



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ ЖИВОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ ОЖЗ

# Моя Грядка ИЗОБИЛИЯ

6+



ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ ОТ СЕВЕРА ДО ЮГА

Электронная версия газеты: [www.gryadkaojz.ru](http://www.gryadkaojz.ru)

ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2021 (103-104)

## ЭТО ЖИЗНЕНКИ...

Это настоящая жизнь...

Накормим мир здоровьем!



Читайте  
на стр. 27

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

**ЧИТАЕМ В НОМЕРЕ:**

1-й, 2-й,... и вот 8-й шаг ясной, понятной, простой грубой технологии «Как стать здоровым и счастливым».  
**Стр. 3**

Мои любимые томаты. Только народные сорта – Мичурин-томаты!  
**Стр. 5**

Макро- и микроэлементы для здоровья человека и для вкуса и аромата плодов.  
**Стр. 7**

Жизненки и вкуснейшие сорта томатов на моем участке.  
**Стр. 10**

Уход за садовой земляникой.  
**Стр. 12**

Перцы требуют внимания.  
**Стр. 14**

Сидераты или навоз?  
**Стр. 16**

Где ты, о, Братюня?  
**Стр. 17**

Сказочная полынь и Кыш-Вредитель. Что будет, если их смешать?  
**Стр. 21**

Лук тоже плачет.  
**Стр. 22**

Когда сажать дайкон?  
**Стр. 24**

Жизненки – для жизни, для здоровья.  
**Стр. 27**

Рассказ пса Фон Брауна.  
**Стр. 34**

**Приятное письмо от нашего читателя-садовода**

С появлением детей я задумалась над тем, что мы едим. Хотелось экологически чистого урожая из своего сада-огорода. Первая ягодка, которая нас радует, это клубничка. А дети просто обожают ее, сами рвут и едят прямо с куста. В прошлом году моя ягодка дала небольшой урожай, да и стала сухой, вялой, кусты выглядели больными. Тогда я опрыскала цветущие кусты биопрепаратом (именно биопрепаратом, т. к. он безопасен) Борогум (для завязи). И дальше – как в сказке для любимых детей: «выросла клубничка большая-пребольшая». В этом году клубника дала большо-о-ой урожай, стала крупнее и слаще. А значит, и витаминов у нас будет больше! Хочу сказать спасибо производителю биопрепаратов.

Карбовничая Ирина,  
Свердловская обл.



Тираж экз. 50 000

Учредитель: ИП Мария Вячеславовна Кузнецова  
Главный редактор: к.т.н. В.И. Кузнецов  
Редактор: к.б.н. Д.В. Скотников  
Рекламный отдел: Е.А. Антипина, А.М. Хаванская  
Дизайн и верстка: В.А. Окунева  
Фотограф: А.Б.Ходжанязов  
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

(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 107071

Подписано в печать: 05.07.2021 г.

# 1-Й, 2-Й, ... И ВОТ 8-Й ШАГ ЯСНОЙ, ПОНЯТНОЙ, ПРОСТОЙ ГРУБОЙ ТЕХНОЛОГИИ «КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ»

Начнем с первых важнейших шагов:

**1-й шаг.** ГОВОРИ И ПОВТОРЯЙ с утра и потом в течение дня: «Я живу в дружественном, замечательном, чудесном мире. Все мы братики и сестренки. Меня все любят. Я всех люблю».

ДЕЛАЙ хорошие, полезные, нравственные дела для любимой Родины, для себя дорогого, для близких, планеты и для всего сущего.

Вот так просто, но чрезвычайно эффективно: оздоравливаешься, становишься умней, успешней в жизни и... счастливей.

**2-й шаг.** ГОВОРИ себе, когда идешь в ванную, под душ: «Меня окружают друзья. Я всех люблю, меня все любят».

УЧИ одновременно гениальные, чудесные стихи А. Пушкина, М. Лермонтова, С. Есенина... Это радость на целый день и... на всю жизнь.

УЧИ и ТРЯСИСЬ при этом стоя, сидя, на коленях, с упором на стенку (см. в интернете гимнастику А. Гринштата): тренируется кровеносная система, капилляры, легкие, сердце, суставы, мышцы, омывается мозг, улучшается зрение, настроение повышается. ДЕЛАЙ гимнастику-тряску также днем, вечером: проходит усталость умственная и физическая.

**ЭВРИКА, ОТКРЫТИЕ!** Ученые доказали, что если двигаться (бегать, трястись, физически работать) и одновременно решать задачи, учить стихи, то обновляются нервные клетки, укрепляется память...

**3-й шаг.** ПЕЙ утром 2-3 стакана теплой воды и 1,5–2,0 литра постепенно в течение дня. Осторожнее! Если есть какие-то серьезные заболевания, то надо посоветоваться с врачом и решить, сколько пить воды.

Вода лечит тысячи болезней. Вода – это жизнь.

**4-й шаг.** ДЕЛАЙ утром зарядку и КАЖДОЕ упражнение ВЫПОЛНЯЙ с мыслью: «Я живу в дружественном, счастливом мире, меня окружают друзья, братики и сестренки. Меня все любят. Я всех люблю».

Я делаю 60–70 простых упражнений гимнастики хатха-йоги (40–50 минут) и буквально КАЖДОЕ упражнение сопровождаю этой хорошей мыслью. Это мое замечательное, чудесное ноу-хау (знаю, как): появляется легкость, радость, хочется делать зарядку каждый день. Удивительный эффект: вечером ложишься спать и думаешь: «Быстрее бы заснуть, проснуться утром и начать делать радостную зарядку».

**ВНИМАНИЕ:** зарядка может быть любой – пионерская, солдатская, фитнес-тренировка... Главное – постоянные хорошие мысли. Я раньше был полный, лентяй, а сейчас с моим гениальным ноу-хау делаю зарядку каждый, представляете, каждый день уже 4 года. Я сам себе удивляюсь – просто невероятно, но это факт.

**5-й шаг.** БЕГАЙ ТРЮХ-ТРЮХСЦОЙ после утренней зарядки. Если растренирован, начинай с 1-2 минут и потом постепенно-постепенно (через несколько недель или месяцев) доводи до 20–30 минут.

Это легкий-легкий бег по дому, по двору с удовольствием, без всякого напряжения, опять же с радостной мыслью о дружественном мире. Чудесный эффект от времени радости: постепенно накапливается легкость, уходят дурацкие заботы, тренируется сердце, дыхательная система...

**6-й шаг.** РАБОТАЙ физически не менее 2 часов в день или (и) ХОДИ, БЕГАЙ, хотя бы с небольшим напряжением, пусть до небольшого пота, но пота, и главное – с хорошими мыслями о дружественном мире.

Осторожно! Если есть болячки, надо посоветоваться с врачом.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО!** Рот должен быть всегда закрыт. Рот только для еды, питья и разговоров. Дыхание через нос регулирует нагрузку на сердце, бережет его, мощно тренирует легкие, повышает выносливость.



Двигайся больше, а дыши меньше и только через нос: выдох длиннее вдоха, после выдоха – пауза. Это правило нашего гениального врача К. П. Бутейко.

**7-й шаг.** ЗАВТРАКАЙ с хорошим настроением (ты живешь в прекрасном добром мире, ты всех любишь, и тебя все любят).

Ешь не менее 400 г овощей + 200 г фруктов в течение дня, каждый день. Они должны быть свежими или замороженными, сушеными, квашеными, а также разнообразными и разноцветными.

Научные исследования в Европе, Америке и в Азии (участвовало около миллиона человек) показали, что при этом УМЕНЬШАЕТСЯ В 2 РАЗА (на 49 %) риск смертельных заболеваний: онкологии, диабета, болезней сердца, ЖКТ и др.

**ВЫРАЩИВАЙ** овощи, ягоды, фрукты с технологией экологического органического живого земледелия (ОЖЗ). Смотри сайт: [bashinkom.ru](http://bashinkom.ru) Это легко, просто, эффективно, красиво, интересно, экологически чисто, супервкусно и суперполезно. Твои близкие и ты сам будете здоровее. Технология ОЖЗ в разы повышает урожай и его качество (смотри на Ютубе наш канал «БашИнком», проект «Удивительные 10 000 опытов»).

**НЕ ЛЕНИСЬ, ЗАПАСАЙ НА ЗИМУ ЛЕТНИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ** (замораживай, квась, соли, суши, сохраняй в погребе), выращенные на живой, плодородной почве, богатой гумусом полезнейшими микроорганизмами, а также макро- и микроэлементами. Выращенные именно летом, под ярким солнцем, овощи и фрукты – самые витаминные и качественные.

**8-й шаг.** ЕШЬ ПРОСТУЮ, СУЩЕСТВЕННУЮ пищу, содержащую не менее 15 витаминов и 17 минералов, плюс растительные волокна и ненасыщенные жиры омега-3 и омега-6 в соотношении 1:2 (допустимо до 1:6) и будешь здоров:

каши, семечки подсолнечные и тыквенные, орехи, овощи (не менее 400 г), фрукты (не менее 200 г), жирную морскую рыбу (дикую, выловленную в морях, океанах, например сельдь, скумбрию...), печень, сыры, молоко, творог, морскую капусту (источник йода), печень трески (источник ценнейшего витамина D), подсолнечное и льняное масло (или рыжиковое), яйца, отруби.

**ИСПОЛЬЗУЙ** в интернете программу «Мой здоровый рацион». Она базируется на официальных справочниках о содержании витаминов, минералов, калорий... в продуктах питания (более 40 тысяч видов продуктов). С этой программой ты легко спланируешь свой правильный здоровый дневной рацион.

**ВНОСИ** ежедневно в программу «Мой здоровый рацион», что ты съел и сколько.

Программа выдаст тебе, сколько ты употребил минералов, витаминов, калорий, растительных волокон и много другой полезной информации, а также покажет, что ты еще должен съесть, чтобы полностью

себя обеспечить пятнадцатью витаминами, семнадцатью минералами, необходимыми калориями... И если требуется, подскажет, как похудеть или поправиться.

**НЕ ЛЕНИСЬ.** Программа «Мой здоровый рацион» тебе поможет.

**ПОМНИ:** дефицит любого витамина, минерала и др. ведет к вялости, хилости, к ослаблению умственной деятельности, к снижению иммунитета, к болезням и... к ранней старости и смерти. Минералы, витамины, ферменты... – это строительные материалы организма.

**НЕ ЕШЬ** пустые продукты: печенки, тортики, сахар, сладкие напитки...



«Мы преодолеем все!»  
В 2017 г. мы ходили в поход по Абхазии

Продолжение следует. Всего 14 шагов.

## МОИ ЛЮБИМЫЕ ТОМАТЫ

### Только народные сорта – Мичурин-томаты!

*Дмитрий Валерьевич Скотников – эколог,  
кандидат биологических наук*



*Июнь – ответственный месяц в жизни томатов. В это время важно не пропустить ряд мероприятий по уходу за ними, чтобы урожай не разочаровал. Причем к разным сортам нужен разный подход, да и работы с тепличными и грунтовыми томатами имеют отличия.*

#### Тепличные томаты

В Средней полосе России тепличным томатам исполняется месяц после высадки на постоянное место произрастания. К этому времени они уже должны хорошо прижиться и сформировать первые завязи, а к концу июня могут порадовать первыми плодами. Зачастую в теплицах выращивают высокорослые индетерминантные томаты, которые требуют формирования в один стебель и регулярного пасынкования. Эти действия напрямую влияют на величину урожая данных сортов, и игнорировать их ни в коем случае нельзя! Пасынки безжалостно удаляются, как только достигают длины более 2-3 см, с сохранением пенечка, в рост оставляется только верхушка. Такие томаты необходимо подвязывать – к колышкам, либо вплетать в веревку, протянутую с потолка теплицы. После пасынкования желательно провести очередную профилактическую обработку томатов раствором Фитоспорина, чтобы не допустить вторжения болезнетворных микробов. Помним, что в теплицу дождик не попадает и растения полностью зависят от нашей милости, поэтому полив должен быть регулярным: 1 раз в неделю в обычных условиях, а в жару – как минимум 2 раза. Полив томатов лучше проводить в утренние часы, под корень, а как почва немного просохнет, желательно немного окучить растения – они образуют дополнительные боковые корни. Больше корней – лучше питание – богаче урожай.

