



Дедо и Баба

№ 29 (629)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

12 - 18 июля 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПОМИДОРЫ, КВАШЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Легкий рецепт приготовления ароматных квашеных помидоров. Для квашения необходимо выбрать не переспевшие и одной степени зрелости плоды!

Ингредиенты

Помидоры – 1,5 кг
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 2-3 зубчика
Соль – 5 ст.л. без верха
Сахар – 5 ст.л. без верха
Вода питьевая – 2,5 л
Петрушка – 1 пучок
Сельдерей черешковый – 1/3 часть пучка
Калорийность 32 кКал



Пошаговый рецепт

Легкий рецепт приготовления ароматных квашеных помидоров. Это блюдо прекрасно дополнит обед или ужин, а времени на его приготовление потребуется совсем немного. Любители квашеных помидоров умудряются делать это блюдо круглый год, так как сейчас не проблема купить помидоры даже зимой. Но все же самые вкусные квашеные помидоры получаются из домашних овощей со свежей, сочной зеленью с огорода. Сегодня будем готовить помидоры, квашенные с чесноком и зеленью.

Для квашения необходимо выбрать не переспевшие и одной степени зрелости плоды.

Готовлю продукты по списку.

Спелые, но не мягкие помидоры мою и вытираю насухо.

Для того чтобы помидоры быстрее проквасились, с помощью ножа вырезаю небольшие углубления в месте крепления плодоножки.

Очищенный чеснок нарезаю дольками или соломкой.

Мою всю зелень. Черешки сельдерея нарезаю на кусочки длиной 1,5-2 см.

Крупно нарезаю петрушку, укроп и верхушку сельдерея.

В кастрюлю наливаю воду, добавляю соль и сахар, довожу до кипения. Примерно на 30 секунд опускаю в кипящий рассол нарезанный сельдерей.

С помощью шумовки достаю сельдерей. Оставляю рассол кипеть на маленьком огне.

На дно чистой трехлитровой банки укладываю чуть нарезанного чеснока, немного зелени (в том числе вынутый из рассола сельдерей), затем помидоры - выемками вверх.

Затем снова укладываю немного зелени и чеснока, слой помидоров. Так укладываю помидоры и зелень до самого верха банки.

Заливаю помидоры кипящим рассолом. Немного рассола у меня остается, я его не выливаю. На следующий день я проверяю: если помидоры немного впитали рассол, и банка неполная, доливаю рассол до верха.

Накрываю банку блюдцем, ставлю на тарелку или поддон (может вытечь рассол) и оставляю в теплом помещении на 3 дня.

За это время рассол помутнеет и появятся пузырьки, что означает, что начался процесс брожения. Накрываю банку полиэтиленовой крышкой и убираю в холодильник.

Через день помидоры, квашенные с чесноком и зеленью, готовы!

Храню квашеные помидоры в холодильнике или погребе. Приятного Вам аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ



Лекарственным сырьем являются шишки хмеля. Их собирают в начальной стадии созревания, примерно в середине августа. Лучше всего приступать к сбору за несколько дней до полного созревания, когда они еще зеленовато-желтые (ярко-зеленый цвет указывает на их незрелость, а желто-бурый на перезрелость). Не рекомендуется также собирать шишки с сильно увеличенными и оттопыренными чешуями: они содержат много семян и мало вещества лупулина. Обрывают шишки (каждую в отдельности) вместе с цветоножками длиной до 2,5 см (шишки без ножек при сушке осыпаются).

Благодаря антисептическим, противовоспалительным и обезболивающим свойствам отвары шишек хмеля применяют в виде примочек и мазей для лечения радикулита, заболеваний суставов, ушибов, ожогов, обморожений, чесотки, грибковых поражений кожи, инфицированных ран и язв. Настоем или отваром шишек хмеля рекомендуют мыть голову при раннем облысении и для укрепления волос. В виде ванн его применяют при параличах, ревматизме, нефритах. Народная медицина рекомендует отвар цветков хмеля при раке желудка, печени, легких. Настой травы используют для улучшения зрения, при заболеваниях печени, желчного и мочевого пузыря, при водянке, малярии, иногда — как abortивное средство. Хмель применяют для лечения гонореи и глистной инвазии. Народы Тибета используют хмель как средство для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, легких (абсцессы, кровохарканье и др.), а также как сердечное и обезболивающее средство. Тибетская медицина считает, что хмель может вылечить рак без рецидивов...

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».

При передозировке возможно появление общего недомогания, головной боли, тошноты, рвоты, боли в области сердца и одышки.

