



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 40 (536)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

30 сентября - 6 октября 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

Ингредиенты

Яблоки - 200-300 г
Корица/ваниль - по вкусу
Калорийность 42 кКал
Время приготовления 20 мин.

Пошаговый рецепт

Подготовьте ингредиенты.

Яблоки для приготовления чипсов в теории подходят любые. Однако для наилучшего результата старайтесь выбирать яблоки хрустящих сортов, сладкие или с легкой кислинкой. Правильный выбор яблок позволяет готовить яблочные чипсы, которые вкусны уже сами по себе, без каких-либо добавок.

Яблоки вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Я использую терку со специальной насадкой, но если такой нет – яблоки можно нарезать и вручную. Просто старайтесь, чтобы ломтики были максимально тонкими и примерно одного размера.

Тонкие слайсы яблок не только приготовятся быстрее, но и будут хрустящими, как и положено чипсам. Более толстые кусочки в духовке или микроволновке, конечно, тоже подсухнут и подрумянятся, но займет это больше времени и по вкусу они будут ближе к сухофруктам, чем к чипсам.

Ополосните ломтики яблок в холодной воде (так яблоки будут меньше прилипать к бумаге), слегка обсушите и выложите на противень или тарелку, выстеленную бумагой для запекания.

Выкладывая яблоки в идеале нужно так, чтобы ломтики не касались друг друга, но, конечно же, всем нам хочется, чтобы на тарелку или противень поместилось побольше. Выход есть – постарайтесь, чтобы ломтики яблок соприкасались или наслаивались друг на друга лишь слегка, по краям. Так чипсы смогут пропечься и подрумяниться. В местах, где ломтики яблок будут соприкасаться, они немного склеятся, но их вполне возможно разделить после приготовления.

Присыпьте чипсы специями по вкусу и поместите в микроволновую печь или в духовку. В микроволновой печи готовьте чипсы 7-15 минут на максимальной мощности (у меня - 800Вт), пока чипсы не подрумянятся. Если в вашей печи есть режим гриль, то 2/3 времени готовьте чипсы в режиме «микроволны», а последнюю треть – в режиме «гриль».

В духовке выпекайте чипсы, приоткрыв дверцу для выхода пара, при минимальной температуре, пока ломтики не подсухнут и не станут волнистыми по краям. Обычно процесс занимает 1.5-2 часа.

Яблочные чипсы готовы!

Пока чипсы еще горячие, они могут быть немного мягкими, но как только остынут – они затвердеют и станут хрустящими. Приготовьте 1-2 партии чипсов из яблок, экспериментируя с количеством времени и режимами, чтобы подстроиться под особенности своей микроволновой печи. В зависимости от сорта яблок, время приготовления каждый раз может немного отличаться.

Хранить чипсы из яблок необходимо в герметичной емкости, завернув в пергаментную бумагу.

Приятного аппетита!

☺ ЗДОРОВЬЕ



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЭХИНАЦЕЕЙ

Эхинацея, польза которой проверена не одним поколением людей, возглавляет список лекарственных растений нашей планеты. Она встречается повсеместно, а для использования применимы все ее части – листья, цветы и корень. До недавних пор это чудо-растение заменяло антибиотики. В чем же сила эхинацеи?

Эхинацея – трава из семейства Астровых. Красивыми сиреневыми соцветиями она обязана своей популярностью у садоводов. Но еще большую известность ей принес уникальный биохимический состав.

Эхинацея содержит: антиоксиданты; гликозиды; гликопротеин; витамин Е; каротин; аскорбиновую и ряд других органических кислот; фенолы; масла; микроэлементы.

Благодаря такой богатой компонентной структуре терапевтический эффект от применения экстракта эхинацеи аналогичен действию современных лекарств и поливитаминов.

Польза эхинацеи для организма человека носит комплексный характер. Она направлена на:

Повышение иммунитета. Активные вещества эхинацеи не дают патогенным микроорганизмам попасть внутрь здоровых клеток. Также их роль доказана в выработке лейкоцитов и иммуноглобулина.

Регенерацию клеток кожи. Эхинацея замедляет старение дермы и восстанавливает ее естественную структуру.

Нормализацию деятельности сердечно-сосудистой системы. Антиоксиданты в составе эхинацеи снижают холестерин, тем самым повышая тонус сосудов.

Профилактику онкозаболеваний.

Гликопротеин эхинацеи находит и нейтрализует раковые клетки.

Очищение жидких сред организма.

Благодаря ее составу кровь и лимфа избавляются от токсинов и нормализуют работу выделительной системы и желез внутренней секреции.

Стимулирование работы нервной системы.

Эхинацея улучшает сон, память и внимание.

Именно поэтому настойка эхинацеи, чай, отвар или сироп из нее применяются внутри при заболеваниях ЛОР-органов, инфекциях мочеполовой системы, артрите, дифтерии, изжоге, нарушениях кроветворной функции и депрессии.

В виде компрессов и примочек ее используют против дерматитов, фурункулов, псориаза, геморроя, термических ожогов, укусов насекомых и даже змей.

