



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

СЫРАЯ АДЖИКА ИЗ ПОМИДОРОВ С ХРЕНОМ И ЧЕСНОКОМ

Аджикку с хреном я заготавливаю каждый год. Эту закуску любит вся моя семья, к тому же на основе этой аджики можно приготовить соус к мясу, вкусную подливу. В ней даже мясо мариновать можно! Очень вкусно и просто намазать на хлеб или кушать ложкой. Аджика заготавливается в сыром виде, поэтому хранить её следует в холодильнике. Год она хранится точно, если, конечно, достоин.

Ингредиенты

Помидоры - 2.5 кг
Перец болгарский - 500 г
Перец горький красный - 3-5 шт.
Корень хрена - 200 г
Чеснок - 300 г
Сахар - 1 стакан
Соль - 2 ст.л.
Уксус 9% - 1 стакан
Калорийность 48 кКал
Время приготовления 1 ч. 30 мин.



Пошаговый рецепт

Для приготовления сырой аджики с хреном возьмём продукты по списку.

Перец разрезать пополам и удалить семена. Лучше использовать красный перец. Горький перец можно взять зелёный.

Очистить корень хрена. В ингредиентах указан вес очищенного продукта.

Очистить чеснок.

У помидоров удалить плодоножку, разрезав на 4 части.

Частями складывать все овощи в комбайн.

Затем измельчить.

Всю массу вылить в большую миску. Затем добавить сахар, соль и влить уксус.

Хорошо размешать и разложить в сухие стерилизованные банки.

Банки закрутить винтовыми крышками и убрать на хранение в холодильник. Сырая аджика с хреном готова к употреблению! Вкусных и приятных вам заготовок!



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



ул. Октябрьская 20-б
магазин работает с 10:00 до 20:00 перерыв с 14:00 до 15:00
в субботу и воскресенье с 10:00 до 17:00 без перерыва

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ



Полезные свойства малины, в частности малинового варенья при лечении простуды, давно доказаны. Пара ложек варенья малины, добавленных в чашку чая – и Вы покрываетесь испариной; если хворь крепко «обосновалась» в организме, то малина начинает активно действовать — и тогда человек интенсивно потеет. Так просто обуславливается лечебный механизм этой сладкой ягоды. Основное действующее вещество ягод малины, имеющее лечебный эффект – салициловая кислота – главный компонент подавляющего числа жаропонижающих средств. Но салициловую кислоту в малине организм усваивает гораздо успешнее, чем полученную химическим путем. И этим отнюдь не ограничиваются полезные свойства малины.

А малина, вернее ягоды малины, содержат немало таких активных веществ, которые ответственны за упругость кожи, здоровый цвет Вашего лица, за жизненные силы всего организма. Малина — источник фолиевой кислоты, столь необходимой беременным женщинам и тем, кто планирует иметь детей.

Большое содержание меди в ягодах делает их природным антидепрессантом, помогающим избавиться от угнетенного состояния духа – недаром ведь медь входит в состав многих лекарств против депрессии...

Чай из листьев малины польза: Сделать такой напиток труда не составит – для этого измельчите 4 ложки малиновых листьев. Затем залейте их 2 стаканами кипятка и настаивайте в течении 2 часов. Затем процедите. Как привило, его советуют употреблять четыре раза в день по 1/2 стакана.

Отвар из листьев малины помогает нормализовать высокое давление. Чай из малиновых листьев полезен для пищеварения. Хорошо употреблять его при запорах, поносах, гастрите, энтерите...

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».

Отвар из листьев малины не рекомендуют употреблять вместе с аспирином. Малина противопоказана при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ РУКОДЕЛИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В этой статье я хочу поделиться не только обобщенными знаниями и выводами о пользе рукоделия, о его положительном влиянии на взрослых и детей, но и личным опытом разрешения и профилактики детской конфликтности, нормализации микроклимата в детском коллективе, повышения уровня детской самооценки. Надеюсь, кому-то он будет полезен.

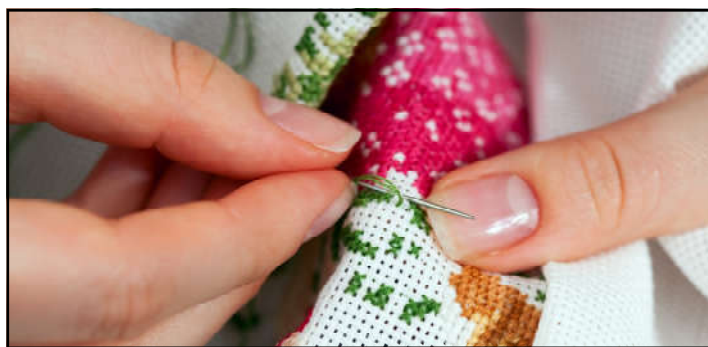
Влияние рукоделия на здоровье человека

Мнение о том, что занятия рукоделием оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, психику и в целом позитивно влияет на человека, т.к. приобщает его к миру искусства, учит видеть нечто особенное в обыденном, украшает собой серые будни, буквально расцветившая нашу жизнь яркими красками, существует очень и очень давно. На своем личном примере много раз проверено и оценено «успокоительное» воздействие вязания, умиротворяющее воздействие рисования.

