



Экологическое Органическое Живое Земледелие

Моя грядка ИЗОБИЛИЯ

ОЖЗ



0+

ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

АПРЕЛЬ
2016 №04

Подписной индекс 70930, каталог «Роспечать»

Электронная версия газеты: сайт www.gryadkaojz.ru.

В прошлом номере газеты «Моя грядка изобилия» (№3 март от 2016 г.) мы печатали размышления главного редактора о том, как устроить дружественный мир, от чего все наши недуги и болезни, а вывод прост - не впадать в длительный стресс, быть здоровым, веселым, бодрым...

Продолжение читайте в этом номере, и вы узнаете что-то новенькое.

ПРОДОЛЖЕНИЕ 1.

Ура! Есть идея, как строить Дружественный мир

Подробнее в группе «Люди, объединяйтесь!»

<http://vk.com/club102041695>

НАМ ВАЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО МИР ДИАЛЕКТИЧЕН (ди – с греческого языка – два, двойной) и в каждом (представляете, в каждом без исключения) событии есть что-то плохое и обязательно хорошее.

Пример 1. Нашел деньги – с одной стороны, хорошо, а с другой – плохо. Не умеешь обращаться с большими деньгами, возникают страхи (вдруг потеряю), нервное перенапряжение, перестал учиться, работать, расслабился. Потом

Продолжение на стр.2



«Догорел апрельский светлый вечер...»

Догорел апрельский светлый вечер,
По лугам холодный сумрак лег.

Спят грачи; далекий шум потока

В темноте таинственно заглох.

Иван Бунин



Продолжение на стр.2

Ура! Есть идея, как устроить...

Продолжение. Начало на стр. 1

деньги проел, а работать-то разучился. Мировая статистика показывает, что практически все, кто выиграл в лотерею большие деньги, погибли (спились, их обоворовали, сошли с ума и т.д.). Незаработанные деньги убивают. Это факты. Есть такое понятие "нувориш" [nouveau riche - новый богач] - человек, быстро разбогатевший (как правило, во время социальных перемен); богач-выскачка. Так вот, в перестройку погибло огромное число новых богачей - нуворишей: и банкиров, и воров-чиновников, и мошенников, и просто людей, на которых неожиданно свалились деньги. Особенно тяжело приходится жадным. Сегодня многие уже поняли - если пришли тебе деньги, то помогай другим (хоть немного, но помогай стране, создавай рабочие места, помогай армии...). Тогда ты выживешь и можешь быть здоровым и счастливым. Вы обратили внимание: в начале перестройки многие олигархи выглядели плоховато - "кади и в гроб клади"? А потом опомнились (не все же дураки) и стали помогать стране: и Олимпиаду провели, и заводы бодро строят, и благотворительностью занимаются, а я думаю, и армию помогают перевооружать. Везде диалектика: отдаешь - а ты счастлив, и дела идут лучше, и здоровье в порядке.

Пример 2. Богатые, успешные родители - с одной стороны, хорошо, а с другой стороны, появляется реальная опасность, что дети будут расслабленными, вялыми, подверженными порокам, т.к. у них может не быть (конечно, при неправильном воспитании) мотивов бороться, учиться, вкалывать. Умные люди давно уже поняли это. Например, в Англии, в дорогущих частных школах для детей богатых жесточайший распорядок дня:

Продолжение на стр.3

Долгий апрельский светлый вечер... Продолжение. Начало на стр.1

Но свежее пахнет зелеными
Молодой озябший чернозем,
И струится чище над полями
Звездный свет в молчании ночном.

По лощинам, звезды отражая,
Ямы светят тихой водой,
Журавли, друг друга окликаая,
Осторожной тянутся гурьбой.

А Весна в зазеленевшей роще
Ждет зари, дыханье затая, —
Чутко внемлет шороху деревьев,
Зорко смотрит в темные поля.



автор Дмитрий Левин

Школа и практика

О выращивании томатов на агроволокне + ОЖЗ

Продолжаем рассказывать, как в прошлом 2015 г. наши профессионалы провели интересное испытание «Выращивание различных культур на агроволокне и по системе экологического органического живого земледелия».



Авторами исследования являются: Ермолаева И.Л. - специалист по защите растений от болезней и вредителей; Чистякова Е.И. - биолог-консультант, занималась растениями весь вегетационный период; Корнилов В.И. - агроном с огромным стажем; Фаткутдинова М.Ф. - начальник лаборатории физиологии растений; Максютлова Р.З. - инженер-технолог и помощник-практикант Кучумов Марсель, кафедра почвоведения, 3 курс Башкирского государственного аграр-

Напомним, что такое агроволокно

Нетканый укрывной материал:

- обеспечивает оптимальный микроклимат для роста растений;
- предотвращает переохлаждение растений ночью и перегрев днем;
- уменьшает испарения с поверхности почвы, сохраняет почвенную влагу и снижает норму полива;

Продолжение на стр.3

Ура! Есть идея, как устроить...

Продолжение. Начало на стр. 1

подъем в 6 часов, умывание холодной водой, зарядка, завтрак – простейшая овсяная каша и... учеба, учеба, муштра, учеба. В тюрьмах у них часто кормят лучше, зато такие дети - и здоровые, и умные, и успешные. Это с одной стороны. Но ведь - диалектика: с другой стороны, такие дети менее душевные, у них меньше любви (и единства) к людям. Это вообще проблема Англии (и других кап. стран): родители перестают любить детей, а дети - родителей, нет настоящей, душевной близости, дружбы. Люди становятся скучными, черствыми и... несчастными.

Пример 3. Рухнул Советский Союз. Это для нас плохо, а с другой стороны – кое-что и хорошо. Конечно, жестко (очень жестко), но нас встряхнуло, мы стали, наконец-то, понимать, что должны лично сами отвечать и за себя, и за семью, и за страну, и за весь мир, что мы должны сами работать, вкалывать, внедрять быстро свои идеи, производить продукты лучшие в мире, что мы лично должны защищать свою Родину, что мы лично должны контролировать власть, помогать ей быть нравственной, полезной и действенной. Каждый из нас должен стать **ОТВЕТСТВЕННЫМ**, не ноющим, а энергичным и ответственным.

б) Мир всегда и во всем диалектичен и если мы его так понимаем и воспринимаем (это совершенно объективный закон – он не зависит от человека), то человек не будет впадать в депрессию. Плохое (да и хорошее) для него станет школой, и он, как хороший, умный ученик, будет усердно и радостно учиться и менять плохое на лучшее, а не плакать и злиться. Тот, кто видит в основном плохое, у того безрадостное, неправильное и

Продолжение на стр. 4

О выращивании томатов на агроволокне... Продолжение. Начало на стр.2

- создает баланс ночной и дневной температуры;
- позволяет продлить сбор урожая до поздней осени;
- является надежной защитой от вредителей и болезней;
- имеет увеличенный срок службы - не менее 3-х сезонов.

