

Bojite li se krpelja?

Trag Biljke NEDELJNIK #036 - HAJDE DA SE ZAPITAMO...

Datum: 23. Jun

NAPOMENA pre čitanja:

Pošto je Nedeljnik dugačak, da biste videli celi tekst kliknite na opciju "**Prikaži celi Nedeljnik**" koja se nalazi iznad ovog naslova i otvoriće vam celi Nedeljnik. Istu opciju imate i na kraju teksta.

Molimo vas da ne odgovarate na Nedeljnik jer na taj način punite inboks porukama na koje ne možemo da stignemo da odgovorimo i to nam otežava rad. U znak zahvalnosti, informacije koje dobijete iz Nedeljnika podelite sa prijateljima jer na taj način utičete da planeta bude bolje mesto!

Kratak sadržaj:

Zašto nas lažu o ambroziji?

Nadin kutak

Kozmetika iz vlastitog voćnjaka - limun

Kako da pobedimo sušu

Započni svoju baštu u junu

Rešenje za krpelje

Podsetnik na rokove

Obaveštenje o novim ponudama

Ljudi imaju stoji jedan način da se reše krtica, ali kada im se desi naježda rovaca pitaju me kako da vrate krtice jer su krtice njihovi prirodni neprijatelji...

Da li se nekada pitate šta naša sebičnost radi prirodi?

Znam da to čovek ne radi namerno, proganjaju ga strahovi. Kada bismo se svaki dan budili svesni koliko je važno da učestvujemo u prirodnim tokovima ne bismo **lečili** svoje strahove već bismo se njih **oslobađali** racionalnim pristupom i učenjem.

I mene su učili da je sve oko mene neprijatelj i da moram da se borim sa svakim živim bićem dok nisam odlučila da ne želim da ratujem. Odlučila sam da upoznajem

sustanare na svom imanju. Iznenadilo me koliko su svi oni spremni da sarađuju, da me zagrlje jer njihova namera nikada nema polazište u egu. **Opstanak je čudesno oslobađajući.** Moja uloga kao mentora je da rešavam probleme, amortizujem sezonu, nađem lek za svaku biljku i u skladu s tim do mene dolaze samo problemi. Gledam ja i uspeh baštovana ali do mene ipak i s razlogom dolaze najviše muke koje prolaze baštovani.

Velika je čast raditi sa dobrim ljudima i velika je privilegija kroz tuđa iskustva, tuđe poglede i tuđe emocije učiti o prirodi.

Nekada se osećam kao veliki ljudski softver u koji se ubacuju podaci.

Prateći stanje u baštama iz godine u godinu shvatam koja je priroda Velika Majka.

Juče mi je Ona poslala razočarano svoju baštu. Nije je bilo danima i prizor koji je zatekla nije bio onaj koji je zamislila. Dočekale su je izujedane biljke. S druge strane ja sam oduševljeno gledala na njenu baštu jer sam za razliku od nje videla tačke koje ukazuju na uspeh. Iskustvo, znanje i perspektiva su ovde ključni.

Okrenite se oko sebe. Sve je više hroničnih bolesti, onkologije su nam pune, ljudi iscrpljeni i Priroda to vidi.

Vratimo se na baštu. Koliko vas je upoznato sa hormezom? Ono što te ne ubije to te ojača! Tek biljke koje su prošle hormezu menjaju svoj sastav i stvaraju između ostalog i sulforafan. Antikancerogenu supstancu.

Kada vaše biljke grizu predatori one prolaze tu hormezu i možete da vidite na snimcima da su sve moje biljke izgrižene ali jake i izdržaće napade. Sve moje biljke prolaze hormezu.

Zato, posmatrajući kao veliki ljudski softver sezone svojih baštovana stičem utisak da se tim silnim naježdama priroda ustvari stara o nama i **obezbeđuje lek** za onoliko **NE-LEKOVA** koje unosimo u svoj stresan život.

Jeste li ikada pomislili da time što su vam biljke izgrižene priroda nama pomaže da opstanemo uz pomoć hormeze?

Toliko je lekova iz prirode zaboravljeno pa ne treba da vas čudi da su nas marketi naučili da biljka na sebi ne sme imati ni tačku oštećenja. Juče sam u jednoj grupi videla baštu sa potpuno zdravim listovima i moja prva pomisao je bila: šta sa ovim biljkama nije u redu kada ih niko nije grickao, hranio se njima?!

Vidite, sve je u perspektivi. Ja vam nudim svoju.

Jutjub kanal: Sanja i Jan Rakić, Goran Pivašević, Jovan Banović

Direktor: Jovan Banović

Instagram: Katarina Kremenović

FB stranica: Goran Pivašević

Administrator platforme: Nada Radinić

Autor tekstova, video materijala i edukativnog programa sam ja, Biljka.

Trag Biljke je edukativna platforma iz oblasti Motivacionog bio baštovanstva i okuplja 1250 baštovana, 692 gradova, 29 zemalja i 3 kontinenta.

Naše Učionice su pune fantastičnih ljudi. Da bi se neko uopšte bavio ovakvim pristupom mora imati izgrađenu duhovnost i potrebu da malo drugačije promišlja prirodu i okolinu. Svi su oni borci i meta u jednom. Prolaze preispitivanje, nekada poniženja okoline, podcenjivanja ali i sama sam to prolazila. Ovde opstaju samo oni koji vide cilj. Oni koji su dovoljno zabrinuti da preuzimaju rešavanje problema u svoje ruke.

U Učionici se često pitanja ponavljaju jer su baštovani prezauzeti pa ne stignu da pročitaju sve odgovore, ne stignu da pogledaju sve lekcije ili epizode koje im se podele. Ja to razumem, ni ja ne bih imala vremena da pogledam 24 sati snimljenih lekcija i svima kažem da će to pogledati kada padne sneg. Jedino što ljudima danas treba je razumevanje. Ali zaista onaj osećaj da ti neko kaže „ma sve je u redu, među familijom si i zaštićen“.

