



Нам 10 лет!

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

www.dedoibaba.ru

№ 26 (522)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

24 - 30 июня 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

СЫРНИК С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты

Тесто:

Сливочное масло - 120 г
Сметана - 2 ст.л.
Какао - 2 ст.л.
Разрыхлитель - 1 ч.л.
Сахар - 2 ст.л.
Мука пшеничная - около 1,5 стакана

Начинка:

Творог - 350 г
Крахмал кукурузный - 2 ст.л.
Яйца - 2 шт.
Чернослив - 150 г
Вареное сгущен. молоко - 180 г
Калорийность 287 кКал
Время приготовления 1 ч.

Пошаговый рецепт

Хочу предложить испечь сырник, с которым справится даже начинающая хозяйка. Продукты для него есть в каждом доме, ну, пожалуй, придется купить вареную сгущенку, если лень варить самим.

Такому сырнику надо дать настояться ночь, чтобы он был правильной консистенции. То есть его можно будет нарезать ровно и красиво - он не будет разваливаться.

Сырник получается не сильно сладким: сладкоежки, обратите на это внимание!

Чернослив должен быть мягким. Если твердый, залейте его кипятком и оставьте на 5 минут. Воду слейте, чернослив обсушите.

Итак, для приготовления сырника с вареной сгущенкой и черносливом подготовим продукты по списку.

Сливочное масло растопим с какао. В другой миске смешаем муку, разрыхлитель, сахар, добавим сметану.

Соединяем обе смеси...

... и вымешиваем мягкое тесто. Отставим его в сторону, займемся начинкой.

В кухонном комбайне смешаем творог, яйца, вареную сгущенку, крахмал, молоко. Начинка готова.

От теста отщипнем небольшой кусочек и откладываем в сторону - им накроем начинку. Большую часть теста выкладываем в форму, формируя бортики. На дно выкладываем чернослив.

Диаметр формы - 18 см.

Моя форма - со съемным дном, поэтому я ничем не прокладывала ее и не смазывала. Если у вас не такая форма, то дно лучше проложить пергаментом. Стенки смазывать не надо.

На чернослив выкладываем начинку, разравнием. Поверх начинки натираем на крупной терке тот кусочек, что отложили.

Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут. Ориентируйтесь по своей духовке.

Сырник с вареной сгущенкой и черносливом готов. Чуть остудим его в форме, затем перекладываем на решетку. На ночь оставим в холодильнике.

Противопаразитарный чайный напиток

☺ ЗДОРОВЬЕ

Противопаразитарный чай – это возможность мягким для организма способом и без каких-либо усилий очиститься от «нежелательных» форм жизни, населяющих внутренние органы. Звучит, конечно, очень неприятно, но, к большому сожалению, человеческий организм заселен не только теми представителями флоры, которые приносят пользу, но и теми, что способны нанести серьезный вред здоровью.

Нередко мы даже не знаем о том, что у нас завелись такие нежелательные «обитатели». И выдают только некоторые симптомы, которые легко можно спутать с признаками хронической усталости и проявлениями многих заболеваний. Давайте узнаем, в каких случаях не помешает очищение организма, в чем польза противопаразитарного чая, как его приготовить и, что немаловажно, правильно принимать.

Симптомы присутствия в человеческом организме паразитов схожи с симптомами ряда недугов. По следующим признакам можно только заподозрить как паразитарное заболевание, так и какое-нибудь другое:

- Анемическое состояние. Так как многие гельминты питаются кровью, у человека может развиваться дефицит железа.
- Постоянными спутниками человека становятся проблемы в работе желудка и кишечника. Могут возникать диарея или запоры, метеоризм, дисбактериоз и прочие нарушения.
- Беспричинное уменьшение или увеличение массы тела.
- Появление аллергических реакций на коже.
- Боли в мышцах и суставах.
- Частые воспалительные заболевания дыхательных путей: синуситы, ангины, бронхиты и пр.
- Нервозность, раздражительность, нарушения сна, общая слабость.
- Снижение иммунных сил организма. Паразиты способны резко уменьшить выработку иммуноглобулина А. Со временем человек становится легкой мишенью для атаки инфекционными и вирусными заболеваниями.
- Повышение риска развития онкологических заболеваний. И все это, опять же, результат влияния паразитов на иммунную систему. Из-за этого возможно перерождение эпителиальных клеток в злокачественные новообразования.
- Кроме того, отдельные группы паразитов способны повлечь за собой «особые» нарушения. Так, например, острицы иногда могут вызвать приступ аппендицита у зараженного. Если долгое время ничего не делать с этой проблемой, гельминты начинают разрушать печень, сердце, почки и другие органы.

Чай Алтайский №29 Противопаразитарный применяется в качестве оздоровительного и лечебно-профилактического средства, обладающего желчегонным, антисептическим, противовоспалительным действием. Способствует выведению паразитов из организма, укреплению иммунитета и детоксикации организма в целом.

Способ употребления: 1-2 фильтр-пакета сбора залить 0,5 литра кипятка. Настоять в течение 30-60 мин. Перед приемом процедить. Принимать по 1/3 полученного настоя 3 раза в день в теплом виде желательно за 20-30 мин. до еды. Курс приема 21 день.

