



СЕМЕНА ПОЧТОЙ

Реклама ООО «Агрофирма «СеДеК», 119071, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 14, ОГРН 1027700312265

Сладкие перцы «Аполлон F1» - 9 руб., «Мираж» - 9,5 руб., «Зорька» - 12,5 руб., «Звезды востока F1» - 24,5 руб., «Кубок победителю F1» - 9 руб., «Олимп F1» - 9,5 руб., «Шатл F1» - 9 руб., «Карапуз» - 9 руб., «Пышка» - 8 руб., «Толстяк F1» - 10,5 руб., «Пончик F1» - 8 руб., «Арамис F1» - 9 руб., «Самородок F1» - 10,5 руб.

- «Урожайная грядка большая» — 35 сортов основных овощей 96 руб.
- «С любовью к Вам» — 10 сортов букетных цветов 35 руб.
- «Краски лета» — 10 сортов ярких летних цветов для создания клумб 35 руб.
- «Вдохновение» — 10 сортов ярких многолетних садовых цветов 35 руб.
- «Веселый блюз» — 10 сортов однолетних садовых цветов 35 руб.
- «Букет для любимой» — 10 сортов лучших срезочных астр 51 руб.
- «Огурцы с грядки» — 10 сортов огурцов 35 руб.
- «Помидоры с грядки» — 8 сортов 27 руб.
- «Бочковой разносол» — 8 наименований (огурцы, капуста, томаты, перец, баклажан) 29 руб.
- «Первые витамины» — 10 наим. (редис, петрушка, укроп, салат, лук-шнитт, морковь, кориандр, шпинат) 32 руб.
- «Парник мал да удал» — 8 наименований (томаты, перцы, баклажаны, огурцы) 27 руб.
- «Детское лакомство – Сладкоежка» — 9 наим. (томат, огурец, морковь, горох, кукуруза, земляника, дыня, арбуз) 35 руб.
- «Травы для приправы» — 10 наим. (петрушка, кориандр, укроп, базилик, пастернак, скорцонера, сельдерей) 27 руб.
- «Витаминный корнеплод» — 9 наим. (морковь, дайкон, редис, свекла, редька, петрушка, сельдерей) 28 руб.
- «Луковый набор» — 9 наименований (репчатый, порей, шнитт, батун) 32 руб.
- «Земляничная поляна» — 4 сорта земляники, 2 сорта клубники 64 руб.
- «Крупный еще крупнее» — 10 наим. (томаты, баклажан, перец, капуста, дайкон, морковь, редис, тыква, лук) 41 руб.

В НАБОРАХ ДШЕВЛЕ!
Заказывайте наборы семян овощей, ягод и цветов!

Семена почтой: минимальная сумма заказа – 350 руб.
Наложный платеж – стоимость семян + 10% за комплектацию заказа + почтовые расходы.
Заявки по адресу: 115191, Москва, 191, а/я 58 «ПШС».
Почтовые расходы по посылкам: I – 210 руб., II – 250 руб., III – 310 руб., IV – 350 руб., V – 380 руб.
Также вы можете сделать заказ по телефону (495)788-93-91, 788-93-90 (доб. 146) эл. почта: shop@sedek.ru или через интернет-магазин www.sedek.ru
Заказывайте цветной каталог овощных и цветочных культур с подробным описанием популярных сортов за 160 руб. с доставкой в любой регион России.

Спрашивайте семена Агрофирмы «СеДеК» в магазинах вашего города!

СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ – БУЙСТВО КРАСОК В ТЕПЛИЦЕ!

Где искать источник витамина С в дождливые осенние дни? Уже сейчас можно с удовольствием использовать продукт, который в 2-3 раза богаче этим витамином, чем цитрусовые! Это разноцветные сладкие перцы.

Выращивать перец лучше через рассаду, так как он очень требователен к свету, влаге и теплу – семена прорастают при температуре не ниже 19° (оптимальная – 22-25°). Высевают семена начинают в середине января на глубину не более 1,5-2 см на расстоянии 2 см.

Если у вас обогреваемая теплица, можете высаживать рассаду в почву с заранее внесенными органическими удобрениями (стакан золы на ведро перегноя) уже в марте. В случае, если теплица не обогревается, лучше подождать до конца апреля – середины мая во избежание весенних заморозков.

Перед высадкой рассады обильно полейте лунки (глубина – 10 см). Высадите рассаду на расстоянии не менее чем 25 см, засыпьте корни сухой почвой и уплотните, чтобы сохранить необходимое количество влаги. При дальнейшем уходе не забывайте о регулярном рыхлении (для обеспечения доступа кислорода к корневой системе) и поливе.

