



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

СУП ИЗ КИЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты

Вода - 3 л
 Лук репчатый - 170 г
 Морковь - 100 г
 Картофель - 650 г
 Рис - 80 г
 Килька в томатном соусе - 2 банки
 Соль - по вкусу
 Перец чёрный молотый - по вкусу



Лавровый лист - 2 шт.
 Перец душистый молотый - по вкусу
 Укроп - 6 веточек
 Петрушка - 6 веточек
 Масло подсолнечное - 40 г
 Калорийность 45 кКал
 Время приготовления 50 мин.

Пошаговый рецепт

Думаю, многие из нас любят подкрепиться за обеденным столом вкусным и сытным первым блюдом. Предлагаю приготовить аппетитный суп из кильки в томатном соусе. Наверняка многие уже готовили такой вкуснейший супчик. На приготовление нашего супа уйдёт совсем мало времени, так что ваша семья не будет долго ждать обеда.

Возьмите такие продукты.

Нарежьте небольшими кусочками лук, морковь натрите на крупной тёрке. Налейте воду. Отправьте на огонь. Доведите до кипения.

В закипевший овощной бульон добавьте нарезанный картофель и промытый рис. Варите до готовности ингредиентов.

Когда картошка и рис готовы, добавьте кильку в томатном соусе. Перемешайте. Приправьте специями. Доведите до кипения. Кипятите около пяти минут на небольшом огне.

Добавьте рубленую зелень. Перемешайте. Прокипятите около минуты и выключайте. Суп из кильки в томатном соусе готов. Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ



С лечебной целью используют цветки и зрелые плоды груши.

Отвар плодов груши эффективен при бактериурии и почечнокаменной болезни. В народной медицине настой цветков груши применяют при простатитах, а сок плодов пьют как мочегонное средство при почечнокаменной болезни. В смеси с другими растениями грушу используют при аденоме простаты и шеечном цистите.

1. Отвар плодов. 1 стакан сухих измельченных плодов отварить в пол литре воды, настоять 4 часа, процедить. Употреблять по полстакана 4 раза в день до еды.

2. Настой цветков. 30 г сухого сырья залить 1 л кипятка, настоять 5 мин, процедить. Выпить весь настой в течение дня.

Груша отличается своей питательностью, что в комбинации с достаточно небольшой калорийностью (в 100г содержится около 50ккал) делает ее одним из наиболее желанных и полезных фруктов.

В груше содержатся следующие витамины: А, С, РР, К, группы В и такие полезные вещества и микроэлементы как фолиевая кислота, пектин, сера, калий, фосфор, цинк, железо, медь, кобальт, а также содержит клетчатку и дубильные вещества. Хотя по вкусу груша и слаще яблока, сахара она содержит существенно меньше и не вызывает повышения аппетита, как это делает яблоко. Так как фруктозы в грушах содержится намного больше, чем глюкозы, то она положительно влияет на работу поджелудочной железы, потому что для того, чтобы усвоить фруктозу, в организме не обязательно содержание инсулина. Именно благодаря этому качеству кисло-сладкие груши разрешено вводить в свой рацион людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом.

Груша укрепляет иммунитет и поддерживает защитные реакции организма, борется с инфекциями, снимает воспаления и даже помогает при депрессии. Эти полезные свойства присутствуют в ней за счет содержания эфирных масел. Груши благотворно влияют на пищеварение...

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».

Груши в сыром виде противопоказаны при язве желудка.

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер №1

Сара Джио «Лунная тропа»

Джун Андерсен получает в наследство от тетушки Руби легендарный книжный магазин "Синяя птица". Вскоре она обнаруживает среди книг уникальные письма – свидетельство давней дружбы между Руби и знаменитой писательницей Маргарет Уайз Браун. Поскольку магазин на грани разорения, Джун решает спасти его с помощью находки. Она обращается за помощью к Гэвину, хозяину находящегося по соседству с "Синей птицей" ресторанчика. Кажется, вместе у них есть шанс, но у Джун немало секретов, и довериться Гэвину оказывается не так-то просто.



