



Дедо и Баба

№ 8 (608)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

15 - 21 февраля 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С ПОДЛИВКОЙ

Тефтели с рисом с подливкой готовлю очень часто. Для их приготовления нужно не так уж и много времени, однако пока они готовятся, можно быстренько приготовить любой гарнир, и полноценный ужин или обед готов! Еще чем хорош этот рецепт, так это тем, что тефтельки можно сделать и заморозить, а по мере необходимости доставать и готовить уже с соусом. Если говорить о соусе, то к тефтелям всегда готовлю мой любимый соус с томатной пастой и сметаной.

Ингредиенты

Тефтели:

Фарш свино-говяжий - 500 г

Лук репчатый - 1 шт.

Яйцо куриное - 1 шт.

Рис сырой - 100 г

Мука - 2 ст.л.

Соль и перец - по вкусу

Петрушка - 10 г

Подлива:

Томатная паста - 1 ст.л.

Сметана - 1 ст.л.

Мука - 1 ст.л.

Вода - 300 мл

Соль и перец - по вкусу

Калорийность 176 кКал

Время приготовления 40 мин.



Пошаговый рецепт

Подготовим все продукты и приступим к готовке тефтелей из фарша с рисом с подливкой. Время приготовления можно сократить, если рис отварить заранее. Если вы этого не сделали, то именно с приготовления риса и надо начинать. Отварим рис в кипящей подсоленной воде до готовности, время варки риса смотрите на упаковке к нему.

Фарш выкладываем в миску, добавляем мелко нарезанный лук.

Вбиваем в фарш яйцо и добавляем соль и черный молотый перец.

Зелень петрушки мелко рубим ножом и также выкладываем в миску.

Отваренный рис выкладываем в миску к остальным ингредиентам. Хорошо вымешиваем фарш для тефтелей.

Из полученного фарша формируем тефтельки, по размеру - чуть больше, чем грецкий орех. Каждую тефтельку обваливаем в муке.

В сковороде прогреваем масло и обжариваем тефтельки по 4-5 минут с каждой стороны. Затем добавляем к обжаренным тефтелям томатную пасту. Добавим 200 мл кипятка.

К сметане всыпаем муку и добавляем 100 мл воды. Хорошо все вместе размешаем, это нужно для того, чтобы мука не образовала комков при добавлении в подливу.

Полученную смесь выливаем в сковороду к тефтелям. Солим и перчим подливу по вкусу. Тушим тефтели в подливе на медленном огне 15 минут.

Готовые тефтели с рисом с подливкой подаем порционно с картофельным пюре или свежим салатом.

Приятного аппетита!

♥ ЗДОРОВЬЕ

ЛИСТВЕННИЦА



Лиственница сибирская находит также широкое применение во многих народных медицинах при лечении различных заболеваний. В Якутии измельченные сучки лиственницы варят в воде в течение нескольких суток и после выпаривания отвара осадок используют при головных болях, энцефалите, параличе, ревматизме, болях в области сердца, болезнях почек, печени, при раке желудка. Водный отвар смолистых выделений, порошок из коры и побегов лиственницы употребляют при грыже, поносе, отравлении, обильных месячных и как мочегонное средство. Отвар почек и молодых побегов на молоке лиственницы принимают внутрь при кашле, хроническом бронхите с отделением гнойной мокроты, почечнокаменной болезни, метеоризме, как противоглистное (от ленточных глистов) и как слабительное средство. Отвар хвои лиственницы применяют при гипертонии и как витаминное, а также сильное противоцинготное средство. Настой из хвои используют как отхаркивающее и ранозаживляющее средство при лечении абсцессов и гнойных ран, а также от гиперменореи. Из свежих веток делают ванны при ревматизме, подагре. Камедь и лиственничный клей используют как обволакивающее средство. В народной медицине скипидар применяют наружно при ревматизме, подагре, воспалении мышц, невралгии, заболеланиях дыхательных путей и бронхитах, а также в виде компрессов при зубной боли и радикулите.

В народной медицине также применяется плодовое тело лиственничной губки как кровоостанавливающее, спотворное и успокаивающее средство при туберкулезе, диабете, неврастении, а молодые трутовики при базедовой болезни...

