

# НЕСКОУЧАВЫЙ САД

## Богатство Анны Скрипки

Она всю жизнь рассчитывает только на свои силы

В Киевский институт иностранных языков Аня Матюша в 1949 году пришла поступать босиком — у нее не было никакой обуви. В семье Матрены Кузьминичны и Григория Андреевича Матюша было шестеро детей. Мать очень хотела, чтобы хоть кто-то из них «выбился в люди», стал образованным человеком. Мечту матери решила воплотить Аня. Позже, окончив институт, в 1956 году она была приглашена на Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве. Крестьянская девушка с Украины была назначена переводчиком при французской делегации. Но все это случилось уже после войны, когда семья Анны перенесла так много страданий и горя, что на десятки судеб с лихвой хватит.

**Украина не Украина, но и у нас земля щедрая**

она отлеживалась в коровнике. Ни о какой работе и думать не могли, все заботы о том, как выжить и прокормить сестру и маму легли на плечи Анны. Зимы 1941–42 годов были на редкость снежные. Чтобы принести воды из колодца или пройти к соседям, рыли тоннели в снегу. Недалеко от села проходила магистральная дорога, по которой шла немецкая техника. Жителей гоняли на ее расчистку, вознаграждая за адскую работу тарелкой хлеба.

Отступая, немцы сожгли все, что могло гореть, в том числе и школу. В пятый класс Аня пошла учиться после того, как фашистская нечисть оставила село. Учились в чудом уцелевших избах при свете коптелок, сделанных из снурядных гильз. Ни учебников, ни тетрадей...

Но мы очень хотели учиться, старались все запомнить. А ходить в школы-избы нужно было за три километра. Школу закончила и поехала в Киев в институт иностранных языков. Будущая профессия зналась, как переводчик с французского, английского и испанского.

Как это ни покажется сегодня странным, но именно французский язык был востребован на далекой Украине. Вблизи Польши, где язык был почитаем, да и Западная Украина, хоть и присоединилась к России, но уклад жизни там был чуть-чуть европейский. Мама присылала картошку и сухари, на повышение стипендию можно было купить на каждый день батон хлеба и конфет, а значит, учиться было можно. После окончания курса перевода Аня поступила в институт иностранных языков. Вспомогательная переводчица не состоялась. Направили учиться в село в Великопольской области Тернопольской области. Предмет преподавания — ее любимый французский язык. Очень скоро образованную, целеустремленную и очень ответственную Аню Матюшу замети-

ли. Назначили инспектором, заведующей районо, избрали секретарем райкома комсомола. Вот там и получила она поручение — быть переводчиком при французской группе на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве.

Но из Москвы она поехала не к месту работы, а в Магнитогорск, где жил друг ее детства, юношеская любовь — односельчанин Александр Скрипка. В войну детский дом, в котором он рос, эвакуировали на Урал. И украинский парень оказался в Магнитогорске, проработав всю жизнь в четвертом строительном управлении треста «Магнитстрой».

Аня, теперь уже с фамилией Скрипка, нашла работу комсорга в первом ремесленном училище, потом пионервожатой в школе № 16. В то время в Магнитогорске не было школ, в которых бы изучали французский язык, но было несколько преподавателей, которые хотели и могли учить детей красивому иностранному языку. Не очень хотели начальники народного образования открывать такие классы, но учителя своего добились, и Аня Григорьевна Скрипка начала работать по своей специальности в школе № 30. В той же школе впоследствии и директором стала. И всегда находила время для работы, которую ей можно было и не делать: то с вунюком огромным цветник разобьет в школьном дворе, то займется поисками членов семьи героя гражданской войны Чапаева. И десятки ребят с увлечением занимались этим делом. Жаль только — после ухода Анны Григорьевны на пенсию никто не захотел продолжать и крашедическую работу, и цветы выращивать.

— Когда пошла на пенсию, поняла, что нужна «клочок» своей земли. У меня была возможность работать в саду родственных, но я хотела иметь свою землю. Выращивать то, что лучше плодит, и то, что люблю на своем обеденном столе. Я сама должна распорядиться, кому и сколько дать от урожая, потому что никогда ничего со своего участка не продала, а дарить плоды своего труда люблю.