ЗДОРОВЬЕ

<https://medside-ru>

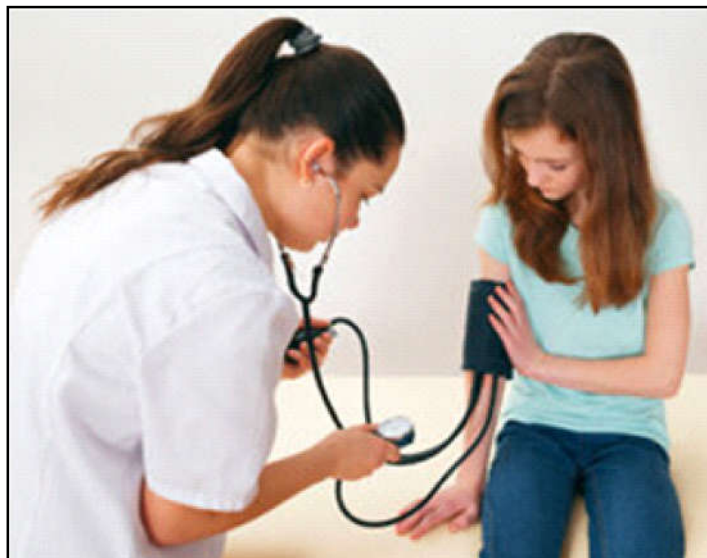
НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Продолжение. Начало в №2,3,4

Нормальное давление у подростка

В соответствии с таблицей артериальное давление в норме у детей 10-16 лет, если его показатели не превышают 110-136 на 70-86 мм рт.ст. Считается, что в 12 лет начинается так называемый «переходный возраст». Этого периода побаиваются многие родители, поскольку ребенок из ласкового и послушного малыша под влиянием гормонов может превратиться в нестабильного в эмоциональном плане, обидчивого и бунтующего подростка.

К сожалению, этот период опасен не только резкой сменой настроения, но и изменениями, которые происходят в детском организме. Гормоны, которые вырабатываются в большем количестве, оказы-



вают влияние на все жизненно важные системы человека, в том числе и на сердечно-сосудистую систему.

Поэтому показатели давления в переходном возрасте могут незначительно откло-

няться от выше приведенных норм. Ключевое слово в этой фразе – незначительно. Это означает, что в случае, когда подросток чувствует себя плохо и у него на лицо симптомы повышенного или пониженного давления, нужно срочно обращаться к специалисту, который обследует ребенка и назначит соответствующее лечение.

Здоровый организм сам настроиться и приспособиться к взрослой жизни. В 13-15 лет артериальное давление перестанет «скакать» и войдет в норму. Однако при наличии отклонений и некоторых заболеваний требуется медицинское вмешательство и лекарственная корректировка.

Высокое артериальное давление может быть симптомом:

- **гипертензии артериальной** (140/90 мм рт.ст.), которая без соответствующего лечения может привести к тяжелому **гипертоническому кризу**;
- **гипертензии симптоматической**, которая характерна

для заболеваний сосудов почек и опухоли надпочечников;

- **вегето-сосудистой дистонии**, заболевание для которого характерны скачки артериального давления в пределах показателей 140/90 мм рт.ст;
- нижнее артериальное давление может повышаться из-за патологий в работе почек (**стеноз, гломерулонефрит, атеросклероз, аномалии в развитии**);

- верхнее артериальное давление повышается из-за пороков в развитии сердечно-сосудистой системы, заболеваний щитовидной железы, а также у больных **анемией**.

Если артериальное давление понижено, то есть риск развития:

- **гипотонии**;
- **инфаркта миокарда**;
- **вегето-сосудистой дистонии**;
- **анемии**;
- **миокардиопатии**;
- **гипотериоза**;
- **недостаточности коры надпочечников**;
- заболеваний гипоталамо-гипофизарной системы.

Контролировать уровень своего АД действительно очень важно, причем не только в 40 лет или после пятидесяти. Тонмометр, как и термометр должен быть в домашней аптечке каждого, кто хочет жить здоровой и полноценной жизнью. Потратить пять минут своего времени на простую процедуру измерения артериального давления на самом деле не тяжело, а ваш организм скажет вам за это большое спасибо.

Продолжение следует.

Евгений Янковский

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО и БАБА» (ул. Октябрьская, 20б) открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ японского художника **Шу Мизогучи**.

Shu Mizoguchi - родился в 1972 году в Хиросиме Славный продолжатель цифрового изобразительного искусства Кагаи и Такаки.

Шу Мизогучи в своих работах использует сочные хрустальные краски в сочетании всех цветов радуги.

Работал художником-графиком в компании по созданию компьютерных игр. Сейчас Шу Мизогучи независимый художник, автор многих прекрасных работ в стиле фэнтези.



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.