◆ УЧИМСЯ ЖИТЬ

<https://childdevelop.ru>**КАК РАЗВИТЬ У ДЕТЕЙ САМООЦЕНКУ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Самооценка играет важную роль в развитии здорового ребенка. Дети с высокой самооценкой, как правило, становятся более успешными в жизни. И наоборот, низкая самооценка может сильно навредить ребенку во взрослой жизни. Поэтому задача родителей – развить в ребенке здоровую самооценку и уверенность в себе.

Дети с высокой самооценкой легко и уверенно пробуют новые для себя занятия и чувствуют гордость за свои достижения. Разумеется, переживание неудачи ни для кого не бывает приятным, однако дети с высокой самооценкой обладают достаточной эмоциональной силой, чтобы справиться с этим. Кроме того, они обладают смелостью попробовать еще раз.

Дети с низкой самооценкой самокритичны. Им трудно относиться позитивно к допущенным ошибкам. Это часто приводит к тому, что такие дети отказываются от дальнейших попыток добиться успеха.

Дети могут быть чувствительными и остро реагировать на невосприятие их действий сверстниками. Поэтому огромное значение в таких случаях имеет то, как к ним относятся родители и какая атмосфера царит дома. Очень важно, чтобы у ребенка была здоро-



вая самооценка – образно говоря, она служит буфером, который позволяет ребенку справляться с отрицательным отношением к нему сверстников.

Поэтому вам стоит дать вашему ребенку шанс на процветание и счастливую жизнь в будущем.

Рассмотрим несколько советов, которые помогут вашему ребенку чувствовать себя хорошо дома:

1. Проявляйте безусловную любовь к вашему ребенку. Ребенок должен всегда верить в то, что независимо от того, добивается он успеха или терпит неудачу, родители его любят, поддерживают и всегда будут оставаться рядом с ним.

Представьте ситуацию, когда ребенка любят только тогда, когда он ведет себя определен-

ным образом. Подумайте, как это влияет на самооценку ребенка.

2. Помогите ребенку поставить достижимые цели. Это принесет большую пользу для поднятия его самооценки, чем для достижения жизненного успеха. После этого помогите ребенку достичь поставленных целей.

Начните с целей, которые очень легко достичь. Позвольте ребенку почувствовать вкус успеха и уверенность в себе. Эти ощущения помогут ему в будущем. Например, такой маленькой целью может быть наведение порядка в комнате ребенка.

3. Поощряйте в ребенке настойчивость. Успех и настойчивость идут рука об руку. Развейте в своем ребенке опорство – так вы сможете ему добиться многого в жизни.

Хвалите ребенка, когда он пытается справиться с трудной задачей и не сдаётся;

хороший способ помочь ребенку развить настойчивость – подать ему хороший пример. Покажите ему, что значит не сдаваться перед лицом трудностей.

4. Давайте ребенку выбор. Трудно быть уверенным в себе, если не можешь контролировать свою собственную жизнь. Поэтому вы должны давать своему ребенку выбор, пусть даже в простых ситуациях. Например, вы можете спросить у него, какое из двух блюд на выбор приготовить на

ужин или что он хочет надеть в школу.

5. Не заставляйте ребенка быть идеальным. Попытки быть идеальным – это игра, в которой нет победителей. Когда ребенок поймет, что идеальным быть попросту невозможно, его самооценка пострадает.

Покажите ребенку, что вы цените его достижения и усилия, которые он прилагает. Замечайте его малейшие достижения.

6. Избегайте чрезмерной похвалы. Дети замечают наигранную или чрезмерную похвалу. Это подрывает уверенность ребенка в себе, а не повышает его.

Хвалите ребенка только тогда, когда на это есть реальная причина. Кроме того, похвала уместна и тогда, когда ребенок прилагает усилия, чтобы достичь какой-либо цели.

7. Позвольте ребенку слышать, как вы хвалите его в присутствии других людей. Это сильно повышает его самооценку и уверенность в себе.

Ваш ребенок всегда смотрит на вас. Используйте это во благо ему и себе.

8. Заботьтесь о себе. Ваше бережное отношение к себе служит для ребенка сигналом, что вы считаете себя важным. Он поверит, что также важен и поэтому должен заботиться о себе. Иными словами, заботясь о себе, вы показываете ребенку хороший пример.

Вне всякого сомнения, ребенок с высокой самооценкой становится счастливее и увереннее в себе. Мы желаем своим детям только самого лучшего, поэтому наша задача – помочь им в этом.

То, как мы обращаемся с нашими детьми дома, может сильно повлиять на их будущее. Научите своего ребенка любить себя и верить в свои силы – и это принесет ему пользу на всю жизнь.

**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

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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.