



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

🕒 **ЗДОРОВЬЕ**

## КЛУБНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ В СИРОПЕ

Клубничное варенье в сиропе – ароматная, вкусная, простая в приготовлении и абсолютно универсальная в применении домашняя заготовка.

Каждая баночка варенья содержит и целые ягоды клубники, и достаточно большое количество тягучего ароматного клубничного сиропа. Такой состав позволяет подавать варенье не только в качестве лакомства к чашке чая или каше на завтрак, но и использовать в приготовлении десертов, напитков и сладкой выпечки. В меру густой сироп может также послужить в качестве пропитки для бисквита, сладкого соуса к мороженому, блинам и оладьям. Попробуйте!

### Ингредиенты

- Клубника – 1 кг
- Сахар - 1 кг
- Лимон(сок) – 1 шт. (50 мл)
- Вода - 100 мл
- Калорийность 189 кКал
- Время приготовления 3 ч.

### Пошаговый рецепт

Вот ингредиенты для приготовления варенья из клубники в сахарном сиропе.

Вымойте, переберите и очистите ягоды клубники от плодоножек. Выжмите сок 1 лимона.

Отмерьте в кастрюлю воду и сахар. На небольшом огне доведите смесь практически до кипения, периодически помешивая для равномерного растворения сахара.

Добавьте сок лимона, доведите смесь до кипения и выключите огонь.

Поместите ягоды клубники в горячий сироп и настаивайте 15 минут.

Затем аккуратно извлеките ягоды из сиропа. По возможности выложите клубнику на тарелку в один слой, для того чтобы ягоды не мялись.

Доведите сироп до кипения и варите 15 минут.

Снова поместите ягоды в горячий сироп и настаивайте еще 15 минут.

Тем временем подготовьте банки для консервации. Тщательно вымойте банки с использованием пищевой соды, а затем простерилизуйте наиболее удобным способом – на пару, в микроволновой печи или в духовке.

Для стерилизации банок объемом 0.5 литра в духовке: поместите банки в холодную духовку, включите нагрев до 100 градусов и установите таймер на 10 минут.

Крышки для консервации залейте холодной водой и прокипятите 3-5 минут.

Отделите ягоды клубники и распределите по подготовленным банкам для консервации. Прикройте банки крышками.

Оставшийся сироп доведите до кипения и варите 5 минут, по необходимости снимая образующуюся пену.

Залейте ягоды клубники горячим сиропом.

Закатайте банки с вареньем, переверните, укутайте и оставьте до полного охлаждения варенья.

Клубничное варенье в сиропе готово.

Из указанного количества ингредиентов получается примерно 1.35-1.5 л варенья.



## ИРГА



Богаты каротином, а это один из самых сильных антиоксидантов, что способствует повышению иммунитета и устойчивости к стрессу. Пектины, содержащиеся в ягодах, помогают выведению токсинов и тяжелых металлов из организма, снижают плохой холестерин в крови, улучшают состояние сосудов и работу сердца.

Ягоды очень полезны пожилым людям для укрепления стенок сосудов, повышения их эластичности — это хорошая профилактика инфаркта миокарда и тромбоза, расширения вен. Ирга обладает успокаивающим действием, нормализует сон и укрепляет организм.

Сок из ягод ирги обладает приятным вкусом, хорошо пить в смеси с другими соками. Сок обладает вяжущим и противовоспалительным действием — помогает при заболеваниях десен, при колитах, энтероколитах и других расстройствах желудочно-кишечного тракта, способствует улучшению зрения.

Настой цветков улучшает работу сердца, снижает повышенное артериальное давление.

Отвары коры и листьев применяются как вяжущее и обволакивающее средство при желудочных расстройствах — в них содержатся дубильные вещества.

При повышенном артериальном давлении для улучшения работы сердца настой цветков ирги:— 1 ст. л. цветков ирги залить 1 ст. кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день 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 приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

При пониженном давлении — употребление ягод способствует понижению давления.

При пониженной свертываемости крови — ирга понижает свертываемость крови.

## ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕВИДЕНИЯ НА ДЕТЕЙ

Телевидение играет важную роль в жизни каждого ребенка. Благодаря ему дети погружаются в мир, полный магии, приключений, супергероев, и живут в нем. Иногда это вызывает беспокойство родителей – в зависимости от того, какие фильмы и телепередачи смотрят дети.

Телевидение формирует характер и личность ребенка, оно может даже изменить его взгляды на жизнь. Если вы примете меры предосторожности, ваш ребенок будет смотреть телепередачи, не подвергая себя негативному влиянию телевидения.

