

# КАК ОЖИВИТЬ ПОЧВУ

ПЛОДОРОДИЕ УЧАСТКА БЕЗ ХИМИИ

12+

**СМОРОДИНА,  
КАК ЧЕРЕШНЯ**

стр. 9

# ДАЧА

PRESSA.RU

№ 9 (249) 17 мая 2024 года

Выходит два раза в месяц

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

до **1000**  
РУБЛЕЙ\*

ЗА ВАШЕ  
ОПУБЛИКОВАННОЕ  
ПИСЬМО

см. стр. 28

**400 ОГУРЦОВ С КУСТА –  
НЕ МИФ?**

стр. 6

**САЛАТЫ: НЕЖНЫЕ  
ИЛИ ХРУСТЯЩИЕ?**

стр. 7

**КАК СБЕРЕЧЬ  
КРАСОТУ ПИОНА**

стр. 26

**МЕСЯЦ МАЙ –  
СНАДОБЬЕ СОБИРАЙ!**

стр. 22



**СВОИ НЕКТАРИНЫ** стр. 8  
**ЮЖНЫЙ ФРУКТ В ПОДМОСКОВЬЕ**



9 177231 165200 1



**У ДАЧНОЙ КАЛИТКИ**  
с Владимиром Огородниковым

## Встреча на полосе пограничной



■ Нынче гостил у друга на даче на Урале. Пошел под вечер в местную лавку. Прикупить то да се. Ну, иду себе. Лес наливается сумерками. Через него метров пятьсот надо пройти. Что-то заставило оглянуться – о, собака. Позвал – не отозвалась. На свет вышел, оглянулся. Е-мое, никак волк? Серый, поджарый, лапы охватные, морда лобастая, крупная. И глаза... Ну не собачьи, хоть убей.

В магазине за прилавком скучает девушка лет сорока. Отпустила товар. Посмеиваясь, говорю: «У вас там волк покупателей караулит». «А, – говорит равнодушно, – это Сашка». «Так волк?» – «Волк, вы ему сосиски киньте, отстанет».

Купил полкило сосисок и вышел наружу. А зверя нет. Выдохнул и потрусил легонько. Он возник уже на подходе к дачным заборам. Стоял в кустах, низко опустив морду. Впереди, метрах в двадцати от тропинки. Что делать – не караул же кричать. Пошел дальше и, когда сравнялись, кинул ему связку сосисок. Тот не шелохнулся. Ну и черт с тобой – я уже, откинув плашку в заборе, протиснулся под защиту СНТ.

Друг выслушал мою историю. Он в курсе про этого «Сашку». И считает, что зверя приманивать к дачам опасно. Хищник есть хищник. Тем более с отклонениями в поведении.

Я, попивая чаек, только головой кивал – все верно. Но как же близок к нам мир дикой природы. И как же зыбка граница между этим миром и нашим. Такая вот встреча может случиться где угодно.

# Календарь работ

## ПЛОДОВЫЕ

- Осматривают плодовый сад и при необходимости обрезают деревья, которые были повреждены зимними резкими перепадами температуры.
- Вносят комплексные минеральные удобрения в приствольные круги плодовых деревьев с одновременным рыхлением почвы.
- В фазе «белого бутона» деревья опрыскивают препаратами против тлей, клещей.

## ЯГОДНЫЕ

- Ягодники после цветения обрабатывают против вредителей и возбудителей болезней.
- Землянику пропалывают. Осторожно, чтобы не повредить поверхностные корни растения, рыхлят и выравнивают почву, а затем мульчируют грядки. Обязательно проводят полив при выдвижении цветоносов, в фазу цветения.

## ОВОЩНЫЕ

- В середине месяца приходит время определить на постоянное место подготовленную рассаду лука порея и салатных сортов репчатого лука.
- Высаживают рассаду томата, перца сладкого, баклажана, арбуза, дыни, сельдерея.
- Во второй половине мая сажают рассаду и сеют огурцы, кабачки, патиссоны в теплицы и в открытый грунт.
- Сеют на грядки зеленные культуры и корнеплоды (редис, редьку, репу, свеклу, брюкву), горох, овощные бобы, салат. Высаживают картофель и топинамбур.

## ЦВЕТОЧНЫЕ

- Размножают лилии чешуйками, отделяя их от материнской луковицы, не выкапывая ее, а лишь откопав почву сбоку.
- В грунт высаживают клубнелуковицы гладиолусов.

Высевают двулетние цветы – сразу на постоянное место с дальнейшим прореживанием.

Рыхлят и мульчируют розы. Растения подкармливают комплексными минеральными удобрениями (1 ст. ложка на 10 л воды). Вносят в жидком виде из расчета 3–4 л под каждое растение.

При сухой погоде луковичные цветы 1–2 раза обильно поливают. Если тюльпаны, нарциссы и гиацинты не очень обильно цветут, их подкармливают универсальным комплексным удобрением или суперфосфатом и сернокислым калием (по 15 г/м<sup>2</sup>). Все растения с признаками болезней удаляют.

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



№ 10/2024

в продаже с 31 мая

### ■ Капустная семейка

Почему важно выращивать разные виды капусты

### ■ Удачный старт

Как стимулировать урожай ягод и овощей на начальном этапе

### ■ Уроки Распопова

Чем полезен «корейский суп» для грядок

### ■ Необычный кабачок

По форме – апельсин, по вкусу – орех

### ■ Компост заразен?

Кем и чем населяет почву компост

### ■ Растения-декораторы

Какие кусты добавят участку красоты

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

## АМИНОСИЛ

### ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

Комплекс аминокислот, макро- и микроэлементов в легко усваиваемой форме - это все, что необходимо растениям для гармоничного развития и сильного естественного иммунитета.

100% органика

Регулярная подкормка гарантирует:

- ✓ повышение всхожести семян и приживаемости рассады
- ✓ крепкую корневую систему
- ✓ ускоренное формирование завязей и увеличение урожая
- ✓ вкусные и полезные плоды

aminosil.ru

ООО «ДИОНАМИС», Юр. адрес: 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, дом 17, этаж 3, офис 317. ОГРН 5107746050451  
ООО «Вайлдберриз», Юр. адрес: 142181, МО, г. Подольск, деревня Коледино, Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449



## Спросите Распопова!

Садовод-испытатель, последователь природного земледелия, врач, к. м. н. Геннадий Федорович Распопов 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](mailto:dacha@kardos.ru)

WhatsApp +7 903 721 50 97

### ЧЕРЕШНЮ ПРИВИВАЮТ, КАК ЯБЛОНЮ?

**Как прививать черешню? Есть ли разница с прививкой яблони?**

Нина Кирилловна,  
г. Балашиха

■ Уважаемая Нина Кирилловна! Техника прививки черешни и яблони почти не отличается, выбираете любую и прививаете. Но! Есть секреты. Черенки яблони легче сохранить зимой от пересыхания и прорастания, а прививать можно с марта по середину мая. Черешня капризная. Я черенки нарезаю в ноябре и храню в снежном бурте, прививаю рано в апреле. Если у вас подвой зимой подмерз, а на черенках почки набухли – то прививка не сростется.

### КАЖЕТСЯ, ПЕРЕБОРЩИЛА С ТАБАКОМ

**По краям теплицы перекопала почву и густо посыпала табачной пылью. Сделала это со всей дури, не подумав, так что табачный запах стоял по всей теплице. Испортила ли я почву? Если да, то можно ли исправить?**

Ираида Степановна, г. Мытищи

■ Уважаемая Ираида Степановна! Лист табака – это просто органика. Пролейте почву водой, замульчируйте перегноем,

и почвенные микробы все это быстро закомпостируют. Табак – не глифосат, остаточных ядов в почве не накопится.

### ХОЧУ СДЕЛАТЬ ЧИПСЫ ИЗ МХА

**В магазине продают чипсы из ягеля. На коробке написано – мох из Арктики. Стоят дорого. Меня угощали, понравилось, теперь хочу сделать сам. Можно ли приготовить чипсы из мха, который растет в Подмоскowie?**

Леонид, г. Зеленоград

■ Уважаемый Леонид! Человек – не олень, мох не ест. Чипсы из ягеля – просто маркетинговый обман. Морошка, клюква, брусника, выросшие на мхе,

содержат больше антиоксидантов, минеральных соединений и витаминов и усваиваются намного лучше, чем рекламируемый мох.

### САЖЕНЦЫ ПЛОХО ПРИЖИВАЮТСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Что делать, если посаженное растение плохо приживается? Купили в интернет-магазине саженцы малины и смородины, посадили, но саженец был хилый. Боюсь, вдруг не приживется. Отзывы в интернете были хорошие. Перестраховываюсь.**

Валерий Геннадьевич, Псковская обл.

■ Уважаемый Валерий Геннадьевич! Нужно смотреть, в каком все-таки состоянии саженец. Если распустились листья, значит, корни начали расти, и можно стимулировать их рост дальше – полить «Корневином» или «Энерджи».

А по листьям опрыскать «Эпином-Экстра» (все по инструкции). Но также почитайте мои статьи по регенеративному земледелию, в том числе в «ДАЧЕ», поливайте растения АКЧ и корейскими «супчиками».

### ГРАНУЛЫ ЭФФЕКТИВНЕЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ПОМЕТА?

**Соседи по даче купили гранулированный куриный помет. Очень его хвалят. Чем он отличается от естественного? Действительно ли он эффективнее обычного?**

Иван Сергеевич, Владимирская обл.

■ Уважаемый Иван Сергеевич! Да, эффективнее. Я тоже использую такие гранулы. Просто в естественном курином помете излишне много азота, его сразу опасно применять, а не каждый может его правильно компостировать – это нужно делать в течение года. А гра-

нулы – результат правильно компостированного помета, который производят в заводских условиях с сохранением и добавлением нужных полезных микроорганизмов. Если соблюдать инструкцию, то эффект часто бывает лучше биогумуса.

### ЧТО ПОГУБИЛО МОИ АСТРЫ?

**Каждый год выращиваю рассаду астр и засаживаю цветники в саду. Но в прошлом году мои цветы заболели: листья начали желтеть, и через какое-то время растения целиком погибли. Что погубило мои астры – болезнь или вредитель? Как с ними справиться в этом году?**

Ирина Алексеевна, г. Рязань

■ Уважаемая Ирина Алексеевна! Наиболее опасными для астр являются такие заболевания, как фузариоз, желтуха, черная ножка и серая гниль. Патоген находится в почве и семенах. Болеют и погибают астры часто. Поэтому садо-

воды применяют десяток современных пестицидов. Но я не сторонник пестицидов. Вы почитайте мои статьи о регенеративном земледелии, которые будут публиковаться в «ДАЧЕ». Мои астры не болеют.

### ПОЧЕМУ ЯБЛОНЬКА НЕ РАСТЕТ?

**Два года назад посадили на участке яблоню-двухлетку. Каждую весну на деревце вырастают листочки, но новых побегов не появляется. Яблонька не растет. В чем причина?**

Дарья Викторовна, г. Дмитров, Московская обл.



■ Уважаемая Дарья Викторовна! Вас, скорее всего, обманули. Возможно, у яблони вместо полноценного корня был маленький обрубок. Или корень успела поддеть водяная крыса. Выкопайте, посмотрите и, если корни живы, пересадите, опрыснув их стимуляторами роста.

## АРКАНА – НОВАЯ СИЛА ПРОТИВ ВРЕДИТЕЛЕЙ

**Попробуйте новинку для защиты сада, огорода и комнатных растений от различных насекомых-вредителей! Новая жидкая Аркана действует быстро и надолго оберегает растения при любой погоде.**

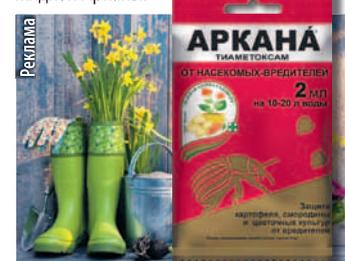
Благодаря способности проникать внутрь листьев, Аркана уничтожает вредителей, питающихся с их нижней стороны, таких как **красногалловая тля на смородине**. Обработайте кусты сразу после цветения – сохраните новый прирост и урожай.

Аркана отлично защищает **картофель от колорадского жука** и его прожорливых личинок. Опрыскивайте посадки в период бутонизации – одной обработки достаточно! Препарат защищает даже отросшие после обработки побеги, но при этом не накапливается в клубнях.

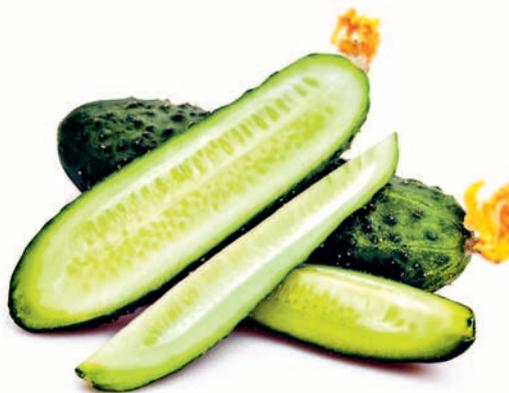
Аркана справляется с щитовками, тлей, трипсом, белокрылкой, а также почвенными мушками и грибными комариками **на горшечных цветах**. Полейте растения раствором препарата и обеспечьте им полную защиту в течение 40-60 дней.

Аркана дает эффект «жизненной силы» – улучшает рост и развитие растений. При этом увеличивается масса корней, быстро развивается листовая аппарат, улучшается качество урожая.

Не позволяйте вредителям губить ваши растения – защитите их с помощью жидкой Арканы!



Подробнее о препаратах фирмы «Зеленая Аптека Садовода» на [www.grepharm.ru](http://www.grepharm.ru)



## Огурцы собираем в мае

■ В конце марта, начале апреля сею семена огурца в обычный пищевой полиэтиленовый пакет. Потом этот пакет с подросшей рассадой выносим в теплицу, ставим в 10-литровый мешок или контейнер с теплой плодородной землей. Полиэтилен режем ножницами с двух сторон и вытягиваем его, как чулок. Сажена огурца при этом остается в большом мешке без обрыва корней. Коротко расскажу весь процесс.

В полиэтиленовые мешки насыпаю перегной + огородную землю + перлит + вермикулит. Каждый мешок снизу и с боков протыкаю зубочисткой (до 20 проколов) – для проветривания и стекания воды. Ставлю их в ящик.

В теплую воду добавляю любой гумат и поливаю землю в пакете. Сею семечко в глубину 1,5–2 см, присыпаю землей, слегка поливаю. Мешок сверху неплотно завязываю. Получается своеобразный парничок.

Как только появляются всходы, ящик с мешками ставлю на солнечное место или под лампу. До всходов, а особенно после их появления мешок нужно развязывать для проветривания и привыкания растений к солнцу и воздуху. Через неделю растения привыкнут, и мешок можно открыть.

Таким образом, урожай мы собираем в середине или конце мая. Сею суперранние сорта или гибриды (34–40 дней).

Елена Трифонова, г. Арамиль, Свердловская обл.

## Мини-пруд из того, что есть под рукой

■ Деревянная бочка, глиняный горшок, оцинкованный таз вполне могут стать основой дачного мини-пруда. Так обычный пластиковый таз, прежде использовавшийся при ремонтных работах, однажды превратился у меня в зеркальный прудик, и на эту работу я потратила всего несколько часов.

Маленькому пруду легко найти место на участке. Черный пластиковый таз диаметром около 1 м мы решили пристроить вдоль дорожки, на газоне, у площадки для отдыха – чтобы водоем как можно чаще попадал в поле зрения. Однако он оказывался на самом солнцепеке, значит, вода в небольшой емкости перегревалась бы, что пагубно для рыбок и других возможных обитателей пруда. Принимая во внимание этот факт, я разместила пруд на газоне недалеко от теплицы, дающей легкую тень.

Сделать углубление под пластиковый таз не



составило труда. Поставив его на газон, обозначила колышками контур емкости. Срезала дерн и выкопала яму на глубину чуть меньше высоты таза. Затем аккуратно опустила его, чтобы не обрушить край ямы. Возвышающийся над землей бортик задекорировала булыжниками и плоскими камнями. С помощью шланга наполнила таз водой – и пруд готов!

Более подробно о создании мини-пруда читайте на сайте «ДАЧИ», перейдя по QR-коду



## Мульча не тоньше 3 см



■ Какой толщины должен быть слой мульчи на грядках? Слишком тонкий пересыхает на солнце, сохраняет влагу, но не разлагается. Чтобы она стала еще и питанием для растений, слой органики должен быть толщиной 3–10 см.

Однако не нужно считать, что положил мульчу – и забот не знаешь. Ее необходимо изредка приподнимать, проверять состояние почвы, если нужно, рыхлить ее. От движения мульча лучше разлагается – так же, как и компостная куча.

Владимир Лесов, г. Калуга

## 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

## Поднять белый флаг!

■ Клещи, к сожалению, не разбирают территорию – в лесу ли им охотиться на людей или на даче. Особенно небезопасно, если участки находятся рядом с лесом. Проверить, нет ли на вашей территории кровососов, поможет один незамысловатый способ. Прикрепите к палке широкую белую ткань (полотенце или кусок простыни) – получится что-то наподобие флага. Проведите им по траве, цветам, обойдя всю территорию. Если на участке есть клещ, он зацепится за ткань. Чтобы себя обезопасить, придется обработать участок одним из разрешенных препаратов. Желательно объединиться всем СНТ для обработки лесных опушек.

Марина Соловьева, г. Переславль Залесский



## КОНКУРС-ВОСПОМИНАНИЕ



## С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ ДАЧА

У каждой дачи есть своя история, которую знает вся семья: как и когда появился участок, где было посажено первое дерево, как возводили дом, когда еще не было стройматериалов, зато были задорные родные и друзья. Как весело и ладно жили с соседями...

10-летие «ДАЧИ» – прекрасный повод вспомнить яркие моменты вашей дачной жизни. Напишите о них, поделитесь запомнившимися и трогательными эпизодами. И выигрывайте призы!

Ждем от вас короткие и талантливые рассказы.

КОНКУРС ПРОДЛИТСЯ до 31 октября 2024 года.

ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯМ

I место  
3000 руб.

II место  
2000 руб.

III место  
1000 руб.

НА КАЖДОЕ ПРИЗОВОЕ МЕСТО РЕДАКЦИЯ ВЫБЕРЕТ ПО ТРИ ПОБЕДИТЕЛЯ.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 127018 г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2. 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).

