



Экологическое Органическое Живое Земледелие

# Моя грядка ИЗОБИЛИЯ

6+

ОЖЗ



ГАЗЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СОВЕТОВ

ФЕВРАЛЬ  
2017 №2

70930 индекс  
подписки

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



**Строим**

**дружественный мир!**

СМОТРИТЕ САЙТ  
«ЛЮДИ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!»

**Раньше, в советское время, были и идея (идеология), и взаимопомощь, и политика была понятная.**

**Давайте начнем с политики.**

Почему сейчас ни у одной страны нет правильной, выживательной стратегии? Как сделать мир более дружественным, душевным, безопасным?

Ни капитализм, ни социализм не решают сегодняшних проблем: агрессия, террор, войны, бездушность, сухость отношений, отравленность пищи и среды.

Стоит вопрос о выживаемости человечества - мир же ядерный, а отношения языческие, варварские. Идет стремительное падение нравственности. Такого мы еще не видели.

Продолжение на стр.2



**Мощная  
рассада  
перцев  
стр. 2**



Сорта  
томатов

стр. 5



Биораствор  
ОЖЗ

стр. 8



Болезни  
фиалок

стр. 7



Домашние  
растения

стр. 10



Курочки-  
дачники

стр. 13



ЗОЖ

стр. 15

Давайте начнем с политики. Право сильного. США, Германия, Англия... считают себя исключительными. Гитлер тоже себя считал исключительным. Чем это закончилось? Многие забыли историю, более того, переделывают ее под свои мелкие, сиюминутные интересы. Но вот что главное, люди не понимают своих настоящих интересов.

Надо строить ЛюЕНизм, т.е. мир на основе Любви ко всему существу, Единства со всеми и Нравственности - ЛюЕН. Некоторые говорят: «Утопия!» А что можно предложить другое? Быстро и некрасиво вымирать?

Любовь - Единство - Нравственность (ЛюЕН) - единое, неразрывное понятие. Любовь без единства и нравственности невозможна, единство без любви и нравственности не существует, нравственности без любви и единства нет.

Капитализм? Полная безнравственность, бездушность, стремительное, бесконтрольное уничтожение всех ресурсов на земле, уничтожение всего человеческого. Остается только скотское: распалый желания и потребляй, потребляй и еще потребляй. А пища отравлена, плюс ГМО, земля, воздух, вода во многих местах отравлены. В Западной Европе, США, Японии... трудно найти живое место или уже невозможно. Китай за 25 лет капитализма четверть своей территории сделал практически непригодной для жизни.

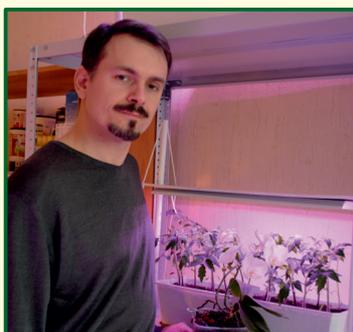
Социализм? Его идеалы: социальная справедливость, свобода и равенство. И ни один, представляете, ни один идеал невыполним в принципе. Справедливость у каждого своя: хороший инженер разработал прекрасный станок и хочет за него много денег. Он прав? Прав. Рабочий на него смотрит и говорит:

Продолжение на стр.3



**ОВОЩЕВОДСТВО**

## ЭТАПЫ ВЫРАЩИВАНИЯ МОЩНОЙ РАССАДЫ ПЕРЦА



Скотников Д.В., к.б.н.

Для получения идеальной, мощной и живучей рассады перца важен каждый этап её выращивания, начиная с предпосевной обработки семян и заканчивая подкормками подросших растений. Каждый фактор в её выращивании не взаимозаменяем – всегда в достаточном количестве должны присутствовать освещение, влага, элементы питания и защита от болезней.

### Обработка семян

Это первый шаг к получению идеальной рассады перца. Замачиваем семена в растворе биопрепарата Фитоспорин Рассада (10 капель на 1 стакан воды) на 12-24 часа, чтобы избавиться от засевших на поверхности семян возбудителей болезней. Второй природный компонент препарата – Гуми, стимулирует скорейшее и дружное прорастание семян. Замачивание лучше всего проводить в обильно увлажнённой тряпочке или марле, положенной в контейнер с крышкой. Следите, чтобы семена всегда оставались во влажной среде и не задохнулись!

### Грунт и ёмкости для посева

Почву для закладки рассады следует заготовить заранее. Можно использовать огородную землю, но в этом случае её следует набирать с грядок, где в этом году не росли паслёновые – томаты, баклажаны, картофель и, конечно же, перец, иначе можно занести болезни. Подготовленная почва должна быть достаточно рыхлой и увлажнённой, иметь нейтральную или слабокислую среду. Рациональным решением является использование готового почвогрунта Земля-Матушка Универсальная, полностью сбалансированного по элементам питания, влажности, кислотности и воздухопроницаемости. Можно сеять в торфяные горшки или одноразовые стаканчики, а можно в общий ящик с последующим рассаживанием. В случае с посадкой в индивидуальные ёмкости, в каждую помещают по 2 семечка, оставляя потом лучший из ростков. Дренаж в этом случае не требуется.

### Что посеешь – то пожнёшь

Дно ящика устилаем слоем дренажа в 2 см, поверх укладываем почвогрунт. Семена высеем, соблюдая расстояние между рядками 4-5 см, между семенами – 2-3 см, чтобы потом

Продолжение на стр.3

**Давайте начнем с политики.**

«Да инженер бездельник, все время за столом сидит!» Рабочий прав? С его позиций, он прав.

А с позиций ЛюЕН, инженер должен получать больше, но у инженера должно быть чувство любви и единства с рабочим. Инженер придумывает дело, создает производство, рабочие места, платит рабочему достойную зарплату, привлекает его к совместному творчеству, а не пытается выжать из него последние соки.

Свобода. Абсолютная невозможна. Относительная свобода всегда есть.

Равенство в принципе невозможно, и глупо даже о нем говорить.

А вот ЛюЕН – Любовь - Единство - Нравственность – вполне интересно. Конечно, идеальное ЛюЕНистическое общество не построим – люди, как ангелы, летать не будут, но будут и праведники и святые (они есть и сейчас), будут и волки, еще недовоспитанные, но их будет не так много, как сейчас, а в основном будут нормальные, нравственные люди как люди. Давайте двигаться в этом направлении. Движение - это жизнь. Так ведь?

ЛюЕНист - это, на самом деле, доброделающий, нормальный, здравомыслящий, добродушный, доброжелательный человек, который взял на себя радостную ответственность и за себя, любимого, и за семью, за соседей, друзей, производственный коллектив, за улицу, город, область, республику, где живет, за любимую Родину, планету и за все сущее. Все делает он с любовью и радостью, и у него полно сил и энергии, на все и на всех хватает. Он счастлив.

Чем хорош капитализм? Инициативные, гибкие, энергичные, самостоятельные, ответственные предприниматели, малые, средние предприятия (МСП). Это основа нации.

