



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 23 (519)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

3 - 9 июня 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

СЫРНИКИ ПО ГОСТУ

Ингредиенты

Творог - 540 г
 Яйцо - 1 шт.
 Сахар - 60 г
 Соль - щепотка
 Мука - 80 г
 Масло для жарки
 Калорийность 234 кКал
 Время приготовления 30 мин.



Пошаговый рецепт

В последнее время сырники были незаслуженно отодвинуты в нашей семье в пользу запеканки, потому что все таки жареные в масле, но приготовив их сейчас, поняла, что очень по ним соскучилась и надо делать чаще.

Сырники относятся сразу к трем кухням народов: русской, белорусской и украинской. Готовят их из творога и жарят в виде оладий в масле. Они могут быть с различными добавками, например: с изюмом, морковью, яблоками, курагой и т.д. Существуют так же не сладкие варианты.

Я предлагаю приготовить согласно рецептуре ГОСТа, такие сырники чаще всего дают в детских садах, школах и местах общественного питания, вкус у них отличный. Используйте для приготовления только качественный, натуральный творог.

Творог протираем через сито, добавляем яйцо, сахар, соль, муку.

Хорошо перемешиваем.

Формируем на присыпанном мукой столе колбаску.

Нарезаем, панируем в муке и формируем сырники.

Обжариваем на разогретой с маслом сковородке до румяной корочки на среднем огне.

С двух сторон.

Затем по ГОСТу сырники перекладывают в форму для запекания и доводят до готовности в духовке при температуре 180 градусов в течении 5 минут. Если готовить не совсем по ГОСТу, то можно при обжаривании второй стороны, убавить огонь на минимум, накрыть сковороду крышкой и жарить так до готовности около 8 минут.

Подавайте сырники со сметаной, гущенкой, вареньем или другими вашими любимыми добавками.

Приятного аппетита!

♥ ЗДОРОВЬЕ



Чайный напиток От усталости глаз

Отзывы: наши глаза ежедневно испытывают колоссальную нагрузку. Особенно у тех людей, которые много работают за компьютером. В последнее время стала замечать какую-то резь в глазах и усталость. Как говорится, будто песок в глаза насыпали.

В отделе здоровых товаров увидела чай от Алтайского производителя и решила попробовать. Чайный напиток удобен в использовании, фильтр пакет кладу в кружку-термос и заливаю кипятком. Через пятнадцать минут напиток готов. Пью, как обычный чай. В состав входят такие травы, как очанка, черника, смородина, мята, крапива. Как видим все полезное и натуральное. Полезно не только для глаз, но и для всего организма в целом.

После того, как попила чай, разогреваю ладошки друг о другу и прикладываю к глазам. После двухнедельного использования чайного напитка чувствую значительное облегчение.

Описание: сбор лекарственных трав обеспечивающих защиту сетчатки и других важных структур глаз. Комплексное воздействие растительных антиоксидантов обеспечивает сохранение и улучшение зрения при повышенных зрительных нагрузках, снимает усталость и боль в глазах. Чай будет полезен тем, кто проводит много времени перед монитором компьютера, а также людям пожилого возраста, когда приходит естественное ослабление зрения.

Состав: листья черники, трава очанки, листья смородины, листья мяты, листья крапивы.

Способ приготовления: фильтр-пакет положить в чашку, залить 100 мл кипящей воды, настаивать 15 минут. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение одного месяца.

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

В библиотеке новая интересная книга Надежда Первухина «Курортная зона»

Профессиональная отравительница получает задание ликвидировать знаменитую писательницу. Знакомый поворот сюжета, скажете вы? Но если бы вы знали, КТО дат убийце это поручение, КУДА она должна отправиться, чтобы его выполнить, и с КЕМ ей суждено встретиться! Перед вами — тайны извечного противостояния морферов и фламенг, жуткие интриги, коварные и нахальные поклонники, нашедшиеся родственники и потерянные бриллианты... Вы хотите уточнить, кто такие морферы и фламенги? О-о! Магию просят не беспокоиться, а квантовая физика просто отдыхает. Занимайте места в партере — наступает Сезон Большой Охоты...