ДАЧНАЯ  
ФОТОСЕССИЯКОШКА СНЕЖАНА ЖДЕТ ЛЮБИМОГО КОТА  
Галина Кюрджиева, г. Краснодар

## Считайте, вам повезло

■ Выписали пион, и вам прислали крупный саженец с большим количеством корней и кучей почек? Считайте, вам повезло! Конечно, его можно посадить, и в первый же год он может пойти в рост и зацвести. Но все силы растения как раз пойдут на развитие стеблей и цветков, а не на образование новых всасывающих корней. В результате на следующий год саженец окажется со старыми корневищами, будет чахнуть и болеть. Растение может даже погибнуть.

Поэтому обязательно укоротите основные крупные корни до длины в 10 см и поделите деленку так, чтобы в каждой части осталось 3–5 почек. Этим вы простимулируете образование молодых корней и получите превосходную деленку. Или даже несколько.

Александра Спаская,  
г. Красноярск

## Мульчируем виноград

■ Мой сосед косит траву, измельчает ее и рассыпает слоем в 5–7 см на винограднике. Несмотря на насмешки ряда соседей, я присмотрелся к его опыту и заметил, что винограду это пошло на пользу – с мульчей грозди и ягоды стали крупнее, рост побегов даже усилился.

Многие считают, что на винограднике должен быть черный пар. Но опыт показывает, что надо покрывать почву и делать виноградник более плодородным.

Можно использовать разные растительные остатки, а можно компост, нетканые материалы и пленку, солому, листву, мох и т.д. Но опилки, кора, щепа могут усиливать кислотность почвы, а также при перегнивании забирать из почвы азот. Поэтому их применяют лишь для присыпки дорожек.

Кроме того, что мульча удерживает влагу и не пускает сорняки, она защищает землю от промораживания и перегрева.

Агроволокно – тоже хороший вариант, но почва под ним быстро просыхает. Я же пока остановился на соломе. Укладываю ее слоем в 7–10 см и шириной не менее 50 см от каждой стороны молодых саженцев. Под взрослыми кустами лучше замульчировать всю площадь виноградных рядов. Важно увлажнять мульчу, чтобы запустить все биопроцессы ее разложения и привлечь червей, которые превратят ее в перегной.

Николай Глуценко,  
садовод-виноградарь, г. Донецк

## Решающая битва с сорняками

■ Вторая половина мая – время решающей битвы с сорняками. Конечно, это не относится к тем садоводам, у которых образцовая чистота от них поддерживается весь сезон. Сейчас необходимы тяпочные атаки по всем фронтам участка. Техника «кромочная», то есть отвоевываем с помощью тяпки все кромки, края грядок и пристовольных кругов, бордюры, границы клумб и междурядий. В итоге заметно расширится жизненное пространство всех посадок – для них мы отвоевали дополнительную площадь чистой земли для корней. А после повторного прохода это будет уже радикальная помощь растениям.

Владимир Григорьев,  
г. Самара



БРЕНД №1

РАБОТАЕТ!

## МУРАВЬИН

Для защиты овощных и ягодных культур от садовых муравьев

- ✓ Уничтожает всю колонию муравьев
- ✓ Готовая к применению приманка
- ✓ Безопасен для растений

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
НА ГРЯДКАХ!



25 лет помогаем дачникам защищать растения от болезней и от насекомых-вредителей!

С «Green Belt» ваш урожай под защитой

greenbelt.ru

\*«Green Belt» — один из лидеров по знанию марки в категории «средства защиты растений». По данным потребительского исследования ООО «Ипос Комкон» проводимого методом онлайн-опроса в ноябре 2022 г среди мужчин и женщин, которые за последний год покупали средства защиты растений, в возрасте 18–65 лет в городах России с населением от 100 тыс. чел. среди 723 человек. Реклама для жителей РФ. ООО «Техноэкспорт». ИНН 5042125089.

# 400 огурцов с куста – не миф?



**О**птимальным считается, когда в одном узле образуется 2–3 плода. У партенокарпических сортов может появиться больше завязей (у пчелоопыляемых пучковость развивается плохо). Многие завязи высыхают, так как питания хватает не всем. Поэтому на промышленных плантациях оставляют в пучке растения всего несколько плодов.

Огуречная лиана растет непрерывно. Если ее плети раскидать на большой площади, они могут завязать вообще неограниченное количество огурцов. Главное – обеспечить условия – питание, свет, температуру. То есть поплясать вокруг растения. Но с хозяйственной точки зрения это неоправданная посадка – одна лиана занимает слишком много места. Тогда как с той же площади можно собрать гораздо больше, если посадить несколько растений. То есть чем реже посадка, тем меньше сбор с одного и того же квадратного метра.

Например, все восхищаются томатными деревьями, что с них собирают тысячу помидоров. Да, сенсация. Но никто не учитывает, сколько трудов и времени для ухода это «дерево» требует. С той же площади, которую оно занимает, можно собрать значительно больше помидоров, если посадить больше кустов. И без танцев с бубнами.

Вообще урожайность огурца определяется либо количеством, либо массой. С одного растения можно получить много зеленцов, но они будут некрупные, а можно меньше, но увесистых. **Д**

Валерий Огнев,  
к. с.-х. н., ученый агроном, доцент  
кафедры растениеводства  
и садоводства ДГАУ

На одном растении огурца может образоваться и 400, и даже больше завязей. Сколько их будет – это генетическая особенность сорта, заложенная селекцией. Но есть проблема: огурцу нужно будет выкормить всю эту ораву, а огороднику придется создавать ему условия



## СОРТА ПУЧКОВЫХ ОГУРЦОВ

F1 АЯКС  
F1 ВЬЮГА  
F1 ГЕРМАН  
F1 ЗЕЛЕНАЯ ВОЛНА  
F1 ИЗУМРУДНЫЕ СЕРЕЖКИ

F1 ЛАВИНА  
F1 МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК  
F1 МИМИНО  
F1 ПИККОЛО  
F1 ПРИМАДОННА  
F1 СИБИРСКАЯ ГИРЛЯНДА  
F1 ШОПЕН

## ВАРИАНТ ФОРМИРОВКИ ОГУРЦОВ

### Перевернутая пирамида

**1** В нижней части лианы удаляем все завязи в первых 3–5 узлах, а также все боковые побеги. Листья не трогаем.

**2** В средней части растения света недостаточно, поэтому оставляем в узлах всего 1–2 плода.

**3** На уровне человеческого взгляда оставляем завязи и боковые побеги: до 3 и более завязей и листьев на боковых побегах.

**4** Распределяем побеги на шпалерах. Основной побег подвязываем, прищипываем.

**5** 2–3 боковых побега перекидываем через шпалеру, даем расти вниз параллельно главному

побегу. На них оставляем все завязи, побеги прищипываем. Лишние листья и побеги удаляем, чтобы свет проникал к завязям. Получается как бы перевернутая пирамида. В верхней части лианы оставляем больше плодов, так как там света достаточно.

Пучковые огурцы в пазухах листьев образуют 3–10 и более цветков и завязей, так что один куст способен давать в 2–3 раза больше огурцов, чем обычный. Мужские цветы (пустоцветы) не удаляют – они опыляют женские цветы, что необходимо для формирования урожая.

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

### КАК МОИ ОГУРЦЫ ЗАПУЧКОВАЛИСЬ

Я считаю себя опытным садоводом. Не раз возмущалась некоторыми рекламными приемами. Например, на некоторых пакетах с семенами пишут «400 плодов с одного растения». Я сажала такие, выращивала все лето, подсчитывала урожай, но такого результата не получала. Врут, думала я



**В** прошлом году мне на глаза попала брошюрка о формировании супер-пучковых огурцов. Оказывается, я просто неправильно выращивала растения.

Сажаем обычным способом, поливаем и подкармливаем. Нюанс – в формировании. Формировать нужно строго в один стебель! Все боковые побеги безжалостно вырезать. Нижние листья убирать для проветривания. Все до единого усы тоже вырезать. Сами понимаете, что таким образом все силы растения уходят на главный побег и на урожай с этого побега.

Брошюрка мне попала в начале июня, когда на растениях уже сформировались боковые побеги. Рисковала, с болю в сердце вырезала все лишнее. Полила и подкормила, замульчировала. Через две недели осматриваю растения. Представляете, в одном пучке сформировалось 12 зеленцов! Ну не чудо ли?

У меня росли пучковые гибриды Директор, Санькина любовь, Само совершенство. На пакете написано, что положено 5 семян. Вскрыв пакет, насчитала 6 штук. Знаток сказали, что шестое семечко кладется как опылитель. Не знаю, правда ли, но я посеяла все семена. Урожай был потрясающим! **Д**

Галина Курдасова, г. Омск

# Нежные или хрустящие?

Салаты столь разнообразны, что не знаешь, на каких лучше остановиться. Один только салат-латук, например, бывает листовым, полукочанным, кочанным, к нему также относится ромен (римский). Бывает маслянистый и хрустящий. Какой из них полезнее и чем?

По питательным качествам особого различия между маслянистыми и хрустящими салатами нет. Однако более полезными считаются маслянистые листья – они больше других содержат витамин Е, очень полезный для зрения и кожи. Тем, у кого есть проблемы с репродуктивной системой, на столе обязательно нужно иметь салат с маслянистыми листьями. Отличить их легко – они словно политы растительным маслом.

Также они легче усваиваются организмом, в салатах впитывают все вкусы ингредиентов – сыра, ароматного подсолнечного или оливкового масла...

Минус маслянистых салатов – после срезки хранятся считанные дни. Далее теряют полезные вещества.

Салаты с хрустящим листом плотные, жесткие, сочные, придают блюдам фактурность и объем. Содержат больше сахаров, чем маслянистые. Хранятся в холодильнике от 10 дней до 3 недель.

## Опасный накопитель

При выращивании латука необходимо учитывать его способность накапливать из окружающей среды и на-



капливать различные элементы, в том числе токсичные для человека (тяжелые металлы, радионуклиды, пестициды, нитраты), что снижает потребительские свойства продукции.

В связи с этим рекомендуется выращивать латук в экологически чистых

## СОРТА-НОВИНКИ

- **Полукочанный: раннеспелые** – Королевский пир, Олгада, Олмети; **среднеспелые** – Актина, Грейс, Кантри, Марадон, Юкатан; **среднепоздний** – Миртел; **позднеспелый** – Скала.
- **Кочанный маслянистый: раннеспелые** – Кейси, Скорик; **среднеранний** – Лука; **среднеспелые** – Брейк, Буржуй, Лираз, Селена.
- **Кочанный хрустящий: раннеспелые** – Йекла, Ксанаду, Ксиомара, Лектрис, Тарс; **среднеранний** – Морис; **среднеспелые** – Гран Жело, Губернатор, Зеленый граф, Топасио, Эвионас, Экватор; **позднеспелые** – Брайс, Джойс, Леонис, Новис.
- **Ромен: раннеспелые** – Асаф, Бернар, Фаро; **среднеранние** – Ирбид, Нево, Пиноккио; **среднеспелые** – Бюргер, Денди, Калорина, Конкибус; **среднепоздний** – Бацио; **позднеспелые** – Адамант, Бачата, Кеона, Лотус.

условиях, на незагрязненных почвах, оптимизировать сроки и дозы внесения удобрений, исключить применение пестицидов, использовать сорта, генетически устойчивые к накоплению токсиантов. **Д**

Мария Иванова,  
д. с.-х. н., профессор РАН

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

### ОДИН РАЗРЕЗ – И КУЧА КАРТОШКИ

Подглядели у соседа еще прошлой весной, какие клубни он раскладывает по лункам, и удивились: он их не режет, а делает продольные надрезы. Разузнали у него про этот метод, решили поделиться с читателями «ДАЧИ».

Прием называется кербовкой. Над спящими почками в средней части клубня делают надрезы (поперечные или в форме месяца) на глубину 0,5 см. Благодаря этому картошка в земле пускает больше корней, соответственно, и молодых клубеньков формируется больше.

При обычном методе посадки 3–4 верхушечные почки прорастают первыми. Они начинают выделять вещества, которые препятствуют развитию других глазков. В результате те либо не прорастают, либо делают это позже. Как итог, выкапывая куст, мы получаем крупные картофелины и кучу мелких. Последние – плод запоздалых глазков.

Кербовка позволяет «восстановить справедливость». Насечки на клубне прерывают сосудисто-волокнистые пучки и все глазки развиваются равномерно. Прием с насечками особенно важен для сортов, образующих мало стеблей. Это Резерв, Луговской, Жуковский ранний.

Да, с разрезами риск подхватить заразу выше, чем при посадке целых клубней. Поэтому нужно обеззараживать нож в марганцовке – окунать после работы с каждым клубнем.

Лично видели, как сосед выкапывал кусты вилами в конце прошлого лета – все клубни один к одному. С одного куста собирает ведро.

Группа садоводов  
Московской области



## ЧИСТОГРЯД: ГРЯДКИ БЕЗ СОРНЯКОВ!

Препарат «Чистогряд» гарантированно уничтожает и однолетние, и многолетние сорняки любых видов. Для этого его разводят в воде (60–90 мл на 10 л воды) и раствором опрыскивают сорняки. Препарат, нанесенный на листья, впитывается в них в течение 4–6 часов, а затем распространяется по всему растению, включая корни. Помешать гибели сорняков может только дождь в первые 5–6 ч. после опрыскивания. Перед обработкой сорняки нельзя косить и полоть.

Признаки «работы» «Чистогряда» появляются через 5–10 дней: растения желтеют и увядают. Полное отмирание сорняков наступает через 2–3 недели после обработки. Препарат проникает в растения только через листья или молодые побеги, не воздействует через почву и не препятствует прорастанию семян, что позволяет проводить обработку сорняков вблизи полезных растений (защищая их листья), а также за 10–20 дней до посева или посадки садово-огородных культур.

**«ЧИСТОГРЯД» НАВЕДЕТ В САДУ ПОРЯДОК!**



Реклама



### ВАЖНО!

У ВЗРОСЛЫХ РАСТЕНИЙ ПЕРЕСЫХАНИЕ ПОЧВЫ ВЫЗЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТЕБЛЕВАНИЕ, В ЛИСТЯХ САЛАТА НАКАПЛИВАЮТСЯ НИТРАТЫ И ЛАКТУЦИН – ГОРЬКИЙ МЛЕЧНЫЙ СОК.

# Нектарин от яблони недалеко падает



## ОНИ ОДНОГО ВИДА

НЕКТАРИН – НАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ ПЕРСИКА ГОЛОПЛОДНОГО. ОН И ПЕРСИК ПРИНАДЛЕЖАТ К ОДНОМУ ВИДУ, НО ИМЕЮТ РАЗНЫЕ ФОРМЫ.

*В моем саду, что находится в подмосковном Серпухове, растут четыре дерева нектарина. Каждое дает по ведру сочных, сладких плодов, не хуже магазинных. А выросли они у меня из косточек. Съел вкусные фрукты, а косточки зарыл в землю...*



тонкая, коричневая. И посадил оголенное семя в горшок размером 10x10 см, в стерильный грунт. Поставил на подоконник. Всходы появились дней через десять! К весне доросли до 20–25 см.

## Плоды получил на шестой год

Перед выездом на дачу саженцы пересадил в горшки побольше, 2-литровые, и отvez в сад, поставил в полутьне за беседкой. А когда летняя жара спала, посадил в грунт на самом светлом месте сада. Почему всходы нужно пересадить в емкость побольше? Потому что в ней почва дольше остается влажной, что важно, поскольку я дачник выходного дня.

Выросло красивое ажурное деревце. Зацвело на шестой год и дало первые плоды. Они были очень вкусные, примерно такие же, что купленные в магазине. Точно не хуже. То есть нектарин из косточек сохраняет материнские качества в отличие от того же абрикоса, который наследует всего 10% свойств родителя. Сорт нектарина мне неизвестен – плоды явно были привезены из другого полушария Земли. То есть о районировании не было и речи.

## Холодная весна не помешала

Интересно, что в 2019 году время цветения нектарина (самое начало мая) пришлось на очень холодную погоду – всего 3–5°C днем. Никаких насекомых-опылителей не было, лишь несколько муравьев ползали по цветкам, еле шевеля лапками. Тем не менее, урожай был, и обильный.

## Каков уход

Дерево растет и без обрезки. Однако нектарин может поражаться болезнью косточковых – монилиозом. Ежегодная обрезка тонких, поврежденных веточек улучшает ситуацию. Как только вижу признаки монилиоза, ветку вырезаю. На урожае это не сказывается.

Нектарин я подкармливаю по одному разу в мае, июне и июле. Использую универсальное удобрение, которое применяю для всего сада. Поливаю деревья в эти месяцы в зависимости от погоды. Застаивания воды нектарин не любит.

Известный ученый, автор книг по садоводству Геннадий Ельевич Киселев еще в середине XX века писал: «Культура персиков так же легка, как и культура яблок». Я с ним полностью согласен – просто посадите косточку! **Д**

Валерий Бугаев, г. Москва



## ГДЕ ЕГО САЖАТЬ

*В садах средней полосы для нектарина необходимо место безветренное, светлое и не замокающее от талого снега и затяжных дождей. Для успешного опыления желательно иметь несколько экземпляров. Хотя у моих коллег-садоводов в ботаническом саду на Воробьевых горах в Москве растет одно дерево, но и плодов оно дает три штуки в год*

## ПОДРАСТАЕТ НОВАЯ СМЕНА

Нектарин – растение недолговечное, в хороших условиях живет 25 лет, у нас, конечно, и того меньше, лет 12. Поэтому я сажаю косточки каждые 6–7 лет, чтобы на смену старым деревьям подросли молодые – к моменту удаления старых растений у меня начинают плодоносить молодые.

Нектарин давным-давно поселился на юге нашей страны, где имеются даже промышленные плантации. Однако до сих пор эта культура у нас считается лишь «перспективной», «представляющей большой интерес». Между тем, эти сочные фрукты могли бы собирать и дачники средней полосы страны!

## Эксперимент в школьном саду

Однажды, где-то в 2008–2010 году, я закопал в почву несколько косточек узбекского нектарина – плоды были такие сочные, сладкие, что очень хотелось вырастить такие же у себя. Тогда я работал садовником в одной из московских школ, территория позволяла экспериментировать.

Вырос саженец, на удивление давал хорошие приросты, быстро развивался. Главное, не замерзал зимой! Я задался вопросом: так почему же в нашей северной культуре есть сливы и абрикосы, а

нектарина нет? Но никаких трудов, освещающих эту тему, мне не попалось.

