



www.dedoibaba.ru

№ 38 (534)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

16 - 22 сентября 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### КАБАЧКИ С МОРКОВЬЮ ПО-КОРЕЙСКИ НА ЗИМУ

#### Ингредиенты

Кабачки – 1,5 кг  
 Морковь – 400 г  
 Соль – 1 ст.л. (без горки)  
 Сахар – 4 ст.л. (без горки)  
 Масло подсолнечное рафинированное – 120 мл  
 Приправа для моркови по-корейски – 2-3 ст.л.  
 Уксус столовый 9% - 80 мл  
 Калорийность 83 кКал  
 Время приготовления 4 ч.

#### Пошаговый рецепт

Предлагаю приготовить простую заготовку на зиму из кабачка и моркови по-корейски. В рецепте используется готовая острая приправа для моркови по-корейски, но в ингредиентах нет репчатого лука и чеснока. Получается сочный овощной салат. Он вкусен как сам по себе, так и в качестве гарнира.

Готовлю продукты для приготовления кабачков с морковью по-корейски на зиму.

Для приготовления этого салата необходимо использовать маленькие крепкие кабачки. Кабачки мою, обсушиваю с помощью полотенца, удаляю плодоножки и соцветия.

Натираю кабачки на терке для корейских салатов.

Морковь мою, очищаю, тоже натираю на терке для корейских салатов. Добавляю натертую морковь в миску с кабачками.

В миску к овощам добавляю соль, сахар, подсолнечное масло, уксус, приправу для моркови по-корейски.

Хорошо перемешиваю ингредиенты.

Миску накрываю и оставляю настояться около 3-х часов. Овощи пускают достаточно много сока.

Раскладываю салат по стерилизованным банкам (у меня получились 4 пол-литровых банки).

Накрываю салат прокипяченными металлическими крышками. На дно большой кастрюли стелю полотенце, на него укладываю банки. Аккуратно наливаю в кастрюлю холодную воду до плечиков банок. После закипания воды в кастрюле стерилизую пол-литровые банки 20 минут.

Вынимаю банки из кастрюли с водой, закатываю их металлическими крышками.

Банки переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Переносу заготовку в погреб.

Кабачки с морковью по-корейски на зиму готовы!

,Приятного Вам аппетита!

## ♥ ЗДОРОВЬЕ



### Чай Облепиха и Лимон: убиваем простуду в зародыше!

Если каждое сезонное похолодание оборачивается для вас насморком, температурой и кашлем, стоит обратить внимание на облепиховый чай с лимоном от компании «АлтайФлора». Регулярно употребляйте этот напиток, и простуды от переохлаждения и залетных микробов будут обходить вас десятой дорогой. Почему? – Потому что с каждым глоточком такого чая вы получаете огромное количество витаминов и естественных энергетиков. Витамины В, С и РР укрепляют вашу иммунную систему, а широкий спектр amino- и жирных кислот предоставляют массу энергии для того чтобы справиться даже с серьезными недугами.

Облепиховый чай – мощный антиоксидант. Он стимулирует работу иммунной системы, помогая бороться с инфекциями и болезнетворными микроорганизмами. Его пьют для снижения уровня холестерина в крови и улучшения работы сердца. Не менее полезен этот чай и для работы мозга и нервной системы. Он также прибавляет энергию и помогает бороться с депрессией.

ОБЛЕПИХА содержат вещества, способствующие противовоспалительному эффекту. Обладает вяжущим свойством. Дубильные вещества облепихи обладают дезинфицирующим и антисептическим воздействием на организм. Также облепиха считается эффективным антиоксидантом, который способствует повышению иммунитета.

ЦЕДРА ЛИМОНА богата антиоксидантами. Из-за высокого содержания витамина С, цедра лимона рекомендуется для укрепления иммунной системы и профилактики таких заболеваний, как грипп, простуда и другие инфекции. Способствует очищению кровеносных сосудов, снижению уровня "плохого" холестерина в крови и понижению высокого кровяного давления.

**Состав:** облепиха лист, плоды; левзея, шиповник, цедра лимона, каркаде, мята.

**Способ приготовления:** 1 чайный пакетик залить 200мл горячей кипяченой водой (95С), настоять 10-15 минут, до комфортной температуры. Принимать, как обычный чай.

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

### В библиотеке новая книга - бестселлер Брюс Кэмерон «Хозяин собаки»

Брюс Кэмерон замахнулся на поистине сложную вещь - показать процесс одомашнивания волка. И ему, надо признать, это удалось: книга "Хозяин собаки" способна не только поразить воображение, но и тронуть душу.

Эпоха палеолита - страшное и жестокое время, и Мор, изгнанный из сурового племени охотников, знает об этом не понаслышке. Он с трудом находит убежище, чтобы согреться и выжить, и обнаруживает в нем раненую волчицу с волчатами. Так у человека, обреченного на смерть, появляется друг - собака. Теперь Мору предстоит обучить ее премудростям охоты. А тем временем старое племя идет по его следу, а значит, он и его собака в опасности.