#### Грунтовые томаты

Наверняка каждый из нас оставляет часть рассады для высадки в открытый грунт – в теплицу не уместилась, или хочется отведать грунтовых помидоров. С наступлением июня опасность возвратных заморозков пропадает, поэтому как раз наступает самое

время для высадки под открытое небо. Хороши для этого детерминантные, не высокорослые сорта, среди которых есть не требующие пасынкования. Уход за ними значительно проще, но и урожай обычно уступает высокорослым. Надо понимать, что грунтовые томаты столкнутся со всеми климатическими явлениями вашей местности, поэтому постараемся максимально помочь им. Заправляем почву микробиологическим удобрением 33 Богатыря (100 мл на 1 м<sup>2</sup>), гумусным препаратом Хозяин-Батюшка (100 г на 1 м<sup>2</sup>), на дно лунки при высадке добавляем столовую ложку Гуми-Оми Томат, посыпая корни Кормилицей Микоризой (2 ч. ложки на куст). Пусть вам не покажется это количество препаратов расточительным: на 2 больших грядки (5 x 1 м) потребуется всего упаковка (1 л) 33 Богатырей, упаковка (0,7 кг) Гуми-Оми Томата,

#### Мягкие подкормки для томатов, перцев, баклажанов



упаковка (1 кг) Хозяина-Батюшки и 0,4 л Кормилицы Микоризы. И это при том, что с такой площади вы сможете собрать до 100 кг вкуснейших и полезнейших помидоров! Перед посадкой в грунт рассаду желателно «приучить» к яркому солнцу – поддержать пару дней в полутени или под белым агроволокном. Если же рассада поджидала высадки в теплице (например, в прикопанном состоянии), то она успешнее всего приживется на новом месте.

### Нет рассады – это не приговор

Если по каким-то причинам вы не смогли вырастить собственную рассаду, не отчаивайтесь. Рассаду можно купить или попросить излишки у друзей, коллег или родственников. Конечно, она может быть не идеальной, но даже такую рассаду можно превратить в шикарные кусты томатов, следуя технологии ОЖЗ. При транспортировке рассады зачастую ломаются как листья, так и стебли драгоценных растений. Если с потерей листьев мы еще готовы мириться, то что делать, когда обломилась макушка? Не спешите выкидывать саженец! Из междоузлий вскоре появятся новые ростки (пасынки), 1-2 самых сильных из них оставляем и превращаем в полноценные стебли. Урожай при этом появится на 1-2 недели позже, но это еще не все. Верхушку можно поставить в воду, и она довольно быстро даст корни, в итоге из одного печального саженца вы получите два полноценных куста томатов! Бывает и такое: вы приготовились к высадке рассады, приезжаете на дачу, а вся рассада повяла, лежит безжизненными плетями... Но и в этом случае есть шанс все исправить!

Томат – довольно живучее растение, главное побыстрее вернуть ему тургор (насыщение тканей водой). 99 % воды в растениях проходит транзитом – всасывается через корни и постоянно уходит через листья в процессе транспирации. Поэтому когда корневая система перестает работать стабильно, тургор теряется очень быстро. Важно не упустить момент до необратимых изменений в тканях. Рассаду необходимо укрыть от прямых солнечных лучей и обильно пролить водой, а лучше раствором Гуми (2 чайных ложки жидкого Гуми на 10 л воды). Этот биопрепарат помогает растениям пережить стресс, в том числе, вызванный обезвоживанием тканей.

### Лучшие сорта - НАРОДНЫЕ!

Томат, пожалуй, является культурой с самым большим количеством сортов, и потеряться в этом многообразии можно запросто. Каждый сорт обладает своими характеристиками и назначением, рассчитан на выращивание в определенной климатической зоне. И нередко урожай, манящий на фото с упаковки, совсем не впечатляет... Экспериментировать и испытывать новые сорта, конечно, нужно. Но основой в вашем наборе всегда должны быть проверенные народные сорта – вкусные и устойчивые, такие как в народном проекте «Мичурин-Томаты» (смотрите сайт: народные-проекты.рф). Уже 4-й сезон мы испытываем и размножаем самые вкусные и полезные народные сорта томатов и снабжаем семенами и посадочным материалом всех желающих. А тонны вкуснейших помидоров разлетаются как горячие пирожки! Конечно, я не смогу выращивать все 140 народных сортов одновременно, но выбрал для себя самые подходящие. Среди них мощный Гиндулла, безотказный Марманде, сладкий и солнечный Кирилл, нетребовательный Москвичка Валя и лучший для засолки Корнилов грунтовые. Но этот набор на следующий год наверняка поменяется, потому что среди народных сортов проекта «Мичурин-Томаты» плохих нет!

### ПРЕИМУЩЕСТВА.

- 1) Самые вкусные в мире.
- 2) Самые витаминные и полезные.
- 3) Один раз приобрел семена и потом их 100 лет размножаешь...



Наивкуснейший сорт «Богатырь Тарханова», занявший 2-е место в прошлом году на дегустации

## МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ДЛЯ ВКУСА И АРОМАТА ПЛОДОВ

**Минералы – это строительный материал  
для растений и человека**

*Залифа Рафаэловна Юсупова – садовод, кандидат биологических наук*



*Каждый огородник, который выращивает садовые и огородные культуры, желает получить хороший урожай вкусной, сочной и ароматной продукции, насыщенной необходимыми для человека витаминами и минералами, которая к тому же могла бы долго храниться. Но можно ли достичь этой цели без усилий и правильного ухода?*

Всем известно, что для хорошего урожая главное – плодородная почва, хороший климат и внесение удобрений. Многие овощи и фрукты, выращенные там, где много солнца и тепла, отличаются высоким содержанием сахаров. Однако вкус выращенных плодов зависит от многих факторов. Разберем, как влияют условия обеспеченности растений питательными веществами на качество и сохранность выращенных плодов и овощей.

### **Весной – азот**

Любой огородник знает: чтобы растения дали хороший урожай, они должны получить полный набор питательных элементов. Основные для них – это азот, фосфор и калий. Азотные удобрения влияют на размер и сочность плодов, фосфорные и калийные – на скороспелость, накопление сахаров, лежкость и красивую окраску. Кроме основных элементов питания, растениям нужны еще микроэлементы. Но вкус плодов ухудшается как при недостатке, так и при избытке элементов питания. Так, при недостатке азота мы не только не получим богатого урожая, но и плоды будут мелкими, невкусными. От избытка же азота плоды формируются рыхлыми, водянистыми, с меньшим содержанием сахаров и витаминов, но с большим – нитратов. Плоды вырастают менее окрашенными, со слабо сформированной клеточной стенкой и потому более подвержены заболеваниям, что сильно снижает срок их хранения. К тому же избыток азота удлиняет период созревания плодов и овощей, а незрелые плоды невкусны и плохо хранятся. Поэтому основную дозу азота надо вносить в первой половине вегетации растений, когда идет интенсивное

нарастание вегетативной массы, а с момента цветения необходимо сокращать дозу азота или полностью его исключить.

### **Окраска, сахара, аромат...**

После цветения возрастает роль фосфора и калия. Фосфор и калий увеличивают в овощах и плодах содержание сахара и ароматических веществ, яркость окраса, сокращают время созревания, плоды хорошо вызревают и долго хранятся.

При недостатке фосфора и калия в плодах задерживается образование сахара, витаминов и т. д., а у яблок и груш в период хранения наблюдается побурение и размягчение мякоти. Роль фосфора и калия в получении качественной и вкусной продукции, способной к длительному хранению, особенно возрастает в прохладное и дождливое лето. Однако при избытке фосфора растения становятся чувствительными к недостатку воды, ухудшается усвоение железа, цинка и калия. В результате снижается как урожайность, так и качество выращенных плодов.



**Дефицит фосфора**

В формировании вкуса и аромата плодов особенно велика роль калия, который принимает самое непосредственное участие в образовании сахара, других углеводов, а также в укреплении тканей плодов, что обеспечивает их сохранность. Например, у красных плодов томатов при недостатке калия образуются светлые пятна, на вкус они становятся пресными и кислыми. Если у помидоров белая и грубая сердцевина – это недостаток калия на фоне избытка азота. Такое наблюдается обычно в условиях теплицы, где долго держится температура выше 30 °С. Избыток же калия замедляет использование растениями азота, магния и кальция, что также неблагоприятно для формирования плодов и их сохранности.



Острый недостаток кальция

### Органика, Гуми-Оми

Многие огородники предпочитают использовать в качестве удобрений только органику. Это очень благоприятно как для растений, так и для почвы, поскольку в ней содержится полный набор макро- и микроэлементов. Но элементы питания из органики доступны для растений только после их переработки микроорганизмами. На это уходит время. Однако для того, чтобы получить хороший урожай сладких и ароматных плодов, нужно постоянно и оперативно реагировать на любое отклонение в росте и развитии растений, особенно в период формирования плодов, чтобы они не испытывали дефицита в элементах питания и были доступны для растений «в нужное время и в нужном месте». Это решается минеральными подкормками. Минеральные удобрения содержат те же элементы питания, что и органические, но в больших количествах. К тому же органические удобрения удерживают микроэлементы длительное время в связанном состоянии. А для формирования вкуса плодов микроэлементы играют

одну из главнейших ролей. Учитывая, что почва участка у огородников разная, да и погода очень часто преподносит различные стрессы для растений, самый эффективный способ получить богатый, полезный и вкусный урожай – это совместное применение органических и минеральных удобрений. Мы решили эту проблему при создании органо-минеральных удобрений серии Гуми-Оми (Гуми-Оми Азот, Гуми-Оми Фосфор, Гуми-Оми Калий, Гуми-Оми Весенний и Гуми-Оми Осенний), которые содержат ферментированный куриный помет и высокие концентрации минеральных веществ. Эти удобрения созданы для основной заправки почвы в дозах 0,5–1 кг на 10 м<sup>2</sup>, но в более разбавленном виде (по 0,5 кг на 100 л воды на 100 м<sup>2</sup>) их можно использовать для удобрительных поливов в процессе вегетации растений. К тому же эти удобрения содержат и быстро усвояемую форму органики – Гуми и целый набор самых необходимых микроэлементов.

### Без микроэлементов не будет урожая

Без микроэлементов невозможно получить богатый урожай вкусной продукции при любых погодных условиях, потому что они принимают самое непосредственное участие в образовании в плодах сахара, органических кислот, ароматических и красящих веществ, витаминов и т. д., от соотношения которых зависит вкус, аромат и окрас плодов. К тому же микроэлементы способствуют созреванию плодов, формированию у них крепких тканей, что обеспечивает их сохранность.

Из микроэлементов растениям нужны магний, железо, сера, бор, кальций, медь, цинк, марганец, молибден, кобальт, йод, никель, ванадий, титан, литий, кремний, селен и другие.





Все они играют огромную роль в формировании величины и качества урожая плодов. Применение микроэлементов особенно необходимо при неблагоприятных погодных условиях, потому что они повышают устойчивость растений к заморозкам, жаре, недостатку и переизбытку влаги.

Потребность растений в микроэлементах возрастает также при внесении в почву извести, торфа (торфяные почвы очень бедны медью); при накоплении в верхних слоях почвы солей, которые с наступлением жаркой и сухой погоды поднимаются с восходящим током воды из нижних горизонтов, вызывая засоление; при низких температурах. Также дефицит микроэлементов наблюдается при внесении больших доз минеральных удобрений и при поражении болезнями. Хотя растению для формирования урожая и качества плодов нужны все микроэлементы, но у каждого из них есть свои специфические функции.

Например, медь, цинк и бор принимают самое непосредственное участие в укреплении тканей плодов и их защите от болезней, что улучшает сохранность. Молибден препятствует накоплению в плодах нитратов. Бор и йод ускоряют созревание плодов, без хлора капуста получится неароматной. Кальций и кремний укрепляют ткани плодов. Самый эффективный способ внесения микроэлементов – по листу, а самая высокая потребность в них – у вновь образующихся молодых органов и плодов. Такие микроэлементы, как бор, кальций, медь, марганец, цинк, молибден не могут передвигаться из старых органов к молодым, поэтому применять их нужно регулярно, особенно в период роста плодов. В обычных рекомендациях советуют применять микроэлементы для обработки семян и 2-3-кратно по вегетации. Но на формирование вкуса и аромата, а также увеличение срока хранения плодов наиболее сильное влияние оказывает их применение во второй половине вегетации: в период роста плодов.

