



УРОЖАИ И ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВЫ — ВЫШЕ, РАБОТЫ — МЕНЬШЕ, ЗДОРОВЬЕ — ЛУЧШЕ!

«Почитаешь вашу газету – все у людей так просто получается! Вдохновишься, пойдешь делать. А на самом деле все сложнее: и труда – больше, и не получается с первого раза!»

Из письма в редакцию

Вы правы, бывает по-разному. Вспомните курсы кройки и шитья или автошколу: у всех одновременно все получилось?

Мы подошли к природному земледелию с разным багажом, разными установками. Не хуже и не лучше, просто с разными. Кто-то легко расписывает клумбу растениями, не разделяя их на цветы и овощи. Другой хорошо умеет следовать инструкциям и его не раздражает тяжелый монотонный труд. И путь к овладению новыми навыками у нас может быть разной длины.

Вначале – тяжелее, надо запустить процессы, «завести и столкнуть с места машину». И в голове, и в саду-огороде. Дальше – легче.

«А ты уже так пробовал?» В голове – подсчет: у большинства знакомых получается или нет? Но дело-то не в количестве «голосующих за или против» природного земледелия. Если уж люди наконец открыли, как действительно питаются растения и от чего зависит их иммунитет, то забыть эти истины уже не получится. Впереди – только ответы на вопросы: как это все внедрить у себя на участке? В каких условиях – какие нюансы? Или – без нюансов, законы-то везде одинаковы?

Почему-то очень легко начинающим. Им все равно, копать или нет. Не копать – легче. А если растет не хуже, а лучше, то какой смысл в перекопке? Совсем легко будет нашим детям. Но почему мы-то должны от них отставать в СВОЕМ ДАЧНОМ ДЕЛЕ?!

Да, это сложно: снять груз старых стереотипов, понять, прочувствовать, получить результат. Довериться миру и обрести наконец ту легкость, которая присуща природе.

Это не приходит само собой. Вопросы есть и будут. Одни отвечают на них сами, наблюдая за происходящим на грядках, а другие спрашивают у тех, у кого уже получается. Сегодня, дорогой читатель, мы отвечаем на часто задаваемые вопросы дачников. Ведь для этого и работает коллектив нашей газеты!



с.2 – Переход на природное земледелие – ЧЕГО МЫ НЕ УЧЛИ?

с.10 – ЭМ В БЫТУ: био-освежители и чистильщики аквариумов

с.12 – Почему нам плохо? – АНТИ-ХАНДРИН от нашей редакции

с.14 – Проростки: РЕЦЕПТЫ УСПЕХА

с.18 – Быстро портятся овощи? – ГРИ-ответ!

с.19 – Компост на дому: БЕЗ ЗАПАХА и грязи

с.21 – Весна не за горами: КРЕПИМ ПОДСВЕТКУ

Природное земледелие: инструкции к изучению и применению

Иногда от садоводов, попробовавших применить Природное земледелие (ПЗ), можно услышать (редко, но бывает): «Ерунда все эти новшества – не работают они! Наши родители и деды всю жизнь по-старому работали и ничего – с урожаем были!»

Давайте разберемся: в чем причина таких отзывов?

1. Для начала обсудим, а для чего, собственно, нужно это Природное земледелие?

Ведь чтобы что-то захотеть осваивать, нужно быть уверенным, что новшество принесет ВАМ ощутимую пользу. Иначе – обычная практика: «если не болит, то зачем лечить?»

Скажите, пожалуйста, почему сейчас все меньше людей выращивают овощи и фрукты на своих дачных участках, а больше засевают их газонами? Почему стало меньше садоводов и больше «дачников-шашлычников»? Не от того ли, что не хотят они «гробить свое здоровье», как их родители, в «тяжелой борьбе за урожай» – купить легче! Даже понимая, что купят в магазине «искусственную» бесполезную пищу...

А Природное земледелие при правильном и системном применении позволяет, работая гораздо меньше обычного – в радость, выращивать полезные для здоровья натуральные овощи и фрукты. Такие натуральные, что «пальчики оближешь» и аллергии проходят! И при этом еще и урожай – выше обычных, а плодородие повышается, а не убивается!

Интересует ВАС такая перспектива? Стоит ради этого попробовать изучить и применить ПЗ?

Если – нет, можете дальше не читать!

А если перспектива повышения здоровья с минимальными усилиями вас привлекает, давайте рассуждать дальше!

И отдельно обращаюсь к цветоводам, не выращивающим овощи или фрукты. Многие из них говорят, что без опаски используют минеральные удобрения и ядохимикаты, поскольку «цветы и декоративные кустарники не едят». Напомню о самых главных «продуктах питания» – воде в колодцах и окружающем воздухе, которые загрязняются такими дачниками!

2. Если желание есть, но остаются сомнения в действительно-

сти ПЗ (несмотря на то что у тысяч садоводов получается!), советую вспомнить, что развеять сомнения только раздумьями – невозможно! Это можно сделать, только попробовав. Не надо переделывать на новый лад сразу весь огород – потренируйтесь на одной-двух грядках. Посадите на одной их половине по-старому, а на другой – тот же овощ, используя ПЗ. Будет с чем сравнить. И уверен, сравнив результаты, вы изживете свои сомнения в ПЗ и по-другому работать не станете!

3. Приняв решение опробовать ПЗ, надо довести начатое до результата, не отступая перед возможными препятствиями.

А то ведь как часто бывает: садовод начинает пробовать отдельные приемы ПЗ, что-то не получается так, как он ожидал, и эксперименты прекращаются без анализа причин неудачи – «ПЗ не работает!»

4. А чтобы получилось, надо изучить и применить Природное земледелие СИСТЕМНО – все его приемы в комплексе, а не выхватывая отдельные, которые могут и не сработать поодиночке (см. с. 3-4). Иначе может получиться как в песне «Волшебник-недоучка» – «сделать хотел утюг, слон получился вдруг...».



5. Мало изучить ПЗ по книгам и фильмам, нужно еще обязательно все отработать на практике – вот где вылезут те вопросы, на которые вы могли и не обратить внимание. ПЗ – простое в изучении, не надо быть «семи пядей во лбу», но тонкости есть, как и в любом деле. А время, затраченное на изучение ПЗ, быстро окупится – вы его больше сэкономите, легче работая на участке!

И огромную помощь в обучении вам готовы оказать Клубы и Центры ПЗ (с. 24): посетите их семинары по ПЗ и получите консультации в их магазинах.

СИСТЕМА ПРИРОДНОГО ЗЕМЛЕДЕЛИЯ

Наверно, все согласятся, что для того чтобы вырастить урожай полезный для здоровья (а другого лично мне и не надо), нужно выращивать натуральные растения – растущие, как в природе (с соблюдением природных законов).

Повторив природные процессы, мы мало того что вырастим полезный урожай, но еще и возьмем Природу в союзники – она будет помогать нам, облегчая работу, а не препятствовать, как в том случае, если мы боремся с ней, нарушая ее законы.

Природное земледелие и есть – выращивание растений как в природе – по природным законам.

Подробно о природных законах и системе Природного земледелия можно прочитать в Спецвыпуске 2014 г. газеты «Природное ЗемлеДелие» по ссылке www.pkoz.ru/?st=167.

Здесь же я лишь кратко изложу системные взаимосвязи ПЗ, которые очень важно выполнять, чтобы достигнуть целей ПЗ, описанных в п. 1 на с. 2.



1. Вносите в почву органические остатки (ботву, траву, листья и т.п.).

В природе растения получают питание за счет разложения отживших растений и других «органических» остатков (животных, насекомых и т.п.) почвенными микроорганизмами, червями и грибами. И получают при этом питание в оптимальном соотношении и оптимально по времени:

– во-первых, если растение выросло, то оно накопило в себе в оптимальном соотношении все элементы, которые ему были нужны для жизни. А затем отдает их следующим поколениям растений. Поэтому растительные остатки – лучшее в мире удобрение!

– во-вторых, в процессе миллионов лет эволюции растения и почвенная живность приспособились кормить друг друга тем, чем нужно, и тогда, когда нужно. Растения, вырабатывая в листьях в процессе фотосинтеза углеводы, передают их в прикорневую зону для питания именно тем микроорганизмам, от которых ждут соответствующее пи-

тание взамен в нужный момент. Таким образом, растение питается, как в ресторане, заказывая у микроорганизмов питание «на выбор», а расплачивается углеводами, которыми питаются микроорганизмы. В результате и те, и другие питаются оптимально!

Это позволяет растению получать питание «по потребности», оптимально по составу и в нужный срок. Чего никогда не достичь при подкормке минеральными удобрениями, т.к.:

– ни в одном минеральном удобрении нет углерода – основного элемента питания растений, который растения получают из углекислого газа в процессе фотосинтеза. А углекислый газ (внимание!) в природе в основном образуется при разложении органических остатков! Вот почему столь важна на грядке органика...

– у каждого растения свои потребности в питании, разные в зависимости от вида растения, состава почвы, ее температуры, влажности и момента времени. Поэтому невозможно искусственно создать идеальное (как в природе) питание растений. А, значит, неизбежны перекопы в питании, ненатуральность урожая и его бесполезность для здоровья.

Учитывая сказанное, становится понятным, почему непременным принципом ПЗ является насыщение почвы органическими остатками.



2. Не перекапывайте землю, а только рыхлите ее на 5-7 см.

Неубедительность всех стандартных доводов в пользу перекопки (необходимость сделать почву рыхло-мягкой, уничтожить сорняки, заморозить вредителей и т.п.) подробно разобрана в том же Спецвыпуске. А если сказать кратко о вреде перекопки, то она губит плодородие путем:

– разрушения природной пористой структуры почвы, образованной канальцами на месте сгнивших корней и ходов почвенной живности, по которым в почву попадают вода и воздух, быстрее растут новые корни;

– нарушения природного самополива – конденсации влаги из теплого воздуха в толще прохладной земли;

– уничтожения «поваров» – микроорганизмов, разлагающих органику.

А единственно разумное оправдание перекопки, как способа создания оптимальных условий для прорастания ВСЕХ посаженных садоводом семян путем присыпки их землей, с меньшими усилиями обеспечивается путем поверхностного рыхления почвы.

Использование даже лишь этих 2-х принципов ПЗ повысит плодородие почвы на вашем участке.

Если же вы хотите ускорить процесс восстановления плодородия и получить результат в течение 1-3 лет, то:



3. Размножайте в почве полезные микроорганизмы, червей и грибы.

Они ускорят разложение органики, что обеспечит растения повседневным сбалансированным питанием.

Размножить же в почве микроорганизмы в настоящее время очень просто. Для этого применяются микробиологические препараты, и лучшие из них, по нашему мнению, это «Восток ЭМ-1» и «Сияние». В них содержатся только полезные микроорганизмы, выделенные из плодородных почв (а надо помнить, что существуют еще и вредные, которые поедают живую органику и вызывают болезни растений – гнили, фитотрофу и т.п.).

Такие препараты еще называют ЭМ-препаратами (от ЭМ – эффективные микроорганизмы).

Они не только ускоряют разложение органики, но еще и подавляют вредные микроорганизмы.

Соблюдение этих 3-х «нехимических» принципов позволит вам повысить плодородие почвы. На такой почве растения вырастают с высоким иммунитетом к болезням и вредителям – сами защищаются от них.

Также значительному снижению ущерба от болезней и вредителей растений способствует 4-й принцип ПЗ:



4. Для защиты растений от болезней и вредителей используйте только экологически безопасные «природные» методы и биопрепараты, а не ядохимикаты.

На первом месте – профилактика (избежать и предупредить), а не лечение болезни!

Повышение плодородия почвы, смешанные посадки, севооборот, осеннее мульчирование органикой, сезонная (осенью и весной) обработка почвы ЭМ-препаратами в высокой концентрации (1:100), применение биопрепаратов (Новосил, Здоровый сад, Экоберин, НВ-101, Дачник, Лепидоцид и Битоксибациллин, Фитоверм и т.п.), народные способы защиты настоями трав – все это эффективно работает, не загрязняя Природу.

4 основных принципа Природного земледелия способствуют повышению плодородия почвы, профи-

лактике болезней растений и защите их от вредителей.

Но не только плодородная почва обеспечивает здоровье растений. Она – лишь одна из составляющих плодородной среды их обитания!

Понятие плодородной среды обитания растений объединяет следующие факторы:

- плодородная почва,
- освещенность,
- тепло (солнечная радиация),
- влага,
- сообщество растений (смешанные посадки),
- условия для развития естественных «врагов вредителей»: птиц, насекомых-хищников, жаб, ящериц, ежей... Но помните, что главное средство от вредителей – плодородная почва!