Если ребенок смотрит криминальные драмы или фильмы ужасов, а затем страдает от кошмаров, у него сформировались негативные привычки, связанные с телевидением. Дети проводят перед экранами телевизоров значительную часть своего свободного времени, и это формирует их личность. Правильные телевизионные программы дают ребенку необходимые сведения об окружающем мире и обществе, а также обеспечивают его социальное, эмоциональное и когнитивное развитие. Важно соблюдать баланс между просмотром телепрограмм, играми и учебой, если вы хотите, чтобы ребенок оставался физически активным.

### Положительное влияние телевидения на детей

Просмотр телепрограмм имеет для детей ряд преимуществ. Рассмотрим некоторые из них.

#### 1. Развлечение

Детские телепередачи учат детей различным навыкам: справляться со сложными эмоциями, общаться со сверстниками, выходить из сложных ситуаций. Просматривая развлекательные шоу и викторины, дети развивают воображение.

#### 2. Обучение

Образовательные программы подталкивают детей к действиям. Если ребенку не нравятся традиционные методы обучения, образовательные программы могут стать отличным способом заставить его учиться. Такие программы развивают у детей навык решения проблем и аналитическое мышление.



#### 3. Спорт

Просмотр спортивных программ (футбол, баскетбол и т. д.) может вызвать интерес ребенка к занятиям спортом и играм на улице. Спортивные шоу мотивируют детей проявлять физическую активность, вести здоровый образ жизни. В конечном итоге это приводит к физическому и эмоциональному благополучию.

#### 4. Культура

Ваш ребенок любит исследовать окружающий мир и путешествовать? С помощью культурных телепрограмм и тревел-шоу он может познакомиться со всеми чудесами мира. Изучение разных культур способствует социальному развитию ребенка. Он становится более толерантным к представителям других культур и начинает мыслить более целостно.

#### 5. Творчество

Телевизионные программы могут касаться любых тем: от кулинарии и различных ремесел до музыки и театра. Телеканалы об искусстве и отдельные программы о музыке, художественном искусстве и т.д. побуждают детей искать свое призвание и проявлять творческие способности.

#### 6. Успеваемость в школе

Ответственный просмотр телепрограмм приводит к эмоциональному благополучию ребенка. Это, в свою очередь, приводит к улучшению успеваемости. Исследователи утверждают, что дети, которые смотрят информационные и образовательные программы, в академической успешности превосходят сверстников.

#### 7. Здоровые способы снятия стресса

Просмотр телепрограмм является для детей здоровым

способом справиться со стрессом, который они получают в школе. Телевидение в разумных дозах может улучшить настроение ребенка и помочь ему справиться с эмоциональными проблемами.

#### 8. Современные технологии

Благодаря доступу к телевизионному контенту дети учатся использовать новые технологии и следят за социальными тенденциями. Телевидение делает детей более осведомленными и информированными.

#### 9. Языковое и эмоциональное развитие

Если ребенок изучает иностранный язык, вы можете помочь ему понять лексику и грамматику с помощью образовательных телепрограмм или фильмов. Кроме того, позитивные передачи учат ребенка здоровому эмоциональному поведению и социальным навыкам, которые в будущем

сыграют важную роль в их успешности в жизни.

#### 10. Поддержание интереса

Если ваш ребенок постоянно бегает по дому и не может усидеть на месте ни минуты, позвольте ему посмотреть телевидение. Это избавит его от скуки. Ребенку будет интересно, а телевизионный контент будет развивать его познавательную сферу. Однако вам стоит следить за тем, чтобы это практиковалось лишь изредка и не входило в привычку.

#### 11. Социальное развитие

Дети, которые видят по телевизору положительных героев, стараются имитировать их поведение. Это касается как задач, связанных с соперничеством, так и сотрудничества с людьми. Например, если любимый персонаж ребенка хорошо учится, занимается спортом, принимает участие в общественных мероприятиях, ребенок будет стараться поступать так же. Таким образом, телевидение помогает ребенку в социальном развитии.

#### 12. Личностный рост и независимое мышление

Просмотр телепередач развивает независимое и нестандартное мышление ребенка. Эти навыки очень важны в мире, в котором ценится креативность и разностороннее мышление.

*Продолжение следует.*



**В магазине  
ДЕДО и БАБА**  
широкий выбор вышивок

Вот и наступило лето, дети вышли 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](mailto: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.