



◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПОВИДЛО ИЗ ТЫКВЫ НА ЗИМУ

Ароматное, сочное и яркое повидло из тыквы на зиму никого не оставит равнодушным!

Ингредиенты

Тыква - 700 г
Сахар - 450 г
Лимон.кислота - 2 щепот.
Вода - 50 мл
Калорийность 112 кКал
Время приготовления 1 ч.



Пошаговый рецепт

Повидло из тыквы - сочная и яркая заготовка на зиму. Вы можете дегустировать его как самостоятельное блюдо или же добавлять в качестве начинки при создании пирожков, пирогов, круассанов, рогаликов и т.д. Добавляя в эту консервацию лимонную кислоту, вы придаете вкусу повидла цитрусовую нотку. Кстати, лимонную кислоту можно заменить соком лимона или апельсина, мандарина.

Если ваши дети не хотят есть первые и вторые блюда из тыквы, то уж тыквенное повидло им точно придется по душе! Заготовленное на зиму повидло из тыквы обязательно должно быть либо в вашем холодильнике, либо на полочке вашей кладовой - вы из него можете приготовить даже тыквенный латте макиато.

Итак, разрежем приобретенную или выращенную тыкву и очистим ее внутренность от мякоти и семечек, промоем (семечки промойте и высушите в духовке - они безумно полезны)!

Очистим тыкву от твердой кожуры и еще раз промоем, нарежем ее мякоть порционными средними кубиками.

Выберем посуду с толстым дном: казан, сотейник или кастрюлю. Пересыпем в нее нарезанные тыквенные кубики и добавим воды.

Всыпем сахарный песок и лимонную кислоту. Поместим казан или сотейник на плиту и доведем его содержимое до кипения, а затем уменьшим огонь и проварим содержимое емкости около 15-20 минут, до мягкости, перемешивая время от времени.

Как только нарезка станет мягкой, отпюрируем ее погружным блендером, стараясь не забрызгать все вокруг - масса будет очень горячей!

Снова поместим емкость на плиту и на медленном огне под крышкой уварим повидло до необходимой густоты, которую каждый из нас волен определять по своему вкусу. Я томила его около 20-25 минут, периодически перемешивая.

Если вы планируете сразу же подавать повидло к столу, то выложите его в креманки или пиалы, оставляя до полного остывания.

Чтобы укупорить повидло из тыквы на зиму, банки и крышки простерилизуем кипятком или на водяной бане, разольем в них горячее повидло и сразу же закрутим емкости крышками. Оставим остывать при комнатной температуре, а после перенесем в кладовую.

Наше тыквенное повидло полностью готово!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА (АРОНИЯ)



При склерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях и зобе можно пользоваться следующим рецептом. Возьмите килограмм ягод и разотрите их в таком же количестве сахара. Принимать нужно по одной чайной ложке трижды в день за полчаса до еды. Курс лечения проводят в течение двух недель, после чего сделать перерыв на три месяца и при необходимости повторить.

Для лечения постоянной головной боли можно ежедневно трижды в день за полчаса до еды пить по пятьдесят миллилитров сока ягод. Зимой же можно заменить сок настоем из ягод аронии, запаренных в горячей воде. Для этого нужно взять три столовых ложки сушеных плодов и залить полулитром кипятка. Всю смесь необходимо настоять в течение всей ночи, а утром процедить и пить также как и сок.

Головокружения, нарушения в работе сосудистой системы. Нужно пить в течение месяца по пятьдесят грамм сока из плодов черноплодки трижды в день за полчаса до еды. Можно пить также и спустя час после. Зимой же стоит приготовить настой из сушеных ягод. Для этого нужно взять три столовых ложки плодов и заварить их в полулитре кипятка. Пить нужно в течение дня за три приема за полчаса до еды.

Запор. Возьмите 0,5 части плодов аронии, три части плодов черемухи и две части черники. Столовую ложку смеси нужно залить стаканом кипятка и через пять минут процедить. Пить нужно по столовой ложке пять раз в день за двадцать минут до еды...

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».

Черноплодная рябина противопоказана при гастрите с повышенной секреторной активностью, язве 12-перстной кишки, язвенной болезни желудка, при пониженном давлении, тромбозах, частых запорах.

РАЗВИТИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ

Исполнительные функции – это когнитивные навыки, которые нам необходимы для того, чтобы контролировать и регулировать свои мысли, эмоции и действия в моменты конфликтов или под влиянием отвлекающих факторов. Психологи иногда различают «холодные» исполнительные функции, которые относятся строго к когнитивным навыкам (например, умение считать в уме) и «горячие» исполнительные функции, которые помогают регулировать эмоции (например, способность управлять гневом).

Существует три вида исполнительных функций:

1. Самоконтроль – способность сопротивляться соблазну и вместо этого поступать правильно. Самоконтроль помогает детям концентрировать внимание, действовать менее импульсивно и оставаться сосредоточенным, выполняя какую-либо работу.

2. Рабочая память – способность помнить информацию, предполагать, где она может быть использована, устанавливать связь между идеями и расставлять приоритеты.

