



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 34 (530)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

19 - 25 августа 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КЛАССИЧЕСКИЕ МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Ингредиенты

Огурцы – 1,5 кг
Укроп – 3-4 зонтика
Чеснок – 1 головка
Листья хрена – 2 шт.
Перец черный горошком – 5 г
Лавровый лист – 2-3 шт.
Соль – 4 ст.л.
Вода – 2 л
Калорийность 15 кКал
Время приготовления 2 ч. 15 мин.

Пошаговый рецепт

Малосольные огурцы – это, наверное, самая простая соленая закуска, которая прекрасно гармонирует со многими гарнирами: отварным картофелем, мясом и различными кашами. Готовится очень просто, съедается очень быстро.

Рецептов приготовления малосольных огурцов существует очень много, но есть те, которые беспроигрышные: быстрые, хрустящие и вкусные.

Но для того чтобы огурчики были именно такими, нужно придерживаться некоторых обязательных этапов. Один из самых важных – замачивание. Перед тем как приняться малосолить огурцы, их предварительно нужно замочить в холодной воде, минимум на 2 часа. Это для того чтобы огурчики были более крепкими, упругими и хрустящими.

Важным моментом считается и выбор соли: это должна быть обычная крупная каменная соль, а не йодированная.

Из трав и пряностей обязательно должны присутствовать зонтики укропа и листья хрена. Всё остальное – по вашему усмотрению и желанию.

Классические малосольные огурцы можно приготовить в горячем рассоле, и они будут готовы уже через сутки, и в холодном рассоле – результат будет через 2-3 дня.

Подготовить необходимые ингредиенты.

В чистую 3-литровую банку выложить вымытые зонтики укропа, веточки тархуна и листья хрена. Добавить очищенные зубчики чеснока.

Вымыть огурцы и плотно наполнить ими банку, чередуя с ароматной зеленью. Огурцы можно выбирать любые: корнишоны или, наоборот, большие.

В кастрюле вскипятить 2 литра воды, снять с огня и добавить перец горошком, лавровый лист, растворить соль.

Залить маринадом банку доверху.

Прикрыть банку салфеткой или обвязать марлей, отставить на сутки, а затем переставить в холодильник. В холоде процесс брожения замедляется, огурчики дольше остаются малосольными.

Классические малосольные огурцы готовы. Слабосоленые, упругие, хрустящие огурчики с легкой ноткой чесночка можно подавать на стол.

В библиотеке новая книга - бестселлер

Элизабет Гилберт «Nàì ày èó-ø ày xáí à»

Книга американской писательницы Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить» в одно мгновение покорила российских читателей. Она значилась в списке бестселлеров более года и стала абсолютным хитом продаж. Ее книга «Самая лучшая жена» стал победителем престижной американской литературной премии и получил самую высокую оценку на родине автора и в мире. Гилберт верила себе. Герои ее рассказов находятся в вечном путешествии и вечном поиске - поиске себя и своего места в мире. «В чем смысл нашего пребывания на этой земле?» - главный вопрос, на который со свойственной ей тонкостью, умом и талантом отвечает Элизабет Гилберт.

☉ ЗДОРОВЬЕ

Чай Для похудения



История алтайского чая берет начало от Хана Алтына, который преподнес свои дары первому русскому царю семьи Романовых в 1638 г. Он отправил в Москву 67 кг сборов различных трав и корений, из которых следовало заваривать отвары и лечить болезни.

Также считается, что в 18 в. на Алтай пришли 3 брата-киржака Парамон, Астафий и Трифон и стали жить в верховьях Бии, основав небольшое поселение. Они изучали, готовили и потребляли травы, коренья, настои. Прожили они каждый больше 100 лет.

Другая легенда гласит о Беловодье — стране справедливости, куда якобы ушли гонимые патриархом Никоном старообрядцы. Они были первыми поселенцами Алтая. Нынешние сборщики чая и трав — их потомки. Они с детства знают секреты заготовки трав и лечения и передают свои знания из поколения в поколение.

Описание:

ДЛЯ СТРОИНОЙ ФИГУРЫ

Чтобы иметь подтянутую фигуру мечты, нужно не только есть правильную еду, но и пить правильные напитки. Включите в свой рацион травяной чай для похудения. С ним вам будет легче сбрасывать вес, либо просто поддерживать уже имеющийся результат.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВЯНОГО ЧАЯ:

активно способствует выводу шлаков и токсинов; помогает быстрому расщеплению жиров; нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Крапива обладает мочегонными свойствами, выводит лишнюю воду из организма, избавляя от отеков.

Береза также оказывает мочегонный эффект, снижает аппетит и ускоряет отток желчи. Шиповник и одуванчик нормализуют обмен веществ, улучшают процесс пищеварения, укрепляют иммунитет.