**Продолжение на стр. 4**

**Этапы выращивания рассады перца. Продолжение. Начало на стр.2**

легко было их извлечь вместе с корневой системой. Важно уплотнить дно бороздок до высева семян, чтобы они не находились в подвешенном состоянии, а плотно контактировали с влажным грунтом. Также до заделки семян требуется тщательное увлажнение бороздок, при этом желательно использовать живительный раствор биопрепаратов Фитоспорин и Гуми. Глубина заделки семян – 1-1,5 см, лучшая температура для прорастания – +25 °С. Почву после посева необходимо равномерно увлажнить и, если в помещении очень сухой воздух, закрыть плёнкой или стеклом до появления всходов.

**Этап всходов**

Как только первые перцовые младенчики покажут свои зелёные головки над почвой, следует незамедлительно выставить ящик с сеянцами под яркое освещение – не менее 8000 люкс. Плёнку убираем. Зимой и в марте в ясный солнечный день на подоконнике столько света найти можно, но зимнее солнце скорее дразнит растения, чем служит качественным источником световой энергии. У естественного освещения в эту пору не хватает продолжительности, да и ясные дни случаются не часто. Поэтому не стоит уповать на пока ещё ленивое солнце и воспользоваться Светильником 3 Урожай ОЖЗ, либо новинкой – ФитоСветильником ФитоСпектр ОЖЗ с солнечными витаминками. Оба светильника позволяют получить качественную рассаду в срок, а ФитоСпектр – даже раньше срока.

**Режим освещения**

Первые 3 суток с начала появления всходов освещаем ящики с рассадой круглосуточно, последующие – по 14-16 часов в сутки. Если вам повезло с наличием в квартире южного окна и ясной погодой, досвечивать можно только утром и вечером. **Важно!** При росте растений регулярно поднимайте панель с источниками света, чтобы подросшие перцы не касались ламп – от этого ухудшаются качество освещения и внешний вид растений. Рекомендуемое расстояние между источником света и верхними листьями – около 10 см.



Необычный малиновый свет ФитоПанели «ФитоСпектр ОЖЗ»

**Полив**

Наличие доступной влаги для перца – это второй по важности (после света) фактор для их роста. Поливать надо регулярно – так, чтобы земля не просыхала глубже, чем на сантиметр. Качество поливной воды также имеет немаловажное значение: она должна быть мягкой, без хлора и комнатной температуры. Добиться этого в городских условиях порой непросто: водопроводная вода часто имеет высокую жёсткость и хлорирована. Сама по себе жёсткость воды опасна защелачиванием почвы, поэтому, подкисляя поливную воду специальным препаратом ФитоКислинка, можно компенсировать негативный эффект жёсткой поливной воды. А вот хлор выводится из воды простым отстаиванием в течение суток и более.

**Продолжение на стр. 4**

70930 **ИНДЕКС**  
**ПОДПИСКИ****Давайте начнем с политики.**

Чем хорош социализм? Душевные отношения, коллективизм, безопасность, меньший уровень преступности, нравственность, хорошие воспитанные дети, взаимоуважение, бесплатная медицина, здоровая пища...

Принципиальный недостаток социализма – не было естественно мотивированных ответственных людей, лично ответственных за свое предприятие, деревню, город, страну, планету.

**СУПЕРОТВЕТСТВЕННЫЙ.**

Нужно честно признаться, что сейчас такую роль может играть только человек – предприниматель. Он сам создает дело, рабочие места, отвечает за все - он суперответственный: и за зарплаты, и за производство, продажу, налоги, рекламу – за все. Он кровно заинтересован в стабильной, успешной стране, в справедливом, эффективном правительстве, в нормальных ЛюЕНистических партиях и в нравственных, патриотичных работниках - СОТРУДНИКАХ. Слово хорошее: трудящиеся вместе, помогающие друг другу, предпринятию, стране... Нормальный частник-предприниматель (не блатной) – естественный ЛюЕНист. Государство должно (с нашей помощью) поддерживать и пропагандировать идеологию ЛюЕН. Вот такое государство с миллионами суперответственных, крепких, патриотичных людей, усиленных идеологией ЛюЕН, будет мощным, прочным, стабильным и успешным, а мир - дружественным.

Многие люди - несчастные, бедные, не могут заработать потому, что они не умеют учиться. А учиться очень, очень просто по системе: не оставляй ни одного непонятого слова...

Продолжение на стр. 5

Этапы выращивания рассады перца. Продолжение. Начало на стр.2

**Крутое пики**

Перец, выращенный в ящиках и нуждающийся в рассаживании, пикируют при появлении первого настоящего листа – аккуратно выкапывают с комом земли, прищипывают главный корень на одну четверть и рассаживают в индивидуальные ёмкости объемом около литра или большие ящики с расстоянием между растениями около 10 см. Пикировка служит для увеличения площади питания растений, способствует развитию мощной разветвлённой корневой системы. После такой операции необходимо обеспечить растениям покой – снизить освещённость с помощью поднятия световой панели до 30 см, избегая попадания прямых солнечных лучей. Такой щадящий режим обеспечиваем в течение пары дней, потом возвращаемся к прежнему.

**Защити и подкорми**

Напомним, что защищать молодые перцы от болезней мы начинаем ещё со стадии семян, замачивая их в растворе Фитоспорина. На этом профилактические мероприятия не заканчиваем: опрыскивание раствором Фитоспорина Рассада желательно проводить раз в 2 недели, а также при пикировке и пересадке рассады на постоянное место жительства. Через неделю после пикировки начинают и регулярные подкормки комплексными органо-минеральными удобрениями, поскольку растущим растениям с каждым днём требуется всё больше питательных веществ. Обычно проводят удобрительный полив с использованием таких препаратов, как Богатый Дом или Богатый Овощи, содержащих не только все необходимые макро- и микроэлементы в доступной для растений форме, но и гуматы, которые в разы усиливают и ускоряют поступление элементов в ткани растений.

**Характеристики идеальной рассады для получения богатого урожая перцев.** Возраст рассады – 50-60 дней, высота растений – 25-30 см, диаметр стебля – около 1 см, листьев 7-8, тёмно-зелёного цвета без пятен, мощная корневая система и формирующиеся бутоны. Для получения такой рассады вам потребуется Светильник 3 Урожай (или ФитоСпектр) ОЖЗ, препараты Фитоспорин Рассада, Богатый Дом (или Богатый Овощи), ФитоКислинка, почвогрунт Земля-Матушка Универсальная и дренаж керамзитовый (либо торфяные стаканчики).

**Перец ведрами...**

Кудоярова Бориса (дизайнер) в прошлом году очень порадовал урожай перца. С 30 высаженных кустов получил около 10 ведер а р о м а т н о г о , вкуснейшего перца. Сажал три сорта:

Калифорнийское чудо, Подарок Молдовы и Солнышко (это жёлтый перец, ему он особенно понравился - крупные, мясистые, сочные плоды). Такой хороший результат получил с помощью биопрепаратов и системы экологического органического живого земледелия.



**Давайте начнем с политики.**

Другие люди умеют учиться, есть хорошие идеи, но они не знают, как правильно организовать дело. Это тоже просто - реши 9 задач:

- 1) выясни потребности;
- 2) найди аналоги;
- 3) разработай технологию;
- 4) проверь эффективность;
- 5) разберись с разрешительными документами;
- 6) оцени себестоимость, экономику;
- 7) продумай рекламу, продвижение продукции;
- 8) организуй производство;
- 9) найди способы продажи.