Отдельные растения нуждаются для своего роста и развития в некоторых микроэлементах больше, чем в других, а также накапливают их больше в своих плодах. Так, боролюбивыми культурами являются все корнеплоды, капуста, огурец, бобовые; в цинке больше всего нуждаются картофель, редька, лук-порей и зеленные культуры; в меди – корнеплоды, капуста, лук репчатый, шпинат; в марганце – свекла, лук-перо, шпинат, ревень, щавель, петрушка; в кобальте – томат, капуста, бобовые, свекла, морковь, лук, тыква, щавель; в молибдене – бобовые, корнеплоды,

цветная капуста, томат, лук-репка и перо, щавель; в йоде – картофель, свекла, редис, огурец; в ванадии – бобовые; в титане и литии – томат; в кремнии – редис. Сполна обеспечить растения микроэлементами можно применением по листу такого уникального жидкого удобрения, как Богатый Овощи, Ягоды, Зеленый, который представляет собой комплекс Гуми с азотом, фосфором, калием и 12 микроэлементами. Этот комплекс является сильнейшим ускорителем роста и развития растений, способствует быстрому накоплению биомассы, зацветанию и увеличивает образование плодов. Поэтому его лучше применять в первой половине вегетации, до образования завязей, опрыскиванием через каждые 2 недели из расчета 1 ст. л на 4 л воды на 1 сотку. Или можно использовать нано-гель Олимпийский ГУМИ-К (1 ч. л. на 4 л воды на 1 сотку). В период цветения можно дополнительно опрыскать растения препаратом Борогум-М (5 мл на 1-2 л воды на 10 м<sup>2</sup>) для увеличения количества завязей и плодов. Но в период роста и созревания плодов для их защиты от болезней и лучшего вызревания нужно применять препараты серии Богатый-Микро. Это препараты Богатый-Микро Медь (1 %) + микроэлементы, Богатый-Микро Цинк 3 % + Медь 1 % + микроэлементы, Богатый-Микро Железо 2 % + микроэлементы или Богатый-Микро Комплексный (9 микроэлементов). Применять их из расчета 3 ч. л. препарата на 10 л воды на 1 сотку).

### Микро- и макроэлементы и здоровье человека

При недостатке макро- и микроэлементов (минералов) не будет хорошего вкусного урожая и не будет здоровья у человека, который использует такие бедные растения в пищу.

Минералы – строительный материал человека и растений. Их дефицит в пище приводит к болезням.

Надо отметить, что обеспечивая растения макро- и микроэлементами с учетом их потребности для формирования урожая плодов и их вкусовых качеств, мы способствуем также их более длительному хранению.



## ЖИЗНЕНКИ И ВКУСНЕЙШИЕ СОРТА ТОМАТОВ НА МОЕМ УЧАСТКЕ

**Народные сорта – народная слава.  
Чудо народной многовековой селекции**

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



*Проект «Мичурин-Томаты» (сайт народные-проекты.рф) живет, развивается и набирает новых сторонников. Каждый год в народном банке появляются проверенные сорта со всей России.*

Мне повезло: я стояла у истоков создания проекта «Мичурин-томаты». Передала в коллекцию несколько народных сортов, которые мы выращивали вместе с мамой, Соломиной Ольгой Андреевной, и сестрой Ириной. Я и сейчас выращиваю эти сорта: Перцевидные, Черный принц, Бычье сердце. Чтобы выбрать подходящие, проверяю их в течение нескольких лет на своем участке. Сначала работала и с гибридами, но пришла к выводу, что они мне не подходят по нескольким причинам:

- нельзя собирать семена, приходится их все время покупать;
- требуют интенсивной технологии – более затратны в плане полива и подкормок;
- так же подвержены болезням и заболевают как правило в первую очередь;
- по вкусу уступают обычным, народным сортам. А лежкость этих сортов мне не нужна, так как я не собираюсь перевозить помидоры на большие расстояния.

### **Моя коллекция**

На протяжении всей своей жизни я стараюсь собрать коллекцию томатов, которые были бы неприхотливыми, вкусными, тонкокорыми, искривленными и урожайными, и проект «Мичурин-Томаты» приблизил мою мечту. Сейчас в моей коллекции появились новые сорта: Буреавский, Давлекановский, Санька, Золотое руно, Корниловский, Арбузный. Каждый раз на дегустации томатов, организованной «БашИнкомом», я отбираю несколько сортов и испытываю их несколько лет. Те из них, что дают стабильные урожаи на моей бедной земле, не видевшей навоза более 20 лет, получают прописку в моей коллекции. На каждом

участке почва индивидуальна и требует индивидуального подхода в выборе сортов. С годами я не становлюсь моложе, потому делаю ставку на неприхотливые, урожайные и вкусные помидоры из проекта «Мичурин-томаты».

В прошлом году проросло семечко томата на грядке с луком, я его оставила, растение дало немного плодов, но самое главное – не заболело фитофторой, когда остальные томаты заболели. Я оставила семена, чтобы в течение нескольких лет наблюдать за этим сортом, а затем решить его дальнейшую судьбу.

### **Советы по массовой высадке томатов**

Для того чтобы томаты отлично прижились в открытом грунте, хорошо плодоносили, воспользуйтесь моими советами. Землю под высадку рассады томатов в открытом грунте перекопайте за неделю-полторы до высадки с одновременным внесением органических удобрений: на 1 кв. м. нам потребуется: 1 ведро перегноя (навоза) + 0,5 л 33 Богатыря + 100 г Хозяина-Батюшки. Если нет перегноя, его можно заменить 400 г Бионекса.

В июне, когда высаживаем рассаду, земля может быть недостаточно влажной. Тогда при перекопке земли не добавляем Хозяина-Батюшку. Вместо него до перекопки поливаем землю Соткой Чернозема. Затем все перекапываем, выравниваем граблями и проливаем Фитоспорином-М, чтобы обеззаразить почву от возбудителей болезней. Рассада к этому времени должна полностью сформироваться, достигнув возраста 50–60 дней. Помидоры готовы к посадке, если у них толстые стебли, развитые корни, высота соответствует сорту (примерно 30–40 сантиметров). На растениях (на первой кисти) могут быть бутоны. При посадке помидоров важен каждый шаг, начиная с расчета количества растений на квадратный метр.

### **Сажать рассаду необходимо по схеме:**

между растениями должен быть промежуток в 30–75 см.

Детерминантные сорта сажаем на расстоянии 30 см друг от друга и 50 см между рядами. Высокослытые сорта размещаем в шахматном порядке с шагом в 70–75 см, а промежуток между кустами должен равняться 60 см (если куст формируется в 1 стебель) или 75 см. На грядках лопатой делаем лунки глубиной 30–40 см. Поливаем рабочим раствором любого Фитоспорина (инструкции указаны на упаковке). Затем подготавливаем землю для засыпки лунок. Смешиваем вынутую землю (200–300 г) с 0,5 стакана ПухоВиты. ПухоВиту добавляем для рыхлости почвы, чтобы воздух в дальнейшем поступал к корням растений. В лунку помещаем органические удобрения: 2 ст. л. Бионекса, 1 ст. л. Гуми-Оми Перец, Томат, 1 ст. л. 33 Богатыря и щепотку Кормилицы Микоризы. Все это прикрываем слоем подготовленной земли и производим высадку рассады.

За 5 дней до посадки рассаду томатов опрыскивают раствором Борогума (1 ч. л. на 300 мл воды). Особенно важна обработка, если на томатах уже зацвели цветы. Простой прием не даст бутонам осыпаться, а значит и урожай не пострадает. Дело в том, что в Борогуме есть живительный Гуми плюс важнейшие микроэлементы: бор (В), медь (Cu), цинк (Zn), Молибден (Mo), Сера (S), кобальт (Co), марганец (Mn), никель (Ni), хром (Cr), селен (Se), литий (Li), азот (N), фосфор (F), калий (K).

Дня за 2 до выбранного срока посадки на томатах удаляются по 2 листика снизу, чтобы они не соприкасались с землей при высадке рассады в грунт и чтобы ранки хорошо затянулись. Обламывать листья на рассаде томатов нельзя, чтобы не инфицировать растение. Листья на рассаде помидоров не вырезают у основания стебля, оставляют пенек до двух сантиметров. В день, когда высадка помидоров, рассаду хорошо поливают раствором КорнеСила. Пересаживать лучше в вечернее время, когда спадет жара. Высаженную рассаду хорошо поливают, так как следующий полив должен быть через 5–7 дней.

Несмотря на то, что томаты засухоустойчивая культура, поливать их нужно обильно и регулярно. В открытом грунте – в зависимости от осадков. При жаркой погоде во время завязи плодов полив желателен производить ежедневно. Вода при этом не должна попадать на листья и стебли, это приводит к развитию болезней. Полив лучше производить в утренние часы теплой отстоянной водой. Оптимальная температура развития

томатов днем 20–27 °С и ночью 15–17 °С. После полива проводится рыхление почвы и удаление сорняков. Если стоит засуха, то землю на грядках лучше замульчировать. В качестве мульчи подойдет солома, сено, перепревшие опилки и даже старые газеты. Можно накрыть томаты легким агротексом.

Для подкормки тепличных томатов в июне использую Богатый-Микро комплексный – микроэлементы, входящие в состав препарата, чрезвычайно важны для здоровья растений и человека. А от болезней обрабатываю Фитоспорином РеаниматоРом.

### **Жизненки – для жизни, для людей**

**Жизненки – без единой капли ядохимикатов!**

**Жизненки – жизненно важные минералы, витамины...**

Проект «Мичурин-томаты» – это маленький ручеек, который впадает в большую реку «Жизненки». Цель проекта «Жизненки» в том, чтобы люди перестали травить себя продуктами, полученными с применением химии, и выращивали копродукцию, которая принесет здоровье не только им и их близким, но и всем остальным. Каждый участник проекта берет на себя обязательство – вырастить овощную культуру по ОЖЗ-технологии, а «БашИнком» в свою очередь помогает реализовать эту продукцию. Я выбрала для себя дайкон. Все излишки, которые я выращу на своей сотке, мне помогут реализовать. Прямо из огорода заберут продукцию, выращенную с помощью органических препаратов, проверят ее на нитраты. Все наши действия согласовывает куратор проекта «Жизненки» Назарова Ольга. К ней участники проекта обращаются с просьбами и проблемами. Ольга старается быстро помочь с информацией и, если возникает проблема с культурой, подключить специалистов.

**Присоединяйтесь к нашим группам:**  
**vk.com/jiznenki; Instagram.com/jiznenki**  
**Звоните: 8 (917) 453-88-24.**

Это отличная возможность для садовода-любителя отработать навыки выращивания чистой экопродукции, принести пользу людям и еще заработать при этом! Присоединяйтесь и вы!



## УХОД ЗА САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКОЙ

*Светлана Ивановна Павленко – биолог, биохимик.*

*Увлекается выращиванием дикорастущих многолетних цветов*



*Какие уходные мероприятия и подкормки нужны для получения большого урожая ягод, как уберечь землянику от болезней, избавиться от сорняков, что делать со слизнями, откуда берутся «земляничные кусты-засорители»? Читайте в статье.*

В июне у садовой земляники начинается массовое цветение и формирование плодов, а в конце месяца уже созревают первые ягоды. В это время необходимо уделить особое внимание земляничным плантациям – богатый урожай возможен только при тщательном уходе и своевременных подкормках.

### Прополки и полив

Сорняки на земляничных грядках недопустимы и подлежат немедленному удалению: они отнимают питание у ягодных кустов, являются убежищем для многих вредителей, затрудняют проветривание, способствуют развитию грибных заболеваний.

У садовой земляники неглубокая корневая система (всего 25–30 см), не способная добывать воду из глубоких слоев почвы. Поэтому при жаркой сухой погоде, долгом отсутствии дождей необходим регулярный полив теплой водой, промачивающий весь корнеобитаемый слой. Поверхностные поливы не приносят ощутимой пользы, а только создают повышенную влажность под кустами ягод, способствующую распространению грибковых заболеваний. Проводить поливы

лучше утренние часы, чтобы к ночи растения успели просохнуть. Наиболее оптимальным решением является капельный полив.

### Подкормки

Во время бутонизации и цветения расход питательных веществ максимальный, в этот период землянике требуются многие макро- и микроэлементы. Чтобы обеспечить ягодники необходимым питанием, в начале цветения дают корневую подкормку настоем мягкого комплексного удобрения **Гуми-Оми Ягодный** – Земляника, Клубника, Малина, Смородина: 70 г на 10 л воды, добавив в него 1 ст. ложку препарата **Гуми-Оми Калий**, так как калия в этот период растения потребляют особенно много. Подкормки проводятся только по влажной почве после полива или дождя.

Для пышного цветения и образования крепких завязей растениям также необходим бор, цинк, молибден и другие микроэлементы. Поэтому в период бутонизации – начала цветения проводят опрыскивание ягодных кустов препаратами **Борогум-М**, содержащим, кроме бора, целый комплекс микроэлементов в хелатной – легко усвояемой растениями форме, и **Богатый-Микро** Комплексный: 20 мл Борогума и 1 ст. л. Богатого-Микро на 10 л воды.

