



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 33 (529)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

12 - 18 августа 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты

Яйцо куриное - 1 шт.	Сыр - 70 г
Кефир - 125 мл	Зелень - по вкусу
Соль - 1/3 ч.л.	Калорийность 211 кКал
Сода - 1/3 ч.л.	Время приготовления 45 мин.
Мука пшеничная - 70 г	
Ветчина - 100 г	



Пошаговые рецепты

Быстрый пирог с ветчиной и сыром к завтраку или для перекуса. Готовится просто. Получается вкусно и сытно. Очень сырно и нежно.

Наши продукты.

Яйцо и кефир немного взбить венчиком, добавить соду и соль.
 Высыпать муку и перемешать до однородного теста.
 Ветчину нарезать кубиком.
 Сыр натереть на терке.
 Добавить в тесто сыр, ветчину и зелень (у меня - укроп).
 Перемешать и выложить в форму. У меня - силиконовая, не смазывала.
 Выпекать пирог с ветчиной и сыром при 200 градусах примерно 30 минут.
 Приятного аппетита.

♥ ЗДОРОВЬЕ

Для бани чайный напиток



Во время посещения бани лучшим выбором для поддержания работы организма - восстановления водного баланса - станет травяной чай, оказывающий тонизирующий и освежающий эффект. К выбору напитка в предбаннике стоит подойти основательно, ведь тело испытывает колоссальные нагрузки.

Высокие влажность и температура заставляют организм терять много жидкости, которую обязательно нужно пополнять между заходами в парную. Во избежание перегруженности работы сердечно-сосудистой системы требуется контролировать чрезмерное потребление жидкости, выпивая до 1 литра. Зато от того, что именно будет в этом объеме, во многом зависит ваше здоровье сегодня и завтра!

Какие напитки нельзя пить в бане?

Сладкие газированные напитки не рекомендуется употреблять вообще, а в бане и подавно, потому что они повышают уровень сахара в крови и резко усиливают газообмен. Кофе и черный чай перегружают сердечно-сосудистую систему, могут привести к спазму сосудов. Холодная вода не утолит жажду, и даже зеленый чай не самый лучший выбор, потому как в его составе есть теанин и кофеин, стимулирующие нервную систему.

Травяной чай для бани

Зато в качестве альтернативы можно предложить травяные чаи - легкие, освежающие, тонизирующие и отлично подходящие для восстановления организма. После каждого посещения парной очень важно выпивать не менее 200 мл жидкости, равномерно восполняя потери, но не более 400 мл за раз, чтобы избежать лишней нагрузки на почки.

В чем преимущество травяных сборов?

Растения, используемые в фиточаях, обладают целебными свойствами, поддерживая и укрепляя весь организм. Но эффект, оказываемый травами во время банных процедур, просто бесценен.

Польза травяного чая:

Усиливает потоотделение;
 Ускоряет вывод шлаков и процесс распада вредных соединений в организме;
 Ускоряет кровообращение, очищает кровь;
 насыщает организм витаминами, микроэлементами, фитонцидами;
 Нормализует работу мочевыводящей и сердечно-сосудистой систем.

Состав: Лист мяты, трава душицы, лист смородины, трава кипрея, трава чабреца, трава зверобоя, зеленый чай.

Способ приготовления и применения: Фильтр-пакет положить в чашку, залить 200 мл. кипящей воды, настаивать 15 минут. В период и после банных процедур объем употребления не ограничен.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В библиотеке новая книга - бестселлер Уильям Пол Янг «Ева»

Новый роман, обещающий стать книгой десятилетия, от Уильяма Пола Янга, автора бестселлера "Хижина", проданного тиражом 22 000 000 экз. На берег острова океанские волны выбрасывают грузовой контейнер. В нем 11 жестоко убитых женщин, бывших секс-рабынь, и 12-я девушка, сильно изувеченная, но живая. Придя в сознание, она обнаруживает, что ее спас некий Джон Коллекционер, что она почти полностью парализована и ничего не помнит из своего прошлого. С каждым днем к девушке будут возвращаться силы, а вместе с ними придет и страшная правда: ее новая внешность, ее ужасающее прошлое и то, ради чего ее спас Джон Коллекционер...

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чай доступен в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.



Внимание!
В магазин ДЕДО и БАБА,
Тритол-5, Тритол-13, Тритол-14
новое поступление очков!



◆ СЕМЬЯ

ЧЕЛОВЕК И ГАДЖЕТ — КТО ПОБЕДИТ?

Недавно случилось мне быть на конференции в Иерусалиме. Она называлась «Родители, дети и гаджеты». Я попала на нее по рекомендации коллеги и, правду сказать, довольно долго колебалась: никогда эта тема не привлекала моего внимания, не казалась мне интересной. Но два дня, проведенные на конференции, заставили меня взглянуть на проблему совершенно по-другому! На меня обрушилось такое количество материала, что мне еще долго предстоит с ним разбираться. Просто хочется каждую лекцию переписать простым русским языком. Я еще долго буду обращаться к этому материалу. Но пока упомяну только некоторые темы, которые мне запомнились.