Состав: чай зеленый, эхинацея

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

В библиотеке новая книга - бестселлер

Чарльз Мартин

«Дороги, которым нет конца»

В восемнадцать лет Купер О'Коннор был одержим идеей стать известным музыкантом. Ради своей мечты он оставил отчий дом и, захватив лишь гитару, отправился в долгое путешествие, уверенный, что незаурядный талант поможет ему прославиться.

Увы, последующие годы его жизни - это череда ошибок и разочарований. Но ему повезло влюбиться. Познать ту самую любовь всей жизни, о которой слагают романтические баллады. Вот только история Купера, как и многие песни о любви, не имела счастливого финала. Вернувшись домой много лет спустя, Купер вспоминает прошлое. И однажды ему выпадает шанс исправить ошибки юности...

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезни. 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.

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.



Новое поступление травяных и ягодных чаёв

в магазины

ТРИТОЛ-1,5,9,14, 18

и магазин «ДЕДО и Баба»



◆ СЕМЬЯ

ПОЧЕМУ ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКИ ПОСЫЛАЮТ СВОИ «ГОЛЫЕ» ФОТО — И КАК ИМ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ НАДО

Даже если такое фото просит прислать бойфренд или лучшая подруга.

Мы стараемся рассказывать дочерям о том, что «нет» значит «нет», о том, что никто не имеет право приближаться к ним без их согласия, и о том, что женщина — не ходячий сексуальный объект. При этом мы забываем, что пристают не только некие абстрактные злодеи на улице — часто подростки умудряются быстро запутаться в отношениях со своими же одноклассниками, и тогда ситуация может выйти из-под контроля. Так, в последние годы набирает оборот история с «голыми» фото. Согласно

недавнему исследованию, почти две трети девочек в возрасте от 12 до 18 лет сталкивались с просьбой прислать свои откровенные фото. Причем чаще всего это не просто просьбы, а требования либо угрозы.

Вот, например, рассказ 14-летней девочки: «Мой бойфренд часами меня канал, умоляя прислать голые фотки. А когда я прислала, он начал требовать еще более откровенные, угрожая, что отправит мои фото всей школе, если я не пришлю еще. Я не знаю, что делать, я так не могу — мне всего 14!» Еще одно исследование показало, что, хотя подобные фото шлют друг другу и девочки, и

мальчики, мальчики в 4 раза чаще агрессивно настаивают на этом. То есть мы почему-то внушаем дочерям, что слать откровенные фото — опасно, и при этом не разговариваем с сыновьями о том, что настаивать на этих фото — неверно и неправильно. Вот, что говорит подростковый психолог Лиза Дамур: «Тем, у кого есть и сыновья, и дочери, я бы посоветовала говорить с обоими на эту тему. Дочерям можно сказать: «Я не хочу, чтобы ты прислала кому-либо свои откровенные фото. Неважно, пусть это даже твой бойфренд или лучшая подруга. Отправляя такие фото ты можешь поставить

себя под удар. Отношения с этим человеком могут измениться, либо он просто может потерять телефон, и тогда ты окажешься в очень неприятном положении. Просто не надо». При этом мальчикам можно сказать так: «Заставлять кого-то присылать свои откровенные фото — это не правильно. Тем самым ты можешь поставить человека под удар. Не поступай так».

Безусловно, подростки импульсивны и часто делают странные вещи. Но в сфере откровенных фото творится настоящее насилие. Согласно еще одному исследованию, проведенному Северо-Западным Университетом, только 8% девочек, приславших откровенные фото мальчикам, делали это потому, что действительно хотели. Остальные просто боялись отказать, не хотели поссориться или стеснялись выглядеть «не крутыми».

Лиза Дамур считает, что давление со стороны мальчиков можно снизить, если попросту проговорить с ними правила поведения. «Школа и родители должны объяснить, что подобные просьбы — это насилие. Что мы делаем, когда происходит насилие? Например, девочка может сделать скриншот с сообщением о «голых» фото и показать взрослым, обратившись за помощью. Мальчики же будут знать, что подобными просьбами они серьезно нарушают правила».

chips-journal.ru

Дорогие Родители! В магазине ДЕДО и БАБА в продаже есть наборы для создания сумочек

С помощью набора для создания сумочки D&M "Букет сирени" вы и ваш ребенок сможете познакомиться с основами шитья и своими руками создать уникальную сумочку, украшенную лентами и цветами.

Набор включает в себя фетровые детали, нитки, безопасную иглу, нитки, тесьму, бусины, ленты и инструкция на русском языке. Все фетровые детали уже перфорированы, малышке необходимо соединить их при помощи входящих в набор ниток и безопасной пластиковой иглы.

Оригинальный набор для творчества позволит ребенку почувствовать себя настоящим модным дизайнером и сшить стильную сумочку, которая станет оригинальным аксессуаром в гардеробе любой маленькой модницы. Сложность предполагаемой поделки всегда соответствует рекомендованному возрасту на упаковке, все материалы безопасны и высококачественны. Выполненная ребенком поделка гарантированно будет такой же, как показано на упаковке, продумана каждая деталь и каждое движение, которое необходимо будет сделать ребенку в процессе творчества. Набор для развития творчества, разработанный специально для девочек, с учётом их вкусов, пожеланий и интересов.



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.