



www.dedoibaba.ru

№ 47 (543)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

18 - 24 ноября 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЯЙЦО В ХЛЕБЕ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты

Хлеб белый тостовый - 4 шт.

Яйцо куриное - 2 шт.

Ветчина - 50 г

Сыр твердый - 30 г

Соль и перец - по вкусу

Помидор черри - 1 шт.

Калорийность 212 кКал

Время приготовления 25 мин.

Пошаговый рецепт

Сегодня поделюсь с вами рецептом простого и вкусно-сытного завтрака - яйцо в хлебе в духовке. Всего пару минут на подготовку, и отличный полезный завтрак для всей семьи готов! Не трать много времени на разговоры, подготовим все продукты и приготовим завтрак.

На каждую порцию нам понадобится 2 кусочка тостового хлеба. Я готовлю две порции, поэтому у меня - 4 кусочка. В двух из них я вырежу мякоть в виде квадрата, хотите быть романтичным - сделайте отверстия в хлебе в виде сердечек, или порадовать детей - вырежьте мякоть какой-то вырубкой с животным или цветочком-грибочком, в общем, проявите фантазию.

Два целый кусок хлеба выкладываем в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

На хлеб выкладываем по кусочку тонко нарезанной ветчины или любой колбасы.

Сыр твердый натираем на средней терке и посыпаем колбасу.

Сверху выкладываем кусочки хлеба с отверстиями, хорошо прижимаем кусочки хлеба к сыру. В процессе запекания сыр расплавится и не даст яйцу вытечь из хлеба.

Аккуратно вбиваем по одному яйцу в каждое отверстие.

Посолим и поперчим яйца. Добавим по половинке помидора черри и отправим яйцо в хлебе в духовке, разогретую до 180 градусов С, на 15 минут, или готовим чуть меньше по времени - пока белок не станет белым, а желток еще останется жидким.

Яйцо в хлебе готово! Подаем блюдо горячим к завтраку.

Поверьте, это очень вкусно и аппетитно! Понравится всем вашим домочадцам от мала до велика. Приятного аппетита!

♥ ЗДОРОВЬЕ



СИБИРСКИЙ ЧАЙ КЛЮКВА

В клюкве содержатся сахара, витамина, пектин, кислоты. Клюква содержит биофлавоноиды, бетаин, полезные микроэлементы: фосфор, калий. В достаточном количестве марганец, серебро, титан, хром, никель, кобальт. Такой богатый состав болотной ягоды наделяет чай из нее многочисленными полезными свойствами.

· Клюквенный чай — мощный антиоксидант. Он улучшает обменные процессы, оказывает противомикробное действие, улучшает пищеварение, подавляет развитие кариеса.

· Благодаря большому количеству глюкозы питает мозговые клетки, являясь энергетическим источником для нервов и мышц.

· Флавоноиды улучшают иммунитет, контролируют воспалительные процессы в организме, делают сосуды эластичными и крепкими.

· Защищает сосуды от холестериновых бляшек, уменьшает риск тромбозов. Регулярное употребление клюквы служит профилактикой инсультов.

· Подходит для лечения цистита. Полезен чай для профилактики кишечных расстройств, гипертонии, варикоза, заболеваний почек.

· Ягодный чай помогает бороться с инфекциями. Рекомендуется при болезнях десен. Проантоцианидины, содержащиеся в клюкве, уничтожают и выводят бактерии из организма.

· Чай с клюквой повышает уровень работоспособности, улучшает тонус.

А чай, приготовленный из клюквы с медом и шиповником, может стать прекрасной альтернативой кофе.

· Чайный напиток хорошо утоляет жажду, он освежает и тонизирует, его можно давать детям.

· В комплексном лечении ожирения, гипертонии, атеросклероза тоже применяется клюква.

· Витамин Р, который содержится в плодах клюквы, поможет улучшить сон, снимет головную боль, устранил усталость.

· Клюква помогает при лечении простудных заболеваний, ангины, кашля, болезней печени.

Проведенные исследования показали, что чай на основе клюквы способствует усилению эффекта антибиотиков, которые назначаются для лечения пиелонефрита. Это происходит за счет гиппуровой кислоты, которой в ягоде много. Специалисты рекомендуют принимать чай из этой ягоды вместе с антибиотиками при гинекологических проблемах.

Специфический вкус клюквы с неповторимой кислинкой гибискуса дополняют листья стевии, придающие напитку сладковатый вкус.

Состав: Плоды клюквы, цветки гибискуса, листья стевии, листья смородины, трава ромашки.

Рекомендации по применению: 1 фильтр — пакет залить 1 стаканом кипятка, настоять 7-10 минут.

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

Чарльз Мартин

«Там, где кончается река»

Судьбы художника из маленького провинциального города и дочери влиятельного политика должны были сложиться иначе. Доссу и Эбби, выходцам из разных социальных слоев, не стоило встречаться и уж тем более любить друг друга. Казалось, весь мир против их союза. Но что есть мнение ропщущей толпы для тех, кто поклялся любить друг друга до самой смерти?

Вот только разлука может оказаться очень скорой. Узнав о надвигающейся трагедии, Досс и Эбби пускаются в рискованное путешествие, чтобы спастись от неизбежного. Сто тридцать миль и десять желаний — это все, что может им помочь.

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.

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,
широкий выбор очков и
травяных чаёв!



◆ СЕМЬЯ

ДРАКАРИС*

Быть ребенком — так себе опыт.

Но мы напрочь об этом забыли. Такая поколенческая деменция. Я забыла, мои родители забыли, прабабушки тоже.

