



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Вплоть до «белых мух» садоводы жгут костры на участках, но, может, стоит не всё отправлять в огонь?

Осенние листья, опавшие. Не спешите сжигать

Сухие листья могут быть полезны вашему саду-огороду

Ирина КЛЕПИКОВА

Осенью в саду-огороде скапливается много опавших листьев. Специалисты советуют не сжигать их. Конечно, если они не заражены опасными болезнями (коккомикоз, парша, мучнистая роса). Здоровые сухие листья могут оказаться весьма полезны.

Некоторые садоводы вообще резонно придерживаются мнения, что в природе все продумано, грамотно, поэтому... опавшие листья лучше оставить в саду. Эта органика послужит пищей для червей и улучшит структуру почвы. Если же листья упали на газон или клумбу, их нужно стрести, чтобы не перекрывали растениям доступ к свету и воздуху. И все же уничтожить собранный природный материал не стоит, он вам еще пригодится. Вот несколько идей.

Компост

Опавшие листья измельчите и добавьте в компостную кучу. Лиственный «компонент» компоста окажется наиболее эффективным, если незадолго до его закладки вы поместите туда зеленые растения. Как грубый материал листья уравниваются в компосте долю зеленых отходов.

Материал для теплых грядок

Чтобы весной получить урожай как можно раньше, опавшие листья поместите до краев в заранее подготовленные траншеи, а выкопанную почву оставьте возле будущих теплых грядок до весны. На листву положите измельченную траву и другие зеленые остатки и полейте траншеи водой (если осень дождливая, будет достаточно естественного увлажнения). Весной на осевшие листья насыпьте землю, после чего укройте гряд-

ки нетканым материалом. Когда они «согреются», высадите туда рассаду.

Чтобы сделать теплую грядку, можно выкопать траншею, а можно – смастерить бортики.

Грунт для высоких грядок

По такой же схеме используйте опавшие листья для наполнения высоких грядок. Весной перепревшая листва будет выделять в почвосмесь тепло и создаст оптимальные условия для роста огородных культур.

На таких грядках урожай быстрее созревает.

Мульча

Просто разложите опавшие листья на грядках и тропинках между ними. Такой мульчирующий слой сдержит рост сорняков и будет препятствовать вымыванию из почвы минералов. Весной перепревшие листья соберите граблями либо заделайте в почву при перекопке.

Будьте внимательны: в качестве мульчи можно использовать только здоровые листья деревьев и кустарников.

Декор для садовых дорожек

В естественных садах опавшие осенние листья гармонично смотрятся на дорожках. Просто не собирайте их до той поры, пока они не почернеют – и ваш участок будет играть золотисто-оранжевыми красками.

Правда, у этого природного материала для украшения дорожек есть один минус: в мокрую погоду листья становятся скользкими.

Укрывной материал для многолетников

Сухими листьями укройте на зиму розы, гордензии, хризантемы и другие теплолюбивые многолетние растения. Также опавшей листвой можно за-

мульчировать почву у контейнерных культур. «Одеяло» из листьев пригодится и луковичным цветам: тогда они зацветут раньше обычного срока.

Весной не забудьте вовремя убрать листья с клумб, чтобы растения под ними не сгнили.

Грунт для рассады и комнатных цветов

Опавшие листья положите в большой полиэтиленовый пакет, добавьте к ним зеленые отходы (например, однолетние сорняки без корней и семян), регулярно встряхивайте и перемешивайте содержимое пакета. После разложения этот органический материал станет отличным грунтом для выращивания рассады и комнатных цветов.

Листовая земля – легкая, рыхлая и слабокислая. Она подходит для выращивания цветов с нежной корневой системой (бегонии, гloxинии, цикламен).

Удобрение для газона

В сухую погоду пройдите по газону газонокосилкой со снятой корзиной. Измельченные листья позволят траве «дышать» и вскоре проникнут в грунт и улучшат его структуру.

Листья принесут пользу газону только в том случае, если их измельчить.

