



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

ОКРОШКА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Ингредиенты

Картофель – 2 шт.
Крабовые палочки – 150 г
Лук зеленый – 20 г
Укроп свежий – 15 г
Редис – 150 г
Огурец свежий – 150 г
Соль – по вкусу
Яйцо куриное – 2 шт.
Квас для окрошки – по вкусу
Калорийность 75 кКал
Время приготовления 30 мин.

Пошаговый рецепт

Окрошка - холодный летний суп. Русская окрошка - это непременно много кваса, много зелени и мясной продукт. Мясную окрошку мы оставим мясоедам. Я предлагаю альтернативный вариант перекуса - окрошка с крабовыми палочками. Диетическая окрошка с крабовыми палочками ничем не хуже классической окрошки с колбасой.

Холодный супчик получается очень нежным. Рыбного запаха в нем нет. Для тех, кто не любит окрошку с квасом - добавьте любой другой подходящий напиток: минералку, айран, кефир и т.д. Дети у меня едят крабовую окрошку обычным салатом.

Продукты берем из списка. Каждый ингредиент поэтапно будем добавлять в салатник.

Картофель нам нужен отварной в мундире. Для окрошки лучше взять небольшие клубни ровной округлой формы. Варить не более 15 минут после закипания, молодой картофель – не более 7-10 минут. Очищаем картофель от кожуры. Нарезаем кубиками. Крабовые палочки покупаем охлажденные. В замороженных много влаги и они быстро расщепляются на волокна. Нарезаем палочки брусочками, а затем кубиками.

Также кубиками нарезаем свежий огурец. Со своей грядки я накопала редиски. Она хоть и маленькая, но очень сочная. Редис нарезаем кубиками. Заранее вкрутую отвариваем куриные яйца и охлаждаем. Очищаем от скорлупы. Нарезаем кубиками.

Мелко шинкуем свежий укроп и зеленый лук. Отправляем к основным ингредиентам.

Все составляющие окрошки на месте. Берем ложку и осторожно всё перемешиваем. Приправляем солью.

Вот такой у нас получился окрошечный салатик. Повторюсь, дети его просто обожают. По вкусу идет сметана или майонез. Я временно отказываюсь от этих жирных продуктов. Готовимся к пляжному сезону.

Заливаем салат охлажденным квасом. Снова перемешиваем. Настаиваем не менее 15 минут. Окрошка с крабовыми палочками готова! Приглашаю к столу.



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

МАЙНИК ДВУЛИСТНЫЙ



Майник применяется в виде настоя, чая, отвара. Настоем можно промывать глаза при их воспалении.

Отвар (общий рецепт): 1ст.л. измельченной сухой травы майника; 1 ст. кипятка. Залейте траву кипятком и прокипятите в течение 5 минут, затем снимите отвар с плиты и дайте ему настояться в течение часа. Процедите. Пейте по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день.

Отвар также используют наружно для приготовления компрессов при опухолях кожи, ушибах, заболеваниях суставов, поражении ногтей. Вместо отвара наружно можно применять примочки из измельченных листьев (сушеных или свежих) майника двулистного.

Отвар от гриппа: Залейте сушеный лист майника кипятком, доведите до кипения, немного прокипятите, а затем дайте настояться в течение двух часов. Процедите. Принимайте по столовой ложке три раза в день до еды. 50 г сухого измельченного листа майника; 500 мл 40%-го спирта. Залейте майник спиртом и дайте настояться в течение 15 дней. Процедите. Принимайте по 20-25 капель, разведя в воде.

Витаминные напитки

Напитки и чаи, приготовленные из листа майника снимают усталость и придают силы. Общеукрепляющий и освежающий напиток: 2 ст. настоя майника; 1 ст. клюквенного сока; Сначала приготовьте настой майника: залейте 2 стаканами кипятка 1 столовую ложку листа майника в термосе и дайте настояться в течение двух часов, затем процедите. Нагрейте клюквенный сок примерно до 90С. Соедините теплый настой майника с соком и кипяченой водой, добавьте мед. Всё хорошо перемешайте и оставьте настаиваться на два часа.

40 г сушеного листа майника; 3 л кипятка; 150 г меда. Залейте майник 1 литром кипятка и оставьте настаиваться на 12-15 часов, а затем процедите. Мед растворите в 2 литрах воды и смешайте с настоем майника.

Еще один рецепт витаминного напитка очень прост: соедините в равных частях сухие листья майника и сухие лепестки шиповника и используйте для заваривания чая.

Внимание! У майника двулистного ягоды ядовиты, обладают токсичностью и при употреблении вызывают сильное сердцебиение, одышку.

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".

**В библиотеке "ДЕДО и БАБА"
новая книга - бестселлер**

**Джованни Джакомо Казанова
«Мемуары Казановы,
венецианца»**

Казанова. Какой мужчина не мечтает, чтобы его называли этим именем! А как в действительности жил, любил, страдал и рисковал жизнью ради женщин знаменитый венецианец Джованни Джакомо Казанова? Об этом он написал в шокирующих своей откровенностью мемуарах.

