных микроэлементов ягода

и лидер в продуктах для антивозрастного питания. Все знают, что черника широко используется в медицине при изготовлении препаратов для лечения и укрепления зрения, но это далеко не все, что может эта уникальная ягода. Ее обязательно надо употреблять в сезон по 50–100 г в день.

Следующей очень полезной ягодой я бы назвала малину – лидера по количеству клетчатки. И голубика не отстает, в ее составе антиоксиданты, которые тормозят развитие онкологических заболеваний.

Вишню рекомендуется включать в рацион при подагре, так как она снижает уровень мочевой кислоты, а также способствует выработке мелатонина – главного гормона качественного сна, который помогает сохранить молодость.

Отдельно хочу сказать про шелковицу или тутовник, не до конца оцененные ягоды. Они помогают при сахарном диабете, способствуют снижению уровня сахара в крови. В виде сухофруктов я бы рекомендовала использовать их и зимой.

– Животрепещущий вопрос для тех, кто заботится о своем здоровье: как сохранить витамины на зиму, в каком виде хранить ягоды? Варенье, как я понимаю, вы никак одобрить не можете...

– Конечно, в традиционном варенье потенциальная польза от ягод нивелируется количеством сахара. Я сама и мои клиенты успешно делаем варенье из некислых ягод, яблок, слив без сахара в собственном соку, используя в качестве консерванта специи – корицу, мускатный орех. Природной сладости вполне достаточно. Но если необходимо, можно закатывать и хранить более полугода без потери полезных свойств. Кто любит конфитюр, можно делать его на пектине или агар-агаре.

Но самые лучшие способы сохранить летний урожай фруктов и ягод с пользой для здоровья – это, конечно, заморозка и сушка.



ВАЖНО!

ЧТОБЫ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ ПРИНОСИЛИ ПОЛЬЗУ, УПОТРЕБЛЯТЬ ИХ НАДО НЕ БОЛЕЕ 300 Г В ДЕНЬ.

ВЫПЕЙ ТЕПЛЕЕ

ЛЮБЫЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ИХ СЪЕСТЬ МНОГО ИЛИ ЕСЛИ ПИЩЕВАРЕНИЕ ПРОБЛЕМНОЕ, МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ МЕТЕОРИЗМ, ВЗДУТИЕ ЖИВОТА. ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ, В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ ЕСТЬ ПРОСТАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ: ВЫПИТЬ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ ИЛИ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ. НАШИ ФЕРМЕНТЫ ЛЮБЯТ ТЕПЛО, И ДАЖЕ СЛОЖНЫЕ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПРОДУКТЫ ЛЕГЧЕ СВОЯТСЯ.

А из яблок, например, я всем рекомендую делать исключительно полезный продукт – яблочный уксус. Рецептов множество, выбирайте любой.

– Почему-то нет в рейтинге калины. Что о ней скажете?

– Калина – прекрасная ягода. Мы ее морозим и добавляем в травяные чаи всю зиму. Еще я хочу сказать про ревеня, который не относится ни к фруктам, ни к ягодам, но продукт чрезвычайно полезный, особенно для людей элегантного возраста. В нем содержится высокая концентрация витамина С, который летом, как ни удивительно, расходуется из организма особенно активно. И продукты с высоким его содержанием надо обязательно включать в рацион. Также ревеня укрепляет сердце и сосуды, препятствует образованию тромбов. □

Беседовала Ольга Белан



Все объявления на правах рекламы

АНТИКВАРИАТ

■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуда, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82.

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68

■ **8-916-809-01-04** Купим военную форму и форму министерств и ведомств СССР, КГБ; военный антиквариат, наградные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР. Самовар, икону, картину, портсигар, бюсты, старинные награды, антиквариат. Т. 8-916-809-01-04.

ФИНАНСЫ

■ **8-499-112-05-33** ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ золота, меха, техники, авто. ООО «Ломбард Платинум» ОГРН 1087746946847. Т. 8-499-112-05-33.

КУПЛЮ

■ **8-499-226-25-39** СКУПКА. БЫСТРО. Деньги сразу. Тел. 8-499-226-25-39

ПРОДАЮ

■ **8-499-226-28-79** ПРОДАДИМ ВАШУ ВЕЩЬ в комиссионке. Цену назначаете сами! Т. 8 (499) 226-28-79

■ **8-916-774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05

■ **8-905-777-77-53** ОТКРЫТКИ, АКТЁРЫ, стар. фото. СЕРЕБРО, ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, ЕЛОЧ.ИГР. Марки. Журналы, календари. ФАНТИКИ. НОТЫ. Магнитофон, КАССЕТЫ, CD. Бинобль, объектив. Воен.амуниц. Жестян.банки. Юбилейн.рублн, монеты, значки. Телефон. Масштаб. мод. машин, самолётов, ж. дорог. ЦАРИЗМ. Агитацию КУПЛЮ.