### Мульчирование

Если ягодники изначально не мульчировали, то это надо сделать сразу после прополки, положив под кусты и в междурядья солому, подсушенную скошенную траву, опилки слоем 7–10 см, нетканый материал и др. Мульча помогает держать грядки чистыми от сорняков, защищает ягоды от контакта с почвой и загрязнения, заболевания серой гнилью, создает особый микро-климат, поддерживает оптимальную влажность.



**Земляника на агроволокне всегда чистая и меньше подвергается гнилям**



Солома удерживает влагу на грядках, создает комфортные условия для роста и развития корневой системы, не допуская перегрева почвы

### Удаление усов и листьев

Во время цветения и образования завязей начинается массовое отрастание усов, на формирование которых расходуется много питательных веществ. Усы на плодоносящей плантации нужно удалять, а для их укоренения и получения земляничной рассады создавать специальные маточки. Если таковых не имеется, то оставлять только необходимое количество усов для размножения.

При обнаружении больных, покрытых красноватыми или бурными пятнами листьев их сразу же удаляют. Некоторые садоводы срезают часть здоровых листьев во время завязывания и налива плодов, тем самым значительно ослабляя растения: питательные вещества поступают к ним через корни и листья. Допустимо удаление лишь единичных нижних листьев, закрывающих ягоды.

### Борьба с кустами-засорителями

Нередко на ягодных плантациях появляются кусты земляники, которые хотя и цветут, но ягод практически не дают, а усы, наоборот, производят в изобилии. В народе их часто ошибочно называют «мужскими». На самом деле, эти растения выросли в результате самосева, от упавшей на землю, а затем сгнившей на ней ягоды. Такие кусты уже хорошо заметны в момент налива и начала плодоношения (ближе к концу месяца). Их необходимо своевременно удалять, иначе со

временем они засорят весь ягодник (так же, как и известные сорта-засорители: Бахмутка, Дубняк, Жмурка, Подвеска), вытеснив основные сорта.

### От болезней и вредителей

Для профилактики грибных и бактериальных заболеваний регулярно, раз в 2 недели, растения опрыскивают раствором Фитоспорина-М Рассада, Овощи, Ягоды, Плодовые (15 мл на 10 л воды) или Фитоспорина-М Универсального (5 г на 10 л воды).

Слизни сильно вредят земляничным ягодам, особенно в сырую, дождливую погоду. Для борьбы с ними устраивают ловушки – кладут в междурядья куски досок, черепки от горшков, любой другой материал, подходящий для укрытия, под которым слизни будут прятаться днем. Постоянно их проверяют и уничтожают скопившихся вредителей.

**Самый простой способ изгнать слизней, улиток и мокриц – опрыскать КЫШ-Вредителем Слизень ягодники и почву. Для нас он безопасен.**



## ПЕРЦЫ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ

Д. В. Скотников, к. б. н.

Перец завязывает первые плоды, и в этот момент важно помочь ему – подкормить, защитить от болезней, обеспечить регулярный полив и прополки. Причем по важности и своевременности выделить что-то одно из этого нельзя – упущение неминуемо скажется на урожае.

### Больше завязей – больше урожай

Для того чтобы цветение оканчивалось завязыванием плодов, перцу не обязательно нужны опылители – он прекрасно умеет самоопыляться. Но, как и большинству растений, перцу в этот период особенно важно, чтобы не было дефицита микроэлемента бора. Именно он отвечает за формирование генеративных органов (от латинского *generare* – рождать, производить), то есть цветов и завязей. Кроме того, бор в необходимом количестве способствует полноценному развитию плодов перца и других культур – урожай получается отборный и выровненный. Важно давать растениям бор в наиболее усвояемой, органической форме, и лучше всего по листу, чтобы он не затерялся в почве в виде нерастворимых, недоступных для растений соединений. Опрыскивание перца биопрепаратом Борогум хотя бы 2 раза за цветение делает его обильным и продуктивным – на одном растении появятся десятки завязей!

### Здоровье решает

Как и в случае с людьми, здоровые растения способны на большее, чем больные, а именно – произвести максимальное количество урожая, заявленное сортом, а то и больше. Немаловажно и качество здорового от болезней урожая: известно, что патогенные грибы выделяют микотоксины, опасные для нашего здоровья. Поэтому забота о здоровье растений для нас, огородников, – двойная польза. Вот только химией при этом пользоваться – с точки зрения полезности овощей – 2 шага назад: остатки пестицидов (ядов) неминуемо попадают в урожай и вызывают настоящие

эпидемии нашего времени – аллергии, сахарный диабет и даже онкологию. Современный биопрепарат Фитоспорин совершенно безопасно и при этом эффективно защищает перец и другие растения от инфекции. Обрабатываем наши перцы рабочим раствором данного биопрепарата 1 раз в 10–14 дней для профилактики заболеваний – и горя не знаем. А плоды при этом можно употреблять в пищу даже в день обработки, просто помыв водой!

### Перец-водохлеб

Корневая система перца, в отличие от его брата томата, поверхностная и маломощная. Поэтому и в поливе он нуждается чаще: в отсутствие дождей и в теплице интервал между поливами должен составлять 2 суток, а количество воды – от 5 до 10 л на квадратный метр в зависимости от высоты перцев и величины завязавшихся на них плодов. Воду желательно лить под корень, чтобы не спровоцировать развитие болезней, обожающих сырость. Перец нужно поливать именно теплой водой; холодная приостанавливает работу корневой системы, что негативно влияет на урожайность и иммунитет растений. С поливом удобно вносить и корневые подкормки – раствор Богатого Овощи, настой Куриного помета настоящего или удобрения из травы с Травозаквасом. Только помним, что азотные подкормки прекращаем в середине лета, делая упор на фосфорные и калийные.

На странице 15 смотрите, как развивается корневая система перца с биопрепаратом Кормилица Микориза – корни на 20 % длиннее.



**УДИВИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!**

**на 73 % увеличилась масса растений с Кормилицей Микоризой  
и на 20 % – длина корней!**

Перец сорта Винни-Пух.  
Посев: 04.07.2019 г.  
57-дневная рассада

**НА 22 % больше  
листьев**

**НА 24 % больше  
высота растения**

**НА 73 % больше  
зеленой массы**

**НА 20 % больше  
длина корней**

Контроль  
(без препарата)

Опыт с биопрепаратом  
Кормилица Микориза

**НА ЗАМЕТКУ!** Более развитая корневая система способствует лучшему поступлению питательных веществ и воды в растение, усиливает его устойчивость к неблагоприятным факторам, в том числе засухе, жаре, засолению и другим.

**ИНТЕРЕСНО! Снижение риска рака и сердечных болезней.** Каротиноиды в составе болгарского перца как эффективные растительные антиоксиданты уменьшают вред, который окисление наносит клеткам организма. В частности, красные сорта содержат очень большое количество бета- и альфа-каротина, лютеина и зеаксантина.

Материал с сайта [edaplus.info](http://edaplus.info)



**Не дать задушить**

Перец очень чувствителен к энергичным соседям, закрывающим от него солнце и лишаящим питательных веществ из почвы. Поэтому сорняки, претендующие на место под солнцем, должны своевременно уничтожаться. При этом следите, чтобы выдираемые корни сорняков не потянули за собой корни перца; в некоторых случаях лучше не выдергивать их, а срезать у поверхности почвы ножницами. Однолетние сорняки при этом обычно

погибают, а их корневая система при отмирании разрыхляет и структурирует почву, подобно сидератам. Многолетние сорняки при многократном срезании слабеют и не развиваются, не оставляют вездесущих семян. Наиболее опасны для перца щирица, лебеда, марь, бодяк, осот, чертополох и лопух, уходящий в цветение (репейник). Чтобы меньше полоть, можно укрывать поверхность почвы черным агроволокном или слоем мульчи – этот способ помогает и сократить поливы.

## СИДЕРАТЫ ИЛИ НАВОЗ

**З. М. Исламова – главный агроном Министерства сельского хозяйства Республики Башкортостан, специалист по полевым культурам и закрытому грунту**



У сидератов есть ряд преимуществ, из-за которых от навоза можно решительно отказаться.

1. Если навоз свежий или плохо перепревший, можно занести в почву грибные и бактериальные болезни, семена сорных растений, яйца гельминтов.

У сидератов такая вероятность

исключена.

2. Внесение навоза – трудоемкая задача: его нужно накладывать в ведра, разносить, перекапывать. Зеленые удобрения надо только раз перекопать на глубину 10–12 см.

3. Навоз нельзя вносить под некоторые культуры – морковь, лук, луковичные цветы. Большой выбор сидеральных культур позволяет подобрать наиболее оптимального предшественника практически под любую культуру.

4. Использование навоза – экономически затратно. Надо заплатить за сам навоз, за транспортировку.

А привезти могут и некачественный. Гораздо проще и в сотни раз дешевле купить полкилограмма семян зеленого удобрения.

5. С сидератами нет опасности передозировки. В случае внесения навоза сверх нормы, растения болеют, сторают, у некоторых культур происходит «жирование» – образуется много листьев, стеблей, но мало или совсем не образуется плодов. С сидератами это исключено.

**Как правильно выбрать сидерат?**

Растений, которые можно использовать как зеленое удобрение, много. Немало нюансов по их использова-

нию. Чем руководствоваться при выборе сидерата?

**1. Структура и состояние почвы**

Плотная глинистая или песчаная, неструктурированная? Или со структурой все нормально, и нужно просто удобрить землю до посадки любимых томатов. Сидераты делятся на две основные группы:

– структурирующие и оздоравливающие почву (горчица, рожь, овес);

– азотообогатяющие, которые также имеют свойство улучшать механический состав почвы – все бобовые растения (вика, горох, люпин, донник).

**2. Время года и погодные условия.**

Некоторые сидеральные растения любят прохладную сырую погоду, другим нужны тепло и длинный световой день. Посадку основной культуры после перекопки сидерата можно проводить через две недели. Важно учесть, сколько времени есть у растения, чтобы сформировать достаточную зеленую массу. Чаще всего хватает 1–1,5 месяцев. Оптимально дожидаться цветения, и в этот период запахать сидерат в почву. В период цветения растения обладают наибольшей питательной ценностью – вещества находятся в легкодоступной форме, стебли, листья еще не успели огрубеть и быстро перепревают.

Эффективность сидератов повышает использование перед посевом мягкого удобрения Гуми-Оми Овощи (700 г на 10 м<sup>2</sup>). Через каждые 1-2 недели опрыскиваем растения сидератов раствором Гуми + Фитоспорин-М или добавляем его при поливе.

Это позволит быстрее сформировать и увеличить зеленую массу, приблизить сроки цветения.

Для быстрого и полного разложения зеленой массы перед перекопкой хорошо полить Травозаквасом из расчета 5–10 л готового рабочего раствора на 1 м<sup>2</sup>.



## ВСЕ МЫ ДЕТИ

ГДЕ ТЫ,  
О, БРАТЮНЯ?

Мы рассказываем о котёнке Братюне, который со своими друзьями – мальчиками и девочками создал отряд Тимуровцев-Братюнинцев-Сестрюнинцев. Они помогали бабушкам и дедушкам, а однажды нашли воронёнка и вернули его родителям-воронам. Потом спасли голодную белочку: принесли ей орехи, грибы и даже пирожки с мясом, которые Братюня давно уже подсушил и припрятал на чёрный день.

Братюня жил с чудесным добрым дедушкой Петровичем, но вдруг исчез вместе с любимой курицей Петровича по имени Мариванна. Все в деревне очень любили Братюню и пошли его искать. Помог тот самый спасённый воронёнок (он стал красивым вороном): привёл Петровича с друзьями в лес. Они увидели лис под деревом, на котором сидели Братюня, Мариванна и белочка. Братюня кидался шишками в лис, а те весело кричали: «Не попал! Не попал! Ой, попал!» Лисы увидели отряд Петровича и разбежались.

Братюня рассказал, что лиса выкрала курочку Мариванну и понесла её в лес, а Братюня бросился за ней. Лиса решила передохнуть и прилегла под деревом, а Братюня забрался на него и сверху прыгнул на спину лисы. О, бесстрашный Братюня! Мариванна вспорхнула на ветку, а Братюня продолжал кататься на лисе по лесу. Геройский кот, ловко управляя лисой, подъехал к сосне, на которой сидела курица, и запрыгнул к ней на ветку. Под деревом собрались лисы. Деваться Мариванне и Братюне было некуда, и поэтому кот полез вверх по дереву. Увидев дупло, а в дупле белочку, которой они с Петровичем помогали, Братюня страшно обрадовался. Белочка своих нежданных гостей накормила грибами и орешками, но Братюня вздыхал, так как ему не хватало мяса, он ведь не вегетарианец. Белочка запасливая была и принесла сушёные пирожки с мясом. Все ели и дружески беседовали.

