

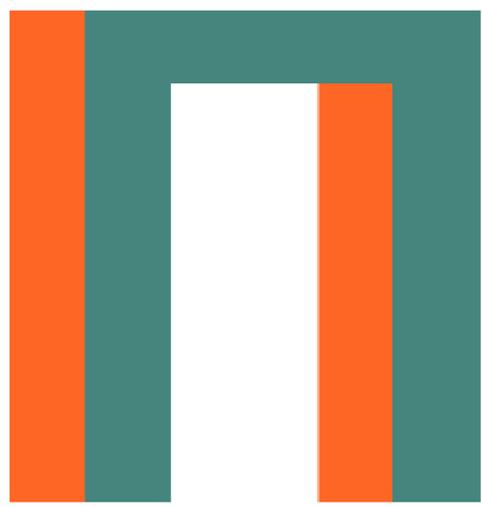
СТРЕМЯНКА

#лучшедома

LIFE

Апрель





ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Дорогие друзья!

В этом месяце нам представилась возможность побольше времени провести дома, уделить его родным и, конечно, самому себе. Появилось время заняться тем, на что его раньше не хватало. Но всё же, многие уже успели устать от сидения взаперти. А вот «СтремянкаLife» подготовила материал о том, что делать, если дома с — к — у — ч — н — о.

Самое главное, чему стоит научиться, почти постоянно пребывая в одних и тех же четырёх стенах — сохранять бодрость духа и позитив. И, хотя никто

не знает, когда ограничения утратят силу, но уже сейчас можно решить, куда отправиться в первые дни после карантина и как провести время. Давно знакомая рубрика, которая в этот раз называется «Места знать надо, но #сидетьдома» как раз предлагает подборку идей (и напоминает, что пока гулять не стоит). А для читателей менее активных, но готовых начать гастрономическое путешествие прямо сейчас, - рецепты разных стран. Новые «Теории заговора», разборы текущих событий и интересных фильмов — но это всё немного дальше.

На обложке номера помимо уже привычных надписей, как название и месяц выпуска, появилась строчка #домалучше. Вы уже наверняка встречали призывы оставаться дома где-то ещё. Так, акцию с хештегом поддержали многие соцсети, интернет-издания и телевидение, некоторые даже поменяли логотипы, дополнив их чем-то вроде #оставайтесьдома или #сидимдома. Наш апрельский выпуск посвящён актуальной теме карантина. Хештегом мы хотим напомнить, что сейчас важно быть дома и провести это время с близкими людьми, как бы сильно не хотелось погулять по опустевшим улицам или встретиться с друзьями.



Олеся Мельничук



ЕСТА НАДО

ЗНАТЬ, **НО #СИДЕТЬДОМА**

Ну как вам дома? Устали? Или наоборот отдыхаете? Вот я, уже хочу выйти погулять, подышать свежим воздухом. В этой рубрике мы показываем атмосферные места, в которые можно сходить, одному или с друзьями. Эти места нам порекомендовала наша одноклассница, 10го класса, школы 627 Олеся Васильева.

КУТЯТА



Это кафе основали Карен и Лиза, ребята уже 13 лет вместе и они- кутята.

Карен: « Для нас любовь и нежность является неотъемлемой частью нашей жизни и существования и мы хотим передать атмосферу нашей семьи каждому человеку, приходящему в наше местечко»

Лиза: « Кутята Coffee Shop- это место, где любовь является высшим приоритетом во всем. Всегда бесплатный туалет, бесплатная чистая вода, доброжелательные бариста и трепетное отношение к каждому гостю!»

Также у них есть Инстаграм, где можно подробно узнать о ценовой категории, меню, истории данного кафе.

Кафе находится на ул. Земляной Вал, 54, стр. 1, Москва

РОЗЕТКА И КОФЕ



«Однажды нам в руки попала книга «Хюгге. Секрет датского счастья» Майка Викинга. Датское слово «Hygge» (hyoo-guh), за которым стоит целая философия об уюте, комфорте, вашем личном спокойствии.» Именно так пришла идея создания кафе.

Очень маленькое и тихое кафе, где можно спокойно выпить чашечку кофе, а их торт из крыжовника считается главным десертом, который нельзя не

попробовать. У ребят так же есть соц.сети, где можно узнать всю интересующую доп.информацию: [rozetkacoffee_pokrovka17](https://www.instagram.com/rozetkacoffee_pokrovka17)

БУШЕ

Флагманское кафе-кондитерская на Солянке. Здесь выпекают около 10 видов хлеба, десерты, слойки и торты на заказ.

