1. В данной статье рассказывается, как приготовить из мяса вкуснейшее блюдо с французской историей, добавить изюминку, разнообразить стол. Для праздников, или каждодневного приготовления

**Мясо по- французски. Рецепты от шеф повара**

Это чрезвычайно вкусное блюдо полюбилось у нас в России. Хозяйки любят его за простоту приготовления, и минимум ингредиентов. Поэтому, можно сказать, что это блюдо бюджетный вариант, но в тоже время вкусный и сытный.

Хоть и называется «по-французски», не является национальным французским блюдом, и с такими ингредиентами готовится только у нас. Блюдо «Телятина по-Орловски», так оно называлось первоначально, пока дошло до наших дней претерпело множество изменений, в разных регионах его готовят и называют по-своему, от этого оно не становится хуже. А наоборот вносит свою остроту и оригинальность.

Первоначально это блюдо изведал фаворит Екатерины Второй граф Орлов. На приёме в Париже, для графа королевским поваром было приготовлено блюдо из телятина, грибов, картофели и белого соуса. В данном рецепте предлагается свой вариант блюда, вместо соуса используется либо майонез, либо сметана. Ну а если любитель классики, можно добавить грибов. Несомненно, это блюдо понравится вашим домашним, гостей так же можете удивить новизной такого вроде избитого блюда.

**Ингредиенты**

1. Мясо свинина (говядина, курица) -1 кг.
2. Лук- 2-3 шт.
3. Картофель-2 шт.
4. Майонез- 240 гр.
5. Твердый сыр- (можно орбита, дружба) - 1 шт.
6. Соль, перец по вкусу.
7. Масло для смазки сковороды.

**Способ приготовления**

* Для начала мясо моем, сушим, отбиваем молоточком. Солим и перчим с двух сторон, выкладываем на противень, смазанный маслом.
* Лук чистим, моем, режим полукольцами, можно кольцами, зависит от вашего желания. Выкладываем слой лука на мясо, смазываем майонезом.
* Картофель чистим, моем, чуть просушиваем салфеткой. Режим кольцами, выкладываем, сверху смазываем майонезом.
* На картофель опять вкладываем слой лука полукольцами, смазываем майонезом.
* Сыр трём на крупной тёрке, и посыпаем сверху.

Ненадолго поставим в прохладное место минут на 20, что бы слои пропитались, и затем уже отправляем в духовку. Готовим минут 40, всё зависит от выбранного мяса. Для курицы достаточно 30 мин, говядину подержать чуть дольше.

Не бойтесь добавлять побольше лука, он делает мясо сочнее и вкуснее, и конечно же не забывайте о пользе лука. Лук от семи недуг, так говорили наши предки. Так что он не испортит блюдо.

В результате правильно выполненных действий, получается сочное мясо, с чуть зарумяненной корочкой. Режется порционно. Подавать аккуратно, чтобы не нарушить целостность слоев.

Подавать можно как самостоятельное блюдо, так и с гарниром- зелёным горошком, солёным огурчиком. Ваши гости будут в восторге, да и для обычного семейного ужина, это блюдо придаст столу праздничную обстановку и внесёт свою изюминку в семейную жизнь.

Мужчины будут в восторге ведь мясо это всегда считалось мужским продуктом, и остаётся по сей день. Разнообразие рецептов позволяет удивлять своих мужчин каждый день, принося что-то новое и интересное. Поэтому совет, милые женщины блюдо очень просто в приготовлении, очень сытное, что накормит до отвала вашего мужчину.

<https://text.ru/antiplagiat/5821e54cc394c>

1. В статье рассказывается об отдыхе на берегах ласкового чёрного моря.

**Отдых в Крыму.**

Крым – Крым – это полуостров издревле известный как Таврида. Находиться в северной части Черного моря, с восточной части омывается Азовским морем.

Полуостров издавна является местом, куда приезжают отдыхать огромное количество человек. Основную массу составляют семейные пары с детьми и старики. Потому что в Крыму очень спокойно и красиво.

Кроме того, в Крыму множество исторических мест:

* Набережная Ялты, так же известная как набережная имени Ленина, одно из самых достопримечательных мест в Крыму, а также одна из старейших там улиц.
* На южном берегу Крыма вы найдете замок «Ласточкино гнездо», который стоит на отвесной скале. Скала находится на мысу «Ай-Тюдор» - очень живописное место.
* Древнейшее место в Крыму располагается близ города Керчь. Это известные курганы: Царский и Мелек-Чесменский. Они находятся внутри двух холмов. Внутри курганов находятся склепы, которые построены в IV веке до нашей эры.
* Константиновский равелин находиться в Севастополе. Это укрепление было построено в 1840-х годах для защиты Севастопольской бухты.