Затем Братюня вылез из дупла и начал кидаться в лис шишками, кстати, лисам понравилась такая игра – они весело кричали: «Не попал! Не попал! Ой, попал!»



## Продолжаем сказку

Они приглашали: «БРАТЮНЯ, СПУСКАЙСЯ К НАМ, ДАВАЙ ПОИГРАЕМ ЕЩЁ В ДОГОНЯЛКИ». Но БРАТЮНЯ БЫЛ УМНЫЙ, ОН ПОМНИЛ СКАЗКУ ПРО КОЛОБКА, КОТОРУЮ ЕМУ ЧИТАЛ ПЕТРОВИЧ. В НЕЙ ХИТРАЯ ЛИСА УГОВОРИЛА КОЛОБКА ПОДКАТИТЬСЯ ПОБЛИЖЕ, ПОТОМ ЗАПРЫГНУТЬ К НЕЙ НА НОС, А ПОТОМ ПРОГЛОТИЛА ЕГО.



БРАТЮНЯ ПЕЛ ЛИСАМ ВО ВСЕ ГОРЛО: «Я ВАС ЛЮБЛЮ ЛЮБОВЬЮ БРАТА, А МОЖЕТ БЫТЬ, ЕЩЁ НЕЖНЕЙ (ЭТО ИЗ СТИХОВ ЛУЧШЕГО В МИРЕ ПОЭТА АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА ПУШКИНА), СПУСКАТЬСЯ К ВАМ ОДНА ЛИШЬ ТРАТА, ЛОВИТЕ ШИШКУ ПОСКОРЕЙ».

НА ШУМ И ГАМ ПРИЛЕТЕЛИ ЛЮБОПЫТНЫЕ СОРОКИ, ВОРОНЫ И С НИМИ, О УДАЧА, ВОРОНЁНОК, КОТОРОГО БРАТЮНЯ С ДРУЗЬЯМИ СПАС.

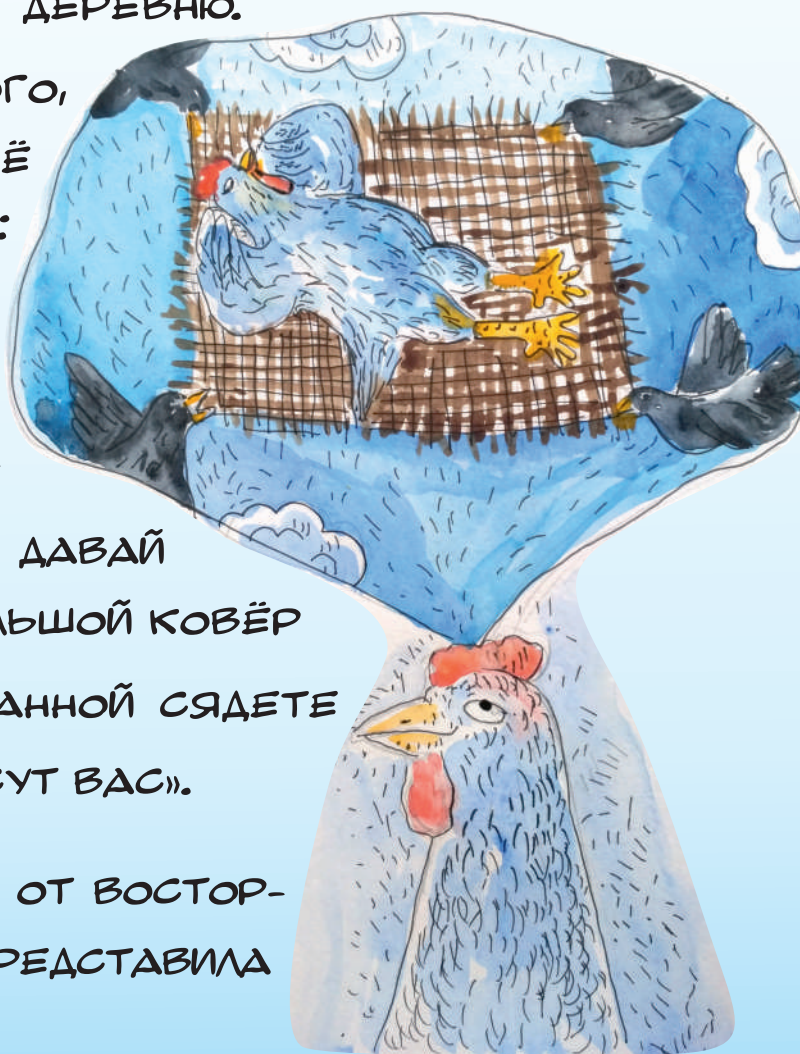
ВОРОНЁНОК ГОВОРИТ: «ДОРОГОЙ БРАТЮНЯ, САДИСЬ НА МЕНЯ, ОТНЕСУ ТЕБЯ В ДЕРЕВНЮ.

НО БРАТЮНЯ МАЛО ТОГО, ЧТО БЫЛ УМНЫМ, ОН ЕЩЁ БЫЛ И ОСТОРОЖНЫМ:

«НЕТ, ДРУГ, ЭТО КАК-ТО НЕНАДЁЖНО, ДА И Я НЕ ОДИН». ТОГДА ВОРОНЁ-

НОК ПРЕДЛАГАЕТ: «А ДАВАЙ СПЛЕТЁМ ИЗ ВЕТОК БОЛЬШОЙ КОВЁР - СЕТКУ, ВЫ С МАРИВАННОЙ СЯДЕТЕ НА НЕГО, И ПТИЦЫ ПОНЕСУТ ВАС».

МАРИВАННА ВЗДОХНУЛА ОТ ВОСТОРГА, ПРИКРЫЛА ГЛАЗА И ПРЕДСТАВИЛА



СЕБЕ, КАК ОНА, ТАКАЯ КРАСИВАЯ, ПРОЛЕТАЕТ НА КОВ-  
РЕ-САМОЛЁТЕ НАД РОДНОЙ  
ДЕРЕВНЕЙ, А ВСЕ КУРЫ  
И ДАЖЕ ПЕТУХИ ЕЙ  
ЗАВИДУЮТ.



Но РАСЧЁТЛИВЫЙ, ХЛАДНОКРОВНЫЙ, КОГДА ТРЕБУЕТСЯ, БРАТЮНЯ НЕ СОГЛАСИЛСЯ:

«БРАТИК-ВОРОН, ТЫ ЛЕТИ ЛУЧШЕ В ДЕРЕВНЮ ОДИН И ПОЗОВИ МОЕГО ДЕДУШКУ ПЕТРОВИЧА, ДА, И ПУСТЬ РУЖЬЁ ПРИХВАТИТ».

Вот так БРАТЮНЯ СПАС САМУЮ КРАСИВУЮ В МИРЕ КУРОЧКУ МАРИВАННУ, А ЕГО И МАРИВАННУ СПАСЛИ ЕГО ДРУЗЬЯ - БЕЛОЧКА, ВОРОНЁНОК, ПЕТРОВИЧ И СОСЕДИ.

Эх, хорошо, когда у тебя много друзей!

Да вот ещё. С той поры деревенские дети полюбили игру, «НЕ ПОПАЛ! НЕ ПОПАЛ! ОЙ, ПОПАЛ!». ДЕЛИЛИСЬ НА ДВЕ КОМАНДЫ: ЛИСЫ И БРАТЮНИ. ЛИСЫ ПРЯТАЛИСЬ, А БРАТЮНИ ИСКАЛИ ИХ И КИДАЛИ В НИХ ШИШКАМИ, А ТЕ КРИЧАЛИ: «НЕ ПОПАЛ, НЕ ПОПАЛ! ОЙ, ПОПАЛ! ОЙ, ЧТО ТАК СИЛЬНО КИДАЕШЬСЯ-СЯ-СЯ?!».



Дорогие друзья! Присылайте свои ответы на почту [mgi@bashinkom.ru](mailto:mgi@bashinkom.ru). В письме напишите немного о себе и ваш почтовый адрес. После получения приза просим сфотографироваться с ним и прислать фото нам.

## СКАЗОЧНАЯ ПОЛЫНЬ И КЫШ-ВРЕДИТЕЛЬ.

### Что будет, если их смешать?

*Ирина Леонидовна Ермолаева – на наш взгляд, самый опытный в России агроном и защитник растений*



*Как делать настой полыни? От каких вредителей настой может помочь? Можно ли добавить при обработке Кыш-Вредителем в опрыскиватель настой полыни и какой эффект можно ожидать?*

**Настой полыни в садах можно использовать** как отпугивающее средство от луковых и морковных мух, слизней; уничтожающее средство от плодовых мушек, белянок, молей, жуков, тлей, земляных блошек, клещей, гусениц. Чтобы приготовить настой полыни, нужно использовать листья и цветущие верхушки, собранные в начале цветения. Его можно делать из свежей и сушеной травы. В ведро положить 1 кг свежей или 100 г сушеной полыни, добавить 10 литров воды. Закрывать ведро и поставить на 10 суток в теплое место. Каждый день перемешивать. Затем настой надо профильтровать через марлю, залить в опрыскиватель и опрыскивать растения. Для приготовления отвара 1 кг подсушенной полыни заливают 1 литром воды, затем кипятят на медленном огне в течение 30 минут, остужают и процеживают. Полученный отвар доводят до 5 литров рабочего раствора и добавляют 40 г зеленого мыла. Отвар можно использовать для опрыскивания растений от молей, бабочек и их личинок гусениц.

Полынные настои и отвары хорошо отпугивают крестоцветных блошек и способны защитить капусту и другие крестоцветные культуры. Малинного жука поможет отпугнуть и уничтожить следующий рецепт: отдельно в 10 л воды настаивают 200 г измельченной травы полыни (2 часа) и бархатцев (2 суток), затем настои смешивают и используют для обработки. От клещей и тли можно применить следующий рецепт: взять по стакану измельченной полыни, ботвы томатов, шелухи чеснока и лука, добавить 2 стручка измельченного горького перца и пачку махорки. Все вместе залить водой и кипятить 20–30 минут. Затем остудить, процедить, приготовить рабочий раствор в соотношении 1:5 и опрыскивать растения. Когда начинается лёт плодовой мушки, развешивают пучки свежей полыни в кроне деревьев, так как этот вредитель не переносит запаха полыни и облетает такие деревья стороной.

Деготь, входящий в состав мыла, натуральное, безопасное для людей и животных средство и также используется для отпугивания насекомых вредителей. Покинув участок после обработки дегтярным мылом, вредители не будут возвращаться на него в течение 2-3 недель, потом потребуются повторные обработки. Комбинировать этот препарат с настоем полыни можно, в этом случае будет наблюдаться более длительный защитный эффект, до одного месяца. Можно смешать 100 мл дегтярного мыла и 3 литра настоя полыни и опрыскивать растения от тли, облепиховой, луковой и морковной мух, гусениц чешуекрылых вредителей. Для полива лунок приготовить обеззараживающий раствор: растворить в пяти литрах воды 50 мл дегтярного мыла и 0,5 л отвара полыни. По стакану этого раствора выливать в лунку перед посадкой картофеля и рассады капусты, бахчевых культур или поливать грядки из расчета 1 литр раствора на один квадратный метр.

#### Опрыскивание:

**3 л настоя полыни + 100 мл**



#### Для полива лунок:

**0,5 л отвара + 50 мл  
+ 5 л воды**



## ЛУК ТОЖЕ ПЛАЧЕТ

*И. Л. Ермолаева – на наш взгляд, самый опытный в России агроном и защитник растений*

*Несмотря на обилие фитонцидов и эфирных масел, лук тоже поражают опасные вредители – гусеницы и жуки. О том, чем они опасны и как защитить от них наши посадки, читаем в статье.*

Если у вас начали сохнуть макушки пера лука, значит, к вам наведальась **луковая моль**. Этот вредитель наносит немалый ущерб любому сорту лука и чеснока. Луковая моль – это маленькая ночная бабочка, невзрачная и неприметная. Размер ее крыльев составляет 1,5 см. Передние крылья темно-коричневые с белыми точками, а задние серые с длинной бахромой. Лёт моли начинается в мае, пик активности приходится на ночное время. Почти сразу же бабочка откладывает яйца, всего одна самка может отложить до 70–80 яиц. Откладывает она их на обратную сторону листьев, шейку луковиц или на почву возле растений. Через 7 дней из них выходит гусеница. Взрослая гусеница 1 см в длину, имеет зеленое тело с черными бородавками и черной головой. Через две недели, покинув место питания, гусеницы перебираются на сорняки и окукливаются. Куколка развивается 20 дней, затем из нее вылетает бабочка следующего поколения. За сезон может развиваться до 3 поколений вредителя. Питаются гусеницы внутри листовой, выгрызая мякоть и оставляя кожицу целой. Образуются «мины» и ходы гусениц, которые хорошо видны на листе. Они имеют неправильную форму и более светлый цвет. Если гусеница проникает в луковицу, растение сразу погибает.