В овощеводстве нетканые укрывные материалы + ОЖЗ создают основу для более раннего созревания урожая и отличных результатов при его сборе.

Проводим подкормки рассады томатов

Если выращиваем рассаду томатов с 20 марта, то первую подкормку проводим примерно 22 апреля после пикировки, вторую - 8 мая.

Рассаду томатов, перцев, баклажан подкармливаем всего два раза, жировать ей никак нельзя. Первую подкормку проводим жидким удобрением Богатый Дом. Делаем ее путем опрыскивания по листьям рассады. Такая подкормка по листьям дает гарантию, что питательные вещества (азот, фосфор, калий, магний, бор, молибден, кобальт, сера, цинк, никель, хром, медь) быстро поступят в растение.

Препарат Богатый Дом хорош для использования в домашних условиях (1 ч. ложка на 1 литр воды). Таким раствором мы можем опрыскивать все домашние растения и цветы.

Вторую подкормку проводим примерно через две недели, но уже делаем раствор из мягкого удобрения Гуми-Оми Томат, баклажан, перец и поливаем под корень (1 ч. ложку удобрения, растворяем в 1 литре теплой воды и поливаем по 50 мл на одно растение - 1/4 часть 200-мл стакана).

Разработано Гуми-Оми для огурца-кабачка, картофеля-моркови-редиса, лука-чеснока и универсальное.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Ученые бьют тревогу! Содержание витаминов и микроэлементов в овощах и фруктах значительно снизилось! Это ведет к серьезным последствиям для нашего здоровья, ведь полезные элементы мы получаем именно из натуральной пищи - овощей и фруктов.

Это может происходить из-за использования хим. препаратов, либо в почве эти элементы находятся в недоступном состоянии.

Удобрения - Богатый Овощи, ягоды, зелень и Богатый Дом имеют все необходимые макро- и микроэлементы для выращивания мощного витаминного урожая.

Продолжение на стр. 4



**Ура! Есть идея, как устроить...
 Продолжение. Начало на стр. 1**

Прибалтику, когда беспардонно захватывали СМИ (они до сих пор захвачены пятой колонной), фабрики, заводы? Что за феномен паралича? Мы что, совсем идиоты, неспособные к действиям? Так многие за границей, да и наши недалекие соотечественники считают и теряют к нам (а наши – к себе) уважение. Это, конечно, не так.

10) ПРИЧИНЫ. 70 лет советской власти всех несогласных с государственной политикой людей со своим мнением, энергичных, самостоятельных уничтожали, сажали в тюрьмы, психушки, жестко прорабатывали на партсобраниях (все мои деды были уничтожены). Представляете, не один год, не два года, а 70 лет выращивали, воспитывали, жестко дрессировали, создавали совершенно безответственных людей, не отвечающих за государство. Все – чистые исполнители. И когда реальные правители (политбюро) постарели, дошли до маразма, нас взяли голыми руками, и мы после этого еще 25 лет находились в ступоре. И не потому, что мы как люди плохие, глупые, а потому что у нас 70 лет топором (почти буквально) обрубили ростки самостоятельности и ответственности за страну, за свои заводы, колхозы и т.д. Если в такие условия поставить любых людей, любые народы, они также потеряют активность, действенность, самостоятельность, ответственность. Вон немцы в фашистской Германии за несколько лет превратились в нелюдей, в монстров, а сегодняшняя Украина?

11) Мне рассказывала знакомая, что ее отец, военный офицер, когда разрушали страну в перестройку, плевал в телевизор, кидался в него предметами, стучал по телевизору кулаком, но ни разу не вышел на демонстрацию, не набил никому морду. Он бездействовал, сжигал себя и быстро помер. Но не

Продолжение на стр.6

О выращивании томатов на агроволокне... Продолжение. Начало на стр.2

Нам необходимо, чтобы корешки быстро прижились на новом месте, быстро окрепли и дали мощный рост. От крепкой рассады и большой урожай получим. Поэтому и при пикировке, и при пересадке растений в грунт обязательно используем КорнеСил.

ВАЖНО! Перед тем, как извлечь рассаду томатов, поливаем ее в кюветке примерно за час-два биораствором КорнеСила, рассада легче извлекается, корешки остаются целыми и не рвутся.

5) Теперь аккуратно выкапываем кустик рассады из ящика вместе с комом земли.

6) Центральный корешок отщипываем (можно отрезать ножницами) на 1/3, чтоб боковые корни более мощно развивались.

7) Аккуратно, держа за семядольные листочки, опускаем растение в землю, на глубину до этих самых семядольных листочков.

8) Справа и слева от щели втыкаем нож и прижимаем с обеих сторон землю к растению.

9) Ну а теперь свежесаживаемый сеянец нужно полить! Если остался, биораствор Фитоспорина-М Рассада..., которым мы увлажняли почву, то используем его.



Отрезаем центральный корешок на 1/3, чтоб боковые корешки мощно развивались

Как мы делали грядки для высадки томатов?



Делаем разметку для разрезов на черном агроволокне перед высадкой томатов

экономим - вносим только на определенный участок, где будут посадки.

Для среднеспелых томатов сделали грядки-короба длиной 6 м, шириной 1 м. Разбили на три отсека по 2 м, два отсека после подготовки почвы застелили черным агроволокном, а в третьем нет, чтобы посмотреть и выявить разницу, как будут чувствовать себя томаты.

Перед застилкой агроволокном почву удобрили, подготовили. Для этого взяли на 1 кв.м 400 г Бионекса и 100 г Хозяина-Батюшки,

Продолжение на стр.6

**Ура! Есть идея, как устроить...
Продолжение. Начало на стр. 1**

надо ругаться: «Вот коммунисты сволочи (а сейчас капиталисты сволочи)», - мол, испоганили народ, страну. Они на самом деле хотели как лучше, они не понимали, что делают, они думали, что так легче и эффективнее управлять страной, что это все – для счастья народа. ОНИ ОШИБЛИСЬ! ТАК БЫВАЕТ!

Сейчас ошибаются олигархи, либералы, Америка, Германия, Франция, Англия... Что же теперь плакать и злиться, биться головой об стену и об телевизор и быстро вымирать? НЕТ, надо уметь, надо спокойно, с любовью, с чувством единства, нравственности, ответственности и радости проснуться и начать действовать, действовать правильно, целенаправленно - и можно все изменить. Что мы в России уже начали делать. Ура!