Зато выяснил из китайской агролитературы, что промышленные плантации нектарина находятся в горах выше, чем

персика, так как эта природная форма персика выдерживает более суровые условия. Значит, теоретически нектарин может расти и у нас?! Что я и стал выяснять в последующие годы.

## Сэкономил целый год

Сейчас я не работаю в школе, нектарины растут уже на моем дачном участке – четыре дерева высотой 3–3,5 м. В июле-августе с каждого собираю по ведру плодов – они вкусные, среднего размера. Крупные я и не сажаю.

Теперь подробнее о посеве. Мой первый опыт был длительный – посадил косточки из плодов, купленных в магазине, сразу в грунт в школьном саду – на глубину 5 см. На следующий год в середине-конце мая появились всходы. То есть пришлось ждать целый год.

Я решил ускорить процесс. Следующей зимой я также взял косточки из сочных сладких нектаринов, разбил их, достал семя и аккуратно иголкой подцепил кожицу, затем полностью ее удалил – она

# Размером – с черешню, вкусом – в вишню

Смородина дает крупные, вкусные ягоды только тем, кто весной к ней отнесется с должным пиететом – накормит, польет, защитит. Как именно, мы посмотрели у известных садоводов разных регионов – они утверждают, что собирают ягоды размером с черешню и с кислинкой, как вишня

## Обрезка дарит вторую молодость

■ **Валентина Петровна Залманова из Набережных Челнов** рассказывает об оздоровлении кустов черной смородины обрезкой. «Был у меня старый куст, урожая мало, спилила его вровень с землей. Ничего не делала, потому что надеялась, что избавилась от куста навсегда. На третий год пошла молодая поросль. Очень быстро вырос красивый куст. Ничем не удобряю больше, а урожай стала получать хороший. Ягоды средние по размеру, но очень вкусные.

Также у нас растут два огромных куста черной смородины, еще от бабушки достались (а мне уже 62 года). Ягод всегда много было, но они мелкие. Осенью спилила больше половины куста, все толстые ветки, все старье. Оставила только молодые веточки. И вот теперь у этих кустов



вторая молодость наступила: ягоды крупные и очень вкусные уже который год собираю. Ничем не удобряю их. Растут как Бог подаст!».

## Собрать клеща и сжечь

■ **Ирина Матвеева из Омска** считает, что обрезку надо выполнять осенью, но иногда она не успевает. Часто выполняет и омолаживающую, и санитарную обрезку кустов черной смородины весной, всегда до распускания листочков. Заодно она собирает набухшие крупные почки, в которых спрятался почковый клещ. И обрезанные ветки, и почки она сжигает, потому что на смородине всегда много вредителей и очагов болезни.

## Подкормка, повышающая урожай

■ **Анна Афанасьева из Москвы** несколько лет подряд пользуется одной и той же подкормкой и заметила резкое повышение урожайности на ягодных кустах. На 10 л воды она добавляет 2 ст. ложки монофосфата калия, тща-

тельно размешивает и наливает по 2 л раствора под каждый куст. На взгляд москвички, такая подкормка повышает не только урожайность, но и устойчивость растений к мучнистой росе. Смородина крупная и сладко-кислая.

## Картошка накормит калием

■ **Виолетта Куницина из Самары** тоже считает калийную подкормку для весеннего внесения предпочтительной, но она голосует за органику. Покупает пару килограммов картошки, режет кусками, потом измельчает и эту кашу закапывает под кусты. Такое удобрение медленное, дли-

тельного действия. Чтобы кусты смородины получили скоростное удобрение, она добавляет азофоску: 1 спичечный коробок разводит в 10 л теплой воды. Вносит по влажной земле примерно 2–3 л под каждый куст. Ягоды после картофельного пюре и азота стали размером вдвое больше!

## Мульча согреет и угостит

■ **Ирина Анищенко из Курска** всегда зорко следит за влажностью почвы вокруг кустов смородины, потому что корневая система не так глубоко расположена – зимой может вымерзнуть, а летом пересыхать. А чем здоровее корневая система, считает садовод, тем больше урожай. Поэтому все кусты черной смородины она мульчирует толстым слоем перегноя вперемежку с листовым опадом – под ним корням тепло зимой, а летом он спасает от засухи. Говорят, что мульчу весной надо отгрести, чтобы почва быстрее прогрелась. Садовод этого не делает.

Но зато весной и летом она ворошит «одеяло» и постоянно добавляет туда новые компоненты. Ведь такая мульча является одновременно и питанием для корней.



# «КОРТЛИС» – ИСТРЕБИТЕЛЬ ТЛИ!



Реклама



Тля — один из главных вредителей садовых и огородных культур. Крошечное насекомое величиной в несколько миллиметров чрезвычайно плодовито. Одна самка тли в месяц воспроизводит три поколения себе подобных численностью до 100 тысяч штук. Плодовые деревья, кустарники, овощи и декоративные растения бывают облеплены армией таких вредителей.

Вылупившиеся из яиц личинки тли действуют с ранней весны: подбираются к нераспустившимся почкам яблонь, смородины и других растений.

Некоторые их виды выделяют токсины, замедляющие рост побегов. Листья от больших скоплений насекомых начинают желтеть, деформироваться и скручиваться.

Тля пьет сок, насыщая свой организм полезными веществами: усваивают углеводы, аминокислоты, а затем выводят в окружающую среду клейкую падь — сладкие капли или «медвяную» росу. Она является лакомством для муравьев, которые становятся «пастухами» колоний тли. Вместе насекомые образуют тесный симбиоз: муравьи переносят тлю с больного и вянувшего растения на новое — здоровое и сочное, чтобы получать питание. Даже зимой они забирают дойную «тлю-корову» в муравейники, чтобы она не погибла от мороза.

Бороться с тлей помогает специально созданный препарат «Кортлис», который активен против всех её разновидностей. Он не просто уничтожает вредителей, но и защищает растения от новых «оккупантов» на 3–4 недели! Действующее вещество препарата проникает в листья: поедая их, насекомые гибнут в результате нарушения работы (блокировки) нервной системы. Средство сохраняет свои защитные свойства определенное время и даже распространяется в ткани новых побегов и молодых листьев, поэтому у следующих поселившихся «захватчиков» также не будет шанса остаться в живых.

Кроме тли, «Кортлис» очистит Ваш сад от других злостных листогрызущих и пьющих сок вредителей: плодожорок, листовёрток, долгоносиков, боярышниц и совок. **Урожай будет в безопасности!**

Татьяна Шишова из Санкт-Петербурга собрала удивительную коллекцию – 300 сортов томата. Ленинградская область – зона рискованного земледелия. В открытом грунте не все и не всегда получают хороший урожай. Но у Татьяны даже в неблагоприятном сезоне томаты удаются выше всех похвал



## Питер – не Гватемала, но экзотов немало



### ИМ ХВАТАЕТ!

Татьяна своих «гномов» ничем не подкармливает, но при посадке в лунку закладывает все необходимое для развития растений.

### Желтый тюльпан

ность, хорошо терпит жару и перепады температур.

Своих гномов Татьяна не формирует, но обрывает нижние листья. Пленка укреплена на дугах на высоте 1,1 м – типа домиков. Когда на улице становится тепло, пленку снимает, секатором отстригает все пасынки, на которых нет цвета, а также плодоносящие пасынки и центральный ствол до высоты 1,1 м и нижние листья.

### Мясистый Омар

■ Хочется упомянуть еще один сорт – **Омар Ливанский**. Он в прошлом сезоне вырос на улице до 180 см. Был сформирован в 2 ствола – оставлен пасынок из-под цветочной кисти, он всегда самый урожайный. Помидоры получились насыщенно-розовые, с мясистой, нежной, сочной мякотью. На кусте выросло 15 плодов, весом 400–500 г, а несколько даже по 1 кг попались. Знакомые поверить не могли: как такое возможно?!

### Сладкая парочка

Невозможно перечислить все эксклюзивные сорта на участке Татьяны. Но еще об одной паре хочется сказать.

### ИЗБЕЖИШЬ МАССЫ ПРОБЛЕМ

Большинство экзотических сортов Татьяны Шишовой родом из Средиземноморья, США, Гватемалы, но на участке в Ленинградской области плоды отлично созревают прямо на кустах. Конечно, спасает укрытие из нетканого материала, правильная формировка и очень ранняя высадка рассады в открытый грунт или теплицу. По мнению садовода, чем раньше посадить, тем лучше завязываются помидоры на кустах – начинают вязать, когда еще нет жары. А болезни не успевают обрушиться на растения. Профилактика и подкормки – по ситуации. Благодаря чему сорта-чужестранцы на северо-западных землях дают прекрасные урожаи – спросите вы. Возможно, главную роль тут играют все же любовь садовода к томатам и трудолюбие. Не без этого!

Из-за обилия сортов Татьяне некоторые помидоры приходится сажать в открытый грунт. Например, сорта-гномы вынужденно поселяются на улице, но при этом буквально заваливают ее урожаем. Растут гномы медленно, не тянутся в рассаде, но требуют большого объема почвы для развития мощных корней. Даже всходы Татьяна сажает в большие 1,5-литровые пакеты. Сеет их рано – с 1 по 10 февраля. К моменту высадки – обычно это начало мая – рассада становится довольно мощной.

Не рано ли в мае? Но Шишовой гряды готовят заранее, засыпая их сеном и перегноем, а сверху землей. Проливают кипятком и накрывают плотным нетканым материалом. К моменту посадки в этих парничках складывается комфортная атмосфера – рассада приживается за несколько дней, дает мощные корни, а потом стебли и листву.

### Дружные гномы

Вот несколько сортов, которые радуют хозяев поспевшими плодами уже в середине июня.

■ **Шоколадная молния**. Среднеспелый, высота до 1 м. Плоды шоколадного



### Амурский розовый

цвета покрыты зеленоватыми и золотистыми штрихами-молниями. Урожайный, созревание в кистях дружное, плодоношение до заморозков.

■ **Леди Мадонна**. Среднеспелый, высота до 1,2 м. Плоды полосатые, малиновые с желтыми разводами и штрихами, вес 180–200 г. Вкусные, сладкие, можно и в салат, и в банки. Отличная урожай-



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ОДЕЖДА

ВОСТОК  СЕРВИС



Перчатки для сада  
и огорода

Непромокаемые  
плащи

Обувь для активного  
отдыха

Одежда для сада  
и дачи



vostok.ru



интернет  
магазин

Реклама  
АО «Восток-Сервис-Спецкомплект» ОГРН 1027700053193  
Юр. адрес: 142400, Московская обл., г. Ногинск, ул. Рабочая, 46А, оф. 25А

СЕТЬ МАГАЗИНОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ



Москва

- м. Академическая  
(495) 718-9524
- м. Алтуфьево  
(495) 135-8028
- м. Варшавская  
(499) 610-5812
- м. ВДНХ  
(499) 183-6001
- м. Волоколамская  
(495) 794-7857
- м. Домодедовская  
(495) 781-8385
- м. Каширская  
(499) 324-8874
- м. Лермонтовский пр-т  
(495) 705-4944
- м. Петровско-Разумовская  
(495) 482-3668

- м. Пр-т Вернадского  
(495) 249-6076
- м. Проспект Мира  
(495) 631-1796
- м. Речной вокзал  
(498) 683-6714
- м. Рязанский пр-т  
(499) 171-3526
- м. Славянский бульвар  
(495) 448-3635
- м. Сокол  
(499) 155-8785
- м. Стахановская  
(495) 781-9221
- м. Строгино  
(495) 757-9397
- м. Тушинская  
(499) 740-8880
- м. Шоссе Энтузиастов  
(495) 721-1223

- м. Щелковская  
(495) 469-3359

Московская область

- г. Балашиха
  - Гипермаркет «СтройТракт»  
(495) 665-7575 доб. 6144
  - пр-т Ленина, 31  
(495) 479-0033
  - ул. Дорофеева, 2  
(495) 781-4510/4512
- г. Видное  
(495) 249-8843
- г. Воскресенск  
(496) 446-4717
- г. Дмитров  
(496) 224-2875
- г. Долгопрудный  
(495) 408-7111
- г. Домодедово  
(496) 795-6616
- г. Дубна  
(496) 215-0988
- г. Егорьевск  
(496) 406-6787
- г. Жуковский  
(498) 481-1402
- г. Зеленоград  
(495) 984-7794
- г. Ивантеевка  
(499) 272-1406
- г. Коломна  
(496) 623-4060
- г. Королев  
(495) 181-6142
- г. Красногорск  
(495) 562-0487
- г. Люберцы  
(495) 249-6057

- г. Мытищи  
(495) 583-7752
- г. Наро-Фоминск  
(499) 272-7580
- г. Ногинск  
(496) 519-4325
- г. Одинцово  
(498) 601-5750
- г. Орехово-Зуево  
(496) 415-0108
- г. Подольск  
(496) 752-5757
- г. Пушкино  
(495) 249-8841
- г. Раменское  
• ул. Гурьева, 4А  
(495) 135-8031

- г. Раменское  
• ул. Михалевица, 116  
(496) 467-9555
- г. Сергиев Посад  
(496) 547-7138
- г. Серпухов  
(496) 776-1096
- г. Ступино  
(496) 653-7038
- г. Химки  
(495) 644-2810
- г. Чехов  
(496) 727-2450 доб. 6186
- г. Щелково  
(495) 135-8029
- г. Электросталь  
(495) 781-9219

Единая справочная розничной сети:  
8 (495) 665-0-665

Купон на скидку

**[ 26.04 - 31.05 ] -15%** • по купону  
• по промокоду DACHAPRESS

Условия действия купона:

Действует в период с 26 апреля по 31 мая 2024 года.  
Принимается во всех магазинах «Восток-Сервис»  
Москвы и Московской области.

Не суммируется с другими скидками и купонами.  
Не распространяется на товары, участвующие  
в промо-программах и распродаже.

# Как оживить мертвую почву

УРОКИ  
РАСПОПОВА



За последние лет пять у меня урожаи выросли в разы, качество плодов стало выше. А плодородие любой моей почвы – и на песке, и на глине, и на заливном лугу – выросло в десятки раз, а до этого почвы были убиты минералкой и плугом полностью. Теперь своим опытом я поделюсь с вами



Одни дачники слушают лекторов природного земледелия и боятся применять минеральные удобрения. Другие внимательно читают лекторы по использованию минеральных удобрений, мол, без них урожая нет. Я за 50 лет своей практики выполнял советы и тех, и других и теперь понимаю, что есть третий путь. Этот путь открыла современная биологическая наука, изучившая, как растут деревья и травы в нетронутой человеком природе.

## У себя уже восстановил

Я изучил мнения сотен ученых, специалистов по регенеративному (восстановительному) земледелию и применял эти знания на своей земле. И у меня все получилось. О результатах своего опыта я снял 340 видеолекций и показал на своем ютуб-канале, а читателям «ДАЧИ» расскажу на более доступном языке.

## Увеличиваем в миллион раз

Начну с аэрированного компостного чая или АКЧ, о котором читатели «ДАЧИ» уже знают. Я его пропагандирую более 15 лет.

Чай готовится так: в не загаженном человеком перелеске отгребаете листву и видите грибницу, плесень, которой пронизаны и перепревшие листья, и чернозем

## КАК ГОТОВИТЬ АКЧ

В емкость с 2 л воды бросить 100 г листовой плесени, десертную ложку старого варенья и чайную ложку меда. Опустить в емкость аквариумный компрессор и пропускать пузырьки воздуха в течение суток, но не более 24 часов. И сразу, разбавив водой в 3–5 раз, полить под корень томаты и огурцы – по 100–200 мл под куст.

Если так делать 2–4 раза в месяц, то почва по количеству полезных микроорганизмов станет такой же, как лесная подстилка. Растения, почувствовав защиту, начнут выделять сахара в почву, вступать в симбиоз с грибами и избавятся от всех почвенных вредителей и болезней.



под ними. Это вы нашли клад из почвенных полезных грибов и бактерий. Их надо перенести в вашу почву – посыпать на грядки или закопать под ваш томат и другие саженцы.

Но на бедной почве их тут же съедят патогенные грибы и бактерии, так как слабые, отравленные минералкой посадки не выделяют в почву сахара для их подкормки, как это делают травы в лесу. Да и гумуса для их размножения в убитых почвах нет.

Выход – нужно размножить полезные микроорганизмы в миллионы раз. И в этом помогает АКЧ.

## Ваша органика кормит патогены?

О второй идее говорят все природники, но не знают, как правильно ее применять для регенерации почв.

Органическая мульча, компост, навоз, сидераты... Если вы все это вносите в почву, где нет полезных грибов и бактерий, а есть патогены, то вы кормите эти самые патогены и плодите болезни. Почва не регенерирует.

## КАК ГОТОВИТЬ СЫВОРОТКУ

Любую молочную сыворотку разводят в 10 раз (1 л на ведро воды), добавляют 1 ч. ложку «Акварина» или «Кемира», или «Аквалис». Вечером по росе опрыскивают все посадки. Можно 2–3 раза в месяц с мая по сентябрь.

Я с июля начинаю повышать концентрацию сыворотки и удобрения в два раза, а частоту – до 2 раз в неделю. Вреда от таких доз не бывает, а эффект превышает все ожидания.

Если же вы все это вносите и поливаете АКЧ, то вы кормите полезную биоту, и гумус в вашей почве прибывает очень быстро. При этом органика и сидераты не гниют, а поедаются почвенной живностью и превращаются в микрогранулы копролитов. Воздушная почва – рай для корней и почвенной биоты, которая и будет кормить ваши растения не по химическим, а по природным законам.

## Мощное сочетание

Но есть идея во много раз мощнее, чем АКЧ и органика. Это стимуляция фотосинтеза молочной сывороткой и комплексным водорастворимым удобрением «Акварин»

**Воздушная почва – рай для корней и почвенной биоты, которая и будет кормить ваши растения не по химическим, а по природным законам**

(или «Кемира», или «Аквалис»). Попытаюсь объяснить понятным языком.

Мало иметь богатую микробами и гумусом почву, чтобы растения цвели и выделяли в почву много сахаров. Нужно чтобы лист усваивал углекислый газ и фотоны света и превращал их в сотни полезных веществ. Для этого в листьях постоянно, без перерыва, должно быть максимум биологического железа и марганца (ржавый гвоздь растение не усвоит, микроэлементы корням несет только микориза с помощью особых железных и марганцевых бактерий). А также раз в десять меньше, но тоже без перерыва в листьях должны быть цинк, медь, бор, кобальт, магний, кальций и сера.

