

Открытие



Люди, которые уделяют хотя бы тридцать минут в неделю своему огороду, обладают лучшими показателями психического состояния по сравнению с теми, кто на земле вообще не работает

Здоровья для

Учёные установили, что садоводство улучшает психическое состояние человека.

Эксперименты и исследования показали, что работа в саду повышает самооценку и настроение. Люди, которые уделяют хотя бы тридцать минут в неделю своему огороду, обладают лучшими показателями психического состояния по сравнению с теми, кто на земле вообще не работает. Садоводы реже страдают от депрессивных расстройств, меньше устают, напрягаются и проявляют признаки агрессии и гнева. Кроме того, учёные установили, что у таких людей реже встречается ожирение и лишний вес.

Советы

Возьмите на заметку

Делайте влагозарядковый полив как можно позже. Дело в том, что вода должна попасть под заморозки, а не высохнуть до морозов. Сад заливают капитально, прорыв бороздки, облегчающие впитывание влаги в почву.

Не ждите первых морозов для уборки корнеплодов. Лучше сделать это раньше и держать морковь и свёклу в подвале при низкой температуре.

Деревья, которые ежегодно подмерзают, лишние осенью опрыскать трёхпроцентной бордоской жидкостью. Делают это после листопада. Кроме того, сад полезно подкормить суперфосфатом, повышающим устойчивость растений к морозам.

Не выбрасывайте золу – это ценнейшее удобрение и средство для разрыхления почвы. Сухую золу набирают в ведра и оставляют под укрытием. В сухом виде зола долго сохраняет свои полезные свойства.

Еда и здоровье

Рецепт его молодости

Клубника замедляет процесс старения мозга.

Группа учёных-биологов американского института биологических исследований и японского университета Мусаино установила, что флавоноид фисетин, содержащийся в клубнике, замедляет процесс старения мозга и помогает дольше сохранять хорошую память, может быть полезен при лечении ряда патологий, характеризующихся потерей нейронов, таких, как болезнь Альцгеймера. Для получения видимого эффекта необходимо каждый день съедать, по крайней мере, около 4,5 килограмма ягод, что вряд ли физически возможно. Поэтому, прежде чем клубника начнёт лечить, на основе фисетина необходимо разработать лекарственный препарат. Фисетин содержится не только в этой ягоде. Среди обладателей этого флавоноида – томаты, лук, апельсин, яблоки, персики, киви и хурма. Все эти продукты способны влиять на человеческую память при регулярном употреблении.

Практика

Не спотыкайтесь о пеньки

Как правильно, с наименьшими затратами убрать с участка большое дерево.

Если речь идёт о том, что вы только приобрели участок, а на нём лес, то самый оптимальный вариант – нанять бульдозер и с его помощью избавиться от лишней растительности. Но, как правило, ликвидировать нужно одно-два дерева, изжившие себя, устаревшие морально и физически, не дающие хорошего урожая.

После удаления плодового дерева нельзя в этом месте «прописывать» новый саженец, поскольку он неминуемо заразится болезнями предыдущего «жильца». Корневые нематоды, то есть черви, набрасываются на посаженное растение и

буквально сжирают отрастающие корни, из-за чего деревце погибает вроде бы без видимых причин.

– При раскорчёвке очень старых деревьев сначала извлеките почву из-под дерева, потом перепилите мощные горизонтальные корни, – советует агроном Елена Вершинина. – Для подстраховки предварительно крепкой верёвкой привяжите дерево за вершину к прочной опоре, расположенной с другой стороны от работающего человека. Можно удалить и часть веток со стороны выкопанной траншеи, особенно сухих. Если никакой технической поддержки нет, воспользуйтесь приёмами, которые облегчат работу. Прежде всего, спилите все скелетные ветки у основания, кроме двух самых

сильных, которые можно укоротить приблизительно на длину до одного метра, и ствол на высоте два-два с половиной метра. Потом обрубками можно будет пользоваться как рычагами. Вокруг ствола, на расстоянии десять-тридцать сантиметров, выкопайте круговую траншею. Обрубив корни, легко, без усилий, сможете раскатать дерево, и оно выйдет из земли. Количество крупных горизонтальных корней, благодаря которым дерево прочно держится в почве, и скелетных ветвей у груши, как правило, одинаковое. Это можно учесть в процессе работы. У яблони обычно один вертикальный корень. Его достаточно трудно подрубить, но можно легко скрутить, используя оставленные две скелетные ветки

Спорный вопрос

Выгодно ли огороды городить?

Каждый третий россиянин пытается прокормиться с помощью личного подсобного хозяйства



Большинство жителей городов, предпочитающих проводить свободное время летом на садовых участках, не ставят цель прокормиться или заработать

Каждый третий россиянин пытается прокормиться с помощью личного подсобного хозяйства.

По оценкам Фонда общественного мнения, две трети россиян рассматривают свои шесть соток как страховочный вариант на время кризиса.

«Выгоден ли экономически свой огород?» – вопрос с подвохом. Успех предприятия во многом зависит от цели. Возьмём, к примеру, самый популярный российский продукт – картошку. Урожай с одной сотки – полтора центнера. Экономика – три тысячи рублей. Небольшое, но подспорье для семьи. Но если попробовать в более крупных масштабах, то прибыль так себе.

Если брать в расчёт только рыночную стоимость урожая, то выращивать получается выгодно. Но никто же не оценивает сопутствующие расходы. Дорога в сад и обратно, членские взносы, посадочный материал, удобрения и средства защиты от вредителей. Плюс никто не учитывает вложенное время и силы.

Экономисты провели анализ и опрос

среди дачников. Вот что они утверждают: если постараться возместить затраты за счёт продажи овощей и фруктов, то нужно оценить, что продавать выгодней. Капуста, кабачки, помидоры и огурцы вряд ли дадут большой доход. Ягоды – чёрная смородина, малина, вишня – это да. Золотая жила – зелень.

Если начать выращивать с ранней весны до поздней осени в теплице, можно весьма недурно заработать

Некоторые дачники ударяются в экзотику. Начинают, к примеру, заниматься виноделием, благо в наших широтах виноград хорошо себя чувствует и при грамотном уходе даёт неплохой урожай. Или живность: перепела, страусы или попроще – куры, утки.

Мнения о необходимости «городить огороды» в обществе разделяются. Кто-то считает, что садоводство больше привлекает пенсионеров, которые выращенной продукцией делятся с детьми и внуками. Производительность труда в личных подсобных хозяйствах всегда

ниже, чем на современных фермах. Это шаг назад, возвращение к ручному, тяжёлому и малопродуктивному труду.

И всё-таки большинство жителей городов, предпочитающих проводить свободное время летом на садовых участках, не ставят цель прокормиться или заработать. Физическую работу в огороде они рассматривают как своеобразный фитнес, а выращенную продукцию – вкусными витаминами. Потянуться за лопатой, достать ведро, наклониться сорвать стрелочку лука или цветок – приятнее, чем бежать в никуда на беговой дорожке. А что касается питания, то люди получают продукт, в котором уверены. Тем более, что статисты утверждают: в последние годы существенно сократилось потребление базовых продуктов – молока, рыбы, мяса. Предпочтение отдаётся крупам, картофелю. И хотя многие изменили пищевое поведение и знают о пользе овощей и фруктов, их всё равно не хватает в рационе среднестатистического россиянина. И в этом смысле польза от выращивания моркови, лука, кабачков, помидоров, огурцов на подсобном участке не вызывает сомнения.