Гусеница луковой моли

**Луковая муха** – самый распространенный вредитель лука. Это серое насекомое появляется во время цветения сирени, вишни, одуванчика и начинает откладывать яйца на комочки почвы возле растений. Вышедшие личинки внедряются в растение, повреждают зеленое перо и луковицу. Пораженные растения отстают в росте, становятся желто-серыми и засыхают.

**Луковый скрытнохоботник** – небольшой жук длиной 2–2,5 мм. Лук повреждают жуки и их личинки. Сами жуки выедают мякоть листа, и там образуются мелкие отверстия. Но наибольший вред наносят личинки, которые прогрызают ходы, заметные как беловатые продольные полосы. Поврежденные листья желтеют и засыхают.

### **Боремся с непрошенными гостями!**

Эти вредители способны испортить значительную часть урожая, поэтому борьбу с ними надо вести обязательно, а начинать нужно с профилактических мероприятий.

- К ним относится в первую очередь правильный севооборот – возвращение луковых посадок на прежнее место только через 3–4 года.
- Вредители не любят запах моркови, календулы и горчицы, поэтому можно применять смешанные посадки с ними.
- Больные и поврежденные растения нельзя оставлять на грядке, их сразу удаляют и уничтожают.
- Известно много рецептов отваров и настоев, применяя которые можно отпугнуть вредителей. Особенно эффективны ароматы календулы, тысячелистника, полыни и красного перца.
- Хорошо отпугивает луковую моль, муху и скрытнохоботника смесь золы и табачной пыли, взятые в равных долях, и полив почвы и растений дегтярным мылом Кыш-Вредитель.
- Опрыскивания настоями и опудривания нужно проводить постоянно, с интервалом 7–8 дней. Подкормка в конце мая раствором Гуми-Оми Азот ускоряет рост луковицы и замедляет проникновение в нее вредителей.

- Рыхление и мульчирование грядок Мульчей-Разрыхлителем на высоту 5 см или мелко нарубленными сосновыми или еловыми иголками.

- В период лёта взрослых особей полив грядок раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 л воды) не более одного раза за лето.

Глубокая осенняя перекопка почвы.

- Уборка лука при полной зрелости при сухой и солнечной погоде, качественное просушивание и обработка Фитоспорином АнтиГниль.

Разнообразные посадки и посевы на участке, а также хорошее соблюдение агротехники позволяют снизить до минимума риски появления вредителей.



Луковый скрытнохоботник



## Вопрос-ответ

**?** Здравствуйте, редакция газеты «Моя грядка изобилия».

Выкопала лилии, а в луковице много дождевых червей и сидел проволочник. С чем это связано и выживет ли лилия после очистки?

*Д. Антипова, Уфимский район*

Если на луковице есть хоть небольшой живой кусочек, то можно попытаться ее реанимировать. Внимательно осмотрите выкопанные луковицы, снимите с них верхние чешуйки – гнилые или засохшие. Пораженные участки аккуратно вырежьте острым ножом. Подгнившие, погрызенные корни подрежьте до здоровой ткани. Промойте луковицы под струей проточной воды и замочите на 30 минут в 0,5 % растворе марганца. Обработанные луковицы хорошо просушите на воздухе в тени, смажьте зеленкой самые крупные ранки. Теперь их можно высаживать на подготовленный участок.

Дождевые же черви, в отличие от проволочника, не причиняют лилиям никакого вреда. У них нет грызущего ротового аппарата, поэтому они просто не могут обгладывать молодые побеги, поедать корни, луковицы, а питаются разлагающимися растительными остатками, отмершими корнями и экскрементами животных. Пропуская через кишечник органические остатки, черви перерабатывают их в гумус, делают почву плодородной. В вашем случае луковица, поврежденная проволочником, уже начала гнить, поэтому дождевые черви пришли полакомиться разлагающимися остатками чешуек и корешками.



Луковица лилии



**ИНТЕРЕСНО!** Размер гигантской лилии в стебле достигает до 120 см, самого цветка – 25 см

*Татьяна Гаева, биолог*

## КОГДА САЖАТЬ ДАЙКОН?

### Сажаем дайкон – японскую редьку

Е.И. Чистякова – биолог, овощевод, цветовод



Считается, что эта разновидность редиса еще в древности была получена японцами селекционным путем из лобы – азиатской группы сортов Редьки (*Raphanus*), произрастающей в Китае.

В Японии дайкон пользуется невероятной популярностью благодаря богатому витаминному составу и нежнейшему вкусу, поэтому сладкий овощ включается в ежедневный рацион. Даже если ваш желудочно-кишечный тракт и поджелудочная железа не принимают редьку и редис, то они будут рады дайкону.

#### Целебный дайкон:

- выводит излишки воды из организма и снимает отеки,
- нормализует обмен веществ,
- очищает организм от шлаков и токсинов,
- выводит радионуклиды и снижает риск онкологических заболеваний,
- улучшает работу сердца и легких,
- нормализует работу нервной и пищеварительной систем,
- повышает трудоспособность,
- выводит песок из почек,
- не содержит нитратов.

Дайкон относится к семейству крестоцветных

**Дайкон** (яп. «большой корень»), или японская редька – корнеплодное растение, подвид редьки посевной (*Raphanus sativus*) из семейства капустные (*Brassicaceae*). В отличие от редьки корнеплод не содержит горчичных масел и в отличие от редиса обладает весьма умеренным ароматом.

культур с однолетним циклом. Форма овоща похожа на редиску и может быть разной – **от конической до змеевидной**. Отличия объясняются принадлежностью овоща к тому или иному сорту.

**Вес корнеплода** зависит не только от сортового фактора, но и от погодных условий, а так же соблюдения правил агротехники, поэтому диапазон средних показателей имеет такой большой разбег – **от 500 г до 3 кг**. **Длина овоща** достигает **10–60 см** при диаметре **4–8 см**.

#### Особенности дайкона:

- холодостойкость (всходы переносят заморозки до  $-4^{\circ}\text{C}$ , взрослые растения – до  $-6^{\circ}\text{C}$ );
- неприхотливость к типу почвы;
- скороспелость (50–70 дней).

Для зимнего потребления дайкон высевается 10–20 июля. В эти же сроки можно посеять редьку, репу и турнепс.

**При выборе места под дайкон** следует учесть, что после капусты, редиса, репы и чеснока сеять овощ не стоит. Лучше отдать предпочтение участку, на котором ранее выращивались: картофель, кабачки, помидоры, морковь, свекла. Если вы выращиваете дайкон вторым оборотом, лучше всего сеять после уборки лука. Если вы запланировали засеять грядку во второй половине лета, желательно с осени либо ранней весной посеять сидераты (вику, рожь, овес и другие, за исключением крестоцветных). Земля становится рыхлой, и лопата входит нажатием руки, а не ноги. В этом случае достаточно разрыхлить грядку на глубину 5–7 см.



### Подготовка земли

Подготовка под посадку редьки стандартная – как для всех овощных культур, выращиваемых по системе ОЖЗ. Землю необходимо готовить с осени: перекопать с одновременным внесением на 1 кв. м. ведра перегноя или компоста (если нет компоста, можно 0,4 кг Бионекса), 100 г Хозяина-Батюшки, 70 г Гуми-Оми Овощи. Полить почву известковым молоком (стакан Известь-Гуми на 10 л воды) из расчета 1,5 л на 1 м<sup>2</sup>. Если почву с осени не подготовили, то весной необходимо добавить 70 г Гуми-Оми Азота на 1 м<sup>2</sup> и высеять сидераты.

### Подготовка земли после второй культуры

Убираем пожнивные остатки на грядке. Вспахиваем землю, одновременно внося ведро перегноя или Бионекс (2 кг на 10-метровую грядку). Поливаем грядку Соткой Чернозема из расчета 100 мл на 10 литров воды. Этого количества хватит на 10 кв. м. После того как земля уляжется, делаем бороздки. На выровненной грядке делаем бороздки глубиной 3 см, с расстоянием между рядками 20 см. Поливаем водой и раскладываем семена на расстоянии 10 см друг от друга. Бороздки засыпаем приготовленной питательной смесью из земли, взятой с грядки, вносим удобрение 33 Богатыря и Пуховиту (на 1 л земли – 1 ст. ложка 33 Богатырей и стакан Пуховиты). Затем посеы уплотняем, прихлопывая ладонью засыпанные бороздки. Посеы желательнее сразу закрыть агротексом. Это уберет их от высыхания и крестоцветной блошки.

### Обработка семян

Семена дайкона перед посадкой рекомендуется подготовить, чтобы повысить всхожесть, получить крепкие и здоровые ростки.

1. Погрузите семена в воду комнатной температуры. Все всплывшие экземпляры отбракуйте.
2. Обеззаразьте семена в насыщенном растворе марганцовки. Выдержите их в нем 15–20 минут.
3. Прогрейте семена в горячей воде (50 °С). Для этого отобранные и обеззараженные семена поместите в термос на 20 минут.
4. Достаньте семена из термоса и сразу же поместите их в раствор Фитоспорина Рассада на 2 часа.

### Порядок посева семян в борозды

Проделайте борозды глубиной 4-5 см. Между рядами соблюдайте интервалы в 60 см. Полейте борозды теплой водой. Когда вода впитается, выложите в борозды

семена. Расстояние между соседними семечками 20–25 см или 25–40 см, в зависимости от сорта.

Присыпьте посеы почвой, слегка утрамбуйте и замульчируйте торфом или сухим сеном. Прикройте грядки пленкой до появления всходов.

Через 5–7 дней, когда появятся всходы, уберите пленку.

Если семена высеваются в лунки (их глубина обычно 3–5 см), то в каждую кладут по 2-3 семечка. Когда появятся ростки, лишние убирают, оставляя самые крепкие экземпляры.

### Посадка дайкона под зиму

Дайкон можно сеять под зиму. Для этой цели выбирают морозостойкие сорта. Высаживают семена поздно осенью, в ноябре, непосредственно перед морозами, чтобы они не успели прорасти.

### Уход за культурой

Чтобы получить высокий урожай дайкона, соответствующий нормам, заявленным оригинатором, культуре необходим регулярный уход.

### Полив

Дайкон любит обильные и регулярные поливы. Важно не переусердствовать, чтобы не допустить застоя влаги.

Особенности полива дайкона:

После всходов растения поливают из расчета 1-2 ведра воды на 1 кв. м.

Частота поливов – каждые 2-3 дня.

Лучшее время для полива – вечер. Если стоит жара, рекомендуется поливать посадки рано утром.

Когда урожай созрел, поливы прекращают.

### Прополка и рыхление

После увлажнения грунт быстро зарастает сорняками, поэтому, полив дайкон, обязательно прорыхлить грядки. Почву надо не перевертывать, а аккуратно взрыхлять, чтобы кислород и вода лучше поступали к корням. Сорняки необходимо убирать по мере их появления.



**Подкормка**

При выращивании в открытом грунте культуру подкармливают не более 2-3 раз за сезон. Первая подкормка сброженной травой с применением ТравоЗакваса. Вторую подкормку проводим через 14 дней после первой Борогумом, опрыскивая растения из расчета 1 ч. ложка препарата на 300 мл воды. Опрыскивание проводим в утренние часы. В середине периода вегетации дайкон можно подкормить Гуми-Оми Осенним.

Урожайность дайкона может существенно пострадать из-за болезней или вредителей. От вредителей опрыскиваем дегтярным мылом Кыш-Вредитель. Предотвратить грибные и бактериальные заболевания поможет профилактическое опрыскивание Фитоспорином Золотая осень каждые две недели.

**Уборка и хранение урожая**

Дайкон достигает технической зрелости через

40–70 суток после всходов. Сроки созревания зависят от сорта.

За неделю до уборки прекращают поливы.

Нельзя медлить с уборкой. Как только корнеплоды созреют, их надо поскорее убрать – находясь в земле, они утрачивают полезные и вкусовые качества.

Если почвы рыхлые, корнеплоды вытягивают за ботву, из глинистых – выкапывают.

Прежде чем заложить корнеплоды на хранение, их подсушивают на солнце и затем обрабатывают АнтиГнилью.

Просушенный и обработанный дайкон хранят в ящиках или мешках, которые размещают в сухом и прохладном помещении. Оптимальная температура хранения – 0...+5 °С. Рекомендуемая влажность – 50–70 %.