Все это есть в идеальном соотношении в биологическом виде в молочной сыворотке и в «Акварине», «Кемире» или «Аквалисе».

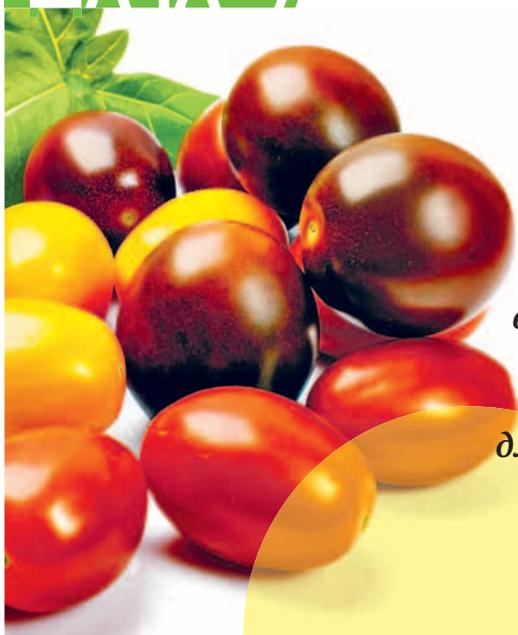
## Исчезают тля и фитофтора

Я проделал сотни опытов. По отдельности сыворотка и «Акварин» не работают, но вместе повышают фотосинтез на сотни процентов. Все, кто применял этот метод, тут же видят результат по вкусу плодов и иммунитету растений. Вначале исчезает тля и белокрылка, затем фитофтора и мучнистая роса.

Есть сотни способов повышения фотосинтеза растений коммерческими иностранными препаратами, но я для простых садоводов придумал этот простой дешевый способ.

С другими секретами успешного садоводства познакомлю вас на следующем уроке. Д

Ваш Геннадий Распопов



# В ванне томату лучше, чем в теплице



Для посадки томатов прошлой весной я решила использовать старые ванны, в которых второй год перепревал травяной перегной. В теплице для них не хватило места. Такого обильного урожая я еще не видела – кусты стояли, усыпанные плодами!

**В** огороде у меня стоят две старые ванны, куда я обычно складываю разную траву. Весной обнаружила, что рассада томатов не умещается в теплице. И мой взор упал на вполне себе дородные емкости. Добавила в них минеральные удобрения для томатов, золу и в начале мая высадила рассаду.

В первую очередь поселила туда черри – в теплице для них было жалко места, они не очень-то урожайные, но детям нравятся. Отвела место и сортам Финик

желтый, Лунный фонтан, и низкорослому Жигало. Посадила в каждую ванну по четыре кустика черри и столько же других.

Установила дуги и накрыла колпаками, сшитыми из двойного спанбонда. А когда ожидалась заморозки, сверху накидывала пленку.

## Две подкормки за лето

В конце мая сняла укрытия, и рассада быстро пошла в рост. В течение лета «ванные» томаты подкармливала два раза,

реже тепличных. Давала им внекорневые подкормки.

**1** В ведро воды выливаю 1 л обезжиренного молока и 10 капель йода. Опрыскиваю кусты. Пузырек с остатками йода я подвешиваю в теплице для дезинфекции.

**2** Развожу порошок бора по инструкции. Так же опрыскиваю. Подобные подкормки любят все овощи.

## Такого чуда я не видела!

И вот наступила пора плодоношения. Я была в шоке – такого чуда я еще не видела! Все кусты были усыпаны плодами. Не было ни одного пустоцвета. И никакая фитофтора до них не добралась – видимо, изолированность от земли сыграла свою роль. А благодаря перегною кусты были крепки не только внешне, но и здоровее. И урожай давали почти до октября.

В общем, мои «ванные» томаты переплюнули тепличные. В этом году, конечно же, решила повторить этот опыт. [▶](#)

Татьяна Рыбочкина,  
г. Нижний Новгород

## ПАРУ СЛОВ О СОРТАХ

■ **Финик** – с вкусными помидорками, которые к тому же долго хранятся. Летом они у нас всегда лежат в блюде на столе, дети, как только заходят на кухню, обязательно берут пригоршню и закидывают в рот.

■ **Лунный фонтан** – плоды на кистях выглядят, как виноград «дамские пальчики», да и вкус почти такой же. Поэтому эти помидорки срывают с кистями и объедаются, как виноградом.

■ **Жиголо** – мой старый знакомец. Не гибрид. Я всех своих соседей наделила его семенами, потому что стоит кому-то увидеть этого карлика, все просят семена. Рост куста 40–50 см, увешан продолговатыми плодами до 40 штук на кусте. Длина плода около 8 см. Очень хорошо консервировать в небольших банках.



РЕКЛАМА ООО "Грин Лайф"  
ОГРН 1227100000951



## БОЛЬШЕ УРОЖАЯ БЕЗ ХИМИКАТОВ И ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО ВОЗМОЖНО?

GreenLife – абсолютно безопасные природные удобрения, полезные для здоровья растений и человека.

✓ **ГРАНУЛИРОВАННОЕ УДОБРЕНИЕ** – пролонгированное действие до 3х лет

✓ **ЖИДКОЕ УДОБРЕНИЕ** – весь период вегетации



Увеличивают урожай



Улучшают качество урожая



Укрепляют иммунитет растений



РЕАЛЬНО НАТУРАЛЬНО

В производстве не используются щелочи и синтетические материалы

# Слаще фундука, вкуснее арахиса

*Земляной орех чуфа на вкус напоминает фундук, но более сладкий. И не менее питательный. На мой взгляд, он вкуснее арахиса и даже многих экзотических орехов. Не все знают, что чуфу можно выращивать на огородах почти по всей стране – это проще простого, и место на грядках почти не занимает*



## БИОПОРТРЕТ

**Чуфа** – растение из семейства осоковых. Пришла к нам из Северной Африки. В странах Средиземноморья (Египте, Италии, Греции, Испании) сажают в промышленных масштабах. Чуфа перспективна и для культивирования в России.

Ботаническое название – циперус съедобный (лат. *Cyperus esculentus*). За ним в разных странах закрепилось множество имен: земляной миндаль, сыть съедобная, валенсия, сакитт, неббу.

Ее тонкие грубые листья достигают до 40 см, внешне напоминают осоку.

Под землей у чуфы образуется множество клубеньков размером со средний орех фундука. Только нет кожуры, их нужно лишь помыть и сразу лакомиться!



Эти земляные орешки – настоящая кладовая минеральных веществ и витаминов, они содержат большой процент масла, белка, крахмала и сахаров.

После сбора клубеньки высыхают, сморщиваются, но вкус при этом не теряют и долго хранятся. Но стоит их замочить в воде – разбухают, увеличиваются в размере и, если влажность будет длительной, – прорастают.

## Подготовка к посеву

Перед посадкой клубеньки чуфы заливаю водой на сутки-полтора. Как только вижу, что они впитали влагу и восстановили форму, высеваю непосредственно в грунт – с апреля по май. Но это у нас на юге, а в центральной полосе нужно позже, когда прогреется почва.

## Где и как сеять

Чаще всего я высаживаю чуфу по меже участка и вдоль

## ГОРСТКА ИЗ ГОРШОЧКА

*Чуфа может отлично расти и в горшочках на подоконнике как комнатное растение. А итогом станет горсть вкусных орешков!*

дорожек или в междурядьях томатов, огурцов – растение это невысокое, корни разрастаются в стороны несильно, и соседним культурам чуфа не мешает. А ее листва жесткая и устойчива к вытаптыванию – если и наступите на растение, ему это не повредит.

Клубеньки высаживаю на глубину 7 см, равномерно раскладывая в посадочные борозды на расстоянии 18–25 см друг от друга. В борозды перед посадкой обязательно кладу перегной (из расчета 1 ведро перегноя на

1,5–2 погонных метра посадочной борозды) и перемешиваю его с почвой.

## Ждем две недели

Всходит чуфа около 2 недель. Если погода засушливая, поливать ее нужно регулярно, иначе клубеньки не торопятся взойти. В дальнейшем в засушливых регионах поливать нужно по погоде, чтобы почва сильно не пересыхала – чуфа

влаголюбива. Также она любит подкормки органическими удобрениями: настоем коровяка или готовыми удобрениями на основе гуматов.

Но если почва на участке высокогумусная и влажная, то особой надобности в подкормках и нет.

## ! РАССАДОЙ – ОРЕХОВ БОЛЬШЕ

Есть смысл высадить клубеньки в отдельные стаканчики с почвой (подойдут 100-граммовые) для получения рассады. Так урожайность чуфы будет на порядок выше, и все клубеньки прорастут без потерь. В открытый грунт рассаду высаживают после угроз заморозков.

## Радость урожая

Урожай убираю после первых заморозков, когда листву растений прихватит морозец. Осторожно подкапываю кусты и стряхиваю клубеньки. Затем мою их и раскладываю в сухом теплом помещении для просушки. В течение недели они сохнут и

сморщиваются, теряя влагу. Затем орешки сортирую, отбирая на будущую посадку наиболее крупные. А те, что поменьше, идут у меня на еду – это настоящее лакомство!

Все клубеньки храню в матерчатых или бумажных мешочках в теплом сухом помещении.

Посадите чуфу на радость себе и особенно детям – не пожалеете! Сплошные плюсы. Даже вредителей и болезней на ней не замечал. А что касается фермеров, в агробизнесе чуфа и вовсе может открыть новую нишу. Когда орешки распродают, от покупателей отбоя не будет. ☑

*Денис Терентьев, биолог, агроном, Краснодарский край*

# Внимание, вам грозит штраф!

Дачный сезон открыт, а вместе с ним открывается простор для разнообразных нарушений. С развитием новых технологий контроля стратегия «Кому какое дело, мой участок – что хочу, то и творю» не уберезет кошельк от штрафных потрясений. Чего нельзя делать на даче и чем это может грозить?

## РЕМОНТ И МОЙКА АВТОМОБИЛЯ НА УЧАСТКЕ ИЛИ ЗОП

Штраф: 1,5–5 тыс. руб. (сумма зависит от региона) за ремонтные, профилактические работы с автомобилем, повлекшие загрязнение почвы и воды химикатами.



## РАЗВЕДЕНИЕ ОТКРЫТОГО ОГНЯ НА УЧАСТКЕ

Штраф: 5–15 тыс. руб. за огонь с нарушением правил пожарной безопасности, в том числе за пал травы; 10–20 тыс. руб. за разведение огня при объявлении особого противопожарного режима; 40–50 тыс. руб. или уголовная ответственность, если огонь привел к жертвам и крупной порче имущества.



## МУСОР, ЗАРОСЛИ НА ДАЧЕ

Штраф: 1–2 тыс. руб. за складирование, закапывание мусора на участке и вокруг него; 300–500 руб. за зарастание сорной растительностью; 2–5 тыс. руб. за борщевик; 3–5 тыс. руб. за неуничтоженные дикорастущие наркотические растения и уголовная ответственность за их культивирование.



## НЕЦЕЛЕВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗЕМЛИ

Штраф: 10–20 тыс. руб. или 0,5–1% от кадастровой стоимости за нецелевое использование, в том числе при незаконном ведении бизнеса на участке; 20–50 тыс. руб. или 1–1,5% от кадастровой стоимости за нарушение 3-летнего срока освоения участка для ИЖС.



## РАЗВЕДЕНИЕ ОГНЯ В ЛЕСУ, НА ПОЛЕ

Штраф: 15–30 тыс. руб. за нарушение пожарной безопасности в лесу; 30–40 тыс. руб. за выжигание травы и лесной подстилки в лесу или рядом; 40–50 тыс. руб. за разведение огня в лесопарковой зоне.



## НАРУШЕНИЕ ТИШИНЫ НА ДАЧЕ

Штраф: 0,5–3 тыс. руб. (сумма зависит от региона) за нарушение тишины в СНТ в ночное время. Периоды тишины устанавливаются в каждом регионе по-своему.



**ИСТОЧНИКИ**  
Ст. 42 Земельного кодекса РФ; ст. 51 Федерального закона «Об охране окружающей среды»; приложение № 4 Правил противопожарного режима в РФ; ст. 8.2, 8.7, 10.1, 10.5, 20.4 Кодекса об административных правонарушениях; региональные законы об административных правонарушениях.

## ЦИОН – ДЛЯ КЛУБНИКИ ТОЛЬКО ОН!

Создает оптимальные условия для гармоничного роста и обильного плодоношения садовой клубники и земляники, обеспечивает профилактику грибковых инфекций (парша, ризоктониоз, фитофтороз и др.).

- ✓ Содержит в 60 раз больше питательных элементов, чем самый плодородный грунт.
- ✓ Обеспечивает максимальную приживаемость саженцев.
- ✓ Укрепляет иммунную и корневую систему, сокращает сроки созревания урожая.
- ✓ Не является минеральным удобрением, не содержит нитратов, гормонов и прочей агрохимии.



Клубника  
а - грунт, б - грунт + 5% ЦИОН



ЦИОН изготовлен из природного минерала, экологически безопасен

zion\_rus

zionrus

Ионитный субстрат ЦИОН можно приобрести в магазинах вашего города, а также на Ozon и WILDBERRIES. Дополнительную информацию о продукте можно получить на сайте и в наших соцсетях.

РЕКЛАМА

www.zion-rus.com

000 «ЦИОН РУС», 115432 г. Москва, Проектируемый проезд №4062, д. 6, стр. 16, пом. 7, оф. 68, ОГРН 1177746558615.

000 «Интернет Решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. 1, комн. 6, ОГРН 1027739244741.

000 «Вайлдберриз», 142181, МО, г.о. Подольск, д. Коледино, тер. Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр. 1, ОГРН 1067746062449.

WILDBERRIES

OZON





## Переводить ли общие земли в долевую собственность?

Обязано ли СНТ перевести земли общего пользования в общедолевую собственность? Какие есть плюсы и минусы такого перевода? За общую долевую собственность должен будет платить собственник или СНТ?

Рафаэль Владимирович, Ногинский р-н, Московская обл.

■ Такой обязанности у СНТ нет – невозможно обязать граждан принять имущество в собственность, если они того не хотят. Поэтому законом предусмотрена необходимость решения общего собрания – нужен ли перевод, то есть **согласны ли собственники принимать имущество**.

Но прежде чем думать о передаче земель общего пользования (ЗОП) из одной собственности в другую, необходимо выяснить, в чьей собственности они находятся на данный момент. Собственность на недвижимое имущество, появившееся в СНТ после июля 2019 года (вступления в силу Закона № 217-ФЗ), автоматически является общедолевой. А вот с правами на недвижимость, включая ЗОП, имеющуюся в товариществе до 2019 года, надо разобраться. Для этого нужно **поднять архивные документы о землеотводе под товарищество и правоустанавливающие документы**, на основании которых было зарегистрировано право собственности на ЗОП.

Может оказаться, что земля с тех пор находится в коллективной общей собственности, что фактически и является общедолевой, только «по старым» правилам. Если же ЗОП приватизированы на юридическое лицо – СНТ, тогда тоже нужно подумать о «возврате» их гражданам.

Независимо от принадлежности земель – товариществу или гражданам, отнять ЗОП или пустить их с молотка никто не может. Даже в случае банкротства или ликвидации СНТ ЗОП все равно переходят в собственность граждан. Оплата налога на ЗОП так и так производится гражданами – либо в составе членских взносов, либо, после оформления общедолевой собственности, появится налог за «свой кусочек ЗОПов». И для каждого отдельного собственника будет совершенно мизерным. Поэтому решать вопрос об оформлении общедолевой собственности имеет смысл не для того, чтобы от чего-то обезопасить СНТ или выгадать некую экономию, а для того, чтобы привести документацию на земли в порядок – привести документы в соответствие реальному положению дел.



### В КАКОМ ЗАКОНЕ ОБ ЭТОМ НАПИСАНО

Ст. 17, 25 Федерального закона № 217-ФЗ от 29.07.2017.

## Соседка прихватила землю вдоль забора



У нас спор с соседкой. Она прихватила землю у меня и у другого соседа, нарушив все нормы. Она вызвала кадастровых инженеров, которые, не измерив площади, подписали ей документы. И соседка захватила 40 см по всей длине забора. У нас тоже был кадастровый инженер, делал общий документ СНТ. Деревья соседки растут вплотную к забору и через сетку, но она не соглашается пересаживать. Что делать? Куда обратиться? Председатели меняются, как перчатки, не обращают внимания на мои заявления.

Александр Сергеевич, г. С-Петербург

■ Сразу скажу – обращаться к председателю пока что не имеет смысла. Он **не имеет полномочий разбираться и участвовать в спорах между частными собственниками**. Его участие может потребоваться, если вы решите обращаться в суд. Это именно та инстанция, которая вправе решать ваш конфликт – и по поводу неправильных границ, и деревьев вдоль забора. Спор с границами по-другому не решить. Обратитесь к юристу, имеющему практику в том суде, который рассматривает споры в вашей местности.

Дело будет непростым. И вот здесь может понадобиться помощь председателя, от которого потребуются заверенные документы, в том числе генеральный план или проект планировки и застройки вашего СНТ, справки и копии актов согласования, межевания. Также понадобится **землеустроительная экспертиза или заключение кадастрового инженера**. Целесообразно будет объединиться с другим пострадавшим соседом.

Постарайтесь вспомнить момент, который может оказаться важным для выработки стратегии защиты. Межевой план должен быть согласован с собственниками граничащих участков. Нарушение порядка согласования поможет признать результаты ме-

жевания недействительными. Как вы и ваш сосед участвовали в этом согласовании? Подписывали ли акт? И узнайте у председателя – подписывал ли он какие-либо документы по согласованию межевания вашей соседки. Коротко говоря, соберите всю возможную предварительную информацию и документы.

О деревьях: несмотря на нормативы о посадке крупномеров не ближе 3 м к границе участка, нельзя наказывать или заставить убрать их за нарушение этих нормативов. Факт несоблюдения нормативов имеет второстепенное значение. Основное, что вам придется доказывать в суде – это то, что растущие вблизи забора деревья **нарушают ваше право собственности, не связанное с лишением владения**. Это потребует расходов на проведение экспертиз. Начните с вручения соседке под роспись грамотной досудебной претензии. Возможно, она не захочет связываться, и хотя бы этот конфликт вам удастся решить полюбовно.



### В КАКОМ ЗАКОНЕ ОБ ЭТОМ НАПИСАНО

Ст. 304 ГК РФ; ст. 26, 27 Федерального закона № 218-ФЗ от 13.07.2015; ст. 40 Федерального закона № 221-ФЗ от 24.07.2007.

