



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

САЛАТ «АЛЕНКА»

Ингредиенты

Шампиньоны - 150 грамм;
 Лук репчатый - 1 шт;
 Растительное масло
 (для обжарки грибов
 с луком) - 3 ст.л;
 Крабовые палочки - 100 гр.;
 Огурец свежий - 1 шт;
 Яйцо вкрутую - 2 шт;
 Майонез - 5 ст.л;
 Соль - по вкусу.
 Калорийность 230 кКал
 Время приготовления 30 мин.



Пошаговый рецепт

Салат "Аленка" очень популярен на просторах интернета. Такое внимание к нему объясняется, прежде всего, доступным набором ингредиентов, ярким и легким вкусом. Попробуйте приготовить его, поверьте, он займет достойное место на праздничном столе.

Сначала нужно разогреть на сковороде растительное масло, обжарить в нем мелко нарезанные шампиньоны и репчатый лук. Жарить до полной готовности.

Свежий огурец нарезать мелким кубиком.
 Крабовые палочки нарезать тонкой соломкой.

Яйца отварить вкрутую, измельчить с помощью вилки.

Все нарезанные продукты поместить в одну миску, добавить охлажденные обжаренные шампиньоны с луком.

Добавить соль, майонез.

Перемешать и подавать на стол.

Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

БОЯРЫШНИК ЧЕРНЫЙ



Имеет черный боярышник полезные свойства, которые оказывают кардиостимулирующее, противоопухолевое, ранозаживляющее, мочегонное воздействие. Полезные свойства черного боярышника помогают при головных болях, бессоннице, эпилепсии, инфаркте миокарда, тахикардии, ревматизме и других заболеваниях. Боярышник издавна снискал себе заслуженную репутацию лекаря утомленного сердца. Современные исследования подтверждают это мнение: Различные препараты, приготовленные из боярышника, обладают кардиотоническим действием. Они усиливают кровообращение в сосудах сердца, нормализуют сокращения миокарда, снижают уровень холестерина в крови. В результате боли в области сердца исчезают.

Боярышник рекомендуют использовать при стенокардии и тахикардии. Образно говоря, это растение заставит уставшее сердце биться с новой силой, а слишком возбужденное введет в спокойный ритм работы.

Боярышник рекомендуют пожилым людям и пациентам, восстанавливающимся после тяжелых недугов. В его плодах много аскорбиновой кислоты, каротина, фруктозы. По лечебной ценности боярышник ни в чем не уступит шиповнику и моркови.

Известно, что пектины боярышника способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов.

Внимание. Препаратами боярышника, да и свежими ягодами не следует увлекаться. Больше стакана за один раз съедать не советуют. Иначе давление может упасть слишком резко со всеми вытекающими отсюда неприятными последствиями...

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».

Длительный и неумеренный прием препаратов с боярышником ведет к слишком сильному снижению давления, нарушению сердечного ритма.

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - самая продаваемая в мире серия

Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Дахав «Куриный бульон для души СЕРДЦЕ УЖЕ ЗНАЕТ»

101 история о правильных решениях

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде событий, которые мы не в силах изменить. А иногда мы сами понимаем: дальше так жить нельзя. Некоторые герои этого сборника решились на кардинальные перемены: переехали в новый дом или даже страну, поменяли сферу деятельности, избавились от пагубных привычек или отношений, которые отравляли им существование.

А кто-то просто сместил приоритеты, уделяя своему здоровью и душевному состоянию больше внимания и времени, и от этого хорошая жизнь стала еще лучше.



КАК ДЕРЖАТЬ ВЕС РЕБЕНКА ПОД КОНТРОЛЕМ

И дети, и родители с нетерпением ждут окончания учебного года и начала каникул. Но, когда каникулы наступают, дети часто не знают, чем заняться. Чаще всего их развлечениями становятся телевизор или компьютер. Дети смотрят телевизор или играют в компьютерные игры из-за скуки, но вскоре эти занятия перерастают в настоящую зависимость.

Просмотр фильмов или телепрограмм редко обходится без того, чтобы перекусить чем-то. Дети хрустят чипсами или попкорном перед экранами телевизоров, а для родителей это становится поводом для беспокойства. Они часто задаются вопросом: «Может быть, в этом наша вина? Возможно, мы делаем что-то не так?» И, действительно, дети нередко заимствуют у родителей привычку кушать перед экраном телевизора. Поэтому родители должны сами придерживаться правил здорового питания, прежде чем обучать им ребенка.

