



# Дедо и Баба

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ОКРОШКА НА СМЕТАНЕ

#### Ингредиенты

- Картофель – 1 кг
- Огурцы - 0.5 кг
- Редис – 0.5 кг
- Яйца – 5-6 шт.
- Колбаса вареная – 0.5 кг
- Зеленый лук – 1 пучок
- Укроп – 2 пучка
- Сметана – 450-500 г
- Майонез - 1 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Молотый чер.перец–по вкусу
- Лимонная кислота–по вкусу
- Горчица – 0.5 ч.л.
- Вода кипяченая охлажденная – 2 л
- Калорийность 72 кКал
- Время приготовления 1 ч.



#### Пошаговый рецепт

Окрошка на сметане с водой и майонезом - один из вариантов приготовления классического блюда. На нашем сайте есть версии традиционной окрошки на квасе, варианты на кефире и сыворотке, но в моей семье признают лишь один вариант окрошки – окрошку на сметане.

Сегодня хочу поделиться с вами нашим семейным рецептом приготовления этого блюда. Попробуйте, возможно, окрошка на сметане придётся по вкусу и вашей семье?!

Подготовьте ингредиенты для окрошки на сметане по списку. Вскипятите 2 литра воды и поставьте охлаждаться, пока вы заняты подготовкой остальных ингредиентов.

Картофель и яйца отварите. Я отвариваю все вместе в одной кастрюле, только яйца достаю из кипящей воды через 12–15 минут, а картофель варю чуть дольше 25–35 минут, до готовности.

Подготовьте оставшиеся компоненты окрошки. Мелко нарежьте редис, огурцы, колбасу. Куриные яйца и картофель охладите и так же мелко нарежьте.

Соедините и смешайте все компоненты в большой ёмкости или кастрюле. Из указанного количества ингредиентов получается почти полная 5-литровая кастрюля окрошки.

Для заправки в охлаждённую воду добавьте сметану и майонез. Тщательно размешайте. Добавьте по вкусу соль, молотый чёрный перец, лимонную кислоту, горчицу.

Мелко нарежьте укроп и зелёный лук.

Соедините все компоненты. К овощам добавьте заправку и измельчённую зелень. Все хорошо перемешайте, при необходимости добавьте по вкусу ещё немного приправ и специй.

Окрошка на сметане готова.

Перед подачей окрошку на сметане желательно охладить и дать ей настояться несколько часов в холодильнике, но и свежеприготовленная она уже очень вкусная.

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### ЖИМОЛОСТЬ СИНЯЯ



Вещества, которые содержатся в ягодах жимолости благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему: нормализуют давление крови, предупреждают атеросклероз сосудов, улучшая проницаемость и эластичность их стенок. Свежие ягоды в качестве диетической добавки употребляются в комплексном лечении гипертонии, малокровия и кровотечений различного происхождения. Ежедневный прием 50 г сока или 100 г плодов жимолости является профилактикой развития глаукомы и укрепляет глазные кровеносные сосуды. Отвары из цветов и листьев жимолости нормализуют работу желчного пузыря и печени, благотворно действуют на желудочно-кишечный тракт: регулируют желудочную секрецию, лечат гастриты, затягивают язвы двенадцатиперстной кишки, останавливают диарею. Свежеприготовленные отвары из листьев и веточек жимолости славятся своим противовоспалительным и антисептическим эффектом. Это отличное средство для промывания глаз при конъюнктивитах, а также проверенное полоскание горла при ангинах, фарингитах и ларингитах. Этот отвар является отличным иммуностимулятором, а соответственно хорошим способом профилактики вирусных инфекций и респираторных заболеваний. При начальных стадиях этих заболеваний его также можно использовать как потогонное и жаропонижающее средство.

Ягоды жимолости всех сортов, обладая синим цветом, содержат большое количество антоцианов, которые являются мощными антиоксидантами. Они способствуют очищению организма от соединений тяжелых металлов и свободных радикалов, что дает возможность повысить метаболические процессы, продлить молодость и предотвратить онкологические заболевания.

В дерматологии отвары из цветков жимолости также нашли свое применение в качестве антисептических средств для обработки ран и лечения различных кожных дерматитов. В косметологии экстракты из плодов жимолости входят в составы кремов против морщин и в средства против отеков глаз.

Огромный набор, целебных составляющих растения, сделал его средством № 1 при восстановлении организма после значительных физических нагрузок и продолжительных болезней.

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 Фредерик Стендаль «Любовный напиток»

Анри Бейль, известный как Фредерик Стендаль, прославился после скандального романа «Красное и черное». Произведения писателя о любви настолько будоражили умы впечатлительных читателей, что в 1864 году Ватикан включил их в «Индекс запрещенных книг».

Роман «Арманс», новеллы «Ванина Ванини» и «Любовный напиток», вошедшие в представленное издание, повествуют о роковых страданиях героев. Влюбленные ради своих чувств готовы на ложь, преступление и побег. Первые два произведения отсылают к историческим событиям - автор заимствовал свои сюжеты из реальной жизни, и этот факт придает им еще большую пикантность.