12) Не знаешь, что делать? – думай, учись (это тоже хорошее действие). Плохо учился или есть пробелы в знаниях? Ничего. Скорее всего, или учителя были слабые (так бывает), или что-то пропустил и из-за этого следующий материал не понял, а потом стало скучно... Но ты – один из лучших. У тебя 100 миллиардов умнейших мозговых клеток: ты все поймешь и довольно быстро. Начни с самого начала, с самых первых учебников, и не оставляй ни одного непонятого слова, ни одного. Используй словари, консультируйся у учителей, специалистов, у товарищей. На слово, в основном, не верь – перепроверяй, учись думать, анализировать, и не злиться, а разбираться в причинах и следствиях происходящих явлений. Разбирайся спокойно и с любовью. Мир на самом деле прекрасен, диалектичен и справедлив и зависит от наших действий или от бездействия.

13) Если цепочка знаний не

Продолжение на стр.7

О выращивании томатов на агроволокне ... Продолжение. Начало на стр. 2

заделали в почву путем перекопки, разровняли поверхность грядки граблями. Гумус-органика дает длительное питание для растений. Восполнять, удобрять гумусом следует ежегодно перед посадкой какой-либо культуры.

Затем пролили почву Фитоспорином-М Золотая осень (1 ч. ложка на 10 литров воды на 2 кв.м.). Кроме использования Фитоспоринона-М Золотая осень можно делать биорастворы с Фитоспорином-М универсальным (паста, 200 г.); супер универсал быстрорастворимым (паста, 100 г.); можно применять непосредственно Фитоспорин-М Томат с микроэлементами - бором, молибденом, которые любит томат; Фитоспорин-К Олимпийский, нано-гель + 90 элементов и минералов.

Застелили подготовленную почву черным агроволокном, закрепили по бокам скобами (можно досками или прикопать землей).

Затем сделали на агроволокне разметку для крестообразных разрезов (50 см между рядами и 30 см между растениями), сделали разрезы. Через подготовленные разрезы сделали лунки и внесли туда подкормку из мягкого удобрения Гуми-Оми Томат, перец, баклажан по 20 г (1 ст. ложку) на одну лунку, тщательно перемешали с землей и слегка присыпали получившийся холмик тоже почвой. Следующим шагом будет полив, проливаем каждую лунку водой, после того как вода уйдет в почву (пропитается), начинаем высаживать рассаду. Для того, чтобы рассаду легче вытащить из тары и не повредить корешки, заранее обильно проливаем ее водой. И вот мы начинаем высаживать рассаду. Вытаскиваем один рассадный куст, устанавливаем в центре лунки, присыпаем почвой и хорошо прижимаем корневую систему, затем проливаем биораствором Фитоспоринона-М и Богатого Овощи, ягоды, зелень (5 мл + 5 мл + 10 литров воды).

Вы, наверное, заметили, что за весь период роста и развития растений мы рекомендуем использование Фитоспоринона-М, в составе которого сенная палочка, она уже много миллионов лет существует в природе, но истощение почвы, частое применение различных ядохимикатов, экологическая обстановка значительно сократили численность защитных природных фитобактерий. Замечали ли вы когда-нибудь на своем участке, что среди заболевших-умирающих растений стоит здоровенький куст - это сильное растение, с хорошим мощным иммунитетом, и в нем преобладает полезная фитобактерия. Рекомендуем с таких растений брать семена. Фитоспорин-М - это настоящая живая фабрика, у патогенов не возникает привыкания к нему, в отличие от ядохимикатов.

Продолжение на стр.9



Ура! Есть идея, как устроить...
Продолжение. Начало на стр. 1

будет прерываться, то ты через месяц уже станешь умней, а через некоторое время многое поймешь и будешь знать, что делать и как действовать. Когда учишься и начинаешь понимать, это огромная радость и удовольствие. Что интересно, и здоровье улучшается: радость и для души и тела полезна. А ты (и любой человек - у каждого из нас около 100 миллиардов умных нейронов) обязательно поймешь и научишься, если начнешь с начала и не будешь оставлять ни одного непонятого слова. Это, как электрический ток: порвалась электрическая цепочка (провод) – ток не течет. Но соединил провод (появился контакт) – ток пошел, и лампочка загорелась. То же самое – оставил непонятым слово, цепочка знаний прервалась, и мысли, знания дальше не идут. Прояснил слово, цепочка знаний соединяется, и приходит понимание. Хорошо!

14) Хорошо и легко (очень легко) изучать, не оставляя непонятных слов, физику, химию, математику, инженерные и другие технические науки. А как быть с историей, политикой, психологией, философией и даже экономикой? А с жизненными ситуациями? Там много субъективных (т.е. часто произвольных) мнений, оценок. Кому верить? Ты можешь все слова изучить наизусть на всех языках от древнегреческого до иврита и не прийти к истине. Мне нравится реклама по радио: женский голос с надрывом восклицает: «Как трудно быть женщиной: купила шубу, а в шарфик и жилетку просто влюбилась! Что делать?» Мужской голос отвечает: « В магазине... покупаешь шубу, а шарфик и жилетку – в подарок!» А что нам делать?

Продолжение на стр.8

О выращивании томатов на агроволокне... Продолжение. Начало на стр.2

Так как в прошлом году было в основном дождливое лето, мы улучшили условия для приживания рассады при помощи белого агроволокна (от низкой почвенной температуры, заморозков, избытка воды). Белое агроволокно помогает также от яркого солнца и высокой дневной температуры.

Немного забегаю вперед, мы рассказали о высадке рассады томатов в июне в открытый грунт в средней полосе России, в мае можно таким же способом высадить рассаду в подготовленную теплицу, для южных регионов это актуально в апреле-мае.

Доцент аграрного университета о рассаде...

Рассада – молодые, выращенные для последующей пересадки на постоянное место растения, не приступившие к образованию продуктивных органов.

Метод рассады – способ культуры, при котором растения сначала выращивают в специально приспособленном для этого месте (теплице, рассаднике, парнике), а затем пересаживают в поле или защищенный грунт, где они продолжают расти, развиваться и дают урожай.

Метод рассады позволяет получать урожай значительно раньше, чем при посеве семян в поле, увеличить период плодоношения или роста продуктивных органов и тем самым повысить урожай растений, продвинуть требовательные к теплу культуры на север и северо-восток, где период вегетации непродолжителен и при посеве семян в поле урожай у таких растений не вызревает.

В овощеводстве открытого грунта около половины площади занимают растения, выращенные из рассады.

Метод рассады применяют при культуре всех видов капусты, томата, перца, баклажана, сельдерея, кочанного салата и других.

