

**Вся правда о диетах:
вред или польза?**

**Наши любимые
витамины –
апельсины.**



**Все гениальное –
просто! Учимся
оказывать первую
медицинскую
помощь.**

**Лайфхаки – жизнь
несовершенна.
Исправь это!**

Апрель 2016 (8)

Tantum vivunt

Содержание:

Письмо от редактора (3 стр.)



Вся правда о диетах: вред или польза? (4-6 стр.)



Лайфхаки. Мы расскажем вам как без труда вставать по утрам и еще 23 лайфхака для упрощения твоей жизни (7-9 стр.)



Маски для волос. Питание – масла! (10-12 стр.)



Все гениальное – просто! Учимся правильно оказывать первую медицинскую помощь (13-14 стр.)



Досуг в общежитии. Новые традиции (15-16 стр.)



Студенческая кухня. 9 вариантов блюд из картошки (17-19 стр.)



Наши любимые витамины – апельсины! 20 фактов об апельсинах (20-22 стр.)



Информационная страница (23 стр.)

От редактора:

Всем привет!

Сейчас к вам в руки попал апрельский номер журнала нашего общежития «Tantum vivunt!». Если он у вас в руках – это маленькая радость для редактора, если вы, после прочтения, захотели присоединиться к его созданию – это победа!

Раньше редактором этого журнала являлась я, Гусева Наталья. Я начала заниматься им на 3 курсе и мы, вместе с моими помощниками, выпустили около 10 выпусков (которые вы можете так же посмотреть на сайте нашего колледжа, в разделе «Досуг»). Теперь, моим дитем, если так можно его назвать;), будет заниматься Иванова Юлия. Эта девочка еще только поступила в колледж, но уже сейчас я вижу, что могу не переживать за журнал в ее руках. Поначалу будет трудно, но я думаю, что она справится! Вы ведь поможете ей в этом? Я на вас надеюсь. Для того, чтобы журнал процветал, был толще и интереснее, нужны вы – креативные люди! А их в нашем общежитии не мало, уж я-то знаю. Не бойтесь пробовать делать что-то новое, экспериментировать и модернизировать старое.

Хочу пожелать вам хорошего настроения (несмотря на пасмурную и дождливую весну), закончить этот учебный год без долгов и, конечно же, замечательного лета! Верьте в себя и у вас все получится.

Бывший главный редактор,
Гусева Наталья

Вся правда о диетах!

Кто-то из великих людей сказал: “Мы – это то, что мы едим и пьем”. И эти слова полностью соответствуют истине. Только появляясь на свет, детеныш любого живого существа тут же требует пищу. И с этого знаменательного момента, все необходимое для стабильного развития клеток органов и всевозможных систем, человек получает с едой. Следовательно, от того, в каких количествах и что именно мы едим, зависит наше здоровье.

И так, все диеты можно условно разделить на две группы: лечебные диеты и диеты, направленные на достижение эстетического эффекта.



Первый вариант – лечебная диета – является одним из важных методов борьбы со многими заболеваниями, а при таких как сахарный диабет легкого течения или ожирение организма различной степени тяжести – единственным лекарством. Для того чтобы правильно соблюдать лечебную диету, необходимо не только питаться определенными продуктами, но и соблюдать технологию кулинарной обработки ингредиентов, следить за температурой потребляемой пищи, отслеживать кратность и время приема. Многие заболевания могут обостряться, если в вашем питании случаются сбои: к примеру, употребление жирных сливок, сметаны, маслянистых блинов, алкогольных напитков, жаренных блюд усугубит хронический панкреатит, нарушения в диете при сахарном диабете могут привести к скачкообразному повышению сахара в крови, сухости во рту, усилению жажды.



