



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 52 (548)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

23 - 29 декабря 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Куриный суп с сыром

Ингредиенты

Куриное филе - 500 г
 Картофель - 500 г
 Морковь - 1 шт.
 Лук репчатый - 2 шт.
 Плавленный сырок - 2 шт.
 Сливочное масло
 Лук зелёный
 Лавровый лист
 Соль, перец
 Вода - 1.5 л
 Калорийность 45 кКал
 Время приготовления 50 мин.

Пошаговый рецепт

Мой муж абсолютно не любит супы! Но когда я приготовила и дала попробовать ему этот супчик, он его требует как минимум раз в неделю, а если я отказываюсь (чтоб не надоед), он втихаря покупает все необходимые для него продукты и мне всё-равно приходится его готовить :)

А готовится это суп очень просто и довольно быстро и его можно приготовить не только для себя, но и угостить Ваших гостей.

Для тех, кто любит более густой суп, может взять побольше ингредиентов, кто более жидкий, то этих ингредиентов будет достаточно. Лично я делаю чуть гуще, чтоб потом после мужа не доедать один бульон :)

Итак, вот наш набор продуктов

Далее кладём филе в кастрюлю с водой и варим бульон (добавить лавровый лист, посолить и поперчить)

Пока варится бульон, мы тем временем нарезаем лук и натираем морковь на тёрке или, чтоб сэкономить время, можно воспользоваться блендером, так даже лучше

Топим на сковороде сливочное масло и обжариваем до готовности лук с морковкой

Далее чистим и режем картофель

И нарезаем небольшими кусочками плавленный сырок

Когда курочка сварилась, её нужно достать из бульона, дать немного остыть и нарезать на кусочки

Далее бросаем в бульон картошку. Когда картошка сварилась, выкладываем всё остальное: курицу, морковь с луком и плавленые сырки и даём ещё немного провариться вместе. В самом конце нарезаем в суп зелёный лук.

Подавать можно с поджаренным хлебом.

Приятного аппетита!

В библиотеке "ДЕДО и БАБА"
новая книга - бестселлер

Сборник историй для детей
«Куриный бульон для души»

Рецепт каждого "Куриного бульона для души" - отобрать из множества писем читателей самые удивительные, драматичные и мудрые истории и, сохраняя авторский стиль, сгруппировать их по темам.

Героями и авторами этого сборника стали дети. Кто-то по-падает в трудную ситуацию и узнает, что такое настоящая дружба. Кто-то проявляет сострадание и смелость и заступает за слабого. Кто-то понимает, что отличаться от других - не всегда плохо, и учится искать свое место в этом мире.

♥ ЗДОРОВЬЕ



ПУСТЫРНИК ЧАЙНЫЙ НАПИТОК

Оказывает седативное, гипотензивное, спазмолитическое, слабое диуретическое свойство. Замедляет сердечный ритм, увеличивает силу сердечных сокращений, регулирует менструальный цикл. По своему воздействию пустырник близок к валерьяне, но в 2-3 раза оказывает более сильное действие.

Препараты пустырника часто показаны при повышенной нервной возбудимости (особенно если она связана с климактерическим периодом женщины), бессоннице, истерии. Как седативное средство, их применяют при неврозах, стенокардии, гипертонической болезни. Как кардиотоническое средство, при психастении, неврастении, вегетососудистой дистонии.

Во время беременности эти препараты показаны при токсикозах и для улучшения действия пищеварительной и выделительной систем. Также пустырник назначают при пороках сердца, кардиосклерозе, миокардите, миокардиодистрофии, при различных нарушениях менструального цикла.

Способ приготовления и применения:

2 фильтр-пакета залить стаканом горячей воды и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Готовый настой хранить в холодильнике. Продолжительность приема - 1 месяц. При необходимости прием можно повторить. Возможны повторные приемы в течение года. Перед применением проконсультироваться с врачом.

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 магазине 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!



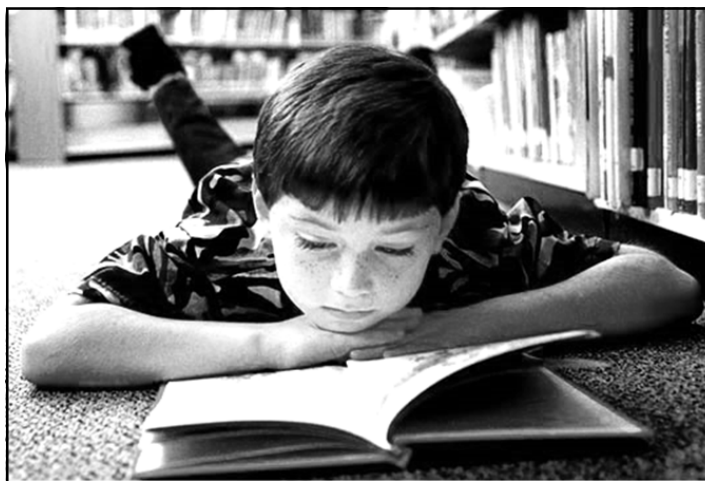
ПРОБЛЕМНОЕ ЧТЕНИЕ

Окончание. Начало в номере 51

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?