Словом, пошла Аня Григорьевна «хлопотать» о своей земле. Участок ей нужен был недалеко от города. Транспорта своего не было и не предвиделось. К тому времени не стало мужа, значит, рассчитывать можно было только на свои силы. Восемь соток нашлись в коллективном саду «Надежда». Зять отыскал на скрапной площадке пятитонный контейнер, привезли его на участок Анны Григорьевны. Сад 14 лет, но Аня Григорьевна помнит, что водилою машины и за автотранспортом она заплатила по 40 рублей каждому. Контейнер приспособили под жилой домик. В «коттедже» — диван и столик на участке — бак, туалет. Вот и все постройки. А посадки — пять аблонь, две груши, ягодные кусты, цветы.



— Я не сторонница равняться на соседей, имея в виду выращиваемые культуры. Чего скрывать — долго не могла привыкнуть к Уралу. У нас на Украине такая земля, что палку воткни — зацветет. Здесь же иначе, не если приложить силы, да еще с любовью, то урожай непременно будет, — считает Анна Григорьевна.

Выращивает она то, что для наших садоводов является непривычным, — сою, чечевицу, кукурузу, бобы, фасоль, горох. Это не значит, что нет огурцов, помидоров, свеклы, моркови, но вот бобовые она считает не только ценным питательным продуктом. Именно они обогащают почву, потому что в условиях небольшой площади садового участка севооборот соблюдают непросто. Земля скудеет, и ей надо помогать. У нее всегда прекрасный урожай картофеля, и помидоров она снимает по 20 ведер. Весь урожай делит между родственниками и хранит его у младшей дочери, где погреб хороший. Сажать и копать картошку помогает младшая дочь Елена с мужем, а весь сезон на участке Анна Григорьевна с дочерью Людмилой.

Желание заниматься общественной работой у нее не пропало. Она — член женсовета Орджоникидзевского района. К дню рождения своих подруг по общественной работе она сочиняет трогательные душевные поздравления и мастерит из подручных материалов такие красивые вещицы, что поздравленные вдвойне приятно.

Вот такая судьба у украинской крестьянки, знающей французский язык. А о том, как она выращивает урожай на своем участке, как работает на земле и любит ее, — расскажем отдельно. Он посвящен садоводческому опыту Анны Григорьевны Скрипки «Секреты урожая от Анны Скрипки».

## Перегонной нужен везде

АГРОЛИКБЕЗ

Факт, что все коллективные садоводческие товарищества расположены на землях, малопродных для успешного ведения садово-огородных работ. Трудом и энтузиазмом садоводов земли облагорожены, разработаны, доведены до той кондиции, когда можно возделывать культуры. Но даже на территории одного отдельно взятого коллективного сада участки имеют разную почву.

Более того, казалось бы, еще в прошлом году земля была, как и раньше, да вдруг стала тяжелой, сырой, вода в погребе появилась. Объяснение этому есть — перестраиваются потоки грунтовых вод, а где-то они нарушаются из-за земляных работ. Практический вывод, как говорится, неумолим: хочешь получить урожай — сначала узнай, какая почва на твоём садовом участке, в чем ее достоинства и как устранить отрицательные свойства почвы.

Итак, знакомимся с особенностями разного вида почв и их свойствами, чтобы точно знать, какие материалы и физические затраты нужны, а каких можно избежать и получить хороший урожай.

### Песчаная почва

**Положительные свойства:** очень быстро прогревается. Хорошо аэрируется, впитывает влагу. Позволяет работать в любую погоду. **Отрицательные** — быстро охлаждается, плохо удерживает влагу. Висесный навоз прет очень быстро и пропахает, уходя вниз. Вместе с водой влудбу уходят и минеральные удобрения. Мероприятия по улучшению: внести навоз крупного рогатого скота или свиней. Минеральные удобрения вносить мелкими дозами, но часто. Переперевый навоз или торф не закапывать, а употреблять как мульчу.

### Песчаная почва с перегноем

**Положительные свойства:** быстрое устойчивое прогревание, хорошо обрабатывается, удерживает минеральные удобрения, неплохо удерживает влагу. Считается лучшей из почв. **Отрицательные свойства:** в засуху, если очень мелкозернистая, разносится ветром, от этого страдают посадки. Верхний слой быстро высыхает. Мероприятия по улучшению: по возможности внести навоз крупного рогатого скота, минеральные удобрения — малыми дозами, но часто. Переперевый навоз или торф лучше не закапывать, а использовать для покрытия почвы.