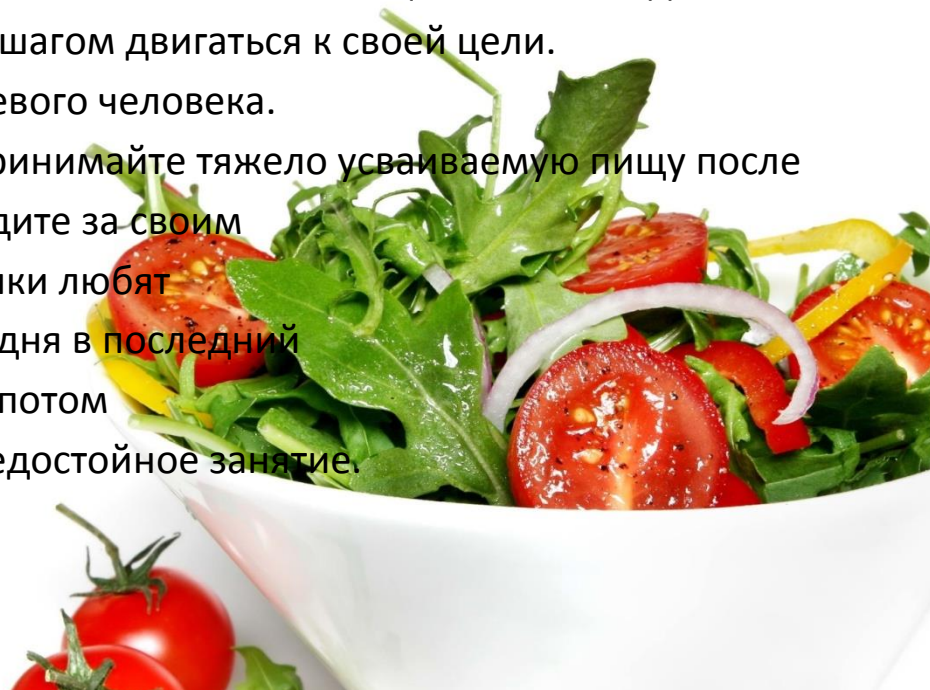
Вред или польза?

Второй тип диеты – так называемая эстетическая. Диетический образ жизни прямо-таки захватил современный мир. Пропаганда СМИ настолько сильна, что уже не только они сами занимаются рекламой стройных и сексуальных тел, но и обычные люди обсуждают на досуге ту или иную диету и сами создают новые виды. В стремлении обрести фигуру своей мечты все забыли о своем здоровье.

Сядясь на диету, обязательно тщательно проверьте ее. А для этого следуйте советам, изложенным ниже.

- 1) Если ваше желание всерьез заняться своей фигурой и сесть на диету оформилась и требует воплощения в реальность, обязательно проконсультируйтесь с врачом (рекомендация специалиста будет очень кстати).
- 2) Вы должны расходовать больше энергии, чем потребляете калорий, только в этом случае вы будете худеть, а иначе станете поправляться. Необходимо как можно больше двигаться.
- 3) Поставьте себе краткосрочную цель: какой вы хотите стать, например, недели через 2. Допустим, вы хотите сбросить за это время 3 килограмма и влезть в любимые джинсы. Отлично! Цель поставили, а теперь делайте все возможное и от вас зависящее, чтобы ее достичь. Главное – упорно, шаг за шагом двигаться к своей цели.
- 4) Воспитывайте в себе волевого человека.

Не ешьте до отвала, не принимайте тяжело усваиваемую пищу после 7, а также тщательно следите за своим рационом. Многие дамочки любят такие отговорки: вот сегодня в последний раз съем кусочек торта и потом навсегда прекращу это недостойное занятие.



Как бы не так! Съев один кусочек, рука тянется за вторым, а там уже и третий на подходе. Грош цена таким обещаниям!

- 5) Не доводите себя до такого состояния, когда вы готовы слопать целого слона вместе с потрохами. В результате вы просто-напросто съедите лишнего и сильно перегрузите свой желудок. Вспомните
- 6) золотое правило: ешьте по чуть-чуть, но часто (4 – 5 раз в день). И, кстати, совершенно не обязательно отдавать ужин врагу. Можете и отужинать, только легкой пищей: овощным салатом, овсянкой или рисом, йогуртом или кефиром. От такой еды вы не поправитесь, но и не будете мучаться бессонницей из-за голода.
- 7) Не надо думать, что чем более строгая диета, тем быстрее вы достигните положительного результата и похудеете, словно в сказке. Диета должна быть сбалансированной и полноценной, а не способствующей появлению анорексии. Худеть больше чем на полкилограмма в неделю чревато для организма негативными последствиями. Это огромный стресс, который тут же скажется на состоянии волос, ногтей, кожи. А кому такой эффект нужен?
- 8) Пожалуйста, худейте в ладу с собой и организмом – и тогда диеты принесут вам только пользу!

Диета – это трудоемкое занятие.

И испытание диетой похоже даже на пытку. Красота-то, конечно, требует жертв, вот только соразмерных и посильных.

А истязать себя во вред организму – это уже мазохизм. Так что питайтесь вкусно, полезно, понемногу, но часто, чтобы каждый съеденный кусочек приносил вам только удовольствие, а не расстройство!