Uvek me je ljutilo to što se ljudima uglavnom traži greška pa tako kada nešto dobro uradite to se podrazumeva i tome okolina ne pridaje veliki značaj, ali ako ne uradite dobro ili napravite grešku na tome se insistira. Partnerstvo, podrška, osećanje sigurnosti se retko sreće. **Valjda je to osećanje meni trebalo pa ga sada gradim u Učionicama.**

Ima i onih kojima smetaju ponovljena pitanja, koji od platforme očekuju poslovnu priču ili ono što ja zovem edukativnim dzuboksom ali takvi ljudi i nisu za izgradnju zajednice. Legitimno je to. Prepametovanje, dovođenje u red, kriticizam... samo tome nije mesto na ovoj platformi. Takvi ljudi uglavnom i ne ostaju sa nama, postarala se priroda za sve. Svako može i bez mene da posadi paprike ali ja hoću da uz mene nauči strpljenje, da se oseća podržano kada dobija ili gubi, da jednostavno ne bude sam...

Jednom sam anketirala baštensku zajednicu koja je tada brojala 55 domaćinstava o temi solidarnosti i tolerancije. Postavila sam s razlogom odvojena pitanja:

Koliko se smatraš solidarnim?

Koliko se smatraš tolerantnim?

Uglavnom je većina napisala da se ne smatra tolerantnim, ali da je jako solidarna osoba.

Koliko si solidaran ako nisi tolerantan? Jer solidarnost je tolerisanje onoga što ti smeta (jednim delom).

Učionice su pune duhovitih ljudi koji me često nasmeju pa je naša Snježana Glavočević napisala u Boravku ...

„Dobro jutro dragi svi 🍀, ne znam kako je vama ali ja se često od srca nasmijem dok čitam pitanja i komentare baštovana.

Toliko duhovitih ljudi na jednom mjestu ❤️ .

Pitanja su ozbiljna, naravno.

"Biljo, češnjak se onesvijestio" 🤪 ... (slijedi foto... požutio, plegao...)

"Biljo, izvini, od sunca ne znam više šta pričam, pitala sam za kurkumu a mislila na korijander..."

"Biljka, selen ima neku MUKICU, (foto) znaš li šta mu je"?

"Samit nesvrstanih"... gredica sa sadnicama povrća, od svakog po JEDNA sadnica 😊

Živa zabava ❤️💖🍀🌻🤪💖“

Zaista

A ono što sam im ja napisala se odnosi i na sve vas koji čitate Nedeljnik, a niste na našoj platformi i u redu je da dobijete pismo...

„Bili ste svi odlični danas. Danas se borimo za svakog baštovana jer bio bašta je jedina ćelija koja će revitalizovati planetu. Kada vidim kako pomažete komšijama i prijateljima da nauče ono što vi učite ovde svesna sam kolika smo pokretačka snaga. I znam koliko je često teško.

Kada sam počinjala da se bavim baštovanstvom ni blizu nije bilo ovoliko iskušenja. Nekako su biljke lakše izdržavale, manje propadale, manje sam ponavljala setvu ali sve se promenilo: i klima i predatori i ljudi. Cene hrane svaki dan skaču, a hrane je globalno sve manje. Nikada nije bilo važnije da naučite uzgoj i da budete u prednosti u odnosu na svet. Danas se porobljava monopolom nad hranom. I nije to sada stvar otpora, stvar je preživljavanja.

Svakim danom baštovana je sve više, a svest da ovo nije avantura već sušta potreba sve veća. Znao, moj posao kao mentora je da tešim i podržim, da amortizujem sezonu, prevarim sisteme, nađem rešenja i lekove za sve probleme. Juče sam ubrala buket lukova i celi dan ih u prolazu zadivljeno gledam i kažem sebi: koji si ti meni osvajač svetova. Koji si ti meni Kolumbo i Tesla i Anštajn. Vidi ovog luka, simbol je pobeđene. Svaka korpa je ista spoznaja ali nije svaki put jednako teško.

Svi se umorimo, ponavljamo, gubimo, ali umetnost gubljenja je ključ do uspeha. Kaže meni snimatelj pre neki dan kao me nikada nije video da planem, da se iznerviram iako na zvezdanu ponavljamo kadrove i otkazuje nam oprema i ne ide ništa lako... Ne nerviram se jer su me biljke naučile da trpim i budem uporna.

Danas ste po Učionicama vi pokazali koliko ste strpljivi, uporni i koliko ste dobri učitelji okruženju. Hoću da znate kolika mi je čast jer radim sa vama. Vi ste motivatori i kada mi je teško pomislim na sve vas koji i pored života koji melje učite kako da menjate svet. Baš vas volim, htela sam da to znate.“

A toga dana ONA je pomogla komšijama da naprave perma modele...

Toga dana ONA je pokazala rezultate perma modela koje je napravila njena prijateljica uz njenu pomoć...

A ON je dobio nove komšije i pričao im o nama i usput pokazivao svoju baštu...

A NJOJ su komšije poklonile seno jer su videle uspeh u onome što radi, dala im je nadu...

Opet On je bio na međunarodnom seminaru i pričao i o nama, o Tragu Biljke iako mu je vreme bilo ograničeno i mogao je samo da promoviše svoj posao.

To se svakoga dana dešava u našim Učionicama. Naši baštovani su onaj kamen, pločast i tanak, koji kada bacite na vodu dugo stvara talase.

Nije svako za zajednicu, ali oni koji jesu ostaju sa nama i zbijaju redove.

Dobro došli u još jedan Nedeljnik!

ZAŠTO NAS LAŽU O AMBROZIJU?

I mene su učili da je ona moj glavni neprijatelj, samo što je za mene to bilo neprihvatljivo. Zapitala sam se zašto je jedna biljka stavljena na poternicu. Znam da sistemu trebaju podređeni ljudi, zavisni od njega, oni koji ne poznaju svoje resurse i baš zbog toga mi je bilo jasno da sa ovom poternicom nešto nije u redu.

Biljke na poternici su one zbog kojih vas Zakon obavezuje da ih istrebljujete.

Da li je iko od vas i pokušao da istraži drugu stranu ambrozije?

Jak je alergen ali je i osnova za prodaju lekova. Od toga se prilično bogati farmako industrija.

Jako je uporna i žilava pa se za njeno istrebljenje izmišljaju novi herbicidi, a od toga živi ponovo industrija.

Jako je mudro, priznaćete, da vam jednu biljku proglase opasnom i vas nateraju da je o svom trošku istrebljujete jer u suprotnom plaćate kaznu.

Ali da vidimo drugu njenu drugu stranu...

