



◆ **КУХНЯ**

<https://zen.yandex.ru>

## КАБАЧКОВАЯ ИКРА БЕЗ «ЗАМОРОЧЕК»

Помните шутку, про икру «заморскую... баклажанную»? На самом деле была популярна и повсюду продавалась не баклажанная, а кабачковая икра. Мой вариант: не нужно кипятить или стерилизовать банки. Не нужно варить часами. Этот метод называется — метод медленного остывания.

Этот рецепт приготовления икры я помню с детства, потому что так делала моя мама. И так всегда делаю я.

За свою жизнь меня угощали разной икрой и рассказывали много рецептов. И почти везде нужно икру варить по несколько часов. Одна моя родственница варит 4 (четыре!) часа.

### Ингредиенты:

Итак, на 6 пол-литровых банок икры нам понадобится:

Кабачки — 3 кг

Лук — 200 гр.

Масло подсолнечное — 200 гр.

Томатная паста — 300 гр.

Песок сахарный — 150 гр.

Соль (крупная) — 55 гр.

Перец черный молот. — 0,1 гр.

(по вкусу)

Уксуса 9% — 80 гр. (можно 70).



### Пошаговый рецепт:

Итак, нам понадобится: кабачок, лук, соль, сахар, перец черный молотый, масло подсолнечное и томатная паста. В конце немного уксуса.

Кабачок и лук свои, а все остальное продается в любом магазине.

Масло и томатную пасту можно взять самые простые (без «заморочек»)

Почистить, порезать кабачок.

Почистить лук.

На миксере (раньше использовали мясорубку), делаем пюре из кабачков с луком:

Добавляем соль, песок, перец. И выливаем подсолнечное масло.

Размешать, довести до кипения и варить на среднем огне примерно 20 минут.

Добавляем томатную пасту. И варим еще немного (минут 15).

Добавляем уксус (9%), варим еще 3 минуты.

Все. Икра готова. Теперь ее (очень горячую) раскладываем по банкам.

Закрываем быстро крышками, переворачиваем и укутываем на несколько часов.

Сами идем заниматься своими делами. Или спать, если делали икру вечером.

На утро окажется, что икра еще горячая. Она все это время медленно доваривалась сама.

Осталось только подписать, чтобы не забыть и не перепутать год, когда делали икру. Это можно сделать с помощью простых этикеток-липучек.

Или одеть на баночки такие кружевные салфетки, которые продаются недорого в отделе с простыми салфетками.

Такая икра может храниться в прохладном месте (например в подполе) несколько лет.

Очень вкусно сделать бутерброд из хлеба с икрой. Или кушать с горячей картошкой. А если Вы любите макароны, то вместо кетчупа отлично пойдет кабачковая икра.

Кушайте и радуйтесь!

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

## РЯБИННИК РЯБИНОЛИСТНЫЙ



Рябинник рябинолистный наделен весьма ценными целебными свойствами, при этом с лечебной целью рекомендуется использовать листья, ветки и кору ветвей этого растения.

Наличие столь ценных целебных свойств рекомендуется объяснять содержанием в составе этого растения следов алкалоидов, арбутина, сапонинов, циангликозида, синильной кислоты, витамина С и Р, фенолкарбоновых кислот, флавоноидов, дубильных веществ и хлорогеновой кислоты.

Настой, приготовленный на основе травы рябинника рябинолистного, показан к применению при различных кожных заболеваниях и туберкулезе легких, а отвар на основе этого растения используется при поносе. В качестве вяжущего средства рекомендуется применять отвар, приготовленный на основе ветвей рябинника рябинолистного, для ванн же такое лекарственное средство применяется при ревматизме. При дизентерии и поносе следует использовать настой, приготовленный на основе ветвей этого растения.

Что касается тибетской медицины, то здесь это растение получило весьма широкое распространение. Тибетская медицина рекомендует применять отвар на основе коры ветвей и листьев рябинника рябинолистного при ревматизме и различных гинекологических заболеваниях. При условии грамотного применения такие лекарственные средства оказываются весьма эффективными.