– защита от ветра,

– защита от излишних осадков,

– создание условий, необходимых для развития конкретного вида растений.

Но все эти факторы в основном характерны для любой системы земледелия.

А сейчас выделим ГЛАВНОЕ в Природном земледелии:

– хотите ЭКОЛОГИЧНО ПОДНЯТЬ ПЛОДОРОДИЕ ПОЧВЫ – не перекапывайте землю и вносите органику;

– хотите УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС повышения плодородия почвы и УПРЕДИТЬ БОЛЕЗНИ растений – в дополнение к этим двум приемам разводите в почве и на листьях полезные микроорганизмы, используя ЭМ-препараты;

– хотите справиться с болезнями и вредителями, НЕ ЗАГРЯЗНЯЯ ПРИРОДУ – используйте только «природные» методы и безвредные биопрепараты – профилактику, а не лечение.

Вот и все секреты!

Природное земледелие просто, отработано и приносит стабильно высокие результаты!

Попробуйте и проверьте! И вы по-другому просто не захотите работать!

ПРИМЕРЫ ОШИБОК НЕСИСТЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИРОДНОГО ЗЕМЛЕДЕЛИЯ

Уже говорилось, что ПЗ надо использовать системно (с. 2), т.е. все его принципы применять в комплексе.

В подтверждение разберем некоторые примеры.

Вопрос: на какую глубину закапывать выросшие сидераты?

Ответ: сидераты «закапывать» не нужно! Эти однолетние растения сажаются, чтобы нарастить органическую массу и оставить ее на почве. При этом пользу приносят не только «вершки» сидератов, но и, главное, –



их «корешки». Разлагаясь в земле почвенной живностью, корни сидератов не только насыщают почву органикой (1-й принцип ПЗ), но и разрыхляют ее, образуя сеть канальцев. Перекопкой вы разрушаете эту структуру и губите плодородие почвы.

Срежьте сидераты плоскорезом по поверхности или с небольшим заглублением в почву – не более 5-7 см (2-й принцип). И пролейте ЭМ-препаратами, чтобы «вершки» и «корешки» быстрее разложились (3-й принцип).

А вот что бывает, когда системность использования ПЗ нарушается на примере мульчирования.

Мульчирование – один из способов внесения органики путем укрытия почвы между посадками растительными остатками (трава, листья, измельченные ветки...).

И довольно часто приходится слышать **вопрос:** замульчировала я картошку травой – пошел дождь – мульча загнила – картошка не уродилась... В чем причина?

Ответ: использован 1-й принцип ПЗ – внесение органики, но не использован 3-й – размножение ЭМ, которые, наряду с разложением органики, ПОДАВЛЯЮТ ВРЕДНЫЕ гнилостные МИКРОБЫ.

Вопрос: где же я столько травы наберу, чтобы все грядки замульчировать слоем в 5-7 см? У меня хватает на толщину примерно в 1-2 см – что делать?

Ответ: Если вы замульчируете почву тонким слоем, то растения по-природному, скорее всего, накормите, а вот сорняки не подавите (свет будет проходить через тонкую мульчу) и испарению влаги не воспрепятствуете.

Если хотите меньше полоть и поливать, лучше те грядки, на которые хватит органики, замульчировать

на 5-7 см, а остальные – на сколько хватит материала.

Но обратите внимание, что не только трава и листья могут использоваться в качестве мульчи, а и щепки, опилки, хлопчатобумажные и шерстяные материалы, натуральная вата и старая кожа, бумага, картон, черно-белые газеты (в них нет вредных элементов) – все это органические материалы из растений или животных.

Вопрос: чем лучше мульчировать – черной пленкой или черным спанбондом?

Ответ: мульчировать лучше органической мульчей – при разложении она идет на питание растений (1-й принцип ПЗ).

В вопросе, видимо, имеется в виду хорошее подавление сорняков черными укрывными материалами. Но это достоинство «убивается» тем недостатком, что они не накормят растения. А слой травы в 5-7 см и сорняки подавит, и влагу сохранит, и земля после дождей и поливов корочки не покроется – не надо ее постоянно рыхлить, и – главное: такая мульча обеспечивает природное кормление растений, а значит – их натуральность!

А еще под черной полиэтиленовой пленкой в жаркие дни почва сильно перегревается, значительно превышая оптимальную температуру для развития корней!

Вопрос: чем лучше мульчировать травой и листьями или компостом?

Ответ: мульчировать лучше неразложившейся органикой – травой, листьями, в августе или осенью – опилками, щепой, листовым опадом. Дело в том, что разлагаясь в компостной куче, питательная смесь обедняется за счет рассеивания по атмосфере выделяющегося при разложении органики углекислого газа – главного питания растений.

А если органика положена сразу под растения, то углекислый газ тут же идет на питание растений – плодородие растет!

Кроме того, при мульчировании уменьшаются трудозатраты на лишние пробежки: с сорняками – к компостной куче и с компостом (уже менее питательным, чем трава) – к грядке.

Вопрос: во многих книгах написано, что перед мульчированием траву нужно подсушить... Верно?

Ответ: необходимо! – чтобы трава не загнила под дождями, НО... – лишь в том случае, если вы не пользуетесь ЭМ-препаратами, подавляющими гнили!

С другой стороны влага нужна для жизни бактерий, разлагающих мульчу: чем влажнее, тем быстрее

разлагается трава и тем больше питания получают растения! Подсушите траву – замедлите питание!

Совет: не подсушивайте траву перед мульчированием – кладите ее свежей и в тот же момент поливайте ЭМ-препаратами!

Вопрос: посадила семена свеклы и замульчировала их травой слоем 7 см – свекла не взошла. Почему?

Ответ: свекла не взошла потому, что вы закрыли всходы от света. Вспомните, что именно так мульча слоем 5-7 см, подавляет сорняки.

Правило: мульча раскладывается МЕЖДУ взошедшими растениями – их листья должны быть выше слоя мульчи. Напомним также, что мульчировать надо уже прогретую землю, иначе прогрев ее затянется.

Вопрос: посадил картошку методом «под соломой» – картошка позеленела – есть нельзя! В чем причина?

Ответ: слой мульчи был тонким – проник свет – картошка на свету зеленеет. Чтобы такого не было, слой мульчи при посадке «под соломой» должен быть не менее 15-20 см. При этом рекомендую в начальный момент положить слой в 7-10 см, чтобы картошка быстрее проросла. А затем добавить мульчи между стеблями картофеля, поддерживая толщину слоя в 15-20 см.

Вы, наверно, заметили, что принципы ПЗ – едины для всех растений, но должны индивидуально «окрашиваться» в использовании в зависимости от особенностей местных условий на вашем участке: состава почвы, освещенности, влажности и т.п.

Например, на сухом участке нужно мульчировать слоем потолще, чтобы сохранить влагу.

А на сыром – оптимальный слой мульчи надо установить экспериментально, чтобы:

- и почва прогревалась,
- и влага достаточно испарялась, чтобы корни не задохнулись,
- и сорняки ограничить в росте!

Правило: при использовании общих принципов ПЗ думайте и экспериментируйте, применяя для экспериментов метод посадки на 2-х половинах грядки одного и того же растения в разных условиях – для сравнения.

Системно используйте принципы ПЗ, но учитывайте индивидуальные особенности вашего участка и особенности выращивания растений конкретных видов!

Леонид Рябов,
руководитель
Петербургского клуба
природного земледелия,
www.pkoz.ru

Экономим на даче

Советы бывалых

Экономить на даче можно и нужно. И с природным земледелием это получается хорошо. Давайте посчитаем вместе:

ЭКОНОМИМ НА УДОБРЕНИЯХ...

Почву, чтобы она не истощалась, нужно обогащать органикой. Обычно это навоз. Машина навоза стоит в нашем регионе 5-7 тысяч рублей. Экономичная альтернатива:

1-й вариант. Приобретаем машину соломы или сена – 2000-2500 рублей. Готовим «заправку» для быстрой переработки соломы: «Сияние-1» – 1 пачка – 350 руб. + вода – 2 куба – 100 руб. + сахар 1 кг – 50 руб. Итого 2,5 – 3000 р.

Итого – экономия в 2 раза.

2-й вариант. Сею сидераты на 1000 руб. + «Сияние-3» и «Сияние-1» + вода и старое варенье. Сумма в пределах 1500 рублей. Итого – экономия в 3 раза.

3-й вариант – косим траву, перекладываем отходами, проливаем сброженной травой с остатками хлеба и молочной продукции. Затраты минимальные – 200-300 рублей.

Вот и считайте, какая экономия?

СПРАШИВАЛИ — ОТВЕЧАЕМ

В этом году несколько раз пересевала огурцы. Все делала как всегда: по несколько в лунку, поливаю, закрываю стеклом. Почему семена теперь такие дорогие, а качества не добавилось?

Самой частой причиной плохой всхожести семян огурцов является низкая температура их прорастания. Огурцы – растения субтропиков, если температура почвы ниже 20 градусов, то они не всходят, загнивают. Вспомните, какой была весна, начало лета? Даже температура воздуха была ниже 20 градусов, не то что почвы.

Чтобы в следующий раз обойтись без пересевов, прорастите семена в тепле. При температуре 30-35 градусов огурцы прорастают за полсуток, проверено многократно! Секрет от бабушек: семена – во влажную тряпочку, да в натальное белье – махом корешки покажутся! Можно затем подрастить их в разборных рассадниках, для предотвращения повреждения корневой системы. А если у вас заранее сделана теплая грядка, то можно проклюнувшиеся семена посадить и в нее, обязательно накрыв сверху парничком. Тогда вы будете знать, что жизнь на грядке есть, и огурчиков пораньше поедите.

... И НА СЕМЕНАХ

Следующая статья расходов – приобретение семян. Посмотрите, как вы покупаете семена и посадочный материал. Вы не проходите мимо любой точки, где всё это продается, и спонтанно покупаете то, что вам просто не нужно. Второй момент: собралось несколько человек, и вот кто-то увлеченно рассказывает, как он ведрами собирает урожай, и Вы... немедленно покупаете эти семена. Узнаете себя?

Редко кто приходит со списком, покупает только в проверенных местах и качественные семена, пусть даже не очень дешевые, столько, сколько необходимо на этот сезон. Тыквенные и пасленовые культуры – теплолюбивы. И часто семена погибают оттого, что их потропились «воткнуть» в непрогретую почву. Значит, сею рассадой и высаживаем затем в теплый грунт. Еще одна ошибка, устранив которую

можно хорошо сэкономить: рассчитывать расстояние между растениями правильно и не сеять лишнего. Так, огурцы, посаженные по 1 шт. в лунку, дают больше урожая, чем загущенные. Вместо 4 семечек – 1, а урожай – не меньше, и растения меньше болеют, попробуйте сами! Расход посевного материала сокращается в разы.

Если корнеплоды высеять по маркеру или заранее наклеенными на ленту, то расход семян тоже уменьшается в разы. Да и продергивать потом не надо.

Экономить можно на **таре**, в которую вы заранее наклеенными на ленту, то расход семян тоже уменьшается в разы. Да и продергивать потом не надо.

Много лет **вместо укрывного материала** весной и осенью использую овощные полиэтиленовые ящики на землянике, капусте, огурцах, тыквах, кабачках. Экономия – не менее 1000 рублей в сезон.

А какие у вас есть экономные находки? Пишите в редакцию и на форум нашего сайта – prirodnoezemledelie.ru

Ваш бывалый природник
Валентина Луппа,
Усть-Илимск

МУЛЬЧУ ПРИШЛОСЬ УБРАТЬ!

«Я прочтала в вашей газете, что мульчирование помогает сдерживать сорняки. Разложила, сколько могла, сколько насобирала, по всей грядке. Вид, я вам скажу... И влаги не намного больше хватало. Потом сорняки все-таки полезли. Полоть было очень неудобно, корни за мульчу цепляются, вместе с ней с грядки поднимаются. В конце концов всю мульчу с грядки убрала и в компост унесла – мне так проще!»

Многие впервые мульчируют именно так: сколько травы найдут, «размазывают» это небольшое количество по всей грядке. Минимальный слой мульчи – 3-5 см, поэтому если органики для мульчирования мало, то лучше замульчировать полгрядки достаточным слоем, а потом доделать остальное. Только такой слой сможет выполнить свои функции: и влагу удерживать, и сорняки подавить. А тонким слоем («паутинкой») мы прикрываем семена тех же сидератов, чтобы поберечь почву от высыхания. Сидераты же прорастают через эту паутинку. Значит, если мульчи будет мало, то сорняки тоже смогут прорасти.