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ



Обработка от: клещей, комаров, мух, кровососов, крыс, клопов, тараканов, плесени и других вредителей

ОБРАБОТКА САДОВЫХ УЧАСТКОВ

С ГАРАНТИЕЙ И НАВСЕГДА!

Сертифицированные дезинфекторы. Эффективные и безопасные средства без запаха.

СТОИМОСТЬ – от 800 рублей!

Конфиденциально.

Бесплатный выезд (Москва и МО)

ГОРОДСКАЯ САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ

Остались вопросы, звоните!

+7 909 777-84-04

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

- Иконы. Статуэтки Будды.
- Янтарь, янтарные бусы.
- Статуэтки, фарфор, сервизы.
- Серебро, бронзу, часы.
- Монеты, значки, автографы.
- Картины. Соцреализм. Сов.Агитация.
- Старинную мебель. Бижутерию.
- Любый антиквариат и многое другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-83

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58** Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходов и праздников. 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Все виды строительных работ. Крыши с материалом под ключ!!! Скидка пенсионерам 20%. САЙДИНГ • ХОЗБЛОКИ • ФУНДАМЕНТ • ВЕРАНДЫ • ЗАБОРЫ • ПОТОЛКИ • БАНИ • ПЕЧИ • КРЫШИ • ОТМОСТКИ • ПОЛЫ • БЕСЕДКИ.

8-965-185-18-22 Юрий
8-967-116-53-32 Петр

СТРОИТЕЛИ

Из своего материала или материала заказчика

КРЫШИ. САЙДИНГ. ФУНДАМЕНТ. ОТМОСТКИ. ХОЗБЛОКИ. ЗАБОРЫ. ТЕРАССЫ. ПЕЧНИК. РЕМОНТ КВАРТИР. ПОКРАСКА ДОМОВ. ДОМА, БАНИ, БЕСЕДКИ С НУЛЯ. ФАСАДЫ. ПРИСТРОЙКИ, ВЕРАНДЫ. ЗАЕЗДЫ. ПЛИТКА. И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

КОНСУЛЬТАЦИЯ И ВЫЕЗД НА МЕСТО БЕСПЛАТНО. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА.

8-961-146-28-71 Виктор
8-962-275-81-41

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА.

Все виды строительных работ и ремонта. Сайдинг. Отмостка. Заборы. Крыши. Фундаменты. Террасы. Хозблочные.

Ремонт фронтонов и полов. Внутренняя отделка. Поднятие домов. Со своим материалом и материалом заказчика.

Скидка 25% пенсионерам.
8 (980) 543-00-95



БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.

Из своего материала или заказчика. ПЕЧИ. ФУНДАМЕНТЫ, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, КРЫШИ, дорожки из плитки. РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ и др. Пенсионерам СКИДКА 30%.

Работаем БЕЗ предоплаты.
8 (977) 999-87-35 ВАЛЕРИЙ
8 (906) 740-38-95

ВСЕ ДЛЯ ДАЧИ

Навоз Конский
Упакованный в мешки. Идеальное удобрение.
8(903) 728-68-44



Нужна Реклама в газете «Дача»?
Звоните! 8-495-792-47-73



Редакция газеты «ДАЧА» **БЕСПЛАТНО** принимает некоммерческие частные объявления от наших читателей в рубрику «**БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**»

Звоните по тел.: 8 (495) 721-50-97 E-mail: dacha@kardos.ru

Номер уже в продаже



Реклама (12+)

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

Фитотерапевты советуют запастись корнем лопуха. Ведь этот иммуномодулятор растительного происхождения помогает раскрывать резервы всего организма человека, бороться с вирусами и в целом укреплять здоровье.



САДОВЫЕ ЦВЕТЫ: ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

Многие цветы, растущие в наших садах, не только радуют глаз, но и способны затормозить развитие болезней. Лепестки цветов – живые антиоксиданты, витамины и вообще кладезь микроэлементов. Так почему бы их не использовать в пищу?

ОВОЩИ СНИЖАЮТ ХОЛЕСТЕРИН

Повышенный холестерин – результат нашего нездорового образа жизни. Естественно, что начать нужно с изменения питания. Об этом вам расскажет врач-диетолог. А мы поговорим о растениях, помогающих снизить холестерин.