Программа наблюдений и анализов состояла в определении всхожести и фенологических наблюдениях развития культур при применении биофунгицида для защиты растений от грибных и бактериальных болезней Фитоспорин-М, ПС.

Препарат в форме пасты (200 г), тщательно перемешивая, разводили в 400 мл воды. Для замачивания семян культур разведенный препарат Фитоспорин-М,



Б.Г. Ахияров, доцент кафедры растениеводства и земледелия, к.с.-х.н., агроном УНЦ БГАУ

Продолжение на стр.8

Ура! Есть идея, как устроить...

Продолжение. Начало на стр. 1

невыживательное однобокое (моно – с греческого – один; мономышление) мышление. Это ошибка. Мир – диалектичен. Это прекрасно.

7) Мир диалектичен, а ещё всегда и во всем справедлив, закономерен и... прекрасен.

Если мы были безответственными, наивны, растренированы, не понимали сути окружающего нас капитализма (беспощадная, безжалостная алчность, корысть, безответственность, бездушность), то мы должны были потерять страну - вот мы и потеряли СССР. По-другому и не могло быть - это закон: если ты слаб, глуп, ленив и мягкотел, то ты должен получить по затылку. Для чего? Чтобы поумнел, начал работать, брал на себя ответственность. Если бы было наоборот (некоторые так и считают), то реки потекли бы вспять, а предметы не падали бы на землю, а порхали, как птички, в небе. Тем мир и прекрасен, что он постоянно помогает нам, учит быть умнее и душевнее и становиться сильными и счастливыми.

8) Человеку нужны радость, смех и хорошие, душевные друзья. Нужен и футбол, и бокс, и походы, и восхождения на вершины, и встречи с друзьями (хорошо...), и попеть и поплясать, и на работе и в огороде попотеть, и... иногда (не часто, конечно) поругаться, а потом тут же (желательно) и помириться. Надо действовать. Есть проблема – действуй; недоволен – действуй.

9) В мире вот эти последние 30 лет (1986-2016) все удивлялись, прямо поражались, почему мы, российские граждане (от крестьян, рабочих до военных и коммунистов, высокопоставленных чиновников, причем довольно порядочных) не защищали любимую (реально любимую) Родину, когда ломали хребет могучему СССР, отдавали самые благодатные края: Среднюю Азию, Казахстан, Украину,

Продолжение на стр.5

О выращивании томатов на агроволокне... Продолжение. Начало на стр.2

Защищаем рассаду от черной ножки, фитофторы и...

В нашем исследовании профилактику мы проводили через каждые 10 дней путем опрыскивания рассады Фитоспорином-М Рассада, овощи, ягоды, зелень (1 ч. ложка на 1 литр воды). Опрыскивали листья сверху и снизу, стебель и почву. Кроме этого профилактику от болезней делали и когда высадили рассаду в грунт. Это дало хороший результат, в прошлом году наши томаты не болели фитофторой, урожай остался целым.



Е.И. Чистякова, биолог-консультант

Да же если рассада здорова, мы все равно проводим профилактические мероприятия - защищаем ее от бактериальных и грибных заболеваний, а их множество.

Пикировка скороспелых томатов

Если томаты на рассаду вы посеяли в конце марта, то в апреле проводим пикировку. Сигналом к пикировке служит появление пары настоящих листочков у растения.

В первую очередь нам надо подготовить землю. Берем почвогрунт Земля-Матушка Универсальная, высыпаяем в тазик и опрыскиваем специальным раствором для обеззараживания и стимуляции роста растений.

1) А готовим его так: на 1 литр воды добавляем 1 ч. ложку Фитоспоринон-М Рассада, овощи, ягоды, зелень. Руками перемешиваем и одновременно опрыскиваем почву, пока она не станет влажной. Проверить, что почва готова, легко - сжимаем ее в кулак, она должна скомковаться. При нажатии на комок рукой он должен рассыпаться и ни в коем случае не должна из комка выделяться вода.

Таким способом мы насытим землю воздухом и полезными бактериями и уничтожим патогенные инфекции, которые могут быть в самой почве и на проростках.

2) Берем стаканчик и делаем отверстия на его дне либо по бокам рядом с дном. Потом на дно засыпаем дренаж слоем 3 см.

3) Поверх дренажа набиваем стаканчик подготовленной почвой.

4) Берем нож и в центре делаем небольшую лунку, диаметром 1 см и глубиной 5-6 см. И теперь в это отверстие заливаем столовую ложку ранее приготовленного биораствора КорнеСила (2 ч. ложки на 1 литр воды).



С КорнеСилом рассада быстро приживается на новом месте

Продолжение на стр.5

Ура! Есть идея, как устроить...

Продолжение. Начало на стр. 1

Уважаемые читатели нашей газеты, ждем ваших огородных советов и размышлений о дружественном мире.

А продолжение интересного, поучительного материала читайте в следующем (майском) номере.

Главный редактор В.И. Кузнецов

Доцент аграрного университета... Продолжение. Начало на стр.7

ПС разводили: 2-4 капли на стакан воды (100 мл). Для опрыскивания с листовой подкормкой или раздельно – 1 чайная ложка на 10 л воды, расход смеси на 100 кв.м. При внесении с поливом в грунт также 1-2 чайные ложки на 10 л воды для профилактики от болезней, ускорения роста и развития культур.

С использованием препарата рассада активнее идет в рост за счет поглощения питательных элементов хорошо развитой корневой системой, также растения перед высадкой имеют хорошую облиственность, достигают оптимальной высоты с количеством 5-6 листьев, готовы к дальнейшей вегетации.

Таблица 1. Фенологические наблюдения по способу внесения препарата Фитоспорин-М, ПС, см

№	Варианты	20.03		30.03		6.04	
		фаза (листья)	высота	фаза (листья)	высота	фаза (листья)	высота
1	Контроль (без внесения)	2	2,8	3	5,0	5	8,0
2	Замачивание семян	2	3,0	3	6,3	5	10,2
3	Корневая подкормка (50 мл/10л)	2	3,1	3	6,6	6	15,4
4	Листовая подкормка (2 мл/10л)	2	3,2	3	7,1	6	14,8

При сравнении способов внесения препарата можно увидеть, что наибольшую эффективность проявляет корневой способ подкормки, в конечном итоге в последнем измерении высота растений составила 15,4 см. В начальный период внесения преобладает листовая подкормка (30.04 – 7,1 см), в связи с начальным этапом роста, пока растения молодые, лучше поглощаются питательные элементы через лист, затем в процессе роста большее поглощение проявляется в корневом питании.