Здоровый образ жизни, к которому родители стремятся приучить своего ребенка, подразумевает и то, что они должны контролировать его вес. Рассмотрим несколько



советов, которые помогут родителям в этом процессе.

Как научить ребенка контролировать свой вес

Чтобы контролировать свой вес, ребенку, прежде всего, необходима физическая активность. Есть несколько способов ее достичь. Воспользуйтесь ими – и ваш ребенок не только будет физически активен, но и в то же время сможет весело проводить время.

1. Прогулки на открытом воздухе

Ребенок должен понять, что жизнь не ограничивается Интернетом и компьютерными играми. Многие из нас с детства имеют вредные привычки, не расставаясь с ними и во взрослом возрасте. Дети наблюдают за нами и перенимают наши привычки. Но

взрослые часто забывают, что их детство проходило без Интернета и мобильных телефонов. Поэтому им под силу научить детей, как можно весело проводить время без этих средств. Приучите детей больше гулять на улице, играть в футбол и другие подвижные игры. Это поможет детям укрепить мышцы, сбросить лишний вес и весело провести время.

2. Летние лагеря

Сегодня летние лагеря для детей становятся все более распространенным явлением. В большинстве случаев они призваны отвлечь детей от компьютеров и телевизоров, предоставив им вместо этого нечто интересное. Существует множество лагерей, в которых детей учат иностранным языкам, танцам, различным видам спорта и многому другому. Все свободное время они физически активны и проводят время с пользой.

Часто ребенку начинают нравиться занятия, которым его учат в лагере, поэтому в будущем он пытается узнавать об этой сфере больше, а иногда даже связывает с ней свою будущую профессию. Но даже если этого не произойдет, вы увидите, что ваш ребенок научился проводить время более рационально.

Каких продуктов стоит избегать

Когда ребенок проявляет достаточную физическую ак-

тивность, самое время развить у него привычки здорового питания. Прежде всего, дети должны понять, что такое умеренность в питании. И здесь также во многом дети берут пример с родителей. Если вы сами часто переедаете, постоянно перекусываете между приемами пищи и едите не в одно и то же время, дети, скорее всего, будут поступать так же. Такие привычки нужно контролировать. Но, прежде чем научить этому ребенка, установите контроль над такими привычками сами. Не держите в доме много фаст-фуда и другой нездоровой пищи, так как это только усилит соблазн для ребенка. Лучше пусть у него под рукой всегда будут свежие фрукты и другие здоровые продукты на случай, если он захочет перекусить. Это поможет ему лучше контролировать свой вес.

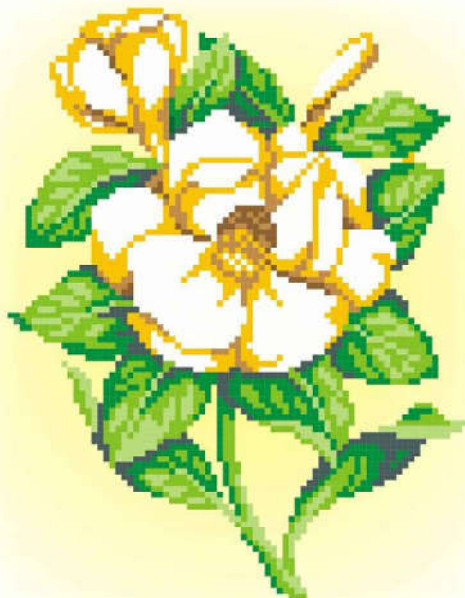
Сбалансированное питание

Возьмите в привычку ужинать или завтракать всей семьей. Позаботьтесь о том, чтобы на столе всегда было достаточно овощей (и сырых, и вареных или жареных), молока, злаков, богатых белками и т.д. Следите за тем, чтобы все члены вашей семьи получали с пищей достаточное количество белков и углеводов и небольшое количество жиров.

Очень важно, чтобы ребенок пил достаточное количество воды. Однако сделать это бывает сложно: летом мы чувствуем жажду и пьем больше, зимой нам требуется всего несколько глотков воды, чтобы напиться. Мы не осознаем, сколько воды нам на самом деле нужно. Поэтому важно, чтобы питьевая вода была всегда под рукой: ребенок всегда сможет попить, как только почувствует жажду.

Фото из из свободного доступа интернет

**В магазине
ДЕДО И БАБА**
широкий выбор вышивок
Вышивка - это лучшее средство для
развития внимания и
успокоения нервов.



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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.