



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 11 (559)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

9-15 марта 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Про постные вторые блюда

Пост - священное время, в которое принято ограничивать себя в тяжёлой еде, дабы очистить разум и возвыситься духовно. Но значит ли это, что нужно кушать безвкусную кашу, запивая её водой? Отнюдь! Ведь существуют сотни рецептов постных вторых блюд на каждый день и на праздники. Из овощей, фруктов, пряностей, семян, орехов, бобовых и круп можно создавать поистине волшебные вкусовые сочетания, которые вы с удовольствием перенесёте из поста в свою традиционную диету. Поверьте, пост может быть приятным!

Гречка с луком и морковью

Простой и вкусный гарнир из гречневой крупы, лука и моркови к мясным блюдам и не только. Кроме того отличное постное блюдо на каждый день.

Ингредиенты

Крупа гречневая — 250 г
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Масло растительное — 3 ст. л.
Масло сливочное — 50 г
Соль — 1 ч. л.
Калорийность 126 кКал
Время приготовления 35 мин.



Пошаговый рецепт

Рано или поздно мне надоедает готовить однообразные гарниры и тогда я подключаю фантазию и начинаю экспериментировать с ингредиентами. Так получилось и с этим рецептом, раньше я уже готовил гречневую крупу с луком - сегодня решил добавить чеснок и морковь, получилось очень вкусно!

Гречневую крупу отварить в подсоленной, в соответствии с инструкцией указанной на упаковке. Обычно крупа промывается и закидывается в кипящую воду (из соотношения 2 стакана воды и 1 стакан гречки) и варится с приоткрытой крышкой до полного испарения жидкости.

Морковь вымыть, почистить и нарезать кубиками.

Репчатый лук мелко нарезать.

На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить сначала лук, около 5 минут, затем добавить морковь и обжаривать помешивая еще около 5 минут. Затем накрыть крышкой и потушить овощи еще 5 минут.

Соединить обжарку из моркови и лука с гречкой, добавить кусочек сливочного масла и мелко нарубленный зубчик чеснока. Перемешать, накрыть крышкой и подержать на огне буквально 3 минуты.

Подавать гречку с морковью и луком можно с любым мясным блюдом, в моем случае это были домашние котлеты.

Приятного аппетита!

**В библиотеке «ДЕДО И БАБА»
новая книга - бестселлер
Волков Сергей
«Чингисхан» книга третья**

Артем Новиков спасает молодого предпринимателя Андрея Гумилева и оказывается вне закона - за ним теперь охотятся и бандиты, и сотрудники правоохранительных органов. Старый тренер Артема Маратыч предлагает выход уехать из страны на Баоканы, где уже несколько лет идет война. Скучая по любимой девушке Телли, Новиков пытается отыскать ее следы, но прежде он должен избавиться от коня. Профессора Нефедов заинтересован в обратном. Артем стоит перед выбором, цена которого - новая война.

♥ ЗДОРОВЬЕ



Зверобой продырявленный (напиток чайный)

Зверобой (продырявленный) часто используют в стоматологии — как отдельно, так и в составе комбинированных средств. Настой этой лекарственной травы назначают в виде полосканий при воспалениях десен и слизистых полости рта — во время лечения гингивита, стоматита и пр. Помимо дубильных веществ настой зверобоя содержит и другие ценные элементы: эфирное масло, витамины С и Е, флавоноиды - все это способствует восстановлению мягких тканей. Внутрь настой зверобоя принимают при колите — его вяжущие и противовоспалительные свойства помогают в лечении слизистых оболочек стенок кишечника.

Народные названия: заячья кровь, кровавчик, хворобой и др.

Описание: представляют собой многолетние травянистые растения с супротивными яйцевидными листьями и желтыми, собранными в щиток цветками. **Состав зверобоя:** содержит диантрон гиперидин, флавоноиды (гиперозид, рутин), дубильные вещества, эфирное масло и другие биологически активные вещества.

Фармакологическое действие: Трава зверобоя улучшает аппетит, стимулирует выделительную деятельность различных желез, повышает регенеративную способность тканей, увеличивает отток желчи, возбуждает желудочную секрецию, оказывает вяжущее и кровоостанавливающее действие; обладает сильным спазмолитическим действием на гладкие мышцы желчных протоков, кишечника, кровеносных сосудов и мочеточников; улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение внутренних органов; оказывает фотосенсибилизирующее действие при приеме спиртовых настоек или экстрактов и сока; проявляет выраженное противовоспалительное, обезболивающее, антимикробное, ранозаживляющее действие. Успокаивающе действует на нервную систему, может несколько повышать артериальное давление.

По одной из версий латинское название растения связано с греческим *hyro* — «около» и *ereike* — «вереск», т.е. растущий среди вереска; латинским *perforatum* — «продырявленный», *maculatum* — «пятнистый». По другой версии латинское название рода происходит от *hyer* — «выше, над, сверху» и *eikon* — «образ, икона». По древней традиции пучок зверобоя хранили над иконой, чтобы отогнать силы зла.