Таблица 2. Фенологические наблюдения по сроку внесения препарата Фитоспорин-М, ПС, см

№	Варианты	20.03	30.03	6.04
		высота	высота	высота
1	Контроль (без внесения)	2,6	5,8	7,3
2	Замачивание семян (2 мл/100 мл)	3,1	6,3	9,5
3	Первый настоящий лист (2 мл/100 мл)	3,2	9,1	15,3

Судя по срокам внесения, наибольший эффект виден при листовой подкормке в фазу первого настоящего листа, в итоге перед высадкой рассады она достигает размера в 15,3 см. Менее результат при замачивании семян – до 9,5 см. При этом в оба срока результаты в опыте преобладают над контрольными.

При применении биологических препаратов качество продукции остается лучшим с точки зрения экологии и безопасности для человека. В Башкирском государственном аграрном университете для выращивания рассады постоянно используем биологические препараты. Ежегодно университет реализует:

– рассаду овощных культур (перец сладкий, острый, баклажан, томаты, капуста белокочанная, краснокочанная, брокколи, брюссельская, кольраби, пекинская, цветная) новых и традиционных сортов с разными сроками плодоношения для открытого грунта;

– рассаду цветочных культур (петунья, сальвия, цинния, виола, бархатцы, астра, георгин, гацания, вербена, подсолнечник и капуста декоративные, целозия, портулак, ипомея, космея, настурция, маргаритка, хризантема и др.) различных сортов.

- саженцы плодовых деревьев, кустарников и ягод (яблоня, груша, смородина черная, земляника садовая) с открытой корневой системой на слаборослом клоновом или семенном подвое различных сортов, районированных для условий республики.

Хороших вам урожаев!

ЗИМОЙ НА ДАЧЕ ТОЖЕ КУРЫ НЕСУТСЯ

Иванов Виктор Николаевич на пенсии, а работал машинистом картофеля подъемника (5-й разряд) в ОАО «Башинефтегеофизика», а сейчас садовод-огородник. Руки у него золотые, и он делится опытом, как на своем дачном участке сделал зимний курятник. Читаем продолжение. Начало в февральском номере газеты (№2 февраль 2016 г., стр. 10).

Летом я построил курятник по принципу термоса - слоями: снаружи профнастил, под ним утеплитель из минеральной ваты, а внутри плита из прессованной стружки (OSB-плиты). Так у меня получился теплый сарай.

Внутри сарая я тоже все сделал сам: навесил нашествя, организовал домики, в которых куры несутся... Кур у меня, кстати, 17 штук и 3 петуха.

Важное дело – отделить молодых кур от тех, кто старше, иначе возникают потасовки. Для молодняка я сделал из сетки два двухэтажных отсека - 1 м шириной и 2 м высотой. Молодые куры там поселились, чтоб старшие их не клевали.

Навещаю курочек всего раз в неделю, обновляю корм и воду, забираю яйца.

Кормушки сделал тоже своими руками из толстых труб. Примерно как показано на картинке.

Труба прикреплена к стене, а внизу открыта. По мере того, как куры съедают зерно, оно поступает вниз. И им хватает на неделю.

Самодельные поилки автоматические, как на птицефабриках:

протянул вдоль стены трубу, а в ней сделал сосочки, когда курица клюет их, вода капает. Литров 20 заливаю им на неделю.

Кормлю своих курочек не чем попало, а готовлю корм с любовью. Купил дробильную машину и в ней перемалываю пшеницу, овес, ячмень, горох, жмых от семечек. Получается отличный комбикорм, плюс необходима ракушка - источник кальция. Очень курочкам нравится Ракушка - в кормушку с оздоравливающими пробиотиками. Бывает, какие-то очистки от нашей еды добавляю, постное масло. Раз в неделю замешиваю в корм рыбий жир – это для кур полезно.

Подстилку в основном сарае меняю раз в 2 месяца. Самое лучшее - это стружка или солома. Влагу впитывает и тепло держит. Я сделал для подстилки специальный короб под нашествями, все испражнения попадают в этот короб, и сам помет дает тепло. В курятнике зимой ниже 10 градусов тепла не бывает.

За вес старания курочки говорят нам спасибо яйцами. Из пяти кур четыре несутся каждый день. Видимо, работают поменно.



Иванов Виктор Николаевич



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ
 АНТИСТРЕССОВОЕ ВЫСОКОПРОДУКТИВНОЕ ЖИВОТНОВОДСТВО
АВЖ 20 лет опыта работы на 200 выставках международных и российских выставок

НАУЧНО-ВИДЕОТЕХНИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО
БАШИНКОМ

РАКУШКА - В КОРМУШКУ

С ОЗДОРАВЛИВАЮЩИМИ ПРОБИОТИКАМИ

Минерально-пробиотическая подкормка для птиц.
 Натуральный источник **КАЛЬЦИЯ**, магния, йода, фосфора, железа и природный **ПРОБИОТИК** Ветоспорин

- Природный **КАЛЬЦИЙ** из морской ракушки нормализует минеральный обмен веществ птицы, повышает прочность скорлупы яйца, обеспечивает стабильно высокую яйценоскость.
- Природный **ПРОБИОТИК** Ветоспорин — укрепляет иммунитет, нормализует пищеварение, предупреждает развитие бактериальных инфекций желудочно-кишечного тракта.

1 кг

г. Уфа:
8 (347) 292 09 94

Уникальный природный комплекс — гарантия высокой продуктивности и здоровья птицы!

Апрельские заботы садовода

Какие работы в апреле следует выполнять садоводу-огороднику, подскажет календарь наших профессионалов “От Севера до Юга. На все времена 21 века”, а также наш постоянный читатель Губайдуллин Расим Садыкович.