Главное в процессе похудения — это умеренность во всём и безопасность. Тогда результат сохранится с вами надолго и сброшенный вес не вернется. Травяной чай — это эффективный, безопасный и совершенно натуральный способ борьбы с лишним весом.

Состав: хвощ, одуванчик, шиповника плоды, березы повислой, листья, крапива

Приготовление: Пакетик алтайского чая для похудения заваривается стаканом кипятка и настаивается в течение 10 минут. Пьется утром и вечером по стакану во время еды. Курс приема — месяц. Повторить его можно после перерыва в 30 дней.

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

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 газете, 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 Зачем детям ходить на кружки, сколько их должно быть и как понять, счастье это для ребенка или уже мучение?

В своё время у меня получилось не поддаться всеобщему движению по развитию супер-способностей у младенцев, и до 3-х лет (с ума сойти!) моя старшая дочка не посещала никаких кружков. В три года мы отправились на занятия по системе Монтессори, но без меня ребенку там было плохо, и мы перестали ходить. Все было очень интересно, но дочка была не готова.

И я на время оставила ее в покое, потому что это очень часто лучшее, что можно сделать.

А с 4,5 человека прорвало, и она выкатила мне список, чем бы хотела заниматься: музыка, скалолазание, ролики, плавание, рисование, танцы, «ходить в школу как взрослые», а потом к пожеланиям добавился теннис и совсем недавно пение.

Я пробовала водить ее на скалодром, танцы, рисование и лепку из глины, брать с собой во взрослый бассейн. Режим, график и успешность занятий менялись под влиянием переездов, болезней, смены интересов и прочего. Сейчас, в пять с хвостиком лет, она ходит на скалодром раз в

неделю, на теннис — два раза, по два раза на подготовку к школе и творческие занятия.

Я все время слежу за состоянием дочки: не устает ли она слишком сильно, нравятся ли ей занятия, с охотой ли она идет туда. Всё это заставило меня крепко задуматься, зачем мы всем этим занимаемся, чего именно я хочу, чего хочет дочка. Вот что получается:

1. Я хочу, чтобы мои дети понимали: в любой момент можно заняться практически чем угодно, сменить вид деятельности, научиться чему угодно, и заниматься этим как для себя, так и профессионально.

Для того, чтобы у детей был этот выбор и понимание, я даю возможность попробовать и оказываю поддержку в сложные моменты.

Просто сдать ребенка в какой-то кружок и никак не принимать в процессе участия — путь в никуда.

2. Любое занятие можно незаметно для себя превратить в мучение, а это очень вредно, особенно в детстве.

Мы были на грани этого со скалолазанием: ходили три раза в неделю, по два часа, у дочки стало очень хорошо получаться. Я купила ей специальную обувь, которая оказалась неудобной, и она отказалась лазить и потом вообще не захотела ходить на занятия. Выяснилось, что ей не нравилось отношение тренера к ребятам и особенно то, что я стала отходить по делам и

пропускала её тренировки. И мы перестали туда ходить.

Если сначала было хорошо, а потом стало плохо, я не должна ломать ребенка и заставлять его заниматься.

Спустя полгода дочка попросила сводить ее на скалодром снова и побыть с ней там. Дочка в восторге, с удовольствием соглашается усложнять маршруты. Мы договорились, что я рисую и читаю, пока она тренируется, но обязательно наблюдаю за сложными, новыми маршрутами. Кроме того, нужно сурово выбирать тренера/учителя, наблюдать за взаимодействием с ребёнком. Прежде, чем отдать ребенка на занятия, лучше несколько раз сходить туда вместе и убедиться, что счастье и удовольствие детей в приоритете. Добиваться результатов любой ценой — вредная практика.

3. На родителей давит установка, что надо дать ребёнку все, чтобы он был успешным, но секрет не в количестве кружков и курсов, которые он посещает, секрет — в счастье.

Много кружков — не плохо, мало кружков — не плохо, полное отсутствие кружков — не плохо. Сенсация, но если ребенка не трогать, он не обрастает мхом, не превращается в овощ, а отдыхает и потом интересуется чем-то сам.

Продолжение следует.
Саша Паус, автор блога журнала игрушек "Понарошку"

Дорогие Родители! Учебный год не за горами! В магазине ДЕДО и БАБА в продаже есть пособия для повторения по Русскому языку!

В пособиях предлагаются задания на повторение и закрепление материала по всему курсу русского языка.

Материалы книги разделены на несколько частей. За каждым блоком практических заданий следует "теоретическая" страница с необходимыми правилами.

Регулярно обращаясь к материалу этих книг, ученик доведёт до автоматизма навыки грамотного письма и твёрдо запомнит орфографические правила, которые входят в программу начальной школы.

Пособие можно использовать для коллективной и индивидуальной работы в классе или дома.

В продаже есть пособия за 2, 3, 4 классы.

Школа уже не за горами!



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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.