



# Дедо и Баба

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### МОРКОВЧА

Морковча, также называемая морковью по-корейски – незатейливая по составу и в приготовлении закуска, обладающая невероятно притягательным вкусом.

#### Ингредиенты

- Морковь – 1 кг
- Лук репчатый – 1 шт.
- Соль - 1 ст.л. (без горки)
- Сахар - 2 ст.л. (без горки)
- Растительное масло – 7-8 ст.л.
- Кориандр молот. - 1 ч.л. с горкой
- Перец красный молот. – 0.5 ч.л.
- Уксус 9% - 1-2 ст.л. (по вкусу)
- Чеснок – 2-3 зубчика
- Соевый соус – 1 ст.л. (по желанию)
- Калорийность 139 кКал
- Время приготовления 40 мин.



#### Пошаговый рецепт

Подготовьте ингредиенты по списку.  
 Натрите морковь на специальной терке.  
 Добавьте 1 ст.л. соли и 2 ст.л. сахара.  
 Тщательно все перемешайте и оставьте морковь на 20-30 минут, чтобы она пустила сок.

Затем отожмите морковь и слейте весь выделившийся сок. Считается, что в закуске не должна присутствовать какая-либо жидкость, кроме заправки, даже морковный сок. Именно в этом случае закуска не будет водянистой и у нее будет правильный интенсивный вкус.

На подготовленную морковь выложите горкой нарезанный чеснок, кориандр и красный острый перец.

Разогрейте растительное масло. Добавьте нарезанный полукольцами репчатый лук и, периодически помешивая, обжарьте лук несколько минут, пока не приобретет насыщенный карамельно-золотистый оттенок. Затем лук извлеките, а кипящее масло вылейте на горку из чеснока и специй.

Добавьте уксус и, по желанию, немного соевого соуса.

Хорошо все перемешайте. Прикройте емкость с закуской крышкой или пищевой пленкой и поместите в холодильник на 2-3 часа. Как только морковча охладится, ее можно подавать к столу, но настоявшись она станет еще вкуснее.

Морковча готова! Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### СЕЛЬДЕРЕЙ ЛИСТОВОЙ



Зелень сельдерея потребляют в свежем и в сушеном виде, в качестве приправ к мясным и рыбным блюдам. Черешки сельдерея добавляют в салаты, тушат, используют как гарнир.

В медицине сельдерей используют для улучшения аппетита и пищеварения, нормализации обмена веществ. Сельдерей благоприятно сказывается на эндокринной и нервной системе, улучшает сон и поднимает настроение.

Сельдерей применяют в составе различных диет, он дает чувство сытости, способствует выведению шлаков и снижению массы тела. Полезен сельдерей при гипертонии, артритах и ревматизмах.

Сок сельдерея применяют для лечения авитаминозов, цистита и запоров.

Листья используют для укрепления десен, лечения ушибов, ссадин и царапин.

Благотворно влияет на нервную систему, улучшает память и работу мозга. Помогает укрепить зрение и повысить наш иммунитет. Благодаря калию продукт нормализует кровяное давление, является мягким мочегонным средством, что крайне плодотворно позволяет бороться с отеками. Употребляя корень сельдерея вы защитите свои клетки от старения, позаботитесь о красоте своей кожи, волос и ногтей.

Сейчас же интернет кишит информацией о супер диете на сельдерее, и, что самое странное, абсолютно не зря. Оказывается, что товарищ «весит» очень мало калорий, но при этом на его переваривание наш организм тратит кучу энергии. И в плюс к этому, даже термически обработанный сельдерей не теряет диетических качеств и важную, но нехарактерную в рационе современного человека, клетчатку...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Противопоказан при воспалении почек и людям со склонностью к образованию камней в мочевыводящих путях.

### В библиотеке «ДЕДО и БАБА»

новая книга - бестселлер

Чарльз Мартин

### «Моя любовь когда-нибудь очнется»

Жизнь Дилана потеряла всякий смысл с тех пор, как его жена Мэгги впала в кому после тяжелых родов. С каждым днем он понимает все яснее - Мэгги не очнется.

