

Рукола культурная — молодая и ранняя

• ВЫХОДНЫЕ САДОВОДА



Рукола сорта Покер

В последние годы во многих странах мира особое внимание уделяют производству и потреблению овощей, объединяемых под общим названием «жёлто-зелёные» — по характерной окраске продуктивных органов. Самая известная среди них — группа листовых овощей. В пищу употребляют листья и молодые побеги таких растений.

Несмотря на то что эти культуры относятся к разным семействам, у них много общего при возделывании. Они холодостойки, одинаково хорошо растут на различных типах почвы. Эти скороспелые культуры готовы к употреблению ранней весной и в первую половину лета, когда другие овощи ещё не созрели.

В числе таких растений — рукола культурная (*Eruca Sativa Mill.*). Она известна под названиями индау посевной, эрука посевная, гусенчик посевной, рокет, аругула, рокет-салат, тарамира. В России долгое время рукола считалась сорным растением, в Госреестр она внесена как индау посевной.

Это однолетнее травянистое перекрёстноопыляющееся растение. Число листьев в розетке в защищённом грунте достигает 12 шт. в открытом к моменту нача-

ла стеблевания — 20–28 шт. Стебель ветвистый, 40–80 см высоты. Соцветие кистевидное, лепестки беловатые или серо-жёлтые с фиолетовыми жилками. Плод — нераскрывающийся стручок. На растении формируется около 250 таких стручков, число семян в плоде — до 30 шт. они сохраняют всхожесть до четырёх лет.

В Государственный реестр селекционных достижений, допущенных к использованию, индау посевной введён в 2003 года, включено семь сортов: «Гурман», «Диковина», «Корсика», «Покер», «Рококо», «Русалочка», «Сицилия».

Рукола культурная — холодостойкое растение, цветущее при длинном дне и повышенной температуре. Выдерживает заморозки — 5–7 °С. Предпочитает лёгкие почвы с кислотностью не ниже pH 6. Хорошими предшественниками являются

картофель, тыквенные, бобовые культуры. Чтобы выращивать его для получения обильной зелени, нужна плодородная, хорошо обеспеченная влагой почва.

Индау посевной можно эффективно выращивать в открытом и защищённом грунте, высевая семена на постоянное место или высаживая рассаду. Период от полных всходов до начала хозяйственной годности в зависимости от сорта составляет 20–35 дней. Сеять семена индау можно с апреля до середины августа через каждые 10–15 суток как основную культуру или как уплотнитель сразу после схода снега.

В открытом грунте высевают рано весной, в конце апреля — начале мая. Семена заделывают на глубину 0,5–1 см при норме высева 0,7–0,8 г/м². Сеют двух- или пятистрочными лентами с расстоянием между лентами 50 см, между строчками — 20 см. Уход заключается в рыхлении междурядий и поливе в сухую жаркую погоду. Оптимальной температурой для роста и развития счита-

ется +16–18 °С, от недостатка влаги в жаркую погоду листья становятся горькими, поэтому необходим регулярный полив.

В открытом грунте эффективно мульчирование рядков перегноем. Наиболее надёжные результаты даёт выращивание растений под плёнкой при укрытии посевов нетканым материалом. Для индау лучшими являются суглинистые, богатые органическим веществом почвы со слабокислой реакцией, поэтому кислые почвы следует известковать. Под культуру необходимо вносить на 1 м² 10–20 л перегноя или компоста, а также 15–20 г аммиачной селитры и 25–30 г калийной соли. Подкормкам должен предшествовать полив.

Зелень руколы культурной хранится в холодильнике 3–7 дней, перед закладкой зелени на хранение необходимо сбрызнуть её водой.

Анатолий Циунель,
НИИ овощеводства
защищенного грунта



Здравствуйте, в течение нескольких лет принимаю бальзам «Промёд» и замечаю, что на протяжении этого времени не болело горло, хотя раньше этим страдал. Это «Промёд» так повлиял?

Отвечает Александр Яковлевич Перевалов, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН:

— Вероятно, да.

Установлено, что естественные компоненты медового бальзама «Промёд» обладают свойством повышать иммунитет. Именно за счёт длительного приёма бальзама формируется естественная защита организма от воздействия болезнетворных микробов.

Приобрести бальзам «Промёд» можно по адресу: г. Пермь, ул. Пушкина, 27 и заказать на дом по телефонам: 8-800-100-20-75, 8-952-335-81-69, 8-982-457-13-40.



При покупке двух флаконов бальзама «Промёд» до 29 марта — в подарок цветочный мёд с земляничным соком.

www.promed.perm.ru

Пищевой продукт. Возможны противопоказания. Необходима консультация специалиста. Реклама. ОГРН 50459190580066.