Lekovita dejstva ambrozije

- Protiv dizinterije, malarije
- Kod materičnog, želudačnog, plućnog krvarenja
- Zaustavljanje krvarenja
- Smanjuje izraženu maljavost
- Utiče pozitivno na funkciju bubrega
- Uravnotežuje cirkulaciju
- Pospešuje znojenje
- Leči zloćudne čireve

- Ublažava simptome alergija (čudno zar ne?)
- Antiseptik, antiepileptik, antipiretik, antibakterik, homeostatik, protiv otrov, dezinficijens.

Upotreba

- List
- Cvet
- Koren

Čaj od ambrozije

- 30 g suve ambrozije
- 5 g đumbira
- 250 ml vrele vode
- Stoji potopljeno 2 sata
- Uzima se svaka 4 sata za poboljšanje čišćenja organizma znojenjem.

Tinktura od ambrozije

- 100 g svežeg korena ambrozije
- 700 ml jake rakije
- Položiti vodoravno da odleži na tamnom mestu 14 dana
- Promućkati svaki treći dan
- Koristi se 10 kapi u vodi tokom alergijskih reakcija

Kaša od ambrozije

- 150 g lista
- 100ml vode
- Izmiksati blenderom
- Kaša se stavlja u gazu i time se oblažu zloćudni čirevi kože jer sprečava truljenje obolelog tkiva

Prašak od ambrozije

- Osušiti list ambrozije

- Usitniti ga tako da se dobije prah
- Prah ambrozije se posipa na rane radi zaustavljanja krvarenja od otvorenih rana

Ulje od ambrozije

- 100g usitnjenog korena ambrozije koji se suši 7 dana.
- 900 g ulja
- Potopite koren u tamnu bocu sa uljem 5 nedelja uz povremeno mešanje
- Procedite ulje

Mast od ambrozije

- Pola šoljice maslinovog ulja
- 4 čajne kašike korena ambrozije
- Pola šoljice cvetova nevena
- 2 čajne kašike korena đumbira
- 4 čajne kašike pčelinjeg voska
- 5 kapi eteričnog ulja po želji
- Biljke vežite u transparentnu gazu, a gazu s biljem stavite u ulje. Posudu stavite u rernu zagrejanu na 200 stepeni. Izvadite nakon 3 sata i pustite da se ohladi. Gazu dobro procedite u ulje pa dodajte pčelinji vosak. Mešajte dok se ne otopi. Ukapajte eterično ulje. Ulijte u teglice. Rok trajanja je 3 meseca

Sveži list

- Izgnječi se i stavi na mesto opekotine, uboda insekata, modrica.

Balzam od ambrozije

- Otopite 10% pčelinjeg voska
- 90% ulja od ambrozije
- Topite nad šerpom u kojoj vrije voda
- Kada se sastojci pomešaju izlijte u kalupe i pustite da se stegne.
- Balzam se koristi kod uboda insekata, posekotina i modrica.

Ambrozija u baštovanstvu

- Đubrivo
- Juha od ambrozije kod bakterioza
- Ambrozija kod presadnje, direktno u rupe
- Malčiranje
- Uslojavanje permamodela
- Cvet ambrozije kao insekticid

Ambrozija u baštovanstvu je snimljena, cela epizoda posvećena ovoj biljci.

Jako je lepo iskustvo jedne naše baštovanke koja je napisala da je smanjila lekove protiv alergije na ambroziju kada je počela da je koristi u baštovanstvu.

Ovim tekstom hoću da se zapitate. To je dovoljno. Jer ja jesam pa je tako i nastalo sve ovo zbog čega smo danas zajedno. Duboko verujem da nam priroda daje lek za svaku biljku i svaku boljku i niko ne može da me ubedi da u prirodi imam neprijatelje.

NADIN KUTAK

Piše: Nada Radinić

Ovaj je mjesec dao sve od sebe da dobije titulu „najsušniji lipanj do sada“. Vrućine su krenule naglo i bez predaha, a kiša – kao da nas je zaboravila. Našim biljkama je sada svaka kap vode dragocjena. Perma modeli su u ovom slučaju najbolja opcija i najduže će zadržati vlagu, slijede ih malčirane gredice, a ako imate zemljane gredice, tj. biljke su u golom tlu, budite milostivi i pokrijte zemlju malčem. Bilo kakvim: sijenom, prosušenom travom, slamom, starim pamučnim i vunanim tkaninama svjetlije boje, bilo čime, samo da im korijen ne pati od previsoke temperature tla.

Obavezno se sjetite i svih drugih živih bića koja sada ovise o našoj pomoći. Postavite pojilice sa svježom vodom, u hladu, prilagođene ježevima, pticama, kukcima. Ima puno ideja i uputa na internetu.



Prije par dana, tačnije u nedjelju, 15.06. na poziv naših članica s područja Slovenije - Sandre Subotić i Mije Božić okupili su se u Ajdovščini članovi i simpatizeri naše Zajednice Trag Biljke. Bilo je to lijepo i veselo druženje, razvila su se nova prijateljstva i stvorila nova poznanstva. Družilo se najprije u vrtu Sandre Subotić, a kasnije u hladu divne prirode, uz bogatu trpezu. Sandri i Miji čestitamo na odličnoj organizaciji i zahvaljujemo u ime čitave Zajednice. Prenosimo vam fotografije ovog lijepog susreta, da i vi doživite bar djelić atmosfere iz Ajdovščine.







Hvala Trag Biljke!





KOZMETIKA IZ VLASTITOG VOĆNJAKA – LIMUN

Prirodna kozmetika se temelji na visokokvalitetnim aktivnim sastojcima koji istovremeno štite okolinu.

U prirodnu kozmetiku se ne dodaju konzervansi, ona se izrađuje prema potrebama i tipu vaše kože. Stoga je trebalo držati na hladnom mestu kako se ne bi pokvarila.

Lekovito bilje, biljna i eterična ulja koriste se za negu tela i kože od davnina. Moderna se aromakozmetika razvija tek posljednjih pola veka zaslugom francuskih aromaterapeuta. Prednost prirodne kozmetike je što se u izradi preparata koriste prirodni materijali koje koža prepoznaje i ugrađuje ih u svoje ćelije.