Кроме этого, в Крыму находятся винодельни. Например, Массандра – винзавод, построенный в 1984 году, виноградники которого занимают 3870 гектаров земли. В основном Массандра выпускает крепленые и десертные вина 65 марок.
Так же известный Инкерманский завод, образование которого датировано 1961 годом. Специализируется на сухих и столовых винах. Площадь подвалов, в которых храниться на выдержку до 15 миллионов литров вина, занимает 55 тысяч квадратных метров. В Инкерман постоянно организуются экскурсии для дегустации вин.

На полуострове множество интересных мест куда проводятся экскурсии:

* Канатная дорога на Ай-Петри – очень достопримечательное место, посетив которые вы не останетесь равнодушном, увиденное произведет огромное впечатление на вас.
* Ласточкино Гнездо, которое упоминалось выше, было построено немцем бароном фон Штайнгелем. Замок выполнен в средневековом стиле. Находиться в поселке Гаспра.
* Ливадийский дворцово-парковый комплекс, в котором проходила известная Ялтинская конференция, не оставит равнодушными любителей истории. Комплекс был построен русским архитектором Красновым Н.П. в 1910-1911 годах в стиле итальянского возрождения.

Так же вы сможете посетить аквапарки Крыма:

* В Ялте - аквапарк «Атлантида».
* В Судаке - «Аквалэнд».
* В Севастополе - «Зурбаган».
* В Евпатории - аквапарк «У локоморья».

А так же главное, что привлекает людей – это Черное море. Люди приезжают туда поправить свое здоровье, так как основная масса проживает в дали от моря и из-за этого складывается недостаток йода в организме, а море и морской воздух служат источником полезных элементов.  К тому же в Крыму множество фруктов на любой вкус. А так же любимая многими вареная кукуруза.

Массу людей привлекает то, что отдых в Крыму считается бюджетным. Множество местных сдают комнаты, квартиры и даже дома, которые обойдутся совсем недорого.

<https://text.ru/antiplagiat/5821e19aaa16f>

**3.** В статье рассказывается о инновационных методов лечения мерцательной артмии.

**MERGE CARTO – инновационная технология лечения мерцательной аритмии.**

Мерцательная аритмия, одно из наиболее распространённых заболеваний, им страдают 1-2% населения, и с каждым годом этот показатель увеличивается. Этот диагноз так же называется-фибрилляцией предсердий, сопровождается хаотичным возбуждением и сокращением предсердий.

То есть говоря простым языком, сердце бьётся то слишком быстро, то слишком медленно, не ритмично, и не регулярно. Перейдя в хроническую стадию может привести к инсульту, к полной или частичной закупорке и как правило смерть.

 До конца прошлого тысячелетия лечение аритмии базировалось в основном на медикаментозной терапии, но лекарственные препараты имеют побочные действия и эффективность в лечении составляла всего 30-40%. Ученые давно искали выход, используя различные методики. Очень много опытов проводили учёные Израиля. Клиника «Рамбам» собрала самых квалифицированных специалистов- врачей, учёных и они сообща смогли создать что-то невероятное, мир увидел первую инновационную техно разработку, названную *MERGE CARTO- «слияние».* В июне 2015 года в Израиле на кафедре Института Медицины во время конференции кардиологов в прямом эфире пациенту делалась операция с применением разработки.

**Что же представляет собой разработка MERGE CARTO?**

Рассмотрим, что же это такое за новшество 21 века.

* В первую очередь это программа интеграции изображения, она включает в себя слияние двух технологий. Сначала программа позволяет точно выявить очаг заболевания, затем создаёт карту нарушений.
* Специалисты опираясь на эти данные могут уже с наибольшей точностью производить операции, минимизируя ошибки в процессе. То есть на основании сданных анализов-Компьютерной Томографии(КМ) и Магнитно-Резонансной Томографии (МРТ) изображение обрабатывается, далее установка максимально быстро находит нужный, пораженный участок сердца.
* Различные способы совмещения позволяет соединить обработанное изображение сердца с анатомическими данными.

Эту методику разрабатывала Израильская компания Biosense Webster, которая выпускает наиболее совершенное оборудование. Создатель Уилл Вебстер, заложил традиции выпуска только качественного товара. Сама компания является одной из самых квалифицированных по производству оборудования, и ценится во всем мире.

