



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ ЖИВОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ

Моя грядка ИЗОБИЛИЯ

6+



ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ ОТ СЕВЕРА ДО ЮГА

ОЖЗ

Электронная версия газеты: www.gryadkaojz.ru

ИЮНЬ 2020 № 06 (91)

ЧИТАЕМ В НОМЕРЕ:

**О, витамины... О, минералы!
А без них нет здоровья. Стр. 2**

Самые вкусные, витаминные
урожаи открытого грунта.
Стр. 9

**Азотобактер – полезный
почвенный микроб. Стр. 11**

Ценнейшее удобрение
из мусора? Стр. 12

**Рождение башкирского
батата. Стр. 14**

Братюня и Петрович читают
изумительную сказку.
Стр. 15

**Гуми, гуматы, биогумус,
сидераты, навоз. Стр. 19**

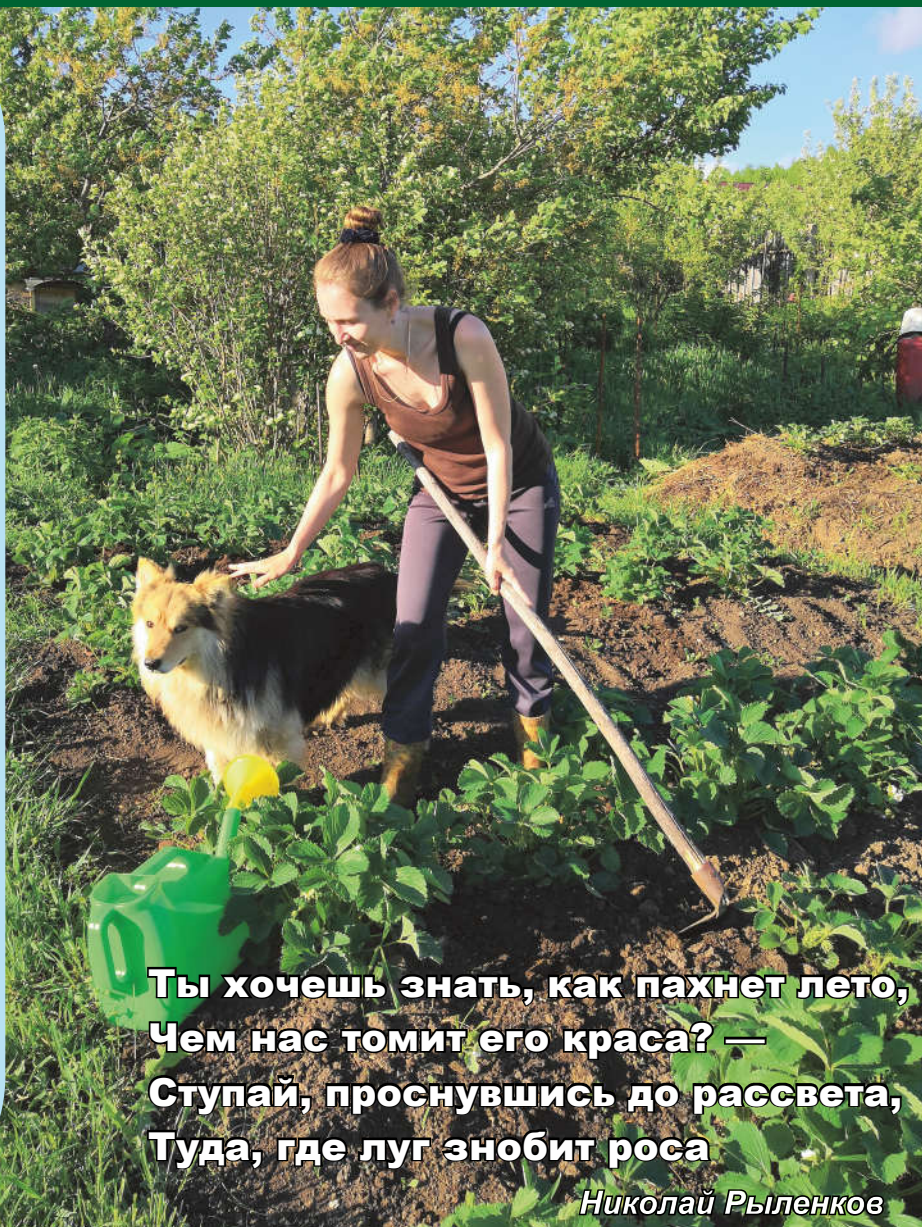
Малоизвестные, но очень
целебные растения. Стр. 23

**А что будет, если объединить
33 Богатыря и Кормилицу
Микоризу Башкирскую?
Стр. 25**

**Шефердия – витаминная
бомба. Стр. 26**

**Почему у моркови зеленая
верхушка? Стр. 29**

**С Гепаланом курочки
здоровы и несутся, как
из пулемета. Стр. 30**



**Ты хочешь знать, как пахнет лето,
Чем нас томит его краса? —
Ступай, проснувшись до рассвета,
Туда, где луг знобит роса**

Николай Рыленков

МЫ ЖИВЕМ В ДРУЖЕСТВЕННОМ МИРЕ! Дорогие, подписывайтесь и получайте ценные
советы профессионалов, индексы нашей газеты в каталоге Почты России – П7961 и П8145

О, ВИТАМИНЫ! О, МИНЕРАЛЫ! А БЕЗ НИХ НЕТ ЗДОРОВЬЯ И... ЖИЗНИ

Диалектика



- Первое, что нужно человеку для здоровья и счастья, – это правильное, дружественное мировоззрение:

ЛюЕН – Любовь – Единство – Нравственность, которые нужно проявлять ко всем людям, ко всему Сущему. А еще плюс ССК – состязательность – соревновательность – конкуренция, творчество, т. е. ЛюЕН + ССК – диалектика (взгляд с двух сторон). С одной стороны, надо бороться, конкурировать, а с другой стороны, надо это делать с чувством любви, единства, нравственности. Тогда, скорее всего, будет и материальный успех, и на душе хорошо, и здоровье не подведет.

- Второе, что требуется для здоровья, – правильное дыхание: дышать нужно практически всегда только через нос, двигаться больше, а дышать меньше, как учил наш великий, всемирно известный доктор К.П. Бутейко.

Благодарность, чудодейственность его системы дыхания я проверил на себе. Она буквально спасла меня и многих моих знакомых.

- Третье – вода, 1,5–2 литра чистой воды надо пить. Все биохимические процессы в организме человека проходят только в присутствии воды. Так что пить 1,5–2 литра воды в день обязательно. Дорогие, не забывайте.

- Четвертое – движение. 10 тысяч шагов в день или 2 часа как минимум в день надо ходить, бегать или физически работать. Когда двигаешься, работает, тренируется, оздоравливается сердце, ЖКТ, суставы, все органы и даже голова хорошо работает. Каждый, каждый день нужно больше 2 часов двигаться.

- Пятое – питание. О, питание! Люблю питание. Еще наш гениальный ученый М.В. Ломоносов говорил: «Из ничего ничего не получишь», или кот Матроскин: «Чтобы что-то продать, надо что-то купить».

99,999 % людей на земле не знают, что едят и что получает их организм из продуктов, и у них, скорее всего, дефицит каких-нибудь минералов, витаминов. Поэтому люди болеют и с трудом доживают до 65–70 лет, а те, кто 80 лет живет, считаются героями. А хорошо бы жить здоровой, веселой жизнью и до 100 и более лет.

Например, у нас в Башкирии часто встречается нехватка элемента йода (I), а в других местах – цинка (Zn). А вы знаете, дорогие, что цинк входит в состав 300 ферментов (биокатализаторов, ускорителей биохимических реакций в организме человека). **Нет ферментов – это вялость, хилость, сонливость, депрессия, возможная онкология, угасание.**



ЭВРИКА (с греческого языка – нашел)! Мне повезло, мне капитально повезло: я удачно ошибся – целых 3 месяца (январь, февраль и март) сидел на диете, жил впроголодь и не добирал витаминов и минералов (это я понял уже потом). Худел, радовался легкости, похудел на 10 кг и... вдруг заболела голова, сердце, появилась нервозность. Сдал кровь на анализы, оказалось не хватает витамина B1. И все, тут же пошли проблемы со здоровьем.

«Почему, спросите вы, повезло?» Если бы я сам, лично на своей шкуре не почувствовал эти неприятности, я бы так и остался дураком и не занялся бы этой важнейшей, жизненно необходимой темой: «А что же мы едим? А все ли мы витамины и минералы получаем? И почему жизнь у нас такая короткая?»

Полезнейший витаминный салат «Куча мала»

Я долго рылся в интернете и нашел, ура! Нашел!

Программа «Мой здоровый рацион»

Прямо в Яндексе, в поисковой строке, пишем: «Мой здоровый рацион», и происходит чудо-чудное, полезное: вбиваешь слово «яйцо», 60 г, и программа выдает все витамины, минералы, калории, БЖУ – белки, жиры, углеводы, полезные жиры: омега-3 и омега-6...

Здорово! Вбиваешь дальше словосочетание «каша гречневая», 300 г – программа опять выдает все параметры, «хлеб», 54 г и т. д. Программа все суммирует, и ты видишь, чего тебе не хватает.

Корректируешь свое питание и можешь получить идеальный для здоровья рацион.

Я уже месяц работаю с этой программой «Мой здоровый рацион». И вот, что я понял.

1) Составлять свой дневной рацион нужно начинать со свежих (можно замороженных, квашенных или сушеных) овощей и фруктов: не менее 400 г овощей и 200 г фруктов.

Научные и экспериментальные исследования в Европе, Америке и Азии показали, что при ежедневном употреблении 400 г овощей и 200 г фруктов в 2 раза снижается риск заболеваний сердца, сосудов, ЖКТ, а также диабета, онкологии и т. д. Так что святое дело – ввести в свой ежедневный рацион не менее 400 г овощей и 200 г фруктов (капуста, сельдерей, морковь, красный сладкий перец, салаты, лук, смородина, клюква, брусника, яблоки, земляника свежая или размороженная, шпинат, петрушка и т. д.

Мы в своей семье делаем «Кучу малу»: режем, трем и добавляем на 600 г такого фруктово-овощного салата 5 г рыжикового или льняного масла (это омега-3) и 10 г подсолнечного масла (это омега-6). Очень вкусно и полезно получается.

Например, пусть в наш живой салат «Куча мала» входят 80 г капусты, 60 г моркови, 40 г красного сладкого перца, 20 г сельдерея, 20 г шпината, 20 г петрушки, 30 г салата, 20 г лука зеленого, 50 г смородины, 20 г клюквы, 50 г земляники, 200 г яблок плюс 5 г рыжикового и 10 г подсолнечного масла. Вот эти 600 г жизни (овощей, ягод и фруктов) покрывают с лихвой суточную потребность человека в важнейших витаминах: А, бета-каротин, С, витамин К, 65 % витамина Е, 50 % витамина Н, 41 % – В6, 26 % – В9, 20 % – В5, 19 % – РР, 17 % – В2, 16 % – В1, 9 % – В4 (холин), 0 % витаминов В12, В4 и D.

Минералы: с избытком кремний (Si), железо (Fe), кобальт (Co), 77 % молибдена (Mo), 69 % натрия (Na), 62 % меди (Cu), 51 % марганца (Mn), 36 % магния (Mg), 35 % хрома (Cr), 23 % фосфора (P), 22 % кальция (Ca), по 12 % цинка (Zn) и йода (I).

А для чего нам эти витамины?

- **Витамин А** играет важную роль в процессах роста и репродукции, в формировании костей и зубов, волос, способствует нормальному обмену веществ, защищает от простудных заболеваний и инфекций дыхательных путей, болезней пищеварительного тракта, мочеполовой системы, благотворно влияет на зрение и кожу, применяется при лечении заболеваний кожи, ран и солнечных ожогов, так как ускоряет процессы заживления. Дефицит витамина А ведет к ороговению кожных покровов, снижает устойчивость к инфекциям и т. д.

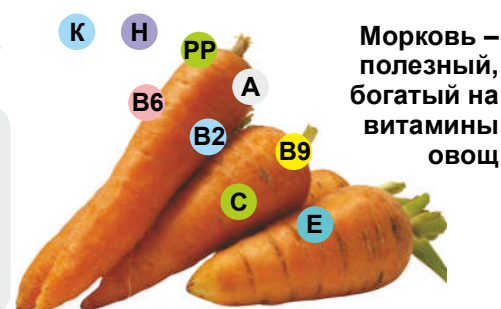
Норма потребления человеком в день из продуктов питания – 900 мкг. Обеспечить ее легко: 60 г моркови уже дает 133 % от нормы (1350 мкг), 20 г петрушки – 21 % от нормы (190 мкг), 20 г шпината – 17 % от нормы (150 мкг)...

- **Бета-каротин** – это провитамин А, он обладает антиоксидантными свойствами, является средством профилактики и лечения раковых заболеваний, в частности, препятствуя повторному появлению опухолей и метастазов после операций.

Антиоксидантное действие бета-каротина играет важную роль в предотвращении заболеваний сердечно-сосудистой системы человека, а также повышает содержание в крови «полезного» холестерина.

Норма: 5 мг в день. Обеспечить норму тоже легко: 60 г моркови дает 144 % (7,2 мг); 20 г петрушки – 23 % (1,1 мг); 20 г шпината – 18 % (0,9 мг).

- **Витамин С** предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, укрепляет иммунную систему и усиливает действие других антиоксидантов, таких как селен и витамин Е. Также витамин С оказывает влияние на синтез ряда гормонов, в том числе антистрессовых, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость



капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, улучшает способность организма усваивать кальций, выводит токсины, регулирует обмен веществ, способствует усвоению железа. Дефицит приводит к рыхлости и кровоточивости десен, носовым кровотечениям вследствие повышенной проницаемости и ломкости кровеносных капилляров.

