



Дедо и Баба

◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

СОК ИЗ ТЫКВЫ НА ЗИМУ

Очень простой рецепт заготовки сока тыквы с сахаром на зиму в домашних условиях.

Ингредиенты

- Тыква - 1 кг
- Сахар - 200 г
- Калорийность 38 кКал
- Время приготовления 30 мин.

Пошаговый рецепт

Отличный вариант запастись витаминами на зиму - это выжать сок из овощей и фруктов и законсервировать его. Тыквенный сок очень полезен, да и к тому же тыква очень сочная и недорогая. Сок станет отличной альтернативой магазинным напиткам и нектарам. А если в семье есть дети, то такой сок просто необходимо заготовить на зиму. Отлично сочетается тыква с яблоком и морковью.

Для заготовки сока из тыквы на зиму нам понадобятся тыква и сахар.

Работать с тыквой достаточно сложно, так как она жесткая (и кожура, и мякоть). Тем не менее, труды полностью окупятся, ведь в конечном итоге у вас будет несколько литров полезного напитка. Срежьте кожуру и удалите семечки. Нарежьте тыкву кусочками, подходящими для вашей соковыжималки.

Выжмите сок из тыквы с помощью соковыжималки.

В конечном итоге получается ярко-аппетитный оранжевый сок, но он еще пока сырой и непригоден к консервированию. Зато можно сразу же на месте произвести дегустацию, отлив немного сока в чашу и добавив сахар или мед.

Перелейте тыквенный фреш в кастрюлю и поставьте на огонь, нагревайте, помешивая. Следите, чтобы сок не "сбежал".

Как только сок закипит, добавьте в него сахар (по вкусу) и, помешивая, дождитесь полного растворения. Когда увидите, что сок снова начинает кипеть, выключите газ и уберите сок с плиты, он готов. Даже заготавливая сок из тыквы на зиму, не стоит долго его кипятить, так как это разрушит большую часть витаминов.

Разлейте тыквенный сок с сахаром по стерильным баночкам. Я обычно использую небольшие стеклянные бутылочки из-под детских соков, так как тыквенный сок в моей семье пьют только дети. Но вы можете подобрать любые емкости, банки или бутылки.

Укутайте баночки с соком до полного остывания, а затем переставьте их для хранения в шкаф или кладовку.

Совсем малышам сок можно разводить водой: 1/2 или чуть меньше воды. Такой сок можно добавлять в каши или запеканки для придания легкого тыквенного вкуса и аромата.

Сок из тыквы получается с мякотью, достаточно густым. Если вы хотите заставить на зиму тыквенный сок без мякоти, то перед кипячением процедите его несколько раз через 2-3 слоя марли.

Приятной дегустации!



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ



Нет такого органа или системы, при заболевании которых не применялись бы препараты из калины - от легкой простуды до онкологических. Спиртовая вытяжка с успехом лечит астму, одышку, туберкулез легких, заболевание печени, злокачественные новообразования, болезни сердца, головные боли, неврозы, потливость, угри, фурункулез, экзему, отеки, простуду, кашель, бессоницу, сердечно-почечную недостаточность. Кроме того ягоды усиливают желудочную секрецию. Отделенные и высушенные косточки плодов рекомендуется принимать людям страдающим высоким давлением, особенно после перемены погоды, для этого достаточно выпить чашечку заваренного порошка косточек. При злокачественной опухоли молочной железы и кожи полезны примочки из свежего сока, а смешанный с медом нужно принимать людям, работающим в зоне повышенного радиационного излучения, а также больным после операции и прошедшим курс облучения. Положительный эффект дают препараты коры применяющие при заболевании блефароспазма, в качестве кровоостанавливающего средства, для полоскания рта при ангине, хроническом тонзиллите, стоматите, пародонтозе, а также в гинекологии при лечении фибромиомы, обильных, болезненных менструациях. При геморрое экстракт коры используют в свечах. Миома матки, болезненные и обильные менструации: 1 ст. ложку коры калины заварить 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды. Язва желудка с пониженной кислотностью, невроз, гипертония: 2 ст. ложки ягод растереть, залить 1 стаканом теплой воды, выдержать 2 часа, отжать, добавить 200 мл воды. Употреблять настой по 1/3 стакана в день до еды. Курс лечения - 1 месяц. Простуда, кашель: растереть ягоды с медом в равных количествах и разбавить теплой кипяченой водой из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан воды. Пить по 2-3 раза в день...

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

Íðàñàðàðó ïà ñíñíàà äàèèú ïàèóý ïðèàíýòó äèèðàèííà äàíý ïðè ïíàúðàííé ñààðóðààííðòè èðíàè, ïðè ïííæáííí àààèàíèè.



