



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 51 (547)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

16 - 22 декабря 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

БУТЕРБРОДЫ ЖАРЕННЫЕ

Ингредиенты

Хлеб нарезанный - 0,5 шт;
Фарш мясной - 160 грамм;
Картофель - 2 шт;
Морковь - 1 шт;
Лук репчатый - 1 шт;
Яйцо куриное - 1 шт;

Соль - по вкусу;
Перец чёрный молотый - по вкусу;
Перец красный молотый - по вкусу;
Растительное масло для жарки - 80 мл.
Калорийность 325 кКал
Время приготовления 25 мин.

Пошаговый рецепт

Жаренные бутерброды - экономный рецепт, когда из маленького количества мясного фарша и некоторых других доступных ингредиентов у вас получится целая гора вкусных тостов. Такие бутерброды не притязательны в приготовлении, особенно, если у вас имеется уже готовый фарш (свинина, курица, индейка), то есть не нужно тратить время на перекручивание мяса.

Жаренные бутерброды лучше кушать горячими или же слегка остывшими, так они вкуснее. Приступим: подготовьте свиной фарш, лук, яйцо, картофель, морковь, соль, чёрный молотый перец, перец красный молотый, растительное масло, хлеб.

В миску, где находится свиной или любой другой мясной фарш, вбейте яйцо, всыпьте соль, молотый перец (чёрный и красный, или только чёрный), добавьте лук (мелкие кубики).

В эту же миску добавьте сырую морковь (мелкая тёрка) и сырой картофель (мелкая тёрка). Овощи, естественно, перед натиранием необходимо почистить.

Перемешайте фарш, чтобы он стал однородным. Намажьте этим мясо-овощным фаршем кусочки хлеба. Хлеб лучше брать уже нарезанный, чтобы все кусочки были одинаковой толщины, а вот какой он будет формы - решать вам. У меня был хлеб квадратными ломтиками, для тостов, я его намазала, затем на треугольники разрежала, чтобы удобнее было жарить и переворачивать.

А теперь в сковороде нагрейте растительное масло. Когда масло разогреется, выложите в сковороду бутерброды намазкой вниз. Обжаривайте, пока нижняя сторона (которая с фаршем), не приобретёт уверенно-румяный цвет. Переверните бутерброды и ещё минутку обжарьте с той стороны, где намазки нет.

Точно так же приготовьте (обжарьте) остальные бутерброды. Из небольшого количества ингредиентов вот такая получилась гора жареных бутербродов, 14 штук, этого вполне хватит и на завтрак, и на обед, да ещё и на ужин останется.

Жаренные бутерброды готовы.

Приятного вам аппетита!!!

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер 101 история о женщинах «Куриный бульон для души»

Удивительная коллекция вдохновляющих историй от женщин. Как они любят и как переживают потери, как жертвуют многим ради семьи и сколько радости получают взамен, как они стареют и сталкиваются с болезнями и как они прекрасны и сильны.

Стейси родилась не такой как все, но получила от жизни все, что хотела. Какие три секрета счастья поддерживали мать-одиночку в самые трудные времена. Джоан пережила в детстве насилие и начала "заедать" внутреннюю боль. Анджела кардинально изменила жизнь, научившись говорить "нет". 1716 писем понадобилось Луизе, прежде чем соединиться с любимым... Эти и другие 96 историй тронут ваше сердце, заставят смеяться, плакать и снова влюбиться в жизнь.

☺ ЗДОРОВЬЕ

ЧАЙНЫЙ НАПИТОК ПРИ КАШЛЕ И ОДЫШКЕ



Какой чай пить при кашле? Конечно же, из правильно подобранных натуральных составляющих! Людям страдающим хроническим бронхитом и курильщикам наверняка знакомы приступы кашля и недостаток воздуха для полноценного вдоха. Если есть потребность смягчить такой симптом, то вам стоит купить чай от кашля и отдышки от компании "Алтайфлора". Этот напиток - сбор из растений (малина, мать-и-мачеха, мята, шиповник, солодка), общее действие которых заключается в снятии воспаления гортани, аденоидов и связок, стимуляции отхаркивающего эффекта, успокоении раздражения слизистой и дыхательных путей.

Чай с малиной - отличный напиток для укрепления иммунитета. Входящий в состав ягод кумарин способствует нормализации свертываемости крови. Противосклеротическими свойствами обладают антоцианы, которыми богата малина. Они укрепляют стенки капилляров.

В мать-мачехе присутствуют химические элементы, важные для нормального функционирования систем организма. Это цинк, диоксид кремния, сера. Они благоприятно действуют в процессе лечения заболеваний дыхательной системы, способствуют оздоровлению волосистой и кожного покрова, налаживанию обменных процессов, могут помочь в похудении.

Чай, отвар и настой из мяты ускоряет выздоровление при простудных заболеваниях, укрепляет нервы, снижает рвотный рефлекс, избавляет от бессонницы, зуда, судорог и спазмов. А также, тормозит старение, ведь в ее составе содержатся антиоксиданты.