Первые сведения об этом лекарственном растении относятся к временам Гиппократ, Плиния, Диоскорида.

На Руси его считали травой от 99 болезней.

Широко распространено в народе использование зверобойного масла. Для его приготовления банка заполняется цветущей травой зверобоя, заливается нерафинированным растительным маслом так, чтобы над уровнем травы масло выступало на 3–4 см (иначе трава может заплесневеть) и выставляется на солнечный подоконник на 21 день. Затем процеживается. Хранить лучше в холодильнике. Это прекрасное ранозаживляющее, противовоспалительное средство при любых ранах, язвах, ожогах и нагноениях, внутрь принимается при гастритах и язвенной

болезни, колитах. Очень эффективно втирать его в переднюю брюшную стенку при любых воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, лимфаденитах, при кишечных коликах у грудничков.

В старинной иностранной литературе это растение часто называют травой святого Иоана (так как зацветает оно в Иванов день) или Ивановой кровью (при растирании семян и цветков на пальцах остается красный сок, напоминающий кровь).

Казахи называют зверобой продырявленный «джерембай» — целитель ран.

Цветки в период бутонизации используют для окрашивания шерстяных тканей. Из них получают желтую краску, а в смеси с железными квасцами — черную. Кислые растворы окрашивают ткани в красный цвет.

Способ приготовления и применения:

2 фильтр-пакета залить стаканом горячей воды и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством, только профилактическим. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.



**Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
широкий выбор очков и
травяных чаёв!**



◆ ПСИХОЛОГИЯ

44 способа для того, чтобы сказать детям, как сильно вы их любите

Есть множество маленьких вещей, которые мы можем делать в течение дня, чтобы укрепить связь со своими детьми.

Я целую и крепко обнимаю сына на ночь. Говорю «Я люблю тебя, сынок» и начинаю закрывать за собой дверь. Из темноты в ответ раздается – «А я тебя не люблю, мамочка».

Мурашки бегут по моей спине и сердце наполняется чувством вины. Я знала, что однажды он скажет это, но не ожидала, что так скоро. Мы не ругались, сын на меня не злился.

Я детский психолог, так что я знаю, как читать между строк. Ну конечно, сын любит меня, просто в сегодня, сейчас он мной недоволен и не знает, как это выразить. Поэтому говорит – «Я тебя не люблю». Я это понимаю, но слышать такое очень и очень непросто.

Возвращаясь в его комнату, я думаю о том, как мы провели последнюю неделю. Я была перегружена, занята и всё время нервничала. Я не испытывала никакой радости, проводя время с детьми.

Я не была той мамой, к которой они привыкли и которую заслуживали.

Я была взрывоопасна. Я не кричала, но гнев накапливался у меня в сердце. Мы с детьми утратили контакт, и наши отношения испортились.

Я села на край его кровати, обняла своего мальчика и сказала: «*Это нормально, что ты на меня сердисься. Но что бы ни случилось, я всегда буду любить тебя.*» Поцеловала сына в щеку, я вышла и направилась к холодильнику. Настало время поесть мороженого. Наворачивая пломбир прямо из упаковки, я решила, что пришла пора опять найти контакт со своими детьми.

Я счастлива, что у меня есть Ребекка Инес, эксперт по воспитанию и писатель. Она делится 44 способами того, как возобновить и наладить контакт с детьми. Я использовала эти советы, возможно это поможет и вам.

Как наладить контакт с детьми и дать им понять, что вы их очень сильно любите:

Построение и поддержание крепкого контакта с детьми – это большая работа, но она того стоит. Мы живем в безумном мире. Иногда сложно найти даже час на то, чтобы поиграть с детьми – ведь ужин еще не приготовлен, посуда не вымыта, почтовый ящик завален входящими письмами, телефон постоянно звонит и стирка ждет своего часа. Но я уверена, общение с детьми необязательно должно занимать много времени. Есть множество маленьких вещей, которые мы можем делать в течение дня, чтобы укрепить связь со своими детьми.

1. Говорите что-то приятное по утрам. Вместо того, чтобы торопить и дергать, придумайте специаль-



Фото Евгения Валла

ное приветствие для ребенка. Например «Расти и свети, моё солнце» или «Доброе утро, мой медвежонок, я так рада видеть тебя!». Это изменение способно настроить всех на положительный лад.

2. Показывайте свою любовь. Поцелуй в щеку, объятие – это всего лишь секунды, но эти маленькие моменты добавляют так много любви в нашу жизнь.

3. Делайте что-то особенное за завтраком. Например, оставьте записки с сердечками около детских тарелок, или сделайте смешную рожицу из фруктов.

4. Скажите что-то хорошее о детях перед завтраком и говорите громко. Например: «Ты сегодня классно выглядишь» или «Спасибо, что сам заправил кровать этим утром. Мне это очень помогло».

5. Придумайте специальное приветствие, о котором знаете только вы.