Лайфхаки

1. Если вам придётся объяснять человеку, как до вас добраться, добавьте к объяснениям фотографию вашего дома. Так гостю будет гораздо легче сориентироваться.
2. Чтобы кетчуп лился из бутылки быстрее, воткните в него соломинку, а затем вытащите.
3. Удалить мелкие царапины с изделий из стекла можно, протерев их тканью с зубной пастой.
4. Удалите прилипшую к волосам жевательную резинку, смазав её вазелином или арахисовой пастой.
5. Чтобы очистить подсвечники от налипшего на них воска, положите их в морозильную камеру минут на 20. После этого воск отойдёт без проблем.
6. Вдеть нитку в иголку будет легко, если сбрызнуть кончик лаком для волос.
7. Если вам нужно отмерить нужное количество мёда при помощи мерной ложки или стакана, предварительно смажьте инструмент растительным маслом, чтобы мёд на нём не остался.
8. Когда моете окна, протирайте их вертикально внутри и горизонтально снаружи. Если после окончания работы вы увидите полосы, то будете знать, с какой они стороны.
9. Удалите белые пятна соли с кожаной обуви при помощи раствора из одной столовой ложки уксуса и стакана воды.
10. Чтобы зеркало в ванной не запотевало, протрите его кремом для бритья, после чего удалите крем мягкой тканью.
11. Чтобы удалить неприятный запах из спортивной обуви, насыпьте в них немного соды и оставьте на день.
12. Прилипшие ценники легко отойдут, если подержать их под струёй горячего воздуха из фена.

13. Если один стакан застрял в другом – не проблема. Налейте в верхний холодную воду, а затем опустите оба на минуту-другую в горячую.
14. Проведите по зубчикам застрявшей молнии простым карандашом – графит в этом случае будет работать как смазка.
15. Чтобы получить из апельсина или лимона больше сока, покатайте их по столу прежде чем разрезать
16. Чтобы избавиться от запаха чеснока на руках, потрите их о нержавеющую сталь. Например, об ложку.
17. Для того, чтобы белое вино оставалось холодным, заморозьте виноградины и используйте их вместо кубиков льда.
18. Отделить желток от белка проще простого: разбейте яйцо на тарелку. Затем возьмите пустую пластиковую бутылку, немного сдавите, чтобы вышла часть воздуха, поднесите к желтку, и он легко втянется в бутылку.
19. Чтобы соломинка лучше держалась в банке газировки, поверните язычок и проденьте соломинку в отверстие.
20. Вместо того, чтобы вырезать кочерыжку ножом, ударьте по ней, чтобы вдавить внутрь. После этого вы сможете вынуть её без труда.
21. Довольно сложно пересыпать рис из пакета без потерь. Чтобы справиться с этой задачей было проще, срежьте горлышко с пластиковой бутылки, вденьте в него края пакета и отогните их наружу. Получится «туннель», через который рис посыплется исключительно в нужном вам направлении. Если часть риса осталась в пакете, вы можете для удобства хранения прикрутить к горлышку крышку от той же бутылки.
22. CD – шпиндель можно использовать как контейнер для бутербродов.
23. Залейте тесто для блинов в пустую бутылку из-под кетчупа и процесс приготовления станет намного аккуратнее.

Как вставать

без труда по утрам?



Как научиться просыпаться раньше? Как вставать рано утром? Как привить такую полезную привычку?

1. Придумайте вескую причину, чтобы просыпаться рано.
2. Избавьтесь от стимуляторов, влияющих на сон.
3. Переходите постепенно к раннему пробуждению.
4. Придумайте вознаграждения для себя.
5. Напишите вашу цель и покажите ее всем.
6. Начните вести отчет.
7. Планируйте непреложную повестку дня на следующий день.
8. Создайте срочность #1:
Поставьте очень срочные и важные задачи на раннее утро.
9. Создайте срочность #2:
Договоритесь о встрече рано утром.
10. Воспользуйтесь сервисом утренних звонков.
11. Объединитесь с друзьями, кто тоже хочет просыпаться рано.
12. Ложитесь спать раньше.
(Возможно, самый важный совет из всех)
13. Поставьте будильник.
14. Поставьте несколько будильников
15. Поставьте будильник очень далеко.
16. Установите на звонок будильника вашу любимую мелодию.
17. Перед сном мысленно повторяйте много раз то время, когда вы хотите проснуться.
18. Установите время на будильнике на 5 минут раньше
19. Выбирайтесь из постели сразу же, как только услышите будильник.
20. Пусть это станет вашей ежедневной привычкой.
21. Используйте по максимуму все вышеперечисленные способы.

