



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 22 (518)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

27 мая - 2 июня 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

Ингредиенты

Вода – 3 л
Яблочный сок – 1 л
Сахар – 200-300 г (по вкусу)
Дрожжи сухие – 0.5-1 ч.л.
Растворимый кофе – 1 ч.л. (по желанию)
Калорийность 33 кКал
Время приготовления 2 ч.

Пошаговый рецепт

Сегодня хочу поделиться с вами рецептом простого и очень вкусного домашнего яблочного кваса. Скромный по составу, незатейливый и быстрый в приготовлении, этот напиток обладает легким аппетитным вкусом и отлично освежает, благодаря чему уже многие годы пользуется неизменной популярностью в моей семье. Что не менее приятно, в теплое время года квас готов к подаче к столу уже на вторые сутки.

Подготовьте ингредиенты по списку.

Вскипятите 3 литра воды. Когда вода закипит, выключите огонь, добавьте сахар и хорошо все перемешайте, чтобы сахар полностью растворился.

Охладите воду до комнатной температуры или как минимум до 36-38 градусов (если вода будет более горячей, дрожжи погибнут и квас не забродит).

Добавьте дрожжи. Еще раз все перемешайте, чтобы дрожжи полностью растворились.

Влейте яблочный сок.

По желанию, добавьте 1 ч.л. растворимого кофе. Добавление небольшого количества кофе сделает цвет кваса более насыщенным и придаст приятный вкусовой оттенок. Готовить квас можно как с кофе, так и без него, каждый вариант по-своему хорош, поэтому рекомендую попробовать каждый из них.

Еще раз все хорошо перемешайте. Перелейте квас в пластиковые бутылки и герметично закройте. Если на этом этапе вы сожмете стенки бутылки пальцами - пластик легко промнется.

Оставьте квас при комнатной температуре на сутки, а затем еще раз попробуйте сжать бутылку пальцами. Если пластик податлив – оставьте квас в тепле еще на несколько часов, а если бутылка на ощупь твердая – квас практически готов. В холодное время года процесс созревания кваса может занять до 2 суток.

На этом этапе квас уже вкусный, шипучий и пенный (особенно в летнюю жару, когда брожение происходит очень активно), но если позволить напитку настояться, он станет еще вкуснее!

Поместите квас в холодильник еще на сутки, а затем подавайте к столу.

Домашний яблочный квас готов! Храните напиток в холодильнике и подавайте охлажденным.

♥ ЗДОРОВЬЕ

Чайный напиток Бадан



Чайный напиток Бадан (еще в народе этот чай называют чигирский).

Это листья бадана, перезимовавшие 2-3 года. Так происходит естественная ферментация, увеличивающая вкусовые и оздоровительные свойства бадана. Немного чёрного чая добавлено для более насыщенного цвета.

Описание:

Обладает кровоостанавливающими, вяжущими, противовоспалительными и противомикробными свойствами.

Применяют в гинекологической практике при обильных менструациях на почве воспалительных процессов придатков матки, при геморрагических метроррагиях, фиброме матки, при кровотечениях после прерывания беременности. Местно - для лечения эрозии шейки матки и кольпитов в виде спринцеваний и влагалищных ванночек, также в качестве вяжущего, противовоспалительного и кровоостанавливающего средства отвар бадана применяют при желудочно-кишечных заболеваниях при колитах не дизентерийной этиологии. В стоматологической практике бадан используют как противовоспалительное, вяжущее и кровоостанавливающее средство при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, для смазывания десен и полосканий.

А также в народной медицине бадан используется для заживления ран, язв и ушибов, для рассасывания гематом. В косметологии применяется для ухода за жирной кожей лица. Помогает бороться со рвотой и тошнотой при дизентерии, устраняет последствия стрессовых ситуаций. Эффективное средство для лечения пневмонии.

Состав:

специально обработанные листья бадана, чай черный.

Способ приготовления и применения:

2 фильтр - пакета залить стаканом горячей воды и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В библиотеке новая книга - бестселлер Джон Грин «Виноваты звезды»

Подростки, страдающие от тяжелой болезни, не собираются сдаваться.

Они по-прежнему остаются подростками - ядовитыми, неугомонными, взрывными, бунтующими, равно готовыми и к ненависти, и к любви.

Хейзел и Огастус бросают вызов судьбе.

Они влюблены друг в друга, их терзает не столько нависшая над ними тень смерти, сколько обычная ревность, злость и непонимание. Они - вместе. Сейчас - вместе. Но что их ждет впереди?

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газете, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай, в дальнейшем будем завозить и другие виды.

Пока чаи доступны в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в Махнево ТРИТОЛ-15.

◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Зеленые овощи и свекла предупреждают возрастную потерю зрения

Кажется, уже окончательно изжила себя массовая истерия по поводу нитратов в овощах, запущенная в 70-х годах прошлого века. С тех пор прошло почти 50 лет, нитраты полностью реабилитированы и ученые разных стран находят все больше доказательств пользы этих веществ.

Исследователи давно выяснили, что в сочетании с желудочным соком нитраты образуют важное для организма вещество — окись азота. Именно окись азота лежит в основе действия нитроглицерина. Уже доказано, что она защищает сосуды, улучшает кровоток и снижает давление. Также известно, что нитраты поло-

жительно влияют на пищеварительную систему.

А теперь ученые из Института медицинских исследований Westmead (Австралия) сообщают, что нитраты, содержащиеся, в основном, в свекле и зеленых овошах (укроп, петрушка, шпинат, зеленый лук), хороши еще и для зрения. Они значительно снижают риск развития возрастной макулодистрофии (ВМД) — одной из самых частых причин слепоты у людей старше 60 лет.

Исследователи наблюдали за пищевыми привычками и состоянием зрения у более чем 2000 взрослых в возрасте старше 49 лет в течение 15 лет. Исследование показало, что те люди, которые ежед-

невно потребляли от 100 до 142 мг нитратов овощной, имели риск возникновения возрастной макулярной дистрофии на 35% ниже, чем те, кто потреблял менее 69 мг нитратов в сутки.

Для сравнения: шпинат содержит приблизительно 20 мг нитрата в 100 г, а свекла — около 15 мг в на 100 г. То есть чтобы получить преимущество в виде снижения риска ослепнуть от ВМД, придется довольно плотно подружиться с овощами. С другой стороны, разве зрение не стоит того? Ведь лечения возрастной макулодистрофии до сих пор, увы, не существует.

Впрочем, ученые все же попробовали испытать эффект нитратной диеты на

пациентах с запущенной стадией ВМД. К сожалению, чуда не произошло, — это заболевание вылечить укропом и свеклой оказалось невозможно.

С профилактикой тоже лучше без фанатизма. Если употреблять еще больше зелени (с ежедневной дозой нитратов более 142 мг), то никакого дополнительного полезного эффекта не будет. А если превысить дозу в 700 мг, то действительно можно получить нежелательные эффекты. Впрочем, последний риск, скорее теоретический. Чаще всего овощей в рационе городских жителей сильно не хватает.

www.med.vesti.ru

Как фитнес защищает мозг от болезни Альцгеймера

Известно, что физическая активность улучшает память, и как показывают последние исследования, она даже может снизить риск болезни Альцгеймера. Но до сих пор механизм данного явления не был ясен. Теперь исследователи из Колумбийского университета готовы дать ответ на этот вопрос.

Все началось с того, что несколько лет назад был обнаружен гормон ирисин, который выделяется в кровь во время физической активности. Сперва ученые полагали, что ирисин в основном участвует в энергетическом обмене. Но более пристальное изучение показало, что гормон может также способствовать росту нейронов в гиппокампе мозга — области, необходимой для обучения и памяти.

Это подтолкнуло исследователей поискать связь между ирисинем и болезнью Альцгеймера у людей. Используя образцы тканей из банок головного мозга, они обнаружили, что ирисин присутствует в гиппокампе человека и что уровни гормона у людей с болезнью Альцгеймера — снижены.

Чтобы точнее исследовать воздействие ирисина на мозг, специалисты обратились к мышам. Эксперименты на грызунах показали, что ирисин



Фото: LightField Studios / Shutterstock.com

у мышей защищает синапсы мозга и память животных: когда ирисин в гиппокампе здоровых мышей принудительно отключали, их синапсы и память ослабевали. Аналогично повышение уровня ирисина в мозге улучшало показатели здоровья мозга.

Затем исследователи изучили влияние физических упражнений на ирисин и мозг. Ученые обнаружили, что у мышей, которые плавали почти каждый день в течение пяти недель, не развивалось ухудшение памяти, несмотря на инфузии бета-амилоида — белка, уничтожающего нейроны, который участвует в болезни Альцгеймера.

рировали лучших результатов в тестах на память, чем сидячие животные после инфузий с бета-амилоидом.

Эти результаты доказывают, что ирисин можно использовать для поиска новой терапии по предотвращению или лечению деменции у людей. По словам самих исследователей, они бы призвали всех в первую очередь заниматься физическими упражнениями. Но ученые также прекрасно понимают, что не для всех физические нагрузки допустимы, в том числе для людей с серьезными болезнями сердца, артритом и некоторыми другими заболеваниями. У этой категории пациентов существует особая потребность в лекарствах, которые могли бы имитировать действие ирисина, защищая синапсы и предотвращая снижение когнитивных функций.

www.med.vesti.ru

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.