Помимо этого, готовят домашнюю

пасту, европейские крем-супы, салаты и сэндвичи. По утрам в «Буше» сервируют завтраки с омлетами, кашами на безлактозном молоке и сырниками. Из напитков — кофейная классика, фирменные чайные напитки, фреш и смузи. Но как ни странно, самое первое «Буше» появилось в СПб и ради вензеля с малиной даже 800 км не преграда

Инстаграм [bushe.bakery](https://www.instagram.com/bushe.bakery) Местонахождение на ул. Солянка, 1/2

Лиза Асташевская



РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ КАК БЕЛОРУСЫ

Каждый день мы смотрим новости по телевизору, читаем их в газетах и социальных сетях. Но что происходит, когда медиа ограничивают в доступности фактов и возможности писать тексты по некоторым событиям? Так происходит в Беларуси сейчас: СМИ не дают достоверную информацию касательно одной очень актуальной темы – коронавируса.

В отличие от белорусов мы, проживая в России, устали уже слышать про растущее число заразившихся и важность самоизоляции – об этом говорят постоянно и везде. Наши газеты и телеканалы очень пристально следят за этой темой: почти все заголовки рассказывают о том, кому Россия помогла сегодня в борьбе с вирусом, где обнаружили новые очаги заражения. И почему-то именно Беларусь не относится к статусу пандемии серьёзно и пытается игнорировать его. Сейчас она – почти единственная европейская страна, не закрывшая границы. Сначала нам всем стоило бы разобраться: действительно ли вирус – угроза, или это всё же просто очередная болезнь, окружённая излишней вниманием? На этот вопрос нам ответит Лукашенко: он называет происходящее «психозом», а вред от общественной паники оценивает большим, чем от самой инфекции. Белорусский президент даёт рекомендации чаще мыть руки, побольше бывать на свежем воздухе, заниматься спортом и правильно питаться – это, по его мнению, поможет организму бороться с инфекцией. Белорусы, правда, не все согласны со своим президентом: 31% людей считает ситуацию недооценённой и уже сейчас собирают подписи петиции в интернете для ввода ряда ограничений.

С одной стороны, на примере других государств, где уже введён режим карантина, становится всё более заметным его пагубное влияние на страны в экономическом плане. Однако же в Беларуси вообще никаких мер ограничений нет и вводить их пока даже не собираются. Свою позицию Лукашенко объясняет тем, что последствия падения экономики в стране будут тяжелее, чем от пока ещё достаточно «фантомного» вируса. На момент написания статьи, 9 апреля, заболевших в стране, по официальным данным, 1 486 человека. В начале статьи было не зря упомянуто об ограничении СМИ в информировании граждан Беларуси о коронавирусе, так что фраза «по официальным данным» заставляет сомневаться в правдивости названных цифр (недавно по этой теме вышло видео на телеканале «Настоящее время», где независимые журналисты комментируют сложившуюся в стране ситуацию со стороны).

Но проблема в том, что просто Минздрав и сам не знает сколько заразившихся на данный момент: помещенные на карантин не отслеживаются, также как и заболевшие, ещё не находящиеся на стационаре.

В настоящий момент людям не остаётся ничего, кроме как слепо полагаться на информацию СМИ, либо же полностью отрицать её. Этим положением некоторые издания и пользуются: появляется пропаганда. Не стоит забывать, что ещё совсем недавно в китайских соцсетях коронавирус назвали придумкой американцев, потом к этому же выводу пришёл Первый канал в программе «Время» и Жириновский, а немного позже эта теория уже стала настолько популярна, что Трампу пришлось объясняться. Украинские издания (например, «Европейская правда») пытаются настроить читателей против России - заметными становятся любые неровности в международных отношениях разных стран.

Проблема замалчивания информации касается не только Беларуси, но также Турции, Ирана, Туркменистана. Сейчас там издания призваны скрывать информацию о вирусе и положении страны в период пандемии и успокаивать жителей. Хотя, вполне вероятно, что такой подход только больше угнетает людей, ведь мы боимся как раз неизвестного. Как вы думаете, поможет белорусам здоровый образ жизни и отсутствие паники устоять перед covid-19?

Олеся Мельничук

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

РЕЦЕНЗИЯ НА ФИЛЬМ «ЗАРАЖЕНИЕ»

Стивен Содерберг - оscarоносный американский кинорежиссёр, сценарист и продюсер в 2011 году выпустил фильм «Заражение». Да, это кино про вирус. Нет, оно не про зомби. Да, оно преувеличивает смертность в тридцать раз по сравнению с реальным вирусом 2020 года (в фильме 30%, в реальности 1%). Но всё, что касается методов распространения болезни — так же, как и в реальности. Это потому что режиссёр много консультировался с настоящими экспертами из ВОЗ и прочих организаций, которые непосредственно участвовали в борьбе с болезнями.