Третьи умеют учиться, знают, как сделать дело, но у них не очень здорово получается. Почему? Не хватает добродушия, чувства любви к окружающим, единства с другими: сотрудниками, партнерами... - и нравственности. Они не понимают, что мир диалектичен - в любом деле есть и хорошее, и плохое - несовершенное. Мир - закономерный и изменчивый. В сегодняшней ситуации присутствует одновременно прошлое, настоящее и будущее. Их надо учитывать. Так устроена наша удивительная, чудесная жизнь. И не надо злиться, плакать, а надо бодро, весело работать, искать и улучшать мир.

Дальше, в следующих номерах газеты - пойдет рассказ о том, как построить дружественный мир, как правильно, с удовольствием учиться, доучиваться, переучиваться, как эффективно делать дело, организовывать производства, инновации, ЛюЕНистические дружественные партии, энергично реализовывать - осуществлять свои идеи, как быть (стать) здоровым, бодрым, добродушным, счастливым. Ура!

**Гл. редактор В.И. Кузнецов**

## **ВЫБОР СОРТОВ И ГИБРИДОВ ПЕРЦА**

Владимир Иванович Корнилов, заслуженный агроном Республики Башкортостан, советует следующие сорта и гибриды перца, проверенные на собственном опыте.



**Корнилов В. И.**

Какие сорта и гибриды овощных культур необходимо выбирать для посева в конкретном регионе? Прежде всего – районированные, т.е. отобранные в результате сопоставительного испытания с ранее возделываемыми сортами и превосходящие их по количеству и качеству урожая, срокам созревания, устойчивости к болезням и вредителям. Из многочисленного разнообразия предлагаемых семян следует отбирать прежде всего семена известных фирм и объединений, ведущих и селекцию, и семеноводство одновременно. Но они, как правило, занимаются семеноводством своих сортов, а для знакомства с многими мировыми достижениями лучше сотрудничать с фирмой «Сады России», для которой без разницы чьи семена – немецкие, голландские, белорусские или российские. Для нее и нас важно то, что семена предлагаемых сортов самые лучшие в мире, что они подходят и адаптированы для российского климата и что они произведены на основе традиционной селекции, т.е. не генномодифицированные.

Сладкие перцы хороши не только в свежем виде, но неповторимый колорит перцы придают и салатам, лечо, жаркому и разнообразным закускам. Гибриды F1 представлены:

«Оранжевая красавица» 90-95 дней созревание	«Джемини» 110-125 дней созревание	«Лидер» 95-100 дней созревание
«Юпитер» 100 дней созревание	«Ведрана» 95-100 дней созревание	«Садовое кольцо» 100-105 дней созревание

«Джипси» – созревают до технической спелости за 75-80 дней от появления всходов; «Кипарис» – толщина стенки 10 мм; «Айсберг» – толщина стенки 9 мм; «Любимчик» - толщина стенки 8-9 мм; «Мотылек» – толщина стенки 8 мм, урожайность 12-14 кг/м<sup>2</sup>;

Продолжение на стр.6

70930 индекс  
подписки

Выбор сортов и гибридов перца. Продолжение. Начало на стр.5



«Оранжевое чудо»  
урожайность 10 кг/м<sup>2</sup>



«Чижики»  
100-105 дней созревание



«Эскимо»  
100-105 дней созревание



«Орнела»  
95-100 дней созревание

«Рафаэль» – урожайность до 13 кг/м<sup>2</sup>; «Фронт» – урожайность до 12 кг/м<sup>2</sup>; «Червонец» – толщина стенки 8 мм, урожайность 11-12 кг/м<sup>2</sup>; балконные перцы: «Малютка» F1 и «Золотистая малютка» F1.

Семена все я приобретаю уже много лет в фирме «Сады России» и доверяю ей. Согласно каталогу «Семена-2017» необходимо заказы направлять по адресу: НПО «Сады России», 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64. Телефон: 8(351)2778381, 8(351)2020234, 8(499)6491254, e-mail: agro@sad-i-ogorod.ru



ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ ЖИВОЕ ЗЕМЛЕДЕЛИЕ



## ФитоПанель

Светодиодная  
с оптимальным необходимым  
для растений светом!

## ФитоСпектр ОЖЗ

солнечные + витаминки

В 1,5-2 раза  
увеличивается  
урожай!

СУПЕР ЭКОНОМНОЕ  
1 рубль  
в день  
на  
электроэнергию!

### Преимущества:

1. Ускоренное выращивание витаминной зелени в осенне-зимне-весенний период с увеличенной урожайностью.
2. Ускоренное выращивание идеальной, качественной рассады томата, перца, огурца и других культур.
3. Досвечивание светолюбивых комнатных растений в осенне-зимне-весенний период.
4. Экономное и долговечное устройство.
5. Полностью безопасно для здоровья: без мерцания, без ультрафиолета, без ртути.
6. Создает уникальное декоративное свечение.

Разработчик–изготовитель: Научно–внедренческое предприятие «Башинком», Башкортостан, г. Уфа, тел/факс: (347) 292-09-60, bashinkom@mail.ru www.bashinkom.ru

## ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ МОЩНОЙ РАССАДЫ



Экологическое  
Органическое  
Живое  
Земледелие

**ОЖЗ**

# ВЫБОР СОРТОВ И ГИБРИДОВ ТОМАТОВ

Фирма «Сады России» предлагает из лучших изысканных малиновых томатов три серии «Золотое малиновое чудо» по 5 сортов в каждой серии. Большой набор гибридов для выращивания в комнатных условиях и на балконе (лоджии): гибриды F1 «Фонтан», «Грушенька», «Солнышко», «Фейерверк», «Малиновое кружево», «Ацтек», «Венера», «Робин Гуд» и другие.

Серия «Суперпомидоры» – очень мощные невысокие кусты с потрясающей урожайностью, сажаются по схеме 60х60 см, формируются в три стебля, оставляя два верхних пасынка и главный стебель. Гибриды F1: «Аргонавт» – устойчив к фитофторе и резким падениям температуры; «Боливар» – лучший для засолки и маринования; «Восход» – самый урожайный; «Восток» – самый ранний; «Кондор» и «Энергия».

Серия «Чудо-помидоры» – пластичные растения, легко адаптируются к погодным условиям, с сильной и мощной энергией роста, формирующие урожай в короткие сроки, с великолепным вкусом. Гибриды F1: «Катрина» – суперобильное чудо; «Зенит» – идеальный салатный помидор; «Суперприз» – мощный, коренастый, мясистый, созревающий через 90-95 дней после всходов; «Снегопад» – среднеспелый, созревающий через 110-120 дней после всходов; «Снеговик» – стойкий и выносливый к непогоде; «Бальзам» – при высшей вкусовой оценке его дегустационная оценка 6++; «Царевна-Лебедь» – срок созревания 95-100 дней; «Иван-да-Марья» – раннеспелый нарядный гибрид; «Челябинский метеорит» – мякоть мясистая, сочная, сладкая, восхитительно вкусная.

Гибриды F1 для открытого грунта, раннеспелые: «Василий», «Гулливвер» – 90-95 дней; «Герой ратник» – 110-115 дней, с дружным созреванием; «Елена» – не требует пасынкования; «Дебют» – дает 6-7,5 кг плодов с куста; «Дюшес» – 110-115 дней до начала сбора; «Застольный» – 110-115 дней до начала созревания; «Моя любовь» – 90 дней до начала созревания, можно не пасынковать и не подвязывать; «Катя» – 75-80 дней, изумительно сбалансированный вкус.