*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.*

*Чаи доступны 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 КАК ВОСПИТЫВАТЬ ДЕВОЧКУ - 10 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ

Начало в номере 38

### Правило № 5

#### ДЕЛАТЬ КОМПЛИМЕНТЫ

Ошибается тот, кто думает, что с комплиментами можно переборщить и превратить дочь в избалованную и наглую барышню. А вот и нет! Если комплимент не является сравнением (вспоминаем правило № 1) вроде «Посмотрела на всех девочек в классе, ты, конечно, у меня самая красивая», он девочке необходим! Напомните дочери, что она отлично выглядит. Что у нее красивые глаза. Что она здорово танцует. Что приятно, когда она улыбается, что благодаря ее улыбке ваше настроение тоже сразу улучшается. Что ее истории всегда захватывающие. Что она яркая и интересная. Что у нее хороший

вкус и отличное чувство юмора. Что вы цените ее способность прощать и подставлять плечо, когда близкие в нем нуждаются.

Замечайте мелочи! Дочь нарисовала вам открытку к новому году – опишите ее самыми лучшими эпитетами. Придумала подстричься – не плачьте по ее длинным шелковым волосам, наоборот – поддержите: «Круто! Тебе так идет!». Вот из таких мелочей вырастает уверенность в себе, в своих возможностях, способностях и силах.

### Правило № 6

#### СОВЕТОВАТЬСЯ

Очевидно, что вы знаете лучше, больше и в советах не нуждаетесь. Но все равно спросите: «Как думаешь, что приготовить на Рождество?», «Какой галстук подарим

папе?», «Какие обои поклеим в коридоре?», «В каникулы поедем на море или путешествовать по Европе?», «Какое платье посоветуешь мне на корпоратив?», «Как думаешь, эти сапоги подойдут к моему пальто?», «Может, послушаем в машине твою музыку?». Спросив мнения у дочери, вы подтверждаете не только то, что ее мнение вам важно, но и что оно у нее должно быть, что его можно и нужно выражать, даже если оно не совпадает с вашим.

**С совета часто начинается разговор на тему, которая вас объединит, сблизит, откроет друг другу.**

### Правило № 7

#### ОБНИМАТЬ

Кажется, это самое простое правило. Но скажите честно: вы успеваете много раз на день обнять свою девочку? Пробуем вспомнить, прокрутив начало рабочего дня в голове: проснуться по будильнику, принять душ, почистить зубы, сварить кофе, пожарить оладьи, разбудить мужа и детей, застелить постель, привести себя в порядок, успеть выехать до пробок... Стоп! И где здесь «обнять дочь?»

**Правило «обнимать» не терпит отлагательств! И не один раз, а столько, сколько у вас получится при условии, что вы очень-очень постараетесь.**

Сами ведь знаете, как это приятно, когда ты дорог, любим и тебя обнимают просто так, ни за что и вопреки всему, и не хотят отпускать. Для наших детей объятия – это про любовь, самую настоящую и нужную, которая оберегает, защищает, поддерживает. Такая любовь для ребенка гораздо более понятна и приятна, чем любовь из

разряда «Съешь гранат – в нем много витаминов!», «Надень шапку – там ветер!», «Никакого планшета – зрение нужно беречь!».

### Правило № 8

#### СЛУШАТЬ

В каждодневной суете мы привыкли мгновенно отделять важную информацию от ерунды. Все эти дочкины «я поссорилась с лучшей подругой», «знаешь, какой плакат мне хочется повесить на стене?», «если бы у меня был миллион...», «когда я вырасту...», «мы решили с девочками в выходные...», «послушай, какой стих я сочинила...», «сегодня на большой перемене...», «знаешь, какая моя самая любимая песня у этой группы?», «придумала, в чем пойду на школьную дискотеку!» родители тут же отправляют в папку «Корзина», которую давно завели в своей голове. Зато взрослые всегда свободны для информации про оценки за самостоятельную, про экскурсии и олимпиады, про родительские собрания и дополнительные занятия. Про то, что ну совсем не про дочь. Нельзя отправлять в папку «Корзина» радости, открытия, проблемы, тревоги, восторги, мечты, надежды, секреты, ожидания и наблюдения вашей девочки. Счастье уже в том, что она делится с вами. Когда-нибудь дочь вырастет и перестанет это делать так непосредственно, откровенно, наивно, трогательно и искренне. Потому откладываем дела-заботы, и просим у дочери подробностей.

*Продолжение следует.*

**Анастасия Лепешова**  
<https://ponaroshku.ru>

## Дорогие Родители! В магазине ДЕДО и БАБА в продаже есть рабочие тетради для подготовки ребёнка к школе

В данном пособии представлены материалы к тематическим коррекционно-развивающим занятиям с дошкольниками по курсу "РПС" ("Развитие познавательных способностей").

Каждое занятие представляет собой сочетание коррекционно-развивающих упражнений с разнообразным познавательным материалом. Занятия, поданные в игровой форме, способствуют непринуждённой коррекции и развитию умственных качеств ребенка, формированию общеинтеллектуальных умений, расширению кругозора, развитию познавательных способностей и в конечном итоге - достижению хороших результатов в учёбе.



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](mailto: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.