Сюжет повествует о жизни людей, связанных друг с другом одной бедой — вирусом. Кто-то стал жертвой эпидемии, кто-то является близкими родственниками зараженных, кто-то пытается найти лекарство, а кто-то заработать на чужом горе. Одни персонажи отдают свою вакцину другим, жертвуя своей жизнью, пока журналист по имени Алан, пытаюсь заработать, дезинформирует общество, продвигая квази-вакцину. Как и в жизни, одни заботятся о семье, другие умирают в одиночестве.

Смертоносный вирус без врачебного протокола бродит по планете, распространяясь с бешеной скоростью. Несколько сюжетных линий показывают то, как вирус обнаруживают, изучают и пытаются найти вакцину. Содерберг показывает не только обыкновенную хронологию распространения инфекции, подобное зрители видели уже не раз, но и анализирует психологию поведения толпы в чрезвычайной ситуации, исследование личного и профессионального долга ученых и политиков. Вирус - невидимый для человеческого глаза организм. Поэтому перед режиссёром стояла сложная задача с визуальной точки зрения. В фильме нет ярких спецэффектов, но есть атмосфера, которая держит зрителя в напряжении и «правильном» настроении. Считаю, Содерберг с этой задачей справился на все сто процентов.



Я даже не знаю, за что можно ругать это кино. Разве за то, что после фильма может развиться параноидальные мысли о том, что вокруг действительно много заразы, которая может прийти буквально из ниоткуда. А особо впечатлительные могут вообще начать носить противочумные костюмы и бояться контактировать с людьми и не дотрагиваться ни до каких поверхностей, дабы не подцепить какую-нибудь заразу. Но в данной ситуации это как никогда актуально. Возможно, в этом фильме вы сможете почерпнуть опыт выживания в экстренной ситуации. В любом случае, помните, что это художественный вымысел, как бы натуралистично его бы не показали.

Люба Журавлева



ЮМОР В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

Оптимисты и пессимисты

Юмор украшает нашу жизнь, расцвечивает ее яркими красками, дает хорошее настроение, положительные эмоции, которые являются важнейшей психической потребностью человека.

Юмор также помогает нам просачиваться сквозь трудности, а не разбиваться о них. Нигде ценность юмора не высвечивается так ярко, как в критических ситуациях. Юмор часто просто спасает людей в тяжелые моменты. В нашей повседневной, не особо драматичной жизни можно не раз наблюдать, как при семейной ссоре или в критической ситуации на работе сохранение чувства юмора помогает погасить конфликт и собраться с мыслями, возвращает самообладание тем, кто находится на грани паники, способной парализовать и волю, и сознание.

По тому, как люди объясняют причины своих проблем, можно с уверенностью судить о степени присутствия у них двух главных составляющих юмора: 1) способности находить смешное даже в неблагоприятных ситуациях; 2) развитого оптимизма, который воспитывается в постижении науки радоваться просто самому факту существования на земле.

Пессимисты тратят бесконечно много времени на усиленное разглядывание лишь того, что вышло из строя, не обращая внимания на то, что по-прежнему работает.

Если личным неприятностям мы противопоставляем юмор, то поднимаемся выше своих проблем. Люди, успешно пережившие черную полосу в своей жизни, знают, что умение видеть смешное в трудной ситуации – необходимое условие, чтобы восстать, как Феникс, из пепла, чтобы возродиться.

Снятие
нервного
напряже-
ния – одна
из важней-
ших функ-
ций смеха.
Как сказал
М. Горь-
кий, «хоро-
ший смех
оздоравли-



ет душу». Другие средства, такие как алкоголь, имеют последствия куда более серьезные, нежели породившие это напряжение причины.

Среди долгожителей нет мрачных людей, все они дружат с шуткой. Самый титулованный американский комик Боб Хоуп дожил до 100 лет. Он говорил о себе: «Из ста лет семьдесят пять я смешил людей. Я живу долго благодаря своим шуткам».

ЮМОР И СТРЕССЫ

Профессор Гарвардской медицинской школы Джордж Вайлант в своей книге «Как адаптироваться к жизни» привел результаты 40-летних исследований, касающихся факторов, относящихся к здоровью. Один из основных выводов такой: «Здоровые люди не те, кто испытывал меньше стрессов, а те, кто способен нейтрализовать их разрушительное воздействие».