Гибриды F1 для теплиц и пленочных укрытий: четыре ранних дружных гибрида «Сильвестр», «Афродита», «Надежда» и «Самородок» сажают 60х60 см, формируют в 3-4 стебля, оставляя 2-3 пасынка под первой цветочной кистью. Гибриды F1 «Хьюго», «Форте Орандж», «Биг Биф», «Калинка-малинка», «Ром», «Перцевидный желтый», «Праздничный» и др.

Гибриды F1 сверхкрупноплодные: «Бугай», «Вожак», «Воевода», «Главный калибр», «Ермак», «Ерофеич розовый», «Бычье сердце гигантское» и др.

Гибриды F1 для длительного хранения: «Декабрист», «Метелица», «Зазимок», «Сочельник».

Гибриды F1 помидоров черри: «Вишенка», «Детский», «Черриано», «Вериге», «Пунто7».

**В.И. Корнилов, заслуженный агроном РБ**



«Солнышко»



«Восход»



«Бугай»

# ПРОФИЛАКТИКА И ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ ФИТОСПОРИНОМ-М



Ермолаева И. Л.

Человечество пересматривает своё отношение к природе, своему питанию, своему здоровью. Всё больше людей понимают, что надо выращивать свой хороший и экологически чистый урожай, который является мечтой любого садовода. Поэтому именно сегодня особо актуальной является защита сада и огорода от болезней. Зачастую и опытные садоводы-огородники, и начинающие сталкиваются с различными проблемами. Одна из самых неприятных - это болезни любимых и тщательно выпестованных растений, от которых все ждут обильных урожаев, а получают жалкие корешки и верхки. Возникает закономерный вопрос: как же избежать или хотя бы свести к минимуму потери от болезней? Они появляются ещё весной и продолжают вредить до самых заморозков. Одна из причин - это накопление **в почве инфекции**, которое происходит при большом разнообразии культур овощей, при уплотненных посадках и **отсутствии севооборота**. Разных болезней много, но всем известно, что

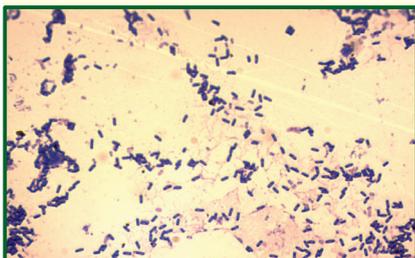
лучше предупредить болезни - провести профилактику, чем лечить уже запущенную болезнь. И в этом вопросе незаменимыми помощниками становятся биологические препараты - такие, как Фитоспорин-М, созданный, на основе бактерии-антагониста *Bacillus subtilis* и продуктов её жизнедеятельности. Основной принцип действия биофунгицида заключается в антагонизме бактерий, входящих в его состав, к патогенным организмам - т.е. полезные микроорганизмы, попадая в почву и растения, вытесняют вредоносных «собратьев».

**Возникает вопрос: почему биопрепараты лучше химии?** Тут можно выделить следующие преимущества: биопрепараты способны поражать вредителей только определенных видов болезней и благодаря такой узкой специализации не причиняют вреда человеку и животным, они не накапливаются в растениях, а значит, урожай будет экологически чистым, в основе препаратов - микроорганизмы, живущие в природе. Следовательно, никаких посторонних веществ в окружающую среду не попадет, и самое главное: у возбудителей болезней не возникает к этим препаратам привыкания, и использовать их можно из года в год.

## Условия жизни полезных бактерий

Нашими специалистами была разработана живительная смесь для обработки семян и растений - раствор ОЖЗ. Он состоит из смеси биологически активных веществ Гуми и Фитоспорин-М. Эти препараты экологически безопасны и нетоксичны как для обитателей почвы, так и для самих растений. Обработку биопрепаратами необходимо начинать с ранней весны, чтобы перед высадкой рассады подавить всю патогенную микрофлору в почве. Полезные бактерии в препарате содержатся в виде спор, и для успешной их работы нужны определённые условия.

**Первое условие** для жизни бактерий, чтобы перейти в вегетативное состояние и начать работать, - это влага. Многие садоводы вносят биопрепараты в сухую почву и разводят препараты в малом количестве воды, что недостаточно для активности микроорганизмов. Нужно очень хорошо пролить почву и желательно замульчировать Мульчей-Разрыхлителем, которая держит её во влажном состоянии долгое время.



*Bacillus subtilis*  
(фитобактерии) под микроскопом

**Второе условие** для усиленной их работы - тепло. Если ранней весной биопрепаратами поливали открытые грядки, то во время заморозков проснувшиеся бактерии могут погибнуть. Так, применение Фитоспорина эффективно при температуре +5...+7°C, а наилучший эффект достигается при температуре +16...+18°C.

Продолжение на стр. 9

Биораствор ОЖЗ. Профилактика и защита растений. Продолжение. Начало на стр.8



**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 приобрёл множество удивительных свойств, помогающих растениям и повышающих их урожай.

Природные фитобактерии за миллионы лет эволюции подружились с растениями и защищают их практически от всех болезней, а растения в свою очередь кормят фитобактерии углеводами. Фитоспорин ускоряет рост, развитие корневой системы и листовой массы и защищает от погодных стрессов, повышает естественный иммунитет, активизирует защитные силы самого растения. Это полностью экологически безопасный препарат: сегодня вы обработали растения, и сегодня же можно использовать в пищу листья и плоды растений. Фитоспорин защищает растения от множества болезней: корневые и прикорневые гнили, парша, чёрная ножка, фузариоз, фитофтороз, фомоз, серая гниль и многие другие.

Всё больше сторонников находит и применение новой формы биофунгида Фитоспорин, обогащённого биоактивированным препаратом Гуми. Эта добавка стимулирует размножение бактериальной культуры, увеличивает устойчивость, усиливает росто- и иммуностимулирующую активность, удлиняет сроки действия и хранения Фитоспорина-М. Благодаря этим качествам препараты Гуми и Фитоспорин рекомендуем использовать в составе защитно-стимулирующих веществ.

Надо отметить, что действие биологических препаратов не столь быстрое, как у химических. Оно проявляется не сразу, должно пройти несколько дней, прежде чем мы увидим результат. Но зато мы не отравляем будущий урожай, окружающую среду и, в конечном счете, свое здоровье. Мы получаем экологически чистые продукты питания, экологически чистую среду своего дачного обитания. Мы сохраняем экологический баланс на своем дачном участке, так как биопрепараты не уничтожают всех возбудителей болезней и вредителей, а оставляют необходимую для поддержания природного равновесия часть, которая уже не может навредить растению. К тому же, применяя биопрепараты для своих растений, мы повышаем их иммунитет, их сопротивляемость болезням и вредителям, и по истечении, непродолжительного времени уже растения сами прекрасно справляются с нарушителями их нормального роста, развития и плодоношения.