«КАРТОФЕЛЬ ПОД СОЛОМОЙ: ЧТО-ТО ЗДЕСЬ НЕ ТАК!»

«Пробовал сажать картофель «под соломой». Не понравилась: почти вся картошка позеленела.»

В публикациях часто встречаются отзывы об этом методе как о «посади и забудь». Да, бывает и так. Но это только в том случае, если сразу поверх клубня накладывается около 15 см органики. В оптимальном же варианте в июне, когда ботва поднимется, надо окучить ее еще и еще раз, снова органикой. Чем толще слой органики, накрывающий картошку, тем больше и лучше урожай вы соберете. Нарастивается он постепенно.

У меня, к примеру, картофельные грядки все лето работают как компостные кучи – отношу туда все, что может перегнить. Окучиваю «веером» – раскладываю стебли в стороны, а не в середину.

С первого раза рекордов не получишь, это приходит с опытом. Но вы заметили, какая земля у вас получилась осенью в грядках с такой картошкой? – Вкусная и рыхлая, и темная. Самая важная задача Земледельца выполнена, и это у вас получилось с первого же раза, с «картошкой под соломой»

К новому – с доверием!



«Природное земледелие» в моей жизни на первый взгляд появилось случайно. Но теперь я знаю, что это не так. Это тот путь в земледелии, который мне и нужен.

Как меня с пеленок учили возделывать землю и ухаживать за растениями? Как и всех – традиционно! Но, несмотря на тяжелый труд, мне всё же сумели привить любовь к земле. И дело даже не в том, что, когда я стала взрослой, мне хотелось облегчить свою работу. Однажды я заметила, что если землю не вскапывать, то весной она остается воздушная и в неё можно сажать. Я перестала копать, но от этого урожаи хуже не стали. В другой раз, пропалывая томаты, я не успела убрать кучу сорняков с дорожки, и со временем заметила, что там, где лежали сорняки, новые не выросли. Тогда я стала специально их складывать на дорожки. Польза – есть, а делать специально для этого ничего не нужно, – мне хорошо! Но главное: чувствуется – растениям от этого хорошо. Вот так в моей жизни появился первый опыт природного земледелия.

ЧЕРЕДА «СЛУЧАЙНОСТЕЙ»

Однажды я поехала в паломничество по монастырям России и в одном из монастырей увидела ровные высокие грядки и бордюренные грядки с клубникой. Ах, как мне они тогда понравились! И я решила, что как будет свой дом, сделаю себе так же. Спустя несколько лет я на youtube встретила такие грядки, и, как это бывает, пошла смотреть дальше с видео на видео. Так случайно попала на семинар «Ваше Плодородие», и тут всё началось...

Я изучила замечательный сайт «Ваше Плодородие», потом – «Сияние», затем «Природное Земледелие». За зиму я просмотрела все видео и семинары и прочла все статьи. Огорода – нет, а я – смотрю. По воле Божьей этой же зимой у меня появился свой огород!

И закипела работа! Кто-то спросит меня, ну какая же работа зимой?

НАЧИНАТЬ МОЖНО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

Первое, с чего я начала, это была компостная куча, затем я сделала



высокие тёплые грядки в колёсах, нашла в своём регионе магазин «Сияние» купила инструменты, биопрепараты и многое другое. Поставила проращиваться черенки винограда в кокосовый субстрат, а весной посеяла рассаду. Как потеплело, разбила грядки, сделала дорожки, посеяла первые растения и сидераты.

И НАЧАЛИСЬ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Картошку я вымочила в болтушке и посадила часть под сено, а часть в землю для сравнения. Урожай получился разный, но под сеном лучше всего, и это при том что я её не полонила, а только подрезала крупные сорняки и сделала веерное разокучивание. Собирала жука, на таких грядках это делать очень удобно. Ещё я заметила, что на тех грядках, где картошка была посажена под сено, жука было меньше, и он появился позже. Урожай картошки в земле был хуже, были гнилые и дырявые от пырея клубни.

Мои томаты, замульчированные сеном, поспели раньше и дали два урожая, а жёлтые «черри» плодоно-

сили до самых морозов. Соседи уже ботву убрали, а мы ещё томаты собирали!

Ещё мне захотелось порадовать своих домочадцев арбузиками, но места не было, и я решила посадить их прямо по целине, расстелив поверх травы чёрную плёнку и прорезав отверстия. В них насыпала плодородный грунт и посеяла семена арбуза. Не скажу, что они были идеальные, но очень вкусные, а главное без особых усилий и прополки.



Конечно, все свои культуры я брызгала биоккоктейлями и поливала травяным настоем с «Сиянием».

*Яна Угрюмова,
г. Новоалександровск*

ПОЧЕМУ У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ?



А вот с кабачками у меня был печальный опыт: я их посадила на теплую приподнятую грядку. При этом я не учла летнюю жару и то, что не могу обеспечить моим кабачкам регулярный полив. Из-за этого они с трудом дали пол-урожая и, промучившись лето, погибли. Теперь я точно знаю, что если у нас делать высокие грядки, то нужен регулярный полив, а еще лучше – капельный. Поэтому для своего региона решила делать тёплые грядки в виде органических траншей, чтобы растениям было тепло весной и прохладнее летом.

Все это – ЕРУНДА!

А вы знаете, я с вами полностью согласна. И в том, что не дураки. И даже в том, что веками.

История победоносного шествия отвального плуга по полям нашей страны «идет под ручку» с историей развития технического прогресса. Надо, чтобы больше. Больше, БОЛЬШЕ! Мы и технику новую тут изобрели, и знаем, как вам ее продать. Только пусть разгорается ваше БОЛЬШЕ! Раньше это «больше» было благом, надо было накормить страну, теперь мы уже сыты, а больше – все надо. «Но ведь скоро ваши земли перестанут быть плодородными, что же вы делаете?» – «У нас Россия большая, мы еще распашем!», – так, кажется отвечал руководитель нашей страны в Америке в 50-х годах?

Да, прошли века со времени изобретения орудия интенсивного использования пахотных земель – отвального плуга. И крестьяне долго еще не хотели принимать его в свою практику от «за границу ученых помещиков». Потому что чувствовала землю, корнями в нее уходила. А потом наступило время, когда корни надо было забыть. Тем, кто умел ладить с землей, да при этом жил лучше других – кулакам особенно. Забывали, какого рода-племени, меняли фамилии. Бежали от опыта предков, боялись даже вспомнить былое, чтобы остаться в живых. Принимали указания новых ученых, новые лозунги: «Химизация, механизация, электрификация!» Кто самый знающий на поле? Агроном! Он – учился! За неглубокую вспашку – «враг народа». За сомнения в целесообразности указаний партийного руководителя – расстрел. Я полностью согласна с вами – БОЛЬНО вспомнить о безумии того времени.

И Вы абсолютно правы: природное земледелие – это совсем не просто. В первый же год вам придется сделать довольно трудоемкие операции:

Заложить постоянные грядки, наполнять их органикой и постоянно сеять сидераты



Мульчировать все лето



Сажать все смешанно



А ТЕПЕРЬ — САМОЕ СЛОЖНОЕ!

Вам придется отказаться от того, что вы знаете с самой начальной школы:

- Вам нужно будет признать не состоятельность былого авторитета;
- Вы больше не будете грубо манипулировать родственниками, используя их физическую силу;
- Вам придется стать честнее с окружающим миром;
- Вы настроитесь на симбиоз – взаимопользовательное сожительство взамен управлению;
- Вы начнете видеть причины вместо следствий.

К этому готовы не все. И я всегда говорю: если вы сильно сомневаетесь в том, как сказочно красиво все получается у природников, огородничайте по-старому. Если сомнения в сути методов, просто проверьте, выведите нас на чистую воду, посадив на одной половине грядки по-новому, а на другой – по-старому, и сравнив результаты.

Но может дело вовсе не в методах? Есть такое объяснение некоторым случаям болезни: человеку по каким-то причинам нужно болеть. Возможно, только так он получает хоть какое-то внимание родственников. Возможно, так наказывает себя

Обязан! Иначе картошки зимой не дам!



за какую-то вину. А может, так доказывает миру, что он – хороший, не такой, как его называли когда-то в детстве и на всю жизнь... Если ваша «пахота» до солнечных ударов и инсультов на огороде – из этой «оперы», тогда это – не к нам. Разберитесь со своими отношениями с родственниками и с самим собой. Почувствуйте Любовь окружающего мира. А потом приходите в природное земледелие – НАЛЕГКЕ!

Защитина В.В.



ЭКО-инновации в нашем доме

Effective Microorganisms™ — комплекс микроорганизмов, дружественных человеку. Они не только поглощают загрязнители в любой среде, но также сдерживают развитие опасных для человека патогенных микробов

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Мы привыкли объяснять все через процессы обмена и превращения веществ. Обратите внимание на фразу выше: «Древнейшие микроорганизмы, которые питаются загрязнителями, могли бы снова помочь нашей планете»... Снова работает **вещество**. Но только ли в нем дело?

Мы живем в эпоху развития квантовой физики: многие и многие доселе непонятные вещи объясняются именно волновой природой. Частота Шумана, собственные волновые колебания планеты, изменение и измерение волновых вибраций в различном эмоциональном состоянии человека. Речь идет о том, что наука и религия шагнули навстречу друг другу... Только ли вещество — эффективные микроорганизмы? Я ищу ответ на вопрос, но пока никто не объясняет так просто,

Когда на земле не было кислорода,

древнейшие микроорганизмы питались углекислым газом, метаном, аммиаком, сероводородом — тем, чего в атмосфере было в избытке. Поглощая загрязнители, они выделяли кислород, воду, аминокислоты, серу и сахара — вещества, необходимые для эволюции жизни на Земле. Но пищи для них становилось все меньше, а бактерии, которые научились питаться кислородом, стали размножаться все активнее. Они постепенно вытеснили своих предшественников и до сих пор господствуют в мире.

За последние десятилетия человечество произвело столько углекислого газа и других отходов, что самостоятельно от них избавиться не может. Древнейшие микроорганизмы, которые питаются загрязнителями, а взамен выделяют кислород и другие полезные вещества, могли бы снова помочь нашей планете.

В 1988 году японские микробиологи совершили революционное открытие, обнаружив группу таких бактерий. Они назвали их **эффективными микроорганизмами** (сокращенно ЭМ) и разработали биотехнологию Effective Microorganisms™.

Сейчас ЭМ-технология широко применяется в сельском хозяйстве и животноводстве, экологических проектах, очистке водоемов и ликвидации последствий катастроф, строительстве, медицине, производстве продуктов питания, товаров для быта и косметики во всем мире.

чтобы было понятно ребенку. Ясно одно: если есть на Земле хаос и порядок, разрушение и созидание, жизнь, каковая она есть на нашей планете, и не-жизнь, то носителями порядка, созидания и жизни являются те маленькие существа, которые были объединены под названием ЭМ.

БИОТЕХНОЛОГИИ — БУДУЩЕЕ ПЛАНЕТЫ

Открытия в сфере биотехнологий часто вызывают недоверие: гениальная инженерия, биооружие. «Зачем влезать в природные процессы? — До добра не доведет!» Но ЭМ-технология — другая. Принцип «Природа знает лучше» здесь соблюден. Просто предложена технология, как именно запустить природные восстановительные технологии в разных сферах жизни человека. ЭМ-технология — одна из тех современных биотехнологий, которая вселяет оптимизм во взгляд на будущее..

ЭМ-технология — это не просто подбор технологических приемов. Это своего рода мировоззрение, ЭМ-философия, которая видит использование группы полезных организмов как один из путей улучшения жизни всего человечества, установления мира на земле и достижения всеобщего процветания.

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЭМ?

Все зависит от того, насколько Вы осведомлены в вопросах глубины экологического кризиса. В 90-е годы ученые-экологи всего мира говорили о том, что мы подошли к точке невозврата, — рубежу, за которым нарушение природных процессов становится необратимым. Прошло больше 20 лет, наверняка порог уже переступили. Это не говорит о том, что моментально обрушатся небеса. Нет. Все вокруг как-то обычно и привычно. Но вот только почему-то появляются все новые болезни, а иммунитет сильнее не становится. Более не только мы, но и деревья на участке, буквально вымирают сады. И не могут садоводы найти этому объяснения...