«Дурашливость» в серьезной жизненной ситуации является признаком душевного здоровья – это подтверждают и наши наблюдения, и многие исследования. «Человек, обладающий чувством юмора в стрессовой ситуации...более гибко подходит к ее разрешению, – пишет Дж. Морил в книге «Смех – дело серьезное». – Даже если в его жизни ничто не меняется, воображение и свежесть мысли не позволяют ему катиться по одной колее, уберегая тем самым от депрессии». Известный философ Людвиг Фейербах высказался по этому поводу так: «Юмор переносит душу через пропасть и учит ее играть со своим горем».

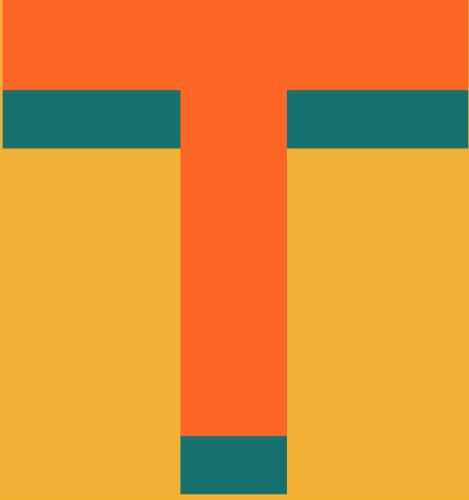
Итак, юмор – это, в сущности, набор жизненно важных навыков, которые в трудных ситуациях снимают напряжение, помогают сохранить гибкость и свежесть мысли, не дают застыть и сломаться.

Почему именно юмор? Дело в том, что возникновение стрессовой ситуации намного чаще связано с семейными проблемами, работой и взаимоотношениями с людьми, чем с реальной физической опасностью. При хроническом стрессе постоянное его преодоление требует все больше и больше сил, нервов, материальных затрат, энергии и способно очень быстро опустошить человека. Те средства, которые вырабатывались человечеством в течение веков для устранения физической опасности, бессильны при хроническом стрессе. Какие это были средства? Бегство или победа над противником. При стрессе ни то ни другое не подходит. Остается лишь одно средство – юмор.

Физиологические и биохимические процессы, сопровождающие смех, имеют огромный терапевтический эффект. Вырабатываемые при смехе эндорфины («гормоны удовольствия») нормализуют артериальное давление, снижают нервное напряжение. Это высвобождает силы разума для творческого решения разного рода проблем. Смейтесь, находите повод для радости в эти серые будни, живите с улыбкой и не отчаивайтесь. Помните, что всё в этом мире конечно и чёрная полоса тоже.

Люба Журавлева





ТЕОРИИ ЗАГОВОРА

ТЕОРИЯ ФАНТОМНОГО ВРЕМЕНИ

Старинная гипотеза, которая берет своё начало из 80 годов прошлого века и в своём предположении относит нас на несколько веков назад. Сейчас, если спросить у кого-то на улице, какой сейчас год, то все с уверенностью скажут, что 2020. Но что если это не так? Что если мы живём не в 21 веке, а в 18? Теория фантомного времени как раз об этом.

Немного истории: В 80-90х годах 20 века немецкие учёные Герберт Иллиг и Ганс-Ульрих Нимиц предположили, что факты, которые нам рассказывают в школе не более чем фальсификация. Учёные были уверены, что в определённый момент в историю добавили лишние 297 лет. Конкретно с 614 по 911 годы.

Если более подробно заняться изучением этого вопроса, можно понять, что немецкие учёные не были первыми, кто предположил наличие лишних годов в истории. Но они были первыми людьми, которые смогли обосновать свою теорию.

На чем же были построены их доказательства?

На очень значимой личности тех времен, императоре Священной Римской Империи – Оттоне 3. Именно ему приписывают заслугу о добавлении в календарь лишних 297 лет. По своей натуре император, по словам своих современников, был готов пойти на все ради собственного титула. И именно из-за большого эго и желания встретить 1000 год от Рождества Христова в свое правление, Оттон 3 пошёл на такое «историческое» преступление.

Итак, что мы имеем: великого правителя с манией величия, у которого есть друзья не только в светской, но и в духовной власти. А именно Константин 6, родственник Оттона 3, правитель форпоста тогдашней цивилизации – Византии и Сильвестр 2, выбранный в 999 году на должность Папы Римского.