## Если есть: ОГРАНИЧЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ СКОВАННОСТЬ В СУСТАВАХ

поможет природный комплекс «Плантавикс Хондролат» – новейшая разработка наших технологов для здоровья суставов и костей.

Внимание! Промокод действует только.

до 17 июня

Количество ограничено!



# БЕСПЛАТНО<sup>1</sup>

Натуральный состав «Плантавикс Хондролат» оказывает комплексное действие на весь организм, способствуя облегчению движения, благоприятно влияет на сосуды, в том числе и лимфатические, дарит комфорт в спине и суставах.

В рамках нашей Национальной программы «Здоровое поколение» предоставляем каждому возможность получить 3 УПАКОВКИ «Плантавикс Хондролат» **БЕСПЛАТНО**.<sup>1</sup>

**ПОЗВОНИТЕ НАМ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД 0325**

Телефон горячей линии

Звонок бесплатный

# 8-901-911-03-03

Акция действует с 17.05.24 по 17.06.24 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-901-911-03-03. ООО «Вита-М» 660092, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Шевченко, д. 54. ОГРН 1232400021700. Реклама. <sup>1</sup> При покупке курса.

# Ладно скроен, крепко сбит

Поликарбонатные теплицы не обладают особой прочностью и ломаются под снеговым грузом. Передо мной встал вопрос обеспечения жесткости и устойчивости центральной части теплицы зимой. Было очевидно, что необходима промежуточная опора. Но как сделать, чтобы она не мешала работе?

Перебрав разные варианты, пришел к выводу, что лучшее решение – установка промежуточных опор в виде треугольника, вернее, А-образной формы.

Установил в створе дуги 5-метровой теплицы промежуточную опору – двуногу (фото 1). Она состоит из двух подкосов (брусков сечением 4 x 5 см), опирающихся на нижнюю обвязку теплицы (фото 2). Они между собой соединены в верхней части (фото 3). Причем верхняя часть этой опоры поддерживает конек теплицы. Выше уровня головы на подкосы закрепил стяжку-ригель из рейки, которая придала жесткость опоре.

## Снегопады принимает на себя

Конструкция принимает на себя и снимает с каркаса всю действующую на теплицу снеговую нагрузку. Конек двуноги удерживает каркас от продавливания сверху, а ригель сдерживает боковое сдавливание.

## Как работает конструкция

Двунога со стяжкой-ригелем выполняет три функции:

- обеспечивает прочность и устойчивость теплицы при воздействии любой снеговой нагрузки;

## БУКВА А СНИМАЕТ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ

В регионах, где высота снега превышает 1 м, желательно дополнительно укрепить А-образную конструкцию (см. рис. 2). Если соединить все места стыков промежуточной опоры с дугой теплицы с помощью плоских пластинчатых скобок и накладок и добавить дополнительные связи, то в результате получим жесткую стропильную ферму. Она позволит полностью снять проблему прочности теплиц при воздействии любых снеговых нагрузок.

Также между промежуточными опорами в верхней части теплицы для поддержания дуг (на которых отсутствуют раскосы) можно установить дополнительные продольные горизонтальные связи, предотвращающие их деформацию, в том числе поликарбонат.

- обеспечивает свободный проход посередине теплицы;

- позволяет размещать на стяжке-ригеле шесты, жерди, проволоки для подвязки кустов помидоров, огурцов (фото 4).

Кроме того, конструкция стационарна, не требует установки и демонтажа (осенью и весной).

Опора не деформирует коньковую часть при вспучивании грунтов, т.к. она встроена в конструкцию теплицы.

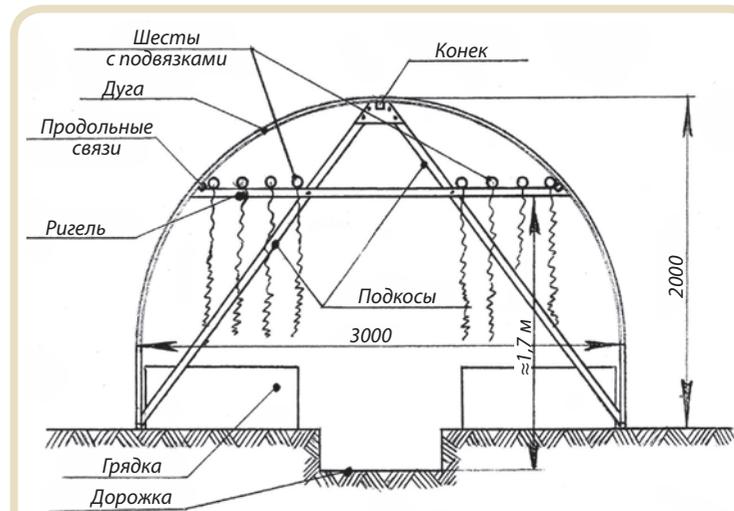
## Детали установки

В арочных теплицах из поликарбоната промежуточные опоры целесообразно устанавливать на нижнее основание теплицы (нижнюю обвязку

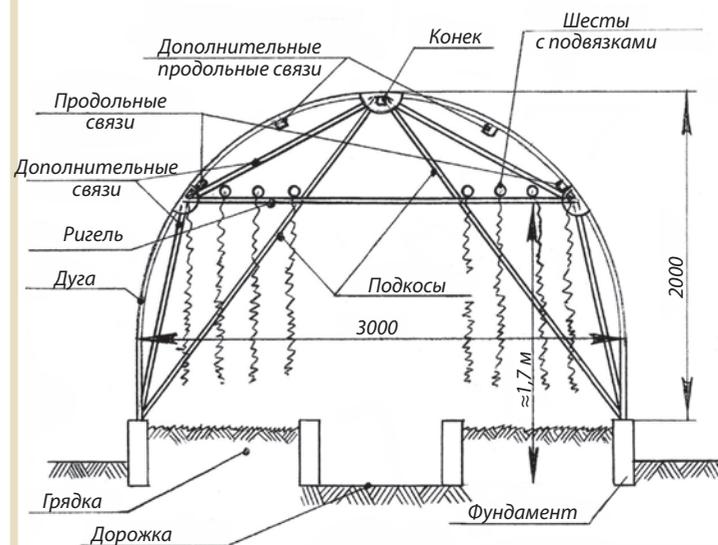
или фундамент) с интервалом, кратным 2 м. То есть в теплице длиной 6 м таких опор нужно установить всего на двух дугах из пяти промежуточных.

Двуногу можно изготовить не только из деревянных брусков 40 x 40 см, но и из металлического профиля квадратного или прямоугольного сечения на болтовых соединениях (рис.1). Стяжку-ригель из рейки или металлопрофиля соединяем с двуногой, а его концы целесообразно соединить с дугой теплицы (для дополнительной жесткости). При этом стяжка-ригель будет являться одновременно хордой полуокружности дуги. **Д**

Владимир Афанасьев, инженер, г. Петрозаводск



**Рисунок 1**  
Конструкция промежуточной опоры из деревянных брусков для арочной поликарбонатной теплицы



**Рисунок 2**  
Усиленный вариант промежуточной опоры – жесткая стропильная ферма с применением металлического профиля квадратного или прямоугольного сечения



## КРУПНЫМ ПЛАНОМ

**1** Промежуточные опоры в виде А-образной конструкции – из двух подкосов и стяжки-ригеля

**2** Опора подкосов на нижнее основание (обвязку) теплицы

**3** Верхнее соединение подкосов промежуточной

опоры. На фото видны распорки, поддерживающие продольные горизонтальные связи

**4** Вверху на ригеле размещены жерди для подвязки помидоров или огурцов

# БИОТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОЖАЙНОСТИ И КАЧЕСТВА ПРОДУКЦИИ

## НОВАЯ РАЗРАБОТКА УЧЕНЫХ

Если вы применяли легендарные Фитоспорин, Гуми, Кормилицу Микоризу и 33 Богатыря при выращивании рассады, то они продолжат работать у вас и после высадки её в грунт. Особенно это актуально для Кормилицы Микоризы при выращивании рассады с закрытой корневой системой, которая будет у вас уже с микоризой, не страдающей при пересадке.



**Микротруженики.** Для того, чтобы быстрее и полнее заселить полезными микроорганизмами всю почву в теплице, внесите микробиологическое удобрение **33 Богатыря** по всей площади почвы из расчёта 100 мл биопрепарата на 1 м<sup>2</sup>. Микроорганизмы из биопрепарата выполняют в почве разнообразные функции: переводят недоступные элементы питания для растений в доступные, усваивают атмосферный азот и превращают его в почвенный, вырабатывают биологически активные вещества (витамины, гормоны, аминокислоты), защищают от корневых гнилей и вредителей. Хорошо дополнит **33 Богатыря** органико-гуминовое удобрение **Хозяин-Батюшка**, содержащий высококачественные гуматы, служащие для питания почвенной микрофлоры и стимуляции роста растений.

**Эффективная подкормка.** На дно лунки кладем мягкие удобрения – столовую ложку **Гуми-Оми Томат**, горсть **Бионекса**, 2 горсти перегной или компоста и 2 горсти земли. Тем самым

обеспечивается локальное питание – растениям не нужно тратить силы на поиски питательных веществ по всему объёму почвы. Выкапываем растение с комом земли (либо помещаем вместе с торфяным горшочком, нарушая его целостность) и помещаем корневую систему в углубление. При этом томаты желательно погрузить глубже, чем они были до этого – до первых настоящих листьев. Если **Кормилица Микориза** не была внесена на предыдущих стадиях выращивания, подсыпаем прямо на корни по чайной ложке гранулированного биопрепарата на саженец. **Кормилица Микориза** содержит дружественные грибы, вступающие в симбиоз с корнями растений и многократно усиливающие корневую систему, улучшая поступление через корни питательных веществ и воды.

**Сделаем урожай полезнее!** Микроэлементы необходимы для развития растений и формирования полноценного урожая, в котором они накапливаются и, в конечном итоге, становятся маленькими кирпичиками для строитель-



дить подкормку **Богатым-Микро** и **Борогумом** надо именно по листу, чтобы элементы усваивались полноценно и быстро – с интервалом 2 недели.



ства наших клеток – поэтому нам они не менее необходимы. Микроудобрение **Борогум** содержит бор, необходимый для обильной завязи, а также, молибден, серу, медь, кобальт, цинк, марганец, никель, хром, селен и литий. **Борогум** желательно чередовать микроудобрением **Богатым-Микро Комплексный**, который содержит дополнительные важнейшие элементы – железо и магний. Прово-



**БАШИНКОМ®**  
Лидер биотехнологии России,  
«Национальный чемпион»  
проекта Минэкономразвития РФ.



# САЖАЕМ В МАЕ!



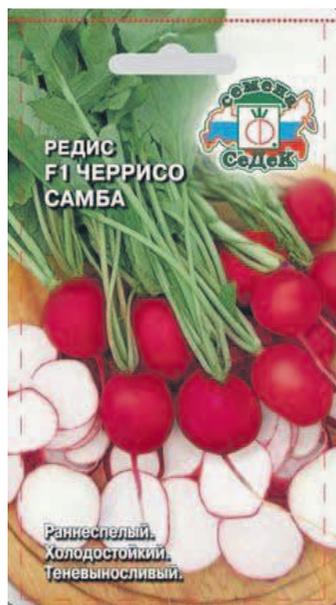
РЕДИС  
F1 ЧЕРРИСО  
ТАНГО

Раннеспелый.  
Вкус слабоострый, пикантный.



РЕДИС  
F1 ЧЕРРИСО  
ДИСКО

Раннеспелый.  
Устойчивый к жаре,  
стрелкованию и дряблению.



РЕДИС  
F1 ЧЕРРИСО  
САМБА

Раннеспелый.  
Холодостойкий,  
Теневыносливый.



МОРКОВЬ  
ЯНТАРНЫЙ ПЛОВ

Раннеспелая.  
Сладкая и сочная.  
Идеальна для плова.



МОРКОВЬ  
ЧАРОВНИЦА

Среднеспелая.  
С повышенным содержанием  
каротина!



МОРКОВЬ  
ЧАРОВНИЦА  
ШОКОЛАДНАЯ

Раннеспелая.  
Мякоть сладкая,  
сочная, апельсинового цвета.



СВЕКЛА  
СТОЛОВАЯ  
ДЛЯ БОРЩА

Среднеспелая.  
Мякоть красная, без колец.



СВЕКЛА  
СТОЛОВАЯ  
БАГРОВЫЙ ШАР®

Среднеспелая.  
Отлично подходит  
для хранения.

**РЕДИС** – один из самых низкокалорийных овощей, что делает его идеальным ингредиентом для легких овощных салатов и бутербродов. Тем не менее, редис – отличный источник витаминов, антиоксидантов, минералов и клетчатки.

Редис серии Черрисо от СеДеК устойчив к стрелкованию и дряблению корнеплода, подходит для посадки при любой продолжительности светового дня.

Редис Черрисо Диско, Черрисо Танго и Черрисо Самба – раннеспелые гибриды. Урожайные, устойчивые к цветущности, не перерастают, не горчат. Подходят для профессионального рынка, выровнены по размеру. Рекомендуются для употребления в свежем виде.

### Редис Черрисо Танго F1

Раннеспелый (от всходов до уборки 20-25 дней) всесезонный и очень неприхотливый гибрид. Кор-

неплоды шаровидные, ярко-красные, крупные, массой 25-28 г, с белоснежной сочной хрустящей мякотью, слабоострого, пикантного вкуса. Урожайность 2,1-2,5 кг/м<sup>2</sup>. Ценность гибрида: корнеплод устойчив к дряблению и растрескиванию, сохраняет отличные вкусовые качества при хранении.

### Редис Черрисо Диско F1

Раннеспелый (от всходов до уборки 20-25 дней) гибрид. Привлекательные корнеплоды ярко-красного цвета, массой 25-30 г, с тонким корешком. Мякоть белая, слабоострого, пикантного вкуса. Урожайность 2,2-2,5 кг/м<sup>2</sup>. Гибрид отлично переносит жару, устойчив к стрелкованию, дряблению и растрескиванию корнеплода.

### Редис Черрисо Самба F1

Раннеспелый (от всходов до уборки 22-25 дней) гибрид для самых ранних посевов. Корнеплоды

округлые, красного цвета, массой 20 г, с тонким корешком. Мякоть белая, сочная, с отличными вкусовыми качествами. Урожайность 2,0-2,3 кг/м<sup>2</sup>. Гибрид холодостойкий и теневыносливый, устойчив к стрелкованию и дряблению корнеплода.

**МОРКОВЬ** – ценный источник каротина и множества других полезных веществ. Этот полезный оранжевый корнеплод был оценен по достоинству и стал одним из самых важных овощей.

Кулинария просто немыслима без оранжевого корнеплода. Его едят сырым: в салатах или просто так, из него выжимают сок – отличное средство от весеннего авитаминоза и повышенной утомляемости. Морковь тушат и жарят, запекают и отваривают.

Выбирая семена моркови, внимательно изучайте фото на упаковке и описания сортов. Рекомендуем выращивать ранние, среднеспелые и

поздние сорта, чтобы получать урожай в разные сроки, постепенно, и использовать часть для свежего употребления, а часть – для закладки на хранение. Также сорта моркови отличаются формой плода. Так, морковь бывает конической укороченной, конической удлиненной, ровной цилиндрической и даже округлой!

### Морковь Янтарный плов

Раннеспелый (70-90 дней) широко известный и давно культивируемый сорт. Корнеплоды конические, гладкие, прямые и ровные, длиной 15 - 30 см, насыщенной лимонно-желтой кожурой и мякотью. Корнеплоды обладают прекрасным вкусом – хрустящие и сладкие, сочные! Желтый цвет обусловлен содержащимися в ней ксантофиллами и лютеином – пигментами, подобными бета-каротину. Они полезны для глаз, снижают риск развития атеросклероза, катаракты. Насыщенная желтая окраска, заметно выделяет этот сорт моркови среди других овощей на фермерских рынках и добавляет яркий штрих в свежевыжатые соки, закуски, салаты и вегетарианские сборы. Корнеплоды можно мариновать, варить, жарить, тушить, запекать. Сочные и хрустящие корнеплоды желтой моркови не теряют свой цвет и вкус после термической обработки, поэтому идеальны для плова.

Другие сорта моркови можно выбрать на странице:

<https://seedsmail.ru/catalog/semena/ovoshhi/morkov/>

**СВЕКЛУ** принято считать не только вкусным, но и полезным овощем. Она улучшает обмен веществ, понижает давление, выводит токсины из организма и действует, как омолаживающее средство. Со ней готовят различные блюда, салаты, также ее употребляют в сыром виде.

Существует три основных вида свеклы: сахарная, столовая, кормовая.

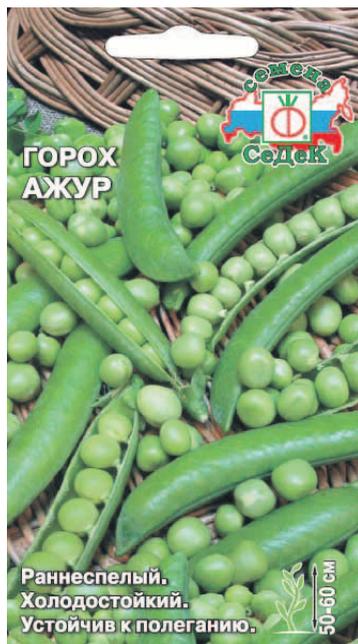
Форма корнеплода – круглая или веретеновидная. Масса может достигать 0,4-0,9 кг.

В компании «СеДеК» на странице <https://seedsmail.ru/catalog/semena/ovoshhi/svekla/> вы можете приобрести различные сорта, которые отличаются: высоким процентом всхожести; отсутствием пересорта; адаптацией к различным климатическим условиям.

### Свекла для борща

Среднеспелый сорт (от всходов до сбора урожая 110-120 дней). Корнеплоды округлые, диаметром 10-12 см, массой 200-250 г, с темно-красной мякотью. Устойчив к цветущности. Ценность сорта: высокая урожайность и качество плодов, пригодность для длительного хранения. Используется в домашней кулинарии, консервировании. Отлично подходит для приготовления борща. Чтобы сохранить красный цвет свеклы при варке, можно добавить немного лимонной кислоты или яблочного уксуса.

# ПОДБОРКА СОРТОВ от СеДеК



ГОРОХ АЖУР

Раннеспелый.  
Холодостойкий.  
Устойчив к полеганию.