Норма: 90 мг в день. С помощью ягод, овощей, зелени ее тоже обеспечить просто: 50 г черной смородины – 110 % (100 мг); 40 г перца красного – 110 % (100 мг); 20 г петрушки – 33 % (30 мг), 80 г капусты белокочанной – 27 % (24 мг); 200 г яблок – 22 % (20 мг); 20 г шпината – 12 % (11 мг).

● **Витамин К** регулирует свертываемость крови, оберегая от кровотечений при повреждениях, участвует в синтезе белка остеокальцина, обеспечивая формирование и восстановление костных тканей организма, предупреждает остеопороз, оказывает антибактериальное и болеутоляющее воздействие. Недостаток витамина К приводит к увеличению времени свертывания крови, пониженному содержанию протромбина в крови.

Норма: 120 мкг. Удивительные 20 г петрушки дают 273 % (328 мкг); 20 г шпината – 80 % (97 мкг); 30 г салата (латук) – 32 % (38 мкг)...

Минералы из живого салата (600 г)

● **Кремний (Si)** нормализует обмен веществ, стимулирует деятельность иммунной системы, укрепляет соединительную ткань (хрящи и сухожилия) и стенки кровеносных сосудов, препятствует возникновению рака, туберкулеза, диабета, зоба и многих других патологических процессов.

Норма: 30 мг. 50 г смородины дает 102 % (30 мг); 60 г моркови – 50 % (15 мг); 20 г шпината – 34 % (10 мг); 40 г перца – 30 % (9 мг).

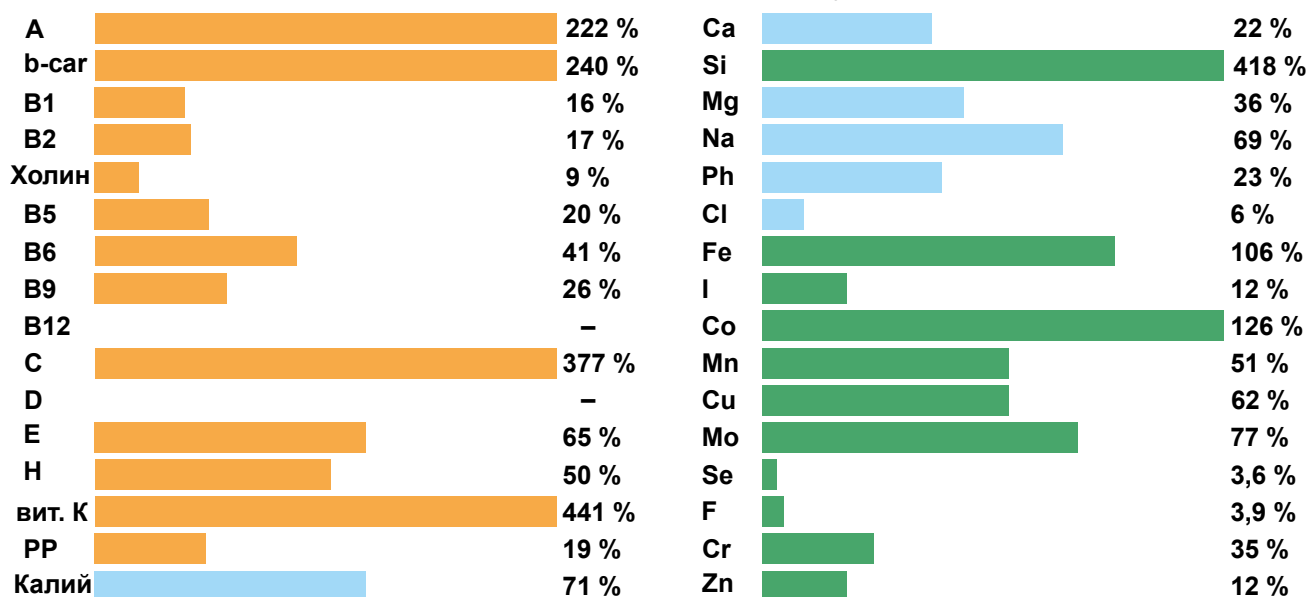
● **Железо (Fe)** входит в состав различных по своей функции белков, в том числе ферментов. Участвует в транспорте электронов, кислорода, обеспечивает протекание окислительно-восстановительных реакций и активацию перекисного окисления. Недостаточное потребление ведет к гипохромной анемии, миоглобиндефицитной атонии скелетных мышц, повышенной утомляемости, миокардиопатии, атрофическому гастриту.

Норма: 10 мг (для женщин – 20 мг). 200 г яблок – 44 % (4,4 мг); 20 г шпината – 27 % (2,7 мг); 50 г смородины черной – 7 % (0,7 мг).

● **Кобальт (Co)** входит в состав витамина В12. Активирует ферменты обмена жирных кислот и метаболизма фолиевой кислоты.

Норма: 10 мкг. 200 г яблок – 20 % (2 мкг); 50 г смородины черной – 20 % (2 мкг); 50 г клубники – 20 % (2 мкг); 20 г лука зеленого – 14 % (1,4 мкг); 30 г салата – 12 % (1,2 мкг).

Программа «Мой здоровый рацион» наглядно, графически показывает, сколько в 600 г овощей, ягод, фруктов витаминов и минералов.



Видите, одним салатом «Куча мала» сыт не будешь, и калорий в нем всего 353 ккал (мне, например, нужно 2800 ккал, чтобы поддерживать свой вес – 95 кг, а если я хочу худеть – 2300 ккал). И вообще, много чего в салате не хватает.

2) В нашем салате мало йода (I) – всего 12 % от необходимой для человека суточной нормы.

● **Йод (I)** участвует в функционировании щитовидной железы, обеспечивая образование гормонов (тироксина и трийодтиронина). Необходим для роста и дифференцировки клеток всех тканей организма человека, митохондриального дыхания, регуляции трансмембранного транспорта натрия и гормонов. Недостаточное поступление приводит к эндемическому зобу с гипотиреозом и замедлению обмена веществ, артериальной гипотензии, отставанию в росте и умственном развитии у детей.

Норма: 150 мкг. Морская капуста (ламинария) сушеная – 1 г (половина чайной ложки) обеспечивает 138 % от нормы.

ВНИМАНИЕ. Покупайте в аптеке морскую капусту сушеную – это дешево и выгодно, посыпайте ею салат (мы дома сразу вносим в салат) или добавляйте в другие блюда – и все, проблем с йодом у вас не будет.

Где еще есть йод (I): морская капуста (ламинария) – 10 г дает уже 167 % от нормы; дают норму йода 100 г рыбы хек или минтай; 100 г скумбрии – только 30 % от нормы, т. е. скумбрии надо съесть 300 г. Итак, добавим в наш рацион 1 г морской капусты сушеной.

3) **Витамин В1** входит в состав важнейших ферментов углеводного и энергетического обмена, обеспечивающих организм энергией и пластическими веществами, а также метаболизма разветвленных аминокислот. Тиамин повышает умственные способности и настроение, способность к обучению, оптимизирует работу мозга, оказывает положительное воздействие на рост, нормализует аппетит, улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении. Недостаток этого витамина ведет к серьезным нарушениям со стороны нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Норма: 1,5 мг. На 100 % обеспечивает витамином В1 50 г жимолости или 80 г подсолнечных семечек, 120 г кунжута (черного), 140 г отрубей овсяных; 160 г гороха или фасоли; 200 г отрубей пшеничных или арахиса.

Я ввел в свой ежедневный рацион 30 г семечек (со шкуркой это 50 г) и 20 г отрубей овсяных (купил в аптеке). При этом В1 обеспечен на 68 %, а остальное доберем другими продуктами. Одновременно мы получили больше 100 % от нормы витамина Е и минералов – марганца (Mn) и меди (Cu).

● **Витамин Е** обладает антиоксидантными свойствами, необходим для функционирования половых желез, сердечной мышцы, является универсальным стабилизатором клеточных мембран. При дефиците витамина Е наблюдаются гемолиз эритроцитов, неврологические нарушения.

Норма: 15 мг. 30 г подсолнечных семечек дали 62 % (9,4 мг), 15 г растительного масла – 44 % (6,6 мг)...

● **Минерал марганец (Mn)** участвует в образовании костной и соединительной ткани, входит в состав ферментов, включающихся в метаболизм аминокислот, углеводов, катехоламинов, необходимых для синтеза холестерина и нуклеотидов.

Недостаточное потребление сопровождается замедлением роста, нарушениями в репродуктивной системе, повышенной хрупкостью костной ткани, нарушениями углеводного и липидного обмена.

Норма: 2 мг. 20 г отрубей овсяных – 56 % (1,1 мг), 40 г семечек подсолнечника – 30 % (0,6 мг); 20 г шпината – 9 % (0,18 мг); 80 г капусты – 6 % (0,12 мг).

● **Минерал медь (Cu)** входит в состав ферментов, обладающих окислительно-восстановительной активностью и участвующих в метаболизме железа, стимулирует усвоение белков и углеводов. Участвует в процессах обеспечения тканей организма человека кислородом. Дефицит проявляется нарушениями формирования сердечно-сосудистой системы и скелета, развитием дисплазии соединительной ткани.



**Движение – жизнь,
а свои овощи – мощное здоровье**

Норма: 1000 мкг. 40 г семечек – 54 % (540 мкг); 200 г яблок – 22 % (220 мкг); 20 г отрубей овсяных – 8 % (80 мкг); 80 г капусты – 7,7 % (77 мкг); 50 г смородины черной – 6,5 % (65 мкг).

4) **Витамин D.** У нас с вами пока его 0 %. Витамин D предупреждает слабость мышц, повышает иммунитет организма, оказывает влияние на клетки кишечника, почек и мышц, участвует в регуляции артериального давления и работы сердца, необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови, поддерживает гомеостаз кальция и фосфора, осуществляет процессы минерализации костной ткани, предупреждает рахит в детском и остеопороз в зрелом возрасте.

Недостаток витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора в костях, усилению деминерализации костной ткани, что приводит к увеличению риска развития остеопороза.

Норма: 15 мкг. Чтобы обеспечить 100 % от нормы, требуется или 6 г рыбьего жира, или 15 г печени трески (консервы), или 50 г сельди атлантической жирной, или 70 г рыбы карп, или 100 г кеты, или 100 г скумбрии, или 130 г любой белой рыбы, горбуши, или 250 г семги.

Итак, выберем 100 г скумбрии. Чаще всего я использую рыбий жир, но в рыбе, кроме жира, есть и другие полезнейшие вещества.

Мы себя обеспечили ценнейшим витамином D на 107 %. Одновременно получили сверхнормы витамины B12, PP и минералы хром (Cr), селен (Se).

● **Витамин B12** предотвращает появление анемии, важен для нормального роста и улучшения аппетита, усиливает иммунитет, играет важную роль в регуляции функции кроветворных органов, увеличивает энергию, поддерживает нервную систему в здоровом состоянии, улучшает концентрацию, память и равновесие, снижает раздражительность. Витамин B12 необходим для регенерации фолиевой кислоты при формировании эритроцитов и оболочек нервных клеток, участвует в реакциях образования ДНК. Он также задействован в метаболизме жиров и углеводов, усиливает синтез и способность к накоплению белков, участвует в процессах переноса водорода, предупреждает жировую инфильтрацию печени, повышает потребление кислорода клетками при острой и хронической гипоксии. Недостаток витамина B12 приводит к развитию частичной или вторичной недостаточности фолатов, а также анемии, лейкопении, тромбоцитопении.

Норма: 3 мкг. 100 г скумбрии дало 400 %. 100 % витамина B12 также обеспечивает 4 г бараньей печени или 5 г говяжьей печени; 6 г печени гусиной, утиной; 10 г свиной печени; 20 г куриной печени; 30 г сельди, скумбрии; 40 г форели; 80 г мяса кролика; 80 г кеты, горбуши; 100 г семги; 100 г баранины; 110 г говядины; 120 г индейки; 150 г окуня, судака, щуки; 200 г минтая, карпа, брынзы, сыра адыгейского; 220 г творога; 0,8 л молока.

● **Витамин PP** участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма. Недостаточное употребление витамина сопровождается нарушением нормального состояния кожных покровов, желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

Норма: 20 мг. 100 г скумбрии – 58 % (12 мг); 40 г семечек подсолнечника – 24 % (4,7 мг) плюс понемногу из овощей, ягод, и фруктов.

● **Минерал хром (Cr)** участвует в регуляции уровня глюкозы в крови, усиливая действие инсулина. Дефицит приводит к снижению толерантности к глюкозе.

Норма: 50 мкг. 100 г скумбрии – 110 % (55 мкг); 200 г яблока – 16 % (8 мкг).

● **Минерал селен (Se)** усиливает иммунитет, нейтрализует токсины и тяжелые металлы, препятствует развитию опухолей, уменьшает остроту воспалений, входит в состав большинства гормонов, ферментов и некоторых белков. Дефицит приводит к болезни Кашина-Бека (остеоартроз с множеством деформаций суставов, позвоночника и конечностей). Болезнь Кешана (эндемическая миокардиопатия), наследственной тромбастении.

Норма: 70 мкг. 100 г скумбрии – 63 % (44 мкг); 40 г семечек подсолнечника – 23 % (16 мкг); 20 г отрубей овсяных – 13 % (9 мкг).

5) У нас отстает витамин B4 (холин) – всего пока 27 %.