Какое масло для волос лучше выбрать?

Базовые (жирные) масла – натуральные растительные масла. Эти масла получают путем холодного прессования плодов, орехов, семян, косточек и зерен. Базовые масла можно использовать как в чистом виде, так и в смеси с эфирными маслами. Эти масла еще называют транспортными, маслом основой, несущим маслом и др. Базовые масла содержат массу полезных веществ:

Полиненасыщенные жирные кислоты

Весь спектр витаминов

Триглицериды

Воски

Фосфатиды

Липохромы

Токоферолы.

Благодаря этим компонентам базовые масла способны благотворно влиять на волосы, кожу и ногти, ведь все эти вещества укрепляют мембраны клеток кожи, повышают способность удерживать влагу, оказывают антиоксидантное действие, усиливают метаболизм и регенерацию.



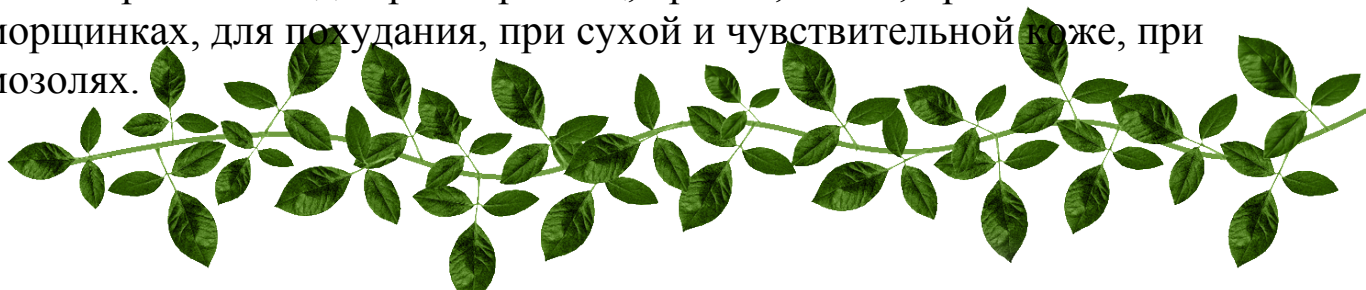
Подборка из 10 лучших растительных масел для красоты:

1. **Оливковое** - самое известное масло, которым пользуются многие. Это масло нужно употреблять по 1 столовой ложке каждый день. Оно хорошо увлажняет кожу, помогает избавиться от целлюлита, если делать с ним массаж проблемных мест.
2. **Масло виноградных косточек**. Оно прекрасно очищает кожу, предотвращает появление акне, за счет легкой консистенции масла, оно не забивает поры, а наоборот очищает их. Прекрасно подходит в борьбе с морщинами, оно обладает антиоксидантным эффектом в 20 раз больше, чем витамин С и в 50 раз, чем витамин Е. Ускоряет процесс обновления кожи, тонизирует и увлажняет ее, улучшает цвет лица.
3. **Масло жожоба**. На самом деле это вовсе не масло, а жидкий воск, но принято его называть маслом. Оно состоит из сложной смеси эфирных жирных кислот. Полностью впитывается в кожу, не оставляя жирного блеска. Оно прекрасно подходит для борьбы с морщинами, увлажнения и питания кожи, прекрасно питает, увлажняет пересушенные, ломкие, окрашенные волосы. Хорошо борется с акне,



загрязненными порами, а также с другими воспалениями (экземами, дерматитами, псориазами). Обладает отличным свойством профилактики растяжек и целлюлита. Им полезно смазывать локти, колени, пяточки, также использовать после бритья или для загоревшей кожи.

