



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 24 (520)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

10 - 16 июня 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ВОЗДУШНЫЕ СЫРНИКИ В ДУХОВКЕ



#### Ингредиенты

Творог - 500 г  
Сахар - 5 ст.л.  
Манная крупа - 5 ст.л.  
Яйца куриные - 4 шт.  
Сметана - 3 ст.л.  
Сливки жирные - 3 ст.л.  
Ванильный сахар - 1 ч.л.  
Разрыхлитель - 1 ч.л.  
Калорийность 213 кКал  
Время приготовления 40 мин.

#### Пошаговый рецепт

Очень вкусные, мягенькие, полезные и просто тающие во рту сырники. Готовить их будем в духовке.

Для приготовления воздушных сырников в духовке нам понадобится творог, сахар, манная крупа, яйца, сметана, сливки, ванильный сахар и разрыхлитель.

В миску положить творог и размять его немного вилкой.

К творогу добавляем все остальные ингредиенты.

Все хорошенько перемешиваем. Чтобы сырники были еще нежнее, я перемешиваю блендером.

Разливаем творожную массу по формам (можно в силиконовые формочки самые разные), немного не доливая до верха.

Выпекаем сырники в разогретой духовке при температуре 190 градусов, в течение 30-35 минут.

Воздушные сырники, приготовленные в духовке, готовы. Приятного аппетита!

## ♥ ЗДОРОВЬЕ



### Напиток травяной Для нормализации щитовидной железы

**Описание:** Щитовидная железа достаточно нежный орган, который первым страдает, если в организме происходят какие-либо негативные процессы. Например, если человек ведет пагубный образ жизни, т.е. курит, употребляет алкоголь, химические вещества и т.д., то рано или поздно щитовидная железа даст сигнал о нарушении естественных процессов. В настоящее время достаточно много людей, которые обеспокоены здоровьем щитовидки. Чтобы не допустить развития заболеваний, нужно не только придерживаться здорового образа жизни, но и помогать этому важному органу в сохранении здоровья.

В течение тысяч лет лекарственные растения используются для лечения и поддержания работы щитовидной железы и всего организма. Особенно травы способны помочь в лечении аутоиммунных заболеваний, при которых организм обычно не сбалансирован. В таких случаях лекарственные травы могут помочь достичь удивительных результатов. Многие врачи применяют травы для щитовидной железы как дополнение к традиционному лечению заболеваний данного органа.

Щитовидная железа контролирует насколько быстро или медленно вы сжигаете калории. Если вы не управляете щитовидной железой, вы более склонны к диабету.

#### Функции щитовидной железы:

- улучшение пищеварения;
- поддержание здоровой кожи и веса;
- всасывание кальция;
- борьба с депрессией;
- борьба с бессонницей;

**Состав:** трава зверобоя, лист крапивы, лист мяты, плоды аронии черноплодной, корень одуванчика, цветки ромашки, трава тысячелистника, лист подорожника, золотой корень.

**Способ приготовления:** Фильтр-пакет положить в чашку, залить 100 мл кипящей воды, настаивать 15 минут.

**Способ применения:** Принимать 100 мл настоя 3 раза в день за 30 минут 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

### Элизабет Гилберт «Законный брак»

Целый год Фелипе и Гилберт поддерживали "междугородную связь". Девяносто дней бойфренд Гилберт провел рядом с ней в Америке, а все остальное время они жили отдельно или путешествовали вместе по миру. Весной 2006 года пара вернулась в США. Прямо в аэропорту Далласа спутник Элизабет был задержан. Представитель таможни разъяснил Фелипе, что он может вновь въехать в страну только в том случае, если женится на своей американской подруге. Весь следующий год Элизабет Гилберт провела в изгнании вместе с Фелипе, она много читала о браке. Из размышлений Гилберт на эту тему и родилась эта книга...

**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 чай доступен в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, "Дедо и Баба", в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в Бубчиково-ТРИТОЛ-5.

## ◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Парадокс: стремление мужчин к физической привлекательности может привести к бесплодию



*Фото Global Look Press.*

Стремление мужчин выглядеть более привлекательными в глазах противоположного пола может навредить их фертильности, то есть способности производить потомство. В этом заключается парадокс Моссмана-Пейси, названный так в честь исследователей, которые его впервые описали.

В статье, опубликованной в издании *Journal of Internal Medicine*, доктор Джеймс Моссман (James Mossman) из Брауновского университета и профессор Аллан Пейси (Allan Pacey) из Шеффилдского университета называют этот парадокс эволюционным противоречием.

Мужчины нередко используют анаболические стероиды, чтобы добиться наилучшей физической формы и ускорить процесс наращивания мышечной массы. Но так ли они безопасны?

Моссман впервые обнаружил связь между употреблением стероидов и проблемами с фертильностью у мужчин во время учёбы в Шеффилдском университете. Тогда учёные проанализировали качество спермы более 500 представителей сильного пола.

“Я заметил, что небольшая часть из этой выборки имела

мускулистое тело. Скорее всего, они добились такого результата при помощи стероидов”, – отмечает Моссман.

После изучения состояния биоматериала этих мужчин стало ясно, что у “мускулистой” группы дела с производством сперматозоидов обстояли хуже всего.

“У большинства из них в образцах спермы просто не было сперматозоидов”, – констатирует учёный.

Дело в том, что вещества, ускоряющие образование мышц, заставляют гипофиз прекратить производство фолликулостимулирующего гормона и лютеинизирующего гормона, которые стимулируют производство сперматозоидов. Это происходит потому, что гипофиз получает от тела сигналы, что яички, вырабатывающие половые гормоны, “перегружаются”.

К слову, мужчины, стремящиеся выглядеть привлекательно, используют не только стероиды. Как заметили исследователи из Дании, представители сильного пола стали чаще применять финастерид для лечения облысения. Между тем это средство может привести к сексуальной дисфункции и бесплодию. И

формируются у женщин и мужчин по вине рекламы, СМИ и Голливуда, влияют на неверное восприятие своей фигуры. Они же снижают самооценку. Мы впитываем это понятие о привлекательности ещё будучи детьми”.

Впрочем, есть и хорошие новости. Если мужчина перестанет принимать стероиды, то всё вернётся на круги своя. Но на восстановление уйдёт не один месяц, предупреждают эксперты.

Моссман также отмечают, что мужчины, которые сталкиваются с подобными проблемами, должны идти к медикам и не скрывать факта применения анаболических средств. Специалисты не советуют искать помощи у своих приятелей в спортзале, заниматься самолечением или прибегать к методам нетрадиционной медицины.

К слову, ранее учёные выяснили и другой факт о препаратах для наращивания мышечной массы.

Спортсмены, которые используют их, пусть даже в течение короткого периода, могут ощущать их влияние на протяжении всей своей карьеры.

Кроме того, авторы проекта “Вести.Наука” ([nauka.vesti.ru](http://nauka.vesti.ru)) рассказывали, как на качество спермы влияют бытовые химические загрязнители и ревность, в каком возрасте люди наиболее привлекательны для противоположного пола и какие параметры женщины влияют на её привлекательность.

[nauka.vesti.ru](http://nauka.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](mailto: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.