Как говорится, «пессимист — это хорошо информированный оптимист» ©. Справимся ли мы без помощи тех, кто природой создан для регенерации, спасения? Современная ЭМ-технология уже спасает от агрокризиса целые страны, там, где ей дают «зеленый свет». С ее помощью очищены большие озера, на ней работают серьезные очистные сооружения в разных городах зарубежом.

Оцените свои силы реально. И ответьте на этот вопрос лично, для себя.

Защитина В.В.

ЭМ в вашем доме

«Добрый день! В ассортименте некоторых Центров природного земледелия появилась новинка: ЭМ-косметика и средства гигиены. Не могу взять в толк: почему в садовых магазинах вдруг появились такие средства? И чем они отличаются от бытовой химии? У кого-то уже есть отзывы?»

Хорошая косметика — это конечно хорошо... Но знаете, как бывает: берешь хороший крем, первую неделю пользуешься исправно, потом раз забыл, второй... Я понимаю всю важность ухода за кожей лица. Но влюбиться в себя настолько, чтобы я стала дисциплинированно пользоваться средствами по уходу каждый день, им пока еще не удавалось.

От Сергея Румянцева в разговоре о широком применении ЭМ в быту я услышала, что есть теперь и ЭМ-шампуни. Буквально через месяц нашла такие и заказала себе, и крема, и биосредства для дома. Дорого, но меня уже не отговоришь — долгие годы ЭМ-ки!

Корейские биокрема мне нравятся все. Особенно крем вокруг глаз. Не получается, правда, все несколько этапов проходить каждый раз, приходится хитрить и что-то пропускать. Но серия EVOME с антиоксидантами от ЭМ — это то, чем я пользуюсь и буду пользоваться.

Хочу еще рассказать о зубной пасте: меня попросил привезти в личное пользование такую пасту... стоматолог, у которого я коронку ставила на прошлой неделе. Причем бурных презентаций я ему не проводила. Сказала, что это — ЭМ-технология, ответила на пару вопросов о личных ощущениях. И все. Думаю, стоматологу и не надо презентаций, он сам все видит. Просто я думала, что после установки коронки буду отбеливать зубы и чистить камень, а он сказал, что мне это не нужно. А летом — нужно было. Скажите, стоит эта паста своих денег? :)

Саяногорск,
Защитина Валерия

Пользуюсь пенкой для умывания, тоником и лосьоном для лица. Все очень нравится.

Мылом мою тело без мочалки, просто пенкой. Кожа чистейшая, мягонькая, шелковистая — прямо скрипит.

Зубная паста замечательная, весь день свежесть во рту и нет налета на зубах в течение всего дня.

Расскажу недавний курьезный случай. Я была в деревне, ко мне пришла соседка, у которой аллергия на томаты. Она постоянно живет в деревне, а врачи тут, сами понимаете — не самые квалифицированные. Они болезнь запустили и поставили диагноз: экзема. Сказали, что эта болезнь не лечится: «Живите так!» Вся эта «красота» проявляется у нее на лице. Я дала соседке зубную пасту, а она стала пастой... мазать свои экземные болячки. И — о, чудо! — болячки стали подсыхать! Прекратился зуд.

Теперь о геле для стирки белья. На стирку в 5 кг я вливаю всего 1/3 колпачка. Замечательнейший гель: даже дачные тряпки стали белее! Коленки рабочих джинсов, на которых я ползала при посадке, были зелеными от травы и не отстирывались. После стирки ЭМ-гелем в этих джинсах теперь можно гулять в городе — чистейшие! Если раньше пересохшее белье было жесткое, то теперь все мягонькое, а полотенца пушистые. Такой запах свежий! Все это — без дополнительных отбеливателей, пятновыводителей и кондиционеров. Очень рекомендую!

Самара,
Маланина Лариса

ОТ РЕДАКЦИИ

Центры природного земледелия пропагандируют самые экологичные технологии и препараты для своих покупателей. Мы знаем, как вырастить вкусный и экологичный огурец, как восстановить почвенное плодородие без лишнего «новейших химико-технологических инноваций». Но, приходя домой, Вы, дорогой дачник, готовите экологически чистый салатик, а потом моете посуду с «Фейри»... И в ваш организм попадает вредных веществ больше, чем бы вы съели «нахимиченный» китайский овощ.

Неэкологичная бытовая химия — реальная проблема нашего быта. Раздражение кожи от порошка, и раздражение ума от нелепой его рекламы по ТВ. Хронические отравления, которые с возрастом возникают по никому непонятным причинам. Отравленные грунтовые воды, питающие поля и несущие воды в реки.

С другой стороны, есть ЭМ-технологии, которыми спасают земли и водоемы от загрязнений. Люди научились внедрять ЭМ в средства по уходу за домом и за телом. Руководители Центров знают не понаслышке, что такое ЭМ-технологии. Мы доверяем им, используем их везде, где можем. И не так давно мы узнали, что с такими же живыми помощниками появились средства не только для дачи, но и для дома. Мы добыли их для себя. Неужели же будем их прятать от своих клиентов только потому, что наши магазины — садовые?

ЭМ-товары все шире входят в нашу жизнь. Такова философия их создания — для того, чтобы возродить планету, восстановить естественные процессы. И она очень сходна с нашими принципами: в ассортимент — самое лучшее, самое экологичное, помогающее нашей планете.

- EVOME биокосметика
- MG от выпадения волос
- PULAMU ЭКО уход за волосами и телом
- SALLIMI хозяйственная линия ЖИВАЯ ЗАБОТА
- ATO EX для проблемной кожи (дерматит, экзема, псориаз...)
- EVERMIRACLE — производитель антиоксидантной продукции на основе японской биотехнологии EM (Effective Microorganisms) возвращает нас к природной красоте и здоровью.

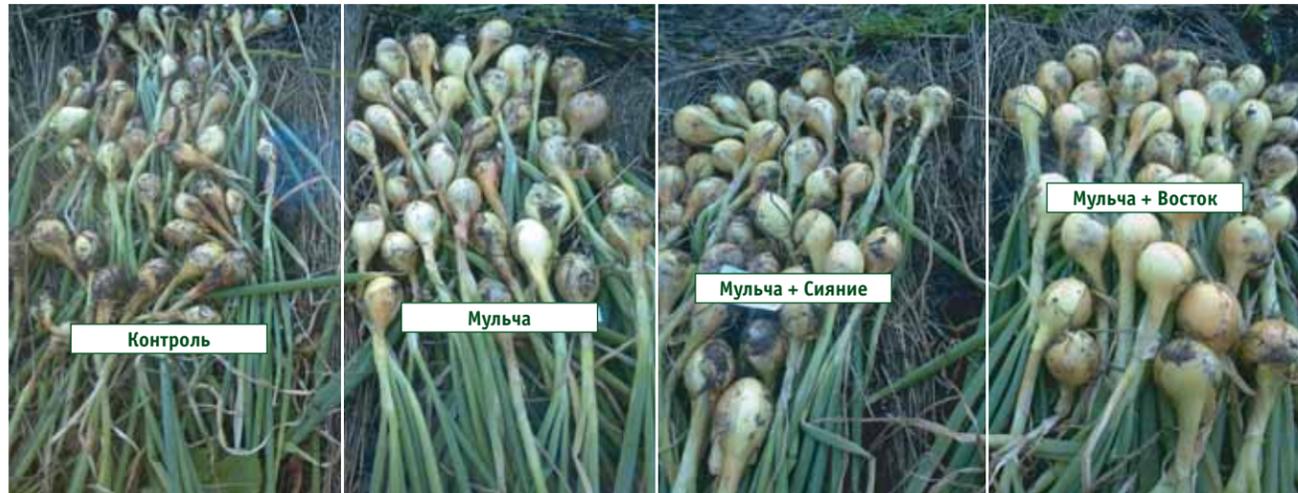
www.otmoscow.com 8 (495) 966 1226



Не бойтесь экспериментов!

Лук рос в уголке огорода, где земля ничем не удобрялась. Грунт тяжелый, здесь все очень плохо растет: хорошее место для эксперимента! Лук посажен в бедную почву специально: хотелось посмотреть как за сезон будет развиваться лук в разных ситуациях без всякого постороннего вмешательства. Сделала 4 деляночки: Контроль, Мульча, Мульча + Сияние, Мульча + Восток. На 4-й делянке лук вырос самым крупным, и теперь я знаю: «Восток» действительно эффективен на бедной почве! Итоги красноречивы, смотрите на фото.

Елена Безъязыкова, Саяногорск



Лучшая альтернатива «химии»

В испытании принимают участие ЭМ-Спрей (производное «Востока»), дезодорант SALLIMI EM, Ниойнонно. ЭМ-Спрей развели с водой 1:100. Дезодорант Саллими EM – готов к работе, разводить не надо. Ниойнонно: информация в инструкции и на сайте сильно отличается, мы сделали среднюю концентрацию – 20 капель на стакан. Результаты испытаний – в таблице.

| | Контроль | Ниойнонно | Саллими | ЭМ-спрей («Восток») |
|----------------------------------|--------------------|------------------------------------|--|---|
| Масло от селедки | Запах сильный | Запах средний или слабый – 3 место | Запах мягкий хвойный, запаха селедки нет – 1 место | Запах или слабый, или отсутствует – 2 место |
| Тарелочка от нарезанного лука | Запах сильный | Запах средний – 3 место | Слабый хвойный запах, запаха лука нет – 1 место | Запах слабый – 2 место |
| Тарелка, обработанная «Доместос» | Запах термоядерный | Запах хлорки исчез – 1 место | Запах травянистый, но не очень приятный – 2 место | Слабый запах хлорки присутствует – 3 место |
| Итог | | 2 место | 1 место | 2 место |

По итогам голосования однозначный лидер – дезодорант Саллими. ЭМ-спрей и Ниойнонно – равны.

Отзыв нашей покупательницы, которая участвовала с нами в эксперименте: «Я ради эксперимента обрабатывала коврик своей собаки. Когда я распыляю Ниойнонно, в воздухе есть слабый специфический запах, потом он уходит. От ЭМ-спрея тоже есть запах «Востока». Но он быстрее развеивается. Эффект от «Востока» на коврике – лучше». Мы же делаем вывод, что Ниойнонно лучше работает на синтетических запахах, а ЭМ-спрей – на естественных.

Кавязукс Наталья,
Саяногорский центр
«Природное земледелие»



Адреса продаж Восток ЭМ-1 – на сайте em-dv.ru или по тел.8-800-3336595



Очистка водоёма

В 2010 купил мой муж 21 рыбку японского карпа и выпустил в наш искусственный водоем объемом около 4,5 тонн. Первый год все было в порядке, но на второй вода зацвела от жары, и наши рыбки заболели плавниковой гнилью. Кто держал рыб в аквариумах, тот знает, что это за болезнь.

Надо заметить, что на тот период я активно применяла EM-технологии практически всюду и видела ошеломляющие результаты в разных сферах. Но к моему огорчению муж не поддерживал меня, поэтому был против моего вмешательства в его водоем. Первое, что он сделал, созвонился с профессором кафедры ихтиологии, который привез 1 г очищенного купороса. По словам профессора, надо было бы на наш объем 3 г, но нужного количества, к сожалению, не оказалось в наличии. Растворив в воде и влив раствор в водоем, мы увидели, как вода начала как бы сворачиваться и зеленая масса отделяться, но полностью цветения

не исчезло. Погибло 2 рыбки, а все остальные были поражены и плавали на поверхности водоема боком. И тут дорогой муженек мой дал мне добро на мои эксперименты. Для себя он решил, что рыбкам уже не помочь, надо полностью сливать водоем, дезинфицировать и покупать новых. О своем решении он мне и сообщил, а пока, мол, делай что хочешь.

Я стала вливать в пруд активированный EM-препарат (EM-A) сначала 300 мл, через 3 дня влила 1 литр, через неделю снова и так на протяжении всего лета, только с разной периодичностью. Хочу заметить, что цветение воды прекратилось, и наши рыбки выздоровели к общей радости. Правда, зеленый налет не свернулся и не поднялся на поверхность водоема, как нам хотелось, а пристал к стенкам пленки. Весь наш участок находится на южной стороне, и камыши и защитная сетка не помогли нам избежать цветения.

За это время пришлось узнать некоторые параметры качества воды. Если PH-метр показывает -7, то это чистая вода, а показатели выше и ниже указывают на кислую и щелочную среду. Теперь, будучи более опытной, я слежу за показателями воды, но постоянно ищу возможность удешевить содержание водоема. За это время у меня появились потрясающие наставники, которые меня многому научили, а именно изготовлению EM-продукции, спасибо им огромное за все и низкий поклон! Особенно мне хочется остановиться на EM-колобках, как эффективно они работают в водоеме я узнала, только испробовав их в этом году. На фото наглядно видно, как собирается зелень на поверхности воды. Это после того как я бросила 9 шт. EM-колобков в наш водоем. Выводы делайте сами.