PREDNOSTI

1. Ne sadrži sintetičke boje, jer su vrlo otrovne i sumnja se da uzrokuju rak;
2. Ne sadrži sintetičke parfeme, jer mogu uzrokovati ozbiljne posledice poput alergijskih reakcija, glavobolje i sl.;
3. Ne sadrži parafinska ulja. Ona se dobivaju iz nafte i na koži stvaraju uljni film koji nepovoljno utiče na ravnotežu vlage i sprečavaju disanje kože;
4. Proizvođači prirodne kozmetike ne upotrebljavaju sintetske konzervanse – kao što je formaldehid, a što može iritirati sluznicu;
5. Parabeni utječu na ravnotežu hormona i – koriste se u dezodoransima – za koje se sumnja da izazivaju rak dojke. Zato se ne koriste u prirodnoj kozmetici;
6. Ne sadrži PEG (polietilen glikol) koji se dobija iz naftnih derivata i izaziva različite kožne reakcije.
7. Zabranjena je upotreba sirovina dobijenih iz uginulih životinja;
8. Prirodna kozmetika se proizvodi bez ispitivanja na životinjama;
9. Prirodna kozmetika dolazi u ekološki prihvatljivoj ambalaži;
10. Proizvođači prirodne kozmetike dobrovoljno se oslanjaju na očuvanja prirodnih resursa.

KAKO SE PREBACITI NA PRIRODNU KOZMETIKU?

Ako odaberete prirodnu kozmetiku ne morate zameniti svu kozmetiku i proizvode za negu preko noći. Međutim, važno je da ako započnete, na primer, s kosom trebate promeniti sve proizvode za kosu – šampon, regeneratorski, masku za kosu i proizvode za negu kose prirodnim preparatima.

KAKO TELO REAGUJE?

Koži je potrebno oko četiri nedelje da se potpuno obnovi. Tokom tog vremena mogu se pojaviti sitne tačkice ili crvenilo, ali nema potrebe za brigom. Nakon otprilike mesec dana, svi bi problemi trebali nestati. Korišćenjem prirodnih gelova za tuširanje ili krema

za telo u početku ćete imati osjećaj da koža ne dobija dovoljno vlage. Uzrok je činjenica da se prirodni sastojci brzo apsorbiraju u kožu pa manja količina proizvoda ostaje na vanjskom sloju kože. Činjenica je da je koža na koju se celi život stavljaju veštački preparati ujedno i ovisnik pa joj je potrebno malo vremena da normalizuje svoje potrebe.

Budući da se u prirodnoj kozmetici ne koriste silikon, kosa u početku može delovati vrlo suho. Često je potrebno nekoliko mjeseci da silikonski film nestane s kose. Takođe, može se dogoditi da se kosa nakon promene kozmetike brže regeneriše. Kada se lojne žlezde naviknu na blage sastojke, prirodno mašćenje kose i kože vlasita vraća se u normalu. Svakako isto može privremeno nestati, ali ako kosu negujete prirodnim uljima za kosu ona će uskoro opet zasjati. Prelazak na prirodnu kozmetiku je moralni izbor iza koga se stoji celim bićem.

Prirodna kozmetika je ona koju možete bez problema i da jedete. Koža je organ jednako kao i želudac i jako je važno čime je hranimo. Svu svoju kozmetiku pripremam usput dok kuvam obroke, a to je sva lepota ovog poduhvata.

Maska protiv pigmentnih mrlja

Za masnu, tamnoputu kožu, sa pigmentnim mrljama korisno je svakodnevno trljanje sokom od limuna. Dve kašičice soka od limuna razmutite sa pola čaše vode. Tamponom utrljavajte ovaj razblaženi sok dugo, nekada i mjesec dana. Postepeno će obezbojiti pigmentne mrlje.

Maska od limuna

Namazati lice masnom kremom. Narezati limun na tanke kriške i stavite na lice. Maska se drži na licu najviše 10 minuta jer pri dužem stajanju koža pocrveni. Posle skidanja limuna lice umiti hladnom vodom ili protrljati tamponom od vate namočenom u mlijeko.

Maska od limuna i kvasca

Pomešati 25 g kvasca sa 1 kašičicom limuna. U dobijenu smjesu dodati 1 kašiku svežeg mleka, dobro izmešati i smesu naneti na lice tamponom od vate. Poslije 20 minuta masku isprati toplom vodom. Tretman završiti sa nekoliko hladnih obloga.

Maska od limuna i meda

Primenjuje se za izbeljivanje kože koja ima pege i pigmentne mrlje. Dve kašike meda pomešati sa iscedenim sokom od 1 limuna. Gazu natopiti smesom i staviti je na lice 15-20 minuta. Gazu menjati u toku tog vremena 2-3 puta. Masku sprati toplom vodom. Lečenje se sastoji od 15-20 maski. Smesa se može čuvati 7-8 dana

Maska od limuna za oporavak umornog lica

Sok od 1 limuna, 10 g šećera, 100 ml vode pomešati. Staviti na detaljno očišćeno lice i držati 20-30 minuta. Skidati tamponom od vate, namočenim u toplu vodu.

Maska od limuna sa kiselom pavlakom

Sok od limuna dobro izmešati sa istom količinom kisele pavlake. Smesu naneti na lice 15-20 minuta. Ova maska revitalizuje kožu.

I ne, ne morate promeniti sve kozmetičke preparate prirodnom kozmetikom, u prirodi je važna umerenost i bitno je da krenete, svi mi po jedan preparat ako zamenimo sa prirodnim preparatom kojeg smo napravili od našeg povrća ili voća, drastično smanjujemo hemikalije u vodama zajedničke planete, čuvamo zdravlje jer je koža najveći organ koji upija sve i na kraju štedimo i novac jer koristimo naše sastojke.

Kao što znate već 18 dana dostupan je naš novi edukativni paket **"Neguj se biljkama iz svoje bašte"** koji sadrži dve elektronske knjige i 4 predavanja s tim da je jedna elektronska knjiga pod nazivom **"Kozmetika iz vlastite bašte"** gde dobijate 250 recepata za prirodnu kozmetiku od povrća kojeg uzgajate u vašoj bašti.

A druga elektronska knjiga "Od semena do ploda" i 4 predavanja su posvećeni uspešnom uzgoju vaše hrane uz pomoć kalendara setve i sadnje za celu godinu, praktične obuke o ishrani zaštiti, kombinovanju biljaka...

Ovim paketom dobijate celi krug, od uzgoja vaše hrane do upotrebe viška hrane za izradu prirodne kozmetike.

Paket je dostupan za kupovinu još 13 dana, a više informacija možete da pročitate na ovom linku: <https://tragbiljke.com/neguj-se-biljkama-iz-svoje-baste/>

KAKO DA POBEDITE SUŠU?