При правильной организации хранения корнеплоды дайкона сохраняют вкус и товарный вид в течение 1-2 месяцев.

## СЕЛЕН – МИКРОЭЛЕМЕНТ, ПРОДЛЕВАЮЩИЙ ЖИЗНЬ



Микроэлемент селен концентрируется в организме главным образом в почках, печени, костном мозге, сердце, поджелудочной железе, легких, коже, ногтях и волосах. Больше всего его использует щитовидная железа,

для которой селен просто жизненно необходим.

**Селен выполняет следующие функции в организме:**

- усиливает иммунитет;
- является сильным антиоксидантом (препятствует развитию опухолевых процессов и старению организма, нейтрализует и выводит чужеродные вещества, активирует витамин Е);
- снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- входит в состав большинства гормонов, ферментов и некоторых белков;

- стимулирует обменные процессы в организме;
- защищает организм от токсичных эффектов ртути, кадмия, свинца, таллия и серебра;
- стимулирует репродуктивную функцию;
- стабилизирует работу нервной и эндокринной системы;
- благотворно влияет на состояние кожных покровов, ногтей и волос.

**Основные симптомы дефицита селена:**

- усталость,
- депрессия,
- дерматит,
- слабость и боль в мышцах,
- экзема,
- выпадение волос,
- дистрофические изменения ногтей,
- снижение иммунитета,
- повышение уровня холестерина в крови,
- нарушения функции печени,
- ухудшение зрения,
- снижение функций поджелудочной железы,
- нарушение репродуктивной функции,
- замедление роста и развития у детей,
- риск раковых заболеваний,
- раннее старение.

**Продолжительный дефицит селена приводит к:** болезни Кашина – Бека (остеоартроз с множественной деформацией суставов, позвоночника и конечностей), болезни Кешана (эндемическая миокардиопатия), наследственной тромбастении.

Суточная потребность организма в витамине – 55 мкг. Терапевтическая дозировка при аутоиммунной болезни щитовидной железы, субклиническом гипотиреозе – 83–300 мкг.

#### Продукты, богатые селеном:

- ▶ бразильский орех: от 96 до 400 мкг в одном орешке!
- ▶ палтус белокорый: 110 г – 100 % от суточной нормы,
- ▶ сайда (рыба): 150 г – 100 %,

- ▶ почки свиные: 30 г – 100 % ,
- ▶ печень свиная: 100 г – 100 % ,
- ▶ печень гусяная: 50 г – 62 % ,
- ▶ печень куриная: 100 г – 100 % ,
- ▶ шампиньоны: 100 г – 50 % ,
- ▶ маслята: 100 г – 10 % ,
- ▶ яичный желток: 30 г – 30 % ,
- ▶ черноплодная рябина: 50 г – 20 % ,
- ▶ калина: 100 г – 20 % .

Улучшают усвоение селена витамины С и Е. Селен вместе с витаминами Е и С защищает нас от губительного действия свободных радикалов.

*Дорогие читатели, помните, что лучший способ восполнить нехватку микроэлементов – здоровая еда, а не добавки.*



## Товары «БашИнкома» - «Лучшие товары Башкортостана» 2021 года

На площадке ВДНХ-ЭКСПО состоялась церемония награждения победителей республиканского конкурса «Лучшие товары Башкортостана» 2021 года.

Наряду с самыми крупными предприятиями республики, такими как «Уфаоргсинтез», «Башнефть» и др., мы вошли в число лауреатов.

Звание «Лучший товар Башкортостана» получили 3 наших продукта: биопрепарат для корнеобразования «Кормилица Микориза»\*, ультразвуковой генератор тумана «Фитотуман БашИнком», прибор для диагностики дефицита минерального питания растений – переносная лаборатория «Фитоскан БашИнком».

Конкурс «Лучшие товары Башкортостана» организован правительством республики. Основные требования к конкурсантам – качество, безопасность и востребованность на рынке.

*\*Кормилица Микориза обеспечит растения верными друзьями на всю жизнь. Она содержит дружественные растениям грибы, которые формируют с корнями взаимовыгодный симбиоз. Благодаря этому всасывающая способность корневой системы возрастает на порядок, и растения значительно легче получают воду и питательные вещества. Кроме того, полезные грибы не дают развиваться болезнетворным микробам.*



## Эх, хорошо в России! Новый масштабный проект: «ЖИЗНЕНКИ» – ДЛЯ ЖИЗНИ, ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

*Жизненки – без единой капли ядохимикатов*

*Жизненки – жизненно важные минералы, витамины, растительные волокна...*

Проект «Жизненки» дает людям возможность выращивать, зарабатывать и питаться супер-экологически чистыми и суперкачественными продуктами, богатыми витаминами и полезнейшими минералами.

### Почему нам нужны «Жизненки»?

На полях идет необдуманное, чрезмерное использование ядохимикатов, – представляете, лук, арбузы, яблоки могут обрабатывать по 20–30 раз! Такие овощи и фрукты попадают к нам на стол. Ежегодно растет процент заболеваемости раком, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, аллергией.

Если мы хотим быть здоровыми и иметь здоровое потомство – нужно менять образ жизни и свой рацион, ведь мы едим то, что мы едим. На фермеров мы пока не надеемся, т. к. они часто используют ядохимикаты.

Продукты «Жизненки» можем вырастить только мы с вами – огородники, садоводы и сельчане-труженики на своих небольших участках, где мы пропалываем вручную или механически – с помощью техники, защищаемся от сорняков мульчей, дышащей пленкой... и ни в коем случае не используем ядохимикаты – гербициды, пестициды.

### От болезней и вредителей защищаем растения только природными биопрепаратами:

Фитоспорин, Реаниматор, БТБ + ЛПЦ + Гуми... и народными экологически чистыми средствами. Удобрения желателно использовать органические: навоз, перегной, Компостин, Бионекс...; мягкие органо-минеральные: Гуми-Оми, Богатый и природные микробиологические: Кормилица Микориза, 33 Богатыря. Очень важны для здоровья растений и человека микроэлементные



Мини-трактор «Уралец» участвует в проекте «Жизненки»: пашет, сажает, сеет, рыхлит...  
Техника – да, ядохимикаты – нет!

препараты: Богатый-Микро Fe, Cu, Zn, I, Se, Mo, B... Макроэлементы: азот (N), фосфор (P), калий (K) и микроэлементы: железо (Fe), медь (Cu), цинк (Zn), бор (B), молибден (Mo), йод (I), селен (Se) и другие – строительный материал для каждой клеточки растения и человека.

Например, если в пище человека будет мало железа, то развивается болезнь анемия, появляется слабость, вялость. Цинк входит в состав 300 ферментов – катализаторов, ускорителей всех процессов в организме. Без микроэлементов не образуются витамины – молекулы жизни.

### Интересно!

Микроэлементы полезны, жизненно важны как для человека, так и для растений, они мощно повышают урожай и вкус, качество, а также устойчивость к болезням, вредителям и погодным стрессам.

### Как получить суперэкологически чистую и суперкачественную продукцию?

#### 1 вариант.

Выращивать самим на своих участках, используя экологичные способы и биотехнологию ОЖЗ – Экологическое Органическое Живое Земледелие.

#### 2 вариант.

Если нет возможности выращивать, присоединиться к проекту «Жизненки».

Мы обращаемся к садоводам и деревенским жителям: присоединяйтесь к проекту и выращивайте безопасные, чистые продукты, зарабатывайте и кормите наших дорогих горожан.

Участвуйте в проекте «Жизненки» – мы поможем с технологией высоких качественных урожаев и со сбытом.

### Деньги садоводу, огороднику, сельчанину! Суперздоровую продукцию – горожанину!

#### Как мы поможем:

- проведем агрохимический анализ почвы;
- обеспечим биотехнологиями высоких урожаев, а также природными биопрепаратами и удобрениями;
- найдем оздоровленные, проверенные на всхожесть семена (надо и свои семена выращивать);
- поможем в обработке почвы (вспашем) – мы купили мини-трактор «Уралец»;
- обеспечим контроль качества на нитраты, экологичность и безопасность собранного урожая;
- организуем сбыт, продажу выращенной продукции Жизненки, доставку горожанам.

#### Что обязуется делать производитель:

- Выращивать овощи, фрукты, зелень без ядохимикатов. Можно использовать только природные биопрепараты; предоставлять фото и видео для продвижения проекта «Жизненки».

Желающие заказать и приобрести суперэкологически чистую, суперкачественную, суперздоровую продукцию или принять участие в проекте в качестве производителя и потребителя, обращайтесь к куратору проекта – Ольге Назаровой.



Ручная посадка, прополка в деревне Искино – это «Жизненки»

**Жизненки**  
экологически здоровая продукция®

Звоните: 8 (917) 453-88-24  
(Ольга Назарова),  
8 (917) 370-46-22  
(Валентин Овчинников),  
8 (905) 309-97-78 (Елена Антипина),  
смотрите на Ютубе (канал «ОЖЗ»,  
видео «Жизненки»),  
Вконтакте: vk.com/jiznenki,  
в Инстаграме:  
[www.instagram.com/jiznenki/](http://www.instagram.com/jiznenki/).  
Подписывайтесь!

## О ЧЕМ МОЛЧИТ ЯБЛОНЯ?

Светлана Ивановна Павленко – биолог, биохимик.

Увлечения: дикорастущие многолетние цветы



*Остановка в развитии, сброс завязей, недоразвитость листьев и слабая облиственность яблони весной могут быть по ряду причин. Каких – расскажем в статье.*

### Подмерзание

Наиболее частая причина угнетенного состояния яблони весной – подмерзание.

Этому может способствовать:

- не вызревшая древесина из-за азотных подкормок или обильных поливов в конце лета;
- слишком ранняя осенняя обрезка;
- жаркое сухое лето, а затем и дождливая осень, вызывающие повторный рост;
- ранние сильные морозы при отсутствии снегового покрова;
- частые зимние оттепели при последующем похолодании;
- резкие колебания ночных и дневных температур в конце зимы – начале весны.

Снижает зимостойкость деревьев поражение болезнями и вредителями, перегруженность урожаем и слишком поздний его сбор.

Чтобы проверить и определить, какая часть яблони пострадала, необходимо сделать несколько срезов на ветвях, штамбе и основании корней, освободив их от земли. Если срез белый, а камбий (слой между корой и древесиной) под корой зеленый – все в порядке, светло-коричневый цвет древесины говорит о средней степени повреждения, темно-коричневый – о сильном промерзании, и чем он темнее, тем сильнее пострадало дерево.

**Очень опасное повреждение** – подмерзание корней и основания ствола дерева. При этом яблоня плохо развивается, дает слабые приросты или они прекращаются, листья образуются мелкие, светло-зеленые. При сильном обморожении корней цвет на срезе будет бурый – это значит, что дерево может погибнуть. Опытные садоводы, чтобы спасти яблоню, подсаживают к штамбу 4-5 двухлетних яблонь – дичков, с хорошо развитой мочковатой системой, а верхушки саженцев прививают под кору штамба и хорошо поливают водой, без внесения минеральных удобрений. Прижившиеся дички

будут обеспечивать пострадавшую яблоню питанием и водой.

При кольцевых подмерзаниях коры штамба яблоня может некоторое время жить за счет запасных питательных веществ древесины, даже завязать плоды, сформировать мелкие листья, но она обречена и не переживет лето, так как нет связи между корнями и кроной и такие раны не зарастают. Спасти яблоню можно, сделав прививку мостиком из нескольких черенков, вставив их под кору ниже и выше повреждения. Так же поступают при круговом обморожении скелетной ветви. Черенки должны быть заготовлены заранее, до начала сокодвижения.

Если повреждена значительная площадь, то дерево спиливают немного ниже поврежденного участка и из побегов формируют новую крону. К обрезке частично подмерзшей яблони приступают только после того, как распустятся все неповрежденные почки и будет ясно, какие ветки замерзли. Обычными правилами обрезки в данном случае пренебрегают и оставляют все здоровые зеленые ветви. Удаляют повреждения до того места на пострадавшей ветке, где есть новые побеги. Необходимо не допускать на скелетных ветвях и проводнике большого количества ран, следить, чтобы крупные срезы не располагались на одном уровне с противоположных сторон ствола. Срезы тщательно обрабатывают лечебным садовым варом Вар Сад Пчелка для быстрого заживления и защиты от инфекций, затем обильно поливают дерево. Если после обрезки отдельные ветки засохнут летом, их удаляют.



### Уход при подмерзании

Пострадавшей яблоне для восстановления требуется усиленный уход: регулярные обильные поливы, мульчирование приствольного круга перегноем или компостом слоем 5–10 см для сохранения влаги, развития микрофлоры и дождевых червей, улучшающих структуру почвы. Мульча не должна соприкасаться с основанием штамба во избежание подпревания коры.

