

Готовимся к зиме

Солим, сушим, маринуем

Чеснок

У чеснока обрезаем стебель, оставляя 3-4 см. Убираем корни. Также сушим, как и лук, в тени, в сухом помещении. А затем раскладываем по плотным мешочкам. Ткань должна быть исключительно хлопчатобумажной. Она хорошо пропускает воздух, «дышит». И чеснок таким образом не заплесневает, не заболевает. А значит, дольше сохранится. Обратите внимание, чеснок также в процессе хранения может «захворать». Чаще всего поражаются невызревшие чесноковки, которые собрали слишком рано. Созревший продукт имеет стойкий «иммунитет» к грибковым и бактериальным болезням.

перестелить опилками, соломой. Ящики поставить в прохладное сухое место. И в течение всего срока хранения постоянно пересматривать, как и лук. Многие хранят в летней кухне. В таком случае внимательно слушайте прогнозы погоды. Как только обещают морозы, накрывайте ящики старой шубой или одеялом. Иначе перемерзнут. Остальные сорта яблок (не зимние) необходимо переработать - закатать компоты, варенья, джемы... А также можно сделать сухофрукты. Сухофрукты лучше всего хранятся в полотняных мешочках, в холодильнике. Если оставить их на воздухе, часто заводится мошка, и продукт приходится выбрасывать.

виде в пакетах или пластиковых стаканчиках. Так ее потом удобно использовать для заправки или в салат. Если же у вас есть погреб или подпол, можно хранить овощи в нем. В таком случае мыть необязательно. Морковка пересыпается сухим песком либо заворачивается в мешки, можно из-под сахара, муки. Точно таким же образом хранят и свеклу. Заморозке этот овощ подвергают редко.

На самом огороде, конечно, думать о приближении холодов еще рано. Полевые работы в самом разгаре. Однако сейчас у хозяек главная забота - «отправить» выращенные помидоры, кабачки и пр. на зимнее хранение. Закатка, сушка и подготовка продуктов к «зимовке» идет полным ходом.



опытный садовод Людмила РОМАНОВА.

Как сделать, чтобы плоды летнего труда радовали вас в холодное время года, рассказала

Лук

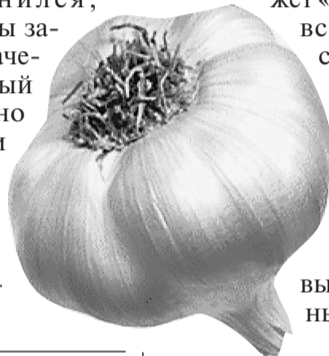
Лук аккуратно раскладываем в защищенном от солнечных лучей месте. Там луковицы должны хорошенько просохнуть. Затем упаковываем его в обычные сетки, в которых сейчас продают лук, картошку, и укладываем на «зимовку» в прохладное сухое место. Если вы живете в квартире, то можно поставить возле балкона. На сам балкон выставлять нельзя, там слишком сыро. Некоторые хозяйки по старинке укладывают лук



в старые капроновые колготки и «заплетают косы». Затем развешивают также в прохладном, сухом месте. Правда, лук - культура капризная. Поэтому в процессе хранения луковицы нужно постоянно осматривать. Если обнаружите подпорченную, немедленно выбрасывайте. Чаще всего его поражает шейковая гниль - грибковое заболевание. Очень заразная болезнь. Если вовремя не заметить и не принять меры, придется удалить всю сетку. Кстати, чтобы лук лучше хранился,

можно принять меры заранее. Обеспечить качественный посадочный материал, регулярно осматривать стрелки (в первую очередь шейковая гниль появляется на них), при необходимости обработать фунгицидами.

Если вовремя не заметить и не принять меры, придется удалить всю сетку. Кстати, чтобы лук лучше хранился,



Яблоки

В этом году на Кубани главный продукт - яблоки. На долгое хранение укладывают только зимние сорта. Как правило, лучше всего яблоки можно сбересть в обычных деревянных решетчатых ящиках. Фрукты перед укладкой тщательно осматривать. С малейшими признаками гнили - выбросить. Каждый фрукт завернуть в бумагу и уложить слоями. Слои



Морковь

Морковку можно хранить по-разному. Рачительные хозяйки тщательно моют, обрезают «хвостики», плотно заворачивают в полиэтиленовые пакеты и замораживают в холодильнике. Конечно, на хранение отбираются только здоровые корнеплоды. Некоторые морковку натирают на терке и замораживают уже в таком



не оптимальном прогнозе погоды нужно чем-то накрыть. Чтобы не перемерзли продукты. С вареньем проше - оно мороза не боится.