Ako bi me neko pitao kada ne želim sušu odgovor je jasan: ne želim je u junu. Suša u junu je najteži oblik borbe jer je jako toplo, a biljke nemaju dovoljno razvijen koren kako bi se izborile sa njom. Zato je važno da ovom problemu ozbiljno pristupimo.

Sa sušom u junu borim se posebnim režimom zalivanja, promenom sistema setve i sadnje, zbrajanjem redova, malčiranjem, zalivanjem prioriternih grupa i posebnom vrstom ishrane biljaka.

Iako ćete odmah da pomislite kako se lako borite sa sušom kada imate dovoljno vode to zapravo i nije tačno jer kiša nije neutralna tečnost, a osim toga nije isto kada zalivate lokalno gredice ili kada se natopi cela površina. Biološke metode se primenjuju na celu površinu, a ne samo gredice pa je samim tim dobro natapanje cele parcele na kojoj je bašta osnov za dobru mikrobiološku aktivnost.

Što se zalivanja tiče sada ću da razbijem neke zablude. I meni su govorili da ne smem da zalivam kada je jako toplo pa sam zalivala ili rano ujutro ili kasno naveče što je

zalivanje učinilo stresnim poslom jer je moja bašta velika, a to vreme koje se vodilo kao idealno za zalivanje mi je uvek bilo kratko.

Takođe, govorili su mi da biljku ne smem da okvasim po listu jer onda nastaje trista čuda poremećaja i da ne smem da koristim vodu sa česme već je neophodno da je ugrejem u toku dana i na taj način učinim prijemčivom za biljke.

E sada možete da zamislite kako je izgledala moja prva sezona. Oko bašte je bilo puno kanti i korita koja sam punila i tom vodom zalivala, a ustajala sam u 5 kako bi iskoristila idealno vreme za biljke. Svaki list biljaka sam podizala kako ih slučajno ne bih pokvasila.

Eto, ta Biljka je bila puna strahova i iz ove perspektive dođe mi da je dobro prodrmam i kažem: dete drago, šta to radiš od svog života? Tako je, bašta je život i na nju manifestujemo sve svoje strahove.

Srećom ja sam divokoza i jako znatiželjna. Ne umem da budem suštinski poslušna i jako me zanimaju prirodni procesi pa sam već u narednoj sezoni postala jako buntovna i eksperimentisala sa zalivanjem.

Zapravo je istina potpuno drugačija.

1. Možete da zalivate u svako doba dana pa i kada je najtoplije. Ne odražava se negativno na biljke.
2. Možete da kvasite biljkama listove, čak je i poželjno i biljkama se ta kupanja sviđaju. A na taj način sperete i feromone insekata.
3. Možete da koristite bilo koju vodu, pa i onu sa česme koja ima hlor, pa i onu iz bunara koja je jako hladna. Ne odražava se na biljke negativno.

Posebno ako uzgajate u PMvima ništa se negativno ne odražava na biljke. Ja sam sebe oslobodila i sada uživam u zalivanju jer je to ujedno i vreme kada mogu detaljno da pregledam biljke.

A zašto nas plaše? Pa ja verujem da ljudi nerado prelaze granice i da se neke istine doživljavaju kao tačne i prenose s kolena na koleno. Sigurno se nekom desilo da su mu nakon zalivanja propale biljke ali ja sam sigurna da to nije bilo zbog samog zalivanja.

Kada se dešava suša u junu prvo se menja režim zalivanja.

1. PMovi se zalivaju jednom nedeljno celom užinom jer su to direktni komposter i za proces kompostiranja je neophodna voda. Dovoljno je da zalijete sa 10 l po metru dužnom PM prosečne širine 1,2m.
2. Na sredini nedelje zalijete samo gnezda ili tunele, tačnije biljke u sam koren. Ovo je posebno važno za tek posađene biljke.

Biljke u junu nemaju razvijen dubok koren da bi izdržale visoke temperature pa je važno da im u ovom periodu pomognemo. Ako imate tek posejane boranije ili tek posađene paprike jako je važno da ih zalijete jednom u koren usred nedelje. Dakle,

zalivanje se menja kod suše u junu tako što jednom zalivamo celi PM, a jednom samo biljke.

Ono što je jako važno je malčiranje. Malčiranje je metoda koja je već ugrađena u perma modele ali ovde se pod malčiranjem misli na zatvaranje tunela i gnezda kako bi se u njima sačuvala vlaga. Tako je važno da se svežom travom ili senom malčira biljka odmah nakon sadnje ili biljka nakon nicanja kada razvije svoje listove. Ja sam celi dan dodavala malč preko perma modela i na taj način obezbedila bolje uslove za kompostiranje.

Jako je važno da reorganizujete setvu u bašti, tačnije da izbegavate presadnju. Na ovako visokim temperaturama je direktna setva praktičnija jer se manje biljaka gubi. Ukoliko morate da završite presadnju to radite predveče kada se ohladi atmosfera i zalivate sadnice barem naredna tri dana. Ovo je jako važno za vikend baštovane jer ukoliko posadite biljke onog dana kada se budete vraćali nazad u grad izgubićete ih svakako. Jako je važno da ih presadite na dan dolaska na imanje pa tako imate bar dva dana da nadgledate biljke i da ih dodatno zalivate.

Kada sam videla dugoročnu prognozu za jun promenila sam i plan sadnje i to zovem prestrojavanjem ili sabijanjem redova. Deset perma modela neće biti posađeno. Ta odluka je možda i najvažnija za preživljavanje i opstanak sezone. Junska suša je čista borba za opstanak i ako je već naša realnost potrebno je prestrojiti resurse i to ne samo materijalne već i one najintimnije – vlastitu snagu. Ono što je posejano je neophodno sačuvati, održavati jer žive biljke su prioritet pa je tako važno mudro se zaustaviti. Ionako stalno sejemo i sadimo i čeka nas obilna jesenja zona pa ima i vremena da se vratim na slobodne perma modele. U julskom kalendaru imamo obilu setvu i sadnju i nadam se da će dugoročna prognoza za jul biti humanija.