4. **Репейное масло.** Самое популярное масло для волос, оно прекрасно питает, увлажняет волосы и кожу головы, укрепляет луковицы волос, восстанавливает поврежденную структуру волос, помогает их росту, используется в борьбе с выпадением волос. Если ежедневно протирать маслом ногтевую пластину, то значительно улучшится ее состояние, ногти будут крепкими, начнут быстрее расти.
5. **Масло Ши.** Придает блеск и силу волосам, восстанавливает структуру волос, защищает от ультрафиолетового излучения, питает витаминами. Если систематически наносить масло на кожу лица, то исчезнут мелкие мимические морщинки, кожа станет более подтянутой и упругой, улучшится цвет лица. Прекрасное средство от растяжек, также хорошо смягчает огрубевшую кожу - можно смазывать колени, локти и пяточки.
6. **Кокосовое масло.** Отлично борется с растяжками. Из него можно сделать отличный крем для сухой кожи, если добавить туда несколько капель витамина Е. Кокосовое масло для волос используют, чтобы защитить от ультрафиолетового излучения, придать волосам блеск, объем, увлажнение, отличное средство от секущихся и ломких кончиков. Подходит для снятия макияжа вокруг глаз. Хорошо подходит для массажа всего тела, при этом отлично увлажняет кожу, для ежедневного ухода за волосами, телом, ногтями.
7. **Аргановое масло.** Используют для блеска и увлажнения волос, для лечения акне, псориаза, устранения шрамов, морщин. Это дерево растет только в Марокко, масло из него очень трудно получить, поэтому стоит оно дорого, но даже 1-2 капли этого хватит, чтобы увлажнить все лицо.
8. **Касторовое масло.** Используют для лечения перхоти. Это масло ускоряет рост волос, придает им мягкость и блеск, но его очень сложно смыть с волос. Помогает в борьбе с растяжками. Касторовое масло применяют для роста ресниц, бровей, волос, при мимических морщинках, для похудения, при сухой и чувствительной коже, при мозолях.



9. **Масло макадамии.** Содержит большое количество витаминов А, В, Е, также оно содержит много жирных кислот. Обладает прекрасным антиоксидантным свойством, разглаживает морщины, очень хорошо увлажняет кожу, обладает защитой от ультрафиолета. Волосы делает блестящими, крепкими. Широко используется по уходу за пересушенными и поврежденными волосами.
10. **Миндальное масло.** Очень эффективное масло, содержит большое количество полезных веществ и витаминов. Оно отлично увлажняет и питает кожу и волосы. Больше подходит для зрелой или очень сухой кожи, т.к. прекрасно борется с морщинами. Считается одним из самых эффективных природных веществ, которое укрепляет волосы и стимулирует их рост. Также прекрасно подходит для роста и укрепления ресниц.



Все гениальное - просто!



Учимся оказывать **первую медицинскую помощь.**

Первая медицинская помощь — это комплекс простейших медицинских мероприятий с использованием лекарственных средств, выполняемых медицинским работником (врачом, фельдшером, медсестрой (медбратом) или, как в некоторых странах, парамедиком) либо человеком, не имеющим медицинского образования, но обладающим навыками оказания первой медицинской помощи, на месте получения травмы и/или возникновения какого-либо острого или обострения хронического заболевания в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств.

Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи, такой как, например, бригада скорой помощи либо доставления (на попутном транспорте) пострадавшего (заболевшего) в ближайшее медицинское лечебное учреждение. Время от момента травмы, отравления и других несчастных случаев до момента получения первой медицинской помощи должно быть предельно сокращено (Правило «золотого часа»).

Этого делать нельзя!

- Если кто-то подавился — нельзя стучать его по спине.
- Нож или любой другой объект в ране — нельзя вынимать.
- При ожоге – нельзя наносить масло, крем, мазь. Мочиться на ожог.
- Если человек замерз — нельзя давать водку или кофе.
- Обморожение — нельзя растирать, нельзя отогревать до приезда врачей.
- Вывихнутую руку — нельзя самим вправлять.
- Сломанные кости — нельзя самим совмещать кости, накладывать шину.
- При укусах змеи — нельзя делать надрез на месте укуса, высасывать яд, перетягивать укушенную конечность жгутом.
- Обморок — не надо хлопать по щекам, подносить к носу нашатырный спирт и плескать в лицо холодную воду.

• **Кровотечение из носа** — не советуйте пострадавшему откинуть голову назад или лечь, не затыкайте его нос ватой.

• **При сердечном приступе** - нельзя давать валидол, корвалол.

Алгоритм оказания первой помощи

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Обеспечить безопасность себе, пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).
2. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание; для «прослушивания» пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего; для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.
3. Вызвать специалистов (112 – с мобильного телефона, с городского – 03 (скорая) или 01 (спасатели)).
4. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:
 - восстановление проходимости дыхательных путей;
 - сердечно-легочная реанимация;
 - остановка кровотечения и другие мероприятия.
5. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов



Признаки жизни: дыхание



Признаки жизни: пульс



Признаки жизни: реакция зрачков на свет

Досуг в общезитии. Новые традиции.