С уважением, Сусанна
Пишите на sk.em99@gmail.com
ответу на все вопросы



Вода в аквариуме должна быть живой!

К такому выводу я пришла недавно. Раньше бы меня такое заявление сильно удивило, а теперь я понимаю, что живая вода – это не значит зеленая, мутная. Ведь микроорганизмы, обитающие в воде, могут быть не только микроводорослями, но и хищными. И если в аквариуме они находятся в балансе, то и вода всегда чистая. Чистая, но не стерильная – нет в природе сте-

рильности. Такая вода без запаха, прозрачная, но если посмотреть капельку в микроскоп, то видно будет разных ее обитателей.

Не помешают ли они крупным обитателям моих аквариумов – красноухой черепашке Дашке и двум белым лягушкам? Судя по тому, как резво они плавают в воде – нет.

А пришла я к этим выводам после того, как по совету знакомой

добавила в то и дело зеленеющий аквариум немного активированного «Востока ЭМ-1» («ЭМ-био»). В нем каких только полезных микробов нет! Вот и у меня через несколько дней вода стала более прозрачной, а потом и вовсе очистилась. Посмотрите сами на фото, какой вода была и какой стала после «Востока ЭМ-1».

Адреса продаж Восток ЭМ-1 – на сайте em-dv.ru или по тел.8-800-3336595

Лидия Егорова,
г. Саяногорск

Хандра - унылое, мрачное настроение.

Зимняя хандра – от недостатка солнца, от долгой ночи и серого пейзажа.

Вроде бы и недавно рассвело, глядь – а уже стемнело. С приходом темноты мозг человека начинает продуцировать гормон мелатонин в большом количестве. Мелатонин же замедляет работу гипофиза, который регулирует многие важные функции организма, снижается выработка серотонина – «гормона счастья».

НЕ ЖАЛЕЕМ СВЕТА!

Лучшим средством от расстройств такой природы является солнечный свет. Если среди зимы его мало, добавляем как можно больше искусственного. Составляем все комнатные растения в уголок вместе, красиво, садиком. Согласно исследованиям ученых, сам по себе уход за домашними растениями – уже хороший антидепрессант. Но мы идем дальше: ставим туда же удобное кресло. И оборудуем этот уголок желто-оранжевой галогеновой лампой («Рефлекс», например). Здесь вы будете вечерами творить, читать, рисовать мечты в дачной тетради!

ДОБАВИМ ЦВЕТА!

Собираем из разных папок, фотоаппаратов и альбомов самые яркие и позитивные летние солнечные фото. Делаем из них коллаж!

Отпустите мечты. Чего вы хотите от жизни? Делаем ролик-визуализацию. Что такое «визуализация»? – загляните в интернет. И помните: это РАБОТАЕТ!

ФИТОТЕРАПИЯ

Достаем из шкафа травы, завариваем. Сочиняем новые сочетания, записываем, делимся на занятиях. Вы уже пробовали мандариновые новогодние корочки с душицей? Чаи – ДА! А вот увлечение кофе с хандрой бороться не помогает – ученые доказали.

ЗАЙМИТЕСЬ ТВОРЧЕСТВОМ!

Составляем дизайн новой клумбы, а лучше – клумбоградки.

Объедаться не нужно, но и диеты ни к чему! Нам нужны витамины – грызем запасы своих супервкусных сухофруктов! Другой непревзойденный кладезь витаминов – проростки. Из них можно столько вкусного приготовить!

Анти-хандрин от «Природного земледелия»

Найдите в интернете ближайший центр природного земледелия (ЦПЗ). Узнайте информацию о встречах для дачников. На занятиях позитивно настроенных дачников-единомышленников получите колоссальный заряд СОЛНЦА.

Если в городе ЦПЗ нет, то идем в канцелярский магазин и покупаем самую яркую и красивую тетрадь, лучше – большого формата. Размечаем ее как в телефонной книге, по разделам: овощи, сад, цветы многолетние, цветы однолетние, рассада. Сюда мы будем вносить то, что найдем за зиму полезного и правильного. Можем вклеивать картинки, позитивные вещи.

Заходим на сайты prirodnoezemledelie.ru, vasheplodorodie.ru, sianie.ru – пересматриваем все видео, прочитываем последовательно все статьи. К дачному сезону мы ответим в своей красивой тетради на все вопросы!

Заведите рядом с домом кормушку для птиц.

В дневные часы полезно гулять на свежем воздухе – запланируйте внеочередную вылазку в ближайший ЦПЗ, там всегда интересно! Но выйдите из транспорта за одну-две остановки – прогуляйтесь пешком.

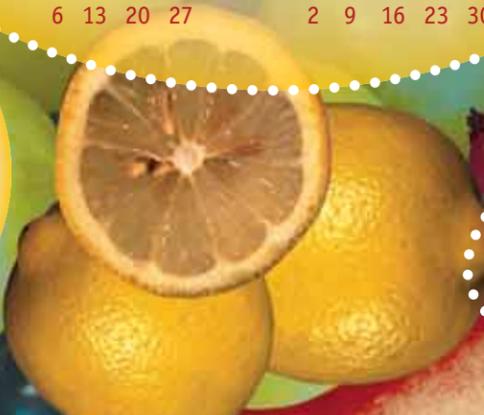
На выходные запланируйте вылазку на дачу. Там все в порядке, да и дорога – не из легких. Но вам просто необходимо приключение!

Хандра – это признак избытка свободного времени. Займитесь делом и больше общайтесь с друзьями. Ну и наконец, стоит начать готовиться к весне. В магазине можно приобрести луковицы цветов для сада, в каталоге – вдумчиво выбрать новое растение, а дома с детьми – смастерить «свежие» украшения для дачи.

| ЯНВАРЬ | | ФЕВРАЛЬ | | МАРТ | | АПРЕЛЬ | | | | | | | | | | |
|--------|----|---------|----|------|----|--------|----|---|----|----|----|----|---|----|----|----|
| 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| | | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | | | |
| | | | | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 | | | | | |
| | | | | 4 | 11 | 18 | 25 | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | | |

| НОЯБРЬ | | ДЕКАБРЬ | | МАЙ | | ИЮНЬ | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---------|----|-----|----|------|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| ОКТАБРЬ | | СЕНТЯБРЬ | | АВГУСТ | | ИЮЛЬ | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----------|----|--------|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | 12 | 19 | 26 | 7 | 14 | 21 | 28 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 6 | 13 | 20 | 27 | | |
| 6 | 13 | 20 | 27 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 4 | 11 | 18 | 25 | 7 | 14 | 21 | 28 | | |
| 7 | 14 | 21 | 28 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 5 | 12 | 19 | 26 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 6 | 13 | 20 | 27 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 4 | 11 | 18 | 25 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 5 | 12 | 19 | 26 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Сила проростков

В последнее время многие стали употреблять проростки. Почему? Модно или полезно?

ПРОРОСТКИ — ЭТО ЧУДО ИЛИ ПРИЧУДА?

Проращивание пшеницы и других семян - это не причуда нескольких последних десятилетий, а древняя традиция, насчитывающая более 5000 лет. Китайские крестьяне, тибетские долгожители и индийские йоги проращивали злаки, бобовые, орехи и даже семена трав. Египтяне, первыми освоившие выращивание пшеницы, начинали её использовать именно с проращивания.

Хорошо отзывались о пророщенных семенах Аюрведа и Гиппократ. Проростки различных растений использовались в древних культурах как главный источник витаминов зимой или во время долгих походов. Древние славяне брали пророщенную пшеницу в военные походы, а зимой готовили каши и кисели из ростков пшеницы. Средневековые мореплаватели спасались при помощи этого метода от цинги. Необходимо также вспомнить тот факт, что в начале 20 века тысячи крестьян Индии были спасены от голода благодаря государственной «проростковой программе».

Научное изучение свойств проростков началось только в 1940-х годах, когда голландский врач Моэрман с их помощью впервые вылечил рак желудка у своего пациента. От-

метим, что диету на основе проростков поддерживал лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг. В 1987 году питание пророщенными семенами было признано методом лечения злокачественных опухолей.

Если говорить о других полезных свойствах пророщенных семян, то времени уйдет довольно много. В первую очередь, они **активизируют защитные силы организма и предотвращают простуды и воспаления**. Вещества, содержащиеся в проростках, **активизируют метаболизм и кроветворение**. Регулярное употребление проростков способствует **приливу сил, повышению работоспособности и внимательности, избавлению от хронической усталости, улучшению состояния кожи, волос, ногтей и зубов**. Очень важно, что проростки способствуют правильному пищеварению и очищению организма от токсинов. Можно включать проростки в свой рацион и как профилактическое средство от дисбактериоза, заболеваний желудка, кишечника и образования камней в желчном пузыре и почках. Особенно необходимы проростки вегетарианцам и пожилым людям. Они восполняют пробелы в витаминном рационе.

В чём же секрет проращивания? Почему горсть проростков существ-

венно полезней тарелки каши из пророщенных семян и злаков? Дело в том, что в каждом семени присутствуют ингибиторы энзимов, защищающие его от преждевременного прорастания. Именно по этой причине не рекомендуется употреблять много орехов и бобовых - ингибиторы энзимов делают их «тяжелой» пищей. Тепловая обработка разрушает ингибиторы энзимов в семенах, но вместе с ними разрушаются витамины и другие ценные вещества. При попадании в благоприятную среду ингибиторы энзимов разрушаются сами собой, давая семенам возможность прорасти и развить свой потенциал. При проращивании любого семени ферменты (энзимы), содержащиеся в нём, расщепляют белки, жиры и углеводы, запасённые для роста. Таким образом, проростки - это частично переваренная, лёгкая для усвоения пища. Кроме того, при проращивании в семенах увеличивается содержание витаминов и других антиоксидантов. Следовательно, с пророщенными семенами мы получаем «идеальную пищу», содержащую максимально возможное количество питательных веществ, которая при этом стоит копейки.

Так ПОЧЕМУ же мы об этом так мало знаем?

КАК И ЧТО ПРОРАЩИВАТЬ ДЛЯ ЕДЫ?

Когда семя начинает прорастать, в нем пробуждается та великая сила, которая дает жизнь целому растению... корням, стеблю, листьям, оно дает плоды и семена... и там жизнь продолжается. В отличие от зерна сваренного. Проращивать можно пшеницу, рожь, овес, лен, мак, чечевичу, бобовые (маш или нут), подсолнечник (даже чищенный), зелёную гречку, полбу и другие семена и злаки. Все они отличаются по вкусовым качествам, кому-то нравятся одни, кому-то другие. Так, маш хорош для салатов, а пшеница, рожь, зелёная гречка для каш.

КАК ПРОРАСТИТЬ ПРАВИЛЬНО?

1. Промыть семена (будь то пшеница, овёс, гречка, маш, нут или что ещё);
2. Положить семена в ёмкость, чтобы они занимали не больше половины её высоты;
3. Залить семена водой так, чтобы вода была сверху семян не менее, чем на 2 сантиметра;
4. Примерно через 8 часов слить воду и промыть семена, которые должны уже несколько измениться;
5. Накрыть их (уже без воды) влажной марлей или какой-то другой чистой влажной тряпкой, чтобы остался доступ воздуха;
6. Примерно ещё через 8 часов (когда семена чуть прорастут) тщательно промыть и... есть!

Время роста и переход на этап проращивания без воды в ёмкости может колебаться в зависимости от того, какой вид семян проращиваете. Пшеница и злаковые проращиваются примерно по описанной схе-

ме. Маш растёт быстрее, нут вообще раза в 3 быстрее пшеницы и разбухает раза в 4. Поэтому воды нужно куда больше, и ёмкость должна быть в 4 раза больше изначального объёма сухого нута.

КАК ХРАНИТЬ?

Пророщенные зёрна можно прятать в холодильник. Там большинство из них почти полностью тормозит свой рост. Это если сразу их не съели. Пшеница, правда, и в холодильнике растёт, только в 2 раза медленнее. Но, разумеется, в холодильнике их держать дольше двух дней не стоит - максимум дня три. Поэтому не проращивайте много за раз.