## Влияние животных на психику ребенка

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

Собаки – при общении детей с собаками нормализуется кровяное давление. Общение ребенка с травмированной, неустойчивой психикой с собакой помогает справиться с ситуацией. Данный вид терапии рекомендован детям с гиперактивностью и дефицитом внимания.

Собакотерапия (канистерапия) – еще один вид терапий, широко используемый на Западе и теперь докатившийся до нас. Здесь лекарем выступает собака. Четвероногих друзей используют в разных областях. Ученые утверждают, что общение с собаками помогает справиться с неврозами, истериями и психастениями, поэтому этих животных часто приводят в психиатрические больницы и детские реабилитационные центры.

Собака является социальным животным, тем самым ориентируется на окружающих её людей, искренна в любви и преданна. На основе этих качеств, специалисты разрабатывают различные программы с участием собак-терапевтов для устранения депривационных симптомов у воспитанников детских домов. С помощью канистерапии у детей формируются позитивные социальные установки, развиваются коммуникативные навыки общения, снимается критическое эмоциональное напряжение.

Учеными установлено, что сверхчувствительное обоняние помогает собакам определять редкое сочетание белков в злокачественных опухолях. Анализ слюны собаки показал, что в ней содержится лизоцим, антисептик.

Реабилитация — самое развитое на сегодня приложение канистерапии. Принцип лечебной кинологии с больными детьми основан на том, что занятия проходят в игровой форме и эффект достигается ненавязчиво. В зависимости от диагноза инструкторы подбирают специальную систему упражнений. Детей с нарушениями слуха и речи учат произносить слова, в присутствии животных у них сильнее мотивация. Для детей с ДЦП, чтобы развить двигательные функции рук и ног, предлагают

выполнить определенные движения.

Собак используют и для общения с детьми и с престарелыми людьми в больницах, домах для престарелых, детских домах. Общение с этими животными позволяет заполнить какую-то сердечную



пустоту. При этом общение с собакой благоприятно сказывается на любом ребенке, а не только на страдающем синдромом Дауна или аутизмом.

По данным исследований НИИ педиатрии Российской академии медицинских наук, занятия с собаками улучшают психоэмоциональное состояние маленьких пациентов, моторику, снижают количество эпилептических припадков, неразговорчивые дети начинают больше говорить, а дети с пониженной (приобретенной или врожденной) эмоциональностью начинают проявлять способность активно реагировать на окружающий мир.

По исследованиям Калифорнийского университета было установлено: всего несколько минут поглаживания собаки улучшают состояние пациентов с заболеваниями сердца. Врачи исследовали больных с сердечной недостаточностью, проходящих лечение в стационаре.

К одним из них на 12 минут приводили собак, других посещали люди, а третьи пребывали в уединении. Общение с собакой благотворно влияло на функции сердца и легких. В частности, снижалось

давление в легочной артерии, приостанавливалась выработка стрессовых вредных гормонов, исчезала тревожность, характерная для кардиологических больных, улучшалось настроение.

Общение с собаками может стать эффективным дополне-

Рекомендуют завести собаку крупной породы при ангине, аритмии, язве желудка, гастрите, отите, подагре.

Мелкую собаку – при воспалении лёгких, бронхите, нефрите, стенокардии.

Последние исследования показали, что в помещениях, где живут собаки, микробов намного меньше.

Собаки избавляют от риска возникновения сердечного приступа, скачков давления, печёночных колик, болевых синдромов, эпилептических припадков. Некоторые питомцы чувствуют начало эпилептического припадка и подставляют себя под падающего хозяина, чтобы тот не упал на пол и не ударился.

Ещё канистерапия применяется при бессоннице: у владельцев собак сон на порядок лучше, нежели у других людей, страдающих от этого недуга.

Ответственность собак при общении с людьми, которым нужна помощь, очень высока, т.к. они не только приносят радость, но и могут спасти жизнь. За счёт чего собака помогает человеку? Как раз за счёт активности, подвижности, игривости. Большинство собак – это «оптимисты», напоминающие маленьких детей, которые, вдобавок ко всему, обладают невероятными способностями. Доверившись помощи собаки, можно улучшить собственную жизнь.

Сотрудник отделения психологии Университета Монаш (Monash University) Линда Мартсон считает, что собаки и старые фотографии помогают уменьшить чувство тревоги и частично восстановить память у пожилых людей, страдающих слабоумием. Общение с животным не только стимулирует осязание, но и концентрирует человека на действительности, что имеет успокаивающий эффект и подстегивает социальную активность.

Собаки прекрасные психологи и великолепные кардиологи.

Есть исследования, показывающие, что владельцы собак живут на 5-8 лет дольше, чем другие люди.

Собаки оказывают неоценимую психологическую поддержку, их присутствие прибавляет сил и помогает справиться с любыми проблемами. Главное – любите своего питомца и заботьтесь о нём, тогда он многократно вас отблагодарит.

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](mailto: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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.