● **Витамин B4 (холин)** защищает от повреждений нервные клетки, ускоряет восстановление тканей печени, препятствует образованию желчных камней, нормализует жировой обмен, снижает уровень холестерина, очищает от холестериновых бляшек стенки сосудов.

Норма: 500 мг. 100 % от нормы дает 80 г печени говяжьей, 100 г яиц перепелиных... Выбираем 70 г говяжьей печени, одновременно мы себя полностью обеспечили витаминами В2, В5, В6 и минералами: калием (К), фосфором (Р).

● **Витамин В2 (рибофлавин)** участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует улучшению остроты восприятия цвета, темновой адаптации, влияет на работу нервной и гормональной систем. Недостаточное потребление витамина В2 сопровождается нарушением состояния кожных покровов, слизистых оболочек, нарушением светового и сумеречного зрения.

Норма: 1,8 мг. 70 г печени говяжьей – 85 % (1,5 мг); 100 г скумбрии – 20 % (0,36 мг).

● **Витамин В5 (пантотеновая кислота)** участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, обмене холестерина, синтезе гормонов, ферментов, гемоглобина, способствует всасыванию аминокислот и сахаров в кишечнике, поддерживает функцию коры надпочечников, способствует расходу жировых запасов. Недостаток пантотеновой кислоты может вести к поражению кожи и слизистых, расстройству сна, повышенной утомляемости, депрессии, мышечным болям, заболеваниям ЖКТ.

Норма: 5 мг. 70 г печени говяжьей – 95 % (4,8 мг); 100 г скумбрии – 17 % (0,85 мг).

● **Витамин В6 (пиридоксин)** улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот, способствует нормальному функционированию мышц и сердца и эффективному их расслаблению, защищает от образования камней в почках, участвует в поддержании иммунного ответа, процессах торможения и возбуждения центральной нервной системы, в превращениях аминокислот, метаболизме триптофана, липидов и нуклеиновых кислот, способствуют нормальному формированию эритроцитов, поддержанию нормального уровня гомоцистеина в крови. Недостаточное потребление витамина В6 сопровождается снижением аппетита, нарушением состояния кожных покровов, развитием гомоцистеинемии, анемии.

Норма: 2 мг. 100 г скумбрии – 40 % (0,8 мг); 70 г печени говяжьей – 25 % (0,5 мг); 40 г семечек подсолнечника – 20 % (0,4 мг)...

● **Минерал калий (К)** является основным внутриклеточным ионом, принимающим участие в регуляции водного, кислотного и электролитного баланса, участвует в процессах проведения нервных импульсов, регуляции давления.

Норма: 2500 мг. 200 г яблок – 22 % (556 мг); 100 г скумбрии – 11 % (280 мг); 80 г капусты – 10 % (240 мг); 40 г семечек – 8 % (194 мг); 70 г печени говяжьей – 8 % (194 мг); 50 г смородины черной – 7 % (175 мг); 20 г петрушки – 6,4 % (160 мг) и далее шпинат, морковь, отруби...

● **Фосфор (Р)** принимает участие во многих физиологических процессах, включая энергетический обмен, регулирует кислотно-щелочной баланс, входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов и нуклеиновых кислот, необходим для минерализации костей и зубов. Дефицит приводит к анорексии, анемии, рахиту.

Норма: 800 мг. 100 г скумбрии – 35 % (280 мг), 70 г печени говяжьей – 28 % (220 мг); 40 г семечек – 20 % (160 мг); 20 г отрубей овсяных – 18 % (150 мг)...

б) Что-то у нас кальция (Са) маловато – 36 % от нормы.

● **Кальций (Са)** является главной составляющей наших костей, выступает регулятором нервной системы, участвует в мышечном сокращении. Дефицит кальция приводит к деминерализации позвоночника, костей таза и нижних конечностей, повышает риск развития остеопороза.

Норма: 1200 мг. 100 % кальция обеспечивает 80 г кунжута (черного) или 120 г сыра голландского, 140 г сыра российского, 230 г сыра адыгейского, 1 л молока. Возьмем 80 г сыра голландского. Кальцием мы полностью обеспечены, а также магнием.



В 100 г черной смородины содержится 302 % витамина С

Черная смородина содержит массу антиоксидантов, которые нормализуют обмен веществ и снижают риск развития злокачественных опухолей

● **Минерал магний (Mg)** участвует в энергетическом метаболизме, синтезе белков, нуклеиновых кислот, построении костной ткани, регуляции расслабления и напряжения сосудов и мышц, оказывает успокаивающее действие, снижая возбудимость нервной системы и усиливая процессы торможения в коре головного мозга, выступает как противоаллергический и противовоспалительный фактор, защищает организм от инфекции. Недостаток магния приводит к гипوماгнемии, повышению риска развития гипертонии, болезней сердца.

Норма: 400 мг. 40 г семечек – 24 % (95 мг); 100 г скумбрии – 13 % (50 мг); отруби – 12 % (47 мг); 80 г сыра – 11 % (44 мг); 70 г моркови – 6 % (23 мг)...

7) **Минерал цинк (Zn)** входит в состав более 300 ферментов, участвует в процессах синтеза и распада углеводов, белков, жиров, нуклеиновых кислот и в регуляции экспрессии ряда генов. Недостаточное потребление приводит к анемии, вторичному иммунодефициту, циррозу печени, половой дисфункции, наличию пороков развития плода.

Норма: 12 мг. 20 г тыквенных семечек дают 13 % от нормы цинка. Нам этого достаточно.

8) У нас еще немного не хватает витамина B9 (фолатов).

● **Витамин B9 (фолаты)** в качестве кофермента участвует в метаболизме нуклеиновых и аминокислот. Дефицит фолатов ведет к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток, особенно в быстро пролиферирующих тканях: костный мозг, эпителий кишечника и др. Недостаточное потребление фолата во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений развития ребенка. Существует выраженная связь между уровнем фолата, гомоцистеина и риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Норма: 400 г. У нас сейчас 95 % от нормы, добавим 10 г печени говяжьей: было 70 г, стало 80 г.

9) Витамин B1 – 97 % от нормы. Добавим семечек подсолнечника 5 г: было 30 г, стало 35 г.

10) Ура! Мы почти обеспечены витаминами и минералами. Только хлора – ну, это просто не учтенная поваренная соль – и фтора (F) маловато.

● **Минерал хлор (Cl)** необходим для образования и секреции соляной кислоты в организме.

● **Фтор (F)** вместе с кальцием и фосфором формирует и укрепляет костный скелет и зубную эмаль, обеспечивает нормальный рост волос и ногтей, участвует во многих важных биохимических реакциях, стимулирует процессы кроветворения, укрепляет иммунитет, способствует выводу из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов, предупреждает развитие остеопороза, подавляет активность кислотообразующих бактерий, является профилактикой кариеса и пародонтоза.

Норма: 4000 мг. 300 г скумбрии обеспечат фтором полностью. Ну что же, давайте изменим рацион: было 100 г скумбрии, а станет 300 г.

11) Ура, ура, ура! Теперь точно все минералы и витамины есть в наличии, и калорий не так много – 1681 ккал. Мне, например, с учетом того, что я худею, по плану примерно на 50 г в день надо каждый день недоедать ~ 500 ккал. И моя дневная норма – 2126 ккал. Можно добавить еще 24 г (3 шт) грецких орехов (вкусно и много омега-3), 15 г арахиса, 50 г урюка, 30 г чернослива и 30 г изюма.

Все, мой рацион составлен неплохо, хотя можно сделать и лучше. Вот так работает программа «Мой здоровый рацион». Здоровья вам, дорогие, счастья и долголетия!

P.S. Да, забыл (тоже очень важно): старайтесь питаться экологически чистыми, богатыми витаминами и минералами, вкусными продуктами. Все, что можно вырастить самим, выращивайте. С технологией ОЖЗ – экологического органического живого земледелия это просто и не затратно: капусту разную (интересно, что в каждом виде свои ценные витамины и минералы) – белокочанную, красную, цветную, брюссельскую...; морковь, редис, репу, редьку, салаты, петрушку (каждый день требуется 15 г), шпинат (великолепная зелень), огурцы, помидоры... Используйте лучшие народные сорта (смотрите сайт: народный-проект.рф/мичурин-томаты-перец-картофель) – это практически самые вкусные, витаминные и полезные овощи в мире. На зиму храните в погребах свежими (то, что можно), замораживайте, солите, квасьте. Запасайте в замороженном виде ягоды, смородину черную, землянику садовую, лесную (по 10 кг на человека, эти ягоды – здоровье жизни, молодости, добавляйте в салаты – получается вкусно, превосходно), малину, клюкву, бруснику, калину, черемуху, вишню... Замораживайте выращенные летом, самые качественные томаты (режьте на кусочки и замораживайте – великолепно и для свежих томатов), яблоки (тоже режьте и замораживайте)...

Теперь, кажется, все!

САМЫЕ ВКУСНЫЕ, ВИТАМИННЫЕ УРОЖАИ ОТКРЫТОГО ГРУНТА

Высаживаем рассаду

Дмитрий Валерьевич Скотников – эколог,
кандидат биологических наук



Все мы помним вкус и аромат овощей, выросших на открытом воздухе, поцелованных солнцем, орошенных дождями и росами! О всех тонкостях высадки рассады и семян теплолюбивых культурных растений в открытый грунт вы узнаете в этой статье.

У рассады открытого грунта для формирования урожая в Средней полосе России не так уж и много времени. Поэтому для высадки в открытый грунт выбираем только самые скороспелые сорта и гибриды и максимально помогаем им побыстрее прижиться на новом месте.

Рассада в открытый грунт. Томаты, перцы и баклажаны уже давно просятся в землю, и мы откладывали их высадку только в связи с угрозой возвратных заморозков. А для нашего сурового климата они далеко не редкость и могут нагреть даже в первой декаде июня. Поэтому, уважаемые огородники, ежедневно следите за прогнозом погоды и планируйте высадку. Конечно, хорошо бы иметь под рукой на всякий случай укрывной материал, который поможет не только от возвратных заморозков, но и поддержит оптимальную температуру при длительном похолодании, которое также негативно сказывается на данной группе растений. Хорошим средством является агроволокно, которое, несмотря на проницаемость для воды и воздуха, отлично защищает от пронизывающих ветров, града и поддерживает стабильную температуру. В отличие от полиэтиленовой пленки, агроволокно не нужно каждый раз снимать при наступлении жаркой солнечной погоды.

Чем помочь? Даже создав самые благоприятные условия для нашей рассады, надо понимать, что в любом случае высадка в открытый грунт для нее будет стрессом. Такой переезд желательно делать не за один день, а заблаговременно привезти рассаду на участок, поставить в полутени деревьев, постепенно приучая растения к палящему солнцу и перепадам температур. Побыстрее адаптироваться к новым условиям также поможет биопрепарат Гуми, раствором которого можно полить или опрыскать готовящуюся к высадке рассаду. Гуми бывает в жидкой и пастообразной форме. Из жидкого Гуми можно сразу же легко приготовить рабочий раствор, растворяя 2 ч. л. в 10 л воды, а из пасты сначала нужно приготовить маточный раствор. Для этого 100 г пасты смешиваем со стаканом воды, тщательно перемешиваем до однородного состояния. Маточный раствор можно хранить в прохладном темном месте в течение всего

сезона, плотно закупоренным. Из него готовим рабочий раствор, соблюдая следующие пропорции: 1 ст. л. препарата на 10 л воды. В последующем – уже после высадки рассады – такую подкормку желательнее повторить через 2 недели после первой. А во время высадки в раствор Гуми можно обмакивать корни рассады, но лучше воспользоваться специализированным биопрепаратом КорнеСил в разведении с водой в 100 раз. В случае с закрытой корневой системой раствором КорнеСила пропитывайте земляной ком с корнями.

В почву и надолго. Почву перед высадкой драгоценной рассады готовим заблаговременно – перекапываем на штык лопаты, рыхлим, тщательно выбираем сорняки, бережно относясь при этом к встреченным дождевым червям – нашим помощникам. Но, кроме видимых, у нас есть и невидимые помощники – полезные микроорганизмы, которые перерабатывают почвенную органику в минеральные вещества, используемые в корневом питании растений.



Есть среди них и такие, которые своими выделениями растворяют нерастворимые соединения, делая элементы питания доступными для растений. Для того, чтобы корни растений гарантированно встретились в почве с этими микромолодцами, внесите при посадке в каждую лунку горстку препарата 33 Богатыря и 2 ч. л. Кормилицы Микоризы. Микроорганизмы из этих препаратов при попадании в теплую влажную почву быстро оживают, начинают активно размножаться, заселять почву, контактировать с корнями растений. Корневая система усиливается настолько, что может собрать необходимые питательные вещества и воду даже в бедной, не удобренной почве. Прелесть этих биопрепаратов еще и в том, что, будучи однократно внесенными в почву, они продолжают работать у вас на участке на протяжении нескольких лет! Конечно же, лучше дать растениям и стартовый набор элементов питания в наиболее доступной и безопасной форме. Для этой цели лучше использовать мягкие органические и органоминеральные удобрения, такие как Бионекс, Гуми-Оми Универсальный или Гуми-Оми Томат, которые удобно вносить в лунки, пользуясь принципом локального питания – наиболее эффективного и экономного. Дозировка внесения – горсть Бионекса или 1 ст. л. Гуми-Оми на 1 саженец.