Чем растение старше, тем проще уход. Перцы – устойчивая культура, они могут плодоносить вплоть до наступления осенних заморозков!

Для получения ранних урожаев лучшим выбором станет гибрид «Аполлон F1», который порадует обилием лучисто-желтых плодов – 14-18 плодов с куста! А для выращивания в открытом грунте нет сортов лучше, чем суперскороспелые, обильно плодоносящие «Мираж» и «Зорька». Урожай можно собирать через 85-95 дней после полных всходов. На одном кусте могут располагаться перцы одновременно нескольких цветов – по мере созревания окраска меняется от цвета



Серия гибридов Звезда Востока F1

слоновой кости к соломенному, оранжевому и, наконец, ярко-красному. Кусты с букетным расположением разноцветных плодов отлично смотрятся на грядке.

Желтый, оранжевый, красный, золотистый, фиолетовый и даже шоколадный – настоящее буйство красок от суперуспешной серии среднеспелых гибридов «Звезда Востока». Видя такие яркие, плотные, крупные перцы с толщиной стенок 8-10 мм, многие не могут поверить в то, что они настоящие.

Больших успехов можно добиться при выращивании перцев с громкими названиями «Кубок победителю F1» и «Олимп F1». Крупные 4-камерные кубовидные плоды массой более 250 г имеют тонкий вкус и приятный перечный аромат. Разнообразие форм можно добиться, высадив также гибрид «Шатл F1». При выращивании в теплице или под временными пленочными укрытиями среднерослый куст дает крупные конусовидные плоды.

По вкусу нет равных сортам «Карапуз», «Пышка» и гибридам «Пончик F1», «Арамис F1» и «Самородок F1». Компактные растения украшены россыпью небольших кубовидных толстостенных невероятно сочных и сладких перцев.

Компания «СеДеК» предоставляет огромный выбор перцев на любой вкус. Выбирайте и удивляйте своих родных и знакомых большими урожаями этой южной культуры.

С. ДУБНИН,
генеральный директор
Агрофирмы «СеДеК»
www.dubininsergey.ru



Мираж



Самородок

РИСОВАЯ ДИЕТА

Рис – одно из древнейших культурных злаковых растений. В Юго-Восточной Азии его возделывали более 5 тысяч лет назад. Первыми из европейцев попробовали рисовую кашу воины Александра Македонского.

В наше время рис всегда находит место на кухне, а рисовая диета – одна из самых популярных в мире, ее рекомендуют тем, кто хочет худеть стабильно и правильно.

Сам по себе рис – очень полезный и питательный продукт. Не случайно кухня многих азиатских стран построена именно на рисе. Кроме того, очень важен очистительный эффект риса, он прекрасно освобождает организм от солей, шлаков и других вредных веществ. Таким образом, рисовая диета позволяет не только худеть, но и очистить свой организм.

Каждый человек может выбрать наиболее «удобную» рисовую диету. Кому-то больше подойдет жесткий вариант, кому-то более спокойный и приятный.

Рис поглощает и выводит из организма вредные вещества (яды и шлаки). Кроме того, этот продукт содержит 8 важнейших аминокислот, которые необходимы человеческому организму для создания новых клеток. В рисе присутствует 7-8% белка, калий, необходимый для работы сердечной мышцы, фосфор, цинк, железо, кальций, йод. Содержит он и витамины группы В, которые способствуют укреплению нервной системы, улучшению состояния кожи, волос и ногтей. В рисе, в отличие от других злаков, отсутствуют глютен (растительный белок, который вызывает аллергическую реакцию у некоторых людей), соли натрия, способные притягивать воду и вызывать отеки. Надо помнить, что чем сильнее обработано рисовое зерно, тем меньше оно содержит витаминов и минеральных веществ. Белоснежное зерно прячется под слоем коричневой оболочки, в которой находится большая часть витаминов и минералов. Оболочку защищает жесткая шелуха желтого цвета (такой рис называется «падди»). Когда шелуху удаляют, получается коричневый рис (самый полезный). Можно обрабатывать его паром, при этом он приобретает золотистый цвет и сохраняет большую часть полезных веществ. Если оболочку удалить, то получается белый рис, он лучше разваривается, но витаминов и минералов в нем очень мало.

