



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КЛУБНИЧНОЕ ПЮРЕ НА ЗИМУ

Ингредиенты

Клубника - 1 кг

Сахар - 250 г

Калорийность 112 кКал

Время приготовления 1 ч.



Пошаговый рецепт

Итак, все что нам понадобится - это спелая и ароматная клубника и сахарный песок.

С каждой клубники очистите хвостики, промойте в воде каждую ягоду, попутно удаляя непригодные в пищу экземпляры.

Пересыпьте их в блендер или чашу кухонного комбайна.

Пюрируйте на максимально быстром режиме около 3-5 минут, можно использовать режим пульсации.

Половину приготовленного пюре перелейте в контейнер и поместите в морозильную камеру на 1-2 часа. По желанию можно добавить и сахар, но при заморозке теряется около 20% сладости, поэтому я рекомендую замораживать чистое, неподслащенное пюре, а сахар в него добавлять после разморозки.

Оставшуюся часть пюре перелейте в сотейник или кастрюлю, всыпьте сахарный песок и поместите емкость на плиту. По соотношению на 0,4-0,5 л клубничной массы приходится 0,25 кг сахарного песка.

Доведите до кипения, уменьшите огонь и томите около 15 минут, слегка накрыв крышкой, чтобы не было брызг.

Простерилизуйте банки и крышки, перелейте в них кипящую клубничную массу до плечиков.

Сразу же закупорьте горячими крышками или закрутите их. Дайте остыть консервации и перенесите в кладовую.

К этому моменту у вас заморозится и пюре в контейнере. Можете его извлечь, опустить контейнер на 1 минуту в теплую воду и переместить пюре в пакет. Пакет завязать и снова отнести в морозильную камеру на хранение. Таким образом у вас получилось сразу две заготовки клубничного пюре на зиму. Приятного вам зимой чаепития!

☉ ЗДОРОВЬЕ

КРЫЖОВНИК



Популярность крыжовника в народной медицине высока благодаря его химическому составу – в нем много сахаров, аминокислот и витаминов. Ягоды крыжовника в лечебном питании ценятся тем, что они являются диетическим продуктом, способствующим нормализации обмена веществ особенно при ожирении.

Крыжовник следует употреблять в свежем виде или в отваре при дефиците железа в организме, гипо- или авитаминозе, нехватке фосфора и меди. Полезен продукт при заболеваниях почек и мочевого пузыря, органов пищеварительного тракта, хроническом запоре, энтероколите и колите; повышенной проницаемости кровеносных сосудов и малокровии.

Благодаря содержанию полезных веществ, крыжовник обеспечивает повышение иммунитета и защиту организма от вредного воздействия радиоактивных веществ. Дело в том, что среди активных веществ имеются пектины, которые усиленно выводят из организма соли тяжелых металлов и радионуклиды.

Серотонин спелого крыжовника обладает активными противоопухолевыми свойствами. Ягоды крыжовника обладают также желчегонными, мочегонными, кровоостанавливающими и общеукрепляющими действиями, укрепляют кровеносные сосуды.

Ягоды, листья содержат флавоноиды, дубильные вещества, а также пектины. Кстати пектины активно выводят из организма тяжелые металлы, скапливающиеся в организме при радиоактивном загрязнении окружающей среды...

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».

Нужно сказать, что не всем и не всегда рекомендуется употреблять крыжовник. Например, если вы склонны к поносам, помните о том, что он обладает слабительным свойством.

В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новая книга - бестселлер №1 Элизабет Гилберт «Горож женщин»

Любимица миллионов читателей Элизабет Гилберт возвращается к художественной прозе с потрясающим романом о любви в декорациях Нью-Йорка 1940-х. История рассказана от лица пожилой женщины, которая с удовольствием, а иногда и с сожалением (но чаще все-таки с удовольствием) оглядывается на собственную молодость, прошедшую на театральных подмостках.

Гилберт отважно исследует вопросы женской сексуальности, границы вольности нравов и отличительные черты истинной любви.



ПОЛЬЗА ДНЕВНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Спросите любых родителей, полезен ли для ребенка дневной сон. Ответ будет однозначным – да. Дневной сон повышает настроение, восстанавливает энергию ребенка, повышает его успеваемость. Ученые из университета Пенсильвании и Калифорнийского университета (США) провели исследование, которое полностью подтвердило такие утверждения родителей.

