

ПО ЗАВОДСКИМ ЦЕНАМ
РОЗНИЦА И ОПТ
ТЕПЛИЦЫ И ПАРНИКИ
ПОЛИКАРБОНАТ
 под пленку и (официальный дилер компании «Воля»)
ДУГИ для грядок 6 шт. от 150 руб. (16 видов)
ОПОРЫ для цветов и кустов (более 20 видов)
СЕТИ для заборов, шпалер и крепления пленки
АРКИ, ЗАБОРЧИКИ, БОРДЮРЫ, ШПАЛЕРЫ
ПОЛИКАРБОНАТ, ПЛЕНКА и АГРОСПАН
ДОСТАВКА по Москве, МО и в регионы
 (495) 465-90-19, 614-29-82 www.parniki.ru

Компания «ВИКТОРИЯ»
ТЕПЛИЦЫ
 под поликарбонат, стекло, пленку
ПАРНИКИ
 скидки корпоративным клиентам

Доставка
Монтаж
 Телефоны: (495) 514-75-08,
 737-95-91, 741-31-80
 www.Tehmontag.ru

ТЕПЛИЦЫ
 под пленку
 и сотовый
 поликарбонат
 3x4 – 13400 руб.
 3x6 – 17400 руб.
 3x8 – 21800 руб.

U.M.C.M. тел. **225-30-91**
 www.umcm.ru ул. Люблинская,
 д.42, офис 112
ДОСТАВКА, УСТАНОВКА!

ТЕПЛИЦЫ
 под стекло и сотовый поликарбонат
 3x4 – 12900 руб. • 3x6 – 16900 руб.
 Тел. (495) 225-44-73, 430-62-66
 www.agro-parnik.ru

НАВОЗ КОНСКИЙ
 в мешках
 с доставкой на дачу
 (495)302-48-90 8-499-748-43-23

АКЦИЯ
ТЕПЛИЦЫ, ПОЛИКАРБОНАТ
727-23-56
 Доставка по Москве бесплатно!

По вопросам рекламы:
 тел./факс: (495) 959-3059,
 959-3063;
 E-mail: reklama@sotki.ru

АГРО-ФИРМА «ЛИЛИЯ»
 производит и продает
 оптом и в розницу
 (скидки до 40%)

 семена овощных и цветочных культур;
 семенной картофель;
 газонные травы;
 лук-севок, рассаду;
 луковичные культуры, розы;
 средства защиты растений;
 семена на ленте.
Гибкая система скидок
 Тел./факс (495) 952-2200, 952-5379,
 ул. Самаринская, 1, ст. м. «Тульская», рядом
 с Даниловским рынком, 2-3 минуты ходьбы
 Internet: www.semena-lilia.ru
 E-mail: zakaz@semena-lilia.ru

ТЕПЛИЦЫ, ПАРНИКИ
СТЕКЛО, ПОЛИКАРБОНАТ
 доставка, монтаж
 т. 728-03-81
 т. 796-45-28
 8-916-546-09-92
 www.vseteplici.ru
ВсеТеплицы.ру
КАНАЛИЗАЦИЯ ТОПАС

СЕТКА-РАБИЦА
ЗАБОРЫ ЛЮБЫЕ
968-31-50 916-14-76
227-06-00
WWW.MEG-AL.RU
ПРОФНАСТИЛ

Можно ли из семян лавра получить комнатное деревце?
Л. НИКИТЮК, Курская область, г. Львов
 Вырастить деревце лавра, безусловно, можно. Правда, семена быстро теряют всхожесть, поэтому высевают их только свежими. Недружные всходы приходится ждать 2-3 месяца, но появившиеся проростки развиваются хорошо. Молодые растения пересаживают ежегодно, взрослые – один раз в 2-3 года. Земляную смесь готовят из дерновой и листовой почвы с добавлением песка (4:2:1). Лавр светолюбив, летом его полезно выставлять на лоджию или выносить в сад. растение умеренно поливают с весны до осени, зимой увлажнение почвы ограничивают. Лавр отлично переносит обрезку, поэтому деревцу можно придать форму, которая лучше всего впишется в интерьер.

ПИКАНТНЫЙ ВКУС ХРИЗАНТЕМЫ



Мне подарили пакетик приправы для мяса из шингуку. Говорят, это растение можно вырастить на даче.

В. БЕЛОВА, г. Рязань.

Под названием шингуку скрывается знакомая многим садоводам хризантема увенчанная, или овощная. Собственно, Шингуку – это популярный японский сорт. Японцы сделали хризантему овощную популярной во всем мире, но особенно ее полюбили сторонники здорового питания в США.

