



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 20 (516)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

13 - 19 мая 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КЛАССИЧЕСКИЙ МАННИК НА КЕФИРЕ БЕЗ МУКИ

Ингредиенты	Соль - на кончике ножа
Манная крупа - 1 стакан	Яйца куриные - 2 шт.
Кефир - 1,2 стакана	Разрых. для теста (ванильн.) - 3 г
Масло сливочное - 20 г	Калорийность 203 кКал
Сахар - 100 г и больше	Время приготовления 1 ч. 30 мин.

Пошаговый рецепт

Итак, для приготовления классического манника на кефире без муки возьмите продукты из списка.

Добавьте в миску всю порцию кефира. Кефир необходимо довести до комнатной температуры. Рекомендую достать его из холодильника за 30 минут до приготовления теста.

Всыпьте манную крупу в кефир.

Тщательно перемешайте пластиковой ложкой или лопаткой. Комочков быть не должно. Манку с кефиром оставьте в теплом месте для набухания. Будет достаточно 30 минут.

Куриные яйца взбейте в пену вместе с сахаром. Сахар добавьте по вкусу. Мне хватило полстакана, но сладкоежки могут использовать и больше. Взбитые яйца отправьте в смесь из набухшей манной крупы и кефира.

Перемешайте тесто до однородности. Добавьте разрыхлитель, немного соли и снова хорошо перемешайте. Оставьте тесто еще на 15 мин. и займитесь емкостью для выпечки.

Подготовьте форму для выпечки. Чтобы манник получился тортиком, используйте небольшую в диаметре, но высокую емкость. Предварительно смажьте ее сливочным маслом и посыпьте легким слоем сухой манки.

Выпекайте манник в духовке до готовности при температуре 180°C. Время приготовления - 40-50 минут. Проверьте готовность лезвием ножа или деревянной шпажкой. Если проткнуть готовый пирог-манник, то тесто не пристанет к ножу или шпажке.

После выпекания пирог нужно слегка остудить. Накройте форму с манником тарелкой и быстрым движением переверните. Правильно приготовленный манник выпрыгнет из формы вот таким симпатичным тортиком. Каким он получился ровным и красивым...

Посмотрите друзья, какая у него румяная корочка! Даже жалко резать, но куда деваться, если чайник уже закипел и вся домашняя "команда" ждет за столом.

Нарежьте классический манник на кефире без муки порционными треугольниками, как тортик.

Пирог прекрасно режется ровными треугольниками. Угощайтесь манником, пока не остыл. В теплом виде у нашего простого десертного пирога изумительный вкус и очень нежная основа. Приятного чаепития!

☺ ЗДОРОВЬЕ

Чайный напиток Осина



Согласно древним народным преданиям и поверьям - осина имеет огромную силу и способствует увеличению внутренних целительных и защитных сил организма. О лекарственных свойствах осины люди узнали из наблюдений за лесными животными. Лоси, зайцы, бобры и некоторые другие звери лакомятся горькой корой дерева, что помогает им пережить долгую суровую зиму. Целебные свойства осины люди поставили себе на службу – из коры дерева стали изготавливать мази, настойки и даже варить квас. Порошок из осинового коры применялся в качестве биологически активной добавки к пище – он ценился охотниками, поскольку придавал бодрости и сил в их дальних походах.

Наши могучие предки оставили нам организм, натренированный в суровых лишениях, голоде, холоде, примитивно обработанной, грубой пище. Они, в течение долгого процесса эволюции сконструировали своё тело с огромным запасом прочности и неограниченными возможностями к совершенству и передали всё нам самое лучшее, что собирали по крупицам и берегли для нас в течение веков... Они оставили нам удивительные легенды, обряды, традиции "здорового жития" в гармонии с законами природы.

В русских сёлах и деревнях, осина часто использовалась, и до сих пор используется для исцеления больных. Из древесины этого дерева изготавливались кровати для захворавших – считалось, что осина лучше других деревьев справляется с болезнями. В деревнях нередко можно было встретить воткнутые в забор осинового ветки – в целях защиты двора и дома от нечистой силы. Заметьте, что в наших деревнях до сих пор бани, колодцы, кадушки делают только из осины. Благодаря свойствам строения древесины, осина «выравнивает» биополе человека, при этом, не накапливая в себе отрицательную энергию. Поэтому, помыться и попариться в осинового баньке означает, как бы «родиться заново».

Употребление отваров из коры осины плодотворно влияют на восстановление нервной системы и переутомлении, при расстройствах ЖКТ, при сахарном диабете и гепатите С, хорошо как антипаразитарное средство, действует, как успокаивающее и восстанавливающее организм средство. Ванны с применением отваров из коры осины лечат ожоги, подагру и ревматизм.

Способ приготовления: 1 фильтр-пакет фиточая залить стаканом (200 мл) кипятка, настоять 15-20 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный напиток как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В библиотеке новая книга - бестселлер

Чарльз Мартин «Между нами горы»

В окруженном горами аэропорте Солт-Лейк-Сити отменены все рейсы из-за непогоды. Двое случайных знакомых, Бен Пейн и Эшли Нокс, решают лететь на маленьком частном самолете. Эшли опаздывает на собственную свадьбу, а хирург Бен – на важную операцию. К несчастью, самолет терпит крушение в горах. Пилот погибает, и два мало знакомых пассажира остаются наедине друг с другом среди заснеженных вершин. Чтобы спастись, им придется совершить невозможное...

