



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 42 (538)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

14 - 20 октября 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

СОК ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты

Кабачок - 1,3 кг

Апельсин (по желанию) - 1 шт.

Сахар - 100 г

Калорийность 47 кКал

Время приготовления 30 мин.

Пошаговый рецепт

В сезон кабачков мы готовим из них икру, овощное рагу, используем в салатах и в качестве гарнира к мясу. Но какой вкусный сок можно приготовить из кабачков! Конечно, сами по себе кабачки не обладают ярко выраженным вкусом, но зато они прекрасно "принимают на себя" вкусы и ароматы специй и других продуктов. А о пользе кабачков и говорить не приходится, в них столько витаминов и других полезных для организма элементов... Поэтому давайте заготовим сок из кабачков на зиму, чтобы и в холодное время поддержать наш организм.

Для приготовления сока из кабачков на зиму нам нужен кабачок и немного сахара. Но поскольку мы хотим получить не только полезный, но и вкусный сок, добавим сок апельсина. Можно взять сок лимона, немного яблочного сока или любимые специи.

Для получения сока из кабачка я решила воспользоваться соковыжималкой. Кабачок помоем, снимем кожицу и удалим семена. Порежем кабачок на небольшие кусочки. Если семечки небольшие, можно их оставить.

Пропустим кусочки кабачка через соковыжималку. Если вы возьмёте цуккини или кабачки с белой мякотью, сок получится не таким ярким. У меня кабачок - сорта "Золотинка", очень рекомендую, отличается обильным плодоношением, нежной красивой мякотью, хорошей лёжкостью.

Из 950 г очищенного кабачка получилось 800 мл сока.

Сок из апельсина можно выжать любым удобным для вас способом, я воспользовалась соковыжималкой.

Апельсинового сока получилось примерно 125 мл.

Смешаем в кастрюльке сок из кабачка и апельсиновый сок, добавим сахар. В зависимости от того, что вы добавите (или ничего не добавите) к соку из кабачка, количество сахара может отличаться. Влейте дополнительно воду, примерно 200 мл.

Поставим кастрюлю на огонь, доведём до кипения и проварим 5-7 минут, снимая пену. Сок из кабачков на зиму готов!

Разлейте горячий кабачковый сок в заранее стерилизованные банки, плотно закрутите, переверните и укутайте до остывания. Откроете зимой баночку сока и вспомните лето!

В библиотеке "ДЕДО И БАБА"
новая книга - бестселлер

Чарльз Мартин
«Женщина без имени»

Санди ведет уединенный образ жизни: читает или рыбачит, скрываясь среди тысячи островов у побережья Флориды. На протяжении нескольких лет его единственным собеседником является отец Кэприз, священник, спасший ему однажды жизнь. Когда он просит Санди об услуге, тот не может отказать наставнику. Речь идет о женщине, известной актрисе Кейти Квин, которую, по словам отца Кэприза, нужно спасти от всего мира. Но для этого Кейти должна "умереть"...

☉ ЗДОРОВЬЕ



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СО СТЕВИЕЙ

Описание: стевия — подсластитель, не содержащий углеводов. 70% японцев уже давно отказались от использования сахара, применяя сироп, порошок, таблетки от стевии. Полезные свойства медовой травы:

Снижает уровень холестерина. Антиоксиданты и пектины, содержащиеся в растении, связывают вредный холестерин, выводя его из организма.

Улучшает обмен веществ. Стевия богата аминокислотами, пектинами и витаминами. Они быстро расщепляют жиры, и активизирует обмен веществ.

Улучшает пищеварение. Растение может справиться с атопическим дерматитом, который является функциональным недугом, связанным с нарушениями работы печени, кишечника. Чай со стевией избавляет от изжоги, способствует заживлению слизистой желудка.

Помогает при сахарном диабете. Скачка уровня глюкозы при приеме препаратов стевии не будет, поэтому их могут употреблять диабетики.

Обладает мочегонным эффектом. Стевия применяется для лечения пиелонефрита, цистита, уретрита для выведения лишней жидкости из организма, способствует исчезновению отеков.