Вот, например, приехали с Алисой (6 лет) в гости к дедушке. Прекрасная погода, шашлыки, бабочки, можно собирать улиток, визжать от пауков, кидать шишки в костер, сосны шумят от ветра. Счастье, одним словом. И всё хорошо, пока все не садятся за стол.

И начинается. Причем начинается у всех одновременно — и присягнувших, и не присягнувших на Петрановской.

— Алиса, сядь прямо, не крутись.

— Алиса, как ты держишь ложку?

— Алиса, ты помыла ручки?

— Алиса, почему ты медленно ешь, ешь быстрее, все остынет.

— Алиса, не ешь так быстро, пищу надо медленно пережевывать, чтобы она лучше переваривалась.

— Алиса, надо есть мясо. И овощи. В овощах много витаминов.

— Алиса, надо то, не надо сё...

— Почему ты не сказала спасибо? Скажи спасибо.

— Зачем ты боишься пауков? Не бойся пауков.

— Алиса... Алиса! Алиса!!!

И всё это на автомате происходит. Монотонно. Из лучших побуждений. И каждый говорит это не на ушко, а публично, громко, авторитетно. Порицает, нравуучает, воспитывает. Мы же взрослые. Мы лучше знаем. Мы же жизнь прожили. «Вас же мы как-то вырастили!» — выкрикивает с табуретки из подсознания бабушка.

А ведь когда слышишь такое, да еще и от всех сразу, то чувствуешь только одно. Чувствуешь себя говном. Даже не так. Маленькой кашкой. А кем еще можно себя почувствовать, когда не соответствуешь примерно 38 пунктам из 40 в списке «Хорошая девочка».



Только представьте. Примерьте на себя взрослых эту поколениями обкатанную обязательную программу. Делаем и не понимаем абсурда происходящего.

И за всем этим теряется что-то простое и человеческое. Потому что так не поступают с людьми, особенно с любимыми. Не выковыривают чайной ложкой из них нервы, тщательно соскребая со стенок черепной коробки. Не душат заботой. Не плетут из этих нервов тысячу африканских косичек.

Если я хочу медленно есть свой шашлык или жадно запихивать его в рот, то я так и делаю. Мне никто не скажет: «Лена, ты что?»

Никто не спрашивает меня приторным воспитательным тоном: «Ты помыла руки?».

А я их, кстати, тогда не помыла. И плевать всем почему-то было.

Только представьте, что за этим же столом кто-то точно так же будет говорить с вами.

Вот я, например, могу положить локти на стол. Ну а что? И муж, громко, чтобы все слышали, скажет: «Лена, убери локти со стола».

И все такие: «Да-да, как некрасиво, Лена».

А мой папа 15 раз повторит: «Почему ты не ешь овощи, ешь овощи. Знаешь, сколько в них витаминов? И держи спину прямо».

И муж его горячо поддержит: «Да, ты стала слишком часто горбиться. Знаешь, что происходит с девочками, которые горбятся?»

Только представьте.

И что хочется со всеми этими людьми сделать? Правильно. Надеть им миску с салатом на голову. Сжечь их, как Жанну д'Арк на мангале. Завязжать и прихлопнуть как пауков. Я могла бы долго продолжать.

И Алиса всё это слушает и, конечно, постепенно выходит из себя. Уже не с цыганочкой и с истерикой. Это уже совсем другой выход. Я хорошо ее чувствую. Очень вижу это. Вижу, как она меняется, сжимается как пружина.

Из радостной, ловящей бабочек девочки она превращается в выпустившего иголки ежа-убийцу. Ей сразу хочется всё делать назло. Горбиться, торопиться, не торопиться, чавкать, топтать, кинуть в костер не шишку, а гранату.

«А ты поздоровалась с тетей Галей?» — громко при тете Гале.

И мы такие сидим, компания имбецилов, и не понимаем: «Алиса, почему ты так себя ведешь? Разве можно так разговаривать со взрослыми».

Ведь если взрослый окажется в аналогичной ситуации, он или сразу всех пошлет или офигеет, сожмется как пружина и не разожмется — всё уйдет в психосоматику, в

зажимы, головную боль и психотерапевтов.

А Алиса еще не умеет по-светски сдерживаться и оттопыривать мизинец, когда всех хочется порвать на клочки. Ее пружина разжимается. Уже не так эпично как в 3 года, но мы все равно такие: «Ой, а чего это она».

Как завещал какой-то умный человек — не доставай ближнего своего. Работает одинаково эффективно и с детьми, и со взрослыми.

Нам всегда кажется, что дети — это какие-то другие люди. Нелюди даже. Поэтому с ними можно то, что со взрослыми мы никогда не сделаем.

Может это просто дурацкая привычка, идиотский стереотип? Ребенок рождается, и ты просто привыкаешь, что он кабачок какой-то недоразвитый, лысый и в сплюнках. Даже руки свои не может найти сначала. Вообще ничего не может, всему его надо учить. И невинное «Не суй пальцы в розетку» совершенно незаметно превращается в «Ты знаешь, доченька, Ваня — не лучший выбор. Не стоит выходить за него замуж. Что-то не так с этим Ваней. Ты достойна лучшего. Только посмотри на него. Он же один раз не сказал «спасибо» после ужина, помнишь? Во что превратится твоя жизнь?»

И пружина в доченьке, которой уже 30 годиков, снова сжимается. И в голове даже не остается места для головной боли, всё заняла пышная пена, потому что мозг слишком часто перемешивали, взбалтывали и взбивали. И однажды происходит ядерный взрыв.

Продолжение следует.

**Автор: Елена Бел-Латрик
Фотография: Евгения Валла**

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.

*Слово из сериала «Игра престолов», означающее «драконий огонь», команду, которой Дейнерис Таргариен выучила своих драконов, услышав эту команду, драконы выдыхали пламя, уничтожая все на своем пути.