3. Когнитивная гибкость – способность творчески мыслить и менять свое поведение в соответствии с меняющимися обстоятельствами. Когнитивная гибкость позволяет нам использовать воображение и креативность для решения проблем.

Насколько это важно?

Исполнительные функции очень важны для развития ребенка. Об этом свидетельствует тот факт, что по тому, насколько у ребенка развиты исполнительные функции в раннем возрасте, можно с большой долей уверенности предположить, насколько высокой будет его успеваемость в школе, насколько он сможет адаптироваться в социуме, насколько он будет придерживаться здорового способа жизни и т. д.

Поэтому родителям крайне важно найти способы поддерживать развитие исполнительных функций в первые годы жизни ребенка.

Что уже известно?

Для того чтобы у ребенка полностью сформировались исполнительные функции, требуется время. Это частично объясняется медленным созреванием префронтальной коры головного мозга. Развитие исполнительных функций становится заметным,



когда дети напоминают себе о важных целях (например, когда они отказываются смотреть телевизор ради того, чтобы сделать домашнее задание).

Также развитие исполнительных функций наблюдается тогда, когда дети учатся анализировать окружающую среду, чтобы решить, как действовать в той или иной ситуации (например, они понимают, что необходимо выучить уроки, чтобы успешно сдать экзамен, и поэтому отказываются смотреть телевизор). Недостаточное развитие исполнительных функций может объяснить, например, почему маленькие дети кажутся упрямыми и отказываются следовать логичным указаниям родителей (например, отказываются надевать шапку зимой). Часто исполнительные функции бывают плохо развиты у детей, выросших в бедных семьях.

Дети очень чувствительны к ранним эмоциональным переживаниям, которые могут мешать развитию исполнительных функций или, наоборот, способствовать ему. Например, стресс может быть настолько вредным для развития исполнительных функций ребенка, что его поведение может быть похоже на поведение ребенка с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (поэтому детям с нарушенными исполнительными функциями часто ошибочно диагностируют СДВГ).

С другой стороны, позитивный эмоциональный опыт (например, хорошие отношения с родителями в раннем возрасте) может защитить ребенка от негативного влияния стрессовых факторов (например, трудные материальные условия семьи). Следовательно, исполнительные функции у таких детей развиваются нормально. Дети отзывчивых родителей, которые используют мягкий подход в воспитании, а не строгую дисциплину, тоже,

как правило, лучше развивают свои исполнительные функции.

Хорошо развитые исполнительные функции приводят к высокой успеваемости в учебе, хорошо развитым социальным и эмоциональным навыкам. В младших классах исполнительные функции сильнее влияют на успеваемость ребенка, чем интеллект и умение читать или считать. Психологи предполагают, что это связано с тем, что исполнительные функции помогают ребенку ориентироваться в постоянно меняющейся среде. Поэтому их развитие особенно важно для тех детей, которые растут в неблагоприятных условиях.

Отдельные исполнительные функции связаны с тем, что ребенок понимает мысли и поступки других людей. Например, ребенок понимает, что другие люди могут иметь представления о мире, отличные от его собственных. Это необходимый навык для успешного социального взаимодействия.

Преимущества хорошо развитых исполнительных функций очевидны. Вместе с тем слабое развитие исполнительных функций характерно для ряда расстройств, таких как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, расстройства поведения и обучения, аутизм, депрессия и т. д. Ранние проблемы с развитием исполнительных функций могут сохраняться в течение всего детства и даже юности.

Что можно сделать?

Работа с детским психологом может помочь дошколь-

никам развить свои исполнительные функции. Благодаря этому они могут повысить успеваемость, развить социальные и эмоциональные навыки и создать новые нейронные связи. Раннее вмешательство может также снизить трудности, связанные с такими расстройствами, как синдром дефицита внимания с гиперактивностью и расстройства поведения. Такие занятия дают хорошие результаты для детей в возрасте 4-5 лет. В ходе таких занятий ребенок учится навыкам саморегуляции, чаще всего – в игровой форме.

Также существует ряд занятий, которые способствуют развитию исполнительных функций у ребенка. К таким занятиям относятся музыка, йога, медитация, единоборства и т. д.

Также стоит обратить внимание на атмосферу, в которой происходит обучение в младших классах. Дети должны проявлять больше активности во время урока, поэтому стоит больше времени уделять работе в малых группах и меньше – в больших группах. Детям с хорошо развитыми исполнительными функциями требуется меньше вмешательства со стороны учителей. Также важно устранить все стрессовые факторы в учебном процессе. Младших детей также следует обучать в игровой форме. Например, вы можете разыгрывать с ним роли различные социальные ситуации. Так ребенок больше узнает о разных социальных ролях и научится приспосабливаться к постоянно меняющимся ситуациям.

Важно понимать, что исполнительные функции развиваются в течение многих лет. И даже очень мотивированному ребенку бывает трудно соблюдать все указания родителей (например, не есть печенье перед обедом) или сосредотачиваться на чем-то в течение долгого времени. Поэтому дайте ребенку время.

Фото из 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.