



Дедо и Баба

№ 39 (639)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

20 - 26 сентября 2021 г.

◆ КУХНЯ

<https://zen.yandex.ru>

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ БЕЗ ЯИЦ

Самые вкусные и быстрые к чаю. Готовится без терки, а главное, на скорую руку

Ингредиенты:

Кефир 300 мл;
Разрыхлитель 1 ч. ложка;
Сахар 1 ст. ложка;
Щепотка соли;
Мука 1,5 стакана;
Яблоко 1 шт.



Оладьи с яблоком можно готовить хоть каждый год. Я использую этот рецепт, когда мне хочется устроить чаепитие в кругу семьи или стоит цель - накормить сына яблоками. Он у меня не особо любит этот продукт в свежем виде. А вот от оладий с яблоками не отказывается никогда!

Рецепт, которым я хочу поделиться с вами в этом посте, является проверенным мною ни один год. Он простой, но оладушки будут вкусными. За его основу берется кефир. Процент жирности не играет роли. За счет добавления в тесто разрыхлителя, оладьи получаются пышные и нежные. По рецепту яйца не используются совсем.

В общем, если хочется что-то вкусненькое и приготовленное в домашних условиях, возьмите этот рецепт себе на заметку.

Пошаговый рецепт:

1. Смешать кефир и пачку разрыхлителя. Использовать рекомендую кефир примерно комнатной температуры.
2. Смесь посолить и добавить сахар. Перемешивать сухие компоненты в кефире можно венчиком.
3. В тесто нужно добавить муку и хорошо перемешать. Консистенция должна получиться, как у сметаны – в меру густой. При необходимости добавьте еще немного кефира.
4. Кожуру необязательно срезать с яблок - измельчить их нужно кубиками, размер такой, чтобы было удобно замешивать тесто и, конечно же, есть оладушки.
5. Яблоки добавить в тесто и перемешать его ложкой.
6. Жарить оладьи на разогретой сковороде с растительным маслом.

Выкладывать тесто удобно ложкой. Оно не будет растекаться и оладушки примут нужную форму. Размер – на ваше усмотрение.

Готовить оладьи нужно с двух сторон примерно по 3-4 минуты. Обжаривайте их на среднем огне. Они должны быть золотистого цвета с обеих сторон.

Тесто впитывает достаточно много растительного масла, поэтому при необходимости можно смело доливать его на сковороду.

Готовые оладьи можно подавать к столу.

Мы любим дополнять их сахарной пудрой. А какой ваш любимый вариант добавки к оладьям? Пишите в комментариях, очень любопытно узнать.

Оладьи с начинкой быстро готовятся, внутри они отлично пропекаются и тесто не остается сырым. Яблоки придают сочный и карамельный вкус домашней выпечке.

Всем рекомендую этот рецепт!

♥ ЗДОРОВЬЕ

ЧУБУШНИК ВЕНЕЧНЫЙ



С лечебной целью в народной медицине используют цветки, листья, молодые ветки и корень жасмина, но, самое ценное - цветки. Древесина тоже применяется, но только по несколько другому назначению, из неё делают чубуки (мундштуки) для курительных трубок, она крепкая и пустотелая внутри, отсюда и название - чубушник. А также, из тонких прутьев чубушника плетут корзины.

Наиболее часто жасмин применяют при лечении в виде настоя из цветков или цветков и листьев, растение обладает ещё свойством восстанавливать душевное равновесие. Цветки жасмина заготавливают на протяжении цветения, начиная с момента обильного цветения, это примерно июль месяц, и вплоть до октября. Делают это в сухую и ясную погоду, ранним утром (4-5 утра) или даже ночью, чтобы эфирное масло не испарилось под лучами солнца. И сразу же после сбора цветков, расстелить их тонким слоем на чердаке или в тени, и высушивать как можно быстрее, чтобы больше сохранилось эфирных масел в сырье и аромата соответственно. Сушат жасмин и в специальных сушильках (духовках), при температуре 30-40°C. Когда цветки полностью высохнут, сложите их в стеклянную или металлическую банку и закройте крышкой. Листья и молодые ветки заготавливают до или во время цветения, в первой половине лета, корни - весной или осенью. Растение чубушник имеет много полезных свойств, оно богато эфирными маслами, салициловой, муравьиной и бензойной кислотами, полезными минералами и витаминами...

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».

Нельзя употреблять препараты с жасмина при проблемах с почками, гастрите, язве, беременности, гипотонии

СОКРАЩАЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕТЬМИ ГАДЖЕТОВ

Окончание. Начало в №38

Сколько времени дети могут пользоваться электронными устройствами?

Очевидно, что длительное использование смартфонов приносит вред маленьким детям. Педиатры и эксперты по детскому развитию рекомендуют:

- не давать детям до полутора лет электронные устройства;

- ребенок может смотреть только качественный контент, соответствующий его возрасту, вместе с родителями только с возраста полутора-двух лет;

- ребенку от двух до пяти лет можно позволять смотреть контент, соответствующий его возрасту, не более часа в день.

Также вы можете устраивать раз в неделю «день без смартфонов», в течение которого ребенок не будет пользоваться электронными устройствами. Придумайте веселые занятия для ребенка, которые отвлекут его от смартфона и дадут вам возможность пообщаться. Возможно, вам захочется устраивать «дни без смартфонов» чаще.