Какие работы следует выполнять	Удачные дни
Эти дни очень благоприятны для большинства растений	2-3, 10-11, 14-15, 25-26, 29-30
В эти дни сажать и сеять не рекомендуется	1, 5-6, 17-18, 19-20, 23
Можно посеять раннеспелые сорта томатов для выращивания в открытом грунте и под пленочными укрытиями. В теплицах и парниках посеять зеленные культуры, поздние сорта капусты и цветов. Пикируйте рассаду.	2-3, 10-11, 14-15
Продолжайте обрезку деревьев и кустарников. Снимите укрытия с теплолюбивых культур (хризантемы, розы, виноград). Уход за рассадой.	1, 5-6, 8, 17-18
Можно удалять прикорневую поросль у деревьев. Если весна поздняя и в марте не облили кусты смородины, крыжовника горячей водой - сделайте это сейчас.	3-6, 17-18
Посев раннеспелых томатов для открытого грунта, семян астр, бархатцев и других цветков. Подкормка плодовых деревьев и кустарников.	14-15, 25-26
Укрытие теплиц пленкой, подготовка парников. Санитарная обрезка деревьев и кустов.	5-6, 19-20
Посев капусты цветной, кольраби, брокколи и других. Очистка участка от мусора.	8-9, 12-13
Проведите внекорневые и корневые подкормки деревьев, кустарников, клубники. Прорыхлите и замульчируйте почву под ними. Продолжайте обрезку деревьев (до набухания почек).	13-14, 20-22
Если позволяет почва - прорыхлите всходы чеснока и лука, посаженных под зиму.	16-17, 19-20
Можно рыхлить почву в приствольных кругах и междурядьях, проводить посев и посадку быстрорастущих культур, чеснока, редиса, салата, шпината, лекарственных растений, клубники, спаржи.	25-26, 27
Посев огурцов на рассаду для теплиц, посев под пленку зеленных для получения ранней продукции. Обработка почвы.	14-15
Посев и посадка быстрорастущих культур - лука, редиса, салата, шпината, клубники.	25-26
Можно готовить грядки под посев корнеплодов и других культур. Прореживать всходы и пропалывать.	25-26
Можно сеять морковь, петрушку, пастернак, горох, сажать лук-севок. Опылить рассаду капусты, всходы редиса от крестоцветных блошек смесью табачной пыли и золы (1:1).	29-30

Апрельское заселение огорода



Скотников Дмитрий Валерьевич

Рассказывает Дмитрий Валерьевич Скотников, к.б.н., биолог-консультант.

Снег в огороде еще не растаял, а уже хочется приступить к посеву первых семян? Не беда, можно помочь ему растаять, посыпав золой, Хозяином-Батюшкой или заготовленной почвой, а затем прикрыть полиэтиленовой пленкой. Ранневесенний посев следует проводить на грядках, подготовленных с осени специально для этой цели. После полного оттаивания почвы уже во второй половине апреля на таких грядках даже в условиях средней полосы можно посеять редис, репу, морковь, петрушку, шпинат, укроп, кресс-салат, редьку, сахарный горох. Самый ранний и такой своевременный урожай вы получите с них уже в мае и июне. Посев лучше проводить подготовленными семенами, и здесь есть свои маленькие хитрости.

Хитрости раннего посева

Чтобы уничтожить споры вредных микроорганизмов на поверхности семян, погружаем их в горячую воду (около 50 градусов) на 15-20 минут. Силу совместного действия двух биопрепаратов – Гуми и Фитоспорина – уже знают многие садоводы и огородники. Замачиваем семена в растворе 2 капли Гуми и 10 капель Фитоспорина на стакан воды в течение 12 часов. Прделанные манипуляции не только защитят проростки от болезней, но и увеличат энергию прорастания семян. Важно помнить, что глубина заделки семян зависит от их величины и должна составлять 2-3 диаметра семени. После посева для создания более оптимальной температуры прорастания закрываем грядку полиэтиленом до появления всходов. Всходы перечисленных растений легко выдерживают заморозки до -5 градусов и прекрасно растут даже при 5-8 градусах выше нуля. При появлении всходов полиэтилен обязательно убираем.

Сорта-пионеры

ми новые земли. Для наших целей нужно выбирать скороспелые сорта, которые освободят место к майской (или июньской) рассаде. Для средней полосы России актуальны следующие сорта и гибриды:

- редис: Аскания, Жара, Злата, Спринтер, Французский завтрак и другие;
- репа: Белоснежка, Внучка, Гейша, Голден болл, Жучка и другие;
- морковь: Амстердамская, Карамелька, Крестьянка, Лакомка, Ярославна и другие;



Морковь «Лакомка»

- петрушка: Астра, Мооскраузе 2, Обыкновенная листовая (на зелень) и Сахарная (на корнеплоды);
- шпинат: Жирнолистный, Никитос и Матадор;
- укроп: Борода монаха, Гренадёр, Душистый букет, Лесногородский и другие;
- кресс-салат: Данский, Курлед, Пикант;
- редька: Деликатес, Майская и Мюнхен бир;
- сахарный горох: Амброзия, Орегон Шуга и Ранний 301.

Нашими опытными огородниками рекомендованы такие сорта редиса: Дуро Краснодарское, Всесезонный, 18 дней, Жара, Французский завтрак. Их урожайность составляет 1,3-2,6 кг с кв. метра.



Горох «Амброзия»

ВПИТЫВАЮЩИЙ МИНЕРААЛЬНЫЙ НАПОЛНИТЕЛЬ С ОЗДОРАВАИВАЮЩИМИ ПРОБИОТИКАМИ "МУР-МУР ЛАПКИ"



ОЗДОРАВАИВАЕТ ВАШИХ ПИТОМЦЕВ И МИКРОКЛИМАТ В КВАРТИРЕ

ВНИМАНИЕ! **Всем любителям кошек и мелких домашних животных!**

НОВЫЙ с оздоравливающими пробиотиками НАПОЛНИТЕЛЬ

- отлично впитывает влагу;
- устраняет запахи;
- не прилипает к шерсти и лапкам;
- экономичен;
- оздоравливает животных и микроклимат в квартире.

В состав входят: 100% минеральный сорбент, природный микробиологический препарат - пробиотик Агробриз-3Д, содержащий три штамма бактерий, которые устраняют запах, оздоравливают животных и микроклимат в квартире, дезинфицируют лоток.

В вашем доме всегда чисто и нет запаха!

г. Уфа, ОАО «Башзооветснаб»: тел. 8(347) 271-56-83; НВП «БашИнком»: тел. 292-09-94, 292-09-97.
Челябинская обл., ООО «УралВетСнаб»: тел. 8(351) 269-80-29. Оренбургская обл., ООО «Южно-Уральская компания»: тел. 8(3532) 68-71-04. Самарская обл., «ВетЗооСервис»: тел. 8(846) 246-01-46.

Повышаем урожайность - Проводим севооборот

Чистякова Е. И. обращает ваше внимание, дорогие садоводы-огородники, на значимость севооборота. Севооборот проводят для предотвращения одностороннего истощения почвы, посадку растений чередуют с учетом того, какие им требуются питательные вещества. В сильно упрощенном виде это чередование вершков и корешков.

Если **сажаем картофель**, то предшествующими культурами должны быть огурцы, бобовые. Можно и свеклу, морковь, лук, а запрещается сажать помидоры, перец, баклажаны.

Сажаем **чеснок и лук** после картофеля, бобовых, огурца, моркови, допускаются посадки после столовой капусты, свеклы, томатов, запрещено сажать лук и чеснок после перца, физалиса, лука и чеснока.

Томаты сажаем после цветной капусты, лука, моркови, огурца, зеленных, свеклы, а запрещается сажать после картофеля, физалиса.

