



Дедо и Баба

№ 32 (632)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

2 - 8 августа 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАБАЧКИ В КЛЯРЕ С СЫРОМ

Ингредиенты

Кабачки - 500 г
Кефир - 150 мл
Мука - 5 ст.л.
Сыр - 100 г
Соль - по вкусу
Перец черный молотый - 10 г
Чеснок сушеный молотый - 10 г
Подсолнечное масло для жарки - 200 мл
Калорийность 155 кКал
Время приготовления 50 мин.



Пошаговый рецепт

Кабачки в кляре с сыром - один из любимых рецептов кабачков в моей семье! Кабачки получаются очень красивыми, сочными и одновременно хрустящими. Если вы большой любитель блюд из кабачков, попробуйте приготовить и такое блюдо из них.

Лучше всего использовать очень молодые кабачки для этого блюда, чтобы в них еще не сформировались семечки. Также следует выбрать сыр с выраженным вкусом, типа чеддера, он придаст кабачкам вкус, поскольку сами кабачки не имеют особого вкуса, разве что сочность!

Для приготовления кабачков в сырном кляре подготовим все продукты по списку.

Приготовление кабачков начнем с того, что сделаем кляр. Для этого в миску выльем кефир, добавим соль и черный молотый перец по вкусу.

Для кляра предпочитаю использовать сушеный чеснок, поэтому высыпаем чеснок также в миску.

Сыр натираем на средней терке, также выкладываем сыр в кляр.

Высыпаем муку и хорошо перемешиваем все ингредиенты кляра до однородности. Иногда может понадобиться чуть больше муки, чтобы кляр лучше держался за кабачки. Это зависит от влажности кабачков и качества муки.

Небольшие кабачки помоем, срежем плодоножки и нарежем каждый кабачок на полоски 0,5 см толщиной.

Каждую полоску кабачка макаем в кляр.

Помогаем себе вилкой. Разогреем растительное масло во фритюрнице или в кастрюльке до 170 градусов С. Обжариваем полоски кабачка в сырном кляре до румяности 3-4 минуты.

Готовые кабачки в кляре с сыром выкладываем на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла.

Кабачки по этому рецепту хороши и в горячем, и в холодном виде, отлично сочетаются по вкусу с разными соусами на томатной основе.

Приятного аппетита! А он у вас непременно появится, оторваться от таких кабачков очень сложно!

☉ ЗДОРОВЬЕ

АЛЫЧА РАСТОПЫРЕННАЯ



В отличие от других фруктов, в плодах алычи очень мало сахаров (в зрелых плодах – всего три-четыре процента сахаров)

Их желтой алычи часто делают домашние косметические маски, заваривают травяные отхаркивающие отвары. Противопроступные чаи. Желтую алычу предпочтительнее давать детям.

Сочные плоды сливы растопыренной применяются при гиповитаминозах; ревматизме, туберкулезе, плеврите и воспалении лёгких.

Алыча способна выводить из организма человека различные токсины, в частности радионуклиды и тяжёлые металлы.

Она повышает проницаемость кровеносных сосудов, благоприятно воздействует на нервную систему, успокаивает нервы и подавляет депрессию. Хорошо употреблять алычу в рацион тем, кто имеет проблемы с пищеварением. Мякоть плодов повышает аппетит, увеличивает секреторную деятельность желудка, является мочегонным, противовоспалительным средством.

Поскольку эти небольшие сливы имеют в своём составе много витамина С, компоты, морсы – эффективное средство против простудных заболеваний, развития цинги.

Целебны также отвары и настои из корневика и коры дерева. Алыча вполне может заменить антибиотик, поскольку обладает жаропонижающими, отхаркивающими свойствами.

Косточки применяются в измельченном виде в составе косметических скрабов для лица и тела, питая кожу...

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».

Алыча в народной медицине не имеет противопоказаний, является полезным диетическим продуктом. Единственное предостережение в ее использовании — повышенная кислотность желудочного сока.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ У ВАШЕГО РЕБЕНКА?

Многие из нас видели мультфильм «Головоломка». В нем показана комната управления детским мозгом. Субличности ребенка работают для того, чтобы он чувствовал себя в безопасности и был счастлив. Сюжет мультфильма становится интересным, когда Страх, Гнев, Радость, Отвращение и Грусть начинают бороться за контроль.

Например, когда верх берет Страх, ребенок съеживается. Когда главным является Гнев, ребенок начинает ругаться. Так мы понимаем, что все эти персонажи отображают эмоциональный опыт ребенка.

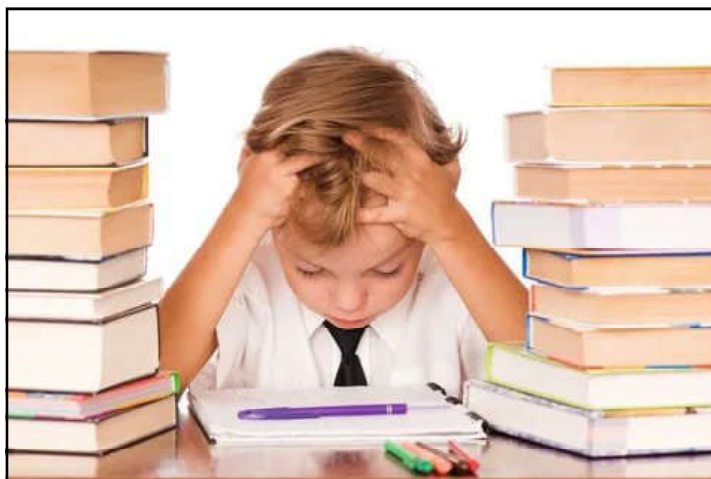
Но такая модель работает на самом деле. В мультфильме довольно точно показано, как работают наши эмоции. Также существуют целые направления психотерапии, которые используют подобные модели. Например, одной из идей системной семейной психотерапии является то, что внутри каждого из нас есть несколько частей, или субличностей, которые взаимодействуют друг с другом и определяют наше поведение.