В результате троица правителей вступила в заговор, а отправной пунктом им послужило начавшееся в Византии переписывание книг. Европа переходила на новый стиль письма, а значит, все книги подлежали замене. На этом событии и была построена идея заговора. Ведь учитывая масштабы власти, которой обладали императоры того времени, было нетрудно предположить, что они могли внести коррективы в историю, а также накинуть пару сотен несуществующих лет. Что, собственно, и случилось.

Также немало важный аргумент заключается в том, что на протяжении 3 столетий на территорию Константинополя было наложено вето на проектирование новых зданий. За все это время не было создано и десятка значимых для истории строений. С первого взгляда запрет кажется не играющим никакой роли, но если предположить, что 297 лет было просто искусственно добавлено, то он обретает свой смысл. Ведь у нас нет доказательств развития цивилизации в эти годы, а значит, их можно просто выкинуть. Конечно, как и все теории заговора, эта имеет свои опровержения, такие как радиоуглеродный анализ артефактов, позволяющий выяснить истинный возраст предметов. Или, например, история других частей мира, ведь Европа не одна на земном шаре. Все эти факты опровергают теорию фантомного времени. Но, к сожалению, из-за того, что прошло уже довольно много времени, мы, возможно, и когда не узнаем правды. Она останется лишь нашим предположением.

Но на этом все интересное не заканчивается, все, что было выше, это всего лишь разогрев, который подготовит вас к тому, что вы узнаете прямо сейчас.

ТЕОРИЯ ОМФАЛОСА

А что если наш мир был создан в прошлый четверг? Эта гипотеза, предложенная Генри Гессе в 1857 году была опубликована в его книге под названием «Omphalos, an attempt to untie the genealogical Knot», что дословно переводится как «Омфалос, попытка развязать генетический узел».

В этой книге он выводит аргументированное предположение о том, что создатель всего сущего изначально создал планету, такой, какой мы знаем. Что наша земля сразу образовалась со всеми её географическими особенностями, а люди с особенностями в физиологии. Такими как пупки, например. Ведь если Адам и Ева не были рождены из утробы матери, то их у них быть не должно. На этом и построена гипотеза Гессе, которая говорит нам, что никакие доказательства о возрасте земли не могут считаться достоверными.

Но к этой теории сразу появляется масса вопросов. Ведь у нас есть воспоминания, фотографии, исторические данные. Учёный на все это дал свои ответы. Он заявил, что в момент создания человечества всем живым существам навязывает мысль о том, что они уже существовали ранее, что человеку внушили все его воспоминания, мысли и даже способности.

Конечно, в эту теорию сложно поверить людям, которые не настроены верить, что наша планета была создана Творцом, и которые придерживаются других версий её создания. Но подумайте, если это предположение имеет место быть, то неужели и мировая пандемия, и экономический кризис, все это было нам навязано? Возможно, что так. Только вам решать верить во все выше изложенные или нет, главное то, что мне, возможно, удалось на какое-то время отвлечь вас от мрачных мыслей, которые могли посещать вас на карантине. Что ж, теперь у вас есть над чем поразмышлять.

Ксения Борзова

ღღღ ზაქაპური

Или в переводе на русский – день хачапури, который отмечается 11 апреля. Он очень знаменит в Грузии. Обычно в этот день грузины собираются большими компаниями и устраивают пышные застолья, да и не только грузины, а все, кто любит и отмечает этот праздник. Но в связи со сложившейся ситуацией, к сожалению, собираться большими группами не представляется возможным. Что ж, как вы знаете, плюсы нужно искать везде! В связи с карантином у вас совершенно точно появилось свободное время, которое не на что потратить.

Поэтому я предлагаю вам прекрасное решение!

Оно идеально подойдет и тем, кто не знает чем занять себя в свободное время, и тем, кто хочет порадовать себя и свою семью чем-то кроме новой передачи по телевизору.

В чем же оно заключается?

ДЛЯ ТЕСТА

- молоко — 125 мл
- вода питьевая — 125 мл
- сухие дрожжи — 7 г
- соль — 1 ч. ложки
- сахар — 2 ч. ложки
- растительное масло — 1-2 ст. ложки
- яйцо — 1 шт.
- мука — примерно 400 г

ДЛЯ НАЧИНКИ

- сыр сулгуни — 250 г;
- адыгейский сыр или фета — 250 г;
- сливочное масло — 100 г;
- яйца — 4-5 шт.

И по приведенному ниже рецепту приготовьте очень аппетитное и сытное блюдо к празднику, которое с вероятностью 99,99 взбодрит и придаст радости не только вам, но и всей вашей семье.

Итак, как же все-таки приготовить блюдо мечты каждого грузина?