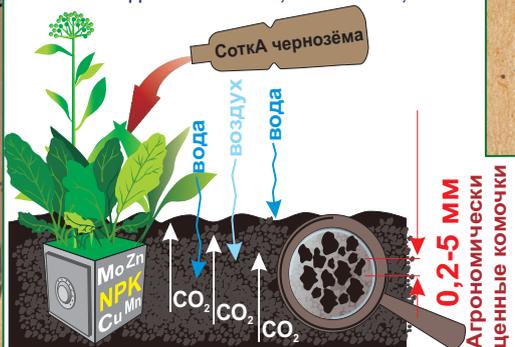
**НОВИНКА!**



**С О Т К А**  
**ч е р н о з е м а**

г у м у с а п л о д о р о д и я  
 Г у м и - 2 0 +

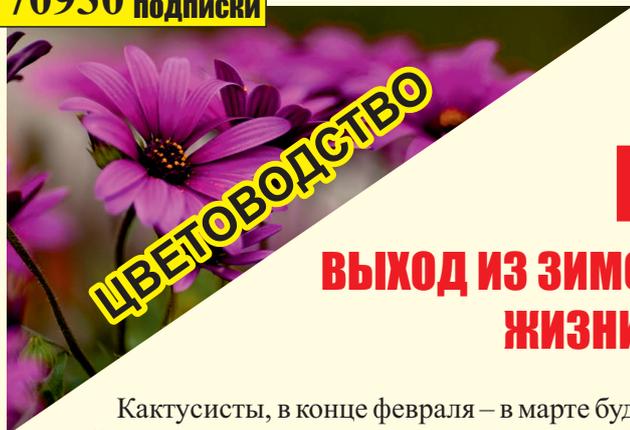
ЛЕГКО ДЫШАТЬ ПОЧВЕ, РАСТЕНИЯМ, БИОТЕ!



САМОЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩЕЕ ПРИРОДНОЕ ГУМУСНОЕ УДОБРЕНИЕ - СПРИНТЕР!

- мощно повышает плодородие почвы;
- способствует созданию зернистой плодородной структуры почвы (агрономически ценных комочков 0,2-5 мм);
- ускоряет рост и развитие растений;
- стимулирует иммунитет растений и защищает от болезней и вирусов;
- делает растения более устойчивыми к повреждениям вредителями за счет повышения тургора (упругости и прочности) листьев и выделения защитных веществ;
- защищает от стрессов (засуха, морозы, жара...);
- повышает качество сельхозпродукции и удлиняет сроки хранения.



70930 **индекс**  
**подписки****ЦВЕТОВОДСТВО**

# КАКТУС! ПРОСЫПАЙСЯ.

## ВЫХОД ИЗ ЗИМОВКИ - ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ КАЖДОГО КАКТУСА

Кактусисты, в конце февраля – в марте будьте бдительны! Солнце начинает припекать по-весеннему, порой настолько ярко, что на отвыкших зелёных колючих питомцах могут появиться... ожоги! Всё дело в том, что за пасмурную зиму кактусы отвыкают от интенсивного солнечного света. Поэтому вам придется заново приучать их, и это особенно актуально для слабо опушённых видов. Очень досадно бывает, когда ожогом повреждается верхушечная точка роста. В этом случае кактус обречён на пожизненное уродство и может послужить только в роли маточного растения – для формирования "деток" из боковых спящих почек (ареол).

### Притенение

Для организации притенения перезимовавших кактусов от слишком активного весеннего солнца можно использовать тонкие листы белой бумаги либо мелкую сетку. Очень хорошо для этих целей подходит нетканый материал – белый агротекс. Главная задача – рассеять солнечный поток. Обычно такое привыкание длится 1-2 недели, в зависимости от погодных условий. В это время кактусы лучше не поливать и по возможности поддерживать зимовочную температуру (+10...+15 °С). Исключением могут быть только растения, которые даже зимой получали много солнечного света (например, в самых южных уголках нашей страны, выращиваемые в зимних садах и оранжереях).

### Долгожданная влага

К тому времени, когда становится сложно поддерживать зимовочную температуру и кактусы прошли адаптацию к весеннему солнцу, надо запланировать первый полив. Во время привыкания к солнцу надо начинать опрыскивать кактусы из пульверизатора тёплой водой, только следите, чтобы влага оседала самыми мелкими капельками, и проводите это рано утром, либо поздно вечером. Первый полив делаем вполсилы, не допуская застаивания воды в горшке. Вода должна быть тёплой и мягкой. Для этого можно приготовить талую воду, можно использовать фильтрованную бытовым фильтром, а можно воспользоваться препаратом Водопад, который изолирует кальций и магний жёсткой воды и переводит в доступное для растений состояние. Такой вот интеллектуальный подход!

### Минералы на десерт

Итак, к свету приучили, водой отпоили, теперь пора обеспечить милому колючкам полноценное минеральное питание. Подкормки надо начинать, когда кактусы тронутся в рост – это легко выявляется по верхушечным точкам роста. Тут уж не поспешите: растения жадно поглощают из почвы необходимые макро- и микроэлементы, и будет неладно, если какой-то окажется для них в дефиците. Сработает закон "минимума Либиха", который гласит, что состояние растения зависит от того фактора, который находится в минимуме. Его ещё называют законом "бочки Либиха", потому что хорошо отражает суть этого явления: сколько бы ни было длинных досок в этой бочке, достаточно лишь одной короткой, чтобы вода начала вытекать из неё. Чтобы избежать такого прецедента, раз в 2 недели добавляем в каждый литр поливной воды по 1 столовой ложке органико-минерального удобрения Богатый Дом.

### Эхиноцереус гребенчатый

вырастает в колонну высотой 25 см, усыпанную шипами, имеет ароматные яркие цветки



С наступлением весны работ с кактусами прибавится: это и ежегодные пересадки (перевалки) в новые увеличенные горшки, и прививки, и посев семян кактусов – пожалуй, самое увлекательное занятие кактусовода! **Скотников Д.В., к.б.н.**

# БОЛЕЗНИ ФИАЛОК. Способы устранения

**Продолжение. Начало читайте в номере 1 - январь 2017.**

**Серая гниль** проявляется в виде светло-коричневого налёта, который покрывает всю наземную часть, в результате чего ткани гнивают. Если своевременно не принять меры, то цветок может погибнуть за короткое время. Возбудителем является грибок ботритис, который попадает вместе с почвой. Повреждённые серой гнилью листья и цветки нужно сразу удалять. Больные растения обрабатывать Реаниматором или фунгицидами, а сильно поражённые уничтожить вместе с землёй. Умеренный системный полив и стабильный температурный режим - главные условия, которые необходимо соблюдать, чтобы уберечь растения от серой гнили.



Серая гниль

**Ржавчина** вызывается ржавчинными грибами. Проявляется в виде оранжевых бугорков на верхней стороне листьев и бурых подушек на нижней стороне листовой пластинки. При растрескивании из них высыпаются споры, которые могут снова заражать новые листья. Идеальные условия для размножения грибка - это высокая влажность воздуха и температура +15...+20°C. При сильном развитии болезни листья отмирают и опадают. При появлении болезни рекомендуется опрыскивание листочков бордосской жидкостью 1% или опудривание серной пылью, или обработка раствором РеаниматоРа.



Ржавчина

**Сосудистый бактериоз** поражает фиалки в основном летом в жару. У поражённых растений наблюдается стекленение листьев и их дальнейшее отмирание. Лечение производится препаратами Фитоспорин РеаниматоР, Циркон, или хим. фунгицидом Превикур.