Вернемся к мультфильму «Головоломка». Он во многом объясняет детское поведение. Представьте типичную ситуацию: трехлетний ребенок просит у вас голубую чашку, которая ему нравится. Когда вы даете ему чашку, он впадает в истерику. Если вы спросите его: «Почему?», он ответит: «Потому, что ты дала мне голубую чашку».

У многих из нас есть подобные истории. Кто-то вспомнит своего милого и вежливого сына, который превращается в настоящего монстра, когда вы говорите ему выключить компьютер. Кто-то вспомнит о дочери-старшекласснице, которая учится на «отлично», но каждый день допоздна гуляет с друзьями. Это было бы совсем не характерно для нее...если бы ее психика состояла всего лишь из одной части.

Понимание наших внутренних субличностей помогает нам в воспитании детей.

Не только наши дети могут вести себя нехарактерно для самих себя. Родители знают, что такое потерять самообладание и затем



жалеть об этом. Извиняясь за такие ситуации, мы говорим: «Я был не в себе» и стараемся в будущем лучше контролировать себя, чтобы такие ситуации больше не повторялись. Идея о том, что внутри нас есть разные части, которые борются между собой, помогают во многом понять наше поведение.

Известный американский психолог Ричард Шварц, который работал в русле системной семейной психотерапии, утверждает: пытаюсь контролировать себя в сложных ситуациях, мы только подпитываем наши субличности.

Вот как Ричард Шварц объясняет теорию субличностей на примере родительско-детских отношений:

«Вспомните случай, когда вы потеряли самообладание, общаясь с ребенком. Возможно, вы игнорировали ребенка в несвойственной вам манере, возможно, разозлились и пристыдили его. Вспоминая этот случай, вы сожалеете, что поступили именно так. Обратите внимание сначала на то, что сделал ребенок, а затем на то, какую реакцию это вызвало в вашем теле. Наконец, обратите внимание, какая часть вашей психики при этом активизировалась. Теперь вы можете понять, из каких частей состоит ваша психика».

Из каких субличностей состоит психика

Согласно теории системной семейной психотерапии, существует 3 типа субличностей:

1. Менеджеры – следят за тем, чтобы мы поступали таким образом, чтобы испытывать как можно меньше болезненных чувств.

2. Изгнанники – хранят наши стыд, боль и травмы, которые мы пережили в детстве.

Изгнанники хотят, чтобы их услышали и исцелили, поэтому они используют болезненные эмоции, чтобы выйти на первый план. Как следствие, менеджеры прилагают усилия, чтобы заставить их замолчать. Если менеджеры не справляются, на помощь приходят субличности третьего типа – пожарные.

3. Пожарные – используют более экстремальные методы, чтобы избежать болезненных эмоций. Например, вы можете накричать на любимого человека или «заедать» свои эмоции.

Вам может показаться, что такая модель к вам не применима. Но давайте вернемся к примеру, когда вы теряете самообладание, общаясь с ребенком.

Ричард Шварц объясняет: «Когда вы злитесь на ребенка, одна субличность может заставить вас накричать на него, а другая – замолчать и игнорировать его, чтобы не допустить негативных последствий. Вариантов может быть много. У всех нас есть три субличности, и поведение ребенка может активизировать каждую из них. Мы можем работать с ними, чтобы избежать неадекватных реакций в разных ситуациях».

Шварц утверждает, что, если мы не будем работать с

нашими субличностями, мы будем проецировать на своих детей свои эмоциональные травмы. Однако все родители всеми силами хотят этого избежать. Единственный способ выйти из этой модели – получить доступ к центральной части своей личности, которую Шварц называет самостью.

У каждого из нас есть самость

Шварц утверждает, что самость есть у каждого из нас с рождения. Это ядро нашей личности, и в этой части есть все, что необходимо нам, чтобы стать хорошими родителями. Когда человек взаимодействует с окружающим миром из своей самости, проявляются его природные качества. Шварц дает такой перечень этих качеств: спокойствие, ясность сознания, сострадание, любопытство, уверенность, смелость, креативность, эмоциональная связь, терпение, видение перспективы, настойчивость и игривость.

Таким образом, все три субличности работают согласованно, и это помогает вам хорошо взаимодействовать с ребенком. Шварц утверждает: «Воспитание ребенка заключается не в том, чтобы научить ребенка тому, чего он не знает. Вам нужно работать с тем, что мешает ребенку вести себя правильно. Если вам кажется, что ребенок вас обижает, вы можете чрезмерно реагировать на такие ситуации. Если поведение ребенка актуализирует вашу субличность, которую вы боитесь или ненавидите, вы тоже будете чрезмерно реагировать. И такие ситуации будут неоднократно повторяться, пока ребенок растет.

Бросая такой вызов вашим субличностям, ребенок показывает вам, что вам нужно в себе исцелить, а не стыдиться или подавлять».

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 «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.