Как следить за тем, чтобы ребенок не злоупотреблял электронными устройствами

То, что электронные устройства вызывают привыкание, еще не до конца доказано. Но вы ведь не хотите, чтобы именно ваш ребенок доказал это? Так или иначе, не лишним будет проконтролировать, чтобы ребенок пользовался электронными устройствами в меру. Если ваш ребенок уже не может и дня прожить без смартфона или компьютера, примите следующие меры.

1. Полностью откажитесь от электронных устройств на некоторое время.

Полный отказ от электронных устройств, вероятно, продлится всего несколько дней, но в долгосрочной перспективе это может научить ребенка умеренно пользоваться смартфонами, компьютерами и т. д. Однако не стоит преподносить это как наказание для ребенка. Отказ от гаджетов должен быть направлен на то, чтобы ребенок включил свое воображение и придумал новые способы развлечь себя. Вы можете подсказать ребенку, чем заняться: поиграть во что-то, порисовать, почитать книгу и т. д.

2. Постепенно отучайте ребенка от электронных устройств.

Если резкий отказ от гаджетов окажется для ребенка слишком болезненным, вы можете отучать его постепенно. Убедитесь, что вы строго следите за тем, чтобы ребенок придерживался установленных правил. Если раньше ребенку разрешалось пользоваться смартфоном час в день, сократите время до получаса. Вероятно, ребенок будет упрашивать вас дать ему еще немного времени, но вы не должны поддаваться.

3. Не используйте смартфон для того, чтобы отвлечь ребенка. Многие родители с помощью смартфона переключают внимание ребенка, когда он не слушается или не хочет есть. Но такое поведение со временем входит в привычку. И, если вы не даете ребенку смартфон, он опять перестает слушаться.

Отложите телефон в сторону и используйте другие методы,

чтобы развлечь ребенка или переключить его внимание.

4. Следите, чтобы ребенок потреблял качественный контент.

Невозможно оградить ребенка от гаджетов раз и навсегда. Но вы можете контролировать, что смотрит ребенок. Убедитесь, что он видит по телевизору и в смартфоне качественный контент. Постарайтесь показать ребенку связь того, что он увидел, с реальным миром.

5. Держите гаджеты подальше от спальни.

Чтобы нормально расти и развиваться, у ребенка должно быть достаточно времени на сон. Прекратите использование гаджетов как минимум за час до сна. Убедитесь, что в спальне ребенка нет никаких электронных устройств.

Не держите гаджеты и в своей спальне. Если вы думаете, что не сможете утром вовремя проснуться без будильника на телефоне – лучше используйте обыкновенный будильник.

6. Установите для себя лимит на использование гаджетов.

Мы все прекрасно знаем, что дети учатся на нашем примере. Ребенок может быть сбит с толку, если увидит, что вы запрещаете ему пользоваться электронными устройствами, но сами их используете. Чрезмерное увлечение гаджетами может влиять на вас так же, как и на детей. (Если вам приходилось достать из кармана мобильный телефон, чтобы посмотреть время, и через секунду забыть его – вы понимаете, о чем идет речь).

Установите для себя лимит на использование гаджетов. Используйте приложения, которые будут напоминать вам, когда вы достигнете лимита. Также вы можете просто откладывать смартфон, когда проводите время с ребенком. Подумайте о том, чтобы обходиться без гаджетов один

день в неделю. Если вам понравится эта идея – вы можете делать такие дни без гаджетов чаще.

7. Чаще проявляйте физическую активность.

Это должно делаться не только ради вашего ребенка, но и ради вас самих. Из-за плотного рабочего графика мы часто ведем малоподвижный образ жизни, что, в свою очередь, влияет на наше психическое и физическое здоровье. Если вы каждый день занимаетесь спортом или хотя бы делаете зарядку, вы по-даете хороший пример ребенку.

Чтобы приучить ребенка к активности, гуляйте с ним в парке или на детской площадке. Предложите ему поиграть с другими детьми. Позвольте ему поиграть и хорошо провести время без вашего вмешательства и постоянных инструкций.

8. Позаботьтесь в первую очередь о себе

Вы не можете исправить какие-то недостатки своего ребенка, если сначала не исправите их у себя. Родители, прежде всего, должны справиться с собственным стрессом, чтобы не проецировать его на ребенка. Если вы видите, что привязанность ребенка к гаджетам приводит к проблемам с поведением, обратитесь к специалисту.

Если использовать электронные устройства правильно и в меру, это может принести пользу. Но если ребенок ради компьютера или смартфона забрасывает уроки и другие важные дела – будьте готовы к неприятностям.

Убедитесь, что ребенок потребляет только качественный контент. Также проследите за тем, чтобы гаджеты не отрывали его от реального мира, а наоборот, развивали качества, которые пригодятся ему в жизни. Наконец, обращайте внимание на то, какой пример вы подаете ребенку.

**Учебный год начался!
Мы работаем до 21.00ч.**

**В магазине
ДЕДО и БАБА
(ул.Октябрьская 20б)**

широкий выбор самых нужных и необходимых канцелярских принадлежностей и товаров, а так же много, много других полезных вещей!

Приходите, у нас есть очень много обложек на учебники и тетради, мы поможем вам их обернуть!

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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.