В некоторых источниках читателя может смутить строка противоположных: «детям до 12 лет проростки пшеницы не рекомендуются». Почему именно до этого возраста? А что происходит с детьми после 12 лет, что потом можно? Перестраховка ввиду «нетрадиционного питания» или есть какие-то объективные причины? **Ответом на этот вопрос могут служить слова разумного человека - Атерова (Аршавир Тер-Ованесян), написавшего еще, внимание, в 1960(!) году: «Нет оправдания науке, препятствующей родителям кормить своего ребенка проросшей пшеницей вместо белого хлеба, полированного риса или макарон; медом вместо сахара; свежими соками из моркови, апельсинов, винограда и яблок вместо кипяченого молока; сырыми фруктами вместо компотов; грецкими и миндальными орехами, проросшей фасолью и горошком вместо мяса и жиров».**

4) Всплывшие зерна не годятся к проращиванию, их следует выбросить. Если всплывших зерен более 2-3% в замачиваемой порции, то от проращивания этих семян стоит отказаться. Это семена с низкой жизненной силой.

5) В процессе проращивания необходимо тщательно промывать зерна очищенной водой комнатной температуры. Промывание обеспечивает прорастающие зерна влагой и оберегает их от возникновения плесени и грибов.

ПРОРАЩИВАЕМ ПШЕНИЦУ

Для общего оздоровления организма подойдут различные зерновые культуры. Но первое место благодаря своим уникальным питательным и лечебным свойствам занимает **пророщенная пшеница**. Соблюдение нескольких простых правил при проращивании зерен пшеницы позволит вам с максимальным эффектом использовать весь комплекс уникальных оздоровительных и лечебных свойств этого злака.

1) Перед замачиванием следует тщательно осмотреть злаки. Из общей массы следует удалить недозрелые, поврежденные или больные зерна, а также посторонний мусор. Зерна должны быть цельные, зрелые, без загрязнений и грибковых поражений. Наиболее подходит для проращивания зерно годичного хранения.

2) Для замачивания зерен пшеницы следует использовать стеклянную, фарфоровую или эмалированную посуду, предварительно очищенную. Алюминиевая посуда не подойдет.

3) При замачивании зерна следует промывать в большом количестве воды.

4) Всплывшие зерна не годятся к проращиванию, их следует выбросить. Если всплывших зерен более 2-3% в замачиваемой порции, то от проращивания этих семян стоит отказаться. Это семена с низкой жизненной силой.

5) В процессе проращивания необходимо тщательно промывать зерна очищенной водой комнатной температуры. Промывание обеспечивает прорастающие зерна влагой и оберегает их от возникновения плесени и грибов.

6) Длина проростка на зерне до 2 мм.

7) Желательно сразу употребить в пищу. Даже в холодильнике ростки пшеницы не должны храниться более суток.

8) Пророщенные ростки пшеницы следует пережевывать тщательно и долго.

9) Пророщенную пшеницу лучше всего употреблять на завтрак и на обед. Суточная норма потребления пророщенной пшеницы - от 80 до 100 г.



ПРОРАЩИВАНИЕ - это процесс, включающий в себя промывку семян водой, замачивание семян, сливание воды и регулярное промывание (увлажнение) семян до момента появления ростков. Для успешного проращивания необходимо тепло, влага, воздух и источник непрямого света. Подойдет затемненное место с температурой воздуха около 22-24 градусов.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ И ОВСЯНЫМИ ПРОРОСТКАМИ

Классика жанра, очень вкусно, полезно и сытно. **Состав** прост: томаты, овсяные проростки, базилик, петрушка, укроп. И по вкусу: соль, специи, сок лимона или грейпфрута, для тех, кто любит ноты посложнее... Грейпфрут особенно к месту, если вместо базилика добавить рукколу :)

По материалам сайта <http://shoppremium.com.ua/>
С пожеланием здоровья и осознанности,
Дмитрий Ларионов
из Переславля-Залесского

Маринованные заготовки за полчаса до Нового года!

Здравствуйте. Хочу поделиться своим опытом быстрого маринования под вакуумом. К Новому году будет весьма кстати.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Вся суть в том, что под вакуумом поры продуктов расширяются, и соль, кислота и др. составляющие маринада быстрее проникают внутрь. Наглядно эти процессы можно показать на опыте с зефиром. Когда его начинаешь вакуумировать, он значительно увеличивается в размере, а когда крышку открываешь, он резко съеживается. Забавно. Рекомендую поставить опыт вместе с детишками – им очень нравится.

ЧТО ГОТОВИТЬ БУДЕМ?

Кроме маринования мяса на шашлык и для запекания, под вакуумом можно солить селедку, заготавливать малосольные огурцы.

Сельдь нарезаем кусочками, заливаем рассолом, можно добавить в рассол немного водки (1 ст. ложка на 2-3 шт.) и под вакуум минут на 20-30.

Огурцы по такому же принципу. Можно сухим способом (без рассола). Соль, листья вишни, смородины, укропчик, чесночок. Пару раз за время вакуумирования нужно встряхнуть, чтобы маринад распределился равномерно.

Под вакуумом можно сварить компот. Свежие, можно заморожен-



Для маринования под вакуумом из нашего «домашнего технопарка» хорошо подойдут вакуумные упаковщики HOTTER и система вакуумного хранения ВАКС. Если они уже есть, достаньте с полок к Новому году. А если нет, есть идея для подарка к празднику в семью!



ГЛАВНОЕ!

Не заполнять до верха. Между рассолом (кипятком) и крышкой должно быть достаточно воздуха, иначе при откачке насос будет подкачивать жидкость. Мы как-то замораживали виноград «Изабелла», при добавлении его в компот вкус получается потрясающий. С уважением, Марина Васильева, г. Златоуст

Для маринования под вакуумом из нашего «домашнего технопарка» хорошо подойдут вакуумные упаковщики HOTTER и система вакуумного хранения ВАКС. Если они уже есть, достаньте с полок к Новому году. А если нет, есть идея для подарка к празднику в семью!

Мы как-то замораживали виноград «Изабелла», при добавлении его в компот вкус получается потрясающий.

С уважением, Марина Васильева, г. Златоуст

Сушилка: почему у меня не получилось

Томаты почернели при сушке

Скорее всего, томаты были переспелые, сочные. Для сушки лучше брать томаты мясистых сортов, упругие. А еще томаты надо сушить за раз, не отключая сушилку на отдых.

Перцы при сушке чернеют

Перцы для сушки беру толстостенные, не переспевшие. Нарезаю тонкой соломкой и раскладываю в один слой. Так они сохнут быстрее.

Яблоки при сушке потеряли цвет. У вас они светлые, а у меня темные.

Многие сорта яблок на воздухе быстро окисляются. Особенно если дольки нарезаны толстыми и сохнут долго. Можно для предотвращения потемнения после того, как нарезали, сбрызнуть их лимонной кислотой. А еще, чтобы дольки яблок были тонкими и быстро сохли, приобрела для этого яблочкорезку. Теперь без труда в считанные секунды нарезаю яблоко для сушки, одновременно удаляется сердцевина и при желании можно удалить и кожуру. Теперь мои сушеные яблочки – беленькие и ровные, как на подбор.

Пастила не отстает от листа после сушки.

А вы смазывали лист для пастилы растительным маслом, как это указано в инструкции? Лучше для этого использовать качественное растительное масло, вкус пастилы будет еще лучше.

Пастила не сохнет, остается вязкой

Скорее всего, добавлено много сахара. Сахар стараюсь не добавлять, заменяя его сладкими фруктами и овощами. А если все-таки добавлять, то совсем чуть-чуть – одну десятую часть или меньше.

Прилипают сушености к поддонам

Да, есть такое: томаты, дольки клубники-земляники, банановые чипсы отстают от поддона с трудом. Поэтому я приобрела к каждому своему поддону дополнительные гибкие сеточки для сушки. С сеточек сушености снимаются очень легко, без проблем.

Низ нагревается у сушилки, приходится отключать для остывания.

А вы внимательно прочитали инструкции по эксплуатации сушилки, перед тем как начали сушить? Это нормальное явление. Не беспокойтесь, все продумано и рассчитано. Пластик Изидри не плавится. Мало того, сушилка снабжена микропроцессором, который отвечает за ее безопасное использование даже во время вашего отсутствия. Если в сети что-то случится, то она отключится.

Елена Безъязыкова, г. Саяногорск

Пастила "Дерево любви"
На банановой или любой другой пастиле перед сушкой рисуем контрастными (темными) фруктами ствол и ветки дерева. Это могут быть кусочки сливы, темного винограда (половинки). У нас есть уже сухофрукты в виде сердечек – например, яблоки, вырезанные с использованием формочек для печенья. Выкладываем их в виде листьев, чередуя по дереву мелкие и крупные. Храним (транспортируем), обернув полиэтиленом.
Елена Безъязыкова, Саяногорск

Пахлава смородиновая
Праздничный вариант пастилы с начинкой. Берем обычное печенье, мед, грецкие орешки, измельчаем, перемешиваем. Берем 2 пласта заготовленной (или любой другой) пастилы, выкладываем начинку на 1 пласт, накрываем другим. Нарезаем ромбами или квадратами.
Наталья Петрова, Уфа

Цукаты
Кабачки, тыкву очищаем, нарезаем кубиками. Вымачиваем в разных фруктовых сиропах (можно от варенья). Разные сиропы – разная окраска и вкус). После того, как сироп стечет, обваливаем в сахарной пудре и высушиваем. Кажется, ничего особенного, но это – очень вкусно!
Зоя Фатфуллина, Белебей

Мини-рогалики "На один зубок"
Бывает, что неудобно, когда пастила – большим куском. Тогда мы делаем маленькие по размеру рогалики, времени это занимает больше, но к особому случаю – можно. Можно их делать из любой пастилы.
Наталья Петрова, Уфа

Пастила "Вкус ириски из детства"
В любое фруктовое пюре добавляем жирный йогурт. Высушенную пастилу оформляем или нарезаем любым из известных способов. Главное – это вкус: мне он напоминает вкус ириски из детства. Очень вкусно!
Юлия Аверьянова, Астрахань



Сохранить до весны



«ПОЧЕМУ В ЭМ-ПАКЕТАХ (КАК СЕЙЧАС ПИШУТ – ГРИ-ПАКЕТАХ) НЕСКОЛЬКО МОРКОВОК ИЗ ВСЕХ ОЧЕНЬ БЫСТРО ИСПОРТИЛИСЬ?» НА ВОПРОС ОТВЕЧАЕТ В.А. ШЕВЦОВ, РАЗРАБОТЧИК ГРИ-ТЕХНОЛОГИИ

Сроки хранения продуктов, помещенных в ГРИ-пакеты или вкладыши, будут зависеть от качества самих продуктов. Подгнившие, заплесневелые овощи и фрукты в этих пакетах пропадут еще быстрее. Бывает, что хорошие с виду продукты сгнивают в ГРИ-пакетах очень быстро. Это значит, что продукт только с виду был хорош, а на самом деле – подпорчен, вы этого просто не заметили. И радуйтесь, что ГРИ-пакет ускорил (привёл в норму гниль) процесс и вы не съели некачественную еду.

ГРИ-ВКЛАДЫШИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ОВОЩЕЙ

Здесь много вариантов использования. Самое простое – это использование самих вкладышей как емкостей для хранения овощей.

С 2007 года одна из хабаровчанок-дачников хранит картофель, морковь, капусту в подвале многоэтажного дома при температуре +8+10 градусов в ГРИ-мешках емкостью 50 кг из 120 мк пленки, которые сварила сама из ГРИ-тепличной пленки. Все это время используются одни и те же вкладыши. Овощи сохраняются хорошо, не прорастают.

В 6-месячных опытах хранения моркови, дайкона и капусты в ГРИ-пакетах без переработки и зачистки при температуре +1+4 потери в ГРИ-вкладышах были на 13-18% меньше, чем в обычных полиэтиленовых вкладышах. Вкладыши закрывались герметически и один раз в полтора месяца открывались на 10 мин. Это делается для смены модифицированной газовой среды на атмосферный воздух, чтобы овощи не задохнулись. Вы можете попробовать ГРИ-пакеты и вкладыши в своем доме, а о результатах написать в редакцию.

В ПРОМЫШЛЕННЫХ МАСШТАБАХ

Часто овощи и фрукты привозят незрелыми, чтобы они сохранились лучше. ГРИ-вкладыши способствуют ускорению созревания, что может помочь подготовить продукты к реализации.