Kada već pišem o zalivanju važno je da se osvrnem na prioritetne biljke. Postoji video „Koje biljke dobro podnose sušu?“ ali ta epizoda se ne odnosi na sušu u junu. Jun je specifičan po tome što su nam sadnice male, a cela RPZ i KPZ ugrožena jer su to kulture koje ne podnose visoke temperature i treba im puno vlage. Zato je prioritetno da zalivate grašak, bob, krompir, lukove, blitvu, cveklu, kupusarice. Ako morate da štedite vodu onda je svakako morate obezbediti za ove prioritetne kulture.

Ovih dana je u učionicama bilo puno pitanja koje su se odnosile baš na RPZ.

1. **Zašto krompiru žute listovi?** Pripada KRZ i ne podnosi visoke temperature, a u ovoj fazi mu se intenzivno razvijaju plodovi. Vegetaciono je sasvim uredno stanje kada list krompira menja boju ali se to nekada desi prerano zbog manjeg zalivanja. Takođe krompir ne mora da cveta da bi dao plodove i kada se dešava ovakva suša često i ne procveta.
2. **Zašto je blitva iz januarskog rasadnika procvetala?** Zato što smo imali u maju pad temperatura i bili smo tik do mraza što je ova biljka razumela kao kraj vegetacije. S obzirom da dvogodišnje daje seme vaša blitva je uveliko u drugoj sezoni. Neverovatno su osetljive na promene. Rešenje je da je redovno šišate i na taj način ćete imati još dugo berbu listova.
3. **Zašto opadaju cvetovi na paradajzu?** Dva su razloga za ovo: stres ili prskanje preparatima preko cveta. Na visokim temperaturama paradajz je pod

stresom i odbacuje cvetove, ligično je, biljka se bori za opstanak i svaki višak se eliminiše. Plod je prvi potencijalni višak jer biljka ne može da ga prhrani. A ukoliko prskate preventivno biljnim preparatima nemojte to da radite preko cveta već cvet zaštitite rukom.

A da bi biljke izveli iz stresa potrebno je da ih dohranjujemo pa ću vam podeliti informaciju o tri najjednostavnija, najefikasnija i najjeftinija sastojka za brzo ukorenjivanje biljaka i samim tim izvođenje biljaka iz stresa.

1. Kvasac: sadrži B1, B2, B 6, B 12, P,K, Mg, Na, Ca. Reguliše razmenu materija u ćelijama, povećava stepen zakorenjivanja, povećava otpornost, usporava propadanje biljaka. Može da se koristi bilo koji kvasac.
2. Šećer: povećava mikrobiološku aktivnost, ukorenjivanje, izaziva bujanje listova i bolju transpiraciju kao i bolju upotrebu minerala iz zemljišta. Takođe obezbeđuje bolju upotrebu N i P.
3. Pepeo: sadrži Ca, K, Mg. Reguliše Ph i smanjuje kiselost. Odnos NPK je O:1:3. utiče na stabilnost vodenog režima, jača biljno tkivo, jača otpornost na sušu, povećava cvetanje i plodonošenje.

Ovo sastojci se jednostavno koriste. Samo ih posipate oko biljaka pre zalivanja. Ne posipate sve sastojke odjednom već kod svakog zalivanja smenjujete sastojke

ZAPOČNI SVOJU BAŠTU U JUNU

U ovom sistemu setve i sadnje uvek možete da započnete svoju baštu. Ne zavisite od mehanizacije, a sada je oko vas puno resursa i rekla bih da je idealno vreme za početak.

Po kalendarima možete da vidite da mi svakog meseca nešto sejemo i sadimo pa je tako svaki mesec jedna nova šansa za početak. Podsetiću vas da smo izbacili Edukativni paket koji se sastoji iz dve brošure i 4 predavanja i da se u oviru brošure „Od semena do ploda“ nalaze kalendari za celu sezonu i sve klimatske zone. A podsećam vas pre svega jer je ovaj paket dostupan ograničeno, od trenutka kada je izašao ovaj Nedeljni paket će biti **dostupan još 13 dana**. I ovo nije neki marketinški trik jer se meni lično trikovi gade već prodaja ovog paketa podrazumeva ozbiljnu administraciju i naši Timovi su okupirani time, a s obzirom da imamo jako mnogo posla važno je da se ovo „opsadno stanje“ ograniči. Više o paketu možete da pročitate ovde: <https://tragbiljke.com/neguj-se-biljkama-iz-svoje-baste/>

A šta to možete da posejete ako započinjete baštu u junu?

Krastavac, direktna setva (u daljem tekstu DS) i to bilo koja sorta.

Cvekla DS

Blitva DS

Trajni spanać DS, mada je to vrsta blitve

Salate DS, sve sorte osim Nansen i Majske kraljice

Peršun DS, posebno kovrdžavi peršun dobro podnosi visoke temperature

Mrkva DS, bilo koja sorta

Tikvice DS

Tikve DS

Dinje DS

Lubenice DS

Kukuruze DS, poslednji turnus za mladu berbu

Niska i visoka boranija DS

Pasulji DS

Soja, edamame DS

Bosiljak, komorač, korijander DS

Zatim možete da posadite krompir i to bilo koji iz marketa pa i mladi jer sada nećete naći semenski krompir. Sadnja mladog krompira podrazumeva malo duže klijanje ali je urod obilan.

Lučice za sadnju luka je sada teško naći u prodaji ali možete da posadite 30 glavica starog luka koji kupujete za jelo i dobićete oko 150 mladih lukova.

Sve sadnice se još uvek sade: paradajz, paprike, kupusarice, patlidzani. Ukoliko ih nema u prodaji možete ove sadnice da dobijete iz reznica, tačnije zaperaka. Sve osim kupusarica. Za kupusarice savetujem da postavite majski rasadnik što pre.

Uzgoj iz zaperaka podrazumeva da ožiljavate zaperke u čaju od koprive koji ima puno auksina.

50 g seckane koprive u 200 ml vode skuvate kao čaj, procedite, ohladite i u njega stavite zaperke dok se ne pojave mali korenčići.

Kao što vidite niste zakasnili. Ako i ne želite sada da postavite baštu zbog letovanja koje vas čeka ili nekih drugih obaveza ali planirate kasnije na jesen obavezno postavite majski rasadnik. Bez njega nema jesenje i zimske zone.

REŠENJE ZA KRPELJE

Najveći strah većine baštovana je strah od zmija i krpelja. Baštovanstvo je jako otežano ukoliko se plašite prirode i ako u baštu ulazite energijom strahova. Bića oko nas to prepoznaju i na naš strah reaguju. Daleko od toga da ja ne shvatam ozbiljno infektivne bolesti jer i sama sam učila na fakultetu iste, veterina se posebno bavi

bolestima koje prenose krpelji, pa mi tako namera i nije da se tim problemom bavim na neozbiljan način već vam dajem svoju ličnu perspektivu.