Влияние животных на психику ребенка

«Заботясь о счастье других, мы находим своё собственное» Платон

Кошки – реализуют необходимость телесного контакта, снимают агрессивность, нормализуют работу систем организма (особенно сердечно – сосудистой), и обмен веществ. Кошки прекрасно успокаивают нервную систему, поэтому будут полезны обидчивым, легко возбудимым, гиперактивными детям. Кроме того, кошки оказывают лечебный эффект благодаря своему мощному биополю. Оно улучшает самочувствие, нормализует работу всех систем организма.

Фелинотерапия (лат. felis — кошка) — это методы профилактики и лечения различных заболеваний при помощи контактов с кошками. Как выяснили врачи-терапевты Англии и США, работавшие в специализированных клиниках для умственно отсталых детей, кошки оказывают серьезную помощь людям, страдающим психическими заболеваниями, сердечными расстройствами, повреждениями мозга и даже способствуют полному исцелению зависимых от алкоголя и наркотиков. Люди с нарушениями психики воспринимают присутствие кошки без малейшего раздражения. Общение с кошками показано при депрессии, неврозах, маниаках и шизофрении. Кошка, по сути, не делает ничего необычного, она просто ластится к больному, лижет ему руки, лицо. Её тепло, умиротворяющее урчание позволяют пациенту расслабиться.

Кошачье мурлыканье помогает заживлять раны и укреплять кости, к такому выводу пришли ученые из Института общения животных в Северной Каролине, которые исследуют звуки семейства кошачьих.

Кошкотерапия - все новое это хорошо забытое старое. Еще в древнем Египте жрецы, фараоны и обычные смертные знали о тайных возможностях этих животных. Не зря им приписывали, по истине, мифические качества.

Кошки единственные существа, которые безболезненно для себя могут снять вашу боль, тревогу, стресс. В отличие от собак, которые соперничают Вам всем сердцем, кошки спокойно и не спеша делают свое дело, ни причиняя себе этим никакого вреда.

Кошки не безрассудно преданы своему хозяину, чаще всего они сами выбирают себе

любимчика из семьи. Они очень свободолюбивы и независимы, но при этом они теплые и пушистые.

Считается, что черная кошка является очень хорошим другом, она наиболее благоприятно воздействует на человека, собирая весь негатив и усталость с него.



Р.Киплинг в рассказе о «кошке, которая гуляла сама по себе» идеально охарактеризовал этих независимых хвостатых, ведь как бы их не одомашнивали, они все равно делают все по-своему, но при этом остаются чрезвычайно ласковыми. Влияние кошек на личность ребенка, наверное, одно из самых сильных среди остальных животных, потому с ними можно и дружить, и играть, и посоревноваться в беге — это идеальный питомец для развития детей.

Кошки — очень терпеливые создания, и могут позволить детям тянуть их за хвост, считать усы, гладить против шерсти, таскать себя по всей квартире. Вы замечали, сколько радости ребенку приносит одно лишь прикосновение к мягкой шерсти? Однако если кошки у вас в доме нет, а ребенок еще маленький, лучше подождать, пока ребенку не исполнится хотя бы 3 года, чтобы он мог осознанно играть с котенком, а не издеваться над ним в силу своей любознательности.

Всестороннее развитие личности ребенка возможно благодаря животным, и дворовая кошка (то есть без определенной породы, статуса и порой места жительство) будет лучшим помощником в этом. В таких дворовых котятках сочетаются все самые лучшие качества кошек — они ласковы, отзывчивы, любят играть, лежать на руках и всем своим видом показывают свою благодарность хозяевам. Для детей такие коты —

идеальный вариант, ведь с ними можно поиграть, побегать по всей квартире, играя в прятки, можно и на руки взять, погладить, уложить на колени и слушать их мурчание.

Кошки являются самыми чувствительными домашними животными. Они способны ощущать самочувствие своего

присутствие эффективнее медицинского лечения. При чем лечат кошки в реабилитационных центрах и домах престарелых необычные. Они проходят специальный курс обучения. Их учат общению со старыми людьми и с теми, кто проходит курс восстановления после болезни.

Было доказано, что кошачье мурлыканье положительно влияет на человека. Мурлыканье способствует выработке гормона радости и хорошего настроения. Оно помогает при стрессе, нормализует нервную систему, сосудистый тонус. Звуки, которые издает кошка, являются прекрасной ультразвуковой терапией. Мурлыканье влияет на укрепление костных тканей, нормализует мозговое кровообращение и давление, приводит в стабильное состояние сердечный ритм. Кошки оказывают положительное действие при лечении заболеваний внутренних органов, а также снимают боль при радикулите, остеохондрозе и артрите. Известны случаи выздоровления пациентов, страдающих психическими заболеваниями, повреждением мозга.

Многие считают, что кошки имеют способности в области телепатии и предвидения. Их часто берут на подводные лодки и корабли. Существует мнение, что кошки умеют смотреть телевизор, слушать музыку. В целом же кошки приносят в наш дом радость и нейтрализуют негативное воздействие окружающей среды, благотворно влияют на организм человека, и являются отличными спутниками жизни для одиноких людей, которым не хватает человеческого общения. Ученые утверждают, что при длительной дружбе и общении с кошками значительно укрепляется иммунная система человека, а значит, увеличивается продолжительность жизни.

Продолжение следует.
<https://oktjabr.schools.by>

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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.