Вытянулась? Не беда! К июню рассада томатов часто перерастает, вытягивается и при высадке грозит обломиться, не желает стоять без опоры. При этом стебли бывают тонкие, хилые, не способные достойно удерживать не только вес будущего урожая, но даже самой листы. Спасти такую рассаду и даже превратить ее в мощные растения – вполне решаемая задача. Томаты высаживаем не вертикально, а лежа, под небольшим углом к почве, присыпая стебель на 2/3 влажной почвой, листья на этой части стебля удаляем. В месте контакта с почвой из стебля появятся новые вспомогательные корни, которые усилят ваши томаты

и поспособствуют получению богатого урожая. А вот перец и баклажан такой подход не признают: их можно заглублять лишь до семядольных листьев, но и вытягиваются они редко. Высокие растения подвязываем к колышкам бечевкой «восьмеркой», чтобы не пережимать стебель.

Такая подвязка в открытом грунте попросту необходима, учитывая, с какими ветрами приходится совладать нашей нежной рассаде.

Осталась капуста?! На самом деле, к июню такого уже быть не должно – этот морозостойкий овощ выдерживает возвратные заморозки даже до $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$. Поэтому капусту, если она осталась, высаживаем в первую очередь и обеспечиваем ей мощный регулярный полив. Капуста, как и все культурные растения, обожает препарат 33 Богатыря, но, к сожалению, совсем безразлична к многим любимой Кормилице Микоризе. Зато она требует внесения в почву извести, потому что на кислых почвах заболевает килой. Вместо обычной извести лучше применять мягкий раскислитель Известь-Гуми, который дополнительно содержит также эликсир плодородия Гуми и незаменимый микроэлемент бор. Добавка бора при известковании жизненно необходима в связи с тем, что при этом соединения бора в почве становятся труднодоступными.

Огурцы и без рассады молодцы. Огурцы относятся к быстрорастущим культурам, которые успевают сформировать богатый урожай даже за непродолжительное уральское и сибирское лето. Посеянные в хорошо прогретую почву, замоченные в растворе биопрепаратов Гуми и Фитоспорин, семена огурцов прорастают практически за несколько дней. Важно перед посевом тщательно поработать над почвой: внести по ведру компоста или перегноя на каждый квадратный метр (либо от 0,4 до 2 кг Бионекса или 0,2 кг куриного помета Настоящего). 33 Богатыря распределяем по всему объему почвы, расход – 100–500 мл на 1 м^2 , передозировка в принципе невозможна. Изюминка предлагаемой нами технологии выращивания – добавление при посеве к каждому семечку по щепотке Кормилицы Микоризы Башкирской. Эффект от этого просто потрясающий! Всхожесть огурца увеличивается на 50 %, масса растений – на 22 %, листья становятся крупнее на 17 %, длина корней увеличивается на 11 %, растения быстрее формируют листья и раньше зацветают. Следовательно, молодые и сочные огурчики с использованием Кормилицы Микоризы вы получите раньше. Не чудо ли это? Чудо, конечно, но оно объяснимо – дружественные грибы биопрепарата встраиваются в корни огурца, своей разветвленной сетью нитей-гифов охватывают огромный объем почвы, собирают по заказу растения-хозяина все необходимые для его роста и развития питательные элементы и воду. Выделяя специальные вещества, микоризные грибы растворяют нерастворимые соединения почвы и превращают их в доступные для растений – особенно фосфаты, защищают от корневых гнилей, стимулируют рост подобно натуральным гормонам.



АЗОТОБАКТЕР – ПОЛЕЗНЕЙШИЙ ПОЧВЕННЫЙ МИКРОБ

Один из главных богатырей биопрепарата 33 Богатыря

*Татьяна Николаевна Кузнецова – кандидат биологических наук,
разработчик ряда препаратов для человека, растений и животных*



Садоводы-огородники уже отлично знают, как необходимы макро- и микроэлементы для хорошего, активного роста растений, для получения богатого и витаминного урожая. Но какой элемент является самым необходимым и самым неуловимым? Разберемся.

К важным и основным питательным элементам почвы относятся азот, фосфор и калий (NPK), без которых невозможен синтез белка в растениях, а значит, их рост, развитие и плодоношение.

Важный азот. Самым первостепенным элементом является азот. Его содержание в почве очень низкое, поскольку он легко вымывается или просто выветривается, в то время как в воздухе азота очень много, но растения не могут его оттуда поглощать, им нужен почвенный азот. Перевести азот из воздуха в почву способны некоторые почвенные микроорганизмы, например азотобактер.

Азотобактер – свободноживущий микроб, он не привязан к корневой системе определенных видов растений, может развиваться под любой культурой, только не любит кислых почв.

Азотобактер, кроме фиксации атмосферного азота и перевода его в почвенный азот, имеет массу полезных свойств. Он образует большое количество биологически активных веществ – ферментов, стимуляторов роста, различных витаминов, которые необходимы для роста и развития растений. В результате своей жизнедеятельности азотобактер выделяет фунгициды, т. е. вещества, угнетающие жизнедеятельность фитопатогенных грибов, которые способны вызывать заболевания у растений.

Внося в почву препараты, содержащие азотобактер, мы тем самым повышаем содержание в ней азота за счет усвоения его из атмосферы и улучшаем питание растений. Если же азота в почве достаточно много, клетки азотобактера начинают усваивать минеральные формы азота, синтезировать на его основе органические молекулы аминокислот и пептидов, что препятствует потерям азота и способствует накоплению органического вещества, т. е. гумуса, в почве.

Поселившийся на вашем участке азотобактер будет выполнять массу полезнейшей для почвенного плодородия работы, в том числе:

- разлагать органические вещества, давая растению возможность питаться органической формой азота (процесс аммонификации);
- разлагать клетчатку до свободных углеводов

(которые дают растению энергию, а также стимулируют размножение ризосферной микрофлоры);

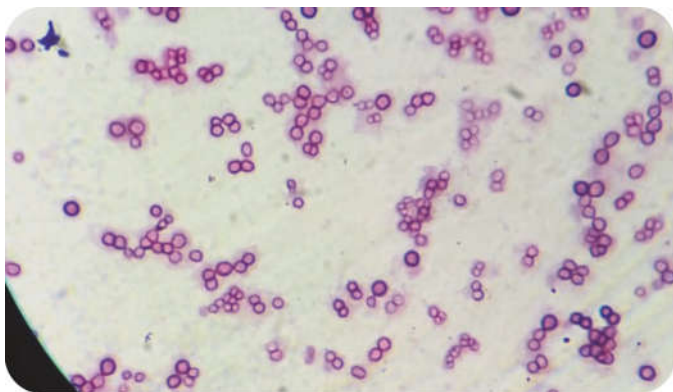
– собирать фосфор;

– усваивать атмосферный азот и зольные элементы, предоставляя растениям эти питательные элементы.

Биопрепарат 33 Богатыря вырабатывает необходимые удобрения для практически любых сельскохозяйственных культур. Наибольший эффект внесение азотобактера имеет в почвах, богатых органическим веществом, которые к тому же хорошо аэрируются (взаимодействуют с атмосферой, т. е. рыхлых) и имеют нейтральную кислотность.



В состав биопрепарата 33 Богатыря входят 33 полезнейших штамма бактерий, 4 из которых добывают жизненно необходимый азот из воздуха, закрепляют его в почве и кормят растения азотом и фосфором. Сами растения этого сделать не могут.



**Так выглядят азотобактеры под микроскопом.
Увеличение в 1500 раз**

ЦЕННЕЙШЕЕ УДОБРЕНИЕ ИЗ МУСОРА?

Как правильно и быстро создать компостную кучу и ускорить ее созревание

Елена Ивановна Чистякова – биолог, овощевод, цветовод со стажем более 30 лет в садово-огородных делах



Используете ресурсы почвы и не восполняете их – значит, ждите в скором времени от такой земли небольшой, хиленький урожай – почва утрачивает свое плодородие. А ведь у нас все под рукой – сорняки, очистки, пищевой мусор, из которых можно сделать ценное удобрение. Давайте превращать отходы в доходы! (4-й принцип экологического органического живого земледелия).

Что такое компостирование? Это разложение органических веществ и превращение их в гумус и минеральные вещества, которые легко усваиваются растениями. Для этого нужен доступ кислорода и термофильные микроорганизмы, которые поднимают температуру в компосте.

Закладка в компостную кучу сорняков безопасна. Их семена будут уничтожены во время биотермического процесса, температура достигает 60 °С. Различные личинки, куколки вредителей, яйца гельминтов и патогенные микроорганизмы не выживут. Компостирование позволяет получить чистое удобрение. Компост является ценным органическим удобрением и прекрасным мульчирующим материалом.

Я сама испытала Компостин. Не все садоводы знают, как превратить отходы в нужное удобрение – компост. Компостирование – это долгий процесс, и если просто навалить кучу сорняков и кухонных отходов, этот процесс может затянуться на несколько лет. Причем если не соблюдать правила, мы можем получить гниющую кучу с неприятным запахом. Ускорить компостирование помогают специальные бактерии, с помощью которых быстрее происходит процесс ферментации. Мне повезло, волею случая и своего везения в 2001 году я принимала участие в испытаниях тогда еще нового препарата, впоследствии названного Компостином. Я и сотрудники лаборатории НВП «БашИнком» закладывали

компостные кучи и в течение лета строго соблюдали все инструкции. Было заложено 10 куч (сорная трава и отходы тщательно взвешивались и были одинаковы для каждой кучи). Полив и перелопачивание для контроля и испытуемого образца устраивались одновременно. Разница была только в том, что при закладке каждый слой опытных куч опрыскивали биораствором Компостина, а куч в контроле – ничем не опрыскивали. И вот результат в конце лета: всего за 3 месяца мы получили ценное органическое удобрение – компост. Компостин ускорил созревание, бактерии хорошо поработали – компост был идеален, не было семян сорняков, различных личинок. В контрольных кучах процесс ферментации занял больше времени, и удобрение было готово только к концу следующего лета. Теперь при создании компостной кучи я всегда использую Компостин.

Время идет, и в силу возраста мне трудно самой перелопачивать компостную кучу, – хорошо, сыновья помогают. Но все-таки я стараюсь собирать небольшие компостные кучки в виде пирамидки под яблонями, послойно опрыскиваю Компостином, а в конце лета уже в виде удобрения разбрасываю их по периметру яблони. Для компостных куч я всю зиму коплю кухонные отходы – картофельные и другие овощные очистки (сушу на батарее), скорлупу яиц и луковую шелуху, высушенную кофейную и чайную заварку.

Каждый слой проливаем раствором Компостина



50 мл
Компостина
+
10 л воды



Компостин в 10 раз увеличивает количество микроорганизмов, перерабатывающих органику, и поэтому процесс созревания компоста ускоряется. Полезные бактерии биопрепарата обеззараживают почву от заболеваний, а гумусное вещество в составе улучшает питательные свойства почвы, нейтрализует тяжелые металлы, способствует увеличению количества витаминов и сахаров в растениях.

Советы от опытного человека по созданию компостной кучи.

1. Лучше всего делать компостную кучу в затененном месте, без доступа прямого солнечного света. Не делайте большую глубокую яму, ведь для перепревания необходим воздух;
2. Следует вырыть небольшую яму (30–40 см глубиной) по размеру площадки под компостник и на дно насыпать дренарующий слой. Дренажем может служить любой подходящий для этих целей материал. Я использую порубленные толстые ветки кустарников. Дренаж необходим, чтобы вода, которой будет смачиваться компостная куча, стекала из компостника без помех и не застаивалась в нем.
3. Лучше всего скотлотить ящик из дерева, оставив щели для воздухообмена (ширина щелей произвольная, у меня 0,5–1 см). Одну стенку сделать разборной, она будет постепенно наращиваться по мере роста компостной кучи. Это даст преимущество при перелопачивании компоста.
4. На дренажный слой уложить готовый компост прошлого года небольшим слоем. Если нет компоста, можно воспользоваться перегноем или Бионексом. В крайнем случае взять землю с грядки из-под сидератов. В компосте и перегноем есть бактерии, с помощью которых компост ферментируется.
5. Ветки, отходы и т. д. следует укладывать слоями (10 см). Хорошо верх кучи прикрывать черным агротексом: он позволяет свободно проникать воздуху и воде, тем самым поддерживая постоянную температуру и влажность.
6. Каждый слой кучи проливаем Компостином из расчета 50 мл препарата на 10 л воды – на 50 кг отходов.
7. Ускоряет компостирование добавление в кучу трав валерианы лекарственной, тысячелистника, ромашки аптечной и одуванчика. Зеленых составляющих в компосте не должно быть больше одной трети от общего объема, потому что травы медленно ферментируются и могут гнить. Если получается, что основной объем будет состоять из травы, то предварительно ее необходимо подвялить на солнце.

8. Если стоит сухая и жаркая погода, компостную кучу необходимо поливать. Полив надо производить утром, чтобы за день куча прогрелась и процессы ферментации в ней шли активно.

9. При создании новых слоев и плюс один раз в месяц кучу необходимо поливать раствором Компостина (20 мл препарата на 10 л воды).

10. Компост за сезон необходимо несколько раз перелопачивать для насыщения воздухом и перемещения верхних и внутренних слоев.



Все сорняки я складываю в компостную кучу и каждый слой проливаю Компостином

Хиты продаж

Кормилица в 1,5–2 раза увеличивает урожай и его качество

Борогум-М – от пустоцветов, для завезей, для корней и плодов

Фитоспорин – от болезней незаменим



НАШ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН.

Доставка в любой регион России



www.bashinkomvdom.com 8-800-775-43-00

РОЖДЕНИЕ БАШКИРСКОГО БАТАТА

Я начинаю высадку батата в открытый грунт

Д. В. Скотников – эколог, к.б.н.

Изучите руководство по высадке рассады батата в условиях Средней полосы, чтобы эта, пока еще необычная для нас, но очень полезная, культура дала богатый урожай и прочно вошла в наш рацион.