Благодаря большому количеству антиоксидантов чай с шиповником считается эффективным омолаживающим, тонизирующим, противовоспалительным и болеутоляющим средством. Он полезен для сердца и сосудов, так как снижает уровень так называемого плохого холестерина в крови, повышает эластичность сосудов и уменьшает риск инсульта, инфаркта и атеросклероза. Чай с шиповником способен облегчить боли в суставах при артрите, удалить небольшие камни из почек. Очищающее воздействие чая с шиповником настолько сильное, что он предотвращает расстройства пищеварения и может применяться при лечении желчнокаменной болезни. При регулярном применении этого напитка возможно даже избавление от нескольких лишних килограммов.

Чай из корня солодки смягчает воспаление и боль, обеспечивая быстрое выздоровление от простуды. Солодка обладает хорошим отхаркивающим средством.

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 доступен 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 магазине ДЕДО и БАБА,
широкий выбор очков и
травяных чаёв!



ПРОБЛЕМНОЕ ЧТЕНИЕ

Мы привыкли к вечной родительской жалобе: мой ребенок ничего не читает! Но вот что делать, если наоборот: он не просто читает с упоением, а в прямом смысле не может остановиться? Одна книга прочитана, и тут же открывается вторая. Как быть, когда чтение настолько увлекает ребенка, что он перестает играть, гулять и общаться с друзьями?

Мне сразу хочется предупредить большими буквами, что в этом тексте я даже не пытаюсь хвастаться. Разговор совсем не о материнской гордости. Радость от того, что ребенок рано научился читать и по-настоящему полюбил книги, я переживала лет пять назад. Сейчас чтение сына превратилось в проблему, с которой непросто справиться. Мой десятилетний мальчик не просто читатель. Он – запойный читатель. И если первое – повод для радости, то второе – совсем нет.

Мой сын научился читать в пять лет. С тех пор читает без остановки. С пяти до семи лет мы мужественно ходили в библиотеки (сын был записан аж в три), но к семи годам я сдалась и купила ему Kindle.

Да-да, сперва меня как и всех окружающих очень умиляло и радовало: ну надо же, читает! Сам! Без



напоминаний и вдохновений! Да я и сама была такой в детстве. Согласно семейной легенде, я научилась читать в четыре года, и вот уже тридцать один год чтение – мое самое-самое любимое занятие на свете. Но! У меня в детстве, помимо чтения, было полно других интересов: я играла в куклы, гуляла во дворе, ходила в гости к подружкам. А у сына вот уже несколько лет единственный лучший друг: Kindle с десятками закаченных книг.

Да, я не сразу поверила, что в нашей семье чтение – это проблема. Это осознание пришло постепенно. Первый звонок прозвенел на его выпускном в детском саду. Детям подарили книжки-викторины, в которых нужно было угадывать ответ на

заковыристый вопрос и нажимать правильную кнопку. И вот... мой Максим пропал. Бездна его проглотила. На площадке праздник продолжался: угощение, детская дискотека, конкурсы, запуск воздушных шариков в небо. Дети радовались, скакали вокруг, баловались, принимали самое активное участие в происходящем. Но мой ребенок праздника не замечал. До вечера он просидел в беседке, увлеченный новой книгой, и как я ни старалась, уговорить его выйти и повеселиться со всеми не смогла. Чем старше становился сын, тем больше я подмечала подобных ситуаций. Вот ему подарили на день рождения энциклопедию о том, как устроены бытовые приборы. Сила новой интересной книги оказалась настолько велика, что мне пришлось просто отнять ее у именинника, чтобы праздник не был испорчен.

Он не играл на детских площадках, даже на самых крутых и интересных, вообще не любил выходить на улицу, предпочитая остаться дома с книгой. В поездках возле самых впечатляющих достопримечательностей Макс искал глазами скамейку, на которой

можно было бы уютно устроиться с книжкой. У нас даже есть фотография из Парижа, где сын читает на детской площадке прямо напротив Эйфелевой башни. Понимаете, он читает всегда. Он читает за едой. Читает, пока чистит зубы. Разгружает посудомойку и... читает!

Когда мы переехали из России в Германию, сын принялся за эпопею про Гарри Поттера. И все школьные перемены (а в Берлине во время перерывов школьников в обязательном порядке выгоняют на школьный двор погулять) читал-читал-читал в одиночестве. По этому поводу меня даже вызвала школьная учительница на разговор. Итог был такой: «То, что Макс так любит читать, это просто прекрасно. Но он совсем не общается с ровесниками, не играет, не двигается! Обсудите с мужем возможность не приносить в школу книгу, мы запретить вам читать не можем». Это был тот самый пиковый момент, когда я всерьез задумалась: а не является для моего сына чтение – способом убежать из реальности? Тем более, что реальность была полным-полна стрессов: переезд, новая страна, чужой язык, другая квартира, новая школа. Я советовалась с другими мамами, но понимания не нашла. Им казалось, я кокетничаю. Ведь какое счастье, когда ребенок читает! «Нам бы так!» и «А моего-то не заставить!» – были самые популярные реакции. И я решила пойти к специалисту, предварительно составив целый список важных для меня вопросов.

Продолжение следует.

Елена Сау

<https://ponaroshku.ru>

Дорогие Родители

и Рукодельцы-умельцы!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились бубенцы, декоративные деревянные звездочки, яйца из пенопласта и проволока для плетения!



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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.