### Супесчаная почва

**Положительные свойства:** пригодна для выращивания почти всех культур, обладает неплохим воздухообменом. Лучше, чем в песчаной почве, удерживаются минеральные удобрения. Навоз также используется лучше и обработка почвы не тяжела. **Отрицательные свойства:** прогревается медленно, чем перегонная песчаная. Влагу держит недолго. Мероприятия по улучшению: необходимо предпочесть конскому навозу крупного рогатого скота. Очень важно мульчирование почвы, чтобы подольше удерживалась влага.

### Суглинистая почва

**Положительные свойства:** пригодна почти для всех культур. Хорошо удерживает влагу, достаточная аэрация. Навоз усваивается хорошо, работать на такой почве не тяжело. **Отрицательные свойства:** их почти нет, если регулярно заботиться о внесении перегноя. Мероприятия по улучшению — регулярно мульчируйте почву, тогда обработка мотыгой и полив будут эффективны, сэкономит труд.

### Глинистая почва

**Положительные свойства:** очень хорошо удерживает влагу. Минеральные удобрения задерживаются надежно. Хорошо усваивается навоз. Если щедро снабдить перегноем — одна из лучших по свойствам. **Отрицательные свойства:** недостаточно вентилируется, прогревается медленно, работать на ней тяжело. Требуется постоянное рыхление. Мероприятия по улучшению: мульчирование почвы не дает разламываться верхним слоям дождями и поливом, что улучшает воздушный режим почвы. Лучше всего для внесения подходить конский навоз. Постоянное известкование способствует лучшему воздушному режиму почвы.

### Торфяник — болотистая почва

**Положительные свойства:** отлично держит воду и минеральные удобрения. Сберегается и навоз. **Отрицательные свойства:** чаще всего кислая, плохо проветривается, часто очень холодная, если нижний пласт водопроницаемый. Мероприятия по улучшению: по возможности, очень глубоко вскапывать, обильно известковать. Перекапывать так, чтобы песок оказался в верхнем слое.

## И лекарь, и приправа

СОВЕТЫ

Что редки не слаще? Конечно, хрен. Как мы его используем? Кладем в соленья, делаем «огонек», в просторечии — хреновину. А у кого на столе мясо почаще, то делают хрен — как приправу — в чистом виде. Чем еще запомнится садоводам хрен? Да тем, что «ползает» по всему участку, концы корней ни за что не отскачать, и копать его непросто.

Предлагаем садоводам более полную информацию о хрене. Это многолетнее травянистое растение с длинными крупными листьями и белыми четырехлопастными цветками длиной 5–7 см, собранными в многоцветковые кисти. Плоды — продолговатые эллипсоидные, вздутые, стручки длиной 4–6 см. В каждом гнезде по 4 семени. Цветет в июле, семена обычно не образуются.

У хрена очень мощные корни, ради которых его и возделывают. В них содержится гликозид, сининин, который расщепляется на сахар, кисловато-калевую соль и аллиловое горчичное масло, обуславливающее приятный острый запах и вкус.

На Руси хрен издавна ценился не только как приправа, но и как полезный овощной продукт. К тому же он один из ранних овощей. В нем содержится до 20 процентов углеводов, немало других полезных веществ. По количеству витамина С хрен опережает плоды шиповника и черной смородины. В 100 г хрена содержится до 60 мг этого витамина, а это почти столько, как в плодах апельсина и лимона. Неудивительно, что в старину из хрена варили даже похлебку. В корнях хрена содержится эфирные и жирные масла, фитонциды, а также вещества с ферментными и антибактериальными свойствами. В научной медицине хрен с лечебной целью не применяется, но народная медицина широко использует корни и свежевыжатый сок хрена при многих заболеваниях.

Кашша из корней хрена применяется при повсично-крупном радикулите и воспалении легких. Но надо знать, что при длительном воздействии хрен может вызвать ожоги кожи. Кашшу или настой корней хрена применяют при гнойных ранах, язвах и воспалениях ушей. Кашшу хрена используют как косметическое средство при веснушках, пигментных пятнах и угрях. Водные растворы сока используют в качестве полосканий при воспалении слизистой полости рта, горла, при ангине, а внутрь — как отхаркивающее средство.

