



Jeśli chcesz cieszyć się urodą własnych rabat przez cały sezon – starannie je zaplanuj. To dobry moment.

Nie masz zbyt dużo czasu i chęci, by nieustannie dopieszczać rabatki? Wybierz rośliny łatwe w uprawie, długowieczne i nie wymagające troskliwej pielęgnacji.



Zaprojektuj ogród

Warto poznać kilka zasad, które pomogą zamienić twoją działkę w zachwycającą zieloną oazę. Zasady sprawdzą się zarówno, gdy chcesz planować ogród od podstaw, jak i przy jego modyfikacji.

● Naskikuj planu ogrodu ze wszystkimi istniejącymi już w nim obiektami. Zaznacz budynki, płotki, murki, bramę wjazdową, śmietnik oraz inne budowle. Wystarczy, że będą to tylko kontury. Przygotuj kilka egzemplarzy takiego planu, byś mogła wypróbować różne warianty rozmieszczenia rabat i pozostałej małej architektury. Możesz też narysować jeden szkic główny i przygotować sobie kolorowe kółka z papieru, którymi będziesz

oznaczać poszczególne grupy roślin i rozmieszczać je na planie.

● Wytnij też figury geometryczne, które będą symbolizować nowe obiekty (skalniak, oczko wodne, plac zabaw dla dzieci). Rozmieść je na planie i zrób telefonem zdjęcie planszy. Dokonaj rozsądnej selekcji i korekty – każdej wersji możesz zrobić kolejne zdjęcie, by w razie potrzeby wrócić do pomysłu.

● Koniecznie weź pod uwagę ile czasu domownicy będą mogli poświęcić na pielęgnację roślin. Pamiętaj, że wiekiem ubywać ci będzie sił. Postaraj się spełnić nie tylko aktualne marzenia bliskich, ale też przewidzieć wasze przyszłe potrzeby.

● Rośliny nanoś grupami. Zaczynaj od dużych drzew, potem

zaznacz krzewy, a na końcu byliny i rośliny jednoroczne.

● Planuj ogród tak, jakbyś urządziła mieszkanie – zwracając uwagę na to, co chcesz wyeksponować, co będzie przysłonięte, jak współgrały barwy.

● Poznaj warunki, jakie panują w ogrodzie i wybierz rośliny, które się nimi zadowolą. Na cieniejszej działce nie sprawdzą się gatunki, które lubią słońce i odwrotnie. Ważny jest też rodzaj ziemi. Warto sprawdzić jej odczyn. W sklepie ogrodniczym kupisz za ok. 20 zł glebowy kwasomierz, który ci w tym pomoże.

● Starannie przygotuj glebę, zwłaszcza pod rabaty bylinowe. Wzbogać ją o to, czego potrzebuje, np. o nawozy, kompost.



1 PIĘCIORNIK GĘSI

Odmiana „Goldstar” kwitnie od VI do X. Warto ją posadzić, bo jest niewymagająca.

2 KALINA JAPOŃSKA

Najpiękniej wygląda w porze kwitnienia (V-VI).



ROŚLINA MIESIĄCA

PIERWIOSNEK

Jego łacińska nazwa „Primula” pochodzi od słowa Primus – wczesny, pierwszy, bo właśnie zakwita wczesną wiosną. Najbardziej popularny jest chyba pierwiosnek beżłodygowy sprzedawany masowo o tej porze w kwiatniach. Gdy przekwitnie, warto go w kwietniu przesadzić do ogródka.

● Roślina lubi miejsce jasne, jednak nie nadmiernie słoneczne, oświetlone światłem

rozproszonym. W pełnym słońcu często zasycha i zamiera.

● Jest wrażliwa zarówno na przesuszenie, jak i na nadmiar wody. Przed sadzeniem warto wzbogacić glebę w próchnicę, a zbyt lekką ziemię wymieszać z gliną, by tak szybko nie wysychała.

● Prymule świetnie nadają się do ogródków skalnych, gdyż są roślinami górnymi.



TEKST: MAGORZATA ŚWIGOŃ, ZDJEŃCIA: 123RF/PICSEL (6)

ZWIERZĘTA

Szczeniak w twoim domu



Szybko zadomowi się w nowym miejscu, jeśli dobrze przygotujesz się na jego przybycie.

● **Miej czas.** Psi maluch, który po raz pierwszy został odłączony od matki i rodzeństwa, może czuć się zagubiony. Dlatego tak zaplanuj czas, by po przywiezieniu go do domu być z nim przez kilka następnych dni, a potem też nie pozostawiaj go na długo samemu sobie.

● **Przygotuj legowisko.** Wymień je kocykiem, na którym spał wcześniej – będzie się

w niego z chęcią zakopywał. Wypróbowanym sposobem jest ustawienie w pobliżu tykającego zegara – jego dźwięk przypomina zwierzęciu bicie serca matki. Po jednej czy dwóch nocach piesek na pewno poczuje się pewniej i przestanie popiskiwać.

● **Zapewnij spokój podczas jedzenia.** Miski z wodą i jedzeniem powinny stać w zacisznym miejscu.

● **Nie karz.** Gdy piesek załatwi się w nieodpowiednim miejscu, nigdy nie krzycz na niego. Nagradzaj, gdy zrobi to tam, gdzie trzeba. Pse maluchy najszybciej się uczą prawidłowych zachowań, gdy są za nie chwalone.



Czy wiesz, co naprawdę jesz?

Chcesz się lepiej odżywiać? Zadbaj o to już podczas robienia zakupów! Aby do twojego koszyka trafiały głównie produkty, które pozytywnie wpłyną na organizm, możesz korzystać z aplikacji WieszCoJesz. Zawiera ona ok. 3 tysięcy opisów składników żywności, listę wszystkich „E”, ze wskazaniem, czy są szkodliwe,

czy nie, a także profile żywieniowe i wskazówki dietetyczne. Ma też skaner umożliwiający sprawdzenie produktu, po jego kodzie kreskowym.

Aplikacja jest dostępna bezpłatnie na Androida i IOS-a w sklepach Google Play i Appstore. Więcej informacji na stronie wieszcojesz.health.