Ono što meni pomaže kod svakog straha ili problema je racionalizacija tog problema. Tada, kada rasklopim problem i naučim sve o njemu, ujedno stičem i kontrolu nad tim problemom.

Šta ja preduzimam kada su u pitanju krpelji?

Koristim prirodni preparat od matičnjaka ali i macerat od karanfilića. Jako je efikasan. Maže se na kožu, a odeću istresem pre ulaska u kuću. Radna odeća je ključna. Mora ostati izvan kuće. Otresanje kose takođe. I naravno strah. Ja se ne plašim Lajmske. Prepoznala bih simptome i kod nejasne viroze prvo posumnjala na to jer sam baštovan. I lično sam dala mnogo dijagnoza onda kada lekari nisu znali o čemu se radi i pomogla ljudima. Kod upornih viroza se ne sumnja na Lajmsku jer se ujed krpelja ne vidi ali Borelija može da spava godinama i da je neka potpuno druga infekcija probudi i tu nastaje problem.

Sve reaguje na nas strah pa i krpelji. Zato se kače na Tebe. Privlači ih adrenalin.

Ali realno šta može da se desi ako vas ujede?

1. Da ostane rilica kada ga vadite? Pa šta? Ogranizam stvara gnojnu kapsulu i izbaci rilicu van.

2. Da dobijete Lajmsku? Pa šta? Ako ste svesni da ste baštovani testirajte se na Boreliju kad vidite da se viroza vraća, da su bolovi u mišićima i oticanje zglobova šetajući uz temperaturu. Lajmska se leči, jednako kao gnojna angina, upala uva ili grip. Iako o njoj čitate svašta ja sam to prošla s prijateljima mnogo puta i jedini je problem dijagnoza. Krpelj se ne vidi. Ujed se davno desio pa niko ne sumnja na nju.

3. Svest da ti neko biće pije krv dok spavate? Pa šta? U nama žive mikroorganizmi i "paraziti" i to je simbioza.

Ova tri koraka racionalizacije su meni pomogla da se rešim strahova i da se prepustim prirodi. Kada se ne namažem maceratom ili ne isprskam sprejom od matičnjaka desi se da se na meni pronađe njih nekoliko, ali ja ih bez straha uklanjam.

Šta pomaže da se ne zakače baš na mene?

Jedem beli luk jer oni ne podnose miris belog luka koji oslobađa kožu. S obzirom da me beli luk uspavljuje, a nemam vremena za spavanje po danu mažem beli luk na kožu. Možete da izrežete čen ili dva i da utrljate i na odeću.

Koristim sprej od matičnjaka koji je snimljen i ne kanalu je epizoda.

A posebno mi je drag macerat od karanfilića. Jako volim njegov miris pa ga utrljam u kožu pre izlaska u baštu. Inače, ovaj macerat odbija i komarce, a ujedno pomaže da dobijete lepu, preplanulu boju.

Macerat od karanfilića protiv krpelja i komaraca

5 supenih kašika karanfilića

250 ml biljnog ulja – ja ne koristim maslinovo jer mi se tada gubi miris karanfilića već ulje od semenki grožđa, ali vi možete bilo koje biljno ulje i ne mora da bude hladno ceđeno jer to poskupljuje celi preparat.

Pomešajte ih u jednu teglicu i stavite je na hladno i tamno mesto 15 dana uz povremeno mešanje. Nakon 15 dana procedite i vaše ulje je spremno za upotrebu.

A što se tiče zmija...

Šta to hrani naše strahove?

Koliko dosledno sarađujemo s prirodom?

Da li je ubistvo zbog straha opravdano?

Zašto uopšte hranimo naše strahove? Koliko se zaista približavamo prirodi ako nas neko biće, koje je deo lanca ishrane plaši? I najvažnije od svega... Zašto nas plaši?

Svi smo energija i komunikacija među bićima je moguća i to neverbalna iznad svega. U prirodi koja nas (većinu nas) okružuje **ne postoje bića kojima smo mi hrana**. U predatorskom lancu je upravo čovek najveći predator. Dakle, ne postoji biće koje nas ugrožava, ali postoji mnoštvo koje mi ugrožavamo. Čemu onda strah od zmija? Realno, ona nas slabo vidi i čuje. Jedino oseća naše vibracije i lošu /dobru nameru. Filozofski rečeno "ne vidi nas i samim tim ne postojimo". A iz perspektive samog opstanka mi nismo interesa sfera bilo koje zmije. Vrlo je važno da imenujemo naše strahove i pokušamo da ih pojasnim sebi.

Zmije zauzimaju centralni deo u predatorskom lancu. Hrane se glodarima i manjim sisarima. Ovo biće je najvažnije u regulaciji broja glodara u prirodi. Smrt jedne zmije dovodi do najezde glodara i epidemija koje oni donose. Predrasude koje postoje oko ove divne vrste njih koštaju opstanka, a gledajući povezano sa aspekta lanca ishrane i nas. Da biste se oslobodili straha koji vas "primorava" da ih povredite, bitno je da nešto naučite o njima.

Prema svim raspoloživim statistikama bilo je samo 9 smrtnih slučajeva od ujeda zmije na teritoriji cele Jugoslavije od 1945. do njenog raspada. Godišnje mnogo više ljudi strada od udara groma, saobraćaja, alkoholizma, ujeda pčela (opet vezano za alergije). Mi i pored ovih podataka na zmije gledamo kao na veliku opasnost. A ja sam neizmerno tužna jer najčešće srećem ubijene zmije i ljude koji ih traže jer su primećene u blizini... Ti naši strahovi i alibi za ubistvo!

Istina o zmijama je sasvim drugačija. Veliki su samotnjaci i teritorijalne životinje. Zauzimaju jedno područje i tu žive same. Ubistvom te jedne zmije u našoj okolini mi ćemo samo osloboditi teritoriju za drugu koja će je zameniti i usput ćemo povećati populaciju glodara. Tu nas čeka potencijalno epidemija mišje groznice.