50-60 см



ГОРОХ ДИНГА

Ранний.  
Лущильный.  
Дружно созревает.

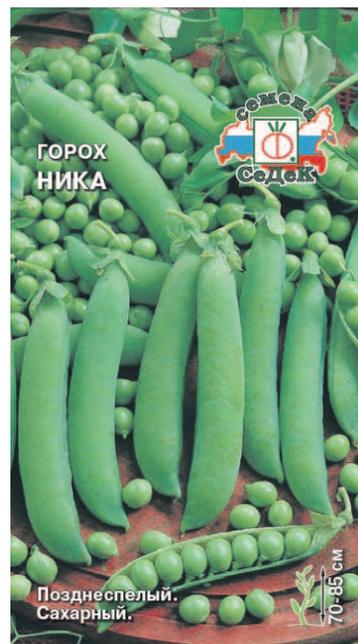
50-60 см



ГОРОХ МЕТЕОР

Раннеспелый.  
Сахарный.  
Кустовой.

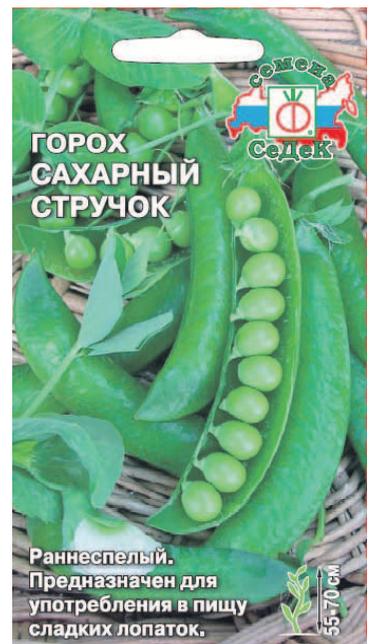
45-60 см



ГОРОХ НИКА

Позднеспелый.  
Сахарный.

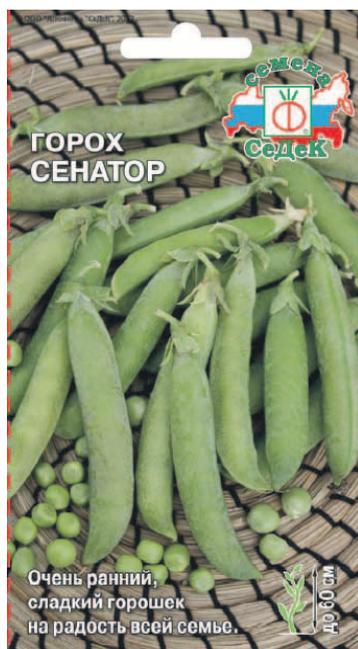
70-85 см



ГОРОХ САХАРНЫЙ СТРУЧОК

Раннеспелый.  
Предназначен для употребления в пищу сладких лопаток.

55-70 см



ГОРОХ СЕНАТОР

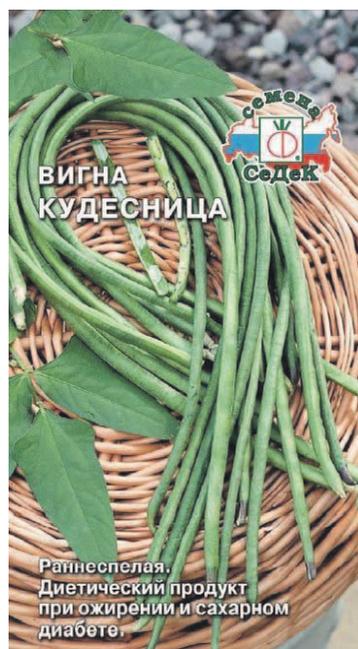
Очень ранний,  
сладкий горошек  
на радость всей семье.

40-60 см



БОБЫ ТРИЖДЫ БЕЛЫЕ

Среднеспелые.  
Диетический продукт  
для тушения, заморозки,  
консервирования.



ВИГНА КУДЕСНИЦА

Раннеспелая.  
Диетический продукт  
при ожирении и сахарном  
диабете.



ВИГНА ОВОЩНАЯ ФАКИР

Подписывайтесь на компанию «СеДеК» в социальных сетях и публикуйте фотографии сортов от «СеДеК» в ВКОНТАКТЕ с отметками в тексте: #седек и @agroscompany.sedek

**Семена «СеДеК» – с доставкой по всей России!**

Интернет-магазин: **SeedsMail.ru**

E-mail: **shop@sedek.ru**

Телефон: **8-495-788-93-90**

Минимальная сумма заказа – 500 руб.

Горох является чемпионом среди овощей по содержанию растительного белка. Также содержит крахмал, клетчатку и микроэлементы, такие как железо, селен, цинк, молибден, марганец и медь.

**Лущильный горох наиболее универсальный. Неприхотливый и высокопродуктивный сорт гороха.**

Сахарный горох используется в пищу уже в стадии, когда горошины еще не налились. Можно использовать недозрелые сахарные бобы (лопатки) в свежем, консервированном, замороженном виде. Горошины очень сладкие и сочные. Молодые стручки тоже сладкие и приятные.

В мозговом горохе, в отличие от лущильного, меньше крахмала и больше сахаров. Вкус у него сладкий, приятный, что также ценится в кулинарии.

Выбрать семена гороха можно в интернет-магазине СеДеК:

<https://seedsmail.ru/catalog/semena/ovoshhi/goroh/>

Фасоль вигна привлекательна своей неприхотливостью, высокой урожайностью и полезными свойствами. Она устойчива к болезням и вредителям, а её плоды богаты белком, витаминами и минералами.

Основное отличие вигны от другой фасоли заключается в отсутствии пергаментного слоя в стручках. Нормализует пищеварение, работу почек. Не заменяет в диете при ожирении и сахарном диабете. Используется в кулинарии в отварном, жареном, консервированном, замороженном, пророщенном виде.

**Вигна овощная Кудесница**  
Раннеспелый (50-55 дней) высокоурожайный сорт для выращивания на опорах в открытом грунте

и пленочных теплицах. Растение мощное, вьющееся, высотой 2-3 м. Бобы длиной 60-70 см зеленые, узкие, прямые, без пергаментного слоя. Семена овальные мелкие, коричневые. За сезон с каждого куста можно собрать 4,5-5 кг бобов. Ценность сорта: продолжительный период плодоношения, высокое содержание белка и микроэлементов, отличный вкус бобов.

**Вигна овощная Факир**  
Раннеспелый (50-55 дней) высокоурожайный сорт. Растение мощное, вьющееся, высотой 200-300 см, для выращивания в открытом грунте и пленочных теплицах

**Обязательно приобретайте семена Агрокомпании «СеДеК» из нашей подборки и открывайте для себя новые вкусы ЖЕЛАЕМ ВАМ ДИКОВИННЫХ УРОЖАЕВ!**

Другие сорта фасоли можно найти в разделе сайта: <https://seedsmail.ru/catalog/semena/ovoshhi/fasol/>, а бобы на странице: <https://seedsmail.ru/catalog/semena/ovoshhi/boby/>

**Спрашивайте семена «СеДеК» в магазинах вашего города!**

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

Кто дружит с природой и знает силу лекарственных трав, тот ограждает себя от многих недугов и продлевает свою жизнь. Весна – самое время запастись целебными растениями. Что именно собирать и для чего, мы попросили профессионального травника, биолога, суперзнатка лекарственных растений Михаила Гордеева



Михаил Гордеев,  
руководитель и создатель  
оздоровительного центра  
«Здравница», к. б. н., биолог,  
ботаник, автор более  
60 публикаций

**?** Михаил Викторович, весна – время первоцветов. Когда вы сами впервые отправляетесь в лес и за чем? Какие растения советуете собирать в домашнюю аптечку? Чем они могут помочь?

– Я иду в лес, как только сходит снег и подсыхает почва. Для собственного употребления заготавливаю первоцвет, медуницу, сныть. В первую очередь это поливитаминные травы. Их можно использовать для приготовления салатов. Медуница богата железом и помогает при анемии. Первоцвет тонизирует вены головы и устраняет такое явление, как внутричерепная гипертензия. Сныть выводит соли мочевой кислоты.

И конечно, я ежегодно готовлю для своей семьи супы из крапивы в течение весенних месяцев.

**?** Что еще можно успеть собрать в мае? И как использовать?

– Май – особое время для сбора лекарственных трав, когда они набирают всю силу и являются благотворными для организма. Обязательно соберите майские листья березы, они обладают бактерицидным, желчегонным и мочегонным действием.

У черемухи во время цветения нужно собирать цветы и листья, чтобы добавлять их в чай или заваривать отдельно для укрепления стенок сосудов.

Цветки сирени помогают при лечении заболеваний суставов. Молодые листья дуба укрепляют мочевой пузырь при недержании мочи.

Молодые листочки полыни можно использовать в бане как мочалку, при фурункулах, акне (угри), грибковых инфекциях кожи.

**?** Чего много у дачников – это одуванчиков. Как использовать этого «лекаря под ногами»? Как правильно собирать?

– Одуванчик – наше любимое растение, очень полезное для здоровья. Обладает желчегонным, мочегонным, аппетитным свойствами, выводит ненужные соли из организма, является противовоспалительным, противовоспалительным, поливитаминным средством. При наружном применении отбеливает кожу.

Листья одуванчика собирают до начала цветения. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Корни перед сушкой и измельчением нужно промыть, затем быстро высушить. Готовые корни должны быть ломкими. Инулин, который содержится в корнях одуванчика, оздоравливает состояние кишечника, способствует росту полезной флоры, снижению уровня глюкозы, устраняет явления панкреатита. Корни одуванчика используются как суррогат кофе для тех, кому этот напиток противопоказан.

Самое популярное и вкусное блюдо из одуванчика – это варенье. Каждый хотя бы раз пробовал, а может, и готовил его. Цветы для варенья собирают сразу в емкость, в которой оно будет вариться или настаиваться, чтобы не потерять пыльцу.

**?** Правда ли, что для здоровья лучше подходить «родные» растения, растущие поблизости, и далеко ездить не надо?

– Да, это действительно так. Растения, произрастающие в тех или иных условиях, приспосабливаются к окружающей среде и умеют им противостоять. В нашей местности 4 сезона, и каждый из них имеет различные вариации. В таких изменчивых условиях нам необходимо су-

меть сохранить здоровье и работоспособность. А растения, живущие в таких же условиях, «учат» нас, как это делать.

Нежелательно использовать растения тропических широт, где круглый год благоприятные условия. Они дезориентируют наш иммунитет, эндокринную систему, особенно если принимать их зимой.

**?** С открытием сезона начинаются ушибы, порезы, обострения болезней суставов, поясницы. Какие травяные средства могут стать «скорой помощью» при этих проблемах?

– При ушибах, растяжениях, болях в суставах эффективны мази с маклюрой, окопником, сабельником. Из трав используем свежий лист лопуха или капусты.

При ссадинах, порезах, инфицированных ранах их нужно промывать настоем или отваром ромашки, тысячелистника, полыни, пижмы, календулы, подорожника, шалфея. Для заживления ран используют масло зверобоя. Оно также помогает при пародонтозе, ожогах, для ровного загара. При укусах насекомых можно применять мази с противозудным действием, яблочный уксус. Также яблочный, березовый, хлебный уксусы используются для улучшения

## ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ГОРДЕЕВА

### БУЛЬОН ИЗ СНЫТИ

Берем большой пучок сныти, заливаем сырой водой, доводим до кипения, варим 20 минут. Процеживаем. Используем как бульон для приготовления любого супа.

### НАСТОЙКА ИЗ СИРЕНИ

Цветки сирени используют для лечения заболеваний суставов. Для приготовления настойки заполнить банку цветками сирени, залить водкой, настоять 21 день, процедить. Хранить в холодильнике. Использовать для растирания.

пищеварения, при лечении варикозного расширения вен, для укрепления волосных луковиц в виде полосканий. **Д**

Алла Михайлова

В ближайших номерах «ДАЧИ» читайте советы травника Гордеева. И присылайте свои вопросы!

# Ищи здоровье в поле



*Дача тем хороша, что за здоровьем далеко ходить не надо – все полезное растет прямо под ногами или за забором, в ближайшем поле. Особенно ценны в этом плане дикоросы и те же сорняки – вот их и соберем, наделаем салаты, сварим щи и заварим чай. И подпитаем себя энергией весенней растительности!*

## Крапива повышает гемоглобин

Конечно, первым делом наберем молодой крапивы. О ее пользе наслышаны все – и витамины в ней есть, и микроэлементы, и кальций с фосфором. Если растереть жгучие листики (в перчатках), можно приготовить салат. На Северном Кавказе крапиву измельчают, тушат-обжаривают в глубокой сковороде и заливают яйцами. Попробуйте и вы!

Еще крапиву можно добавить в заварочный чайник – вместе с какими-нибудь душистыми листочками или лимоном – получается отличный чай.

Лесная (не двудомная, а дикая) крапива не жгучая. Содержит гигантское количество витамина К. Кладезь железа, марганца, калия, витамина С. Повышает гемоглобин, даже убирает седину.

Многие опасаются есть крапиву, так как она повышает свертываемость крови. Но чтобы добиться такого эффекта, нужно съесть десятки килограммов!

## Сныть дает силы

Этот сорняк издревле известен тем, что кормит людей, дает силы, помогает восстановиться после долгой зимы. Молодые листья выводят из организма соли.

Снимают синдром усталости. Неслучайно наши предки спешили побольше ее съесть и заготовить. Сныть очень приятна в щах, но блюд из нее множество, те же кутабы с зеленью. И солят сныть, и маринуют, и квасят. Даже сушат. Старые листья лучше использовать в виде отваров.

## Лебеда заменяет мясо

Содержит растительные кислоты, большое количество витаминов и минералов. Отлично подходит как добавка в хлеб и даже в котлеты. Лебеда богата протеином – способна заменить мясо!

## Щавель улучшает память

Щавель – чемпион по содержанию группы витамина В, которые поддерживают здоровье слизистых оболочек полости рта и кишечника, улучшают память, работу нервной системы. Богатый состав витаминов и микроэлементов позволяет поддерживать здоровье кожи, волос, ногтей, зубов.

Листья можно нарвать и на грядке, и по краю лесочки. Можно сразу в рот или в миску – для щей. Если затеять пироги и в начинку добавить сахар – тогда получится пироги будто с лесными ягодами. **Д**

*Марина Кирсанова, г. Ульяновск*



## ВЕСНА – ВРЕМЯ КРАСОТЫ



Красивая кожа является признаком здоровья и залогом благополучия. Сохранить и поддержать такую красоту бывает не просто. Требуется правильное питание, соблюдение режима. Хорошо выглядеть хотят все, но не все готовы тратить время и значительные средства на поддержание красоты. Использование декоративной косметики может маскировать дефекты, требующие коррекции, усугублять проблемы кожи. Сухость, покраснение, шелушение, пигментация, стянутость и раздражение кожи могут быть вызваны различными факторами, в основе

которых лежит воспаление. В этом случае не достаточно просто увлажнить или питать кожу. Отечественными учеными разработан инновационный препарат «ГЛУТАМОЛ®» Гамма – L – глутамилгистамин, входящий в состав крема блокирует выброс гистамина тучными клетками в ходе реакции воспаления, что помогает бороться с ее проявлениями, устранить зуд, шелушение, покраснение. Витамины А,Е – оптимальный витаминный комплекс, обладает антиоксидантным и регенерирующим действием, способствует быстрому обновлению клеток кожи, приданию ей естественного здорового вида и мягкости. Масло чайного дерева обладает антисептическим действием. Пири-тионат цинка – подсушивающий, противомикробный эффект.



от 0+

от 190 руб.

## КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнце, холод, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» – косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.

Для очистки и защиты рук применяют «ВИРОСЕПТ для гигиенической обработки кожи» с экстрактом алоэ, Д-пантенолом и аллантоином. Он не содержит спирта, не сушит кожу, имеет приятный запах. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от инфекций.



от 3+

от 150 руб.

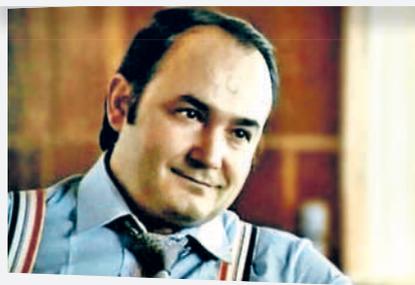
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ. СКИДКА ПРИ ПОКУПКЕ НА САЙТАХ ZDRAVCITY.RU<sup>1</sup>, ARTEKA.RU<sup>2</sup>  
ТЕЛ.: 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 775-17-58 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03

Консультации по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) • www.inpharma2000.ru • Косметические средства • Реклама

ООО «Инфарма 2000». ОГРН 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. <sup>1</sup>Zdravcity.ru, ООО «Здравсити», г. Москва, Чермянская ул., д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561. <sup>2</sup>АО «Научно-производственная компания "Катрен"», г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22. ОГРН: 1025403638875.

# Всеволод Шиловский: Человеку все дается по силам

*Его любят и знают все. Само имя Шиловского – гарантия качества любой работы: «Военно-полевой роман», «Интердевочка», «Влюблен по собственному желанию», «Любимая женщина механика Гаврилова», «Миллион в брачной корзине»... Неудивительно, что с ним работали лучшие режиссеры, и звание народного артиста он получил по заслугам*



– **В**севолод Николаевич, вся ваша творческая биография – пример того, что никогда не рано и ничего не поздно. В 23 года вы начали преподавать, будучи артистом МХАТа. А в 85 (!) открыли в свой день рождения театр-студию Всеволода Шиловского...

– В этом нет ничего удивительного. Человеку все дается по силам. Значит, они у меня есть и были.

– Почему же раньше не организовали свой театр?

– Мысль о нем зрела давно, но для создания собственной труппы нужно много разных составляющих, которые должны сложиться в один пазл. Я долго преподавал во ВГИКЕ, выпускал курс за курсом, а ребятам куда было идти, они оставались без работы. Чем дальше, тем больше задумывался над тем – что делать? В результате написал письмо мэру Москвы Сергею Собянину. И что вы думаете – он ответил поступком! Выделил грант под строительство театра. Правда, помещение, которое

нам досталось – представляло собой грязный подвал, где нужно было вычищать, выскребать все до сантиметра. Мы это сделали. И сегодня это пространство не узнать – уютный камерный театр, где артисты играют от зрителя на расстоянии вытянутой руки.

– Вы сами тоже выходите на сцену. Для вас это важно?

– Конечно. Отсюда и силы берутся.

