



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАБАЧКИ КОЛЬЦАМИ С СЫРОМ В ДУХОВКЕ

Простой и невероятно вкусный рецепт приготовления кабачков с сыром.

Ингредиенты

- Кабачок - 500 г
- Сыр твердый - 150 г
- Соль - по вкусу
- Приправа овощная - 1 ст.л.
- Калорийность 102 кКал
- Время приготовления 25 мин.



Пошаговый рецепт

Этот рецепт приготовления кабачков в последнее время приобретает просто невероятную популярность, и это неудивительно. Закуска очень вкусная, сочная и сытная. Она подходит к любому мясу - запеченному, вареному или жареному. Если любите кабачки, вы обязательно должны попробовать приготовить их по этому рецепту, вам точно понравится, уверяю!

Подготовьте продукты для запекания кабачков кольцами с сыром в духовке. Кабачок должен быть молодой, с мягкой, прозрачной семечкой. Помойте его, обсушите бумажными полотенцами. Сыр натрите на крупной терке. Приправу берите свою любимую - универсальную.

Кабачок нарежьте кружочками толщиной до 1 сантиметра, сложите в глубокую миску.

Посолите по вкусу, всыпьте овощную приправу, хорошенько перемешайте, чтобы каждый ломтик был полностью покрыт солью и приправой.

Форму для запекания выстелите фольгой, выложите ломтики приправленного кабачка в один слой.

Каждый кружок присыпьте натертым твердым сыром. Отправьте кольца кабачков с сыром в духовку, предварительно разогретую до 200 градусов, на 15-20 минут. Запекайте в режиме верхнего и нижнего нагрева.

Вкуснейшую закуску из кабачка с сыром подавайте в горячем виде. Приятного!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ



Свойство растения при гипертонии. Нормализация давления. Психозомоциональные факторы, перенапряжения, малоподвижный образ жизни способны вызывать отклонения в показателях артериального давления. Отвар лапчатки является полезным средством для поддержания показаний АД. Готовят его из мелко перемолотых стеблей, листьев и цветов растения. Три столовых ложки сухого сырья заливают 250 мл кипящей воды и настаивают около 8-9 часов. Пьют по 100 мл до приема пищи трижды в день.

Антимикробное свойство. Ранозаживляющие и регенерирующие свойства лапчатки используют для лечения таких заболеваний кожи, как экзема, фурункулез, гнойные раны и ушибы. На основе лапчатки готовят примочки, и прикладывают их к пораженным участкам кожи. 20-30 грамм травы, залитых одним стаканом воды, проваривают около 20 минут. Полученную массу процедить и использовать в виде аппликаций. Дубильные вещества, содержащиеся в лапчатке, обладая антиоксидантными свойствами, помогут залечить раны и защитят их от проникновения инфекций. Такой отвар возможно употреблять при кровоточивости десен, способен он нейтрализовать и неприятный запах изо рта, оказывая не только дезодорирующий, но и антисептический эффект, препятствуя распространению бактериальных инфекций в полости рта. Чтобы предотвратить выкидыш, нужно залить 1 ч. л. семян растения стаканом молока и варить на протяжении 2 минут. Употребить полученное лекарство надо за 2 приема.

Помощь при радикулите и остеохондрозе. Здоровье костей. У людей преклонного возраста, мазь на основе травы, пользуется заслуженным авторитетом. Ее используют для снятия симптомов проявления радикулитных болей, возникающих при поражении нервных корешков и вызывающих двигательные расстройства...

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»

ἰδιόεστίῃτεσάφι ἐπαύλι ἱῖεεῖτῆί ἀίϋδῶνδῶ, πῆεῖίῖῖῖ ἔ ἰάδῶσῖῖῖῖῖ ὀδῖῖῖῖῖ; ἰδῶ ἱῖ-ἔεῖῖῖῖῖ ἄῖεῖῖῖῖ; ἢ ἱῖῖῖῖῖῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖῖῖ ἢ ἄδῶῖῖῖῖῖῖ ἔεῖῖῖῖῖῖ.