Активизирует процессы регенерации. Масло стевии используется при обморожении и экземе, порезах и ожогах. Чайный напиток из стевии рекомендуют при кариесе, пародонтозе, заболеваний десен.

Оказывает успокоительное действие. Настой растения с боярышником помогает избавиться от бессонницы, успокаивает нервы. Пить такой напиток нужно перед едой по 80 мл.

Снижает температуру. Настой из стевии, шалфея и мяты помогает снизить температуру, если принимать его трижды в день по 120 мл.

Состав: зеленый китайский чай, стевия

Приготовление: залейте 1 пакетик горячей водой и дайте настояться 4 минуты.

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 газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чай 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,
новое поступление очков!



◆ СЕМЬЯ

Ко мне часто приходят люди, которые испытывают очень сильное чувство стыда. В общении со знакомыми и незнакомыми. И этот стыд так силен, что они часто отказывают себе в общении, боясь пережить его.

Я думаю, что всем нам стоит знать, что наше общество устроено так, что стыд исползуется как один из рычагов управления. Особенно часто это происходило в нашем советском и постсоветском детстве.

Чувство стыда переживается вместе с ощущением

собственной неправильности, плохости и тотального несоответствия. Ощущение себя как какого-то не такого почти невыносимо, и от него человек хочет провалиться под землю и перестать существовать. Так вот, если вы переживаете такое, это значит, что вы находитесь под влиянием токсического стыда.

Токсический стыд формируется, когда в сензитивные периоды развития значимые взрослые критикуют не поступки ребенка, а его личность. Критикуют, не давая поддержки. Критикуют,

отвергая. Тогда стыд становится токсическим, уничтожающим и останавливающим полностью. И если вы обнаруживаете в себе такой стыд, важно понимать, что он не естественный, не физиологический, навязанный извне и часто связан с конкретными ситуациями и конкретными людьми, которым хорошо бы его, хотя бы мысленно, вернуть. Вернуть их невозможность переживать сильные чувства и попытку отформатировать ребенка под свои эмоциональные возможности.

Если вас периодически накрывает токсическим стыдом – это значит, что стоит искать способ исцеления. Токсическому стыду далеко до стыда физиологического.

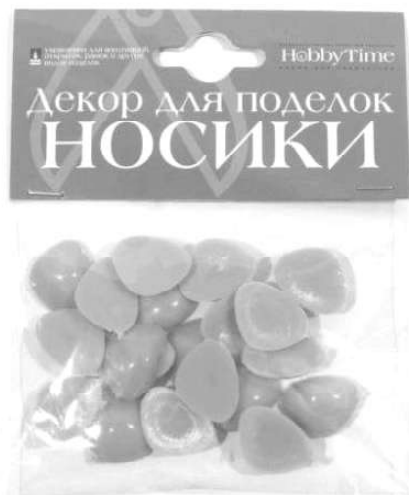
Можно долго рассуждать, существует ли стыд вне общества. Возможно, не существует. Но поскольку все мы живем в обществе, то он у нас все равно есть. По моему мнению, стыд в нормальном его количестве переживается совсем по-другому. Стыд – это маркер возбуждения, которое возникает при встрече с кем-то. Возбуждения разного свойства, не обязательно сексуального. Возможно, это просто интерес или симпатия. Стыд – это маркер того, что эта ситуация, эти чувства или отношения очень важны и значимы для вас и затрагивают вашу личность. Стыд – это знак того, что близость между людьми может стать глубже. И, наконец, стыд и неловкость может быть сигналом того, что дальше может прийти удовольствие. А удовольствие – это уже совсем другое дело

*Аглая Датешидзе,
врач-психотерапевт*

Фотография: Jone Reed



**Дорогие Родители!
В магазине ДЕДО и БАБА
в продаже есть глазки,
носики, губки
для декорирования**



Для украшения аппликаций, игрушек пригодятся небольшие круглые элементы в виде глазок с цветными вставками посередине и ресничками. В серии выпускаются наборы 4 видов, которые украсят текстильные, бумажные игрушки в виде животных или сказочных персонажей. Мелкие детали отделки подчёркивают уникальность, неповторимость поделок, созданных своими руками.

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.