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ!
с 22 марта по 30 апреля

СКИДКА 10%
на все ортопедические изделия

в магазине
«МЕДТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА»

*Подробности по телефону: пр-т Парковый, 33
☎ 2-861-860 (ТЦ «УРАЛИМПЭК») ИММОБИЛЬ ПРОЕКТИРОВАНА И ПОСТРОЕНА ПО ЗАКАЗУ ООО «УРАЛИМПЭК»

Агрофирма «Усадьба» приглашает в свои торговые точки:

- ул. Петропавловская, 19;
- ул. Лодыгина, 9, ТЦ «Навигатор»;
- ул. Смирнова, 3; магазин «Продукты» (район Комсомольской площади);
- м/р Закамск, ул. Ласьвинская, 37 (слева от ТЦ «Строймастер»);
- м/р Гайва, торговая точка на Гайвинском миниринке.

ВНИМАНИЕ!

В продаже лук-севок и семенной картофель!

Оптовые заявки по тел.:
2103-472, 2103-473

реклама



Марина Евгеньевна — потомственный народный целитель со стажем работы более 20 лет. В 1999, 2003, 2005, 2007 и 2010 годах Профессиональная медицинская ассоциация народных целителей России (ПМАНЦР) признала её Лучшим Целителем России и выдала сертификаты, подписанные доктором медицинских наук, профессором Я. Г. Гальпериным. По результатам проверки Центральной экспертно-квалификационной комиссии, состоящей из

БРОСЬТЕ КУРИТЬ ЛЕГКО И БЫСТРО

Избавьтесь от курения с помощью безлекарственного метода биоэнерготерапевта, Целителя Международной категории, Лучшего Целителя России 1999, 2003, 2005, 2007, 2010 гг. АЛЫПОВОЙ МАРИНЫ ЕВГЕНЬЕВНЫ

реклама

нескольких профессоров, академиков различных институтов Москвы, вынесено заключение: «Во время сеансов нежелательные побочные эффекты практически отсутствуют. Применяемые методы признаны безопасными, а воздействие на организм человека сопровождается приятными ощущениями».

— **Марина Евгеньевна, на какой период ставится установка?**

— Бросают курить раз и навсегда! С пациентом у меня, как правило, три встречи. Само избавление от курения и дополнительные установки по желанию через месяц и три.

— **Имеет ли значение возраст курильщика, интенсивность курения?**

— Не имеет, самому юному моему пациенту было 10 лет, а самому пожилому — 83.

— **А как чувствуют себя ваши пациенты, начав новую жизнь?**

— Прекрасно. Здоровье улучшается у всех. Восстанавливается нервная система, улучшается общее состояние, организм омолаживается.

— **По каким причинам люди чаще всего обращаются к вам?**

— Кроме, разумеется, здоровья, часто важен экономический интерес, важен и психологический фактор: пациент освобождается от зависимости.

— **В чём же заключается ваш метод?**

— Я пользуюсь методом транса. Это промежуточное состояние между гипнозом и обычным состоянием челове-

ка. Информация, т. е. память о курении стирается — и тяга исчезает.

— **Человек забывает о существовании табака?**

— Не совсем так. Он может спокойно находиться в курящей компании. Желания курить просто не возникнет. У некоторых тяга первые 2–3 дня бывает, но слабая, её легко преодолеть.

— **А нужна ли какая-то специальная подготовка перед сеансом?**

— Единственная подготовка — это ваше желание. Раз вы пришли, значит, решение созрело.

— **Что вы можете сказать тем, кто ещё курит?**

— Дурные привычки приобретаются быстро. Но теперь есть возможность избавиться от них.

СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ — И ДЛЯ ВАС ОТКРОЕТСЯ НОВЫЙ МИР!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



БИОЭНЕРГОТЕРАПЕВТ АЛЫПОВА М.Е. приглашает на сеансы

- ✓ от алкогольной зависимости (от 3 мес. до 5 лет), курения, полноты
- ✓ установка на умеренное употребление алкоголя
- ✓ коррекция биополя
- ✓ по различным видам заболеваний
- ✓ работа по фотографии
- ✓ профилактика заболеваний позвоночника, суставов

2 апреля, 16.00–18.00

г. ПЕРМЬ, ДК «ВОС», ул. Краснова, 18

ЗАПИСЬ на прием: (342) 244-88-57, 8-982-485-16-15
8-912-720-69-51, 8-922-908-93-84

www.alypova.com
e-mail: alypova@hotmail.ru

Адрес постоянного места работы: г. Киров, ул. Макина, 57
«Центр помощи семье» т.: (8332) 53-59-68, 64-67-80

Диплом Целителя №002, выданной Министерством здравоохранения Пермского края от 26 октября 2010

По заключению профессиональной медицинской ассоциации народных целителей России.