



Дедо и Баба

№ 34 (582)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

17 - 23 августа 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАБАЧКИ НА ЗИМУ БЕЗ СТЕРИЛИЗАЦИИ

Простая и вкусная закуска из маринованных кабачков станет хорошим дополнением в зимне-весенний период к различным гарнирам или к мясу.

Ингредиенты

На 2 литровых банки:

Кабачки - 1 кг

Острый перец красный - 1 шт.

Лист хрена - 1 шт.

Листья малины - 2 шт.

Стебли укропа - 4 шт.

Чеснок - 8 зубчиков

Сахар - 1 ст.л. с горкой

Соль - 2 ч.л.

Уксус 9% - 6 ст.л.

Перец горошком - 10 шт.

Лавровый лист - 4-5 шт.

Зёрна горчицы - 2 ч.л.

Вода - сколько войдёт в банку

Калорийность 23 кКал

Время приготовления 1 ч.

Пошаговый рецепт

В этом сезоне так уж получилось, что я не законсервировала ни одной банки огурцов, и чтоб как-то наверстать упущенное, я решила заготовить кабачки. Этим рецептом я пользуюсь уже не один год и по несколько баночек заготавливаю всегда. Рецепт очень прост и не потребует каких-то особых навыков. Особенно радует то, что кабачки не требуют стерилизации. Кабачки, конечно же, лучше выбирать молодые, без зрелых семян. В зимне-весенний период такие кабачки станут прекрасной закуской ко многим блюдам.

Для приготовления маринованных кабачков на зиму без стерилизации подготовить продукты из списка. Расчёт продуктов - на 2 литровых банки.

На дно чистых банок выложить нарезанный лист хрена. Крупного листа на две банки будет достаточно. Положить по листу малины, зубчики чеснока и по 3 колечка красного острого перца. Семена из перца я не удаляла. Также добавить по паре стеблей укропа или по зонтику.

Нарезать кабачки кружочками толщиной 8-10 мм. Покупала кабачки в магазине, и они всё же оказались с семечками, но не очень развитыми, такие в принципе подойдут, хотя лучше совсем молоденькие.

В банки плотно сложить кружочки кабачков.

Вскипятить в кастрюле достаточное количество воды, чтоб хватило на 2 заливки. Сразу залить кабачки кипятком на 15 минут. Банки прикрыть жестяными крышками.

Далее первую воду из двух банок слить в кастрюлю и сразу же в банки залить свежий кипяток. Оставить на 7 минут. На первой воде приготовить маринад. Добавить в него сахар, соль, перец горошком, лавровый лист и зёрна горчицы, кипятить пару минут, в конце влить уксус.

Воду из банок слить в раковину и сразу же залить кабачки кипящим маринадом. Закатать банки с помощью закаточного ключа.

Банки перевернуть дном вверх и накрыть чем-нибудь тёплым. Оставить в таком виде до полного остывания.

На зиму кабачки без стерилизации можно оставить при комнатной температуре в кладовке.

Вкусных вам осенних заготовок!



☺ ЗДОРОВЬЕ

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (ОРЕГАНО)



Лечебные свойства душицы в онкологической практике Народные целители, которые занимаются проблемами лечения злокачественных образований, в арсенале средств непременно имеют душицу. Известный целитель В. Тищенко утверждал, что душица действует на процессы кроветворения, подобно "Кагору", при этом эффективнее восстанавливает формулу крови. Лейкозы — заболевания крови, которые относят к онкологическим процессам, Виталий Тищенко советовал лечить с использованием отвара душицы, принимая его до 200 мл в сутки (трижды в день по 70 - 80 мл). Многие целители рекомендуют уменьшить дозировку однократного приема до 20 - 30 мл, на так называемые "микродозы", с одновременным увеличением кратности употребления, скажем, до 10 и более раз в сутки. В таких рекомендациях есть свой резон, так как до 90% фиторастворов, как правило, выводятся наружу, то есть теряются понапрасну, не оказывая лечебного эффекта. После химиотерапии Для приготовления отвара берём 600 грамм воды и три столовых ложки измельчённой травы. Смесь доводим до кипения и оставляем настояться на всю ночь в тепле. Принимать процеженный отвар по 50-100 миллилитров трижды в день за полчаса до еды.