Для начала вам нужно сделать тесто. Сейчас расскажу по пунктам.

1. Молоко смешиваем с водой, прогреваем до теплого, но не горячего состояния (главное не обжечься!!!). Всыпаем сахар, дрожжи и тщательно размешиваем. Оставляем минут на 10.
2. Далее вливаем растительное масло, бросаем соль, добавляем яйцо. Смешиваем.
3. Постепенно подсыпая просеянную муку, приступаем к замесу.
4. Тесто должно получиться эластичным, мягким и очень нежным. Дозировку муки варьируем самостоятельно, ориентируясь по консистенции (к сожалению, другие советы отсутствуют L). Как только тесто перестанет липнуть к ладоням, помещаем его в большую чистую миску, накрываем полотенцем и убираем в тепло на 1 час. Спустя указанное время обминаем увеличившуюся массу и оставляем в тепле еще минут на 30.

ВАШЕ ТЕСТО ГОТОВО!

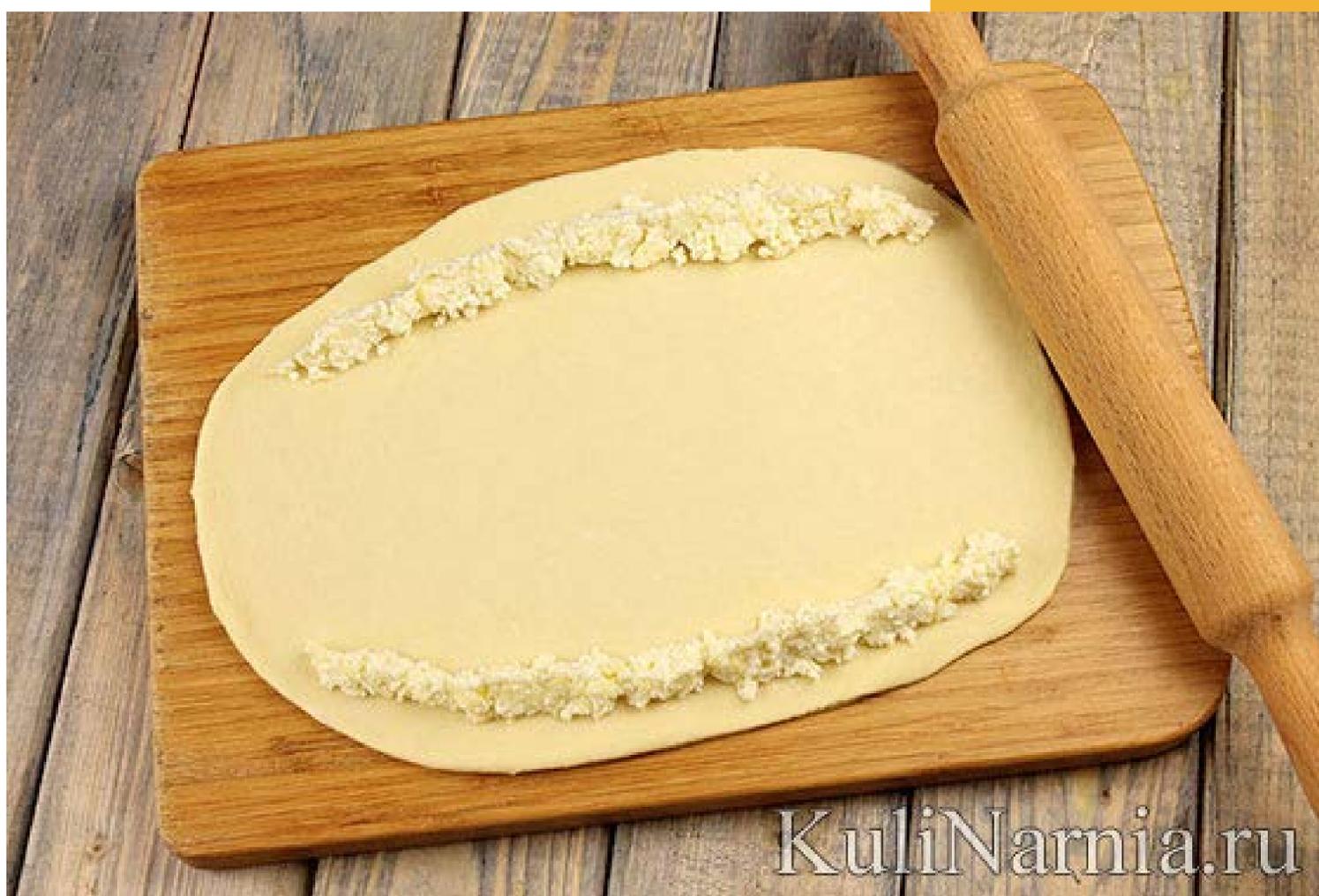
А теперь приступим к самому главному составляющему – начинке. Ее готовим параллельно с тестом (чтобы не тратить лишнее время). Итак, приступим!