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».

Противопоказана страдающим язвой ЖКТ, после перенесения инсульта или инфаркта, при тяжелой патологии ЦНС

НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Окончание. Начало в №2 - 7

Таблица норм частоты пульса у детей по возрастам:

Возраст мм.р.т.ст.	Пульс	Артериальное давление,	
		максимальное	минимальное
Новорожденный	140	70	34
1-12 месяцев	120	90	39
1-2 года	112	97	45
3-4 года	105	93	58
5-6 лет	94	98	60
7-8 лет	84	99	64
9-12	75	105	70
13-15	72	117	73

Как видно из выше приведенной таблицы норм ЧСС у детей по возрастам, показатели пульса становятся меньше, когда ребенок подрастает. Зато с показателями артериального давления наблюдается прямо противоположная картина, поскольку они наоборот увеличиваются по мере взросления.

Колебания ЧСС у детей могут быть обусловлены:

- физическими нагрузками;
- психоэмоциональным состоянием;
- переутомлением;
- заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной или дыхательной системы;
- внешними факторами, например, погодными условиями (чересчур душно, жарко, скачки атмосферного давления).

Евгений Янковский

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО и БАБА» (ул. Октябрьская, 20б) открыта **ФОТОВЫСТАВКА** работ **yi i i ñã ã õõã ã ãõã Шу Мизогучи.**



В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новая книга - бестселлер Ольга Валяева «Предназначение быть женщиной»



21 век. Чуть ли не из-за каждого угла доносятся слова “эмансипация” и “феминизм”. Равенство и равноправие полов — основа идеологии феминистского течения.

Но в мире должно быть все сбалансировано, поэтому в один прекрасный момент появляется Ольга Валяева в своей шикарной юбке и заявляет:

“Я хочу жить в том мире, где со спины уже понятно, мужчина перед тобой или женщина.

Я хочу быть окруженной женскими ароматами и женскими хлопотами.

Я хочу наполнять свои дни женскими мелочами и женскими заботами.

Я хочу, чтобы в моей голове продолжала жить женская логика, а мое сердце оставалось по-женски эмоциональным и мягким.”

Ольга обожает своих детей, мужа и платья. Она вдохновляет женщин быть женщинами, учит быть счастливой через принятие себя, своего тела, недостатков и достоинств, а не отрицать и обесценивать свою женственность.

Ольга Валяева называет себя “ведическим психологом” и учит девушек, как изменить свою жизнь без грубых манипуляций, самообмана и самоистязаний.

Возможно, это и про тебя тоже?

Современные женщины и сами не заметили, как ступили на неестественный для них “мужской путь” — путь завоеваний и “достигаторства”. Они занимаются построением карьеры, и заработок денег становится чуть ли не самым приоритетным жизненным вопросом.

Живет такая женщина-достигатор по мужским законам и не понимает, почему мужчины если и появляются в ее жизни, то все какие-то безответственные, слабые и инфантильные. Именно так ее воспитали родители, заложив определенную жизненную программу.

Но деньги и карьерный рост не могут заменить тепло семейного очага. Когда мы идем не в ту сторону и не тем путем, у многих из нас в жизни случается “перекос”.

Умение быть “железной леди” не позволит построить близкие и доверительные отношения. Ведь мы карабкаемся не по той лестнице только из-за того, что не знаем другого пути.

Но однажды это происходит: женщина слышит едва уловимый щелчок внутри себя. И до нее вдруг доходит, что у нее совершенно нет свободного времени, что она постоянно работает и не может никому доверять. Наши мамы и бабушки были такими же, но не потому что этого очень хотели — у них не было другого выбора, не было примера перед глазами.

Культура воспитания девочек была утрачена, и сегодня мы имеем то, что имеем: не четкое разделение на мужчин и женщин, а общество со стертыми гендерными границами — мир населяют люди унисекс.

Возможно, своим стремлением покорить очередную карьерную вершину или получить третье высшее образование мы прикрываем свое желание любить и быть любимыми, которое в нашей жизни еще не реализовано?

www.fazarosta.com

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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.