Кроме того, при длительном хранении, к примеру, яблоки теряют вес. В эксперименте при хранении яблок до 7 месяцев в ГРИ-вкладышах потери веса снизились наполовину. Для хранения создавалась модифицированная газовая среда с использованием ГРИ-вкладышей (хранение проводили в холодильной камере в течение 240 дней при температуре +80°С, с относительной влажностью воздуха 90±5%).

ГРИ-пленками можно застелить полки в хранилищах, а на них поставить овощи фрукты в обычных емкостях. Дома этими пленками закрыть стены в погребах размерами примерно 2 х 4 метра. Этим мы создадим объем хранения повышенной сохранности.

Для тех, кто торгует на рынках, можно ГРИ-пленками застелить прилавок. У вас получится прилавок повышенной сохранности овощей-фруктов. Напоминаем, срок действия ГРИ-пленки – 20 лет.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В ГРИ-пленках «закреплены» вибрации в 8 Гц, оказывающие нормализующее воздействие на окружающее пространство. Способ «закрепления» пакета 8 Гц частот является нашим ноу-хау.

В городских условиях эффективное воздействие проявляется на расстоянии до 30 см. В сельской местности, храмах это расстояние может возрасти до нескольких метров.

При хранении продуктов нормализующее воздействие ГРИ-пленок проявляется в приведении биологических полей продуктов в норму, снятия информационных загрязнений. Кластеры воды, содержащейся в любых фруктах, овощах, становятся меньше, это способствует их ускоренному проникновению сквозь мембраны клеток, что увеличивает усвоение питательных веществ. Организм на усвоение такой пищи тратит меньше энергии. Продуктам возвращается природный вкус.



Этот чернослив пролежал в холодильнике в ЭМ контейнере два месяца. Фото Безьязыковой Е.В. Саяногорск

ЭМ-компостное ведро: Все получится, если использовать правильно!

Хотел бы поделиться своими наблюдениями в области ЭМ-компостирования в ЭМ-контейнере:

1. Ни в коем случае нельзя складывать туда любые луковые очистки. Запах начинает распространяться неприятный, даже при всех прочих нормальных условиях (применение ЭМ, дренаж на дне и вовремя слитая ЭМ-жидкость).

2. Чтобы часто не открывать герметичную верхнюю крышку, отходы лучше добавлять в ведро раз в 2 дня.

3. В отходах также не должно быть никаких продуктов животного происхождения, в том числе и молочной продукции (творога, сыра и т.п.) – только растительность.

4. Идеальная ферментация продуктов в контейнере происходит, если сильно измельчать все, что туда помещается. И тем эффективнее получается удобрение. Более мелкие частицы быстрее осваиваются микробами, чем крупная фракция. Измельчать можно ножиком на разделочной доске или мясорубкой. – Прим. ред.)

5. Важно при каждом добавлении новой порции отходов обильно орошать новый слой раствором Востока-ЭМ1 в концентрации 1:100. Если используется сухой С-3, то тогда нужно просто из опрыскивателя сбрызгивать всё водой. Иначе слишком сухо, и практически не выделяется ЭМ-жидкость в нижней части ведра.

6. Каждый день необходимо сливать ЭМ-жидкость, для этого внизу есть кран. Если про это забыть, то уровень жидкости будет подтапливать нижнюю часть отходов в ведре и пойдет процесс гниения, запахи будут соответствующие.

7. Удобно использовать вкладыши в контейнер из полиэтилена. Мы использовали плотные мешки для мусора, на дне которых делали несколько отверстий для стекания вниз ЭМ-жидкости. Вкладывали внутрь и уже все отходы помещали в пакет. Когда контейнер наполнится доверху, то очень удобно вытаскивать все содержимое. Вынул пакет, вставил его в другой такой же, но целый и вынес в огород на заморозку.

8. ЭМ-жидкость богата ферментами, продуктами жизнедеятельности бактерий, и это отличает её от чистого ЭМ-препарата. Если её заморозить, то бактерии в её составе скорее всего погибнут, а вот ферменты – нет. И при оттаивании, когда температура поднимается выше 5-7 градусов, ферменты начинают разлагать органику, на которую попадают. Вот поэтому весной очень хорошо использовать эту жидкость для обогащения земли питательными веществами, когда бактерий ещё мало в строю и есть вероятность ночных заморозков. Благодаря внесению ЭМ-жидкости, растения начинают раньше получать питание. Она создает

такой «супчик» быстрого приготовления, который в голодный весенний период будет очень даже кстати.

Смысл ведь не сделать в ЭМ-контейнере полностью готовый компост, как в огороде в компостной куче. Это, как многие уже знают, бессмысленно, ввиду, во-первых, приличных временных интервалов его приготовления, во-вторых – огромной потери всяческих элементов, входящих в состав органики, которая там находится. Смысл этой затеи в том, чтобы дать бактериям только немного «попробовать» эту органику, начать её разлагать своими ферментами. А далее процесс пойдет значительно быстрее и желательнее, чтобы он продолжился в непосредственной близости от растений. Ведь все те газы, которые в избытке разносятся, не мы с вами должны вдыхать. И запах этот – нам сигнал. Перебор, товарищи! Такие запахи не присущи природе, там не пахнет кислыми щами, брагой или чем-то подобным. Поэтому долго держать дома ведро не вижу никакого смысла. Пока оно наполняется – пожалуйста, пусть бактерии поработают на начальном этапе, начнут разрушать органику. Это полторы недели. Ну и достаточно. Дальше ей место уже в огороде.

С уважением,
Дмитрий Славгородский
Центр Природного Земледелия,
г. Челябинск

● ЭМ-КОНТЕЙНЕР (биоутилизатор органических отходов) – это мини фабрика по производству великолепного удобрения, полученного путем ферментации органических отходов.



● Благодаря работе эффективных микроорганизмов в контейнере происходит не процесс гниения, а ферментативное разложение органики.

● Данный контейнер поможет семье из 3-4 человек получить около 500 кг замечательного удобрения, по эффективности превосходящего перепревший навоз во много раз.

● Во многих странах мира аналогичные контейнеры используют для переработки различных органических отходов. Например в Корее, Японии их используют не только дома, но и в школах и на предприятиях общественного питания.

Луковые и чесночные очистки лучше собирать отдельно, потом использовать при посадке картофеля, как средство против проволочника, правда, помогает, если его не очень много. Жидкость из ЭМ-компостера можно заливать в биотуалет, она там работает лучше, чем дорожные хим. заправки. Когда мы приобрели биотуалет, то использовали заправки, которые были в комплекте с биотуалетом. Запах, когда из емкости начинаешь выливать, был такой мерзопакостный. Сейчас я наливаю в нижнюю емкость жидкость из ЭМкомпостера, примерно 0,5 л, можно и больше. И полный порядок: и выливать не противно, и дешево нереально.

Марина Васильева,
Златоуст

Однолетняя яркая грядка-клумба

ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ ПЛОЩАДЬ:

1,5 м×2 м. При уменьшении или увеличении площади меняется количество высаженных растений.



Капуста белокочанная + салат Лолло Росса

Канна + салат листовой Восхитительный

Бархатцы тонколистные Лулу + редис Парат

Свекла + укроп

Бархатцы Килиманджаро + редис Алешка

Сальвия + укроп

Циннерария + редис Алешка

ДИНАМИКА, ЭТАПЫ РАБОТ:

1. Март: дома высеивается рассада сальвии, циннерарии, бархатцев. Подготавливаются клубнелуковицы канн.

2. После того как прогреется почва, размечается плоскорезом рисунок клумбы-грядки. Согласно схеме высеивается вразброс (не рядами) укроп, редис, салат Лолло Росса и Восхитительный. Капусту сеют семенами, располагаем семечки гнездами по 3 шт., накрываем гнездо пластиковой бутылкой с закрученной пробкой. Бутылка для проветривания не снимается. После всходов выбирается сильное растение, остальные подрезаются.

3. Середина-конец мая: в укропе, салате, редисе освобождаются гнезда для высадки рассады сальвии, циннерарии, бархатцев. Высаживаются на место канн. По мере того, как рассада подрастает, зелень используется в первую очередь рядом с рассадой цветов. Используется по мере созревания редис. В пасмурную погоду вечером снимаются бутылки с капусты.

4. Начало-середина июня: на место редиса согласно схеме высаживается свекла. Если у салата для использования обрывать нижние листья, то он долго не зацветает и сохраняет низкорослость. С середины июля - обильное цветение бархатцев и сальвии, которое будет до самых заморозков.

5. Июль-август – зацветает канна, крокосмия. Клумба в полном расцвете. Подсеиваем под все растения горчицу белую.

6. Сентябрь: собираем урожай свеклы. Заканчивают вегетацию бархатцы и сальвия. Циннерарию в конце сентября имеет смысл пересадить в кашпо для зимовки дома. Выкапываем для зимовки разросшиеся клубнелуковицы канн, крокосмию.

7. Октябрь – собираем кочаны капусты. Разрастается горчица белая в обрамлении циннерарии.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ:

- ☀️ уплотненная посадка не дает развиваться сорным растениям;
- ☀️ смешанные посадки предотвращают появление вредителей и болезней;
- ☀️ декоративность высаженных растений в течение всего сезона;
- ☀️ урожай капусты белокочанной, свеклы, салата, редиса;
- ☀️ растения выбраны по принципу контраста (цветов, листы).

Сложно, но можно!

ВЫРАЩИВАЕМ ЭУСТОМУ ИЗ СЕМЯН САМОСТОЯТЕЛЬНО

Об эустоме я услышала от местных цветоводов. Букеты из нее на рынке расходятся, как горячие пирожки, а вот вырастить никто толком не может. Те, у кого получается, секретами делиться не торопятся – конкуренция!

Живьем она действительно впечатляла – какие-то утонченно-вытянутые бутоны из шелковистых лепестков, как розочки, только, пожалуй, лучше! Покопалась в интернете, купила семена и торфотаблетки, попробовала. Получилось! Теперь я могу с полным правом поделиться своим опытом с вами. Остановлюсь на тех моментах, которые при выращивании эустомы, на мой взгляд, принципиальны.

1. От всходов до цветения эустомы пройдет полгода. Поэтому чтобы увидеть ее во всей красе, сею эустому в январе и даже декабре, с подсветкой.

2. Семена эустомы очень мелкие. И, как все мелкие семена, их надо сеять на поверхность почвы, не присыпая. В таких случаях сею семена на торфотаблетки, которые затем ставлю в прозрачные пищевые контейнеры с крышками – мини-парнички. Понравилась они и эустоме. Если вы успешно выращиваете «мелкоту» (петунии, напри-

мер) и в почве – можно попробовать и вашим методом.

3. Температура для всходов – 20-25 градусов. Положите руку на подоконник – прохладный? А теперь – комнатный градусник. Результаты могут быть неожиданными.

4. Первое время после всходов эустома очень медленно развивается. Это ее собственный ритм, не пытайтесь ее «подшевелить» подкормками или стимуляторами, ОНА ТАК РАСТЕТ!

5. Не давайте пересыхать торфотаблеткам, ни разу! Но и не заблачивайте парник, вода в нем стоять не должна. Подсохли немного сверху – полили. Так, чтобы снова стали влажными, но без «чавканья».

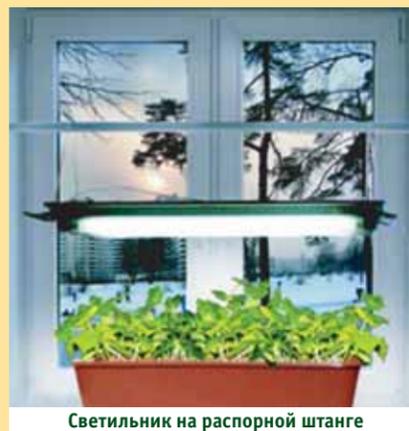
6. Эустома теплолюбива, высаживаем на постоянное время тогда, когда минует угроза заморозков (как томаты).

7. Эустома светолюбива. Она сильно тянется к свету, поэтому могут сформироваться кривые кустики.

Зима. Растениям темно

Во время короткого светового дня приходится поддерживать своих питомцев дополнительным освещением. Воспримем это не как дополнительную проблему, а как возможность создать в комнате источник дополнительного света, а в случае с обустройством стеллажей на окне – как возможность обустройства зеленого уголка в квартире. Ведь это здорово – разместить свою коллекцию растений на окне удобно и красиво, чтобы любоваться каждым цветком. А потом, весной, эти приспособления здорово выручат вас при выращивании рассады.

Для крепления подсветки можно использовать штангу для ванной комнаты, на которую вешается штора. Подсветку можно поднимать, сдвигать, даже параллельно добавить, если еще одну штангу поставить. Наши садоводы оценили. Дешево и удобно. Попробуйте.