Сосудистый бактериоз

Чтобы риск заражения вашего растения оказался минимальным, нужно соблюдать следующие рекомендации: после покупки растения в магазине устроить ему карантин, т.е. выдержать в отдельном месте в течение месяца, обязательно еженедельно проводить профилактические поливы Фитоспорин-М, землю для посадки или пересадки растений брать сбалансированную по питанию именно для фиалок - Землю-Матушку Фиалка, Герань, соблюдать оптимальные условия для роста: достаточное освещение светильниками ОЖЗ и своевременные подкормки мягкими удобрениями Гуми-Оми Фиалки (1 ст. ложка на 1 л воды), а также своевременные поливы и поддержание температуры не ниже +20 и не выше +25°C. При хорошем уходе риск появления болезней будет практически равен нулю, и тогда ваши питомцы отблагодарят вас обильным и продолжительным цветением.

Экологическое Органическое Живое Земледелие

**СУПЕРСветильник®**  
 5 урожаев отжз  
 ПАТЕНТ РФ № 88100

Солнце в доме!

Дает солнечное освещение до 4000 люкс!

1. Выращивание ели, что лучше устроить, как под летним солнцем.
2. Для самых светолюбивых растений: перцы, помидоры, капуста, баклажки, экзотические овощи и фрукты.
3. Солнечное оздоровление, повышение иммунитета, улучшение зрения детей, всей семьи и домашней питомцев.

ЭКОНОМИТ - 2,5 рубля в день на электроэнергию!  
 ВЫГОДНО! Крутой люк прекрасно растёт, цветёт и плодоносит ВСЕ, что вы посадите!

Разработчик - изготовитель: Научно - внедренческое предприятие «Башинком», Башкортостан, 450015, г. Уфа, ул. К. Маркса, 37, корпус 1, тел/факс: (347) 292-09-60, bashinkom@mail.ru, www.bashinkom.ru

**ПРИМЕНЕНИЕ**

1. Знойко настоящие витаминные, сочные корнеплоды и плоды овощей, ягод на еду.
2. Идеальная рассада любых овощей и цветов.
3. Знойко летние садовые, комнатные цветы, кактусы и экзотические растения.
4. Крутой год прекрасно растёт, цветёт и плодоносит ВСЕ, что вы посадите!
5. Интересно, полезно детям выращивать все, что они и вы захотите. Это трудовое, творческое и эстетическое воспитание.
6. Хорошая зеленая настольная лампа для детей, школьников, студентов, обучающихся и для людей с ослабленным зрением. Повышает остроту зрения, внимание, улучшает зрение.
7. Снимает знойную депрессию из-за недостатка солнечного света, оздоравливает, повышает настроение и иммунитет.

**С НАШИМ СВЕТЛЯЧКОМ ЖИТЬ ВСЕГДА И ВКУСНЕЕ!**

Экологическое Органическое Живое Земледелие **ОЖЗ**

**ФИТОСПОРИН**  
 Фитоспорин-М  
 ЗАЩИТА РАСТЕНИЙ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

**ОЖЗ КУЗНЕЦОВА**  
 МИРКОЕ УДОБРЕНИЕ ГУМИ-ОМИ  
 БЕЗ ХЛОПА

**ОЖЗ КУЗНЕЦОВА**  
 ЗЕМЛЯ-МАТУШКА  
 Фиалка-Герань

**Фитоспорин-М РеаниматоР**  
 Биологический фунгицид-реаниматор

70930 **ИНДЕКС**  
ПОДПИСКИ**ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАЕМ  
В ФЕВРАЛЕ?**

# СЕЗОННЫЙ КАЛЕНДАРЬ. ФЕВРАЛЬСКИЕ РАБОТЫ

**1**

**Тыквенные: огурец, кабачки, тыква.** Пора заняться подбором и приобретением семян, а также и удобрений. Посеять на рассаду эти культуры можно, если у вас теплица с обогревом.

**2**

**Капуста.** Выращивание рассады. Замачиваем семена брюссельской капусты в биорастворе ОЖЗ (Фитоспорин-М Рассада) и высеем в почвогрунт, политый Фитоспорином-М Рассада (2 ч. ложки на 3 л воды).

**3**

**Земляника.** Защита земляники от морозов - набрасывание снега на грядки с насаждениями. Посев семян ремонтантной земляники на субстрат, обработанный Фитоспорином-М Рассада (2 ч. ложки на 3 л воды), посеы присыпаем песком и выдерживаем при температуре +18...+22 градуса.

**4**

**Плодовые.** Стряхивание мокрого снега с ветвей. Стратификация семян. Продолжение стратификации семян (90 дней): периодическая проверка.

**5**

**Картофель.** Уход при хранении. В хранилище поддерживаем температурный режим и влажность. При появлении гнилостного запаха перебираем клубни и обрабатываем АнтиГнилью.

**6**

**Зеленные и пряно-вкусовые.** Уход за зеленью, высев на рассаду сельдерея. Продолжаем зеленый конвейер на подоконниках: ухаживаем за зеленью, поливая каждые 14 дней Богатым (1 ч. ложка на 2 л воды) с Фитоспорином-М Рассада - 2 ч. ложки на 3 л воды, Каждые 10 дней корневая подкормка Бионексом или Гуми-Оми Овощи - 1 ст. ложка на 5 л воды по 0,2 литра на каждый литр земли.

Продолжаем сеять салат, укроп, базилик. Замачиваем семена в биорастворе ОЖЗ (Фитоспорин-М Рассада). Температура раствора +50 градусов, время 30 минут. Высеем в субстрат семена корневого сельдерея, обработанные Фитоспорином-М Рассада (10 капель на стакан воды), для получения рассады.

**7**

**Луковые.** Высадка в ящики. Высаживаем в ящик мелкий лук, чеснок. Поливаем каждый день слабым раствором удобрений Гуми-Оми Овощи - 1 ст. ложка на 10 л воды и каждые 14 дней обработка Фитоспорином-М и Богатым (1 ч. ложка на 2 л воды).

**8**

**Корнеплоды.** Контроль за хранением и уход. Проверяйте температурный режим и влажность. При появлении гнилостного запаха перебрать корнеплоды и обработать Фитоспорином или АнтиГнилью.

**9**

**Цветы многолетние.** Укрытие многолетников от морозов. Посев цветов на рассаду. Посеять на рассаду семена ромашки, эдельвейса, лаванды, тысячелистника, манжетки, агератума, большой анемона, арабиса кавказского, хризантемы, кустарниковой армерии, астры новозеландской, бегонии, бадана, василька, купальницы, василистника.

В хранилище проверяйте состояние корневищ, корнеклубней, черенков, не допускайте переувлажнения или пересыхания субстрата. Высохший субстрат увлажняйте раствором Фитоспорина (5 г порошка на 10 л воды - на 1 сотку).



# КУРОЧКИ-ДАЧНИЦЫ ОСТАНУТСЯ ДОВОЛЬНЫМИ!

ЖИВОТНОВОДСТВО

Приятно, что многие наши читатели воспользовались советами «МГИ» и завели птицу на дачном участке. Но если в теплое время года курочки-несушки регулярно обеспечивали хозяев свежими яйцами, а те их – ежедневной заботой и уходом, с наступлением холодов начались сложности: ездить на дачу стало затруднительно, как и ежечасно следить за иммунитетом и самочувствием птицы. Но не бросать же начатое дело!