**Преимущества MERGE CARTO**

* Точность определения очага поражения.
* Совмещение трехмерного изображения с показателями МРТ, позволяющее видеть полную картину поражённого участка.

После появления установки, специалисты вздохнули, так как до этого методы лечения практически шли в слепую. Врачи натыкались на различные «углы», лечение было похоже на «хождение» в тёмной комнате.

 Много проблем возникало из-за «слепого» лечения. А ведь речь идёт о таком важном органе, как сердце, который является одним из важных, работает без передышек, ежесекундно пропускает через себя большое количество крови, и отправляет её к другим органам, то точность определения очага аритмии имеет большое значение.

Технология MERGE CARTO была одобрена Американской компанией FDA более полугода назад, и сейчас её используют многие клиники США и Европы.

<https://text.ru/antiplagiat/5821e27f2926f>

* 1. Развитие детей. Учим развивать сенсорику, мелкую моторику.

 **Раннее развитие у детей 2-3 года**
Каждого родителя волнует развитие собственного ребёнка, народная мудрость гласит-что посеешь, то и пожнёшь. Каждый этап в жизни ребёнка является главным, но наиболее основным в становлении личности является возрастной период от 2 до 3 лет.

 Два года это начало переходного периода, который к трём годам переходит в завершающую стадию, и является для родителей своеобразным экзаменом. Родителям нужно заранее готовиться к этому этапу.
Главным приоритетом третьего года жизни является дальнейшие развитие и совершенствование речи. Ребёнок запоминает много новых слов и пытается активно пользоваться ими. В этом возрасте ребёнок старается постичь всё новое, ему всё интересно. Именно в этом возрасте начинает проявляться собственное «Я». Родителям нужно как можно чаще предоставлять сделать выбор самому, что бы он чувствовал себя значимой для вас личностью. Помогать выражать своё «Я» не истериками и поломанными игрушками, а развивающими играми. Например, поможем малышу выразить свою эмоцию с помощью рисунка или пластилина, и будем детально разбирать почему сложилась та или иная ситуация.
Развитие ребёнка в этом возрасте происходит очень быстро, необходимо тренировать память, сенсорику, мелкую моторику рук. Для этого необходимы различные игры и упражнения для развития, координации движения, конструирование и моделирование.
Основные задачи раннего развития ребенка в 2-3 года
 **1. Развитие сенсорики, мелкой моторики и координации движений.**Сенсорное восприятие мира основана на нескольких параметрах:
А) понятие о цветах и их оттенках,
Б) узнавание простых геометрических фигур
В) понимание величины и размера.
Хорошими помощниками являются различные развивающие игры, которые можно сделать самостоятельно.
Сошьём 10 мешочков, и заполним их различными крупами-рисом, горохом, гречкой, фасолью, сахаром. Должно получится по 2 мешочка с одним и тем же наполнителем.  И предлагаем ребёнку найти одинаковые мешочки. С помощью этой игры изучаем понятия «больше-меньше», «легче-тяжелее», «тише громче». И ещё есть специальный мешочек «домик для всех мешочков», что бы наши мешочки не растерялись и уходили «спать» в одно место.
Так же хорошо развивает мышление, тактильное восприятие, внимание-дидактические игры с пуговицами.
Даём ребенку перебирать подушку с пуговицами и спрашивает какого цвета и размера пуговица, какой она формы (круглая, овальная, треугольная) Просим найти самую маленькую, или самую большую пуговицу. Определяем каких цветов наши пуговицы, учимся застёгивать, расстёгивать пуговицы на куклах.
Игры с прищепками-прекрасные помощники в развитии мелкой моторики рук. Эти игры направлены на формирования умения сличать предметы и объединять их по цвету, в пристёгивании и отстёгивании.
При правильном сенсорном развитии ребенок к концу 3 года может:
Понимать и характеризовать предметы-различать что есть фрукт, овощ, игрушка
Совершать много точных действий-открывать, закрывать, вынимать, заворачивать, подражать взрослым с бытовыми приборами, цельно направлено пользоваться предметами.
Сортировать предметы по форме, размеру, цвету.
Сенсорному развитию детей необходимо уделять большое значение, так как от этого зависит, как ребёнок будет учиться в школе, способствует раскрытие его способностей и талантов. Занимаясь сенсорикой с ребёнком родители воспитывают в нем усидчивость, внимательность, мышление, кроме того устанавливается тесный контакт с малышом, развиваюсь тесные доверительные семейные отношения
**Необходимые игрушки и материалы:** развивающие коврики-пазлы, лепка из пластилина, собирание пирамидок, рисование.
 **2. Развитие умственных способностей, логика, мышление.**
Ребёнок постепенно учится запоминать всё больше и больше информации, ставит перед собой цели, отвечает на вопросы взрослых. Зачем же логика маленькому человечку? Дело в том, что на каждом жизненном этапе создаётся так называемый «этаж» на котором формируются психические функции, важные для перехода к следующему этапу. Ребёнку не овладевшему логическим мышление труднее будет учиться в школе, решать задачи, из-за чего это может повлиять на здоровье малыша. Рекомендуется играть в монтессори-игры.
Сортируем динозавров по цвету (красный, синий, жёлтый), по размеры (большой, средний, маленький), по рисунку на спине. Собираем пазлы, логические игры для детей (определяем и находим каждому животному его хвостик) В возрасте 2-3 года должен знать и уметь: Различать основные цвета вспомнить, что ребёнок делал утром, днём и вечером.

