



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ОКРОШКА НА ВОДЕ С СЕРВЕЛАТОМ

Ингредиенты

Колбаса сервелат - 200 г
 Картофель - 4 шт.
 Яйцо куриное - 4 шт.
 Огурец свежий - 2 шт.
 Зелёный лук - 1 пучок
 Укроп - 0,5 пучка
 Вода - 1,6 л
 Сметана 20% - 350 г
 Соль - по вкусу
 Лимонная кислота - по вкусу
 Калорийность 69 кКал
 Время приготовления 45 мин.



Пошаговый рецепт

Принято, что окрошка - это сугубо летний суп, холодное и освежающее первое блюдо. Но у нас окрошку любят настолько, что готовим мы её круглогодично, не важно, морозная зима это или жаркое лето. Особенно часто на нашем столе появляется окрошка именно по этому рецепту, где используется вода, сметана и лимон для заправки, а также варёная колбаса заменяется вкусным сервелатом. Надеюсь, что и вам такая окрошка придётся по душе.

Итак, для приготовления окрошки на воде с сервелатом подготовьте: колбасу, картофель, яйца, огурцы, зелёный лук, укроп, воду, сметану, соль, лимонную кислоту. Отварите заранее картофель в мундире и яйца вкрутую. После того, как эти продукты остынут, почистите их. Яйца и картофель нарежьте очень маленькими кубиками и переложите в кастрюлю.

Огурцы почистите, нарежьте маленькими кубиками. Также поступите с колбасой. Переложите огурцы и колбасу в кастрюлю к картофелю с яйцами.

Лук и укроп промойте, измельчите, добавьте зелень в кастрюлю с нарезанными продуктами.

В эту же кастрюлю добавьте баночку жирной сметаны, всыпьте соль и лимонную кислоту по вкусу.

А теперь залейте всё это холодной кипячёной отстоянной водой. Окрошку перемешайте и поставьте в холодильник настаиваться минимум на пару часов.

Вкусная окрошка на воде готова, попробуйте!
 Приятного вам аппетита!

В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новая книга - бестселлер

Ги де Мопассан «Жизнь»

Ги де Мопассан был и остается одним из самых читаемых и любимых французских авторов. На его книгах выросли поколения читателей. Пример непревзойденного психологизма и литературного мастерства представляют многочисленные новеллы Мопассана начиная со знаменитой «Пышки», которые появлялись с поразительной быстротой и с той же быстротой переводились на иностранные языки. Они поражали читателя острой наблюдательностью и глубиной проникновения в человеческую душу. В издание также вошел самый известный роман Мопассана «Жизнь», который Л. Н. Толстой считал одним из самых лучших французских романов.

☉ ЗДОРОВЬЕ

Герань луговая



Настои и отвары на основе корня, травы помогут побороть такие недуги как бессоницу, простудные и желудочные заболевания, эпилепсию, геморроидальном кровотечении, гастрите и энтерите, а также обладают способностью растворять отложения солей при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре.

Настой с травы герани луговой рекомендуется народными целителями применять при тахикардии, заболеваниях женских органов. Чтобы волосы быстрее росли и блестели, рекомендуют их полоскать отваром с герани.

Отвар на основе корня помогает при дизентерии, диспепсии, если измельчить корень, можно таким образом вылечить кариес.

Если укусила змея, нужно сразу к пораженному месту приложить свежие измельченные листья герани луговой.

1. Отвар на основе корня для этого используют 30 грамм высушенных корней герани, стакан кипятка, проварить до 5 минут. Остудить, процедить. Рекомендуется применять его при поносе, если беспокоят обильные месячные, в случае кровотечения после родов.

2. Отвар на основе травы готовится на основе высушенной травы герани, ее очень важно запаривать в кипятке.

3. Для приготовления холодного настоя нужно взять корень и траву, залить полулитрами воды, настоять до 10 часов. Пить по 50 мл за день.

4. При маточном и геморроидальном кровотечении, при кровохаркании рекомендуют, использовать сок со свежей травы, для этого ее нужно измельчить, смолоть его в блендере или мясорубке.

5. Для наружного применения – полоскания, компрессов, нужно готовить специальный отвар, для него потребуется 40 грамм травы, стакан кипятка. Для спринцевания нужно готовить не такой концентрированный отвар, для него потребуется 20 грамм травы, пол-литра воды. Спринцеваться нужно утром и вечером – две недели.

6. Если раны сильно кровоточат, их нужно присыпать с помощью порошка сухой герани луговой.

7. Если выпадают волосы, рекомендуют ее мыть теплым настоем с мелко нарезанной травы герани луговой. Рекомендуется проводить лечение до одного месяца...

Нельзя употреблять данный вид растения внутрь, если повышенная кровяная вязкость.