Совсем недавно у нас появилась очень хорошая традиция, которая уже успела прижиться. Приближались февральские праздники, и нам захотелось их как-то разнообразить. Сначала мы решили просто попробовать и посмотреть, что из этого выйдет. И знаете, всё получилось даже лучше, чем мы ожидали! Взяв обычный цветной картон, клей, бумагу, бусинки и



немного фантазии, мы сделали очень красивые открытки на 14 февраля. Было уютно и как-то даже по-домашнему сидеть вместе и мастерить своими руками. Мы вернулись в детство! Даже радость от такого дела была искренняя и с блеском в глазах.

Всем понравилось собираться, сидеть в хорошей компании и с пользой проводить время, поэтому, в следующий раз, мы решили попробовать поэкспериментировать в кулинарной сфере!

Tantum vivunt

Долго ждать не пришлось, ведь 23 февраля было близко. Купив в магазине все необходимое, мы приступили к делу. Решили испечь пирожки с различными начинками! Все настолько были увлечены процессом, что не заметили, как быстро пролетело время. А после приготовления, угостили всех мальчиков пирожками. Мальчики были приятно удивлены! Это было видно по их неподдельным улыбкам и счастливым лицам!



Затем следовало 8 марта, но так как оно совпало с началом масленицы, то мы решили испечь блины! Замесили огромный таз теста и напекли гору блинов! Пекли на 3 плитах сразу, чтобы получилось быстрее. Блины были очень вкусными. Потом все вместе пили чай: кто-то добавил варенье, кто-то-сгущёнку, а кому-то по вкусу пришлась сметена. Все остались довольны. Думаю,

собираясь вместе и делая что-то доброе, от всей души, наша дружба будет крепче. Надеюсь, что эта замечательная традиция останется на долгие годы!



Wow! Студенческая кухня!

Гостя с другого континента – картошка, стала нашим "вторым хлебом".

3 декабря . года из Америки в Англию были привезены первые клубни картофеля. Прошло время, и этот овощ стал для европейцев просто незаменим - его стали называть «вторым хлебом». 9 простых и вкусных рецептов из картофеля на каждый день.

Картофельные биточки на завтрак

Берем: 4 вареные картофелины, 100 г колбасы), 2 сырых яйца, 1 столовую жарки, зеленый лук, соль, перец по

Готовим: картофель, сыр и колбасу лук, перчим и солим. Добавляем муку и муке, формируем биточки и жарим на Подает горячими, полив сметаной.



Запеченная картошка

Берем: картошку, специи по вашему вкусу, немного

Готовим: картошку чистим и режем дольками, отвариваем маслом и запекаем в заранее разогретой духовке до будет готова минут через 15. Мелкую картошку можно специи равномерно распределились, сложите картошку, зажмите сверху рукой и хорошо все там потрясите.



Картофель «Дофинэ»

Берем: 9 средних картофелин, 9 чайных ложек сливочного масла, 9 пластинок сыра ("Голландского" или "Гауда"), соль и молотый перец по вкусу.

Готовим: картофель чистим, срезав небольшой кусочек с одного края так, чтобы можно было поставить вертикально. По всей длине картошки ножом делаем надрезы, как если бы вы нарезали для картофеля фри, но не дорезая до края приблизительно 1 см. Солим, перчим, внутрь каждой картофелины кладем по 1 чайной ложке масла, по желанию можно вложить в разрезы немного чеснока. Ставим картофель в форму для

запекания с высокими краями. Сверху на каждую картофелину кладем по ломтику сыра. Запекаем в предварительно разогретой до 180 градусов духовке около 45 – 50 минут (до готовности). На стол поедаем горячей, посыпав зеленью.

Картошка-гармошка

Берем: картофель, бекон, сыр, зубчик чеснока, соль, перец по вкусу.

Готовим: картофель выбираем не очень крупный, вытянутой формы. Делаем надрезы по всей картошке, недорезая до конца. Слегка обмазываем солью. В каждый разрез картошки вставляем по ломтику бекона и сыра, чередуя их. Сверху перчим, заворачиваем в фольгу (кладем в фольгу зубчик чеснока). Ставим в духовку на 40 - 45 минут.



Картошка, жаренная с грибами

Берем: 1 кг картофеля, 500 г грибов, 300 г лука, растительное масло, зелень, соль по вкусу.

Готовим: лук мелко режем, грибы режем небольшими кусочками, картофель нарезаем брусочками. На растительном масле обжариваем лук, добавляем грибы, жарим 5 - 6 минут. Добавляем картофель, жарим до готовности (около 20 - 25 минут). Солим по вкусу. При подаче посыпаем зеленью.



