



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 1 (549)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

1 - 5 января 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

САЛАТ «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕНОК»

Ингредиенты

Рис варёный - 1 стакан;
Крабовые палочки - 200 грамм;
Яблоко - 1 шт;
Помидоры - 2 шт;
Сыр твёрдый - 50 грамм;
Укроп свежий - 1 пучок;
Лук зелёный - 1 пучок;
Майонез - по вкусу;
Соль, перец - по вкусу.
Калорийность 135 кКал
Время приготовления 1 ч.

Пошаговый рецепт

На праздничный стол предлагаю ещё один вкуснейший салатик «Рождественский венок». Этот салат выкладывается в форме кольца и украшается большим количеством зелени. Глядя на такой салат сразу чувствуется новогодняя атмосфера. Для моего варианта салата я использовала крабовые палочки, рис, яблоки, помидоры и твёрдый сыр, а также зелёный лук и укроп для оформления.

Крабовые палочки нарезать средними кусочками, пару штук отложить для оформления свечей.

Также нарезать кубиками помидоры и яблоки, они придадут салату сочность. Соединить их с крабовыми палочками.

Добавить в салат варёный рис, перемешать.

Натереть сыр и добавить его в салат.

В центр тарелки поставить пол литровую банку или широкий стакан. Выложить салат по кругу формируя кольцо. Немного прижать ладонью к стенкам банки.

Измельчить зелёный лук и третью часть укропа. Посыпать кольцо сверху.

Оставшийся укроп небольшими веточками выложить по кругу. Из отложенных крабовых палочек сделать свечи: разрезать палочку на 2 части, ножом сделать небольшой надрез с одной стороны. Из помидора вырезать «огонь» и вставить его в отверстие. Верх салата украсить горошком и кусочками помидор.

Салат «Рождественский венок» готов.

Приятного аппетита

и счастливых всем праздников!

**В библиотеке «ДЕДО и БАБА»
новая книга - бестселлер**

**Чимаманда Нгизо Адичи
«Лиловый цветок гибискуса»**

Отец шестнадцатилетней Камбили, героини бестселлера нигерийской писательницы Чимаманды Адичи - богатый филантроп, борец с коррупцией и фанатичный католик. Однако его любовь к Богу для жены и детей оборачивается лишь домашней тиранией, страхом и насилием. И только оказавшись в гостеприимном доме тетушки, Камбили понимает, что бывает другая любовь, другая жизнь... Уникальный лиловый куст гибискуса станет символом духовного освобождения.

☉ ЗДОРОВЬЕ



Чай Для похудения

История алтайского чая берет начало от Хана Алтына, который преподнес свои дары первому русскому царю семьи Романовых в 1638 г. Он отправил в Москву 67 кг сборов различных трав и корений, из которых следовало заваривать отвары и лечить болезни.

Также считается, что в 18 в. на Алтай пришли 3 брата-киржака Парамон, Астафий и Трифон и стали жить в верховьях Бии, основав небольшое поселение. Они изучали, готовили и потребляли травы, коренья, настои. Прожили они каждый больше 100 лет.

Другая легенда гласит о Беловодье — стране справедливости, куда якобы ушли гонимые патриархом Никоном старообрядцы. Они были первыми поселенцами Алтая. Нынешние сборщики чая и трав — их потомки. Они с детства знают секреты заготовки трав и лечения и передают свои знания из поколения в поколение.

Описание:

ДЛЯ СТРОИНОЙ ФИГУРЫ

Чтобы иметь подтянутую фигуру мечты, нужно не только есть правильную еду, но и пить правильные напитки. Включите в свой рацион травяной чай для похудения. С ним вам будет легче сбрасывать вес, либо просто поддерживать уже имеющийся результат.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВЯНОГО ЧАЯ:

активно способствует выводу шлаков и токсинов;
помогает быстрому расщеплению жиров;
нормализует работу желудочно-кишечного тракта.
Крапива обладает мочегонными свойствами, выводит лишнюю воду из организма, избавляя от отеков.