– В кино тоже продолжаете сниматься?

– Последняя моя работа – в коротком метре. Играю старого одинокого клоуна на пенсии, который дурачится, выходя на балкон своей квартиры, корчит рожи прохожим, бьет чечетку и, наконец, встречает молодую девушку...

– Удивительная вещь: вы снялись более чем в 150 картинах, в то время как в кино пришли в 40 лет! Почему так поздно?

– Все свое время я служил МХАТу, где работал артистом и режиссером одновременно. При этом предложения сниматься в кино поступали регулярно. Друзья говорили: «Сева, ты с ума сошел! Тебя в кино зовут, а ты отказываешься!». А у меня был театр, который я боготворил. Когда его не стало, когда великий МХАТ распался на два театра, я сдался кинематографу. И не только много начал сниматься, но и снял 10 полнометражных картин с потрясающими артистами.

– На потрясающих режиссеров вам тоже везло. Один Петр Тодоровский, пригласивший вас в картины «Военно-полевой роман» и «Интердевочка», чего стоит! Как вы познакомились?

– У друзей в Одессе. Он пришел в гости к Кире Муратовой, взял гитару и запел... Это было ни на что не похоже. В то время Петя работал оператором, снял замечательные фильмы «Два Федора» и «Весна на Заречной улице»... В тот памятный вечер мы начали общаться, а продолжили в Москве.

– Результатом этого общения стала дальнейшая совместная работа?

– Однажды Петя позвонил и сказал: «Я тебе сценарий пришлю, почитай». Он как раз задумал снимать «Военно-полевой роман» и рассматривал меня на роль, которую в результате сыграл Витя Проскурин. Но я выбрал себе другую – ту самую, что сыграл в фильме. За этой небольшой ролью на самом деле была большая биография. После войны солдаты победителями возвращались домой, грудь в орденах, а на поверку оказывались никому не нужными. Спивались, сходили с правильного пути, судьбы ломались. И я самостоятельно придумал себе образ, хотя в сценарии было написано – пришел домой в шинели, ушанке, с фибровым чемоданом. А я явился на съемочную площадку в пальто, шляпе, под пальто тельняшка, в руках футляр от скрипки, а в нем чехушка и портрет Жукова... У Наташи Андрейченко – моей партнерши по фильму, глаза округлились, а Тодоровский не сказал ни слова. Лишь когда закончилась съемка, подошел ко мне и сказал: «Сева, спасибо тебе большое».

– Всеволод Николаевич, мало кто знает, что первый в стране сериал – «День за днем» – сняли именно вы, заняв в нем 124 артиста! И первая «мыльная» опера тоже принадлежит вам. Вам нравится все новое?

– Конечно! А кому не нравится? Другое дело, что не всем по силам, без ложной скромности говорю. Я мечтал сыграть Наполеона и исполнил свою мечту, написал сценарий и поставил фильм «Избранник судьбы». А в компанию себе пригласил потрясающих артистов – Джигарханяна, Гундареву, Ивара Калныньша, Лену Сафонову... Потом уже были «Кодекс бесчестия» и «Блуждающие звезды». Я снимал по всему миру – Америка, Франция, Германия, Англия. Это была другая жизнь, тоже счастливая. Но другая. **Д**

Наталья Анохина

## ДОСЬЕ

### ВСЕВОЛОД ШИЛОВСКИЙ

Родился 3 июня 1938 года в Москве

**Образование**  
В 1961 году окончил школу-студию МХАТ

#### Карьера

По окончании вуза был принят во МХАТ, где прослужил 27 лет

**Фильмография**  
Впервые снялся в кино в фильме «Никколо Паганини», затем – в «Торпедоносцах». После снимался в картинах «Жила-была одна баба», «Приговор»,

«Чудотворец», «Валентина», «Узник замка ИФ», «Гардемарины» и других  
Как режиссер снял фильмы «Миллион в брачной корзине», «Кодекс бесчестия», «Блуждающие звезды»

**Семья**  
Женат, имеет двоих детей

# Скромное обаяние настурции

Листья и цветы этого растения столь пряные, что напоминают кресс-салат со вкусом хрена – очень хороши к мясным закускам и в салатах. Как сидерат оно тоже полезное – быстро разрастается, корни разрыхляют почву, улучшая ее структуру



Пич Мелба



Мунлайт



Шерри Роуз

## НА ЗАМЕТКУ

Настурция неплохо разрастается. Это нужно учитывать при посадке. Как правило, достаточно всего двух-трех растений на 1 м<sup>2</sup>.

## Что выращиваем?

В природе можно встретить порядка 90 видов, но в средней полосе выращивают всего 3 – настурцию большую, щитоносную и культурную, она же гибридная. У нас вся эта троица – однолетники.

По типу роста настурция бывает либо кустовой, образующей аккуратные кустики, либо плетистой, формирующей длинные, распространяющиеся во все стороны плети. Это важно учитывать при посадке.

## Зеленое удобрение

Цветоводы редко используют настурцию в качестве сидерата, а зря. Мощные корни неплохо разрыхляют почву, так как они распространяются и в глубину, и в ширину не хуже, чем у горчицы.

Настурция для всех столь привычна, что мало кто обращает внимание на ее достоинства. Посадил и забыл – это про нее. А ценных качеств в ней уйма! Неприхотлива. Долго и обильно цветет. Вредных насекомых отгоняет – белокрылка, капустная белянка, тля ее обходят стороной. Декоративна – украсит приствольный круг деревьев или тривиальные огородные грядки. А главное – она просто красива. Посмотрите буквально на несколько сортов – в них есть удивительный магнетизм.

## ПОПУЛЯРНЫЕ СОРТА

- **Божья коровка** – компактный куст, цветки желтые с ярко-красными пятнами.
- **Король Теодор** – компактный куст, цветки бархатистые, оранжевые с красным отливом.
- **Мунлайт** – куст с длинными побегами, цветки сливочно-желтые с желтовато-зеленоватой чашечкой.
- **Пич Мелба** – компактный куст, цветки кремовые с красными мазками.
- **Шерри Роуз** – компактный куст, цветки яркие, вишневые.

Настурция быстро наращивает зеленую массу – есть, что заделывать в почву. Кроме того, этот цветок больше растет в ширину, чем в высоту, ее можно высаживать рядом с овощами в смешанные посадки.

## Свои семена

Семена можно собирать со своих растений, с приобретением ими коричневого окраса. Но при выращивании настурции из своих семян нельзя поручиться, что получишь точно такое же, как материнское растение. Декоративные признаки при семенном размножении не всегда сохраняются.

Словом, скромная настурция и накормит, и удобрит, и украсит сад так, что залюбуешься! **Д**

Алина Светлова,  
Ростовская обл.



## МЕСТО ПОСАДКИ

Освещенное, солнечное место, без сквозняков.



## ПОЧВА

Если грунт плотный, то при перекопке добавляют песок и немного перегноя.



## РАССТОЯНИЕ

Между кустовыми сортами – 30 см, между плетистыми – около 15–20 см.



## ПОЛИВ

Умеренный, не любит застоя воды. Чтобы его не было в лунки добавляют керамзит.



## ПОДКОРМКИ

С началом цветения вносят под корень раствор суперфосфата (1 ст. ложка на 10 л отстоянной воды).



## РЫХЛЕНИЕ

Желательно и особенно после сильных дождей. Корни слабые, им нужен доступ кислорода.



## ОБРЕЗКА

У плетистых сортов часть побегов обрезают, чтобы не оголялись и выростали новые. Увядавшие цветки также удаляют.



Поддержка в дачный сезон!

## Суставы любят Геладринк!

- ✓ Интенсивно питает и укрепляет структуры опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Препятствует разрушению тканей, суставов и позвоночника.
- ✓ Защищает сосуды, сохраняет гибкость тела, тонус кожи, прочность ногтей и силу волос.
- ✓ Способствует легкости движения и продлению долголетия.

Продается в аптеках вашего города:

[eapteka.ru](http://eapteka.ru) [apteka.ru](http://apteka.ru)  
**здравсити**

Справки и консультации в рабочие дни с 09.00 до 18.00 по телефону:

**8 (800) 30-20-561**

(Звонок бесплатный).

[www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)



Реклама

БАД. СОГР: RU.77.99.11.003.E.000003.01.15, RU.77.99.19.003.E.000002.01.15, RU.77.99.11.003.E.004151.09.18, ООО «Аптека» ОГРН1147746631988, г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул., д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 141402, г. Химки, Вашутинское ш., вл. 22 ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРОФИЛАКТИКА

# Поборемся за жизнь пиона

*Современные сорта пионов, похоже, имеют слабый иммунитет. Они болеют, страдают от вредителей, за их здоровье и жизнь приходится бороться. Но вероятные опасные ситуации, конечно, лучше предвидеть и заранее свести к минимуму. А это в наших силах!*

## Главная проблема – вирусы

На начальном этапе вирусные болезни часто себя никак не проявляют. И они, к сожалению, не лечатся.

Иногда дорогой коллекционный сорт внешне кажется вполне здоровым. Но позднее на листьях появляются пятна, которые могут указывать на наличие вирусов. Для старых молочнокветковых сортов это не страшно, они все равно будут отлично расти и цвести.

Современные же сорта и гибриды, похоже, имеют слабый иммунитет. Через несколько лет они могут покрыться пятнами и потерять декоративность. А ведь именно из-за декоративности и покупают новинки.

Обычно вирусы «буйным цветом» живут на сорняках и овощных грядках. Поэтому борьба с сорняками должна стать обязательной. И старайтесь сажать пионы подальше от овощей.

Дважды в неделю я инспектирую посадки пионов. Как только замечу первые признаки поражения вирусами, подрезаю кусты близко к корню, аккуратно выкапываю и избавляюсь от них.

## Нематоду только сжигать

Еще один источник проблем – нематода. О существовании микроскопического вредителя часто узнаешь лишь через несколько лет. Опять-таки выкапываю куст, тщательно выбирая корни, и сжигаю. Место посадки дезинфицирую и обновляю землю.

## Тлю игнорирую

Вредителей пионов, конечно, хватает: тли, клещи, бронзовки, но мне они не доставляют проблем. О клещах узнаю, когда появляются скрученные листья. Бронзовка обычно обгрызает бутоны и выгрызает серединку цветка. Муравьи поселяют тлю на бутонах.

Меня эти вредители не достают. Но есть регионы, где сильно вредит та же бронзовка. Там цветоводы укрывают пионы старыми наволочками или мелкоячейной сеткой. Потом в полуроспуске срезают цветок, чтобы полюбоваться им дома.

## Агротехника против грибных

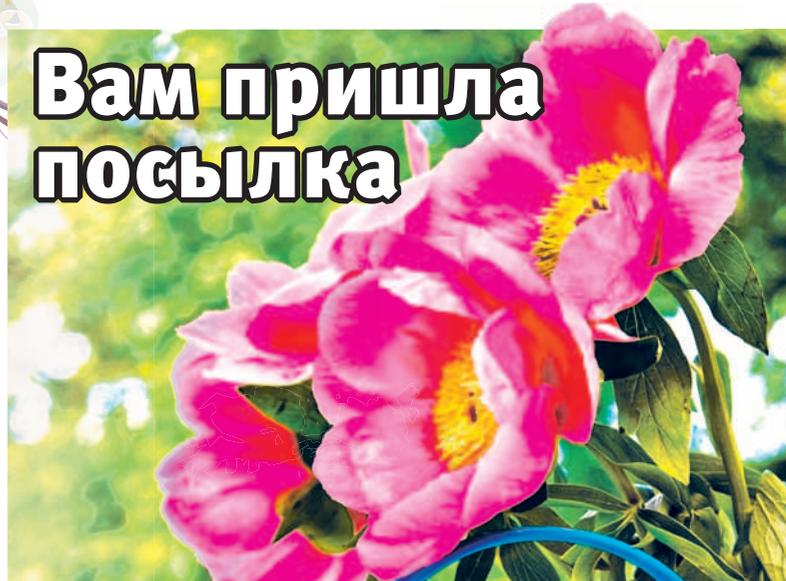
Признаки грибных болезней проявляются сразу: на листьях образуются черные точки или коричневые пятна, они начинают желтеть, покрываются светлыми неровными разводами, скручиваются и высыхают. На стеблях появляются коричневые пятна, на побегах и листьях – серый или белесый налет.

Существует масса фунгицидов, которые способны оздоровить растения. Но и агротехника вам в помощь: не увлекайтесь чрезмерными поливами и подкормками, не сажайте растения излишне близко друг к другу, аккуратно рыхлите почву вокруг растений, не повреждая близко расположенную корневую систему.

Но если растения болеют часто, осенью утилизируйте листву, а весной следующего года обработайте по всходам фунгицидами. **Д**

Александра Спасская,  
г. Красноярск

## Вам пришла посылка



*Сейчас можно выписать и приобрести любые сорта и гибриды пиона. Но здесь много и подводных камней. Какие недостатки есть у саженцев с доставкой?*

**1 Запах гнили.** Если саженец пришел в упаковке с торфом, деленку надо достать и тщательно осмотреть. Если она слишком влажная и есть запах, возможно, замерзла при хранении или в дороге. При надавливании может выделять воду. Вряд ли пойдет в рост.

**2 Плесень.** Деленка может быть покрыта тонким налетом плесени. Но это не повод от нее отказываться. Сделайте надрезы на кончике каждого корня. Если срезы чистые и белые, то корень здоров. Его просто надо замочить на полчаса в растворе препаратов «Максим» или «Фитоспорин».

Если на срезе ткань желтая или коричневая, нужно подрезать каждый корень до белой ткани. Если гнилой весь корень, то вам не повезло.

**3 Нет почек.** Это уже повод требовать обратно свои

деньги. Аргументы продавца, что на ней есть спящие почки и они обязательно проснутся, не состоятельны. Шанс небольшой – 50 на 50.

**4 Сухой корень.** Повод для тревоги только в том случае, если почки тоже высохли. Если они живые, восстановить корень не проблема. Его надо поместить в чуть влажный торф или опилки и поместить в прохладное место.

Но на восстановление корней потребуется время. Особо сухие могут придти в себя два месяца. Получить такие корни осенью не страшно, а вот с весенними сложнее. Если решите рискнуть, сажайте деленку сразу в почву, корень со временем восстановится. Но растение, выросшее из такого корня, обязательно нужно притенять. **Д**

Александра Спасская,  
г. Красноярск



## КОРОТКО О ВАЖНОМ

- Качественный саженец пиона: крепкие корни длиной от 10 см и более; два-три корня, но может быть и один; три-пять почек возобновления.
- Если на корне есть явные шаровидные наросты (шарики), скорее всего, саженец болен нематодой.
- Советую при распаковке делать фото- и видеосъемку, чтобы потом можно было наглядно объяснить причину возврата товара.



Вы только представьте: на седых углях уже томится нежная курочка, сочные травы ждут, когда к ним добавят сметанку и вареное «деревенское» яичко, в саду бурчит старичок-самовар, а в хрустальных розеточках блестит янтарем первое в этом году цветочное варенье... Настоящие антидепрессанты и идеальные блюда для здорового питания – присоединяйтесь к майскому ЗОЖ!



## Салат «Мультивитамин»

### ПОНАДОБИТСЯ

Лук-слизун (листья) – 5–6 шт. ■ снять молодая – 10–15 веточек с листьями ■ листья одуванчика, маргаритки, медуницы, кислицы – небольшой пучок ■ огурцы свежие – 2–3 шт. ■ морковь – 1 шт. ■ яйца вареные вкрутую – 4 шт. ■ соль – 1 ч. ложка + по вкусу ■ сметана – 100 мл ■ горчица – 1 ч. ложка.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

■ Зелень замочить на 5 минут в холодной воде с солью, затем хорошо промыть. Собрать в пучок, отжать и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть половину на крупной терке и половину на мелкой, чтобы дала сок.



Огурцы и яйца нарезать некрупно. Смешать ингредиенты, заправить смесью сметаны, соли и горчицы. Сметану можно заменить любым нерафинированным растительным маслом.

## Сочная куриная грудка

### ПОНАДОБИТСЯ

Филе куриной грудки – 4 шт. ■ сыр сулугуни – 100 г ■ масло сливочное – 50 г ■ сладкий перец – 1 шт. ■ соль – щепотка ■ черный перец, паприка, сушеный чеснок – 1 ч. ложка ■ бекон с/к тонко нарезанный – 200 г.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

■ Филе обмыть и обсушить. Каждое филе раскрыть и сделать с внутренней части насечки ножом. Смешать соль и специи и натереть мясо со всех сторон, оставить на 10–15 минут. Затем в каждый раскрытый кусочек внутрь положить толстый кусочек сыра, на него кусочек масла и четвертинку сладкого перца. Свернуть филе и туго обернуть его со всех сторон беконом в 2–3 слоя.



Готовить на раскаленных углях на решетке – сначала как следует обжарить каждую сторону до появления корочки, а затем уже дожаривать, аккуратно поворачивая решетку. Общее время жарки – примерно 10 минут.



## Чай из майских листьев

### ПОНАДОБИТСЯ

Молодые листья черной смородины, малины, лесной земляники – по 100 шт., листья вишни, сливы – по 50 шт.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

■ Листья собрать, отряхнуть, но не мыть. Прикрыть марлей и оставить на день, чтобы они подвяли. Затем туго собрать их «в рулон», завернуть в пищевую пленку и убрать на ночь в морозилку. Достать, подержать при комнатной температуре 15 минут и начать перетирать массу листьев руками, скручивая их в жгуты-колбаски. Цель это перетирания – чтобы выделилось как можно больше сока. Перемешать, прикрыть деревянным кружком и установить гнет. Поставить в теплое место для ферментации на 2–8 часов. К следующему этапу можно приступать, когда появится фруктово-ягодный запах. После этого листья порубить ножом или пропустить через мясорубку, разложить в тонкий слой на подносах и сушить либо в сушилке, либо в духовке при 60°C до сухого хруста (примерно 1,5–2 часа).



От времени ферментации зависит «цвет» чая. Через 1,5–2 часа получится «зеленый» чай, а через 8 часов – насыщенный «черный».

## 6 ЗАМЕТОК ИЗ КУЛИНАРНОЙ КНИГИ



При наличии поллиноза – аллергии на цветение растений, травы-дикоросы следует аккуратно употреблять в пищу. Некоторые из них могут вызвать перекрестную аллергию и усилить симптомы поллиноза.



Замачивание трав в соленой воде необходимо, чтобы удалить горечи и грязь. Однако если вы собираете совсем молоденькие росточки, замачивать их не нужно.