ул. Октябрьская 20-б

**Внимание!
В магазине ДЕДО
и БАБА,
большое новое
поступления
очков!**



КАК ИЗМЕНИТСЯ ВАША ЖИЗНЬ, ЕСЛИ ВСЕ ВРЕМЯ ВЫСЫПАТЬСЯ

Недосып является причиной развития многих заболеваний, например, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета второго типа. К тому же, когда вы не высыпаетесь, вы становитесь послушнее. Но что, если каждый из нас будет высыпаться? Что именно изменится в вашей жизни, если вы перестанете жертвовать сном ради других?

Сон — лучшее лекарство

Мы всегда ищем способы изменить жизнь, но иногда забываем, что наряду с физическими упражнениями под нашим контролем находится еще одно чудесное лекарство — сон. Если у вас есть свободные дни или вы отдыхаете по выходным, одним из лучших способов управления своим временем является работа по исправлению привычек сна.

Наши проблемы со сном настолько серьезны, что Центры по контролю и профилактике заболеваний (ЦКЗ) называют их «эпидемией общественного здравоохранения». В то время, как лишь у небольшого процента населения нет проблем со сном, это большая редкость. Почти половина населения на нашей планете регулярно не высыпается: 40% людей спят менее 7–9 часов за ночь. Подростки и дети нуждаются в еще большем количестве сна.

Однако, слишком долгий сон тоже вреден для здоровья. К счастью, только 5% людей спят более 9 часов каждую ночь. Благодаря сну мы чувствуем себя лучше, но его важность выходит далеко за рамки простого улучшения настроения или устранения мешков под глазами. Адекватный сон является ключевой частью здорового образа жизни, и может быть полезным для сердца, ума и веса. На самом деле, сон также важен, как здоровое питание и физические упражнения.

К сожалению, современный мир мешает естественному сну. Сегодня мы спим меньше, чем в прошлом, и качество сна также снизилось. И все же мы знаем, что больше сна положительно сказывается на нашей жизни. Но как?



Сон приносит счастье

Согласитесь, если этой ночью вы спали мало, ваш день сложно назвать продуктивным и счастливым. Научные исследования это подтверждают. Исследования показали, что крепкий ночной сон влияет на уровень счастья и на продуктивность на работе. Более того, если вы высыпаетесь регулярно, то ваше настроение в среднем лучше, чем у тех, кто спит мало. И даже если вам вдруг повысят зарплату, уровень счастья при этом будет ниже, чем если вы просто выспитесь.

Сон поможет стать более внимательным

Согласитесь, уследить за всем вокруг куда сложнее, если вы мало спали. Регулярный недосып и вовсе делает вас рассеянным и невнимательным. И это происходит со взрослыми. Но как же дети? Ученые отмечают, что дети реагируют на недосып иначе. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Pediatrics*, дети в возрасте от 7 до 8 лет, которые спят менее восьми часов, с большей вероятностью будут гиперактивными, импульсивными и могут часто отвлекаться. Не говоря уже о том, что длительный недосып может привести к развитию симптомов СДВГ (синдром де-

фицита внимания и гиперактивности) у самых маленьких.

Сон может продлить молодость

Итак, регулярно не высыпаясь, вы становитесь более раздражительным, грустным и невнимательным. Но и это еще не все. По сравнению с теми, кто высыпается, вы можете выглядеть старше своих лет. Дело в том, что плохой сон связан с кожными заболеваниями. Некоторые исследования показывают, что недостаток сна, депрессия, беспокойство и хронические проблемы с кожей идут рука об руку. Исследование показало, что люди, которые обычно хорошо спят, лучше восстанавливаются после воздействия ультрафиолета, а их кожа также быстрее восстанавливается после тестирования с помощью клейкой ленты. Они также выявили меньше признаков старения.

Здоровый сон — профилактика депрессии

Ясно, что сон расслабляет наше тело, и благодаря этому наш организм вырабатывает больше меланина и серотонина. Оба гормона эффективно противостоят воздействию гормонов стресса (адреналина и кортизола). Согласно данным Испанского фонда сердца (EFC), когда мы высыпаемся, мы чувствуем себя лучше, как физически, так и эмоционально. Напротив, плохой сон увеличивает выработку гормонов стресса, помогая депрессии стать спутником нашей жизни.

Как сделать речь лучше

Вероятно, вам известно, что усталый от вождения автомобиля человек напоминает пьяного водителя. Но знаете ли вы, что длительное бодрствование может вызвать проблемы с речью? Недостаток сна приводит к многократному использованию одних и тех же слов, медленному и монотонному тону при разговоре. Поэтому накануне важной презентации или выступления выспитесь как следует.

Сон продлевает жизнь

Адекватный сон — ключевая часть здорового образа жизни. Одно из долгосрочных преимуществ заключается в том, что необходимое количество часов, проведенных во сне, от 7 до 8 часов в день, связаны с увеличением продолжительности жизни (слишком мало или слишком много сна коррелирует с преждевременной смертью), согласно исследованию, проведенному в больничном центре Св. Люка-Рузвельта в Нью-Йорке (США).

<https://www.healthwaters.ru>

Фото из свободного доступа интернет

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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.