1. В оригинале для хачапури по-аджарски используется малосольный имеретинский сыр, но так как у нас в продаже найти его невозможно, применяем замену в виде смеси сулгуни и адыгейского сыра (также подойдет смесь сулгуни и феты). Трем сыры крупной стружкой.
2. Для сочности добавляем растопленное масло, вымешиваем. Снимаем пробу, при необходимости солим.

ВОТ И ВСЯ НАЧИНКА!

Далее вам нужно соединить две составляющие, чтобы получить единое блюдо (но, наверное, это и так понятно J)

1. Тесто делим на 4-5 равных частей (в зависимости от желаемого размера хачапури) (и даа, их еще и получится больше одного ;) Раскатываем большие тонкие овалы.
2. С верхнего и нижнего края выкладываем небольшие бортики из сырной массы.



3. Сворачиваем параллельные стороны трубочками и сводим их к центру. Сырная начинка должна оказаться внутри сформированных валиков.



4. Скрепляем края, придавая заготовке форму лодочки. Защипываем тесто очень тщательно, чтобы во время выпечки бортики не развернулись (иначе все пойдет не по плану). Затем раздвигаем пальцами свернутые края, наполняем сформированную «лодочку» сырным «фаршем».



5. Перекладываем хачапури на противень с пергаментом. По желанию бортики можно промазать взбитым яйцом или желтком, взболтанным с ложкой воды. Выпекаем хачапури по-аджарски в прогретой до 200 градусов духовке порядка 15-25 минут.

Вы уже почти у цели! Осталось немного!

6. Извлекаем практически готовые хачапури, ложкой слегка разрываем сырную начинку и вливаем в каждую «лодочку» сырое яйцо. Отправляем пироги в духовку на 2-4 минуты (белок должен слегка «схватиться», а желток остаться жидким). Бортики готовых хачапури смазываем сливочным маслом, а также бросаем по небольшому кусочку масла в начинку.

ВОТ И ВСЕ !

Теперь вам осталось только подать блюдо к столу (желательно горячим или теплым) и наслаждаться его вкусом. Приятного аппетита!

P.S Не мастерство, качество продуктов или умение готовить влияют на приготовление хачапури, а желание и горячее сердце.

Ксения Борзова



КУЧНО?

Уже три недели мы сидим дома, сидим и ничего не делаем. Сначала кажется, что дел много. Я думаю, многие из вас, как только услышали новость о самоизоляции сразу же поставили себе ряд целей и задач, которые должны быть выполнены. Вот мы сидим дома, сначала кажется классно, ты высыпаешься, можешь завтракать тогда, когда тебе захочется, но сейчас, когда уже стало известно, что это продлится аж до 30 апреля, все начали думать «чем же занять себя на карантине?» и вроде комнату ты уже убрал раз 5, а дел нет.

СтремянкаLife тоже задумалась над этой проблемой, и мы нашли пару решений. , сейчас мы вам их и представим

1. У всех есть гардероб, в котором вещи делятся на сезоны, и у многих возникает проблема компактности, зимние вещи занимают много места, так почему же их просто не отложить до следующей зимы. У тебя освободится место для летних и весенних вещей. Еще ты можешь просто разобрать вещи, которые малы или не будешь носить, может, они и вовсе пришли в негодность, потом отдать на благотворительность

2. У многих спорт стоит далеко не на первом месте: нехватка времени, лень мешают нам привести себя в форму, позаботиться о своем здоровье. В интернете есть множества видео уроков, посвященных упражнениям в том числе и для начинающих. Это не только приведет тебя в форму к лету, но и укрепит твой организм.

3. Самообразование. Нам кажется, легко сесть за компьютер, написать пару примеров по математике и отправить, но учиться заочно оказывается не так легко. Вроде у тебя есть примерно 15 часов в день, первые часа 3 ты можешь просто валяться на кровати, потом нехотя пойти завтракать и так целый день. Попробуй заняться саморазвитием, почитай книгу. , многие сайты, в том числе и «Литрес», дарят бесплатную подписку на 2 месяца - читать не перечитать. Так же ты можешь подтянуть предметы, которые не очень хорошо тебе давались в учебное время.

