



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

САЛАТ С ОМЛЕТОМ

Ингредиенты

Куриные яйца - 4 шт.
 Майонез - 2 ст.л. для омлетов и 4 ст.л. для заправки салата
 Подсолнечное масло - 1 ст.л.
 Репчатый лук - 1 шт. (80 г)
 Вода для маринов. лука - 150 мл
 Уксус для маринов. лука - 0,5 ст.л.
 Солёные огурцы - 2-3 шт.
 Ветчина - 160 г
 Соль - 3 щепотки
 Чёрный молот. перец - по вкусу
 Калорийность 188 кКал
 Время приготовления 45 мин.



Пошаговый рецепт

Попробуйте этот оригинальный салат с омлетом! Я в него влюбилась, очень вкусный! Омлет, нарезанный лапшой, солёные огурцы (именно солёные, как для оливье, не маринованные), маринованный лук и ветчина - оказывается, это очень вкусное и пикантное сочетание.

Готовила этот салат уже несколько раз, и всегда он расходился на ура. Такой салат можно приготовить просто так и на праздник (гости потом будут обязательно брать рецепт).

Итак, для того чтобы приготовить салат с омлетом и ветчиной, подготовьте куриные яйца, майонез, соль, подсолнечное масло, репчатый лук, воду, уксус, солёные огурцы, ветчину, чёрный молотый перец. В миске разболтайте венчиком куриные яйца с майонезом и щепоткой соли.

На сковороде с небольшим количеством подсолнечного масла пожарьте из получившейся яично-майонезной смеси 5 или 6 тонких омлетов, с двух сторон.

Лук почистите, нарежьте полукольцами и замаринуйте (тёплая кипячёная вода + уксус+ щепотка соли) на 10 минут. Затем маринад слейте, а лук подсушите на салфетке.

Остывшие омлеты сверните рулетиком и нарежьте лапшой. Огурцы тоже нарежьте (соломкой).

Соедините ветчину (соломкой), огурцы, лук и омлетную лапшу. Сыпьте 1 щепотку соли и по вкусу чёрный молотый перец.

Заправьте салат майонезом и перемешайте. Поставьте салат ненадолго в холодильник для того, чтобы он настоялся.

Ну а после салат с омлетом можно подавать!

Приятного вам аппетита!!!

🕒 ЗДОРОВЬЕ

ЕЖЕВИКА



1. Замечательный чай получится из пигментированных листьев ежевики. Для этого их нужно сразу же после сбора поместить в эмалированную посуду, закрыть и держать до полного увядания и потемнения. После этого их высушивают на воздухе. Заваривают как обычный черный чай.

2. При ушибах, нарывах, ранах, лишае, экземе, трофических язвах и других поражениях кожи сухие листья ежевики измельчают в порошок, запаривают и прикладывают к больным участкам.

3. Отвар веток ежевики полезен при неврозе сердца и водянке. Для этого нужно взять 1 столовую ложку сухих или свежих измельченных веток, залить 200 мл кипятка и томить на водяной бане 15 минут, после чего остудить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Этот настой обладает сильным мочегонным действием.

4. Простой чай из ежевики готовится так: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев залить крутым кипятком и настаивать 20 минут. Процедить и выпить в три приема в течение дня.

5. При диарее, дизентерии, пищевом отравлении, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки можно приготовить следующий настой: взять 1 столовую ложку сухих измельченных листьев и залить 1 стаканом крутого кипятка прямо в термосе, настаивать 3 часа. Принимать по пол-стакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды. При энтероколите и внутренних кровотечениях в желудочно-кишечном тракте этот настой пьют маленькими глотками каждые 2 часа.

6. При простудных и иных воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при легочном кровотечении помогает отвар из смеси листьев и корней ежевики...

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».

В очень небольших количествах ежевику можно употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер

Чарльз Мартин «Где живет моя любовь»

Когда семнадцать месяцев назад, в канун Нового года, Мэгги открыла глаза, я почувствовал себя так, словно прозрел. Опустившись на колени, я протянул к Мэгги руку и больше уже не сдерживал ни слез, ни крупной дрожи, сотрясавшей мое тело. Я плакал как ребенок. И Мэгги тоже. Довольно долгое время мы были не в силах произнести ни слова. Да и что сказать? С чего начать?..



◆ УЧИМСЯ ЖИТЬ

ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕВИДЕНИЯ НА ДЕТЕЙ

Окончание.
Начало в №25,26

Как родителям защитить ребенка от вредного воздействия телевидения

Рассмотрим конкретные действия, которые могут совершить родители, чтобы предотвратить вредное воздействие телевидения.

- ограничьте количество времени, которое ребенок проводит за телевизором;
- убедитесь, что ребенок смотрит качественные про-

граммы, соответствующие возрасту;

смотрите телевизор вместе с ребенком, чтобы убедиться, что он смотрит полезные и развивающие передачи. Это также поможет укрепить связь между вами;

не ставьте телевизор в спальне и выключайте его, когда программа закончится; не устанавливайте слишком строгих правил, поскольку ребенок станет чрезмерно привязанным к телевизору.