Итак, свершилось! Заморский батат очутился в нашей башкирской почве. Как только угроза возвратных заморозков в начале июня минует, можно высаживать порядком надоевшую рассаду этих выюнков в предварительно подготовленную грядку с толстым слоем чернозема.

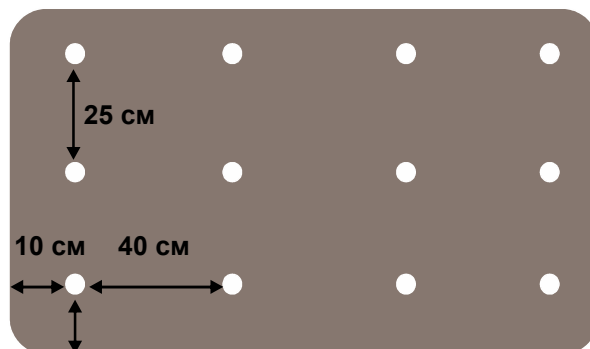


Сажаю батат. В лунки добавил Кормилицу Микоризу Башкирскую, 33 Богатыря и Гуми-Оми Картофель



Для того чтобы проще было по осени искать клубни батата в почве, использую высокую огороженную грядку шириной 1 м, длиной 4 м и высотой 20 см. Для максимальной поддержки экзотических для нашего региона растений при высадке рассады в каждую лунку добавляю мягкие органоминеральные удобрения Гуми-Оми Картофель (1 ст. л.) и биопрепараты 33 Богатыря (2 ст. л.) и Кормилица Микориза (2 ч. л.). После высадки растения поливаю не обычной водой, а раствором КорнеСила (2 ч. л. на 1 литр воды).

Схема посадки



Я уже 4-й год борюсь за повышение плодородия некультуренной почвы у себя на участке. По всей видимости, как минимум лет 100 она не знала лопаты и плуга – участок был размежеван на настоящем природном лугу между двумя вековыми дубами. Почва глинистая, очень тяжелая, покрыта слоем плотной дернины,

содержит мало гумуса. Часть почвы под огород я перекапываю ежегодно, вношу органические и органоминеральные удобрения, а также биопрепараты ОЖЗ. И – о, чудо! С каждым годом почва преобразуется, приобретает рассыпчатую структуру, становится темнее и плодороднее. Лопата входит нажатием руки, а не ноги. В прошлом, 2019 году был получен великолепный урожай моркови и кабачков, но некоторые культуры пока не удаются. Поэтому для того, чтобы уже сейчас получать богатые урожаи любых культур, было изготовлено 23 высоких огороженных грядки, заполненных привезенным черноземом. Слой плодородной почвы с биопрепаратами в купе с близкими грунтовыми водами возымели эффект: уже сейчас видно, какими мощными развиваются все растения.

Помимо основных огородных культур, я постоянно экспериментирую с необычными: в этом году на грядках появились арахис, батат, бамия, пепино, чуфа, а спаржа уже второй год радует деликатесным урожаем. В помощь экзотам используется генератор плодородия 33 Богатыря и помощник корневой системы Кормилица Микориза. Приживаемость при высадке – стопроцентная. Будем ждать необычных урожаев!

ВСЕ МЫ ДЕТИ

БРАТЮНЯ, ПЕТРОВИЧ И ДРУЗЬЯ ЧИТАЮТ ИЗУМИТЕЛЬНУЮ, ТРОГАТЕЛЬНУЮ СКАЗКУ КОНСТАНТИНА ЛАУСТОВСКОГО



Сказка 11. Часть 2.

Немного напомним, что было в прошлой части.

Девочка Маша жила с нянюшкой Петровной и с мамой, которая танцевала в театре в спектаклях. Отец же после войны жил в стране со странным названием «Камчатка» и должен был вернуться только весной.

Мама Машу никогда не брала в театр, но в этот раз, когда ей досталась роль Золушки, она пообещала взять её с собой. В утро перед спектаклем Маша проснулась очень рано и тихонько подошла к окну. Нянюшка ещё спала, и Маша боялась обернуться, ведь если она проснётся, то тут же прогонит её.

Театр был огромный, с большими колоннами, на его крыше взвивались чугунные лошади – Маша так мечтала попасть туда.

Все волновались перед спектаклем, мама за два дня до этого достала из сундука букет цветов, сделанный из тонкого стекла, который подарил ей Машин отец...

Читаем продолжение

ХУДОЖНИК: Л.Х. Безрукова

МАМА ВЫНУЛА СТЕКЛЯННЫЙ БУКЕТ И ТИХО СКАЗАЛА ЕМУ НЕСКОЛЬКО СЛОВ. ЭТО БЫЛО УДИВИТЕЛЬНО, ПОТОМУ ЧТО РАНЬШЕ МАМА НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЛА С ВЕЩАМИ.

- Вот, - прошептала мама, - ты и дождался.

- Чего дождался? - спросила Маша.

- Ты маленькая, ничего ещё не понимаешь, - ответила мама.

- Папа подарил мне этот букет и сказал:

«Когда ты будешь в первый раз танцевать

Золушку, обязательно приколи его к

платью после бала во дворце. Тогда я буду знать, что ты в это время вспомнила обо мне».

- А вот я и поняла, - сказала сердито Маша.

- Что ты поняла?

Всё! - ответила Маша и покраснела: она не любила, когда ей не верили.



МАМА ПОЛОЖИЛА СТЕКЛЯННЫЙ БУКЕТИК К СЕБЕ НА СТОЛ И СКАЗАЛА, ЧТОБЫ МАША НЕ СМЕЛА ДОТРАГИВАТЬСЯ ДО НЕГО ДАЖЕ МИЗИНЦЕМ, ПОТОМУ ЧТО ОН ОЧЕНЬ ХРУПКИЙ.

В ЭТОТ ВЕЧЕР БУКЕТ ЛЕЖАЛ ЗА СПИНОЙ У МАШИ НА СТОЛЕ И ПОБЛЕСКИВАЛ. БЫЛО ТАК ТИХО, ЧТО КАЗАЛОСЬ, ВСЁ СПИТ КРУГОМ: ВЕСЬ ДОМ, И САД ЗА ОКНАМИ, И КАМЕННЫЙ ЛЕВ, ЧТО СИДЕЛ ВНИЗУ

У ВОРОТ И ВСЁ СИЛЬНЕЕ БЕЛЕЛ ОТ СНЕГА. НЕ СПАЛИ ТОЛЬКО МАША, ОТОПЛЕНИЕ И ЗИМА. МАША СМОТРЕЛА ЗА ОКНО, ОТОПЛЕНИЕ ТИХОНЬКО ПИЩАЛО СВОЮ ТЕПЛУЮ ПЕСНЮ, А ЗИМА ВСЁ СЫПАЛА И СЫПАЛА С НЕБА ТИХИЙ СНЕГ. ОН ЛЕТЕЛ МИМО ФОНАРЕЙ И ЛОЖИЛСЯ НА ЗЕМЛЮ. И БЫЛО НЕПОНЯТНО, КАК С ТАКОГО ЧЁРНОГО НЕБА МОЖЕТ СЛЕТАТЬ ТАКОЙ БЕЛЫЙ СНЕГ.



И ЕЩЁ БЫЛО НЕПОНЯТНО, ПОЧЕМУ СРЕДИ ЗИМЫ И МОРОЗОВ РАСТУСТИЛИСЬ У МАМЫ НА СТОЛЕ В КОРЗИНЕ КРАСНЫЕ БОЛЬШИЕ ЦВЕТЫ. Но непонятнее всего была седая ворона.

Она сидела на ветке за окном и смотрела, не моргая, на Машу.

Ворона ждала, когда Петровна откроет форточку, чтобы проветрить на ночь комнату, и уведёт Машу умываться.

Как только Петровна и Маша уходили, ворона взлетала на форточку, протискивалась в комнату, хватала первое, что попадалось на глаза, и удирала.

Увлекательное продолжение сказки К. Паустовского читайте в следующем номере



Дорогие друзья!
Подписывайтесь на нашу теплую,
душевную газету и раз в месяц получайте
ценные советы профессионалов – садоводов,
огородников, ветеринаров.

ВНИМАНИЕ! Подписные индексы нашей
газеты в каталоге Почты России – П7961 и П8145.
Стоимость подписки за 6 месяцев –
от 300 рублей.

ГУМИ, ГУМАТЫ, БИОГУМУС, СИДЕРАТЫ, НАВОЗ

Выбираем, чем повысить плодородие почвы

*Залифа Рафаэловна Юсупова – садовод,
кандидат биологических наук*



Самые полезные и при этом самые загадочные вещества – гуматы теперь взяты на службу людям. Роль их в почве и для растений огромна, но неграмотное внесение удобрений может привести к потере гумуса в почве. Из данной статьи вы узнаете о всех функциях и видах гуматов.

Что такое гумус? Это органическая часть почвы, самый верхний плодородный слой, который образовался в результате переработки отмерших растений, микробов и животных остатков с участием микроорганизмов, грибов, водорослей и другой живности (червей, слизней и т. д.), а также синтеза (процесс соединения разрозненных вещей) гумусовых органических веществ с участием ферментов, которые выделяют микро- и макроорганизмы почвы.

Гумус составляет 85–90 % органического вещества почвы. Именно от его содержания зависит плодородие. Самый плодородный – чернозем. Чем темнее окраска почвы, тем больше в ней гумуса. В состав гумуса входят гуминовые кислоты, фульвокислоты, гумин и ульмин. Также в нем присутствуют не до конца разложившиеся органические вещества. 10–15 % гумуса составляют аминокислоты, моно- олиго- и полисахариды, жиры, фосфолипиды, воск, органические кислоты, танины, полифенолы, галловая кислота, смолы, альдегиды, спирты и другие вещества. В богатых, плодородных почвах содержание гумуса составляет 8–12 % от массы почвы.

Гумус – это «дом» для всех живых обитателей почвы и «хлеб для растений». В нем сосредоточен почти весь азот почвы – 98–99 %; около 60 % фосфора и серы, 80 % калия и микроэлементов. В гумусе заключено до 87,5 % энергии, которая используется для превращения в почве минеральных соединений, жизни микроорганизмов, роста и формирования растений и т. д. Гумус склеивает почвенные комочки, способствуя созданию агрономически ценной структуры, которая создает благоприятные для жизни растений условия (удерживает влагу, кислород, препятствует вымыванию питательных веществ). Минеральные вещества, связанные с гумусом, в результате работы микроорганизмов и биохимических процессов становятся доступными для растений. Потеря гумуса в почве приводит к снижению способности связывать вредные вещества (остатки пестицидов, тяжелые металлы), что приводит к загрязнению выращенной продукции.

Способы увеличения гумуса в почве. При выращивании культур в почве преобладают процессы разложения гумуса, вследствие чего его количество постоянно снижается. Чтобы сохранить плодородие почвы, надо ежегодно вносить в нее как органические, так и минеральные удобрения. Но внесением одних только минеральных удобрений поддержать плодородие почвы не получится. Наоборот, внесение одних минеральных удобрений даже в небольших дозах (0,30–0,45 кг/сотку) усиливает минерализацию и потери гумуса, сохраняющиеся на протяжении 1-2 лет после их внесения. Это является причиной обеднения почв гумусом и питательными веществами.

А нужен ли навоз? Самая распространенная органика – это навоз, который содержит примерно 0,4 % азота; 0,2 % фосфора, 0,4 % калия и микроэлементы. Но вносить нужно только старый (полуперепревший) навоз – 1-2 ведра на 1 м². Если навоз вносить свежим, то в будущем он создаст для вас большие проблемы, т. к. содержит миллиарды опасных микробов – возбудителей болезней, семян сорняков и вредные для растений соединения аммиака, тяжелые металлы, а также огромное количество яиц гельминтов.



Навоз можно заменить зрелым компостом.

Торф. Торф часто кислый, и при использовании его нужно нейтрализовать известью и тщательно перемешать с грунтом, т. к. нежные корни растений плохо реагируют на избыточную кислотность, а при недостаточном поливе гибнут, сдавленные комками торфа.

Суперспособ – посеять сидераты. Использование зеленых удобрений (сидератов) значительно улучшает почву. Их перегнившие стебли, листья и корни – отличное питание для червей и почвенных насекомых, которые вместе с микроорганизмами образуют гумус. К тому же корни сидератов, глубоко проникая в грунт, рыхлят почву, поднимают питательные вещества и микроэлементы с глубины на поверхностный слой. Корни ржи и вики уходят на глубину до 2,5 м, люцерны – на 3,0 м.

Почвоулучшители настоящие. Хорошим почвоулучшителем является мягкое удобрение Куриный помет Настоящий. Оно содержит по 3 % азота и фосфора, 2 % калия и более 80 природных минералов и микроэлементов. 1 кг Куриного помета Настоящего заменяет 10 кг навоза. К тому же он термически обработан (при температуре +300 °С), не содержит яиц гельминтов, семян сорняков и возбудителей болезней. Вносить его нужно по 200–230 г на 1 м² грядки.

Можно использовать также мягкое удобрение Бионекс (400 г на 1 м²) и мягкое органоминеральное удобрение Гуми-Оми Овощи (70 г на 1 м²) или смесь Гуми-Оми Азот + Гуми-Оми Фосфор + Гуми-Оми Калий (до 100 г на 1 м²).

Делаем биогумус, а черви помогают. Гумус можно изготовить и самостоятельно из любой органики (компоста, навоза...), подвергнув ее более глубокой переработке с помощью микроорганизмов и червей.

