



www.dedoibaba.ru

№ 45 (541)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

4 - 10 ноября 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С САЙРОЙ

Ингредиенты

Сайра (консервы) – 1 банка	Майонез – 1,5 ст.л.
Лук репчатый – 1 головка	Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 1 шт.	Свежая зелень – по вкусу
Батон (молочный) – 1 булка	Калорийность 77 кКал
Сыр (молочный) – для посыпки	Время приготовления 20 мин.

Пошаговый рецепт

Находиться в таком восторге от сегодняшней закуски, что не могу передать. Готовила горячие бутерброды с сайрой впервые. Рецепт я подсмотрела в старых маминых записях в полях «Советы скупердяйкам».

Какими же они оказались хрустящими, вкусными и сытными – эти «мамины» бутерброды. Тонкие ломтики батона, начиненные сайровой начинкой под сырной шапочкой, в духовке – ммм, какая вкуснятина.

Горячие бутерброды с сайрой, приготовленные в духовке, подойдут к обеду в дополнение к первому или в качестве закусочного блюда к застолью.

Для приготовления бутербродов нужна консервированная сайра с добавлением масла или натуральная, как у нас. Молочный, горчичный, нарезной батон или багет. Небольшая головка лука и вареное яйцо. Соль, майонез, свежий укроп или петрушка – по вкусу.

Батон нарезается тонкими ломтиками одинаковой ширины. Консервы необходимо охладить. После чего банка вскрывается, большая часть жидкости сливается, а сама сайра выкладывается в миску.

Рыба размывается вилкой в фарш. Репчатый лук нарезается мелкими кубиками и кладется к сайре. Консервы растираются вместе с луком.

Куриное яйцо нужно порубить кубиками и добавить в рыбную начинку. Яйца перемешиваются с начинкой. Вводится по вкусу майонез.

Измельченная свежая зелень. Все ингредиенты перемешиваются в однородную массу. По вкусу можно добавить немного соли.

Каждый ломтик батона обильно «смазывается» сайровым фаршем. Сыр трется на мелкой терке.

Выкладывается тонким слоем поверх начинки. Бутерброды отправляются на чистый противень, а затем в духовку на 10 минут.

Сыр должен расплавиться, а ломтики батона - подсохнуть и слегка подрумяниться снизу.

Готовые горячие бутерброды с сайрой украшаются зеленью и сразу подаются к столу.

Невозможно удержаться, чтобы не попробовать. Один укус - бутербродик растворился во рту. Приятной закуски!

☺ ЗДОРОВЬЕ



ЧАЙНЫЙ НАПИТОК ОБЛЕПИХА И МЕЛИССА

Этот продукт создан специально для гиперактивных людей, которые слишком близко принимают к сердцу всё подряд и буквально «горят» на работе. Изношенные нервы расшатывают и иммунную систему. В результате вы получаете раздражительность с постоянными простудами и бессонницей. Прекращайте считать овец ночами напролет и просто купите облепиховый чай с мелиссой!

Витамины и аминокислоты, содержащиеся в облепихе, укрепят ваше здоровье на уровне иммунитета, а эфирные масла мелиссы снизят возбудимость и агрессию, позволяя спокойно принимать все незадачи днем и спокойно отдыхать ночью.

Облепиховый чайный напиток создан специально для людей, ведущих активный образ жизни, детей, подростков, пожилых людей, для всех кто желает не испытывать недостатка в энергии и всегда оставаться в тонусе!

Облепиха - «золотая» ягода!

· Настоящий кладезь витаминов и полезных веществ.

· Плоды облепихи содержат в себе каротин, витамины В1, В2, С, К, Е и РР.

· Много в этой ягоде органических и жирных кислот (щавелевая, винная, яблочная, фолиевая, линолевая, олеиновая).

· И еще облепиха в прямом смысле слова влияет на хорошее настроение, в ней содержится «гормон счастья» серотонин, отвечающий за оптимизм и позитивный настрой.

· Облепиха содержит вещества, способствующие противовоспалительному эффекту.

· Обладает вяжущими свойствами.

· Дубильные вещества отваров и настоев плодов облепихи обладают дезинфицирующим и антисептическим воздействием на организм.

Мелисса придает напитку мятно-лимонный аромат, который успокаивает нервную систему, помогает при коликах, вызванный задержкой газов, устраняет рвоту. Кроме того, мелиссу рекомендуют употреблять страдающим от мигрени, бессонницы, нервной слабости, кожной сыпи.

Состав: облепиха плоды, лист, мята, мелисса, чабрец, хмель.