Дом для ежей

Часть опавших листьев оставьте возле забора, в дальних уголках сада, где не растут огородные культуры, и в приствольных кругах деревьев. В сухих листьях любят зимовать ежи. Так вы поможете этим милым зверькам обрести удобное место для зимней спячки. И имейте в виду: еж в саду приносит большую пользу. Он поедает вредных насекомых, таких, как майские хрущи, волосатые жужелицы, гусеницы монашенки и непарный шелкопряд.



Здоровье с грядки

Что включить осенью в свой рацион для укрепления иммунитета

Осень – пора, когда вирусные инфекции так и норовят помешать привычному укладу жизни, поэтому стоит помочь своему иммунитету в защите от них. Одним из средств укрепления здоровья является питание. Некоторые продукты помогают восполнить необходимые для организма витамины, биологически активные вещества и макроэлементы. Итак, что же есть, чтобы не болеть?

Специалисты-диетологи и медики советуют включать в основной рацион разнообразные и сбалансированные пищевые продукты, особенно – сезонные овощи и фрукты. Они – настоящий кладезь полезных элементов. Судите сами:

Яблоки (источник антиоксидантов, которые отвечают за «обновление» клеток),

Репа (содержит фолиевую кислоту, обеспечивающую процесс образования клеток крови, и витамины К, С и А),

Морковь (содержит большое количество витамина А, участвующего в регуляции синтеза белков, а также в формировании костей и зубов),

Тыква (источник витаминов группы А, С, Е и группы В, еще и довольно редкого витамина К, от которого зависит свертываемость крови, и витамина Т, который улучшает все обменные процессы в организме человека, способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению),

Брюссельская капуста (богата железом, обеспечивающим нормальное функционирование клеток всех биологических систем организма, и фолиевой кислотой),

Помидоры (содержат антиоксидант ликопин, помогающий защищать клетки от свободных радикалов и снижать воздействие активного кислорода на организм, кальций – основу костной ткани и зубов, йод, участвующий в синтезе гормонов щитовидной железы, магний, нормализующий артериальное давление, а также деятельность мышц, в том числе миокарда),

Чеснок (наполнен фосфором, кальцием, калием, селеном, йодом, марганцем и витаминами групп В, С, а еще фитонцидами, оказывающими противовоспалительное действие на организм).



ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

Продукция с сада-огорода полезна прежде всего в свежем виде, но осенью-зимой с витаминами вырывают домашние заготовки

Очень полезны для укрепления иммунитета лимоны. В наших садах они, конечно, не растут. Зато уральцы уже наловчились выращивать их дома. Чем же полезен лимон? Он богат витамином С, кожура лимона содержит флавоноиды, фитонциды, гликозиды, пектиновые соединения, эфирные масла и пищевые волокна.

Если вы задумались о здоровом питании – только витаминами не обойтись. Надо в целом скорректировать рацион. Как именно?

Во-первых, ограничьте употребление сладкого. Лучше отдайте предпочтение меду. Он обладает бактерицидным действием, ускоряет обмен веществ и снимает воспалительные процессы. Не стоит, однако, добавлять его в горячий чай, как делают многие – при температуре выше 60 градусов он теряет свои свойства.

Во-вторых, обеспечьте организм достаточным количеством белка. Белок – важный элемент в формировании костей, мышц, хрящей, кожи и крови. Высокое содержание белка можно найти в бобовых, а также твороге, яйцах, натуральных йогуртах. С этой же целью добавьте в свой рацион нежирную телятину, говядину, рыбу, морепродукты и птицу.

Не забывайте о полезных жирах. Они повышают иммунитет. Источником незаменимых жирных кислот, а также белка, антиоксидантов и витаминов В2 и Е являются орехи (арахис, миндаль, грецкий, фисташки и фундук). Включайте в меню также рыбу, богатую полезными жирами.

И наконец самый простой, но необходимый совет – отдавайте предпочтение воде. Не следует забывать ее важную роль для организма. Вода позволяет выводить из организма токсины и нормализовать обменные процессы.

По материалам Управления Роспотребнадзора по Свердловской области