От заката до заката	Тугой "моток" капустных листьев	Коллектив, который создает газету	Искусствоварий и романсов	Священная птица египтян	Кино-режиссер Лариса ...	То, в чем приносила девка байстрюка	Звуковая дорожка на грампластинке	Анкета от соискателя работы	Щелчок пальцем по мышке
Непроизвольные сокращения мышц	Выбитый кассиршей в гастрономе	Летописец "Марсианских хроник"	"Корт" в пинг-понге	Сердитая бука	Композитор ... Бетховен	"Скакун" на гребне крыши	Подмигивание светофора	Заезд "кто быстрее"	Полевое прошлое геркулеса
"Голос" несмазанной телеги	Гениальный опус Альбинони	У зверя - пасть, у человека - ...	Чайная выпечка с изюминкой	Ущелье - не протиснешься	Его чувство заставляет смеяться	С тетрадами баул, что плечи оттянул	Ориентир для кораблей во тьме	"Грызун" "гранита науки"	Кто помог попасть Золушке на бал?
"Подмигивание" светофора	Заезд "кто быстрее"	Сладкое вещество в рафинаде	Служивый в клешах и бескозырке	"Купание" в блаженстве	Суп с рыбным запахом	Пожарские куриные из Торжка	Полыхающие языки огня	См. фото	Египетский каменный лев
Вклеенная в ежедневник ленточка	Вклеенная в ежедневник ленточка	Донесшаяся эхо	Ротвейлер, бультерьер, болонка	Сольное изливание Ленского	Шервудский снайпер Робин ...	Забота о не-мощном	Трубой у Котофейча	Кормушка при лошадиной морде	Попавшая в паучьи сети
Лоскут для ремонта прорехи	Шапочный или ... полетов	Где Бендер играл в шахматы?	Форма первого блина	Повар, вышедший в море	"Новогоднее" время года	Маникюрное покрытие	Лоскут для ремонта прорехи	Шапочный или ... полетов	Повар, вышедший в море
"Обмундирование" гимнаста	Улавливает ухо	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси	Слепой перехожий на Руси

Расскажи анекдот!



Если пугать страуса через каждые 25 сантиметров, то за ним можно сажать картошку.

Свой старенький и дряхлеющий Жигуленок он ласково называл Хламборгини.

– Фима, у тебя на пальце кольцо, ты что, женат?
– Ой, Циля, это страшная история... В детстве меня поймали юннаты...

– Изя, возьми на футбол братика.
– Мам, он же маленький совсем.
– А чего он дома просто так орет.

Тренер утешает проигравшего боксера:
– Но в третьем раунде ты своего противника здорово напугал.
– Чем это?
– Ему показалось, что он тебя убил.

Из полезных советов: Пятна от соли на одежде легко выводятся красным вином.

– Господин капитан, почему большинство кораблей носят женские имена?
– Если бы вы знали, как ими трудно управлять, вы бы не задавали глупых вопросов.

– Официант, я хотел бы получить то же, что у господина за соседним столиком.
– Нет проблем, месье. Я сейчас позову его к телефону, а вы действуйте.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

к группе газеты «ДАЧА» в социальных сетях
Одноклассники и Telegram!

Наши эксперты и юрист оперативно ответят на ваши вопросы.

РЕКЛАМА 16+

4-17 августа

ОВЕН



Вы полны решимости заняться своим садом или ремонтом дома. Ваши идеи будут легко реализуемы, но старайтесь не перегружать уходом свои растения и не затевать крупную стройку. Вас ожидает приятный сюрприз в семейном кругу.

ТЕЛЕЦ



Испытать чувство единения с миром вам удастся от работы с цветами. Особое удовольствие вы найдете в наблюдении за ростом новых саженцев. Благоприятно обновлять дизайн сада, а также вдохновлять близких на новое хобби.

БЛИЗНЕЦЫ



Вы обнаружите отличный способ расслабиться и отвлечься от повседневных забот. Если вы начнете исследовать разные виды растений и приспособлять их к жизни в вашем саду, то откроете новую увлекательную главу в своей жизни.

РАК



Вы найдете особое удовлетворение в создании уютных уголков на своем участке, особенно если они будут скрыты от посторонних глаз. Не перегружайте себя рутинными задачами, старайтесь наслаждаться результатами своего труда.

ЛЕВ



Сильному желанию проявить свою креативность в садоводстве невозможно будет противиться. Вы найдете нестандартные решения создания композиций из растений. Ваш энтузиазм станет источником вдохновения для окружающих.

ДЕВА



Если вы будете уделять внимание буквально каждой мелочи, это поможет вам добиться тех результатов, что вы для себя наметили. Сейчас отличное время, чтобы заняться оптимизацией пространства и обустройством мест хранения.