Корневые подкормки минеральными удобрениями увеличивают концентрацию почвенного раствора, затрудняют его усвоение корнями и продвижение по сосудам, многие из которых повреждены, поэтому в первой половине вегетационного сезона их лучше заменить опрыскиванием разбавленными настоями мягких органоминеральных препаратов:

Весенний Гуми-Оми (20 г на 10 л воды) – два раза через каждые 15 дней в мае, Гуми-Оми Универсал – Овощи, Ягоды, Цветы (20 г на 10 л воды) через каждые 15 дней в июне – июле. В августе нужно внести под корень Гуми-Оми Фосфор (50 г на 10 л воды) + Гуми-Оми Калий (50 г на 10 л). Опрыскивание биоактивированным антистрессовым препаратом Гуми Калийный (2 ст. ложки на 10 л воды) не менее 3 раз за сезон поможет яблоне быстрее справиться с последствиями повреждений.

Необходимо также своевременно уничтожать вредителей, способных нанести непоправимый вред ослабленному дереву, предупреждать возникновение грибных и бактериальных заболеваний, проводя раз в 2 недели профилактические обработки Фитоспорином-М Рассада, Овощи, Ягоды, Плодовые: 15 мл на 10 л.

### Выпревание

При выпадении большого количества снега на не намерзшую почву, длительном залегании глубокого снегового покрова, застое воды осенью или весной в низинах кора в основании штамба выпревает от недостатка кислорода. Как и при кольцевом подмерзании коры, дерево сначала развивается, но летом начинает гибнуть. Спасти дерево можно, посадив дички тем же способом, что и при повреждении корневой

системы.

### Переувлажнение

Переувлажнение близко расположенными грунтовыми водами, подтопление талыми водами приводит к загниванию корневой системы и плохому росту яблонь вплоть до их гибели. В таких случаях делают дренажные и водоотводные каналы.

### Недостаточный полив

При длительном отсутствии дождей, особенно если май выдался сухим и жарким, нехватка влаги может быть причиной слабого роста дерева и опадения завязи. Необходимо раз в две недели обильно поливать яблоню, чтобы верхний слой почвы пропитался до глубины 50 см. Для сохранения влаги приствольные круги мульчировать.

### Нехватка питания

Недостаток макро- и микроэлементов также может быть причиной задержки развития дерева. Нужно соблюдать сроки и нормы внесения удобрений и ни в коем случае не вносить их с избытком. Последствия могут быть плачевными.



1 раз в 2 недели полив до глубины 50 см

**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»

# КАК ВЫРАЩИВАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

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



### Продолжение

Оптимальное время для посадки многолетников – ранняя осень, поэтому землю можно готовить все лето. Для оздоровления почвы перекапываем с выбором корневищ многолетних сорняков и высеем сидеральную культуру горчицу – 2 г/м<sup>2</sup> на глубину 1 см. Для ускорения всходов и сохранения влаги можно укрыть пленкой. Горчица быстро всходит (через 3–4 дня), отлично обеззараживает почву от грибных и бактериальных болезней, эфирные масла растения отпугивают многих вредителей (проволочника, тлю, плодовой мушки, слизней и др.), а также препятствуют распространению грибковых инфекций. Сидерат подавляет рост сорняков, увеличивает в почве запасы калия, азота, серы и фосфора. Корни растения обогащают почву органическими кислотами, которые переводят труднорастворимые фосфаты в доступную для растений форму. Через 2 недели горчицу можно начинать резать для витаминных салатов, солений и супов, а через 1–1,5 месяца можно скосить и перекопать с оборотом кома, заделывая зелень в почву. Если нет дождей, для полного разложения материала почву с измельченными растениями раз в неделю поливают (2 ведра на м<sup>2</sup>), с поливом рекомендуется вносить микробиологические препараты, например **ТравоЗаквас для ускорения разложения растения**.

Подберем растения для нашего «Аптекарского огорода». Если композиция односторонняя, то на задний план этого миксбордера можно высадить высокорослые растения, а на передний и средний планы сажают среднерослые и низкорослые растения. Если цветник двухсторонний или просматривается со всех сторон – в середине высокие, затем по росту. В миксбор-

дере можно сажать однолетники, красивоцветущие многолетники, луковичные, декоративнолиственные травы.

Края клумбы должны находиться на уровне дорожек или чуть ниже и окаймлены газоном, или бордюрами. Это делается для того, чтобы при поливе земля не осыпалась на дорожки. Особенно это важно, если дорожки мощеные. Если почвы переувлажнены, клумбы делают повыше дорожек. Очень удобны приподнятые клумбы.

Цветник должен быть близким к природе, красивым в любое время года. И еще желательно, чтобы он не требовал большого ухода. Цветник будет красив, если в нем присутствуют растения с разной формой соцветий.

1. Растения с шарообразными соцветиями: короставник полевой, монарда двудомная, кровохлебка лекарственная, мордовник шароголовый, луки, синеголовник плосколистный.
2. Остроконечной формы («свечки»): наперстянка, шалфей, вероники, дербенник иволистный, акониты, стахис, дельфиниум, коровяк, лаванда, иссоп лекарственный, котовник, вербейник обыкновенный, клопогон, горец змеиный.
3. Зонтичной формы: тысячелистник, дягиль, лихнис халцедонский, фенхель, любисток, пижмы, очиток, валериана лекарственная, первоцвет весенний, бессмертник песчаный.
4. Экраны (завесы): полупрозрачные растения с неяркой текстурой: злаки (например, ковыль), василистники, рута душистая, вербена, манжетка мягкая.



## Варианты целебных клумб



Смотрите сайт  
Народные проекты.РФ

**5. Ромашки:** все растения, с соцветиями-солнышками: эхинацея пурпурная, ромашка аптечная, хризантема овощная, нивяник, девясил высокий, пиретрум щитковый, календула.

**6. Метелки и перья:** астильба китайская, лабазники вязолистный и шестилепестной, василистник, арункус двудомный (волжанка), алтей лекарственный, зопник клубненосный, золотарник канадский, змееголовник молдавский, мята перечная, яснотки, медуница.

Еще нужно учитывать время цветения, нам нужна непрерывноцветущая композиция, поэтому подбираем 30 % цветущих весной, 45 % – летом и 25 % – осенью.

Высокие растения создают скелет цветника, например аконит, девясил высокий, клопогон кистевидный, лабазник вязолистный, маклейя сердцевидная, мордовник шароголовый, посконник пурпурный, валериана лекарственная, ирис болотный, ирис сибирский.

*Продолжение следует*

## РАССКАЗ ПСА ФОН БРАУНА

### Собираемся в деревню...

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



Так, что здесь у нас? Сумка, еще одна сумка. Хозяйка, ты куда это собралась? Еще и без меня? В какую еще деревню? А почему без меня? Так, тихо-тихо, что-то обо мне говорят. Светлана Андреевна в санаторий собирается и меня к себе взять не может. Значит, я еду в деревню. Это ура или не ура? Васька сказала, что в деревне – это как на даче, только интереснее. Хозяйка беспокоится: вдруг со мной там что-то случится. Да что там может быть-то? Неужели деревня такая страшная? Ну и что, что я там ни разу не был. Мне ничего не страшно. Я самый смелый пес. У меня самый крепкий иммунитет. Я самый сильный. Да я в этой деревне всех разгоню.

Так, хозяйка аптечку собирает. Это все мне что ли? Мазь какая-то. Перекишь (слово-то какое). Бинт, зеленка. МикроБиоАктив уголь. Ну это я знаю, Наталья давала соседскому Рексу, когда он какую-то гадость съел на улице. Мне это зачем? Я же еще и самый умный, я на улице ничего не подбираю. Ладно, пусть лежит, вдруг кому пригодится.

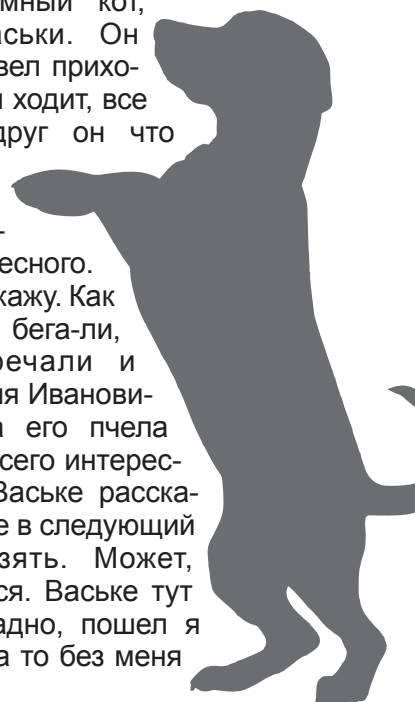
Так капли какие-то на холку. Васька, а это зачем? Отпугивает разных насекомых и клещей. Я сам их распугаю, и не закатывай глаза пожалуйста. То же мне фифа. Все, собрались и загрузились. В машине было жарко, и хозяйка открыла окно. Так я даже туда погавкал, какого-то мотоциклиста спугнул. А нечего рядом ехать.

Так, приехали. Это что деревня? Ну да, правильно, Васька сказала, почти как на даче. Как она там у Натальи живет, небось, скучает по мне. А мне вот некогда скучать пойду посмотрю, что тут в этой деревне есть. Птицы какие-то. Почему не летают? В городе все летают. Куры называются. А может, они и не птицы вовсе. Эх, жалко Васьки нет, она все знает. У кого бы спросить? А это кто? Ни фига себе котяра, раза в три Васьки больше. Почти с меня ростом, а может, и больше. Эй, а можно у вас спросить? А как вас зовут?

Василий Иванович. Круто, а у меня подруга Васька. Почти как вас зовут. Мы с ней дружим. Ну, расскажите мне тут про все.

Ого, как тут много животных. Козы, овцы, коровы еще вечером придут. Как молоко принесут? Из магазина что ли? Что смеетесь? А, понял, это как автомат: денежку положил – кофе получил. А тут траву поела – молоко дала. Все ясно! Какой я все-таки умный... Так, кур гонять нельзя. Почему? Яйца перестанут нести. Значит, коровы для молока, куры для яиц, все понятно. Гонять нельзя – стресс. Да знаю я это слово. А здесь оказывается тоже ветеринар есть, Павел зовут.

О, знакомое слово: «БашИнком». Мне пробиотик их давали тоже. Наверное, доктор какой-нибудь, который лекарства делает. Только мне для собак, а здесь вон курам Биодарин дают. Павел сказал для того, чтобы яйца хорошие несли. Куда несли? А еще, чтоб у них скорлупа была твердая и желток желтый. Это мне все Василий Иванович сказал. Такой умный кот, даже умнее Васьки. Он говорит, когда Павел приходит, всегда за ним ходит, все контролирует. Вдруг он что забудет. Да, кошки они такие. Хорошо в деревне, столько интересного. Я потом еще расскажу. Как мы с поросятами бега-ли, как коров встречали и доили, как Василия Ивановича спасли, когда его пчела укусила и много всего интересного. Будет что Ваське рассказать. Надо ее тоже в следующий раз с собой взять. Может, хозяйка догадается. Ваське тут хорошо будет. Ладно, пошел я коров встречать, а то без меня никак.



## 100 миллионов природных полезных бактерий!



МикроБио Актив уголь применяется при нарушении пищеварения, интоксикации, аллергии, снижении иммунитета, отставании в росте и развитии



БИОДАРИН применяется при недостатке белка в рационе, нарушении пищеварения, недоброкачественных кормах, отставании в росте и развитии молодняка, нехватке витаминов, макро- и микроэлементов в кормах



# СРАЖАЕМСЯ С СОРНЯКАМИ РУЧНОЙ ПРОПОЛКОЙ. НИКАКИХ ЯДОВ! ПРОВОДИМ ПОДКОРМКИ МЯГКИМИ УДОБРЕНИЯМИ

У НАС БУДЕТ БОГАТЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ УРОЖАЙ!

Серия МЯГКИХ УДОБРЕНИЙ  
Гуми-Оми Овощи,  
Томат·Перец, Огурец·Бахчевые,  
Картофель·Морковь,  
Лук·Чеснок, Ягоды,  
Кустарники, Газон, Хвойные



**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.

Читайте больше  
интересных материалов  
на наших сайтах  
[www.gryadkaojz.ru](http://www.gryadkaojz.ru)  
[ojz.bashinkom.ru](http://ojz.bashinkom.ru)  
[vk.com/gryadkaojz](http://vk.com/gryadkaojz)  
народные-проекты.рф  
Смотрите нас на канале



**ОЖЗ®**



4 607026 424047