Нормально ли читать без конца? Сколько часов в день можно читать без ущерба для здоровья? Не спугнут ли любовь к чтению запреты и границы? Нужно ли контролировать то, что читает ребенок? Не является ли бесконечное чтение бегством от реальности? Почему все уверены, что компьютерные игры в больших количествах - это безусловное зло, а чтение в таких же количествах - безусловное благо?

Но прежде я попробовала найти ответы на эти вопросы... в себе. Ведь и меня можно назвать запойным читателем! Я читаю за едой, когда ем одна. А сыну хочу запретить это делать. Пеку блины я тоже, параллельно читая. А когда сын появляется на кухне с электронной книгой, я напрягаюсь. Таких моментов, когда к себе я благосклонна, а



к нему - критична, оказалось так много, что я решила: буду требовать от Макса только того, что смогу исполнить сама. В итоге договорилась с сыном: когда мы едим все вместе, за столом - никаких книг. Когда ешь один - читай на здоровье. Читать можно сколько угодно в свободное время, когда сделаны уроки и выполнена вся помощь по дому. Можно читать в кровати перед сном, но в час отбоя (в будни - в 21.00) мы выключаем свет и убираем книгу. Я попробовала привлечь сына к другим занятиям, у нас хорошо пошли настольные игры. Сейчас у нас большая коллекция "настолок" и почти каждый день мы играем пару партий вместе. А к 10 годам Макс дозрел и до кружков, и сам (!) записался аж в две студии!

Гулять он по-прежнему не любит, и когда мы всей семьей выбираемся в парк или на детскую площадку, сын отсиживается на лавочкой с книгой. С этим я смирилась. Пускай читает! Хотя бы - на свежем воздухе)

Комментарий психолога:

Елена Петрикина, психолог, гештальт-терапевт: "Запрещать чтение точно не нужно, я бы сказала - бесполезно. Очень важно разбираться в причинах запойного чтения. Конечно, родителей не может не волновать, если оно идет вразрез с удовлетворением каких-то базовых потребностей (еда, сон). Причин может быть много. Во-первых, ребенок мог недавно увлечься чтением. Тогда важно вспомнить, как именно он осваивает новые для него интересы и

"умелки". Некоторым детям вначале важно погрузиться в деятельность на 100%, потом они немного охлаждаются и возвращаются к другим занятиям. Но это проявлялось бы и раньше. Если запойное чтение - особенность вашего ребенка осваивать новое, можно просто переждать. Во-вторых, так же, как и любое другое увлечение, в которое человек уходит с головой, игнорируя окружающую реальность (компьютерные игры, спорт и т.д.), чтение может стать побегом от чего-то неприятного и/или сложного в жизни. Чтение здесь имеет еще то преимущество, что даже в большей степени, чем виртуальное пространство, позволяет создавать уникальные фантазийные миры. Тогда важно понять были ли у ребенка в последнее время какие-то стрессы, как он адаптируется в школе, попадал ли в конфликтные ситуации, нет ли проблем в общении с братьями/сестрами, родителями и другими членами семьи. Возможно, если начать говорить об этом с ребенком, он расскажет сам, и у вас получится найти компромиссные решения. В таком разговоре, как это ни странно, могут помочь те же самые книги. Можно обсудить, почему ему нравятся те или иные сюжеты, с кем из героев он себя сравнивает, что его пугает. Если же вы чувствуете, что ребенок не готов идти с вами на контакт, а книги продолжают "вредить" его жизни и здоровью, можно попробовать обратиться за консультацией к детскому или подростковому психологу"

Елена Сау

<https://ponaroshku.ru>

Дорогие Родители и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились книги из серии "Полный курс рисования"



Искусство карандашного рисунка универсально - это и небольшой набросок предмета и сложная композиция, с полным диапазоном тональных оттенков. Художники, работы которых представлены в этих книгах, создали свой собственный, особый подход к рисунку, отраженный в многочисленных и универсальных уроках. Авторы научат вас как нарисовать натюрморт, животных, пейзаж и портрет. Следуя инструкциям и описаниям, представленным в этих книгах, вы обретете так необходимое вам вдохновение.

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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.