

Сам себе шеф-повар

Салат из варёного лосося

Вкусный, красивый и сытный салат из вареного лосося порадует вас и ваших близких как в праздники, так и в будни.

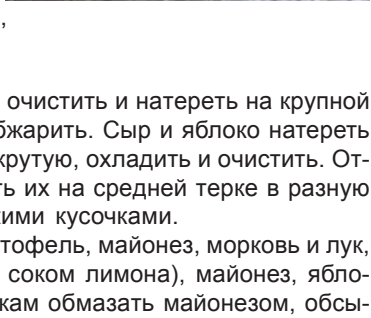
Ингредиенты:

300 г вареного лосося,
4 шт. картофеля,
1 большая морковь,
1 луковица,
150 г твердого сыра,
1 яблоко,
3 яйца,
майонез по вкусу,
0,5 ч. ложки лимонного сока,
растительное масло для жарки,
зелень для украшения.

Приготовление:

Картофель отварить в мундире, очистить и натереть на крупной терке. Морковь, лук нарезать и обжарить. Сыр и яблоко натереть на средней терке. Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Отделить белки от желтков, натереть их на средней терке в разную посуду. Лосось нарезать маленькими кусочками.

Салат выкладывать слоями: картофель, майонез, морковь и лук, сыр, майонез, лосось (сбрызнуть соком лимона), майонез, яблоко, майонез, желтки. Салат по бокам обмазать майонезом, обсыпать сыром и украсить зеленью.



Рыбный пирог из судака

Ингредиенты:

500 г рыбы (судак),
1 стакан муки,
250 г майонеза,
1 стакан сметаны,
3 яйца,
0,5 ч. ложки соды,
1 стакан вареного риса,
1 луковица,
150 г тертого сыра,
растительное масло для выпекания,
соль по вкусу.

Готовим в духовке:

Майонез, сметану соединить и хорошо перемешать. Добавить в смесь взбитые яйца и соду, всыпать муку и замесить тесто.

Половину теста вылить на смазанный маслом противень или в форму для выпекания. На тесто выложить кусочки судака, затем положить рис, потом равномерно разложить кольца лука. Слои посолить по вкусу.

Залить оставшимся тестом, посыпать тертым сыром. Выпекать пирог в нагретой до 200 градусов духовке в течение 35 - 40 минут.



Девять способов очистить организм с помощью лимона

1. Начни день со смузи.

Завтрак является самым важным приемом пищи. Еда, с которой ты начинаешь свое утро, определяет скорость обмена веществ в течение дня, а значит, задает тон пищеварительной системе. Начиная утро со смузи, ты обеспечиваешь своему организму полноценную работу. Если хочешь ускорить процесс метаболизма и вывести из тела токсины и шлаки - добавь в смузи немного лимонного сока или его цедру.

2. Добавь блюдам вкуса.

Почти все блюда с добавлением лимонного сока становятся вкуснее. В следующий раз вместо того, чтобы блюдо досолить, лучше выжми дольку лимона.

3. Сделай тоник.

Если тело нуждается в быстрой детоксикации, приготовь такой тоник: смешай сок одного лимона, половину чайной ложки мёда, добавь щепотку перца, одну столовую ложку яблочного уксуса и немного холодной фильтрованной воды. Этот тоник нужно выпивать по утрам после пробуждения.

4. Приготовь заправку для салатов самостоятельно.

Вместо того чтобы покупать майонез или другие заправки для салатов, лучше смешай лимонный сок, немного м?да и оливковое масло. Приправь по вкусу, и можешь смело использовать эту смесь в качестве вкусной и полезной заправки!

5. Сделай лимонную пасту.



Если кожа страдает от избытка токсинов - сделай простую пасту, состоящую всего из двух ингредиентов. Смешай лимонный сок и куркуму до густой однородной массы и ешь понемногу каждое утро натощак.

6. Пей лимонную воду.

Теплый стакан лимонной воды отлично подходит для улучшения пищеварения и детоксикации. Если тебе не нравится вкус напитка - добавь пару ломтиков огурца.

7. Совмещай лимон и имбирь.

Сочетание лимона и имбиря делает детоксикацию максимально эффективной. Особенно полезно пить напитки с этими продуктами в холодное время года и в период эпидемии гриппа.

8. Пей чай с лимоном.

Если ты любишь зеленый или травяной чай, добавь в него кусочек лимона, который насытит

организм витамином С и поможет укрепить иммунитет.

9. Добавляй во фреш немного лимонного сока.

Если ты любишь фреши, не забывай добавлять в них немного лимонного сока. Это насытит напиток полезными витаминами и микроэлементами. Почему лимон? Ускорить процесс детоксикации могут многие фрукты и овощи, однако лимоны часто называют самыми эффективными в этом деле. В этих плодах содержится много витамина С, клетчатки и минеральных веществ, которые помогают провести детоксикацию на клеточном уровне и поддерживать организм в тонусе. Если высокое содержание токсинов делает тебя уставшим, слабым, сонливым - используй лимон! Это поможет не только очистить организм, но и стать здоровее.

МАТЕРИНСКОМУ КАПИТАЛУ 10 ЛЕТ

За 10 лет в Иркутской области выдано сертификата на материнский капитал

156 684

64 606

семей направили средства МСК на погашение ипотечных кредитов и займов

33 394

семьи направили средства МСК на улучшение жилищных условий без привлечения кредитных средств (купля-продажа, строительство собственными силами)

3 924

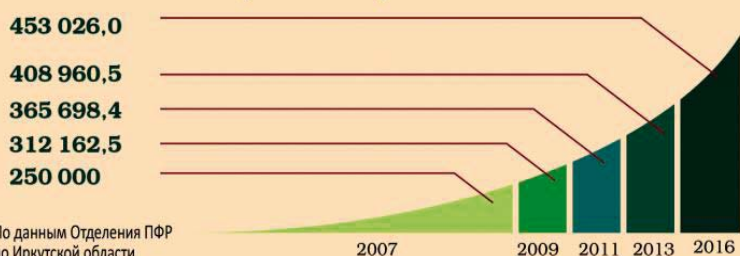
семьи направили средства МСК на образование детей

41

1 семья направила средства МСК на реабилитацию ребенка-инвалида

семья направила средства МСК на увеличение пенсионных накоплений

Как изменялась сумма материнского капитала?



По данным Отделения ПФР по Иркутской области

СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЖЕНЩИНЫ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

73 года

ОСНОВНЫЕ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ✓ здравоохранение
- ✓ образование
- ✓ культура

ДОЛЖНОСТИ

7,1% руководители
33% специалисты
3,9% рабочие

ДЕТИ

на одну женщину в среднем приходится **двое** детей



БРАК

на 1 тыс. женщин приходится **175** вдов и **110** разведенных



По данным Иркутскстата

Новые квартиры для жителей Приангарья

I кв. 2017 г. построено

4387 квартир

общей площадью

215,3 тыс. м²



в том числе построено квартир:

Иркутск	2007
Иркутский район	1955
Усть-Кут	153
Шелеховский район	131
Эхирит-Булагатский район	44
Усть-Удинский район	31
Ольхонский район	17

По данным Иркутскстата