Относится хризантема к овощам с высоким содержанием бета-каротина и солей калия. Цветки этой культуры содержат до 2,4% протеина, листья – более 2,8%. Присутствуют в них сложные и простые углеводы, витамины и минеральные соли. Но, пожалуй, главное ценное качество – наличие биоантиоксидантов, которые противодействуют разрушению структуры белков, кислот и липидов под воздействием стрессов. Сильнее всего эти качества проявляются в сыром виде, поэтому хризантему редко подвергают тепловой обработке. Листья добавляют в салаты, супы, гарниры, мясо перед окончанием приготовления блюда. Впрочем, пикантный гарнир из хризантемы понравится настоящим гурманам: молодые листья тщательно промыть, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде в течение 1 мин. Посолить, залить водой, довести до кипения и выложить на тарелку и подать в горячем виде. Цветки хризантемы тоже съедобны, ими украшают блюда, предварительно замочив на 1 час в смеси уксуса с сахаром. Впрочем, в магазинах специй можно купить и сушеные листья хризантемы, которые придают блюдам пикантный вкус и специфический аромат.

Хризантему овощную культивируют как однолетник. В высоту растение достигает 100 см. За счет мясистого, сильноветвистого стебля и мощного корня оно не полегает. Листья дважды-перисто-раздельные, цветки очень нарядные, собраны в одиночные корзинки. Хризантема светолюбива, засухоустойчива, хорошо растет на плодородных, легких по составу почвах, но при избытке органики поражается болезнями и вредителями.

В наших условиях хризантему выращивают через рассаду. Семена сеют в конце марта – начале апреля, спустя 20-25 дней высаживают в открытый грунт на расстоянии 10-15 см. У хризантемы овощной в основном употребляют молодую зелень, сеять ее можно и в открытый грунт в мае, для осеннего потребления – в августе. Как только растение достигает 20 см в высоту, можно убирать урожай. Только не стоит сразу срезать много листьев: во-первых, зелень в блюда добавляют понемногу, во-вторых, при длительном хранении даже в холодильнике хризантема, как и другие зеленные культуры, теряет витамины. У переросших растений снимают только самые молодые и нежные листочки.

Семена можно вырастить самостоятельно. Их высевают в горшочки в начале февраля, потому что цветение продолжится 60-70 дней, а семена вызревают через 30-60 дней после начала цветения. Созревшие подсохшие корзинки собирают постепенно, дозаривают и выбирают семена.

Н. ДОРНИНА

ОСТЕОПОРОЗ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПЕРЕЛОМОВ

Окончание.
 Начало на стр. 10

Первая мера профилактики остеопороза – достаточное содержание кальция и витамина Д в организме (этот витамин помогает кальцию, поступающему с пищей, усваиваться и поддерживать костную систему в порядке). Витамин Д образуется в организме под влиянием солнечного света, но осенью и зимой, когда солнца иногда вообще не бывает, это правило не работает. Кроме того, у пожилых людей способность кожи поглощать ультрафиолет снижена. Наиболее простой способ обеспечить организм кальцием и витамином Д – правильное питание. Вспомним, какие продукты содержат много этих компонентов. Прежде всего это молочные продукты (богаты кальцием) и рыба (источник витамина Д). Так что знаменитый в советское время «рыбный день» неплохо было бы возродить, если не в масштабах страны, то хотя бы в отдельной семье.

Среди всех молочных продуктов наиболее богат кальцием твердый сыр, особенно швейцарский – его достаточно съесть 100 г в день. А вот молока понадобится выпить около литра, чтобы получить 1 г кальция. Мягкие сыры, йогурты, мороженое содержат еще меньше кальция. Обеспечить суточную норму для организма только диетическими мероприятиями очень трудно. У пожилых людей всасываемость кальция в кишечнике значительно снижена, поэтому, даже съедая большое количество молочных продуктов, получить достаточно кальция не удастся. Кроме того, высокая жирность сыра, поставщика кальция, не позволяет употреблять его в большом количестве из-за риска повышения холестерина.

Однако выход существует! Фармацевты позаботились о нас и создали лекарственные препараты, в которых уже

Рекомендуемые Всемирной организацией здравоохранения суточные нормы потребления кальция

- Дети до 3 лет – 600 мг.
- Дети от 4 до 10 лет – 800 мг.
- Дети от 10 до 13 лет – 1000 мг.
- Подростки от 13 до 16 лет – 1200 мг.
- Молодежь от 16 и старше – 1000 мг.
- Взрослые от 25 до 50 лет – от 800 до 1200 мг.
- Беременные и кормящие грудью женщины, а также люди старше 50 лет – от 1500 до 2000 мг.

содержатся необходимые костям кальций и витамин Д. К примеру, препараты кальций-Д3-Никомед, кальцеин содержат необходимую для организма комбинацию – карбонат кальция и холекальциферол. Одной таблетки в день вполне достаточно для профилактики. Препараты, содержащие только кальций или только витамин Д, гораздо менее эффективны.

Если остеопороз уже выявлен, то препаратов кальция и витамина Д недостаточно, они не способны восстановить потерянную костную массу (но принимать их все равно необходимо, чтобы предотвратить дальнейшие потери). Для лечения остеопороза существует ряд других лекарств, но их принимают только по назначению врача, они требуют особого контроля и наблюдения, поэтому заниматься самолечением не стоит.

Итак, сделайте три простых шага: оцените факторы риска, сделайте денситометрию, обратитесь за советом к врачу.

Е. АРИНИНА,
 врач-терапевт,
 кандидат медицинских наук