Оно показало, что дети школьного возраста, которые спят по 30-60 минут днем, более счастливы, лучше умеют себя контролировать и имеют меньше проблем с поведением. Такие дети также имеют более высокий уровень IQ и более высокую успеваемость в школе.

В исследовании приняли участие более 3000 детей в возрасте 10-12 лет – учеников 4-6 классов. В его результате была выявлена взаимосвязь между дневным сном и чувством счастья, самоконтролем и упорством. Один из инициаторов исследования, нейробиолог Адриан Рейн, сообщил: «Установлено, что дети, которые спят днем, испытывают меньше проблем с поведением и имеют более высокий уровень IQ. Последнее особенно явно проявлялось у шестиклассников. Особенно сильным является влияние дневного сна на школьную успеваемость детей».

Другой руководитель исследования, профессор медицины из университета Пенсильвании Джанхонг Лиу говорит: «Удивительно, но недостаток сна и дневная сонливость очень распространены среди детей. От них страдают около 20% всех детей. Психологам и медикам хорошо известно, как влияет недостаток сна на эмоциональную, познавательную сферы ребенка и его физиологию. Однако в большинстве предыдущих исследований принимали участие только дошкольники. Со школьниками подобные исследования практически не проводились».

Отчасти это объясняется тем, что в США у детей с определенного возраста нет



фото из свободного доступа интернет

возможности спать днем. Однако, например, в Китае это повседневная практика – и у младших, и у старших школьников есть возможность спать днем. Часто такая привычка остается и во взрослом возрасте.

Поэтому организаторы исследования использовали результаты подобного исследования, проведенного в Китае, чтобы проследить влияние дневного сна для детей в возрасте от дошкольного до подросткового.

Ученые собрали данные о том, сколько времени каждый из исследуемых детей спал днем. Первый раз сбор таких данных проходил, когда дети учились в 4 классе, второй раз – в 6 классе. Вместе с тем измерялись психологические (целеустремленность, уровень счастья) и физические (индекс массы тела, уровень глюкозы в крови) параметры детей. Исследователи также просили учителей охарактеризовать поведение и уровень успеваемости каждого исследуемого ребенка.

Ученые утверждают, что такое комплексное долгосрочное исследование проводилось впервые. Кроме всего прочего, у них была возможность напрямую взаимодействовать с детьми, задавать им вопросы по поводу успеваемости в школе и проблем с поведением.

Как и предполагалось, ученые пришли к выводу, что дневной сон улучшает физические и психические показатели детей. Чем больше

ребенок спит в течение дня, тем сильнее положительный эффект.

Организаторы исследования утверждают, что полученные результаты можно использовать в практике школьного обучения. Сегодня многие педиатры и эксперты по детскому развитию говорят о необходимости перенести начало учебного дня на более позднее время. Однако, по мнению ученых, раннее начало уроков может быть компенсировано дневным сном. То, что уроки при этом будут заканчиваться

позже, также имеет свои преимущества: дети меньше времени будут проводить за экранами компьютеров и телевизоров дома. Это очень распространенное явление в наши дни, и оно имеет много отрицательных последствий для детей.

Ученые говорят, что исследование данной темы имеет большие перспективы. Например, в будущем можно выяснить, почему дети в более образованных семьях уделяют дневному сну больше времени, чем в менее образованных семьях. Учитывая культурные традиции и индивидуальные особенности каждого человека, можно было бы вести пропаганду дневного сна в глобальных масштабах. В результате люди могут задуматься о том, влияет ли дневной сон на успеваемость напрямую или он является частью какого-то более сложного механизма.

Однако, чтобы ответить на эти вопросы, ученым предстоит проделать еще много работы. Сегодня же они надеются, что результаты проведенного исследования помогут выработать у детей привычку дневного сна.



**В магазине
ДЕДО и БАБА
Новое поступление
очков!!!**

**Скоро наступит лето,
дети выйдут на
каникулы.**

**Сейчас самое время
приобрести для них
интересные, красивые
наборы для рукоделия... и отвлечь их от
смартфона.**

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.