Хрен содержит вещества, повышающие сопротивляемость организма человека к инфекционным заболеваниям, его используют для профилактики гриппа. По некоторым данным, водный отвар хрена оказывает хорошее лечебное действие при бактериальной дизентерии, заболеваниях печени и гипертонической болезни.

В листьях хрена есть аскорбиновая кислота (до 0,35%) и алколоиды, в семенах — жирное масло и алколоиды.

Размножают хрен вегетативным путем, используя для посадки куски тонких корней длиной 10–15 см. Посадки проводят осенью или ранней весной, на расстоянии корней от корней 20–25 см, а между рядами в 50–60 см. В течение лета уход заключается в прополке, рыхлении и поливе. Хрен предпочитает хорошо удобренные, влажные почвы. Убирают хрен осенью и хранят в прохладном влажном хранилище или в буртах, а с марта — в заснеженном виде или на льду.

Хрен в термом виде — известная острая приправа к пище, возбуждающая аппетит и улучшающая деятельность кишечника. Кроме того, эта приправа стимулирует в организме выработку витамина В.

Так что, хоть хрен редки не слаще, ешьте его и здоровейте.

## Счастлив тот, кто вдали от забот своими волами обрабатывает отцовскую землю.

ГОРАЦИЙ

# Без вины виноватая соя

ВИТАМИНЫ

В древней китайской книге «Материя медука» (V век до н. э.) соя упоминается как одно из пяти волшебных растений. Четыре других — это рис, ячмень, пшеница и просо. Семена этих растений во время торжественных церемоний китайский император сеял собственными руками.

Ну вот, скажет индеец читатель, и в «Нескучном саде» сою стали хвалить. Да сыты мы этой соей по горло. И в колбасе, и в фарше, и в шоколаде, и конфетах — сплошная соя. Платим за мясо, а едим сою.

Да, многие продукты нынче перенасыщены содержанием сои. Вот только сама-то соя оказалась «без вины виноватая» и никакого отношения к недобросовестным производителям продуктов не имеет. Вернее, к тому количеству, которое они «вталкивают», побуждая нас ругать сою. А между тем есть садоводы, которые ее выращивают, в разумных пределах употребляя в пищу, очень довольны этим растением и его плодами. Об одной такой садоводке «Нескучный сад» расскажет в последующих выпусках. А пока информация о том, что такое многократно ругаемая соя. Прежде чем познать вас с биологическими особенностями сои, сообщим ее химический состав и лечебные свойства. Если вы не будете выращивать сою на своем участке, то хотя бы будете знать, что это за «фрукт».

Соя — белково-маслянистая культура. Среднее содержание белка в семенах колеблется от 36 до 45 процентов, масла — 17–22

процента. Имеются углеводы, сахара, пектиновые и минеральные вещества, витамины. В соевых семенах белка больше, чем в курином мясе — в четыре, в говядине — в 3,5 раза. Белки сои состоят на 80–90 процентов из полноценного водорастворимого растительного белка, в котором имеются все жизненно необходимые аминокислоты, аргинин, гистидин, лизин, триптофан, фенилаланин, метионин, лейцин, изолейцин, валин. Соевый белок наиболее похож на белок животного происхождения, и именно потому он нашел мировое применение как в производстве кормов, так и в производстве полноценного и сравнительно дешевого питания. По наличию жира соя превосходит говядину в 1,5 раза, куриное мясо — в пять раз, а куриные яйца — почти вдвое.

Соевое масло, представляет собой бесцветную или слабоокрашенную жидкость из насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Первые представляют большую ценность для промышленности. Из насыщенных жирных кислот в соевом масле содержатся: пальмитиновая (7–10 процентов), стеариновая (25 процентов), бехеновая (1–3 процента), меристиновая (0–0,3 процента), лигноцериновая (0–0,1 процента) и в незначительных количествах ряд других кислот. Из ненасыщенных жирных кислот в соевом масле представлены: олеиновая (43–59 процентов), линолевая (0,5–12,5 процента). Последние две относятся к полиненасыщенным жирным кислотам. Благодаря их высокому содержанию соевое масло явля-

ется легкоусвояемым для организма животных и человека. В соевом масле содержится от 1,8 до 2,5 процента фосфатидов (лецитин, кефалин). Эти вещества имеют большое физиологическое значение и являются ценным сырьем для промышленности.