- Птицеводом может стать каждый, благо при грамотном подходе денег на это потребуется «всего ничего». Главное – точно знать, что делать, – обнадеживает ветеринарный врач Наталья Фисенко. – Другими словами, любая, даже совсем крошечная, ферма процветает, когда при кормлении и поддержании иммунитета птицы используются пробиотики, эффективность которых доказана и не требует дополнительного представления. К сожалению, до сознания еще очень многих аграриев не доходит информация о пользе пробиотиков, и в лечении и профилактике заболеваний они до сих пор используют антибиотики, которые запрещены уже в 34 европейских странах, поскольку наносят вред не только организму животных, но и человека как потребителя конечного продукта – яиц и мяса.

**- Наталья Владимировна, какие породы птиц советуете приобретать для разведения на дачном участке?**

- Лучшие породы бройлеров (кроссов), которые закупают Россия и Республика Башкортостан, это КОББ-500, РОСС-308 и ХАББАРД – гибриды (искусственно выведенные породы птицы), потомство которых получается высокопродуктивным и эффективным. Для того, чтобы кроссы сохраняли свои замечательные свойства, необходимо их правильно кормить, используя полнорационные комбикорма, богатые витаминами, минералами и незаменимыми аминокислотами. Вот тут-то и кроется первая и самая главная проблема – не все знают, как правильно. К тому же, рост цен на белковые витаминные минеральные добавки (БВМД) стал причиной отказа многих сельских хозяйств от этой необходимой части птичьего рациона. А зря! Ведь у цыплят бройлерных пород генетически заложен интенсивный рост. В 8-недельном возрасте они должны набрать не менее 1,5 кг живого веса, для чего всегда должны получать достаточное количество полноценного и качественного корма. Отсутствие одного мешает вырасти цыпленку в полноценную курицу или индюшку бройлер и даже может привести к гибели.



Кобб-500

**- Какие основные ошибки содержания пернатых на садовых участках допускают люди?**

- Некоторые дачники обзаводятся несушками впервые, даже не подозревая, как правильно о них заботиться. В результате нередко учатся на своих же ошибках. Практика показывает, что помещение курятника не всегда оборудовано хорошей вентиляцией. Поилки, установленные на подстилках, нередко проливаются, а сырая подстилка служит отличным плацдармом для размножения бактерий, грибков и плесени. Не говоря уже о том, что куры бройлеры могут нести яйца не только в гнездах, но и на полу, что хозяевами тоже не всегда отслеживается! Чтобы разом избавиться от всех этих проблем, предлагаю бороться с бактериями, грибами и плесенью с помощью специального препарата «Лежанка Теплянка» - полезные бактерии в ее составе нейтрализуют продукты жизнедеятельности птицы, расщепляя их и выделяя при этом тепло. Уникальность «Лежанки» еще и в том, что она начисто уничтожает патогенные бактерии и яйца гельминтов.

Микроскопические пористые гранулы препарата легко смешиваются со стеблями соломы, крупинками песка и даже с синтетическими волокнами комбинированных полипропиленовых матрасов, эффективно связывают влагу и аммиак, подавляют жизнедеятельность патогенных бактерий и обеззараживают место отдыха птиц в курятнике.

Продолжение на стр. 14

Курочки-дачники. Продолжение. Начало на стр.14

Еще одной существенной проблемой дачных курятников становятся микотоксины в некачественных кормах, почве, кормушках – частая причина интоксикаций и болезней птицы. Ведь зимой хозяева не всегда могут регулярно навещать своих питомцев, а кормушки простаивают...

**- Как же тогда обеспечить полноценный рацион для птицы, зимующей на садовом участке, и уберечь ее от микотоксинов?**

- Средство птичьей реанимации очень простое. Советую использовать для этих целей жидкую форму пробиотической кормовой добавки «ЖивотикЛайф» («Ветоспорин-Ж») – оптимальный эффект достигается при смешивании ста миллилитров препарата с тремя литрами воды. Средство можно считать лечебным, поскольку концентрация полезных бактерий в нем увеличена в пять раз. Бактерии находятся в активной форме, кроме того, добавка содержит готовые ферменты и другие биологически активные вещества, способные оказать быстрый оздоравливающий эффект на птичий организм.

Этот препарат по праву завоевал популярность среди любителей животных, став настоящей панацеей для дачника-агрария. Судите сами: корма от микотоксинов очищает, яичную продуктивность и иммунитет птицы поднимает, вес птицы приумножает, на яйценоскость значительный эффект оказывает! Пробиотик просто необходим как обязательное дополнение к корму: он улучшает обмен веществ за счет выработки ферментов, повышает иммунитет и прекрасно выводит вредные вещества из организма, что, в конечном итоге, положительно сказывается на возрастающих показателях продуктивности и сохранности поголовья цыплят. Это особенно важно для высокопродуктивных кроссов, поскольку они наиболее чувствительны к внешним условиям.

«ЖивотикЛайфом» советую поить курочек, уток и индюшек, смешивая с питьем, в качестве профилактики различных заболеваний, а также при проблемах со стулом, конъюнктивите (воспалениях глаз) и простуде. Нужные для организма ферменты, в готовом виде содержащиеся в препарате, быстро и эффективно восстановят иммунитет пернатых. Вот почему «ЖивотикЛайф» в жидкой форме завоевывает все больший авторитет у тех, кто держит дома и на дачных участках различных животных, в том числе птиц! Курочки-дачники останутся довольны таким подарком!

**Катя Спиридонова, журналист**

### ПРЕИМУЩЕСТВА «ЛЕЖАНКИ ТЕПЛЯНКИ»

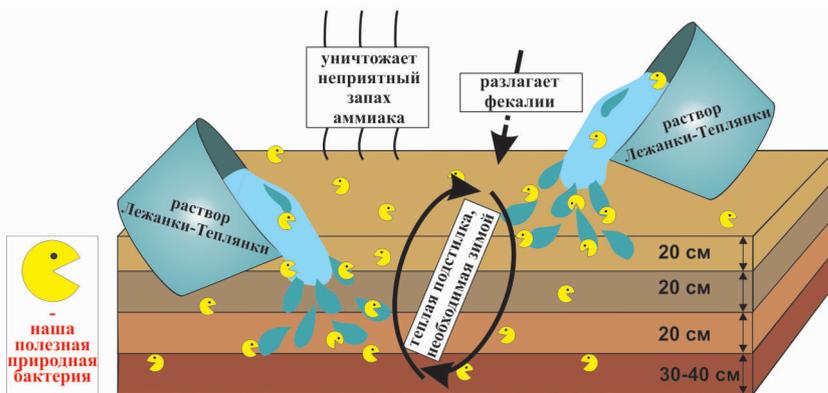
для формирования глубокой оздоравливающей, согревающей подстилки:

- одного толстого слоя подстилки хватает примерно на 2-3 года;
- значительная экономия времени и сил на уборку большого свинарника;
- навоз растворяется полностью в подстилке примерно за сутки;
- нет запаха, жижи, грязных участков;
- снижаются расход корма и дополнительные затраты на обогрев зимой;
- снижается уровень заболеваемости и смертности поросят, цыплят, телят;
- комплекс полезных микроорганизмов вытесняет патогенную флору;
- используются дешевые материалы: измельченная солома, сено, опилки, подсолнечниковая шелуха;
- сокращается рабочая сила по уходу за животными.