Экстракты цветков и листьев этого растения будут повышать сворачиваемость крови и угнетать центральную нервную систему...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретая специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Нельзя употреблять препараты при быстрой свертываемости крови

## КАК РАЗВИТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ У РЕБЕНКА

Родители огорчаются, когда видят, как их дети не могут поделить между собой игрушку или не могут найти себе друзей. Если у ребенка развиты социальные навыки, он может справиться с такими сложными ситуациями. Социально адаптированные дети знают, как заводить друзей, играть, начинать беседы со сверстниками и взрослыми.

**Социальный навык:**  
**«Умение попросить»**

Ребенку бывает нелегко подойти к другим детям и попроситься поиграть с ними. В конце концов, дети могут ответить: «Нет». Страх отказа может помешать ребенку даже попробовать, и тогда он упустит удовольствие от игры со сверстниками, а также возможность научиться чему-то новому в процессе игры.

Ребенок достигает наибольшего успеха, когда он сначала выясняет, чем занимается группа сверстников, затем выясняет, чем он может быть полезен, а затем предлагает присоединиться к игре. Например, если дети играют в школу, он может



спросить: «Можно, я буду учеником?»

**Как помочь ребенку научиться просить**

Понаблюдайте вместе с ребенком, как играют другие дети. Задавайте ему наводящие вопросы: «Как ты думаешь, для чего Саша использует кубики? Достаточно ли у него кубиков, чтобы он поделился ими с тобой? Возможно, нам нужно поискать еще кубиков, чтобы ты мог поиграть с Сашей?» Предложите ребенку поиграть с кем-то вдвоем.

Для него это будет легче, чем вливаться в большую группу.

**Социальный навык:**  
**«Умение вести разговор»**

Детям обычно требуется определенная практика, прежде чем они научатся вести беседу – говорить по очереди, не перебивать и слушать собеседника. Детям-интровертам требуется, чтобы кто-то

начал разговор и поддерживал его. Экстраверты, наоборот, должны научиться не перебивать собеседника и дать ему возможность высказаться.

**Как помочь ребенку научиться вести разговор**

Хорошим способом развития у ребенка данного навыка является пример родителей и ролевые игры. Покажите ребенку, как правильно общаться, разговаривая с ним как можно чаще.

Спрашивайте его мнение по разным поводам и проявляйте искренний интерес к тому, что он говорит. Если его речь слишком длинная, осторожно верните его к теме разговора.

Играйте в игры, в которых каждый делает свой ход по очереди. Убедитесь, что у ребенка есть возможности для творческой игры. Игры по сценарию: «Давай представим, что...» помогут ему видеть различные ситуации с другой точки зрения.

*Продолжение следует.*

◆ **ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ**

**ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ**

«И что, этот листок с каракулями принесет желаемое?» – это про список целей так спросили и помахали им в воздухе шутливо. Нет, конечно. Уже не принесет. «И что, этот бородатый старик в красном халате принесет подарки?» – конечно нет. Можете быть спокойны – не принесет. «И что, этот кретин на мне наконец-то женится?» Нет. Этот кретин не такой уж кретин; не женится. А урод-начальник не повысит в должности. Он же урод. «Все опять будет как всегда!» Точно. Потому что человек все заранее изругал и обесценил – даже собственные желания. Нужен настрой. Нужны вера в доброе и надежда на лучшее. И благодарность за то, что мы уже

получили. И готовность к чудесам и радости, доверие к жизни и к людям. Чтобы случилось хорошее, надо приложить усилие и довериться чуду. Ощутить радость жизни. И не говорить саркастично обо всем, заранее все обесценивая и унижая. Некоторые вещи происходят сначала в душе, потом в уме, а потом наяву, если верить и ждать. И с уважением относиться к себе и к жизни. Подарков хватит на всех. Здоровья, счастья, любви – ведь они неисчерпаемы, не так ли? Нужно просто попросить иногда по-человечески. И поблагодарить по-человечески за то, что мы уже получили...

*Анна Кирьянова*

**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 разных 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](mailto: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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

**Тираж 60 экз.**

Подписано в печать в среду, в 17-00.