ВЕСЫ



Стремление к гармонии и красоте во всем, что вас окружает, отразится на способах оформления природного пространства и поиске самого гармоничного ансамбля. Ваше чувство стиля соберет комплименты от соседей и близких.

СКОРПИОН



Терпение и настойчивость станут главными помощниками в вашей работе над собой, над служебными задачами и над преображением жилого пространства на даче. Используйте этот период для углубленного изучения вашего хобби.

СТРЕЛЕЦ



Страстное желание экспериментировать и открывать новые горизонты в деле, которое вас поистине увлекает, даст вам мощный заряд энергии. Это прекрасное время, чтобы посещать сады или парки для вдохновения.

КОЗЕРОГ



Сосредоточьтесь на поиске решений в интересующем вас деле. Вам потребуются больше времени на планирование и подготовку, но ваш упорный подход принесет отличные результаты. Не стесняйтесь консультироваться у специалистов.

ВОДОЛЕЙ



Попробуйте новые подходы к уходу за растениями, вы получите удивительные результаты. Сейчас отличное время для обмена опытом и идеями с единомышленниками. Поделитесь своим опытом, и вы сделаете ценный вклад в вашу дружбу.

РЫБЫ



Ваш сад сейчас может стать для вас местом умиротворения и внутреннего покоя. Именно там вы сможете отвлечься от повседневных забот. Создание особого уединенного места для медитации станет способом подключиться к гармонии.

12+ ПОДПИСКА НА 1-Е полугодие 2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ГАЗЕТУ «ДАЧА PRESSA.RU» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
68,38 руб*	136,76 руб*	205,14 руб*
на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
273,52 руб*	341,90 руб*	410,28 руб*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2940 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 июля по 20 августа 2023 года «Почта России» проводит досрочную подписку на 1-е полугодие 2024 года. Успейте подписаться в этот период на газету «ДАЧА PRESSA.RU». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету (по индексу – П2940 или названию – «ДАЧА PRESSA.RU»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ДАЧА PRESSA.RU»



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



Секреты для здорового лета

Стоит взять их в привычку, чтобы уберечь суставы и сохранить подвижность!

«Ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие», – сказал еще Аристотель. Современные специалисты считают одним из лучших способов компенсировать нехватку активности и поддержать здоровье суставов и позвоночника велосипедные тренировки. Они идеально сочетаются с физиотерапией и могут назначаться одновременно.



томского приборного завода (ЕЛАМЕД), которым можно лечиться как в клинических, так и в домашних условиях и даже в поездке.

Аппарат способствует уменьшению вреда сидячей и «стоячей» работы, помогая позвоночнику долго оставаться гибким, а суставам – подвижными и сильными!

АЛМАГ+ на профессиональном уровне даёт возможность:

- устранить боль и воспаление в очаге поражения;
- снимать мышечный спазм и скованность;
- тормозить дегенеративные процессы в суставах и межпозвоночных дисках;
- повышать легкость движений на любой стадии болезни и даже при наличии межпозвоночных грыж.

Важно! Спортивная активность и большинство лечебных методов в острую фазу противопоказаны – и тут пригодится лечебный режим аппарата АЛМАГ+ против воспаления и боли. Он разработан специально, чтобы бороться с обострениями и облегчать самочувствие человека с хронической болезнью.

По словам Эйнштейна, «Жизнь похожа на езду на велосипеде: чтобы не упасть, ты должен двигаться!». А это значит не только заниматься физкультурой, но и действовать, прилагать усилия – ради своего здоровья!

АЛМАГ+.
Вперед, к активной жизни!

Двигаться, чтобы... двигаться!

Как говорил Герберт Уэллс – писатель и знаток естественных наук: «Когда я вижу взрослого человека на велосипеде, я спокоен за человечество!» Почему же при артрозе, артрите, остеохондрозе так полезно крутить педали?

1. Это универсальный способ разработки суставов, направленный на укрепление мышц, усиление выработки суставной смазки, развитие выносливости.
2. Занятия помогают сбросить вес и снизить нагрузку на колени, улучшить обмен веществ и питание хрящевой ткани, увеличить амплитуду движения.
3. При велотренировках движения плавные, без рывков, а значит, безмикротравматизации тканей в отличие от других видов физкультуры.

Преимущество велотренажера: его можно настроить так, чтобы обеспечить правильную нагрузку, зато при велосипедных прогулках в парке лёгкие сильнее насыщаются кислородом и снижается риск сердечно-сосудистых проблем. Бодрость и отличное настроение прилагаются!

Важно знать!