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газете, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай, в дальнейшем будем завозить и другие виды.

Пока чай доступны в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, "Дедо и Баба", в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в Махнево ТРИТОЛ-15.

◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Как лечиться, чтобы не разориться: 10 видов бесплатной медпомощи, за которую мы чаще всего отдаем деньги**ПРОВЕРЬ, НЕ БОЙСЯ И ЗВОНИ**

Одно из главных заблуждений, которое не устают опровергать эксперты: если пациент рискнет заикнуться о своих правах в поликлинике-больнице, то медики обозлятся и не преминут отомстить. На самом деле, когда врачи и другой медперсонал видят, что посетитель грамотный и готов отстаивать свои законные интересы, то, как правило, действуют добросовестно. Потому что как минимум осознают: у российских пациентов сейчас есть помощники и защитники с серьезными полномочиями. Это страховые представители, то есть специалисты страховых медицинских компаний, выдающих нам полисы ОМС (обязательного медицинского страхования). Кстати, в наступившем 2019 году они получают еще больше рычагов для защиты пациентов (см. ниже «Будь в курсе»). А если вы почувствуете, что ваш персональный страховой представитель недорабатывает, слабо помогает получать качественную медпомощь, то можете «проголосовать ногами». То есть получить полис в другой компании. Благо, между медицинскими страховщиками сейчас немалая конкуренция. Как поменять компанию по ОМС - смотрите в памятке «На заметку».

У своего страхового представителя можно, в том числе, проконсультироваться: входит ли тот или иной вид медпомощи в конкретной жизненной ситуации в число бесплатных по полису ОМС. Для общей ориентировки и повышения информированности пациентов эксперты Всероссийского союза страховщиков (ВСС) составили полезный рейтинг. В него вошли топ-10 видов бесплатной медпомощи, за которую россияне чаще всего раскошеляются. Кто-то - по незнанию, будучи убежденным, что в бесплатном перечне это не входит. Кто-то - по настоянию медперсонала, чтобы не томиться в очередях и т.д. В общем, во всех этих случаях речь идет о нарушении



Фото: Валерий ЗВОНАРЕВ

законодательства. Если вам по медпоказаниям требуются виды помощи из данного списка, то они должны быть предоставлены бесплатно. В противном случае сразу обращайтесь с жалобой к своему страховому представителю. Проще всего для начала позвонить на «горячую линию» медицинской страховой компании, выдавшей вам полис ОМС (телефон легко найдете по названию компании через поиск в Интернете).

**ОТ ШПРИЦА ДО УЗИ:
ИЗ-ЗА ЧЕГО ПУСТЕЕТ
НАШ КОШЕЛЕК**

За эти виды медпомощи, которые должны быть бесплатными в рамках ОМС и за счет госбюджета, пациенты чаще всего отдают собственные деньги.

1. Лекарства и другие средства медицинского назначения при лечении в стационаре: иглы, шприцы, бинты и т.д.

! Если человека кладут в больницу по полису ОМС, то все, что требуется по медпоказаниям, обязаны предоставлять бесплатно. Включая необходимые лекарства.

2. Медицинские изделия, вживляемые в организм человека.

На практике чаще всего речь идет о различных эндопротезах, стентах, искусственном хрусталике при операции на глазах и т.д.

3. Расходные материалы при амбулаторном обследовании и лечении: пломбировочный материал в стоматологии, рентгенпленка, диски для за-

том числе дорогостоящие анализы на гормоны.

8. Сокращение сроков ожидания обследований: УЗИ, рентгенографии, гастроскопии.

По законодательству такие обследования должны проводиться бесплатно не позднее чем в 14-дневный срок.

9. Восстановительное лечение (массаж, занятия лечебной физкультурой и др.), назначенное лечащим врачом.

10. Консультации «узких» специалистов» (окулист, невролог, лор, хирург, онколог и т.д.).

По правилам прием у таких врачей должен быть бесплатным в срок не позднее 14 дней.

НА ЗАМЕТКУ

- Если вы сталкиваетесь с нарушениями или возникают вопросы, не стесняйтесь сразу звонить своему медицинскому страховщику.

- Если от страхового представителя толку нет, можно обратиться в территориальный фонд обязательного медицинского страхования вашего региона (контакты есть в Интернете).

- Если страховая компания, выдавшая полис ОМС, вас определенно не устраивает, можно отказаться от ее услуг.

Раз в год, в период с 1 января до 1 ноября, пациент вправе поменять медицинского страховщика. Для этого нужно подать свой паспорт, СНИЛС (свидетельство пенсионного страхования) и заявление в другую выбранную вами страховую медицинскую организацию. Список страховщиков, работающих в системе ОМС в конкретном регионе, можно посмотреть на сайте территориального фонда обязательного медицинского страхования. Либо получить такую информацию и подать заявление через портал Госуслуг или центр госуслуг «Мои документы».

Продолжение следует.

АННА ДОБРЮХА
www.kp.ru

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.