Береза также оказывает мочегонный эффект, снижает аппетит и ускоряет отток желчи. Шиповник и одуванчик нормализуют обмен веществ, улучшают процесс пищеварения, укрепляют иммунитет.

Главное в процессе похудения — это умеренность во всём и безопасность. Тогда результат сохранится с вами надолго и сброшенный вес не вернется. Травяной чай — это эффективный, безопасный и совершенно натуральный способ борьбы с лишним весом.

Состав: вощ, одуванчик, шиповника плоды, березы повислой, листья, крапива

Приготовление: Пакетик алтайского чая для похудения заваривается стаканом кипятка и настаивается в течение 10 минут. Пьется утром и вечером по стакану во время еды. Курс приема — месяц. Повторить его можно после перерыва в 30 дней.

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 магазинах 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.

Чаи доступны 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!**



ТЫ НЕ МОЖЕШЬ МЕНЯ ЗАСТАВЛЯТЬ



Привет, друзья. Предлагаем вам очередную заметку от Анастасии Пикиной из Калифорнии. Автор с семьей живет в Кремниевой долине, она делится наблюдениями и размышлениями о том, как американцы воспитывают детей, чем кормят, как лечат и чем отличается их подход и привычки от наших. Сегодня о том, чему учат детей в американских школах. Быть личностью? Уважать себя? Или просто не слушаться?

Заметили тут с подружкой одну закономерность, которая проскальзывает у наших детей.

Часто стали мы слышать такие фразы, особенно она, у неё дети в государственной школе, а наши в частной.

Фразы такие:

— Ты не можешь меня заставлять.

Оказывается, им, детям 6-7 лет, рассказывают, что их не имеют право заставлять. Это очень плохо.

Василиса тоже очень остро реагирует именно, когда я нажимаю на неё.

Можно разговаривать, приводить аргументы, но заставлять — нет. ? — Я личность, хоть и маленькая.

Это идёт красной линией. В школе им рассказывают, что у них тоже есть своё мнение, они должны его отстаивать, и они уже личности. И взрослые должны считаться с их мнением.

— У каждого свои таланты.

Моя подружка рассказывала, что как-то сказала дочери: давай иди, читай книгу, а то Петя уже 30 страниц в день читает, а ты 1. На что дочь 7 лет ей

ответила: «Мама, сравнивать людей — это неправильно. У каждого из нас свои таланты».

У моей подружки отвисла челюсть. Это все правильно, и я сама себя ругаю, если у меня проскальзывает хоть какое-то сравнение.

— Мама, be patient. (Будь терпелива).

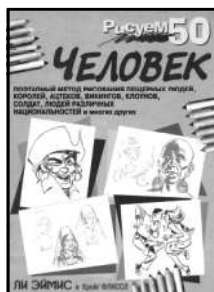
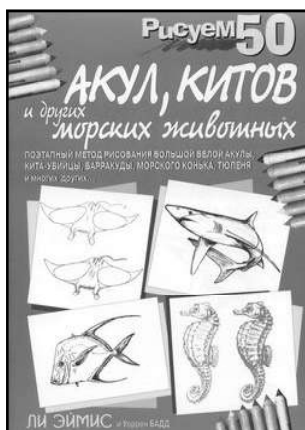
Любимая фраза моей дочери. Она часто мне говорит: прояви терпение. Мы же дети.

Учат нас наши дети толерантности и терпению. В школе им талдычат это с малых лет. А как в Ваших школах с этим обстоят дела? У нас школа ещё не закончилась. В США летние каникулы гораздо меньше чем в России. И учеба начнётся уже в середине августа.

Автор: Анастасия Пикина, блогер, мама Яши и Василисы, автор книг Луна в Ореховой скорлупке и В поисках Склизки
Фотография: Ольга Агеева

Дорогие Родители и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились книги из серии Рисуем 50... Ли Эймиса



В книгах серии "Рисуем 50 ..." наглядно показано, как легко рисовать. Книга содержит пошаговые инструкции для практического рисования различных объектов в процессе освоения искусства черно-белой и полутонной графики. Методом пошагового рисования успешно пользуются и взрослые, и дети.

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.