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер №1 Сара Джо «Ежевичная зима»

Сиэтл, 1933. Мать-одиночка Вера Рэй целует своего маленького сына перед сном и уходит на ночную работу в местную гостиницу. Утром она обнаруживает, что город утопает в снегу, а ее сын исчез. Недалеко от дома, в сугробе, Вера находит любимого плюшевого медвежонка Дэниела, но больше никаких следов на заледеневшей дороге нет. Однако Вера не привыкла сдаваться, она сделает все, чтобы найти пропавшего ребенка!



Сиэтл, наши дни. Репортер Клэр Олдридж пишет очерк о парализовавшем город первомайском снежном буряне. Оказывается, похожее ненастье уже было почти восемьдесят лет назад, и во время снегопада пропал мальчик. Клэр без энтузиазма берется за это дело, но вскоре обнаруживает, что история Веры Рэй переплетена с ее собственной судьбой самым неожиданным образом...

◆ ПСИХОЛОГИЯ

МЕТОД ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Что происходит во время сеанса?

Для сеанса можно использовать любой песок, главное, чтобы он был чистым. В качестве песочницы обычно берут деревянный короб или поднос. Он должен быть выкрашен в голубой цвет – это позволяет имитировать небо и воду. Как правило, размеры короба составляют: 50 см в ширину, 70 см в длину, высота бортиков – 8 см. Помимо песка и песочницы, во время сеанса используются:

- вода – из влажного песка легче выполнять объемные фигуры, также она нужна, чтобы создавать моря, реки, дождь;

- природные материалы — камешки, веточки, ракушки, желуди, растения и т. д.;

- миниатюрные фигурки, изображающие людей, животных, птиц, растения, предметы;

- пуговицы, кусочки материи, цепочки, стеклянные шарики и т. д.

Создавая из этих вещей, песка и воды какую-либо композицию, человек переносит на них внутреннее волнение. Например, какая-то фигурка олицетворяет его самого, и с ее помощью он проживает различные ситуации, проигрывает возможные сценарии развития событий.

Психотерапевт внимательно наблюдает за процессом. То, какие фигурки были выбраны, порядок их появления на сцене, взаимное расположение, детали места действия и многие другие нюансы складываются в объемную картину, отражающую состояние психики человека.

Впоследствии психотерапевт подготавливает к каждому сеансу список специальных заданий, направленных на снятие внутренних зажимов и негативных эмоций. Для того чтобы достичь желаемого терапевтического эффекта, их нужно выполнять в определенном порядке.

Можно ли заниматься песочной терапией дома?

Да, конечно, можно, ведь песочная терапия не требует использования каких-либо специальных инструментов. Простейшие упражнения вы можете выполнять и дома.



- Положите руки на песок, походите по нему сначала одной стороной ладоней, потом – другой. Почувствуйте, какой он – теплый или холодный, сухой или влажный.

- Нарисуйте пальцами на песке волнистые линии, украсьте их ракушками, поставьте себе шум моря.

- Возьмите горсть песка, сожмите кулаки, а потом

медленно высыпьте песок обратно в короб.

- Закапывайте по очереди руки в песок, насыпая его сначала на один палец, потом на другой и так далее.

- Проигрывайте в песочнице сложные жизненные ситуации, практика показывает, так рациональное решение придет к вам быстрее.

- Используйте песочницу в качестве инструмента для снятия стресса и усталости.

И все же руководить песочной терапией должен опытный психотерапевт. Только он сможет точно расшифровать созданную вами композицию и дать верный ключ для понимания своего внутреннего мира, восприятия реальности и решения жизненных проблем.

Окончание. Начало в номере 34
<http://karkusha.su>

Фото из свободного доступа в интернете.

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 «Триолл».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.