Огурец, тыкву, патиссоны, кабачки сажаем (сеем) после гороха, бобов, картофеля, капусты, помидоров, лука. Запрещается сажать после кабачков и тыквы.

Морковь сажаем за луком и огурцом, допустимо сажать за редисом, свеклой и капустой. Запретов в принципе нет.

Зеленные и пряноароматические сажаем за капустой, огурцами, разрешается и за бобовыми, картофелем, луком, томатом, нельзя за пастернаком и морковью.

Баклажан сажаем за репой, огурцом, капустой, брюквой, бахчевыми, бобовыми и луком, запрещается после перца и томата.

Биопрепараты работают лучше, чем химия

Сейчас у нас сформировались два вида агротехники: традиционная, которая насчитывает 200 лет, и природная, которая насчитывает 6000 лет. В чем же их отличие?

Традиционная агротехника имеет всего одну цель – вырастить как можно больший урожай. Природная агротехника имеет несколько целей: вырастить экологически безопасный и вкусный урожай, сохранить и повысить плодородие почвы, повысить урожайность, сохранность урожая, и снизить затраты труда на его выращивание. Применяют они при этом и разные методы. Агротехника природного земледелия использует только естественные органические удобрения и биологические препараты. Однако некоторые садоводы-любители думают, что этого недостаточно, чтобы вырастить хороший урожай, и что только химия (а это яды) защищает от вредителей и болезней. На самом деле это совсем не так.



**Ермолаева Ирина Леонидовна,
специалист по защите растений
от болезней и вредителей**

Живые бактерии в биопрепаратах

Обработку биопрепаратами необходимо начинать с ранней весны, чтобы перед высадкой рассады подавить патогенную микрофлору в почве.

Большинство биопрепаратов основано на применении живых микроорганизмов, для жизни которых нужны определенные условия. Однако есть такие биопрепараты, как, например, Фитоспорин-М, которые содержат в своем составе споры бактерий, что позволяет им долго храниться и переносить неблагоприятные условия.

Первое условие для жизни бактерий, чтобы перейти в вегетативное (активное) состояние и начать работать, – это влага. Многие садоводы вносят биопрепараты в сухую почву и разводят препарат в малом количестве воды, что недостаточно для активности микроорганизмов. Нужно очень хорошо пролить почву и желательно замульчировать Мульчей-Разрыхлителем или торфом, которые держат ее во влажном состоянии долгое время.

Второе условие для усиленной их работы – тепло. Если ранней весной биопрепаратами поливали открытые грядки, то во время заморозков часть проснувшихся бактерий может погибнуть. Применение Фитоспорина эффективно при температуре 5-7°C, а наилучший эффект достигается при температуре 16-35°C.

Третье условие – пища. Лучшая пища для бактерий – это органика в виде гумуса, основой которого являются Гуми. Кроме этого за сотни миллионов лет совместной эволюции с растениями и бактериями гумус приобрел множество удивительных свойств, помогающих растениям и повышающих их урожай.

Надо отметить еще один момент. Нежелательно выращивать культуры на одном и том же месте, т.к. болезни накапливаются. Биопрепараты и в этом случае помогают, но лучше не нарушать правил агротехники.

Вредители боятся биопрепаратов. И нам безопаснее

Для того чтобы успешно защищать ту или иную культуру, нужно хорошо ее изучить: знать, каким болезням и вредителям она подвержена, в какие фазы можно обрабатывать.

Также нужно представить себе вредный объект, с которым вы собираетесь вести борьбу. Такие знания позволят вам правильно выбрать препарат и время обработки. Например, когда начинается лет капустной или репной белянки, зная цикл их развития, можно предположить, что примерно через 10-14 дней появятся гусеницы, сильно вредящие капусте, и можно начинать борьбу с ними, применяя народные или биологические препараты. Гусеницы в это время в стадии младших возрастов и наиболее подвержены их воздействию.

Биопрепараты работают лучше, чем химия... Продолжение. Начало на стр.13

Вот еще важные особенности применения биопрепаратов:

- препараты, содержащие в своем составе живые бактерии, желателно не применять в баковой смеси с препаратами антибактериального действия, а с интервалом в 2-3 дня. Применяют и баковые смеси, но тогда надо стараться их использовать сразу после приготовления. Например, в течение 30 мин – 1 часа;
- при хранении соблюдать указанный на этикетке температурный режим;
- рабочий раствор готовить строго по инструкции и применять в день приготовления;
- опрыскивание инсектицидными (т.е. против вредителей, например препараты Гуми+БТБ или Гуми+БТБ+ЛПЦ) биопрепаратами производить при температуре воздуха выше 15°С.



И главное.... Биопрепараты – это в первую очередь профилактическая защита растений от болезней, и применять их нужно заранее, еще до появления первых признаков болезни. Наибольший эффект достигается, когда их применяют на всех этапах выращивания растений, начиная от замачивания семян, обработки почвы и кончая опрыскиванием растений во время плодоношения. А от вредителей - на стадии прожорливых личинок. Вот тогда вы точно получите великолепный результат!

Новинка!

Зеленое мыло в борьбе с вредителями – тлей, растительноядными клопами, трипсами, щитовками и другими.

Зеленое калийное мыло «На Дачу!» решает несколько важных задач:

- защищает растения от повреждения вездесущими вредителями;
- питает растения, так как в его составе вместо натрия – калий, который является дополнительным питанием для растений;
- хорошо удерживает защитные средства, например, Фитоспорин, на листочках, то есть работает как прилипатель.

«На Дачу!» полностью натуральное и безопасное зеленое мыло – без отдушек и красителей.



Бедные американцы

В США за последние десятилетия резко увеличилось количество новорожденных аутистов. По статистике 2013 года, на каждых 68 детей, рожденных в США, у одного ребенка диагностируют этот страшный диагноз, тогда как в 1975 году был один случай аж на 5000 детей. По прогнозам ученых, к 2025 году каждый второй ребенок будет рождаться аутистом.

Ученые из Массачусетского института открыли еще одну возможную причину увеличения количества детей, страдающих аутизмом - химические гербициды с содержанием глифосата. Глифосат - это действующее вещество в популярном среди американских фермеров гербициде «Раундап». Его действие основано на проникновении глифосата в клетки сорняков, что, в конечном итоге, приводит к гибели растений. Для того чтобы гербицид убивал только сорняки, не трогая при этом культурные растения, были созданы генетически модифицированные сельскохозяйственные культуры, устойчивые к глифосату. Раньше обрабатывали только кукурузу и сою, теперь уже и пшеницу...

Глифосат катастрофически распространяется по планете, его применяют уже не только в США. Время задуматься!



В.И. Корнилов

Все плюсы яровизации картофеля

Сколько нужно вырастить картофеля на семью?