К сочной куриной грудке стоит подать мягкий вкусный хлеб – чтобы собрать им вкусную жидкую начинку, которая вытечет при разрезании.



Цветы одуванчика нужно собирать в середине дня, когда они подсохнут от росы и полностью раскроются. Тогда в варенье попадет больше полезной одуванчиковой пыльцы.



Листья для чая не следует мыть, чтобы сохранить необходимые вещества для ферментации. Поэтому собирать нужно только листья с чистых, не обработанных химикатами кустов.



## КОНКУРС «ЧУДО ПРИРОДЫ»

Присылайте фотографии с короткими комментариями! Пусть это будут чудачества растений, животных, птиц, комнатных цветов... Все, что заставило вас на минуту остановиться и воскликнуть: «Ого! Вы только посмотрите!».

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

**УСЛОВИЯ КОНКУРСА:** ■ эксклюзивное фото (не из Интернета) ■ приемлемое для печати качество ■ короткий пояснительный или шуточный комментарий.

**КОНКУРС ПРОДЛИТСЯ до 30 апреля 2024 года.**

### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

127018 г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 2.  
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).

### НЕБО В ПОЛОСКУ

Природа на удивление разрисовала небо в кружева!



### ПОСЛЕ ДУША

Первые листочки новенькой рассады – их полью я нежно, чуть дыша...

Наталья Быстрова, г. Чухлома, Костромская обл.



Общие правила проведения конкурса читайте на сайте: dacha.kardos.media

## КОНКУРС «С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ ДАЧА»

### Самый ленивый урожай



У меня просто не оставалось шансов: я должна была стать садоводом-любителем. Хотя в детстве меня сельхозработами не загружали. Но с класса пятого главной моей обязанностью было бегать в огород за зеленью и овощами.

Первый участок, с которого началась моя «дачная жизнь», был небольшой, и находился он в зоне видимости от нашей пятиэтажки, так что мама с балкона могла проследить весь мой маршрут и даже меня у грядок – в бинокль. И за меня особо не беспокоилась.

«Главным агрономом» в нашей семье был папа, а мужчины не очень стремятся втянуть в орбиту своих обязанностей всех без исключения. Помогать, конечно, приходилось. И копать, и полоть, и поливать. И даже помидоры сеять – прямо в открытый грунт. Да, никакой рассады не сажали, так как жили мы на Северном Кавказе, где лето было жарким, а весна и осень теплыми. И помидоры отлично вызревали. А вот про перцы и баклажаны даже не помню, думаю, их мы не выращивали.

Однажды мы улетели в июне в гости к маминим родственникам – в Казань. На полтора месяца огород остался без присмотра. Совсем. И что вы думаете?

Он встретил нас красной помидорной россыпью. Не подвязанные стебли под тяжестью плодов валялись на горячей земле – ходи и собирай. Отлично плодоносило все, кроме огурцов.

Оказалось, где-то под нашим огородом находилось что-то вроде подземного родника. Его животворные границы можно было определить по кругу, который возник в середине участка. Внутри все зеленело, а вокруг как-то не очень.

А еще наш огород в результате жеребьевки оказался не на склоне, как у всех, а на уютном таком уступе. Весенние ручьи смывали с верхних огородов весь наработанный гумус и бережно переносили к нам. Папу особенно веселило то, что над нами находился огород его начальника. Так что почва у нас была очень плодородной – без всяких подкормок. До воды корни доставали. Поэтому и протянули растения до нашего приезда на самообеспечение. Это было самое «ленивое», но и урожайное лето на нашей даче.

Марина Кульбицкая, г. Казань

## ПОВОД ПОЗДРАВИТЬ

- 18.05 Ночь музеев, День Балтийского флота
- 20.05 День калмыцкого чая, Всемирный день метрологии
- 21.05 День полярника, День работников БТИ
- 23.05 Всемирный день черепахи
- 24.05 День славянской письменности и культуры, День кадровика
- 25.05 День филолога, День полотенца
- 26.05 День химика, День предпринимателя
- 27.05 День библиотекаря
- 28.05 День пограничника, День оптимизатора, День брюнеток
- 29.05 День военного автомобилиста

## ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

- 18.05 День памяти иконы Божией Матери «Неупиваемая чаша»
- 19.05 Неделя 3-я по Пасхе, святых жен-мироносиц
- 21.05 День памяти апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 22.05 День памяти святителя Николая Чудотворца
- 26.05 Неделя 4-я по Пасхе, исцеление расслабленного при Овчей купели
- 29.05 Преполование Пятидесятницы

## ИМЕНИНЫ

- 17.05 Антон, Афанасий, Иван, Кирилл, Климент, Лазарь, Леонтий, Мария, Никита, Николай, Пелагея
- 18.05 Адриан, Ирина, Яков
- 19.05 Василий, Денис, Иван, Савва
- 20.05 Антон, Давид, Иван, Илья, Иосиф, Михаил, Степан
- 21.05 Арсений, Иван, Никифор
- 22.05 Василий, Гавриил, Дмитрий, Иосиф, Николай
- 23.05 Василий, Лаврентий, Таисия
- 24.05 Александр, Иосиф, Кирилл, Мефодий, Михаил, Ростислав
- 25.05 Денис, Иван, Петр, Семен, Федор, Филипп
- 26.05 Александр, Василий, Георгий, Ефим, Иван, Ирина, Макар, Никифор, Сергей, Тарас
- 27.05 Максим, Никита, Петр
- 28.05 Анастасия, Дмитрий, Игнат
- 29.05 Александр, Аркадий, Георгий, Ефрем, Лаврентий, Муза, Николай, Петр, Федор
- 30.05 Афанасий, Евдокия, Ефросиния, Николай, Степан

\* УСЛОВИЯ ВЫПЛАТЫ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ суммы до 1000 рублей за опубликованное письмо в газете «ДАЧА» читайте на сайте dacha.kardos.media или уточните по тел. +7 495 721 50 97

Все объявления на правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**ЭМАЛИРОВКА ВАНН**  
от завода-производителя  
**ВСЕ ВИДЫ**  
эксплуатация 7-15 лет  
**8 (495) 782-63-86, 8 (495) 782-51-63**  
выезд по Москве и МО без выходных

ОРИГИНАЛ

Компания «ЗОНД+»

■ **8-906-059-40-02** СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА. Ремонт старых и новых домов и гаражей. Фундамент. Крыши. Беседки. Террасы. Пристройки. Отмостки. Сайдинг. Внутренняя отделка. Вывоз строительного мусора. Выезд бригады бесплатно. Из своего материала и материала заказчика. Пенсионерам скидка 30%. Тел.: 8-906-059-40-02, Владимир



**БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ.**

Из своего материала или заказчика.  
**РЕМОНТ КРЫШ. ФУНДАМЕНТЫ.**  
Отмостки. ПРИСТРОЙКИ к дому, беседки. Сайдинги, внутр. отделка. **ДОРОЖКИ и ЗАЕЗДЫ.** Ремонт печей. **РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ ДОМОВ.** Пенсионерам **СКИДКА 30%.** Работаем БЕЗ предоплаты.  
**8 (977) 999-87-35** ВАЛЕРИЙ  
**8 (906) 740-38-95**

КУПЛЮ

■ **8-999-715-35-60** Куплю вышедшие из обращения банкноты: Швейцарские франки, Английские фунты, Немецкие марки, Кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Т. 8-999-715-35-60



ВСЕ ДЛЯ ДАЧИ

**ПЕЧИ**  
**КАМИНЫ**  
**БАРБЕКЮ**  
**КЛАДКА И РЕМОНТ**  
Гарантия 10 лет.  
**8(916)995-45-66**  
Работаем по Москве и Московской области.

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

АНТИКВАРИАТ

■ **8-905-286-44-68** СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8-905-286-44-68  
■ **8-916-155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, 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.

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**  
**ВЫЕЗД В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ!**  
**ОЦЕНКА И ЗАМЕР БЕСПЛАТНО!**  
➔ КРЫШИ **Пенсионерам СКИДКА!**  
➔ САЙДИНГ  
➔ ФУНДАМЕНТ  
➔ ОТМОСТКИ  
➔ ХОЗБЛОКИ  
➔ ЗАБОРЫ  
➔ ТЕРАССЫ  
➔ ПЕЧНИК  
➔ РЕМОНТ КВАРТИР  
➔ ПОКРАСКА ДОМОВ  
➔ РЕМОНТ ФАСАДОВ  
➔ ВЕРАНДЫ, ПРИСТРОЙКИ  
➔ ДОМА, БАНИ, БЕСЕДКИ С НУЛЯ  
➔ БЛАГОУСТРОЙСТВО УЧАСТКОВ  
**8 (980) 407-70-79**  
**ДМИТРИЙ**

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8-499-390-62-65** Недорогой переезд любой сложности. Дачные и квартирные. Москва, МО и регионы. Любые расстояния и направления. Можно с животными. Автопарк: грузовые, легковые, фермер, каблук, микроавтобус и др. Грузчики славяне. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки. 8-499-390-62-65

■ **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 выходных и праздников. 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58

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

**ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ЖУРНАЛЫ ИЗ СЕРИИ «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА», ПОСВЯЩЕННЫЕ КОНСЕРВИРОВАНИЮ И ЗАГОТОВКАМ НА ЗИМУ: «ПОМИДОРЫ, ПЕРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ», «ОГУРЦЫ, КАБАЧКИ, КАПУСТА», «ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, ИКРА»**



Три спецвыпуска содержат рецепты заготовок из овощей, грибов, зелени, фруктов и ягод, в которых кулинар с любым опытом консервирования сможет найти для себя подходящие по сложности, наличию нужных ингредиентов и конечным вкусовым качествам. Отличительной особенностью журналов является четкое структурирование по основному ингредиенту заготовок и способу консервирования, доступное изложение и проверенный состав рецептов, профессиональные советы по технологии заготовок.

На страницах спецвыпусков вы найдете:

- ✓ рецепты солений и маринадов из овощей и грибов, с которыми справится даже начинающий кулинар, а также рецепты, которые удивят и заинтригуют опытных;
- ✓ разнообразные вариации смешанных консервов как с классическим сочетанием ингредиентов, так и с экзотическим;
- ✓ рецепты консервированных закусок, которые подойдут для ежедневного потребления и празд-

ничного стола, а также послужат полуфабрикатами для приготовления супов и других повседневных блюд;

- ✓ рецепты, заимствованные из кухни разных народов мира, адаптированные под российские особенности;
- ✓ доступно изложенные кулинарные премудрости по всем этапам консервирования: от выбора специй и гаджетов для кухни и до правильной стерилизации и дозирования продуктов.

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

Реклама 12+

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

**РАСТУТ БАДЫ В ОГОРОДЕ**

Вряд ли наш огородник может сбегать в огород, чтобы набрать артишоков. Не наша эта культура. А вот для колючих листьев корзинка всегда найдется. Надо только перчатки поплотнее надеть, чтобы не уколоться. Зачем, скажете, нам эти листья? Да чтобы лечиться



**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?

**СНЬТЬ, МОКРИЦУ НА ТАРЕЛКУ**

Пока на грядках не созрели зелень и овощи, мы все продолжаем ощущать дефицит витаминов, полезных минералов, которых уже нет ни в картофеле, ни в свежей капусте. Как компенсировать этот недостаток, чтобы в горячий садово-огородный сезон иметь силы и бодрость





## 17–30 мая

ОВЕН



Наиболее продуктивным будет занятие теми делами, которые требуют тщательности и внимания к деталям. Сосредоточьтесь на проектах, которые вы тренировались выполнять, и вы скоро увидите впечатляющие результаты.

ТЕЛЕЦ



Вместо новых проектов сфокусируйтесь на текущих задачах и решайте их настойчиво. Можно поэкспериментировать в саду с разными видами растений. Увидеть, как свой труд преображает природу, будет вдохновляющим опытом.

БЛИЗНЕЦЫ



Будьте внимательны к своему ближнему кругу, чтобы избежать недоразумений. Сейчас отличный момент для того, чтобы заняться красотой сада. Используйте свой талант общения, чтобы обмениваться соседскими советами о садоводстве.

РАК



Любые мероприятия по улучшению здоровья, даже самые простые, принесут вам огромную пользу. Сфокусируйтесь на поиске умиротворяющих занятий. Время, проведенное на природе, поможет вам восстановить энергию.

ЛЕВ



При необходимости делать выбор ключевым остается быть верным себе. Не стоит жертвовать своими целями ради других, даже если это ваши друзья. Попробуйте свои силы в ландшафтном дизайне или выращивании необычных растений.

ДЕВА



Жизнь сейчас может казаться вихрем перемен и событий, которые будут к вашему удовольствию. Предложения о работе могут оказаться ключевыми для будущего успеха. Не забывайте заботиться о своих зеленых питомцах.

ВЕСЫ



Сейчас стоит научиться вводить изменения постепенно, сохраняя баланс между работой и личной жизнью. Мирная дипломатия поможет вам успешно решать задачи. Попробуйте воплотить в саду идеи и советы профессионалов.

СКОРПИОН



Влюбленность в жизнь привлечет новых людей в ваш круг общения. Это время отлично подходит для укрепления отношений. Попробуйте выращивать цветы с ароматом, чтобы создать атмосферу романтики и уюта в вашем саду.

СТРЕЛЕЦ



Особо приятными будут оздоровительные практики и визиты к косметологу. Умеренные физические нагрузки помогут улучшить здоровье. Создайте уголок спокойствия в вашем саду, где можно заниматься йогой и медитировать.

КОЗЕРОГ



Важно сохранять ясность ума и избегать конфликтов. Фокусируйтесь на рабочих задачах, это поможет поддерживать позитивное настроение и радостное состояние души. Займитесь организацией огорода, планируйте детали.

ВОДОЛЕЙ



Выделите время для себя и полностью погрузитесь в любимые занятия. Творчество, рукоделие, забота о растениях и животных будут особенно благоприятны. Организуйте уютное место для чтения и творческих занятий в вашем саду.

РЫБЫ



Стоит быть осторожными в отношениях, чтобы не принимать желаемое за реальное. Однако в сфере дружбы и романтики ждет приятное улучшение. Проявите индивидуальность в организации домашнего пространства.

12+ ПОДПИСКА  
НА 2-Е  
полугодие  
2024 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ  
НА 2-е ПОЛУГОДИЕ  
2024 года

на 1 месяц	на 2 месяца
73,44 ₽*	146,88 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
220,32 ₽*	293,76 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
367,20 ₽*	440,64 ₽*

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на издание «ДАЧА PRESSA.RU».

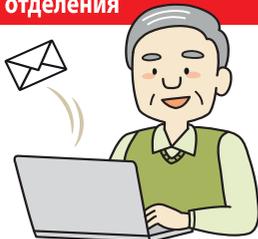
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2940



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](https://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



\* 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)

# Чем опасен для вас шум в голове или ушах?

Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при возникновении у вас шума в голове или ушах так важна ранняя диагностика и вовремя начатое лечение.

**Что будет, если не обратиться к специалисту?**



В большинстве случаев шум в голове или ушах свидетельствует о наличии у вас серьезных патологий, представляющих реальную угрозу.

Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложненный в последние годы стремительно растет.

Если вы не примете срочные меры или будете использовать неэффективное лечение, то в вашем организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к прогрессированию основного заболевания и необратимым последствиям для вашего организма. Кроме того, постоянный шум в голове вызывает множественные неврологические расстройства и существенно снижает качество жизни.

**Как правильно питать организм и восстановить вашу иммунную систему?**



**При покупке сосудистого комплекса – удобный фартук для работы на даче в подарок!**

## Как вам поможет прием сосудистого комплекса?

**Улучшится** обмен веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока. Усилятся процессы вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Окрепнет иммунитет.

Вы почувствуете новый прилив сил и активности. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение.

За счет улучшения чистоты внутренних органов ваш организм начнет активно сопротивляться разрушительному течению времени – другими словами, повысится ваш уровень молодости.

### А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ:

✓ **Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове.**

✓ **Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.**

✓ **Сосудистый комплекс – УПОТРЕБЛЯЮТ тысячи людей в НАШЕЙ СТРАНЕ.**

✓ **Производится в России.**

✓ **Многоуровневый контроль качества.**

Кроме этого, сосудистый комплекс восстановит вашу иммунную систему. Он поможет при очищении организма от шлаков и токсинов. Это повысит ваш уровень молодости и предотвратит развитие многих возрастных патологий. Вы будете оставаться крепким и активным до глубокой старости, а не вести вялотекущий образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.

## Главная причина шума в голове и ушах

**Абсолютно** все процессы в нашем организме управляются головным мозгом. Его клетки получают информацию от всех органов и систем, анализируют эту информацию, вырабатывают нужную реакцию и по нервным клеткам передают соответствующие приказы различным органам тела. Иными словами, человек остается здоровым, пока мозг

четко и корректно управляет этими процессами.

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушениям нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы

кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.

## Как победить шум в голове и ушах быстро и эффективно?

**Ответ очевиден:** необходимо регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. Необходим продукт, который восстановит работу мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы.

Сосудистый комплекс рекомендован людям с целью питания и укрепления сердечной мышцы, а также лечения сердечно-сосудистых заболеваний. У кого уже есть проблемы с сердцем, сосудистый комплекс необходим при комплексном лечении стенокардии, аритмии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

## Почему так важен сосудистый комплекс?

**Селен в сочетании с Калием и Магнием** питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует обменные процессы в миокарде, улучшает работу сердца, предотвращает преждевременное старение и изнашивание миокарда, препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, аритмии, ИБС и метаболических изменений в миокарде.

## Как это работает?

**Альгинат натрия**, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга.

Мозг начинает вырабатывать десятки нейрогормонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нейрогормоны во много раз эффективнее самых мощных лекарств, помогают в лечении. Нервные импульсы устраняют патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.

**Создавайте красоту на даче и будьте здоровы!**



www.vita-li.ru

\* Сроки проведения акции с 17.05 по 31.05.2024 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

**Дачная скидка\***

**с 17.05.24 по 31.05.24 + 1 банка биогеля для Ваших суставов бесплатно**

**Доставка БЕСПЛАТНО по всему Подмосквовью с 17.05.24 по 14.06.24**

**8 (495) 221-92-01**  
**8 (925) 985-92-25**  
**Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1**  
**Бесплатные звонки, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.**

ИП Петрова Е.С. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная д.16, корп.1, ИНН 771532709964, ОГРНИП 323774600475864 от 31.07.23. РЕКЛАМА.