Как человеком творческим и поэтому (а может быть и не поэтому) легко ранимым, эмоциональным, рисование абстракций под музыку выбрано мной в качестве способа избавления от негативных эмоций и стресса. А как человеком, ищущим наиболее удобный и комфортный для себя вариант разрешения внутренних противоречий и конфликтов, трансформации потока деструктивных эмоций в конструктивные, переход от негатива к позитиву, такой способ выбран вполне осмысленно и целенаправленно.

Взрослому человеку, осознавшему наличие у себя некой проблемы, мешающей в работе или личной жизни, тормозящей личностное развитие, присущее искать способ решения этой самой проблемы наиболее удобным и эффективным для себя и ситуации образом. А что же делает ребенок, столкнувшись с проблемой? Да ничего. В лучшем случае позволяет себе бурную реакцию - наиболее здоровое проявление эмоций. В худшем случае «загоняет проблему в себя», формируя комплексы, а порой даже разрушая себя неосознанно.

Очень часто родители и педагоги в школах, само собой



из благих побуждений - в целях повышения уровня дисциплины пресекают, что называется на корню эмоциональные всплески у детей, лишая их тем самым единственного известного способа выплеснуть негатив, не предлагая альтернативы. Любая мелочь, неправильно оцененная ребенком, может стать источником серьезной, трудноразрешимой проблемы или конфликта, вызвать изменения в характере, серьезно повлиять на дальнейшую жизнь.

Чем же может помочь в этом случае рукоделие?

Занятие ручным трудом, требующее, как правило, высокой концентрации, позволяет ребенку погрузиться в себя, на время абстрагироваться от внешних раздражителей и сосредоточиться на вышивке, вязании - то есть достичь состояния психологического комфорта. И если принять в расчет заключение медиков и психологов, что стресс обладает свойством «накапливаться в организме», то можно предположить, что регулярное пребывание в состоянии комфорта и безмятежности тоже может аккумулироваться.

А стало быть, психика ребенка со временем станет более устойчивой к внешним раздражителям, что в свою очередь позволит снизить уровень конфликтности, исключить агрессию, повысить самооценку, избавиться от ряда комплексов и блоков, мешающих гармоничному развитию личности в период ее становления. Путем исследований было доказано, что постоянное монотонное движение рук благоприятно влияют на работу головного мозга, в частности на правое его полушарие, отвечающее за воображение, эмоции и интуицию.

А стало быть, обучая ребенка вышиванию крестиком, к примеру, мы развиваем его воображение. Кроме того

качественно выполненная работа не может не радовать. У ребенка, на мой взгляд, эта радость, вызванная признанием результатов его труда окружающими, равносильна радости от признания его самого, как личности. То есть, получая удовлетворение от своей работы, ребенок получает удовлетворение от самого себя - принимает себя, положительно себя оценивает, осознает свою полезность.

За примерами, что называется, далеко ходить не нужно. С началом моей работы в детском центре от теоретических познаний, полученных, как правило, из незатейливых статей по детской психологии, которые я с переменным успехом пыталась применять и опробовать на старшей дочери, пришлось перейти к массовой практике. Если быть честной до конца, я не ожидала, была несколько обескуражена поведением некоторых еще совсем маленьких своих учениц, а так же их родителей, бабушек и дедушек.

Вращаясь в определенном кругу, я наблюдала определенных детей, все они были, что называется благополучными и успешными, хорошо учились в школе, занимались искусством, спортом, изучали иностранные языки. Своих будущих учениц я представляла себе так же. Но вышло так, что пришли очень разные дети, условия и методы воспитания, применяемые (или вообще не

применяемые) к ним в семьях тоже очень разные. Итог: в первый же месяц я получила несколько конфликтных ситуаций между детьми.

Сценарий самый банальный: более уверенная в себе девочка из всех сил стремилась захватить лидерство, существенно притесняя более робких. Замечания и вообще мое присутствие в классе ее не смущали. Кроме того я рисковала потерять других детей, которые бы ушли из-за некомфортной обстановки. От разговора с бабушкой - единственным опекуном воинственно настроенной ученицы, в котором я бы попросила забрать ребенка, меня удерживала одна лишь мысль, что все таки она маленький ребенок, а я взрослый человек, мама двоих детей и ее учитель в конце концов, т.е. должна найти выход.

Он нашелся случайно сам собой. Мы выполняли коллективную работу. Девочка, как и следовало ожидать, осталась в одиночестве и явно чувствовала себя некомфортно. Я распределила задание так, чтобы включить ее в работу. Она очень старалась. Пожалуй, первый раз работала в полную силу, пытаясь доказать свою полезность и нужность. Захватившие совместным творчеством, дети неожиданно для себя перешли к общению. На мой взгляд, углубившись в работу, они не воспринимали друг друга, как друзей или врагов, а лишь как помощников, так как работа предполагала взаимопомощь.

А в ходе творческого процесса произошло то самое абстрагирование от внешних раздражителей с концентрацией на работе, которое и позволило снять нервность и агрессию у детей по отношению друг к другу.

*Продолжение следует.
Мелентьева Я.В., педагог
дополнительного
образования, г. Самара*

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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.