6. Благословите их прежде, чем они выйдут за дверь.

7. Никогда не давайте им уйти, не обняв их.

8. Положите записку в кармашек перед тем, как отправить их в детский сад или в школу: «Я так рада, что ты – мой ребенок!».

9. Если у ребенка есть мобильный, пришлите ему сообщение с текстом «Думаю о тебе и улыбаюсь!».

10. Сделайте что-то вместо ребенка.

11. Принесите им вкусняшку, даже если они не просили.

12. Комментируйте их работу. «О, ты уже так здорово продвинулся!», «Как там домашняя работа? Ты такой прилежный!».

13. Всегда приветствуйте их улыбкой, а не допросами об оценках и поведении: «Привет, дорогой! Я рада, что ты дома!».

14. Заправьте за них кровать и оставьте на ней записку: «Сделано с любовью мамой».

15. Выделите 10 минут времени и скажите детям: «Я перестаю заниматься своими делами и даю вам 10 минут своего времени потому, что люблю вас. Что вы хотите в эти 10 минут сделать?».

16. Надувайте воздушные шарики, пока не заполните ими весь пол, просто «потому что».

17. Предложите детям сделать массаж, ласково помните им шею, ноги или плечи пару минут.

18. Выберите тему для разговора за обедом, например новое кино, или планы на каникулы, или лучшие книги. Так вам удастся избежать неловкой тишины после вопроса «Как прошел день?».

19. Включите громко музыку и танцуйте на кухне 10 минут, пока готовится еда.

20. Возьмите за правило послеобеденный чай. Возьмите маленькие чашки с блюдцами и сядьте все вместе. Не любите чай? Налейте в чашку воду. Детям все равно понравится.

21. Время похвалы опять пришло! Отметьте что-то хорошее и скажите об этом ребенку за ужином.

22. Делайте самые обычные вещи вместе с детьми. Помните, как гномы мыли посуду в «Хоббите»? Они пели, смеялись и просто хорошо проводили время. Попробуйте и вы, но не кидайте тарелки, как это делали гномы! По крайней мере, пока вы не станете супер экспертами в этом деле!

23. Делайте быстрые и забавные научные эксперименты вместе.

24. Выделите час домашнего времени на классическую музыку и свежие печенье из духовки. Дети оценят это, и атмосфера поменяется.

25. Прочитайте вслух главу из вашей любимой книги.

26. Пригласите детей в свой мир, чтобы они узнали что-то новое о Вас. Расскажите, какую книгу Вы читаете или предложите им вместе заняться йогой.

27. Прогуляйтесь вместе после ужина.

28. Играйте в настольные игры. Они отлично объединяют.

29. Везде оставляйте записки со словами любви. На зеркале в ванной комнате, на шкафу в спальне, на подушке, под детской обувью.

30. Если дети совсем маленькие, играйте с ними на полу 10-15

минут без перерыва. Если дети уже постарше, постройте что-нибудь из Лего или примите участие в их играх хотя бы на несколько минут.

31. Задавайте более интересные вопросы, чем «Как прошел твой день?» Попробуйте спрашивать: «Чему ты сегодня научился?» или «Расскажи мне, что хорошего сегодня с тобой произошло?».

32. Возьмите фонарик и залезьте вместе под одеяло, чтобы рассказывать друг другу интересные истории.

33. Сделайте купание ваших малышей необычным, добавьте новых игрушек, пузырей, водяных мелков. Поиграйте с детьми, вместо того, чтобы торопить их.

34. Потратьте 5 минут на то, чтобы не смеяться, пока вы с детьми делаете забавные лица, рассказываете анекдоты или издаете смешные звуки.

35. Говорите «да» на предложение поиграть, от которого вы обычно отказывались.

36. Играйте с детьми в игру, спрашивая «Какой твой любимый ___?», пока у вас не закончатся идеи. Возможно, вы узнаете что-то новое друг о друге.

37. Расскажите им истории из своего детства.

38. Говорите с детьми об их семейной истории. Если вы сами плохо знаете её, можно изучать историю предков вместе с ними.

39. Качайте их на руках, как новорожденных. Даже если их руки и ноги уже нигде не помещаются 40. Устраивайте с ними сражения понарошку.

41. Скачите как поросята в кровать, или как лошади в ванную.

42. Проводите «специальное время» с каждым из детей, перед сном. Сидите на краю их кровати, или лежите рядом и слушайте, что они говорят. Если они молчат, просто обнимайте их.

43. Укладывайте их спать со специальной молитвой или благословением, каждую ночь.

44. Всегда целуйте их перед сном.

Потрясающе, правда?

Я потратила много сил, чтобы настроить отношения со своими детьми. Эти советы помогли всем нам стать намного счастливее. Надеюсь, я не услышу «Мамочка, я не люблю тебя» еще долгое-долгое время. А если услышу – буду знать, что делать.

Автор: редакция блога магазина www.dedoibaba.ru

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Снячиха, 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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.