Светильник на распорной штанге



Конструкция из прозрачных пластиковых подносов крепится на веревки к потолку



Просто. Для тех, кто с руками



В стиле хай-тек



Стеллаж из оргстекла совсем не затеняет растения



Полки из оргстекла на трубах из комплектующих к мебели



Офисный стеллаж обязывает крепить подсветку на каждой полке



Деревянный кронштейн для лампы с некоторой возможностью поднятия уровня лампы



Еще один вариант закрепления полок



Клематис - король садовых лиан



Клематис на альпийской горке



На арке



В кашпо



На стене

Клематис по своим возможностям, наверно, самый удобный цветок для украшения участка.

Им можно увить весь фасад дома (поднимается сплошной стеной до высоты 3 метра), его можно пустить на оградительную сетку и получить великолепную цветущую изгородь, которая уже с мая будет непроницаема для посторонних взоров. Он взбирается на любую опору, украшает любые цветники, заборы, образует «цветочные крыши» над перголами и особенно изысканно смотрится в соседстве с розами. И самое главное, он буйно цветет с июня до октября, а на месте отцветшего цветка остается мохнатый шарик, который тоже выглядит очень декоративно.

Признаться, не все и не сразу подбирают ключ к королевской лиане, не сразу получают обильное цветение, разочаровываются и считают, что клематис – цветок не для нашей жары. И сильно ошибаются. Дело в том, что эта лиана лучше всего растет как раз на солнечном пекле, жары она совсем не боится, а боится остаться без воды. Это разные вещи. И если у вас на участке есть вода для полива, можете смело поселить у себя клематис.

Конечно, чтобы увидеть всю королевскую роскошь клематиса, нужно обеспечить бурный рост, я бы сказала – предельный рост для нашей местности! Оказывается, ключевое условие, которое обеспечивает растению самую благоприятную среду, где оно не только бурно растет, но и дает крупные цветки (до 20 сантиметров в диаметре), – это почва. Клематис весьма разборчив. Он хорошо чувствует себя только на слабощелочной почве. Кислоты не выносит совершенно. Это значит, что если вы посадите его просто под лопату в бывшую грядку, да еще польете минеральным удобрением, то на крупную лиану можете не рассчитывать.

И напротив, клематис великолепно реагирует на наши ПРИРОДНЫЕ подкормки: обожает травяной настой, любит органическую мульчу, увеличивает количество побегов, размер и количество цветков при подкормке препаратом «Сияние-2». Так что в наших руках есть все, чтобы обеспечить клематису роскошную жизнь, а нам – великое удовольствие!

Но обо все по порядку:

1) при посадке молодых саженцев землю нужно насытить мелом, доломитовой мукой или золой, доба-

вить листовой компост или разложившийся навоз. Нельзя вносить свежий навоз и торф – они будут угнетать развитие. Если у вас уже растет клематис, регулярно подсыпайте ему золу, особенно в мае и августе.

2) В течение всего времени мульчируйте растение компостом или скошенной травой: клематис очень требователен к влажности почвы, а мульча великолепно держит влагу и, разлагаясь, питает растение.

3) Для удобрения используйте травяной настой. Готовится он из любой растительной массы (сорняки, газонная трава, сухая листва) с добавлением небольшого количества старого варенья, навоза или птичьего помета, обязательно добавьте золы и «Сияние-3». Плотную накройте крышкой или полиэтиленовым мешком. После появления пенной шапки можно использовать жидкость (полстакана на 10 л воды) и сброженную траву. За лето достаточно всего три подкормки: в мае, июне и июле, и полноценное питание обеспечено.

4) Все, кто хоть раз сажал клематис, знает, что в первые 2 года это небольшой, достаточно худенький кустик.

Это нормально! Но как хочется поскорее красоты! Чтобы усилить мощь молодого растения, весной, расправляя перезимовавшие побеги (на них рано распускаются почки), можно сначала разложить их в стороны и в середину насыпать землю – окутить куст на высоту 20-30 сантиметров. Засыпанная часть стеблей укоренится. Таким образом, основные куста расширятся и будут давать больше побегов. Тогда куст гораздо быстрее разовьется и приобретет мощь.

Вы все еще сомневаетесь? Отбросьте сомнения, начните с самых стойких и выносливых. Посадите любые княжики или такие клематисы, как Жакмини, Юлька, Свит Самер Лов, Ашва, Хегли гибрид. И помните: более пластичного растения в дизайне сада просто не найти: с ним нам доступны цветущие стенки, ковры, шпалеры, гирлянды, арки, зонтики! Все зависит только от вашей фантазии!

Орский Центр природного земледелия «Сияние»,
Журавлева Лилия

Виноград – перспективная культура!

Виноград в нашей стране растет далеко не на каждом участке. Садоводам кажется, что это – сугубо южная культура. Я считаю виноград культурой надежной, он должен занять ведущее положение как на юге, так и в сибирских регионах нашей страны. Об этом и поговорим.

Виноград как культура по праву веками занимает особое положение. Так, к примеру, нет отрасли «яблоневодство» или допустим «смородиноводство» или даже абрикосоводство. Все это – садоводство, и только выращивание винограда как выдающейся культуры имеет собственное название: виноградарство.



Виноград чрезвычайно пластичная культура, поражает его высокая способность адаптироваться к новым суровым условиям! Растительный организм винограда представляет собой лиану, ежегодный прирост которой может достигать 10 и более метров. Это позволяет в течение вегетационного сезона восстановить надземную часть растения при подмерзании либо в случае других повреждений. Дерево же, если основательно повреждается штамб или крона, гибнет, а полное восстановление кроны может длиться до десятка лет.

Винограду постоянная обрезка просто необходима, особенно в зоне укывного виноградарства. У винограда отсутствуют специальные органы (плодовые прутики, кольчатки и т.д.), на которых происходит образование плодов, как у садовых растений. Плоды винограда образуются из почек побегов прироста года, предшествующего плодоношению. Это преимущество гарантирует ежегодное плодоношение вызревшей лозы.

Разброс сортовых и видовых требований винограда к зимостойкости очень велик, сорта и виды европейского происхождения обладают, как правило, крупными гроздьями и ягодами, но пониженной зимостойкостью до -20 градусов. Амурские и американские формы способны переносить морозы и до -40 градусов.

Виноград очень гибкая лиана, требующая опоры, очень легко снимается со шпалеры и укладывается

для укрытия. А при условии укрытия легко зимует даже самая не зимостойкая лоза на моем участке в поселке Шушенское Красноярского края. Поясню: практически до Нового года снега у нас 2-3 см, а морозы при этом опускаются ниже -30 градусов. Поэтому яблони в наших условиях вымерзают с постоянной регулярностью.

Основная масса корней винограда залегает на глубине 60 см, что позволяет использовать участки с более высоким стоянием грунтовых вод, чем под садовые культуры.

В условиях Сибири при надлежащем уходе срок жизни виноградного куста – от 20 до 60 лет. Дожить яблоне европейского происхождения в условиях бывшей ссылки В.И. Ленина практически невозможно.

Но климат сухих морозных степей Хакасии и юга Красноярского края дает даже некоторое преимущество перед южным виноградарством – отсутствие болезней. Как следствие, за двадцать лет занятия этой культурой я не проводил ни одной обработки средствами защиты.

Убедительно? Я надеюсь, в недалеком будущем виноградарки наравне с садами займут достойное место в нашем Сибирском регионе. Не говоря уже о более теплых регионах страны.

Александр Рыкалин,
Клуб виноградарей «Изыминка»,
с. Шушенское.
Сайт posadivinograd.ru



Новый номер газеты - через 3 месяца!



- ⇒ Наша газета выходит 1 раз в квартал.
- ⇒ Ее можно приобрести в Центрах и Клубах природного земледелия (см. тел. ниже).
- ⇒ Или выписать по почте: ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 83732 в каталоге российской прессы «Почта России»

Семинары в вашем городе! (см. тел. ниже)

Чем они отличаются от других семинаров для дачников? Атмосферой. Энергетикой. Любовью. Ведь здесь – о том, как возродить, а не о том, как эксплуатировать. Результат? Дипломов об окончании не будет. У ведущих семинаров другая цель: поделиться знаниями, разбудить Любовь к земле, обменяться опытом!

Интернет:



новости каждую неделю на сайте
prirodnoezemledeleie.ru.

Контакты Клуба или Центра в вашем городе
ищите в разделе «Контакты» сайта

Клубы природного земледелия (Клубы ПЗ) и Центры природного земледелия (ЦПЗ) «Сияние»

Абакан 8-923-212-2994; Архангельск (8182)47-91-47; Ачинск 8-967-6053485, Астрахань 49-16-10; Барнаул 8-903-947-6962; Белебей Башкортостан 8-905-0017454, Брянск 8-920-8385244, Волжский 8-902-6546599; Вологда 8-921-8272594, Волхов, Сясьстрой 8-911-746-8246; Воронеж 8-952-9549362; Гомель +375 29 3356833; Днепропетровск-1 8-063-2434692; Днепропетровск-2 8-056-7894320; Екатеринбург 8-908-9082334; Ессентуки 8-928-3039196; Железногорск КО 8-915-5193453; Зима, Иркутской обл. 8-902-7696574; Златоуст 909-0846824; Иваново 8-920-3644098, Ильинско-Подомское 8-921-4749765, Ижевск 8-922-6897570; Иркутск (3952) 744-794; Казань (843) 266-6576; Калининград (4012) 508298; Калуга 8-915-8947075; Коряжма 8-921-4960917, Кострома 8-910-9546757; Котлас Арх. обл 8-921-077-34-54; Красноярск 8-906-9144419; Курган 8-963-8685458, Москва (495) 649-4467; Набережные Челны 8-917-3996245; Нижний Новгород (831) 415-1169; Никополь 8-097-4930520; Новокузнецк КО 8-905-0740310; Новокуйбышевск 8-927-7204188; Новосибирск 8-913-9809936; Новочеркасск 8-906-1312535; Обнинск 8-915-8947075; Омск 8-903-982799; Орёл 8-910-748-7910; Оренбург 8-922-5317899; Орск 8-922-8914483; Пермь 8-950-456-55-22; Переславль-Залесский 8-920-1254910, Петрозаводск (8142) 28-10-72; Ростов-на-Дону 8-918-5691490, 8-903-406-02-17; Рязань 8-920-9873897, Самара 8-927-7101019; Санкт-Петербург-1 (812) 970-0027; Санкт-Петербург-2 8-911-2499098; Санкт-Петербург-3 8-981-1200572; Саратов 8-960-3401222; Саяногорск 8-950-9665838; Северодвинск 8-909-5525251; Ставрополь 8-928-6368848; Сургут 8-904-8802893, Таганрог 8-928-1490673; Тольятти 8-906-3381921; Томск 8-909-5388415; Туймазы 89371671799, Тула 8-915-6812903; Тюмень (3452) 94-54-03; Улан-Удэ 8-914-6308721, Уфа (347) 277-6014; Хабаровск 8-909-8546802, Харьков 8-097-4652378; Холмогоры 8-902-1902860; Чебоксары 387-724; Челябинск (351) 270-8680; Череповец 8-921-1352162; Шексна 8-921-1492156; Южно-Сахалинск 8-962-5809685; Ярославль (4852) 912-232

И еще: чем больше людей узнает о Природном ЗемлеДелии, тем успешнее будет работа каждого на своем участке и чище будет наш общий дом — Природа! Поэтому, прочитав газету, дайте ее почитать другим, **перешлите** друзьям и знакомым в вашем и других городах **ссылку** <http://www.pkoz.ru/?st=72> для бесплатного скачивания газеты в электронном виде, а также – ее подписной индекс (по всей России) в каталоге российской прессы «Почта России» – 83732.

Газета «Природное ЗемлеДелие». Учредитель – Рябов Л. А. Главный редактор – Рябов Л. А. Креативный редактор – Защитина В. В. Дизайн и верстка – Пашковская Н. И.

Выпуск № 20. Подписано в печать 11.11.2014. Тираж 32 000 экз. Заказ № ТД-6793. Адрес редакции: 199155, г. Санкт-Петербург, пр. КИМа, д. 4, Петербургский клуб природного земледелия. Тел.: (812) 970-0027, 970-3938. Эл. почта: gazetaPZ@yandex.ru. Сайт: www.pkoz.ru/?st=72. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, Санкт-Петербург, В. О., 17-я линия, д. 60 лит. А, помещение 4-Н. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38697 от 22.01.2010 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)