Состав: цветки пижмы, цветки ромашки, трава тысячелистника, листья бадана, плоды шиповника.

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

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 газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

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 п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.

В библиотеке новая книга - бестселлер Элизабет Гилберт «Крепкие мужчины»

Восемнадцатилетняя Рут Томас вернулась из частной школы домой – на один из двух затерянных в море островов, жители которого десятилетиями ведут войну за омаровый промысел. Родные настаивали на том, чтобы она продолжила учебу в колледже и переехала на материк, но упрямая девушка всегда мечтала жить у моря в деревне и заниматься рыбной ловлей, как ее предки. К тому же она влюблена в парня с вражеского острова. Им не на что надеяться, ведь о перемии между островами и речи быть не может, но Рут решает взять все в свои руки...

Внимание!

В магазин ДЕДО и БАБА,
Тритол5, Тритол13, Тритол-14
новое поступление очков!



◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Проблемы с памятью у пожилых людей лучше решать рисованием

Исследователи из Университета Уотерлу (Канада) изучали простые способы улучшения запоминания. Речь не шла о мнемонических приемах, ученым было интересно, насколько лучше может запомниться некий предмет или факт, если его элементарно записать или зарисовать. Для исследования пригласили студентов и пожилых людей. Всем были предложены одинаковые наборы слов. Участников попросили кодировать каждое слово записывая его, рисуя его, либо перечисляя физические атрибуты (например, для солнца: «яркое, теплое, круглое»).

По итогам была произведена оценка запоминания. Обе группы показали наи-



лучшее закрепление в памяти тех слов, которые были зарисованы. С особенно большим отрывом категория «памятных зарисовок» лидировала у пожилых людей.

Исследователи были не

слишком удивлены результатами. По их убеждению, секрет рисунка в том, что он включает в себя сразу несколько способов представления информации — визуальный, пространствен-

ный, словесный, семантический и моторный. Особенно это может быть важно для стареющего мозга и вот почему. У пожилых людей часто ухудшается память из-за возрастной деградации ключевых структур мозга, участвующих в запоминании, таких как гиппокамп и лобные доли.

Напротив, области мозга, участвующие в представлении изображений, обычно не повреждаются ни при здоровом старении, ни при деменции. Ученые считают, что зарисовки особенно важны для людей с деменцией, поскольку они задействуют области мозга, которые все еще сохранены. Рисование способно замедлить развитие симптомов болезни.

www.med.vesti.ru

Холестерин не причина атеросклероза, статины не снижают риск болезней сердца

Группа авторитетных учёных из Европы, Японии и США подготовила и опубликовала в открытом доступе обзор исследований о влиянии уровня холестерина и статинов на риск болезней сердца и сосудов. Краткий вывод обзора — холестерин не причина атеросклероза, он не вызывает сердечно-сосудистые болезни, а статины не уменьшают их риск.

Предварительная авторская версия статьи опубликована на сайте журнала «Экспертный обзор клинической фармакологии» (Expert Review of Clinical Pharmacology). Учёные утверждают, что версия о «виновности» холестерина не подтверждена фактами, в доводах сторонников статинов есть серьёзные ошибки и фальсификации.

Заголовки разделов статьи сформулированы в виде вопросов, на каждый из которых даётся ответ, идущий вразрез со сложившейся практикой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Является ли высокий холестерин причиной атеросклероза?

Если бы холестерин был причиной атеросклероза, то среди людей, страдающих от сужения сосудов, должно быть больше пациентов с высоким уровнем. Но это не так. Среди



пациентов с высоким общим уровнем холестерина или липопротеинов низкой плотности больных атеросклерозом не больше, чем среди всех остальных.

Является ли высокий холестерин причиной сердечно-сосудистых заболеваний?

Проанализировав доводы исследований, показывающих связь между высоким уровнем общего холестерина и сердечно-сосудистыми заболеваниями, авторы статьи называют их мошенническими.

У пациентов с острым инфарктом миокарда во время госпитализации уровень «плохого» холестерина ниже нормы, как показывают результаты изучения 140 тыс. госпитализаций, опубликованные в

2009 году журналом American Heart Journal.

Авторы объясняют этот факт тем, что заболевания сердца могут быть следствием инфекции, потому что у здоровых людей с низким уровнем ЛПНП снижен иммунитет.

Одно из недавних исследований, в котором были задействованы более 68 тысяч человек старше 60 лет показало, что

люди с высоким уровнем «плохого» холестерина живут дольше.

В заключении авторы статьи пишут, что «холестериновая гипотеза» поддерживалась на протяжении десятилетий потому, что её сторонники исключали из статистики неудачные испытания и игнорировали противоречивые наблюдения.

Один из авторов обзора профессор Шериф Султан (Sherif Sultan) полагает, что миллионы людей по всему миру, среди которых много не страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, продолжают принимать статины, несмотря на неочевидные преимущества и серьёзные побочные эффекты.

Вместо того, чтобы назначать препараты с сомнительной пользой, профессор призывает медиков найти фактические причины сердечно-сосудистых заболеваний.

www.zendiar.com

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.