При помощи взрослого:

* уметь собрать пирамидку,
* составлять самые простые пазлы,
* различать предметы по форме,
* описывать картинку,

**Необходимые игрушки и материалы:** Логические игры для детей, монтессори-игры, пазлы. Так же будут полезны интерактивные плакаты об окружающей среде, животных, растениях
 **3.Эстетическое воспитание.**
Одной из задач всестороннего развития личности, является эстетическое воспитание, котором нужно заниматься в раннем возрасте.  Развивать способности воспринимать, чувствовать и любить прекрасное в окружающей жизни. После двух лет жизни ребёнок начинает осмысленно делать те или иные вещи, беря карандаш в руки он рисует что-то конкретное. Его рисунки характеризуют его настроение, желания, эмоции.
Задача родителей помочь малышу говорить на языке искусства, показать, как пользоваться различными материалами. Например-карандаш, он рисует, какие бывают карандаши, пластилин -он лепит, покажите, что можно слепить из пластилина, пусть ребёнок сам пофантазирует. Важно заинтересовать ребёнка, учитывать его интересы.
Очень большую роль в эстетическом воспитании играет природа. Нужно активно воспитывать у детей бережное отношение к её явлениям, любовь, интерес. (Смотри идёт снег, такой белый, мягкий и пушистый, как хорошо пахнут цветы, как красиво поют птички). Не нужно забывать о музыке и художественной литературе. Играем с ребёнком на простых музыкальных инструментах. Ребёнок 2-3 лет с интересов слушает сказки, простые стишки. И конечно же пора в театр и на экскурсии. Ребёнок уже понимает окружающее и понимает красоту.
При правильных занятиях творчеством ребёнок 3 лет может: Делать аппликации из готовых изделий.
Правильно использует предметы-карандашом рисует, пластилином – лепит.
Видит сходство или различие своего труда с оригиналом (дерево, нарисованное им самим, и за окном на улице). Различать темпы музыки, подыгрывать, хлопать в такт ладошками, танцевать
**Необходимые игрушки и материалы:**

* Материалы для творчества (альбомы, краски, карандаши, пластилин).
* Простые музыкальные инструмент.
* Музыкальные книжки, игрушки.
* Раскраски.

**4. Конструирование и моделирование.**
Конструирование является одним из наиболее важных и интересных видов детской деятельности, которое способствует становлению важнейшего умственного действия-наглядного моделирование, оно развивает способность воспринимать такие свойства внешнего мира, как форма, пространство, размер. Это очень сложный и трудоемкий вид деятельности. Ребенку нужно представлять картинку создаваемого целиком. Именно в конструирование формируются ориентировки. Конечно помощь взрослых обязательна в этих играх. Родитель покажет, как нужно построить дом или железную дорогу, нужно заинтересовать ребёнка к самостоятельности, пробовать самому что ни будь построить.
При правильно подходе к моделированию ребенок к 2-3 годам может:

* Понимать разницу между деталями разных конструкторов
* Правильно использовать кубики по назначению
* Экспериментировать с предметами (построит дом, потом из этих же деталей мост и т.д.)
* Строить конкретные объекты-дом, дорогу, мост.

**Необходимые игрушки и материалы**:

Различные конструкторы, аксессуары для сюжетных игр.
Так же для развития детей 2-3 лет, актуален спортивный инвентарь-самокат, велосипед, мячи.
Игрушки для песочницы и воды.
Развивающие книжки игрушки.