**Полезная бактерия «Лежанки Теплянки» препятствует размножению патогенных бактерий кишечной группы и плесневых грибков, оздоравливает микроклимат в помещении.**

### Схема работы препарата «Лежанка Теплянка»



## А вы знали?

### Исследования ученых

#### ПРИБЫЧКА ДОЛГО СПАТЬ ОПАСНЕЕ АЛКОГОЛИЗМА

Исследователи выяснили, что слишком долгий сон вредит здоровью примерно в такой же степени, что и алкогольная зависимость! Качественный сон защищает организм от множества опасностей и продлевает жизнь. Но тут главное – не переусердствовать, иначе результат будет совсем не таким, как хотелось.

Как оказалось, привычка отсыпаться каждую ночь по 9 часов опасна не меньше, чем хроническое недосыпание.

Австралийские ученые изучили данные о состоянии здоровья и образе жизни более 230 тысяч граждан старше 45 лет. В ходе исследования выяснилось, что, если пациент спит более 9 часов, сидит более 7 часов и занимается спортом менее полутора часов неделю, ему грозит ранняя смерть. Причем, к удивлению исследователей, алкоголизм, курение и сон менее 7 часов приводят точно к такому же увеличению рисков.

#### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ НЕ СПАСАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

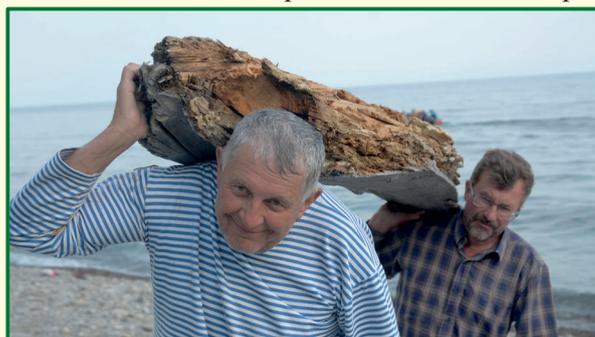
Ученые из Калифорнии выяснили, что от выполнения физических упражнений и занятий в тренажерном зале мало что зависит, если вы сидите большую часть рабочего дня.

Исследователи следили за группой мужчин в возрасте от 45 до 69 лет. Всего в поле зрения ученых попали почти 85 тысяч участников. Главными факторами, на которые обратили внимание эксперты, были количество часов, проведенных сидя, и количество часов, проведенных в движении. Состояние здоровья участников проверили еще раз уже через 8 лет. Результаты показали, что для тех, кто много сидит и мало двигается, риск сердечной недостаточности повышается на 52%. Но, к удивлению ученых, для тех, кто много сидит и много двигается, риск все равно высок – на 34% выше, чем у тех, кто не сидит более 2 часов в день.

По результатам исследования медики рекомендуют не просто регулярные физические нагрузки, а ежедневные! На работу и с работы лучше ходить пешком — так останется меньше времени на сидение перед телевизором.

## Как быть здоровым и жить долго:

1. Питайтесь правильно, будьте внимательны к тому, что едите, выбирайте пищу здоровую, экологически чистую. Гораздо лучше выращивать овощи и фрукты самостоятельно по системе органического живого земледелия и кормить свою семью проверенными продуктами!
2. Постоянно учитесь новому, постепенно, не оставляя ни одного непонятого слова. Мозг должен быть в движении постоянно. Даже если вы уже на пенсии, учитесь всегда!
3. Отдыхайте вместе с семьей, это такое счастье! Не упускайте ни одной возможности провести больше времени со своими близкими – такой отдых дарит огромную душевную радость и здоровье.
4. Чаще бывайте на свежем воздухе и проветривайте дом. Гуляйте пешком и обязательно берите с собой на прогулки детей, меньше ездите на транспорте. Это очень важно!
5. Делайте зарядку каждый день около 30 минут. И вообще - больше двигайтесь. Активного движения человеку в день нужно минимум два часа (8-10 тысяч движений)!
6. Съедайте в день 8 горстей разных овощей и фруктов, так вы наполните организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами естественным образом.
7. Будьте добродушны!

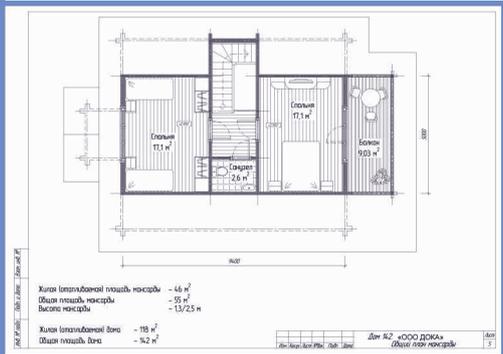
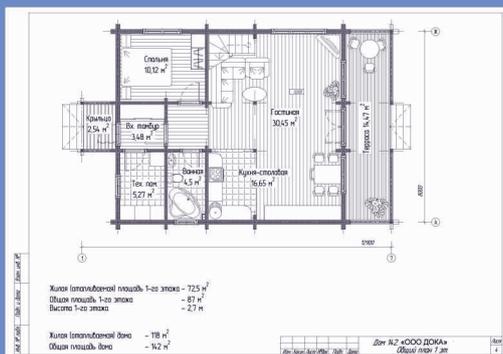


**В. Кузнецов и В. Безруков  
несут бревно на Байкале**

**БОГАТЫ ЗДОРОВЬЕМ**

70930 индекс подписки

**Изготовление и монтаж  
деревянных домов,  
клееный и  
профилированный брус.**  
Тел.: 8-800-234-90-61



**Мы знаем, что мы едим...**

Излюбленные копченые мясо и рыба особенно ароматны и вкусны, если готовить их на яблоневого щепе. Но щепе щепе рознь, выбирайте экологически чистую яблоневую щепу. Во многих промышленных садах яблони обрабатываются ядохимикатами до 40 раз, а в «Солнечном Бузовьязе» в течение 25 лет не используется химия. От яблок до щепы все 100% экологически чистое.

Мы знаем, что мы едим, готовя на экологической яблоневой щепе от «Солнечного Бузовьяза». Мы за здоровое человечество.

У нас в России лучше всех!

Оптовые продажи:  
г. Уфа:  
8(347) 292-09-60,  
292-09-62



Наш канал на



НАУЧНО-ВНЕДРЕНЧЕСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
**БАШИНКОМ**

Тираж 30 000 экз. Периодичность 1 раз в месяц № заказа 1209 Подписано в печать: по графику 25.01.2017г., фактически 13.02.2017г., время 11 ч. 00 мин.



Учредитель: ИП Кузнецова Мария Вячеславовна  
Главный редактор: к.т.н. В.И. Кузнецов  
Редактор: к.б.н., зам. главного редактора отдела естествознания НИ «Башкирская энциклопедия» С.С. Хайретдинов;  
Рекламный отдел: Е.А. Антипина  
Дизайн и верстка: 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 по подписке и 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, Березовское шоссе, 4-а. Тел. 7-07-57