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 «ДЕДО И БАБА»
новая книга - бестселлер**

**Мин Чжин Ли
«Дорога в тысячу ли»**

1930-е годы. Дочь бедной вдовы, юная кореянка Сонджа счастлива - она любима и ждет ребенка. Правда, когда выясняется, что ее избранник женат и готов взять девушку лишь в содержанки, Сонджа от отчаяния принимает предложение молодого пастора и уезжает с ним в Японию. Она надеется на лучшее, но готова ко всему... Так начинается сага о нескольких поколениях эмигрантов рассказ о чести, национальном достоинстве и о том, чем человек готов пожертвовать ради семьи.

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 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 и
травяных чаёв!**



◆ СЕМЬЯ

КАК НЕ СТАТЬ РАБОМ СВОИХ ДЕТЕЙ

Никому не нравится жить при диктатуре, когда свободо-мыслие недопустимо, когда приходится подчиняться человеку, обличенному властью. Подчиняться молча, не имея возможности высказать свое мнение, не имея возможности действовать согласно своим чувствам. Диктатуры — это шаг назад в прошлое. Когда мы говорим о семье, диктатура — это то же самое, что жить со слишком властными и авторитарными родителями.

Противоположностью диктатуре является демократия. При демократии можно делать и говорить то, что считаешь правильным, при демократии решения принимаются сообща, а мнение каждого человека имеет значение. При демократии побеждает большинство, а меньшинство оказывается не у дел. Народ контролирует, а правители должны подчиняться мнению народа (во всяком случае, в теории это так). Если рас-

суждать о семье, то демократия — это то же самое, что жить со слишком мягкими родителями, которые всегда спрашивают у детей разрешение на то или иное действие.

Без одобрения ребенка такие родители не могут сделать совершенно ничего.

Ни диктатура, ни демократия

Каждой семье необходимо найти компромисс между демократией и диктатурой, потому что ни первое, ни второе для семейной жизни не подходит. Если семья превратится в что-либо подобное, родители сойдут с ума, а следом за ними и дети. Дети не смогут рассчитывать на родителей, как на надежную и стабильную основу, которая нужна им, чтобы расти и развиваться. И несправедливо перекладывать на детей тяжесть принятия решений.

Дети в своих родителях должны видеть образец «здоровой власти» — гибкой, готовой выслушать их мнение. Но в то же время, они должны понимать, что существуют нормы и правила, через которые нельзя преступать. В определенных вопросах возможны переговоры, но последнее слово всегда должно оставаться за родителями, так как, несмотря на гибкость, именно они решают.

Если вы хотите узнать мнение детей, задавайте вопросы правильно

Спрашивать у детей мнение по тому или иному вопросу — хорошо, ведь родители должны его знать. Однако спросить — не значит дать им абсолютную власть в принятии решений. Если решение приходится принимать ребенку, это приводит к неуверенности в себе. Неправильно спрашивать: «Что ты хочешь сегодня

на обед?», «Куда пойдем?», «Чем хочешь сегодня заняться?». Это слишком открытые вопросы, оставляющие слишком большую свободу для ответа.

Вместо этого можно спросить: «Что предпочитаешь — котлеты или курицу?», «Пойдем на площадку или к бабушке в гости?», «Поиграем в настольную игру или соберем пазл?». Родители выбирают варианты и дают ребенку небольшую свободу принятия решений. Любой из этих вариантов устраивает родителей, так как именно они их предложили. При этом ребенок тоже чувствует, что в определенной степени контролирует ситуацию, а это полезно для его развития. В то же время, им не приходится нести на себе всю ответственность за решение, что в свою очередь, для ребенка плохо.

Если вы предложили ребенку два варианта, а ему не нравится ни один из них, родитель может обозначить, что на сегодня это единственные доступные возможности. И ребенок поймет, что у него есть выбор из предложенных вариантов, но не более того. И никакие капризы не изменят ситуацию. Родители проявляют гибкость, но только до определенного уровня.

Нельзя позволять ребенку принимать все решения, иначе родители, сами того не заметив, превратятся в рабов, а дети — в маленьких тиранов. Семья не предполагает рабства — ни для детей, ни для родителей. И каждой семье нужно искать золотую середину между демократией и диктатурой.

Источник: *Etapa Infantil*
Фотография: *Alain Laboile*



**Дорогие Родители!
В магазине «ДЕДО и БАБА» в продаже шикарные наборы для развития творческих возможностей Вас и ваших детей**

Вот один из таких наборов...



Вышивка лентами: великолепие в простоте

Эту технику не зря называют фантазийной. Воплотить в ней можно любой собственный замысел, тем более что сама техника очень проста в исполнении и располагает к творчеству.

Вышивка лентами обладает собственной богатой историей — ею занимались и средневековым Китае, и в Европе, особенно высоко она ценилась при дворах французских королей. Сегодня, на волне моды на уникальные вещи ручной работы эта техника возродилась в новом качестве. Её используют и для создания оригинальных предметов интерьера, и для эксклюзивной отделки одежды и аксессуаров. А простые приемы, возникшие много веков назад, остались прежними. Овладеть ими в совершенстве очень просто, стоит только попробовать. ...

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.