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

У людей с ожирением больше шансов выжить после инсульта

С одной стороны, избыточный вес повышает вероятность развития инсульта, а с другой стороны, наличие лишних килограммов означает меньший риск умереть от того же инсульта.

Этот феномен уже получил название «парадокс ожирения». Сначала данное явление случайно заметили у пациентов с заболеваниями сердца и почек, однако специалисты из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе настолько заинтересовались данным парадоксом, что провели отдельное исследование.

Ученые проанализировали случаи более чем 1000 человек с ишемическим инсультом, (когда тромб блокирует кровоток в мозг).

Пациентов поделили на пять категорий на основании индекса массы тела (ИМТ):



недостаточный вес, нормальный вес, избыточный вес, ожирение и тяжелое ожирение. Избыточным весом считался ИМТ от 25 до 29, а ожирением — ИМТ выше 29. Средний ИМТ участников исследования был равен 27,5. Результаты показали, что пациенты с ожирением, имели на 46 %

более низкую вероятность умереть после инсульта, чем пациенты с нормальным весом. А самый низкий риск смерти оказался у людей с тяжелым ожирением — на 62% ниже, чем среди участников с нормой ИМТ.

Результаты были рассчитаны с поправкой на другие факторы, способные повлиять на показатели

выживаемости, как то: высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина или курение.

Причины «парадокса ожирения» до конца не ясны, но исследователи предполагают, что дополнительный вес может служить «резервом питания», который помогает противостоять трудностям восстановления после инсульта.

Впрочем, исследователи выражают надежду на всеобщее понимание того, что до инсульта лучше не доводить в принципе, и контроль за весом — один из лучших способов профилактики. Ведь несмотря на лучшую выживаемость, показатели инвалидности после инсульта у пациентов с лишним весом очень высоки.

www.med.vesti.ru

Физкультура облегчит все симптомы болезни Паркинсона

Наиболее характерными симптомами болезни Паркинсона (БП) считаются моторные симптомы, включая тремор, нарушения походки, нестабильность позы и др. Их сложно лечить медикаментозно, но недавние исследования показали, что улучшить двигательную функцию может обычная физкультура.

К сожалению, нарушение двигательной функции при БП — не единственная проблема. До 57% пациентов, страдающих от болезни Паркинсона, в течение пяти лет после первоначального диагноза развивают легкое когнитивное нарушение, а если они выживают на протяжении более десяти лет, у большинства в конечном итоге развивается деменция. Нейрофизиологические механизмы, лежащие в основе снижения когнитивных функций при БП, до

конца не изучены и методы их лечения неизвестны.

Однако, похоже, что и здесь может помочь физкультура. Группа специалистов из Германии провела мета-анализ исследований, посвященных влиянию координационных упражнений, упражнений с отягощениями и аэробных нагрузок на когнитивную функцию у пациентов с БП и получила обнадеживающие результаты.

Было отобрано 11 исследований высокого качества с общим количеством пациентов более пятисот, которые страдали БП со степенью тяжести заболевания от 1 до 4 по шкале Hoehn & Yahr, применяемой для описания прогрессирования симптомов болезни. В четырех исследованиях было продемонстрировано существенное положительное

влияние упражнений на познание (память, исполнительная функция и общая когнитивная функция) без отрицательного влияния упражнений на какую-либо когнитивную область. Кроме того, во всех исследованиях тяжесть заболевания, как правило, была облегчена с помощью упражнений.

Выделить какие-то конкретные упражнения и их особые преимущества исследователи затруднились. Возможно, было бы интересно назвать «самую полезную активность», но

похоже, что положительное влияние оказывает любая физкультура. Хотя, возможно, новые исследования ответят на этот вопрос точнее.

По словам исследователей, их работа показывает, что физические упражнения — это лекарство, и их следует убедительно рекомендовать людям с БП, чтобы помочь им справиться как с физическими, так и с когнитивными проблемами.

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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.