Компостин и Вермикомпост. Сложенную в кучу органику хорошо проливают водой, а для ускорения разложения добавляют раствор биопрепарата Компостин из расчета 0,1 л на 20 л воды – на 100 кг компоста. Через несколько дней куча «загорится», т. е. начнется активный процесс гниения. После этого кучу несколько раз перемешивают, чтобы улучшить аэрацию. Такой прием позволит избавиться от семян сорняков и возбудителей болезней. Очень важно следить, чтобы куча не пересыхала, время от времени поливать ее водой. Примерно через неделю масса будет готова и ее можно будет переложить в ящик, изготовленный из любого подходящего материала. Затем в ящик нужно запустить червей. Для этого используют специальных калифорнийских червей, но при их отсутствии подойдут и обыкновенные местные. Если компостный ящик стоит на земле, то черви сами туда заселятся, а если в закрытом помещении, их придется туда заселять. Чтобы набрать червей для заселения, необходимо сделать небольшой ящик с дном из сетки. В него поместить небольшое количество органической массы, установить во влажном и затененном месте и сверху закрыть полиэтиленовой пленкой, но так, чтобы сохранить свободный доступ воздуха; перемешивать содержимое не надо. Вскоре в ящике появятся черви, их нужно собрать и переместить в ящик для производства биогумуса. Но черви непрерывно размножаются, и им очень скоро не будет хватать свободного места и еды. Для этих целей делают дополнительные ящики с органической массой, которые размещают рядом с первым так, чтобы их стенки соприкасались. В местах их соприкосновения заранее делают отверстия, через которые черви смогут беспрепятственно переместиться в соседние ящики и заняться переработкой нового корма. Полученный в результате их жизнедеятельности продукт называют биогумусом – по своим свойствам и питательной ценности он наиболее близок к гумусу почвы, по сравнению с навозом и компостом.

Мягкие удобрения любят все растения! Отличные подкормки!



Органическое
удобрение



Мягкие органо-минеральные
удобрения



Органическое
концентрированное удобрение



Органическое
концентрированное удобрение

Что такое гуматы, Гуми? И как они помогают?

Нехватку традиционных органических удобрений можно восполнить гуминовыми удобрениями – одним из самых известных гуминовых удобрений является эликсир плодородия Гуми. Гуматы – это калиевые, натриевые либо аммонийные соли гуминовых кислот. Гуматы получают при помощи высокотемпературной обработки торфа или бурого угля растворами щелочи с последующим выделением получившегося продукта из раствора. Они универсальны в применении: их можно использовать для внесения в почву, обработки семян, обмакивания корней перед посадкой и для опрыскивания растений. Вносимые в почву гуматы увеличивают ее биологическую активность, способствуют росту численности почвенных обитателей, в результате чего ускоряется разложение органических и древесных остатков, попадающих в почву, ускоряются процессы их гумификации (это процесс образования гумуса путем разложения органики, попадающей в почву), почва обогащается гумусом.

Для успешной «работы» гуматов в деле повышения гумуса в почве их внесение должно сочетаться с наличием в ней растительных остатков. Для этого все имеющиеся растительные остатки в огороде (сорняки, ботву, солому и т. д.) нужно измельчить, полить раствором Гуми и заделать в почву под перекопку. Обработка сидеральных культур по вегетации Гуми – также эффективный прием увеличения плодородия почвы. Под перекопку хорошо вносить высококонцентрированные природные гуминовые препараты: Дар Плодородия (по 1 ст. ложке на 10 л воды на 5–10 м²), Сотку Чернозема (100 мл на 10 л воды на 2–10 м²) или же известный Гуми в виде пасты или жидкости, приготовив из них рабочий раствор по инструкции. Также есть гуминовый препарат пролонгированного (длительного) действия – Хозяин Батюшка, который вносится непосредственно в почву при перекопке в количестве 50–100 г на 1 м². Если почва имеет pH менее 6, необходимо

еще внести Раскислитель Известь-Гуми с Бором (10 кг на 30–50 м²).

Простая известь связывает в нерастворимые соединения бор почвы и делает его недоступным для растений. Бор нужен для хорошего корнеобразования, цветения, защищает от пустоцветов, помогает при плодородии. Бор замечательный микроэлемент! В Раскислитель Известь-Гуми входит и бор, и Гуми, и известь!

Гуматы, внесенные в почву, склеивают между собой минеральные частицы почвы, благодаря чему создается очень ценная водопропускная комковато-зернистая структура, улучшающая водопроницающую способность почвы, ее воздухопроницаемость.

Мягко раскисляет почву, снабжает микроэлементами и повышает плодородие



Дорогие! Подписывайтесь на нашу газету «Моя грядка изобилия» и получайте полезнейшие советы профессионалов!

Наши подписные индексы в каталоге ПОЧТЫ РОССИИ – П7961 и П8145.

**Стоимость подписки:
1 месяц – от 50 рублей
3 месяца – от 100 рублей
6 месяцев – от 300 рублей**

Федеральное государственное предприятие «ПОЧТА РОССИИ»
Бланк заказа периодических изданий

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ На газету _____ П7961
журнал _____ (индекс издания)
«Моя грядка изобилия»
(наименование издания) Количество комплектов _____

На 201 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

Линия отреза

ПВ	МЕСТО	лигерь	ДОСТАВочНАЯ КАРТОЧКА	П7961
				(индекс издания)

На газету «Моя грядка изобилия»
журнал _____ (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	каталожная	руб.	
	перед-расовки	руб.	

На 201 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

_____	Город
_____	село
_____	почтовый индекс
_____	область
_____	Район
_____	улицы
_____	дом
_____	корпус
_____	квартира

Фамилия И.О.	

Молекулы гуматов адсорбируют (от лат. ad – на, при, в; sorbeo – поглощаю: поглощение одного вещества другим) на себя питательные вещества почвы, образуя хелаты (молекулы в виде клешни, захватывающие ионы металлов), благодаря чему они не связываются с почвой и не вымываются с водой. Эти связанные с гуматами вещества более доступны для корней растений, чем связанные с гумусом. Вещества, связанные с гумусом, становятся доступными для растений только после «работы» почвенных микробов. В этом состоит одно из преимуществ гуматов перед гумусом: в переводе питательных веществ в более доступные для растений формы. К тому же гуматы препятствуют фиксации калия и фосфора почвенными минералами, затрудняя тем самым их перевод в недоступное для растений состояние. Все полезные микроэлементы образуют с гуматами в почве хелатные комплексы и далее проникают в растения, а железо и марганец усваиваются исключительно в виде гуминовых комплексов.

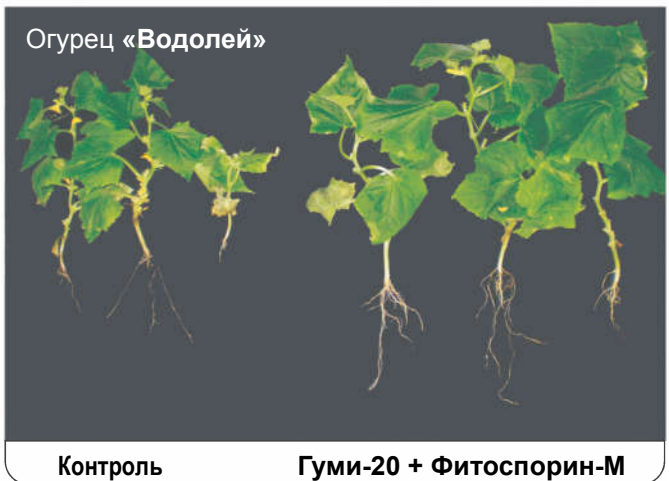
Особенно велика роль гуматов, Гуми в очищении почвы от остатков пестицидов, тяжелых металлов, радионуклидов и других загрязнителей – гуматы их связывают и переводят в недоступные для растений формы. Применяя химические средства защиты, например от колорадского жука или от сорняков, или имея свои участки вблизи автодорог и городов, многие даже не задумываются, что вся эта «химия» попадет к ним с продуктами питания на стол, что впоследствии приведет к большим проблемам со здоровьем.

Однако при применении гуматов надо помнить одно главное условие: чтобы не нанести вред вашим растениям, не следует допускать их передозировки. Поэтому применять их надо согласно инструкции.

Гуми, Дар плодородия, Сотка чернозема необходимо вносить на всех почвах, чтобы поддерживать бездефицитный баланс гумуса, даже если вы внесли в почву большие количества навоза или компоста.

Замачивание семян в растворе Гуми + Фитоспорин

Корневая система увеличилась в 2-3 раза. Количество настоящих листьев также увеличилось



КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ И УДОБРЕНИЯ НУЖНЫ РАСТЕНИЯМ В ИЮНЕ?



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР. Я раньше как-то не очень верил в пользу лекарственных растений. Но в последние годы мы провели много опытов с ними – эффект просто удивительный! Дорогие, сейчас я призываю вас: протяните руки и берите. В природе есть все – и здоровье, и польза, и радость! Выращивайте лекарственные растения, оздоравливайтесь, лечитесь.

Народный проект «СВОЯ АПТЕКА В ОГОРОДЕ»

МАЛОИЗВЕСТНЫЕ, НО ОЧЕНЬ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Альфия Муратовна Мингажева – кандидат биологических наук, специалист по лекарственным травам

С высоким иммунитетом и коронавирусом не страшен



*Я не степью хожу, я хожу по аптеке,
разбираясь в ее травяной картотеке.
Семен Курсанов*

Все знают о том, что лекарственные растения полезны и целебны, но, положив руку на сердце, кто из вас считает себя знатоком лекарственных трав? Большинству известны душица, зверобой, валерьяна и еще несколько трав, да и врачи не часто прописывают лекарственные растения, ограничиваясь рекламируемыми травами, и рекомендуют нашим деткам от кашля «Геделикс» – экстракт листьев плюща, при этом в инструкциях полностью отсутствуют сведения о том, что плющ – ядовитое растение. А сколько у нас наших родных трав, не ядовитых и эффективных: алтей, девясил, мать-и-мачеха, чабрец и т. д.

Почему-то считается, что врачу ботанические знания не нужны. Абитуриент сдает вступительный экзамен по биологии, а далее ботаника есть только в учебном курсе у фармацевтов. Получается, что врачи, которым знания о растениях нужны при лечении болезней, не изучают ботанику, а фармацевты изучают, но не имеют права лечить.

Давайте попробуем расширить наши знания



Рис. 1. Икотник серый

о родных, целебных, но малоизвестных травах.

Малоизвестные, но очень полезные травы. Есть такая трава – икотник серый, вы ее, возможно, видели, но не обратили внимания. Это двулетнее травянистое растение высотой от 30 до 80 см, с прямостоячим стеблем, ланцетовидными листьями и соцветиями из белых цветков, собранных в верхушечную кисть (рис. 1).

Это невзрачное растение обладает потогонным, мочегонным, гипотензивным, успокаивающим, обезболивающим, вяжущим, антибактериальным, противогрибковым и ранозаживляющим свойствами. В народной медицине настои и отвары травы икотника используют при артритах, нервной икоте, удушье и кашле, головной боли, судорогах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, женских болезнях, маточных кровотечениях, астении. Ванны с отваром икотника рекомендуют для ослабленных детей с судорогами (спазмофилия).

Настой травы: 1 ст. л. заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Дербенник иволистный, плакун-трава – совершенно волшебная и все-таки малоизвестная трава. Возможно, вы ее встречали по берегам рек и озер, в садах дербенник сажают возле водоемов. Считалось, что травы, срываемые на Купалу, в присутствии плакун-травы усиливали свои целебные свойства: «А без той травы никакой травы не рвать, потому что от них помощи не будет» (рис. 2). По преданию, плакун-трава появилась, когда распяли Христа. Богородица при этом так горько плакала, что из ее слез и выросла эта трава. Из ее корней делали нательные кресты – обереги от нечистой силы. Еще одно из названий растения – кровавница: измельченные листья прикладывали к ранам.

Дербенник на сегодняшний день в России применяется в народной медицине, научной медициной мало изучен.



Рис. 2. Дербенник иволлистый

Настой травы дербенника: 1 ст. л. травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, принимают по 1/4 стакана за 30 минут до еды при головной боли, ревматизме, кашле, простудных заболеваниях, эпилепсии, геморрое, поносах, дизентерии, при токсикозах беременных, судорогах, энцефалитах.

Наружно отвар корней и травы применяется в виде ванн, компрессов и полосканий при грыже, гнойных ранах, варикозных язвах и экземе. Цветущую траву добавляют в чай, у дербенника приятный чайный вкус.

Во многих странах дербенник признан лекарственным растением. В тибетской медицине применяется при нервных заболеваниях. В Болгарии и Франции его антисептические и вяжущие свойства используются при расстройствах ЖКТ. В Швейцарии настой дербенника применяется наружно при лечении кожных болезней и внутрь как тонизирующее и кровоостанавливающее средство. В Беларуси отвар травы пьют при маточных кровотечениях и как мочегонное, в отваре купают истощенных детей.

Приготовление настойки: 50 г корней залить 0,5 л водки и настаивать 10 дней. Пьют при эпилепсии по 40 капель 3 раза в день.

Вот всего лишь два вида растений, которые вы, возможно, и встречали, но никогда не воспринимали как лекарственные. Посмотрите внимательно вокруг, и вы обязательно встретите ту целебную травку, которая необходима для вашего здоровья. Она может оказаться невзрачной или, наоборот, яркой и красивой, может быть редкой, а может, вы ее пропалываете и топчете каждый день?

Все травы имеют противопоказания, поэтому следует не превышать дозировку и перед применением проконсультироваться с врачом.