Владимир Иванович Корнилов, знаменитый агроном с огромным садово-огородным стажем, рассказывает о том, как можно получить 600 кг картофеля с сотки и дает точные расчеты, сколько требуется на семью второго хлеба.

По нормам человеку в год требуется около 100 кг картофеля, молодой семье из 3-х человек, соответственно, 300 кг, из 4-х (как у меня) - 400 кг. Значит, достаточно возделывать одну сотку.

Семенных клубней требуется 35 кг (4 ведра). Для посадки хорошо бы выбрать сортовой картофель. Клубни должны быть совершенно здоровые, средние по величине - не менее 70 г (скуриное яйцо).

На 1 м² высаживается обычно 5 клубней, т.е. на 100 м² - 500 клубней. Значит, надо вырастить 500 кустов картофеля и с каждого получить минимум 1 кг.

Важность яровизации и как ее проводить?

Картофель по своим биологическим особенностям является культурой ранней посадки, сажать его следует как можно раньше. Но следует учитывать, что картофель не любит и боится заморозков. Поэтому проводим яровизацию. Клубни семенные зеленеют, выделяется соланин (яд - это своеобразная защита от вредителей и грызунов) и повышается иммунитет против болезней. Вот в чем значимость яровизации.

Как проводить яровизацию. За 30 – 40 дней до посадки (для средней полосы это 1 – 10 апреля) вытаскиваем картофель из погреба, отбираем подходящие клубни. Если опоздали по срокам, это не страшно - вытаскивайте сейчас, прогревайте.

Далее опрыскиваем природным защитным биопрепаратом Фитоспорин-М (от болезней) и 10 дней держим в темном теплом месте, для того чтобы прогрелись и тронулись в рост почки (в 1 глазке картофеля находится по 2 - 5 почки). В рост почки трогаются последовательно, если сломалась или заболела первая почка, то трогается в рост вторая и так далее.

После десяти дней темноты на 30 дней эти клубни выкладывают на солнышко дома или на веранде.

Спустя 30 дней проростки становятся крупными, длиной 1 см и диаметром 1 см, а картофель - зеленым.

Для повышения урожайности картофеля нужны бор, защита от фитофторы и гнилей



**Главный агроном "Агли", к.с.-х.н.
 Азат Юсупов проводит опыты на картофеле**



Биомасса проростков к контролю

+ 99,38 %

ФИТОСПОРИН - М, Ж + БОРОГУМ

В картофелеводческом хозяйстве «Агли» агроном, к.с.-х.н. Азат Юсупов проводил опыты. Он опрыскал 1 кг клубней водой, 1 кг клубней биораствором

Продолжение на стр.16



Все плюсы яровизации картофеля... Продолжение. Начало на стр.15



Перед посадкой после яровизации замачиваем на 30 минут посадочные клубни в биорастворе: Фитоспорин-М Картофель (либо универсальный) + Борогум + Гуми. Это ростоускорение, природная защита от болезней и стрессов, насыщение микроэлементами, необходимыми для картофеля.

Ежедневные 8 порций (горстей) овощей и фруктов снижают риск заболеваний в 2 раза

Британские ученые провели масштабные исследования и выяснили: если человек съедает в день 7-8 порций (горстей, обычно горсть мужчины - 80 г, у женщины и ребенка меньше) овощей и фруктов, то риск заболеваний - раком, сердечно-сосудистыми, диабетом - уменьшается на 46%, практически, в 2 раза.

Что же такое порция? Порцией считается так называемая "горсть", то есть столько еды, сколько помещается именно в вашу ладонь. Речь идет, конечно, только о СВЕЖИХ овощах и фруктах.

Результаты исследования показали - если съесть всего три порции полезных плодов, то их эффективность снижается на 13%, а одна порция так и вовсе никакого полезного влияния не оказывает. Не чувствует организм одно яблочко в сутки! Так что 7-8 и точка.

ИНТЕРЕСНО, что БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ОВОЩИ. Если каждая порция фруктов снижает риск заболеваний на 4%, то овощная - на 13-16%. Овощи полезнее, чем фрукты, в 3-4 раза. Поэтому рекомендуют: 5 порций овощей и 2-3 порции фруктов. Желательно есть в день от 8 до 16 видов овощей и фруктов.

Мы и сами это все знали интуитивно, ведь мы заядлые огородники и большие любители натурально выращенных овощей и фруктов. Зато теперь у нас есть точные цифры, и можно с уверенностью продлевать свои жизни и жизни близких.

Пусть на столе всегда стоит набор разных овощей и фруктов, желательно, конечно, своих, со своей грядки. Раз - и перехватил грушу, другой раз - помидорку, а там и 8 приемов наберется. Другая еда при этом не ограничивается. Но после овощей, например, чувство насыщения приходит быстрее и держится дольше потому, что желудок заполняется полезной клетчаткой. Так что и никакой вредной гадости есть не захочется.

В магазинах сейчас тоже очень многое доступно, но мы ведь не зря выпускаем целую газету профессиональных советов для садоводов. Мы хотим, чтобы абсолютно каждый наш читатель научился продлевать свою жизнь вместе с органическим живым земледелием. И чтобы все мы жили долго и здорово!

Тираж 50 000 экз. Периодичность 1 раз в месяц № заказа 330 Подписано в печать: по графику 05.04.2016г., фактически 29.03.2016г., время 17 ч. 30 мин.



Учредитель: ИП Кузнецова Мария Вячеславовна
 Главный редактор: к.т.н. В.И. Кузнецов
 Редактор: к.б.н., зам. главного редактора отдела естественных НИ "Башкирская энциклопедия" С.С. Хайретдинов;
 Рекламный отдел: Е.А. Антипина
 Дизайн и вёрстка: Е. В. Щукина
 Обработка фото: Б.Р. Кудояров
 Редакционная коллегия: В.И. Корнилов, заслуженный агроном РБ; Р.А. Кудоярова, биолог, биотехнолог; биолог-цветовод Е.И. Чистякова; 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 28.04.2009г.
 Распространяется в розницу, цена свободная
 Адрес редакции, издателя: для писем - 450015, г. Уфа, ул. Карла Маркса, 37, корпус 1, офис 304.
 Телефоны:
 Главный редактор: (347) 291-10-20, bashinkom@mail.ru www.bashinkom.ru
 Рекламный отдел: (347) 292-09-96, moldavan25@inbox.ru
 Газета отпечатана в Нефтекамском Доме печати - филиале ГУП РБ «Издательский дом «Республика Башкортостан».
 Адрес типографии: 452684, г. Нефтекамск, Берёзовское шоссе, 4-а. Тел. 7-07-57

