

Калейдоскоп

Информационный листок от Клуба Активного

Долголетия «Умелицы», р.п. Богандинский

№5

Ноябрь 2021

<i>Рецепты от Нины Михайловны</i>	<i>Рецепт от Сахиры Вакильевны</i>
Цукаты из тыквы	Пончики
Тыква 500гр	1пачку сухих дрожжей +1ч.л. сахара залить 0,5 стакана теплой воды или молока, дать подняться
Сахар 250гр Апельсин 5штук Корица 0,5 ч.л.	0,5л. Молока подогреть, добавить 1 яйцо, добавить 50-70 гр. растительного масла , 0,5ст.л. соли, 50гр сахара, влить поднявшиеся дрожжи , добавить муку
Почистить тыкву, нарезать кубиками Поместить в эмалированную кастрюлю и пересыпать сахаром, оставить на 2-3 часа, дождаться выделения сока. Добавить корицу, апельсин	Замешать тесто не слишком тугое и дать подняться. Разделить тесто на небольшие кусочки(шарики) и дать подняться
Варить три раза по пять минут с последующим охлаждением. Сушить в духовке при 50 градусах и приоткрытой дверцей. После высыхания обвалить в сахарной пудре Приятного аппетита	Обжаривать на растительном масле в глубокой сковороде Выложить на блюдо, обсыпать сахарной пудрой Приятного аппетита

Дела в саду, огороде и цветнике в ноябре

1. Проведите санитарный осмотр и обработку сада

Соберите и сожгите опавшие листья, поскольку это одно из мест укрытия вредителей. Мумифицированные плоды нужно снять с деревьев. Если средняя температура воздуха не опустилась ниже 6°C, побелите стволы деревьев известковым раствором, приготовленным из расчета 2 кг извести на 10 л воды. Чтобы смесь держалась на стволах, добавьте 0,5 кг глины и столько же свежего коровяка, а также 200 г мучного клейстера. Засыпьте приствольные круги взрослых деревьев слоем торфа толщиной около 15 см. В конце осени для предотвращения парши, мучнистой росы, серой и плодовой гнили обработайте плодовые культуры 3%-ным раствором железного купороса. Для борьбы с паршой, коккомикозом и мучнистой росой применяют 2%-ный раствор медного купороса. При проведении искореняющей осенней обработки также можно использовать 3%-ный раствор бордоской жидкости. При этом указанные препараты не смешивают. Защитите растения от грызунов
Защитите их основания лапником, стеклотканью, кожухом или старыми капроновыми колготками

2. Позаботьтесь о кустарниках

Чтобы защитить корни от вымерзания, окучьте основания кустарников сухой землей или торфом либо уложите еловый лапник или хворост. А ближе к концу месяца займитесь омоложением ягодных кустарников. У летней малины вырежьте все неплодоносящие и загущающие куст ветви, оставив не более 8-10 хорошо развитых молодых побегов. А у ремонтантной – срежьте все побеги у основания, если хотите получить один большой урожай. Если же вас устроят два небольших, то нужно удалить тонкие невызревшие побеги и все двухлетние ветви, а верхушки отплодоносивших однолетних побегов просто укоротить. В случае с ежевикой [обрезают](#) все одревесневшие двухлетние ветви, а молодые стебли оставляют на кусте. Также удалите 6-7-летние побеги черной смородины и побеги крыжовника возрастом 8-10 лет.

<p>3.Заготовка привоев До наступления морозов, пока почва еще не промерзла, заготовьте черенки для прививки. Когда температура окружающей среды опустится до -8°C, срежьте побеги. Саженцы и черенки храните при температуре около 0°C, а за одну-две недели до прививки перенесите в помещение с температурой $15-18^{\circ}\text{C}$.</p>	<p>4.Приступайте к выгонке луковичных цветов Для того чтобы получить традиционные гиацинты и нарциссы к весенним праздникам, их выгонкой надо заняться еще в конце ноября. Первые семь дней выдержите луковицы гиацинтов при температуре 24°C в темном месте, а впоследствии – на свету. Как только они зацветут, снизьте температуру до $15-18^{\circ}\text{C}$. <u>Выгонку нарциссов</u> проводят на свету при температуре $12-15^{\circ}\text{C}$, постепенно увеличивая ее до 18°C, а с началом цветения – уменьшая до 15°C.</p>
<p>5. Подготовьте компостную яму к зиме До наступления морозов перелопатьте имеющийся недозревший компост, пролейте его водой или навозной жижей. Затем утеплите компостную яму ветками и слоем земли около 50 см. Кучу навоза укройте торфяной крошкой, опавшей листвой, опилками либо уложите на хранение в теплые траншеи.</p>	<p>6.Подготовьте участок под газон Очистите землю от мусора и камней. Если почва бедная, насыпьте слой плодородного грунта толщиной 15 см и хорошо утрамбуйте верхний слой земли. Для естественной стратификации семян газонной травы смело сейте их в ноябре: прорасти они все равно не успеют</p>
<p>7.Обработайте теплицы. Продезинфицируйте каркас, стеллажи, дорожки и другие элементы строений 4%-ной хлорной известью. Для обработки теплицы можно также приготовить раствор каустической соды из расчета 300-500 г на 10 л воды или использовать другие способы дезинфекции. Замените верхний слой земли в теплице Для избежания почвенных инфекций нужно ежегодно осенью менять в ней верхний слой земли толщиной 5-7 см. А полностью в этом случае грунт меняют каждые 4-5 лет. Тепличную землю можно разбросать по грядкам, где вы по весне планируете посадить лук, капусту и корнеплоды.</p> <p>9. Отсортируйте семена После сбора, очистки и просушки семян овощных культур необходимо откалибровать мелкие экземпляры. Это легко сделать при помощи наэлектризованной пластмассовой палочки. Рассыпьте семена тонким слоем на листе бумаги и потрите палочку суконной тряпкой. Затем расположите пластик на высоте 1-2 см над посевным материалом – и некачественные семена "прилипнут" к нему.</p>	<p>8. Заготовьте грунт для рассады. До того, как почва начнет промерзать, соберите землю для выращивания рассады в том месте огорода, где планируете ее высаживать. Смешайте грунт с компостом, торфом и опилками или песком. Подготовленную смесь можно хранить в деревянных контейнерах и мешках, поместив их в подвал или погреб.</p> <p>10.Займитесь посадкой лука в домашних условиях Луковицы высадите в небольшие емкости с грунтом или водой. Тем же способом можно выращивать и чеснок, разделив его на зубчики. Помимо репчатого лука и чеснока, можно выращивать и шнитт-лук, а также многие виды зелени.</p>

Полезные совета на каждый день

- 1. Принимайте холодный душ** (раз в день улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, сужает поры, повышает иммунитет и помогает восстановиться после интенсивных физических упражнений).
- 2. Попробуйте разгрузочные дни**(Краткосрочное голодание избавляет организм от токсинов, помогает похудеть и даже замедляет старение.)
- 3. Ешьте, не отвлекаясь**(понимаем, когда голодны, и когда наелись, следим за своими эмоциями, а также чувствуем запах, вкус и текстуру еды.)
- 4. Дышите животом**(глубокое диафрагмальное дыхание в течение всего 5-10 минут в день, может помочь снизить кровяное давление, замедлить процесс старения, улучшить концентрацию и качество сна.)
- 5. Меняйте положение тела каждые 20 минут.**
- 6. Смотрите вдаль**(цилиарные мышцы глаз расслабляются, снимается напряжение и головная боль.)