Волдушка золотистая – целебное растение. Основное применение – при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Травя успешно снимает температуру, восстанавливает скорость метаболических реакций, используется для снижения веса, очищает кровь от токсинов, заживляет раны, стимулирует выработку ферментов, заставляет усиленно работать поджелудочную железу, печень, желудок и имеет много других полезных свойств



Ирис болотный. Его корень обладает противовоспалительными, отхаркивающими, обволакивающими свойствами

А ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ОБЪЕДИНИТЬ 33 БОГАТЫРЯ И КОРМИЛИЦУ МИКОРИЗУ БАШКИРСКУЮ?

СМОТРИТЕ актуальные опыты выращивания томатов, которые проводятся прямо сейчас в Турушле.

1. При посадке в лунку под контрольные томаты ничего не вносили.
2. Под опытные томаты с Кормилицей Башкирской на лунку вносили 1 ст. л. биопрепарата.
3. Под томаты с биопрепаратами 33 Богатыря и Кормилицей Микоризой Башкирской вносили по 1 ст. л. препаратов на лунку.

Более чем в 2 раза
увеличивается
количество кистей и цветков
с биопрепаратами **33 Богатыря**
и **Кормилицы Микоризы БАШКИРСКАЯ**

Дата посадки: 30.04.2020 г. Фото сделано 20.05.2020 г. Сорт томата «Победа».
20-й день после посадки томатов в грунт



1
Контроль.
Практически нет кистей и цветков



2
Кормилица Микориза Башкирская.
В 2 раза больше цветков и в 1,8 раза – кистей



3
33 Богатыря + Кормилица М. Б.
В 2,5 раза больше цветков
и в 2,2 раза больше кистей

ШЕФЕРДИЯ – ВИТАМИННАЯ БОМБА

Светлана Ивановна Павленко – биолог, биохимик



Шефердия – что это за растение, как его выращивать, чем оно полезно, как укрепляет наше здоровье? Об этом и многом другом вы узнаете, прочитав статью.

Шефердия у нас редко встречается в садах. Хотя этот исключительно полезный, неприхотливый и морозостойкий кустарник заслуживает гораздо более широко и повсеместного внедрения.

Род Шефердия принадлежит к семейству Лоховые и включает в себя 3 вида кустарников. Наибольший интерес представляет шефердия серебристая, ее ближайшая родственница – хорошо известная нашим садоводам облепиха. Родина шефердии – США, а в России она появилась благодаря И. В. Мичурину. В народе ее часто именуют американской облепихой, хотя таковой она не является, кроме того, ее вкусовые качества гораздо выше, а витаминно-минеральный состав – богаче.

Знакомство с шефердией. Шефердия представляет собой кустарник высотой 3–5 м с сильноветвящимися, переплетающимися побегами, унизанными длинными шипами. Листья расположены попарно, густо опушены ворсинками с обеих сторон, из-за чего вся листовая поверхность кажется серебристой. Цветение начинается в конце марта – начале апреля, еще до распускания листьев, и длится неделю-полторы. Цветки мелкие, невзрачные, кремовые или желтоватые, с приятным медовым ароматом. Мякоть плодов кисло-сладкая, нежная, с терпким, вязущим



К концу лета созревают плоды – круглые ягоды 5-6 мм в диаметре с небольшой косточкой внутри, ярко-красного или оранжево-красного цвета, усыпанные белыми точечками

привкусом, который после первых заморозков становится почти незаметен. Несмотря на колючки, собирать их гораздо легче, чем облепиху – достаточно расстелить какую-либо ткань, пленку и потрясти ветку. Вызревают ягоды к сентябрю, а до этого прочно держатся на кустах и не опадают. Плодоносит шефердия на протяжении 40–50 лет.

Оздоровление организма. Ягоды шефердии серебристой исключительно полезны благодаря своему биохимическому составу и широко используются в народной медицине.

Это настоящая витаминная бомба! Шефердия содержит витамины А, Е, Р, а витамина С в ней больше, чем в черной смородине, облепихе, лимонах. Кроме того, в ягодах обнаружены органические кислоты, антоцианы, дубильные вещества, катехины, пектин, сахара.

Употребление ягод шефердии серебристой повышает общий тонус организма, укрепляет иммунитет, помогает бороться с простудными и вирусными заболеваниями, воспалениями, что особенно важно в период эпидемий ОРЗ и гриппа. Кроме того, плоды шефердии благотворно влияют на состояние клеток кожи, повышают эластичность кровеносных сосудов, очищают их от холестериновых бляшек, являются хорошим средством для профилактики атеросклероза и гипертонии, инфаркта и инсульта, лечат заболевания мочевыводящих путей, улучшают зрение, работу желудка и кишечника, обладают желчегонным эффектом.

В кулинарии из ягод шефердии готовят компоты, варенье, джемы, кисели, соусы, недаром одно из ее прозвищ на родине в Америке – буйволиная или бизонья ягода. Плоды также можно перетирать с сахаром или просто хранить в холодильнике в замороженном виде.

Людам, склонным к аллергии, следует употреблять плоды шефердии с осторожностью.

Мужские и женские. Шефердия серебристая – двудомное растение. Это значит, что существуют как женские, так и мужские экземпляры. Отличить их можно по цветочным почкам: мужские кусты имеют более

крупные и округлые почки, а женские – продолговатые, с заостренным кончиком, плотно прижатые к веткам. Отличаются и цветки – у мужских растений есть только тычинки, а пестик отсутствует. На 4 женских куста для успешного опыления достаточно посадить один мужской.

Ищем место для шефердии. Это морозостойкое растение, неприхотливое и, хотя предпочитает хорошо аэрированные суглинки, может расти на любых, даже бедных органикой каменистых и песчаных почвах: на корнях у нее образуются клубеньки с азотфиксирующими бактериями, благодаря которым она обеспечивает себя азотом. Не переносит шефердия только тяжелые глинистые грунты. Не подойдут для нее и те места, где вода подолгу застаивается или грунтовые воды подходят слишком близко – более одного метра к поверхности. Корневая система кустарника хотя и поверхностная, но сильно разветвленная, поэтому шефердию можно высаживать на крутых склонах для их укрепления. Еще одно условие для успешного выращивания растения – открытое солнечное место.

Посадка и уход. На Урале и Сибири шефердию предпочтительнее высаживать весной, чтобы за лето она как следует окрепла и прижилась. Помочь ей в этом может обмакивание корневой системы в раствор КорнеСила (100 мл препарата на 10 л воды) и внесение в посадочную яму биопрепарата Кормилица Микориза на основе симбиотических грибов (1 стакан на саженец). Кроме того, в посадочную яму добавляют почвоулучшающий биопрепарат 33 Богатыря (1 стакан) и запас мягкого удобрения Гуми-Оми Плодовые (0,7 кг). Если все же посадка пришлось на осень, то до первых морозов должно пройти не менее двух месяцев. Оптимальное расстояние между кустами – 2 метра. В плодоношение шефердия может вступать уже в двух-трехлетнем возрасте.

Уход за шефердией серебристой несложен. Она не требует укрытия на зиму, устойчива к болезням и вредителям, хорошо переносит засуху, но поливы раз в 10 дней в жаркое лето с длительным отсутствием дождей благотворно скажутся на ее урожае. Если растение не собираются размножать, то корневую поросль удаляют. Почву вокруг куста мульчируют перегноем или торфом. В период формирования плодов растение подкармливают фосфором и калием: по 50 г Гуми-Оми Фосфор и Гуми-Оми Калий вносится по приствольному кругу, после чего почва рыхлится и обильно поливается водой. Эту же подкормку повторяют после сбора урожая.

Ежегодно весной и осенью проводят санитарную обрезку, крону систематически прореживают и периодически снижают в высоту, чтобы облегчить сбор урожая.



Вот так выглядит кустарник шефердии, которая очень похожа на облепиху

Шефердия не только полезна: алые ягоды на фоне серебристой листвы смотрятся очень эффектно, придавая особое очарование саду своей необычной красотой.

Размножаем черенками. В конце июня – начале июля нарезают зеленые черенки однолетних побегов с тремя-четырьмя междоузлиями, все листья, кроме верхних, удаляют и опускают на 12 часов в раствор КорнеСила: 2 ч. л. препарата на 1 л воды, затем высаживают во влажный речной песок или торф, заглубляя на 3 см. Посадки прикрывают пленкой, регулярно проветривают, увлажняют по мере подсыхания субстрата. При температуре +20–25 °С черенки дают корни через 20–25 дней. Поэтому для сохранения стабильного тепла укоренение желательно проводить в теплице.

Размножение корневыми отпрысками. Этот способ наиболее предпочтителен – саженцы могут вступать в плодоношение уже на третий-четвертый год. Шефердия образует густую поросль на некотором отдалении от куста. Грунт осторожно раскапывают, отводки осторожно отрезают от корня и высаживают в почву, прикрывая их нетканым материалом или пластиковыми бутылками от жары и холода, помогая биопрепаратами. При появлении листочков укрытие снимают.

Корнесил улучшает приживаемость растений при пересадке, способствует образованию корней



ПЕТУНИИ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

С. И. Павленко – биолог, биохимик

Говорят, что если при головной боли сесть рядом с цветущими петуниями и вдыхать их неповторимый аромат, то боль пройдет. Яркие краски и нежный запах цветов поднимают настроение, можно забыть о депрессиях и стрессах. А как из одного растения получить сразу несколько, читаем в статье.

Черенкованием петуний можно заниматься круглый год, но наилучшее для этого время – с февраля по май.

Подходящий грунт для петуний. Прежде всего надо правильно подготовить субстрат. Его необходимо заранее простерилизовать, пропарив на водяной бане в течение часа, после чего остудить до комнатной температуры. В качестве грунта для субстрата можно взять торф с добавлением перлита или вермикулита, крупнозернистый речной песок, торфяные таблетки, хорошие результаты получаются в кокосовом волокне. Великолепная рассада петуний получается при использовании готового, полностью сбалансированного почвогрунта Земля-Матушка Цветочная Универсальная. Он не требует внесения дополнительных компонентов и стерилизации. Субстрат умеренно увлажняют раствором Фитоспорина-М. Рассада: 10 капель на стакан воды для защиты черенков от черной ножки, а затем уплотняют. Грунт должен быть влажным, но без лишней сырости, иначе загнивание неизбежно!

Срезка на черенки. На черенки берут верхние побеги с двумя-тремя междоузлиями, срезая их под нижним узлом. Нижние листья удаляют, верхние укорачивают на 1/3 или на 1/2, если они слишком крупные. Кончики стеблей обмакивают в растворе стимулятора укоренения – КорнеСила (2 ч. л. на 1 л воды), заглубляют на 1,5–2 см в контейнеры с влажным субстратом, накрывают стеклом или прозрачной пленкой и помещают в светлое место, но не под прямые солнечные лучи.

ВНИМАНИЕ. Способность к укоренению у срезанных черенков быстро падает в течение часа, поэтому необходимо как можно скорее поместить их во влажный грунт.

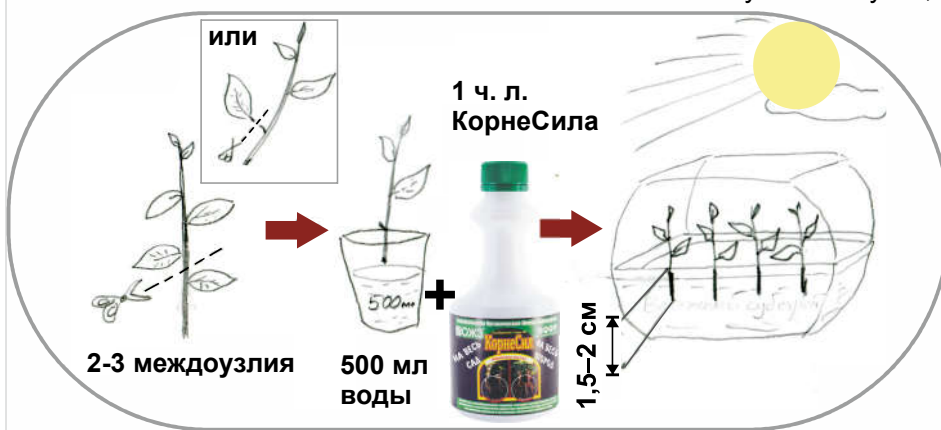
Уход за черенками. Оптимальная температура укоренения – от +20 до +24 °С. Черенки сажают так, чтобы они не соприкасались друг с другом и пленкой листовыми пластинами. Их регулярно проветривают, не допуская образования конденсата, при подсыхании грунта его аккуратно увлажняют. Если плесень все же появилась, то укрытие снимают, проветривают контейнеры, а больные черенки удаляют. Можно присыпать поверхность субстрата сухим песком или разрыхлителем ПухоВита для быстрейшего впитывания излишков влаги.

Через 2-3 недели происходит укоренение черенков. К открытому воздуху их приучают постепенно, приоткрывая сначала ненадолго пленку или стекло.

Небольшие секреты успешного черенкования.

1. При черенковании в зимнее время требуется досветка 14–16 часов, иначе растения будут тратить силы на развитие листьев, а не корней.
2. Чтобы сохранить любимейший сорт, выкапывают взрослые растения в начале осени, сильно обрезают побеги, оставляя не более 5–10 см, и пересаживают их в горшки. Перед тем, как занести петунии в помещение, их обрабатывают от вредителей препаратом Гуми + БТБ + ЛПЦ или Кыш-Вредитель (3 ст. л. препарата на 1 л воды).
3. Оптимальный вариант – укоренить в июле черенки с лучших петуний, а в осенне-зимний период содержать их на подоконнике, поближе к стеклу, поливая по мере высыхания грунта и подсвечивая до 12 часов в день. В январе растениям дают подкормку комплексным растворимым удобрением Бионекс-Кеми (1 ч. л. на 1 л воды). Подсветку увеличивают до 16 часов, при отрастании новых побегов приступают к черенкованию.