4. Сейчас ты можешь уделить своему хобби огромное количество времени. Понятное дело, если ты любишь кататься на велосипеде, сейчас для этого не самое удачное время, но всегда можно открыть для себя новое и увлекательное занятие: рисование, кулинария, музыка и тд.

Лиза Асташевская



КУЛИНАРИЯ

Друзья, все мы любим поесть, кто-то больше, кто-то меньше. Сейчас очень ответственное время, нужно есть много белков, следить за балансом витаминов, стараться меньше есть сладкого. Предлагаем вам поэкспериментировать, мы нашли пару вкусных и главное полезных рецептов, которые несложно приготовить дома. Вы можете удивить и порадовать своих близких вкусным обедом.

САЛАТ



ИНГРИДИЕТЫ

- Огурцы
- Помидоры
- Сладкий перец
- Красный лук
- Фасоль
- Салатные листья
- Бедрa индейки

Конечно лучше обжарить индейку без масла, так будет менее калорийнее и сытнее. В качестве заправки можно использовать йогурт. Соль и перец по вкусу.

РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Морковь- 1 шт
- Яйцо- 1 шт
- Соль- 1 ч.л
- Перец- ¼ ч.л
- Мука- 2 с.л
- Лук- 1 шт
- Чеснок- 1 зубчик
- Шампиньоны- 250 г
- Сметана- 3 ст.л
- Сыр твердый- 80 г
- Петрушка- 3 веточки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кабачки натрите и отожмите, добавьте морковь, яйцо, муку, соль и перец. Хорошо перемешайте.
2. Выложите на противень получившуюся массу и хорошо разровняйте. Внимание! Лепешка, после выпекания, сильно прилипает, потому хорошо смажьте пергамент маслом или выпекайте на силиконовом коврике.
3. Выпекать 20 минут при температуре 200°C
4. Тем временем приготовьте начинку: пассеруйте лук с чесноком, обжарьте грибы со сметаной.
5. На лепешку выложите начинку и разровняйте. Сверху посыпьте тёртым сыром и петрушкой.
6. Сверните рулет и выпекайте еще 10 минут при температуре 200°C.

ШАРЛОТКА

ИНГРИДИЕНТЫ

- Яблоки (желательно кислые) - 500-600 г
- Сахар - 160 г
- Мука пшеничная - 160 г
- Яйца большие - 4 шт или яйца маленькие - 5 шт.
- Соль - 1 щепотка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовить продукты для яблочной шарлотки. Так как сахара мы берем достаточно много и тесто получится сладким, то яблоки лучше брать кислых сортов. Взбить яйца с сахаром и щепоткой соли в светлую густую массу. Чтобы убедиться, что масса уже хорошо взбилась, проведите линию венчиком. Если она остаётся видимой в течение 1-2 секунд, а потом растекается, то яйца с сахаром уже хорошо взбиты. Если же она сразу растекается, то нужно взбивать еще.

Подготовить яблоки, вырезать из них середину, нарезать 슬라이сами (или кубиками). Муку частями просеивать в яично-сахарную смесь и аккуратно перемешивать лопаткой движениями снизу вверх. С бисквитным тестом нужно работать осторожно, чтобы сохранить по максимуму его воздушность. (Также на этом этапе можно добавить в тесто 1 ст. ложку жирной сметаны или 1 ст. ложку растопленного сливочного масла - таким образом, пирог будет влажнее.) Форму (диаметр - 22 см) выстелить пергаментом или смазать сливочным маслом, припылить мукой. Вылить 1/2 часть теста, разровнять. Половину яблок, нарезанных дольками, выложить на тесто. Начинаем выкладывать дольки от бортиков и двигаемся по спирали прямо к середине. Сверху залить оставшимся тестом и таким же образом выложить оставшиеся яблоки. Также на этом этапе вы можете присыпать пирог корицей, если любите, конечно. Если нарезать яблоки кубиками, то можно их добавить в тесто, аккуратно перемешать и потом выложить всю массу в форму для выпекания. Выпекать яблочную шарлотку в течение 20-30 минут при температуре 180 градусов. Готовность можно проверить деревянной шпажкой.

Форму лучше взять 25-26 см. Готовность проверяем с помощью зубочистки, протыкаем и смотрим, чтобы не было прилипшего теста. Готовим 60 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

Лиза Асташевская

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

В.А. Марфина – идейный вдохновитель

Мельничук Олеся – редактор

Рытязева София – бильдредатор,

верстальщик

Асташевская Лиза – корреспондент

Борзова Ксения – корреспондент

Журавлева Любовь - корреспондент