Но есть люди, которые убеждают его не поддаваться отчаянию, ведь они точно знают, как помочь. Мэгги все еще может вернуться в подлунный мир, вот только Дилану, подобно легендарному Орфею, придется опуститься ради этого на самое дно и, если достанет сил, вернуться обратно.



## ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ: КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ИХ БЕЗОПАСНОСТЬ

Когда ваш ребенок был еще маленьким, вы учили его элементарным правилам безопасности: смотреть по сторонам, прежде чем переходить дорогу, не разговаривать с незнакомцами, не прикасаться к горячей плите и т. д. Теперь, когда он стал подростком, вы по-прежнему заботитесь о его безопасности. Но теперь вы обращаете внимание на другие вещи. Например, если он проводит много времени в Интернете, вы можете научить его, как избежать опасностей в сети. И в этом вам помогут следующие советы.

### 1. Не допускайте случаев мошенничества в Интернете

Вы можете подумать, что ваши дети еще слишком маленькие, чтобы стать жертвами киберпреступников. Но, как утверждают эксперты по кибербезопасности, интернет-мошенники хотят, чтобы вы думали именно так. Часто кражи персональных данных, реквизитов банковских карт и т. д. происходят именно с аккаунтов детей и подростков.



Объясните детям, насколько важно сохранять конфиденциальность персональных данных в Интернете. Скажите ребенку, что, если для регистрации в онлайн-игре или в социальной сети требуется ввести имя, адрес или какие-либо другие персональные данные, он должен сообщить об этом вам. Также установите на компьютер современный антивирус – это защитит персональные данные, которые хранятся на компьютере.

### 2. Избегайте случаев кибербуллинга

Эксперты утверждают, что кибербулинг (или запугивание в Интернете) – это самая распространенная угроза, с которой дети сталкиваются в сети. Дети и подростки, над которыми издеваются в Интернете, часто чувствуют себя подавленными, тревожными и изолированными от общества. К счастью, существуют различные приложения для электронной почты и мессенджеров (такие как Block Sender и т. д.), которые блокируют нежелательные сообщения от людей, с которыми вы или ваш ребенок не хотите переписываться. Приложение также можно настроить на блокировку сообщений или писем, которые содержат определенные слова или фразы. Таким образом, если кто-то захочет запугать вашего ребенка, присылая ему сообщения, ребенок их попросту не увидит.

Приложение также позволяет блокировать письма и сообщения, которые приходят с определенных IP-адресов. Это может принести пользу, потому что, если агрессор не получает никакой реакции от своей жертвы, он может повторить попытку с другого аккаунта или адреса электронной почты.

### 3. Не допускайте случайной загрузки вирусов

Дети и подростки иногда бывают слишком наивными. Они переходят по рекламным ссылкам, предлагающим бесплатно скачать игру или получить денежный приз. Если ваш ребенок бездумно нажимает такие ссылки, напомните ему поговорку о том, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Если ребенок еще маленький, чтобы это понять, приучите его спрашивать вашего разрешения, прежде чем нажимать на ссылки. Объясните, что это может привести к заражению компьютера вирусами и вредоносными программами. Они могут вывести компьютер из строя. Если ребенок поймет, что из-за своих действий и он, и вся семья может остаться без компьютера, он будет более рассудительно вести себя в Интернете.

### 4. Не поддавайтесь соблазнам

Интернет – хороший источник информации и развлечений. Но у него есть и темная сторона. Чтобы подросток не заходил на сайты сомнительного содержания, эксперты советуют поставить компьютер в комнате, в которой часто кто-то находится. Установите на компьютер программы родительского контроля и блокираторы, чтобы быть уверенными в том, что ребенок не посещает сомнительные сайты. Расскажите ребенку о том, что можно и что нельзя делать в Интернете. Вместе с ним обсудите правила поведения в Сети и договоритесь, что ребенок будет их соблюдать.

Следуйте этим четырем советам – и вы сможете научить ребенка более рассудительно вести себя в Интернете.

**В магазине  
ДЕДО и БАБА**  
широкий выбор вышивок  
Вышивка - это лучшее средство для  
для развития внимания и  
успокоения нервов.



Редактор В. Толстов.

**Учредитель и издатель: ИП Толстова - «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](mailto: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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.