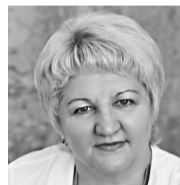
Юлия БЕССОНОВА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Правила на каждый день

С ужасом думаю о 5-килограммовом школьном рюкзаке дочери. Пойдет уже в 4-й класс. Как снизить нагрузку на спину? Елена Нагибина, г. Краснодар

Ответ Людмилы ЖУГАН, врача-педиатра ОАО «Центр восстановительной медицины и реабилитации «Краснодарская бальнеолечебница»:



Действительно, современные школьники несут тяжелый груз как в прямом, так и в переносном смысле. О том, как подобрать правильный рюкзак и распределять равномерно вес, вам расскажут продавцы школьных принадлежностей. Я бы хотела напомнить о правилах для школьников на каждый день, выполнение которых следует контролировать родителям. Правила просты и всем известны, но, к сожалению, многие преуменьшают их важность. Во-первых, утренний зарядка. Организм требуется зарядить и перевести в режим бодрствования, обеспечивая приток кислорода во все органы и ткани и повышая тонус мышц, которые держат позвоночник, обеспечивая баланс притяжения и подвижности позвонков. Во-вторых, соблюдение чередования статичного и динамичного положения тела. Сидя за компьютером или за

письменным столом, необходимо каждые 15-30 минут делать перерывы, разминать спину, выполнять махи руками и ногами, приседания. В-третьих, 1-2 раза в год оздоровительный курс, в период формирования детского организма он должен быть наиболее щадящим, т.е. немедикаментозным, и - регулярным. Курс должен включать в себя лечебную физкультуру с тренером, гидрореабилитацию в бассейне, электромиостимуляцию - если уже есть признаки сколиоза, ручной массаж воротниковой зоны и всей спины, физиотерапию с применением аппарата «Амплипультс», ванны минеральные йодобромные, которые ускоряют кровоток, стимулируют рост ребенка, имеют общеукрепляющее действие. Если эти правила станут нормой жизни, то и школьный рюкзак покажется легким и нагрузки не будут иметь клинических последствий.



Краснодарская бальнеолечебница на Герцена, 267 работает в будни с 08.00 до 20.00, в субботу - с 09.00 до 16.00. Для детей - постоянная скидка 10%. Программа семейного оздоровления на двоих со скидкой 20% продлена до конца августа. Тел.: (861)226-36-65, 8 (918) 256-59-50

Реклама

АКТУАЛЬНО

Болезни суставов и позвоночника входят в «пятерку лидеров» среди заболеваний детей и взрослых в современном мире. 90% детей имеют те или иные нарушения осанки, 10-15% из них имеют серьезные сколиотические деформации позвоночника. Это статистика по детям и подросткам. Статистика среди взрослых (по данным ВОЗ), 1/3 всех нетрудоспособных граждан имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Нарушение осанки врачи могут определить уже с 5 лет. Изменения могут выражаться в сутулости, несимметричном положении плечей и лопаток, внешне это выглядит так: одно плечо выше другого. Школьные физические нагрузки в виде тяжелого рюкзака, долгих сидений за партой, низкая физическая активность могут

привести к необратимым изменениям позвоночника.

«Межпозвоночные диски должны быть подвижны: не растянуты и «не болтаться», тогда они вместе с мышцами вокруг позвоночника образуют корсет-манжету. Если позвоночник не тренировать, дряхлеют и слабеют мышцы, в результате ухудшается осанка, спина делается сутулой, плечи уходят вперед, к 40 годам растет шейный горбик», - рисует картину структурных изменений Валерий САБОДАШЕВСКИЙ, врач высшей категории, травматолог-ортопед, доктор медицинских наук.

На фоне нарушения позвоночника у детей наблюдаются головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта, другие сбои в работе внутренних органов. А родители лечат последствия, вместо того, чтобы формировать и корректировать сам позвоночник, пока

это не поздно. Формирование позвоночника, а значит - осанки, индивидуально, но может продолжаться до 25 лет. После 14-15 лет изменения сложнее поддаются коррективке.

Самую главную роль в профилактике и лечении сколиоза врачи отдают лечебной физкультуре, индивидуально или в группах, какие-то упражнения можно взять в практику домашней зарядки. Лечебные ванны и души для общего укрепления и расслабления после физической активности. Высокую эффективность в коррективке осанки имеют различные виды физиотерапевтических процедур.

Постоянный контроль и своевременная реабилитация в детском возрасте в этом случае кардинального, зачастую - операционного, вмешательства удастся избежать. Ваш здоровый ребенок всегда будет в лидерах: в учебе, в соревнованиях... в жизни!