<https://childdevelop.ru>

Можно ли давать маленьким детям смотреть телевизор?

Детям младше двух лет нельзя смотреть телевизор, поскольку их мозг еще развивается и остается уязвимым. В этом возрасте у детей развиваются эмоциональные и социальные навыки, поэтому родители должны общаться с ними, заботиться об их эмоциональных потребностях, учить их читать, писать и рисовать.

В этом возрасте развивается познавательная сфера ребенка, поэтому лучше всего держать телевизор подальше от детей до двух лет.

В просмотре телепрограмм важно соблюдать меру. Убедитесь, что ребенок смотрит качественные программы и продуктивно проводит свое свободное время – так вы обеспечите его правильное развитие. Просмотр телепередач – это часть ежедневной жизни и, если подойти к нему правильно, это может пойти ребенку на пользу.

♥ ЗДОРОВЬЕ

90 ЛЕТ И СТАРШЕ: ПРАВИЛА ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

<https://национальныепроекты.рф>

По данным различных исследований, продолжительность жизни определяется генетикой примерно на 20–30%. При этом 70–80% приходится на вклад от внешней среды и образа жизни. Директор Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Н. И. Пирогова, главный внештатный гериатр Минздрава РФ **Ольга Ткачева** рассказала, как дожить до 90 лет и сохранить максимум здоровья.

По данным Росстата, в России на начало 2020 года проживали почти 785,2 тыс. долгожителей 90 лет и старше и 22,6 тыс. человек старше 100 лет. Одна из задач нацпроекта «Демография» — мотивировать людей вести здоровый образ жизни, чтобы иметь возможность жить долго и поддерживать качество жизни на высоком уровне.

Ольга Ткачева рекомендует не забывать о двигательной активности и совершать минимум по 10 тыс. шагов ежедневно. «Во время движения мышцы вырабатывают вещества, которые держат в тонусе весь организм, — пояснила она. — Простаивая, мышечная ткань слабеет, кости становятся хрупкими».

Питание для долгожителей

Еще одно важнейшее правило здорового образа жизни — умеренность в еде. Ткачева рекомендует вставать из-за стола с легким чувством голода. «Переедание и лишний вес — верный путь к преждевременной старости», — напоминает эксперт.

При этом Ткачева подчеркнула, что дневной рацион должен быть полноценным и содержать много клетчатки. «Сырые овощи, фрукты



и зелень — богатый источник клетчатки. Суточная норма таких продуктов для здорового долголетия составляет 400–600 граммов», — рассказала она.

В то же время очень важно есть как можно меньше легкоусвояемых углеводов: сахара, сладостей, тортов и выпечки. «Такие продукты нагружают поджелудочную железу, приводят к утрате сосудами эластичности и ускоряют появление морщин», — предупреждает Ткачева.

Еще один продукт, потребление которого необходимо сократить, — это соль. «Не спешите обильно солить еду. Если хотите оставаться здоровыми, привыкайте к недосоленной пище», — добавила эксперт.

Переедание и лишний вес — верный путь к преждевременной старости

Скажи нет вредным привычкам

Курение и употребление алкоголя очень негативно сказываются на здоровье. По статистике курящие люди теряют в среднем 14 лет жизни, причем те, кто начал курить в подростковом возрасте, около 25 лет. А чрезмерное употребление крепкого алкоголя, даже редкое, «только

по праздникам», укорачивает жизнь в среднем на 9–10 лет.

Обязательная профилактика

В случае с профилактикой Ткачева напоминает прописную истину о том, что предупредить болезнь легче, чем ее лечить.

«Следите за артериальным давлением, уровнем глюкозы и холестерина в крови», — говорит она. Здесь важную роль играет и ежегодная диспансеризация, когда можно посетить врачей, сделать анализ крови, ЭКГ, пройти онкоскрининг и т.д.

Пища для ума

Наука доказала, что уровень образования влияет на продолжительность жизни. «Вы обращали внимание, что академики и профессора живут долго? — говорит Ткачева. — Дело в том, что их мозг активно работает даже в пожилом возрасте. Это продлевает им жизнь».

При этом такой способ доступен не только ученым. Эксперт рекомендует постоянно учиться, получать яркие впечатления, это подарит годы жизни и сохранит ясность ума.

«Одиночество и отсутствие дела, приносящего удовольствие, ускоряют старение, — также утверждает Ткачева. — Без общения никуда».

По ее словам, очень важно больше общаться с близкими людьми, друзьями, искать новые знакомства и интересные занятия, которые будут вдохновлять и заставят «гореть».

«Это позволит оставаться в строю как можно дольше», — уверяет эксперт.

В рамках нацпроекта «Демография» во всех регионах действуют специальные программы: активного долголетия, которые помогают людям старшего возраста вести активный образ жизни, поддерживать физическую форму и разнообразить свой досуг. Это могут быть обучающие курсы, мастер-классы, спортивные занятия или творческие мастерские. Хотите выучить китайский язык или заняться зумбой? Выбрать увлечение по душе и записаться на занятия можно в центре социального обслуживания.

Фото: Антон Кузнецов/ТАСС

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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.