Картофель с творожным кремом

Берем: 1 кг картофеля, 200 г творога, 2 столовые ложки сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, перец по вкусу.

Готовим: картофель чистим, отвариваем в подсоленной воде до готовности. Зелень мелко режем. Смешиваем творог и сметану. В творог добавляем зелень и выдавленный через чеснодавку чеснок, перемешиваем, солим и перчим. Горячий картофель разрезаем вдоль на две части. На картофель выкладываем творожную массу. При подаче посыпаем зеленью.



Картофель, запеченный с помидорами и сыром

Берем: 0,5 кг картофеля, 200 г твердого сыра, 350 г помидоров, соль по вкусу.

Готовим: картофель чистим, отвариваем в подсоленной воде до готовности (около 20 минут после закипания). Остужаем. Если помидоры мелкие, нарезаем их кружочками, если крупные - полукружочками. Сыр нарезаем пластинками. Картофель разрезаем вдоль на две части, выкладываем в смазанную маслом форму для запекания. На картофель выкладываем сыр и помидоры. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку. Запекаем в течение 20 - 25 минут.

Картофель, запеченный с перепелиными яйцами

Берем: 5 средних клубней картофеля, 10 перепелиных яиц (можно использовать некрупные куриные яйца), 50 г сыра, соль и перец по вкусу.

Готовим: картофель отвариваем (не очищая) в подсоленной воде, чистим. Разрезаем на две части, снизу немного срезаем, чтобы картофель можно было поставить. При помощи чайной ложки делаем в картошке углубление. Разбиваем и выливаем в углубление в картошке перепелиное яйцо. Выкладываем картофель в форму для запекания. Солим, перчим. Сыр натираем на мелкой терке. Посыпаем картофель сыром. Запекаем в духовке при температуре 180 градусов до золотистого цвета (примерно 30 минут).



Картошка на скорую руку

Берем: 3 картошки, 2 яйца, соль, перец по вкусу, приправу (на ваш вкус).

Готовим: натираем картошку на крупной терке, добавляем яйца, соль, перец, приправу. Хорошо перемешиваем. Выкладываем на сковороду, как блинчик. Обжариваем с обеих сторон до румяной корочки.

Приятного аппетита! 😊

20 фактов об апельсинах

До XVI века европейцы вообще никакого понятия об апельсинах не имели. Русские – тем более. У нас ведь апельсины не растут! А потом португальские мореплаватели завезли из восточных стран эти оранжевые вкусные шары. И стали торговать ими с соседями. Те, конечно, спрашивали: "Откуда яблочки-то?" – потому что об апельсинах не слышали, а по форме этот фрукт похож на яблоко. Торговцы честно отвечали: "Из Китая яблочки, китайские!" Так и запомнилось. А в Россию апельсины попали из Голландии. По-голландски "яблоко" – appel, а китайский – sien. Вот и вышел апельсин.

Интересные факты об апельсине

1. Апельсиновое дерево может существовать около 700 лет;
2. Апельсин снижает последствия злоупотребления едой из фаст-фудов. К такому выводу пришли эндокринологи из Университета Буффало, США. Исследования показали, что апельсин содержит биофлавоноиды, способные защитить и поддержать кровеносную систему.
3. Эфирное масло апельсина обладает успокоительным свойствам, рекомендовано при расстройствах сна, нервозах и депрессии.
4. Аромат апельсина — один из наиболее любимых во всем мире. Он уступает лишь шоколаду и ванили.
5. Способность продлевать молодость апельсин получил благодаря содержанию биологически активного соединения под названием нарингенин. Это вещество является хорошим антиоксидантом, обладает противовоспалительным действием и помогает нейтрализовать негативное воздействие свободных радикалов в организме. Считается, что регулярное употребление апельсинов помогает разгладить кожу и нейтрализовать другие проявления преждевременного старения.
6. Уже в 17 столетии он широко использовался в косметологии.