С точки зрения диетологии у риса много достоинств. При относительно малом объеме он насыщает организм человека огромным количеством углеводов и дарит чувство сытости, заряжает энергией на целый день. Рис, попадая в кишечник, разбухает и, продвигаясь вдоль стенок, очищает словно губка их от шлаков. Кроме того, это – великолепный источник калия и кальция, он отлично регулирует магниево-фосфорный баланс, защищает сердечно-сосудистую систему. За эти качества диетологи оценили рис и включили его в различные диеты, которые приносят максимальный эффект.



О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной
ассоциации диетологов России



Пожалуй, самый спорный вопрос – какой рис использовать в диете. Если заболевания желудка (гастрит, язва) отсутствуют, то можно смело готовить неочищенный рис: его оболочка содержит большое количество дефицитной для современного человека клетчатки.

Кроме того, неочищенный рис способствует укреплению нервной системы, снимает раздражительность и тревожность.

Преимущество белого риса – более приятный, чем у других видов, вкус. Его употребление помогает избавиться от желудочно-кишечных заболеваний и служит хорошей профилактикой. Самый оптимальный вариант – чередовать сорта риса или же смешивать их при приготовлении блюд.

Порция риса (200 г), приготовленного на пару или отваренного без добавления соли и масла, содержит около 110 килокалорий.

Жесткий вариант рисовой диеты:
Отварить 1 стакан риса, употребить в течение 1 дня небольшими порциями. Запивать яблочным соком. В дополнение можно съесть (за 1 день) два зеленых яблока. Этот вид диеты применяют не более 3 дней. Повторяют 1 раз в месяц.

Существует более мягкий вариант. Отварить 500 г риса, распределить данное количество на 3-4 приема в течение 1 дня. В дополнение к рису можно включить в рацион овощи или фрукты (не более 200 г). Это могут быть морковь, лук, кабачки, изюм, курага. В течение дня нужно пить воду (1-1,5 л) и яблочный сок (0,5 л). К диете можно добавить 3-4 яблока в день. Данная диета переносится гораздо легче, чем предыдущий вариант, ее применяют 7-10 дней. В это время потеря массы тела составит до 4 кг.

Мягкий вариант рисовой диеты:

Понедельник
Завтрак – 50-70 г отварного риса, небольшое яблоко, чай (желательно зеленый).
Обед – легкий овощной суп, овощной салат и отварной рис.
Ужин – отварной рис и морковь.

Вторник
Завтрак – отварной рис, киви или груша.
Обед – овощной суп, рис, овощи, кусочек рыбы.
Ужин – рис, можно добавить немного нежирной сметаны.

Среда
Завтрак – отварной рис, можно добавить изюм, яблоко.
Обед – овощной суп, салат из свежих огурцов.
Ужин – грибы жареные, салат из свежей капусты.

Четверг

Завтрак – отварной рис, йогурт.
Обед – овощной суп, рис, брокколи, 50 г нежирного мяса.

Ужин – отварной рис, морковь.

Пятница

Завтрак – отварной рис, киви или груша.

Обед – овощной суп, рис, зелень, кусочек рыбы.

Ужин – рис, изюм, салат из свежей капусты.

Суббота

Завтрак – отварной рис с медом, яблоко, грецкие орехи.

Обед – грибной суп, рис, овощной салат, телятина.

Ужин – рис, сметана (1-2 ч. ложки), яблоко.

Воскресенье

Завтрак – отварной рис, киви или груша.

Обед – овощной суп, рис, фасоль, кусочек рыбы.

Ужин – салат из овощей, рис, оливки, кабачки.

Между приемами пищи нужно пить минеральную воду без газа, зеленый чай или настой трав, а также свежевыжатые соки. Эта диета сбалансированна и, главное, очень эффективна как для похудения, так и для нормализации обмена веществ. Если расширить ассортимент потребляемых продуктов, то такой диеты можно придерживаться длительное время без всякого вреда для здоровья.

Диета достаточно эффективная – за первые два дня потеряете минимум 1 кг. Недостаток рисовой диеты – она не является самой быстрой, но организм быстро привыкает к новому режиму и надолго увеличивается период до следующей диеты.

Нужно помнить об употреблении жидкости. При любой вариации рисовой диеты вода приветствуется, ведь из организма нужно вывести много солей, чтобы они не отложились в другом месте. Можно употреблять чистую питьевую воду, зеленый чай без сахара, но сразу после еды в рисовой диете пить нельзя: рис должен выполнить свою функцию. Пить через час-полтора после еды или за двадцать минут до приема пищи.

Правильное похудение должно быть постепенным в совокупности со здоровым образом жизни. Такой способ позволит предотвратить резкий сброс и набор веса в дальнейшем и закрепить результат. Не забывайте консультироваться с врачом-диетологом.