При гинекологических заболеваниях — как основу для отвара для спринцеваний и приема внутрь; неврологических заболеваниях — ванночки и отвар на водной основе; при спазмах желудка и кишечника — чаще всего душицу дополняют ромашкой; при ревматизме и других дегенеративных заболеваниях суставов; при нарушениях менструального цикла — отвар; бессоннице, повышенной возбудимости — успокаивающее и общеукрепляющее действие душицы используют, делая ванны на ее основе; заболеваниях дыхательной системы и простудных — в этих целях применяется чай из душицы с добавлением меда и других трав. Подобные сборы легко найти в любой аптеке или приготовить самостоятельно; при болезнях желчного пузыря и печени — как желчегонное в виде отвара или настойки на спиртовой основе...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба»

Ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, так как может произойти выкидыш.

◆ ПСИХОЛОГИЯ

МЕТОД ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Удивительная способность песка забирать негативные эмоции и успокаивать нервную систему была замечена давно. Сегодня песочная терапия широко используется психотерапевтами в работе с детьми и взрослыми. В этой статье мы поговорим о том, как этот метод работает и в каких случаях особенно эффективен.

В чем суть песочной терапии?

Песочная терапия является невербальной формой психотерапии, то есть в ней не используются слова. Общение с собой и миром здесь происходит через тактильные ощущения, создание рисунков и фигурок из песка. Fundamentом метода послужили труды психиатра Карла Юнга. Песочная терапия предполагает работу с фантазией, символическим бессознательным. Для Юнга она представляла источник внутреннего роста и развития, а о фантазии он писал как о «матери всех возможностей».

Юнг также считал, что песочница – это детский аспект коллективного бессознательного. По его мнению, создавая различные сюжеты из песка, дети придают своим переживаниям форму. Благодаря действиям с песком мы возвращаемся в детство, пробуждается архетип ребенка.

Собственно, песочную терапию разработала последователь Юнга психоаналитик Дора Калф. Главный ее принцип – создание пространства, одновременно свободного и защищенного от внешнего мира. Эти условия идеально подходят для того, чтобы взрослый или ребенок мог выразить свои чувства, эмоции, вполне реальные образы, до которых можно дотронуться рукой. По мнению Доры Калф, в результате можно получить трехмерную картину душевного состояния человека.

«Почему именно песок?»

Этот вопрос часто задают психотерапевтам. Действительно, выразить свои пере-



живания можно и через другие виды творчества – лепку из пластилина или глины, рисование, музыку и так далее. Тем не менее, более века специалисты отдают предпочтение именно песку. Давайте вместе разберемся почему.

· Он дает возможность быстро создать много различных форм, как угодно их изменить и моментально разрушить без угрызений совести, поэтому человек ощущает себя всемогущим творцом, полноправным хозяином песочного мира.

· Для того чтобы работать с песком, необязательно обладать талантом или специальным умением. Не нужны никакие инструменты. С этим материалом справится и малыш. У человека нет страха провала, негативной оценки окружающих.

· В то же время для того, чтобы создать из песка что-то интересное, необходимо проявить терпение и усердие.

· Он забирает негативные эмоции, во время работы с ним, человек заметно успо-

каивается, смотрит на мир более позитивно.

Песок состоит из миллионов песчинок, которые раздражают нервные окончания на пальцах и ладонях, таким образом, происходит стимуляция центра речи, также это положительно влияет на пространственное мышление, память, воображение, внимание, работу внутренних органов.

Когда и как помогает песочная терапия?

Прежде всего, следует понимать, что игра с песком не переделывает человека, а скорее помогает ему освободиться от переживаний, отрицательных эмоций и принять самого себя. Занятия наз-

начают в составе комплексной психологической помощи ребенку и взрослому. Например, песочная терапия эффективна в следующих случаях:

- сильные страхи и повышенная тревожность;
- нервные тики и неврозы;
- неадекватное поведение в различных ситуациях;
- низкая самооценка, неуверенность в себе;
- депрессия, мысли о суициде;
- недавно перенесенное сильное эмоциональное потрясение;
- психологическая травма, насилие;
- сложные отношения с окружающими – родными, друзьями, коллегами, учителями, сверстниками и т. д.

Доказано: после курса сеансов песочной терапии человек (неважно, ребенок или взрослый) начинает видеть ранее скрытые от его восприятия пути к разрешению конфликтов, становится более спокойным, уравновешенным и уверенным в себе, он начинает воспринимать окружающий мир в более позитивном ключе, нежели раньше.

Освобождение от негативного пережитого опыта происходит на подсознательном уровне и само по себе, то есть без применения сильнодействующих медикаментов.

Различные элементы, применяемые во время сеанса, позволяют психотерапевту оценить состояние разных психических уровней, в частности, получить доступ к довербальному уровню психики, то есть к тем, которые сформировались в раннем детстве до появления речи.

Продолжение следует.
<http://karkusha.su>

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха,

Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.