7. Выбирая апельсин, ориентироваться на цвет кожуры не стоит – спелость, сочность и вкус фрукта совершенно не зависят от него.
8. Апельсиновый сок помогает усваивать железо, содержащееся в пище.
9. Комбинация минимального содержания жиров и большого количества клетчатки делает апельсин замечательным продуктом для похудения. Наличие тиамина, ниацина, витамина В6, магния, меди и других важных веществ для организма, обеспечивает всестороннюю поддержку при соблюдении диеты. Отвар сушеной апельсиновой цедры повышает метаболизм и ускоряет расщепление жировых отложений. Конечно, адекватный уровень физической активности для эффективного похудения при этом еще никто не отменял.
10. Оранжевый цвет этих солнечных плодов — это сигнал того, что в них, как и в моркови, содержится большое количество витамина А, полезного для здоровья глаз. Дополнительное наличие в составе апельсинов флавоноидов, антиоксидантов: альфа- и бета-каротина, бета-криптоксантина, зеаксантина и лютеина лишь только усиливает этот эффект.
11. В апельсиновой цедре содержится вещество пектин — натуральное пищевое волокно, которое предотвращает появление проблем с желудком и поддерживает необходимый уровень сахара в крови. Кстати, еще один факт про апельсиновую цедру: если вы съедите апельсин с кожурой, то этим вы увеличите употребление витамина С в 20 раз по сравнению со стаканом сока.
12. Большое количество калия и кальция, содержащихся в апельсине, благотворно воздействует на частоту сердечных сокращений и здоровье сердечной мышцы. А особый флавоноид под названием геспередин обладает способностью усваивать липиды в крови, постепенно понижая уровень холестерина в крови. Учтите, что количество этого вещества в цедре на 20% больше, чем в самой мякоти.
13. Апельсины покорили весь мир, и конечно, в каждой стране для них нашли интересное применение. Например, в Афганистане апельсины обычно используются в качестве приправы к трапезе. Их нарезают пополам и выжимают сок прямо в жареные блюда — считается, что это помогает быстрее переварить жирную пищу. А на Ямайке с помощью апельсинов... моют полы. Принцип тот же, что и в Афганистане — сок апельсина хорошо очищает от жира и масла.
14. Слово «оранжерея» произошло от французского *orangerie* (сад для апельсинов)
15. Плоды имеют способность не тонуть в воде. Тем не менее, самые сладкие из них тонут достаточно быстро.

16. Все ученые однозначно утверждают: полезные свойства относятся только к натуральным апельсинам, а ни в коем случае не к сухому концентрату.
17. Лидером в мировом производстве апельсинов является Бразилия — здесь ежегодно выращивают 17,8 миллионов тонн солнечных плодов. Испания впечатляет количеством деревьев — их там произрастает свыше 35 миллионов. Любопытно упомянуть, что существует более 600 сортов апельсинов! Самый популярный во всем мире — это сорт "Навел", вы можете узнать эти апельсины по небольшому размеру.
18. Удивительно, но большинство видов апельсинов на самом деле становятся зелеными, когда полностью созревают, а оранжевый цвет они могут иметь на этапе промежуточной спелости. Яркий, привлекательный цвет магазинных апельсинов объясняется очень легко: покупателям он нравится гораздо больше зеленого, поэтому плоды обрабатывают этиленом, который разрушает хлорофилл в кожуре, придавая им сочный оранжевый цвет.
19. Вопреки существующему мнению, кормовых апельсинов в природе не существует. Мнение об их существовании родилось из-за того, что добавкой для кормов животным являются отходы от апельсина после приготовления из них сока.
20. Апельсин – это и есть то самое, так называемое золотое яблоко, прославленное древней мифологией. Этот плод считался фруктом богов;



Как узнать сколько долек в апельсине?

Инструкция о том, как узнать сколько долек в апельсине, мандарине или лимоне до того, как его почистить.

1. сначала оторвите у апельсина хвостик;
2. в образовавшейся выемке считаем количество маленьких дырочек – их количество и является количеством долек в апельсине: через них апельсин впитывает соки в свои дольки;
3. предложите спор, что вы угадаете сколько долек в апельсинке до того, как почистите его; выигрываете спор :)

Колледж:

Тел. 8 (343) 376-35-57, ул. Репина 2/а

Тел. 8 (343) 347-67-49, ул. Сиреневый бульвар 6

Сайт: www.somkural.ru

Директор – *Ирина Анатольевна Левина,*

тел. 8 (343) 376-35-57,

Email - somk@somkural.ru

Социальный педагог (корпус №1)

Нина Ивановна Мухачёва,

тел. 8 (343) 376-30-98

Социальный педагог (корпус №2)

Татьяна Анатольевна Емельянова,

тел. 8 (343) 347-17-20

Педагог – психолог (корпус №1)

Олеся Владимировна Деменева,

тел. 8 (343) 376-30-98