Велосипед должен обязательно иметь хорошее поддресоривание, чтобы амортизировать толчки – это важно для позвоночника! Тренировки следует начинать с 20 минут, а затем постепенно довести до 40 минут.

Параллельно хорошо проводить процедуры магнитным полем для усиления общего действия, 4-6 курсов в год – чтобы улучшать микроциркуляцию и обмен веществ в органах, ускорять выведение продуктов воспаления и распада, налаживать мышечный тонус.

Физическая активность и физиотерапия – два важных столпа лечения и сохранения здоровья суставов и позвоночника! Увы, на 3-й стадии запущенного заболевания или при обострении от велосипеда придется отказаться. Это значит – настала пора еще большее внимание уделить терапии магнитным полем, способной стимулировать восстановительные процессы в органах.

Магнитотерапия позволяет даже при ограничении подвижности у пациента ускорить кровоснабжение, улучшить качество синовиальной смазки, насытить хрящевую ткань питательными элементами влагой, повысить ее эластичность и упругость.

Вот это аппарат!

А как насчет удобства и доступности физиолечения? Они на высоте благодаря портативному аппарату АЛМАГ+ от Ела-



РЗН 2017/6194

ПРИБОРЕТАЙТЕ АЛМАГ+

- | | | | | |
|--|---|--|--|---|
| • Столички ¹
8 (495) 215-52-15 | • Горздрав ⁴
8 (499) 653-62-77 | • Самсон-Фарма ⁷
8 (495) 587-77-77 | • СберЕаптека ¹⁰
8 (800) 700-77-11 | • Медтехника 7 ¹³
8 (499) 550-10-16 |
| • Нео-фарм ²
8 (495) 585-55-15 | • Здоров.ру ⁵
8 (495) 363-35-00 | • Будь здоров ⁸
8 (800) 777-70-03 | • ФармаТ ¹¹
8 (800) 550-94-12 | • MED-МАГАЗИН.RU ¹⁴
8 (800) 700-52-00 |
| • Планета здоровья ³
8 (495) 369-33-00 | • Аптека Ваша № 1 ⁶
8 (495) 419-19-19 | • Аптека.ру ⁹
8 (800) 700-88-88 | • Ортека ¹²
8 (800) 333-31-12 | • MEDICATECH ¹⁵
8 (495) 128-80-71 |

¹ ООО «НЕО-ФАРМ», г. Москва, ул. Обручева, д. 55А, ОГРН: 1037732007620. ² ООО «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ», 109451, г. Москва, ул. Братиславская, д. 16, корп. 1, ОГРН: 1107746057517. ³ ПАО «Аптечная сеть 36.6», г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Текстильщики, ул. Саратовская, д. 18/10, эт. 1, пом. 1, ком. 1, офис №1. ⁴ ООО «ЗДОРОВ.РУ», 107140, г. Москва, Леснорядский пер., д. 18, стр. 2, ОГРН: 1167746218364. ⁵ ООО «АВЕСТА ФАРМАЦЕВТИКА», 117105, г. Москва, пр-д Нагорный, д. 12, к. 1, ОГРН: 047796396878. ⁶ ООО «АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САМСОН-ФАРМА», г. Москва, Ленинградский пр-д, д. 23, эт. 1, пом. III, ком. 1, ОГРН: 1197746750090. ⁷ ООО «Ригла-Московская область», 141707, МО, г. Долгопрудный, Пацаева пр-кт, д. 7, корп. 2, ОГРН: 1045001853093. ⁸ АО «Научно-производственная компания «Катрен» г. Химки, Васьютинское шоссе, вл. 22, ОГРН: 1025403638875. ⁹ ООО «ЕАПТЕКА», 119270, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, эт. ц, пом. I, комн. 2, ОГРН: 1147746631988. ¹⁰ ООО «ФармаТ», 125367, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Покровское-Стрешнево, Сосновая ал., д. 1, кв. 231, ОГРН: 1137746173289. ¹¹ ООО «НИКАМЕД», 127015, г. Москва, пр-д Бумажный, д. 14, стр. 2, ОГРН: 1037700031588. ¹² ООО «Медтехника М1», 127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, подъезд 12, эт. 1, офис 101, ОГРН: 1157746290305. ¹³ ООО «МЕД-МАГАЗИН.РУ», Московская обл., г. Химки, ул. Энгельса, 20 этаж, пом. 1/9, ОГРН: 1175029014710. ¹⁴ ИП Бояринцев Максим Анатольевич, 127018, г. Москва, м. «Савеловская», Суворовский Вал, д. 5, стр. 20, эт. 3, офис Т-1, ОГРН/ИП: 31850290040011. ¹⁵ РЕКЛАМА 16+ Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