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»

Начало в номере 22

Влияние птиц на психику ребенка

Птичье пение служит сигналом к запуску противо-болевой реакции у человека. Так птицы способствуют исчезновению болевых проявлений.

Среди орнитологов, или просто любителей птиц много долгожителей. Всё дело в том, что пение птиц – сигнал радости для нашего мозга. Такие ассоциации заложены генетически. Если человек часто общается с птицами, регулярно слышит их пение, то он находится в среде, которая продуцирует эту радость.

Пение птиц – это естественные звуки природы, с которыми мы генетически связаны. Мы их слышим, еще не родившись, затем в раннем детстве и в течение всей нашей дальнейшей жизни. В них словно кодируется информация о том, как в действительности должен работать наш организм. При проведении испытания нескольких тысяч человек во время лечения не нашлось ни единого, кто не почувствовал бы себя лучше.

В особенности хорошо такое лечение проходит у детей. Даже гиперактивные дети при звуках птичьего пения успокаиваются и быстрее засыпают. Еще один важный фактор – птички «концерты» очень хорошо развивают музыкальный слух. Это тоже неоспоримый факт.

Птичьи звуки умиротворяют, заряжают позитивом, дарят спокойствие и романтический настрой. Позитивное влияние птичьих песен на психологическое состояние человека уже никто не оспаривает.

Современная орнитотерапия пришла в традиционную медицину. В Голландии этот метод признан официально, его апробацию проводили в кардиологических клиниках. Австралийцы признали, что лечебное пение птиц способствует излечению заболеваний суставов и позвоночника. В Британии таким образом борются с зимней депрессией.

Университет Суррея тестирует влияние птичьих песен на настроение пациентов и развитие творческих способностей. Отдельным пунк-



том исследований стоит изучение разницы между воздействием звуков живой природы и записанных песен.

В подмосковной клинике Центра биоакустической реабилитации проводился эксперимент. Учёные изучали влияния птичьего пения на выздоровление пациентов с разными диагнозами. Результат стал неожиданным – время лечения сократилось вдвое у тех, кто слушал птиц.

Заболевания и расстройства сердечно-сосудистой системы эффективно лечатся при прослушивании птичьих голосов, характеризующихся равномерными, ритмичными повторениями: песни канареек, зябликов, певчих дроздов, овсянок.

При хронической усталости, неврозах, потере аппетита, бессоннице прекрасно помогает голосистое пение щегла (или чижа). Мелодии зарянки снимают стойкие спазмы внутренних органов, устраняют сердечную, головную и суставную боль.

Учащенное сердцебиение, аритмию могут снять птички песни с равномерными ритмами – канареек, певчих дроздов, овсянок, зябликов.

Звучные, бодрые мелодии щегла и чижа помогают при неврозах, активизируют работу всего организма. Хроническую гипертонию снимают спокойные и плавные песни черного дрозда.

Вечерний лес наполнен птичьим гомоном: соловьи, певчие и черные дрозды, зарянки, зяблики самозаб-

венно выводят свои трели. Прогулка по лесу перед сном благотворно влияет на общее состояние организма, заметно снижая процессы возбуждения в коре головного мозга. После такой прогулки наступает хороший крепкий сон.

Профессор В.Д.Ильичев предложил использовать птицетерапию для лечения заикания и устранения недостатков речи у детей. Ребенок, обучая птицу говорить, сам учится правильно произношению, и это для него гораздо интереснее, чем просто заучивать слова самому.

И снова о попугаях. Существует такая точка зрения, что птицы являются прирожденными специалистами акупунктуры. Попросту говоря, они прекрасно отыскивают на теле человека нужные точки и... массируют их своими клювиками. Так вот, считается, что лучшими акупунктурщиками среди всех других птиц являются именно попугаи. Нередко можно видеть, как попугай, сидя на плече хозяина, ласково треплет человеческое ухо, что-то при этом тихо бормоча.

От чего лечит пение птиц

Соловей	стресс; депрессия; невроз; головная боль
Славка	невроз; депрессия; головная боль
Зарянка	бессонница; спазмы и боли в печени, желудке, сосудах, сердце; головная боль; суставная боль
Щегол	рассеянность; слабость; невроз
Чиж	рассеянность; слабость; невроз
Полевой жаворонок	нервное напряжение; спазмы в печени, желудке; трахеит и бронхит
Певчий дрозд	аритмия; учащенное сердцебиение и бессонница
Зяблик	аритмия и учащенное сердцебиение
Овсянка	аритмия и учащенное сердцебиение
Чёрный дрозд	хроническая гипертония; мигрень; болезни сердца; тахикардия
Сверчок	перевозбуждение нервной системы; гипертония; повышенное сердцебиение
Лесной жаворонок	хроническая гипертония
Свиристель	перевозбуждение нервной системы
Большая синица	бессонница

Окончание. Начало в номере 24

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.