Из углеводной группы веществ в зерне сои содержатся 9–12 процентов растворимых сахаров, 3–9 процентов крахмала, 3–6 процентов клетчатки. Растворимые сахара, главным образом, представлены сахарозой (60 процентов).

Важнейшие минеральные элементы в соевых бобах распределены следующим образом (мг/%) — калий — 1607, фосфор — 510, кальций — 348, магний — 191, натрий — 44, железо — 11,8, а также есть медь, марганец, цинк, никель и даже обнаружено присутствие кобальта. По содержанию железа соя в семь раз превосходит пшеничный хлеб и, главное, что это железо сои гораздо лучше усваивается организмом.

В семенах сои большое количество витаминов (в мг %) — 0,07–0,12 каротина (А), 0,94–1,28 витамина В<sub>1</sub>, 0,21–0,83 витамина В<sub>2</sub>, 1,3–1,6 витамина В<sub>3</sub>, 0,39–0,91 витамина В<sub>6</sub>, 2,2–3,4 РР, 95–160 — Р, 0,15–0,24 — К, 1,79–2,7 (в масле 175–215) — Е, 8,5–9,7 — С. Именно соя используется для получения витаминов как промышленное сырье. А в соевом масле концентрация витаминов значительно выше, чем в семенах.

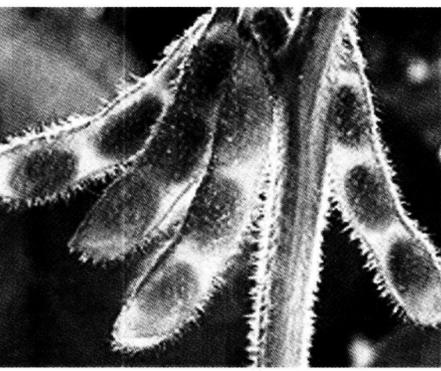
В медицине сою используют как сырье для изготовления препаратов, стимулирующих центральную нервную систему, при лечении диабета и лучевой болез-

ни. Бобы сои обладают жаропонижающим и противовоспалительным свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли, профилактики атеросклероза и ожирения.

В отличие от белков животного происхождения, белок сои поступает в организм человека без холестерина. Значит, заменив животный белок на соевый, можно значительно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых болезней. Именно потому сою используют для приготовления мясных аналогов, которые более полезны для организма и дешевле. Всего 100 граммов сухих семян сои могут обеспечить суточную потребность человека. В энергии — на 20%, в белке — на 45%, в жирах — на 20%, фосфоре — 100%, кальции — 18%, железе — 95%, магнии — 18%, витамине В<sub>1</sub> — 70%, В<sub>2</sub> — 30%, В<sub>6</sub> — 40%.

Из сои делают молоко, которое по своей питательности и усвояемости не уступает коровьему. Если оно приготовлено по специальной рецептуре, то по внешнему виду и физическим свойствам его трудно отличить от коровьего. Оно обладает высокими диетическими свойствами, вызывает меньше выделение желудочного сока, рекомендуется при язвах желудка, гиперсекреции желудка, острых и хронических инфекционных заболеваниях, брешном тифе.

В Азии витаминный салат из проростков сои употребляют при авитаминозе, во Вьетнаме и Китае готовят лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой систем.



Соя полезна детям при диатезах и аллергиях к животному белку. В наше время сою применяют как средство, повышающее устойчивость к радиации.

Соя сегодня занимает первое место по производству растительного масла. Семена сои употребляют в виде соевого, добавляя в виде спелых к блюдам. В Америке соевое масло идет на приготовление маргарина. Соевый белок широко применяется в производстве колбас, сыров, консервов, различных соусов, кофе, конфет, кексов, макарон и в хлебопечении. В Англии из соевой муки для желейных похлебок выпускают «кембриджский» хлеб. В нем всего 15,7% углеводов, а в обычном — до 50%.

Благодаря способности накапливать большое количество органических и минеральных веществ, сою используют как зеленое удобрение, запахивая несозре-