Zmije su nenasilna i vrlo osetljiva bića. Iznad svega se jako plaše čoveka. Nikada ne napadaju ako nisu ugrožene jer im čovek nije na meniju kao hrana. Njima otrov služi za lov pa tako bacanjem tog otrova "okolo" i nepotrebno one rizikuju sopstveni opstanak. Ujedaju samo ukoliko ih ugroziti i pokažete agresivnu nameru. Čak i tada ne ubrizgavaju otrov odmah. Zmija će uvek radije da pobegne od čoveka nego da mu se suprotstavi. Pokušajte u susretu s njom da toga budete svesni. SVESNI da je ispred

vas nežno i plašljivo stvorenje koje slabo vidi i još slabije čuje i VI ste samim tim nadmoćni.

Uskoro se zmije bude. Mužjaci prvi traže gnezdo i prilično su nervozni. Kada se sretnete samo im dopustite da se izbore za to svoje potomstvo. Njihovo potomstvo će biti vaš pomagači u uzgoju biljaka. I ako primetite gnezdo na vašem imanju ne brinite se jer neće tu ostati. Samotnjaci su i čim porastu napuštaju gnezdo. Budite dosledni saradnici prirodi i uspostaviti saradnju sa svakim živim bićem u okolini. To nije samo važno za planetu, vaša duša je na tasu.

Od približno 2 900 vrsta zmija koliko ih je poznato u svetu samo su 400 otrovnice. Na širem prostoru Balkana živi 15 vrsta od kojih je 5 otrovno. Poskok ima hemoragični otrov, a šarka hemoragični i neurotoksični i to je vrlo važan podatak pa ga zapamtite. Na osnovu ovih podataka primetite da procentualno ima mnogo manje otrovnih zmija, a one koje su prisutne kod nas: šargan, poskok i šarka su i Zakonom zaštićene.

UBIJANJE ZMIJA JE U SRBIJI KAŽNJIVO KRIVIČNIM ZAKONIKOM, ZAKONOM O ZAŠTITI PRIRODE I ZAKONOM O DOBROBITI ŽIVOTINJA, precizirajući da postoji veći broj strogo zaštićenih i zaštićenih vrsta zmija u Srbiji.

PODSETNIK NA ROKOVE

Ovog puta, s obzirom da je suša već krenula u junu, želim da posvetim ovaj deo Nedeljnika podsetniku da svi pogledate epizodu "[Kako pobediti sušu](#)" i da na vreme krenete sa pripremom dohrane za biljke za sušni period kao i da vidite koje taktike koristim u svojoj bašti da bih sačuvala plodove.

OBAVEŠTENJE O NOVIM PONUDAMA

Ako mislite da vam je potrebna moja pomoć, nastavku ću vam podeliti načine na koje možete da se učlanite na našu edukativnu platformu ili da krenete sa samostalnim učenjem.

Edukativni paket dostupan je još 14 dana

Podsećam vas da je edukativni paket "**Neguj se biljkama iz svoje bašte**" dostupan za kupovinu još samo **14 dana – do 5. jula**.

Paket je nastao kao odgovor na najčešća pitanja:

- Kako da znam kada i šta da sadim?
- Kako da ne propustim rokove?
- Kako da od svoje bašte dobijem i hranu i prirodnu negu?

Osmislila sam ga kao sistem koji vas vodi **od semena do prirodne kozmetike**, kroz znanje, prakse i alate koje možete primeniti odmah.

Paket čine:

1) "Od semena do ploda"

Elektronska knjiga sa **kalendarima setve i sadnje za celu godinu i za sve klimatske zone**, uz praktična objašnjenja, savete i metode uzgoja.

Prati je i serija od **4 video-predavanja** koja vam pomažu da postavite baštu, bilo da imate balkon ili veliko dvorište.

Predavanja:

- Ishrana i zaštita biljaka od semena do ploda
- Kombinovanje biljaka za 70% veće prinose i bolju zaštitu
- Bašta na otvorenom polju
- Balkon bio-bašta

2) "Kozmetika iz vlastite bašte"

250 recepata za **maske, kreme, balzame i losione** koje možete napraviti sami, od biljaka i povrća koje uzgajate.

Zamišljena je kao vodič za zdraviju negu – bez toksina, plastike i velikih troškova.

 Pogledajte sve detalje paketa ovde:

<https://tragbiljke.com/neguj-se-biljkama-iz-svoje-baste>

Kolektivno mentorstvo – Učionica

Za sve koji žele **stalnu podršku**, postavljanje pitanja i ritam kroz sezonu – tu je naša edukativna platforma.

Učionica je kolektivni mentorski program sa više od 1.000 aktivnih članova. Podeljeni ste po zonama, imate podršku i odgovore direktno od mene kao i pristup lekcijama koje vas vode kroz sve faze sezone.

Slobodna mesta za jul su popunjena – trenutno su **otvorene prijave na listu čekanja za avgust**.

→ više o Učionici pročitajte ovde: <https://tragbiljke.com/trag-biljke-ucionica/>

Individualni mentorski rad

Ako želite **projekat bašte po vašoj meri**, uz mentorstvo jedan na jedan sa mnom, možete se prijaviti za individualni rad.

Dobićete plan bašte prilagođen vašem terenu, vremenu i ritmu, kao i direktne konsultacije kroz celu godinu gde zajedno postavljamo vašu baštu.

Mesta za jun su popunjena – možete se prijaviti na **listu čekanja za jul**. → više o individualnom radu pročitajte ovde: <https://tragbiljke.com/projekat/>

Nakon prijave za neku od opcija mentorstva, kontaktiraće vas Goran Pivašević putem Vibera i obavestiti vas o narednim koracima.

Došli smo do kraja ovosedmičnog Nedeljnika. Naredni nedeljnik očekujte u ponedeljak 30.6. u 10 časova.

Ako ga ne pronađete u inboxu – proverite **Promocije ili Spam** folder.

Ostanite nam dobro,

Trag Biljke Tim

Molimo vas da ne odgovarate na Nedeljnik jer na taj način punite inboks porukama na koje ne možemo da stignemo da odgovorimo i to nam otežava rad. U znak zahvalnosti, informacije koje dobijete iz Nedeljnika podelite sa prijateljima jer na taj način utičete da planeta bude bolje mesto!

Trag Biljke

Banja Luka

Odjava sa Nedeljnika:

Ukoliko više ne želite da primate naš
Nedeljnik, možete se odjaviti klikom na:

[Odjavi me!](#)

Bosnia and Herzegovina