В январе растениям дают подкормку комплексным растворимым удобрением Бионекс-Кеми (1 ч. л. на 1 л воды). Подсветку увеличивают до 16 часов, при отрастании новых побегов приступают к черенкованию.



ПОЧЕМУ У МОРКОВИ ЗЕЛЕНАЯ ВЕРХУШКА И КАК ВЫРАСТИТЬ СЛАДКУЮ МОРКОВЬ?

Елена Фагимовна Велиева – ведущий агрохимик, 30 лет работы в тепличном комбинате. Любит путешествия и комнатные цветы. Хороший и отзывчивый человек



Морковь – двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных. В первый год жизни у моркови развивается прикорневая розетка листьев и толстый корень (корнеплод), а на второй год жизни происходит стеблеобразование, цветение и формирование семян. Этот корнеплод легко вырастит любой, даже начинающий огородник!

Отчего зеленеет верхушка корнеплода?

В некоторых источниках указано, что позеленевшие корнеплоды моркови содержат алкалоид соланин, который является ядом. На самом деле это не так, потому что соланин содержат только культуры семейства пасленовых (картофель, томаты, баклажаны), причем в основном ботва и ягоды картофеля.

А зеленеют головки моркови из-за того, что хромoplastы (пластиды с красной, желтой, оранжевой раскраской) на свету превращаются в хлоропласты (пластиды зеленого цвета). Так что употреблять зеленые головки в пищу можно – не отравитесь, но, согласитесь, это невкусно.

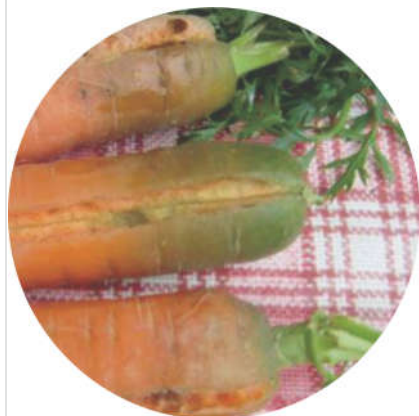
Причины позеленения головки моркови:

- 1) выбран сорт/гибрид, не устойчивый к позеленению;
- 2) корнеплоды выпирают из почвы вследствие полива, размывающего корни;
- 3) растения испытывают стресс – засуху.

Чтобы избежать этого, проводите окучивание растений в конце августа на 3–5 см выше поверхности почвы или мульчируйте гряды соломенной резкой (опилками).

Иногда у моркови зеленеет сердцевина. Это может быть из-за того, что семена уже выработали свой

сортовой ресурс, а еще из-за неправильной агротехники. Если осенью посев проводят в теплый грунт (выше 3–4 °С) или после холодов устанавливается теплая, дождливая погода, то семечко может начать просыпаться, т. е. для него начинает-



ся вегетационный период, затем температура снижается и сеянцы прекращают свое развитие, а весной, когда грунт прогреется, семена могут перейти из стадии вегетации в стадию генерации, и тогда сердцевина начинает зеленеть, для того чтобы выбросить стрелку для соцветий.

Правила выращивания сладкой моркови.

Основная причина низкой сахаристости – дефицит калия и фосфора.

- 1) С осени необходимо под глубокую перекопку внести Гуми-Оми Калий и Гуми-Оми Фосфор (5 ст. л + 3 ст. л/м²).
- 2) Грунт обязательно должен быть легким, водо- и воздухопроницаемым. Если есть возможность, хорошо внести песок.
- 3) Морковь выращивается на открытом, солнечном участке.
- 4) Органические удобрения (навоз, компосты) должны вноситься за 2–3 года до посева семян моркови.
- 5) Предшественниками моркови могут быть картофель, огурцы, томаты, лук, кабачки, тыква. Возврат посадок моркови – не раньше, чем через 3–4 года.
- 6) Ни в коем случае не переливать! После появления всходов, увлажнить верхний слой, а затем поливы проводить 1 раз в 7–10 дней и следить, чтобы вода проходила на глубину 10–20 см. Морковь любит воду, но при переливе она потеряет сладость и будет плохо храниться.
- 7) Также обязательно после появления 6–7-го листа проводить подкормки, т. к. для роста и развития растения потребляют много питательных веществ, а их нехватка (под морковь нельзя вносить перегной) приводит к тому, что в корнеплодах не накапливается достаточно сахаристых веществ. За сезон необходимо провести 4–5 подкормок комплексными удобрениями с микроэлементами (обязательно). Можно применять Гуми-Оми Картофель, морковь, редис – 70 г удобрения (6 ст. л.) внести в междурядья, взрыхлить, а затем полить, либо Бионекс-Кеми – 20–40 г (1–2 ст. л) на 10 л воды – удобрительный полив 2 м².
- 8) Правильно прореживать морковь, не выращивать корнеплоды слишком больших размеров.
- 9) Выкапывать морковь только из сухой почвы, иначе корнеплоды могут трескаться и терять сладость.

Постарайтесь придерживаться этих рекомендаций, и вы получите здоровую, сладкую, сочную морковь.

ГЕПАЛАН – ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ, ЗДОРОВЫЕ КУРОЧКИ

А куры несутся, как из пулемета

*Снигирева Александра Владимировна –
ветеринарный врач, консультант НВП «БашИнком»*



Птица захандрила – не ест, не встает? Срочно даем Гепалан! Теперь куры здоровые и несутся, как из пулемета. Как так? Узнаете из статьи.

Утро. Солнышко. Хорошо-то как! Крики петуха бы только соседского на другое время перевести, а то в 5 утра каждый день будят – часы можно проверять. Красивый, гад, еще бы орал потише.

Соседка купила весной породистых кур, название даже не выговоришь. Пока молодые были – еще ничего. А через год петух, видимо, понял, что в нем спит талант певца и надо срочно его разбудить.

А ведь и не скажешь, что еще в прошлом году он был самым слабеньким из всех. Соседка приходила, горевала, что вроде и кормит хорошо, и тепло им, а вот некоторые не растут, сидят нахохлившись, на ножки не встают, едят плохо. Жалко было их. Ну я и привезла ей из города Гепалан Здоровая печень. Сказала добавлять в воду 1 мл на 1 литр воды и воду ставить каждый день свежую, а самым слабеньким прямо в рот заливать по 2-3 капли. Соседка через две недели пришла, пирог принесла. Говорит, цыплята лучше стали, подросли, кушают хорошо, скоро остальных догонят. Спрашивала, что за препарат и как он действует.



Алла Переверзева «Интерьер. Север», 1989 г.

Помогите птице. Целый вечер с ней сидели, разговаривали, чай пили с пирогом. Сначала я рассказала, почему цыплята начинают болеть и отставать в росте. После перевозки многие из них испытывают стресс: корм поменялся, могли дверь случайно открытой оставить, а сквозняк для цыплят в таком возрасте очень опасен. Они пока маленькие очень нежные, так что в первую очередь им нужно создать хорошую защиту, ведь своей у них пока нет. Поэтому с первых дней и дают пробиотики, которые строят в кишечнике первый барьер (микрофлору) против вредных микроорганизмов, а затем и гепатопротекторы для поддержки печени. Рассказала, что в состав Гепалана входят аминокислоты, причем специально подобранные, а также экстракт солодки. Основное свойство Гепалана – это восстановление и регулирование работы печени. Ведь печень – это фильтр, который защищает организм от вредных, токсичных веществ и от болезнетворных микроорганизмов, попадающих в кровоток сквозь оболочки кишечника. А поскольку печень принимает на себя первый удар, то она особенно нуждается в защите и поддержке. Плюс ко всему у птиц еще и очень интенсивный обмен веществ. Некачественные корма, стрессы, переохлаждение – и все, печень дает сбой. Цыплята, утята, гусята начинают болеть, отстают в росте, теряют перышки, у них пропадает аппетит, а что бывает дальше, лучше не говорить. Это одно расстройство для хозяйки. Именно поэтому необходимо тщательно следить за здоровьем своих подопечных и вовремя использовать гепатопротекторы (от лат. *hepar* – печень и *protect* – защищать).



Чем хорош состав Гепалана? Аминокислоты: бетаин, DL-метионин, карнитин, креатин помогают регулировать обмен веществ в организме животных и птиц, выводить токсины, предотвращать жировое перерождение печени. Они стимулируют образование белка, что способствует ускорению роста и развития. Аминокислоты также хорошо помогают при стрессе, например тепловом или после перевозки. Экстракт солодки обладает противовоспалительным действием. Применение Гепалана помогло слабеньким цыплятам догнать по весу и росту своих более сильных собратьев. Соседка так радовалась! Потом еще попросила привезти Гепалан и стала давать его остальным птицам, даже индюкам и гусям давала. Осенью у нее во дворе ходили важные гуси и индюки, все упитанные, ровненькие по росту, красивые. А зимой она принесла паштет из гусиной печени. Говорит, видела в интернете, фуагра называется, его только аристократы во Франции едят. Ну мы с ней посмеялись, что мы не

хуже. И еще она мне сказала, что Гепалан часто дает несушкам и Ветоспорин-Ж добавляет. Ей я его еще раньше привезла. Теперь у нее куры зимой несутся, как из пулемета. Это ее слова. Просила еще ор петуха перевести хотя бы на час позже. Соседка смеется, говорит, нельзя таланту мешать проявляться. Вот так и живем – встаем утром в 5 часов.



Гепалан ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

Концентрированный балансирующий жидкий корм для личного подворья.

Рекомендуется для:

- птиц и свиней при недоброкачественных кормах и несбалансированном рационе, при стрессах, вызванных различными факторами: переезды, перепады температур, перегруппировки и т. д.;
- быстрого восстановления после опороса у свиней и во время интенсивной яйценоскости у птиц;
- улучшения работы печени и обменных процессов в организме животных и птиц.

Спаси Цып Цыплат, Гусят, Утят, Индюшат

Пробиотическая кормовая добавка Ветоспорин-Ж.

Рекомендуется для:

- профилактики желудочно-кишечных заболеваний и расстройств пищеварения у молодняка и взрослой домашней птицы;
- нормализации работы кишечника, восстановления естественных физиологических функций организма;
- профилактики кишечных заболеваний, вызываемых сальмонеллой, кишечной палочкой, стафилококками;
- повышения устойчивости к заболеваниям и стрессам;
- более полного усвоения питательных веществ корма;
- лучшего усвоения кальция, повышения яйценоскости и качества скорлупы яйца у кур-несушек.



Тираж экз. 30 000

Учредитель: ИП Мария Вячеславовна Кузнецова

Главный редактор: к.т.н. В.И. Кузнецов

Редактор: к.б.н. Д.В. Скотников

Рекламный отдел: Л.В. Кузнецова, А.М. Хаванская

Дизайн и верстка: В.А. Окунева

Фотограф: А.Б. Ходжаниязов

Редакционная коллегия: В.И. Корнилов, заслуженный агроном РБ; Р.А. Кудоярова, биолог, биотехнолог;

Е.И. Чистякова, биолог-цветовод; И.Л. Ермолаева, специалист

по защите растений; Д.В. Скотников, к.б.н.

Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере

связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Подписано в печать: 26.05.2020 г.

(Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации средства массовой информации

ПИ № ФС77-36062 от 28.04.2009 г.

Распространяется по подписке и в розницу. Цена свободная.

Адрес редакции издателя (для писем): 450015, г. Уфа,

ул. К. Маркса, 37, корпус 4, офис 310.

Телефоны:

Главный редактор: (347) 291-10-20, bashinkom@mail.ru

www.bashinkom.ru

Рекламный отдел: (347) 292-09-96, mgi@ibashinkom.ru

Газета отпечатана в типографии

ООО «Газета», ИНН 0266036728

РБ, г. Салават, ул. Нуриманова, 29,

тел. (3476) 35-31-02

№ заказа 104275

МОЩНАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА РАСТЕНИЙ

Вредители, бегите!

Мыло дегтярное – 100 % натуральный продукт, который спасает растения не только от вредителей, но и от грибных болезней плодовых и ягодных культур.

Разработана серия Кыш-Вредитель: Универсальное, Муравей, Клещ, Кыш-Мышь.

Ловчий пояс от комплекса вредителей плодовых и декоративных культур.

Универсальный набор Гуми+БТБ+АПЦ от более 30 видов вредителей.

Гуми+БТБ картофель эффективно работает на личинках колорадского жука – самых прожорливых и вредоносных.



АНЕКДОТЫ

У дачников за забором воеет собака. –
Что там у соседней случилось? –
спрашивает муж жену.
– Да собираются в город ехать...
– А что, разве они собаку с собой не берут?
– В том-то и дело, что берут.
Просто собака увидела, что за руль села хозяйка.

Дорогие!

Подписывайтесь на нашу газету и раз в месяц
получайте полезнейшие советы профессионалов!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ – П7961 и П8145
в каталоге Почты России.
Стоимость подписки за 6 месяцев – от 300 рублей.

– Товарищи солдаты!
Отнеситесь серьезнее
к переборке картофеля!
Тщательно перебирайте его,
чтобы огурец к огурцу,
помидор к помидору.

У одного дачника все время
воровали помидоры из теплицы.
Ну он и повесил записку:
«Один помидор отравлен».
Приходит наутро – помидоры
на месте, а в записке приписано:
«Теперь два».

Читайте больше
интересных материалов
на наших сайтах
www.gryadkaojz.ru
ojz.bashinkom.ru
vk.com/gryadkaojz
народные-проекты.рф
Смотрите нас на канале