О чём только ни говорили докладчики! Рассказывали про новые исследования в области деятельности мозга и обсуждали влияние гаджетов на установление нейронных связей. Говорили и о том, что «слияние» с компьютером (как у детей, так и у взрослых) препятствует развитию нормальных отношений между детьми и родителями. И когда дети «поколения гаджетов» вырастут, они просто не сумеют быть родителями.

Скажите, дорогие читатели, сколько часов в день вы проводите против экрана (неважно какого – мобильник, телевизор, компьютер)? Как вам кажется, с какого возраста ребенок начинает привыкать к экранам? Как вы можете помочь детям, предотвратить их зависимость от гаджетов? И можно ли это сделать, если

сами вы уже понастоящему зависимы (так же, как люди бывают «наркозависимы»?)

Собственно, эпиграфом к этой конференции может стать перефразированное одним из докладчиков утверждение Винникотта. Он писал: «Нет ребенка без матери». В наше время, как полагает психолог Ярон Сэла, можно утверждать, что «нет матери без мобильного». И действительно, практически во всех докладах встречались фотографии и клипы, подтверждающие это: мама кормит младенца грудью и смотрит в телефон; мама сидит на краю ванны – одной рукой протягивает ребенку резиновую уточку, а в другой руке держит мобильник; семья за столом – папа смотрит телевизор, мама уткнулась в мобильник, а малыш, приподнимаясь на стуле, пытается привлечь их внимание; папа в командировке – и малыш усваивает «цифровой» образ папы... Примерам нет числа.

И я ловлю себя на мысли: я так радуюсь, что имею возможность общаться с внучкой, которой несколько месяцев, по WhatsApp, вижу ее практически каждый день, и она протягивает ко мне ручки и улыбается мне... Но... протягивает ручки – ко мне или к телефону? Улыбается мне или телефону?

Йорам Барлев, автор одного из докладов предпринял титаническое исследование: он наблюдал детей и их взаимоотношения с гаджетами с двух месяцев до 2 лет. И он обнаружил, что уже в два месяца ребенок «смотрит»

включенный телевизор. По мере роста его пристрастие к экрану растет, и без должного контроля расцветает полным цветом к двум годам.

Действительно, гаджеты входят в нашу жизнь – я бы сказала: неумолимо завоевывают пространство. Сколько их в вашем доме? Телевизор(ы)... телефон(ы)... компьютер(ы)... планшет(ы)... а еще такие устройства, которые зажигают свет в доме... которые включают электроприборы... которые могут завести вашу машину, когда вы еще не вышли из дома... Что еще? Каждый может добавить сам... И что же дальше?

Ярон Сэла пытается ответить на этот вопрос. Он полагает, что всё будет подключено к Сети – такого понятия, как «пространство, свободное от Интернета», просто не будет существовать. Наша зависимость от цифрового мира усилится и изменится, как мы усваиваем знания, работаем, развлекаемся и общаемся. Границы между собственным «Я» и цифровым миром постепенно сотрутся.

Что делать? Вы ответите мне: сократить время «общения» ребенка с мобильником (телевизором, планшетом, компьютером). Вы пробовали? У вас эти процессы проходят успешно? А если за завтраком вы смотрите телевизор, то почему бы ребенку не впериться в планшет? И так далее, и тому подобное.

Так вот. Вас, возможно, разочарует утверждение исследователей: отнимать у ребенка мобильники БЕССМЫСЛЕННО. Обратитесь к себе: случалось ли вам терять мобильник? Наверняка, такой опыт был. И как вы себя при этом чувствовали? Как сказал однажды мой взрослый племянник: «Я потерял мобильник – и вместе с ним полжизни». Давайте взглянем на себя: а мы, взрослые, не страдаем ли этой пагубной зависимостью,

которая сродни наркотической? Тогда как же мы можем помочь ребенку? И можем ли мы ему помочь?

Как же вести себя родителям, чтобы предотвратить неприятные последствия общения ребенка с экраном? А такие последствия имеются. Такое общение занимает у ребенка слишком много времени. И чем дальше, тем больше такого «общения» ему нужно, чтобы получить удовольствие. Даже если ребенок старается меньше времени проводить в Сети, эти попытки безуспешны – из виртуального капкана очень трудно вырваться. Ребенок начинает без конца лгать, когда его спрашивают о том, сколько времени он провел в Интернете и какой контент смотрел. Меняется его настроение: он становится раздражительным или даже впадает в депрессию, когда ему запрещают ограничивать Интернет-доступ. Случается, что ребенок использует гаджет как антидепрессант – чтобы восстановить душевное равновесие. Снижается его работоспособность, успеваемость, обязательность.

Что же психологи предлагают сделать родителям? Прежде всего, необходимо регулировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Далее: родителям следует быть посредниками между ребенком и цифровым миром – иными словами, следить за содержанием материала, который ребенок просматривает в Сети. Полезно выходить в виртуальный мир вместе с ребенком – тогда работа с гаджетом поможет наладить свободное, приятное и регулярное общение. И последнее – необходимо помочь ребенку усвоить нормы, которые помогут сделать его онлайн-поведение безопасным.

Любовь Мошинская, детский психолог и игровой терапевт

В магазине ДЕДО и БАБА Огромный выбор вышивок для детей и взрослых!



Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.