



www.dedoibaba.ru

№ 28 (524)

Дедо и Баба

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

8 - 14 июля 2019 г.

пос. В.Синячиха

◆ КУХНЯ

<https://finecooking.ru>

Домашний творог из кислого молока (с нагреванием)

Рецептов приготовления творога в домашних условиях существует немало и сегодня я поделюсь с вами одним из них. Нежный, сочный, в меру рассыпчатый, с приятной кислинкой, вкусный и полезный творожок мы сделаем из кислого молока, которое при желании можно заменить кефиром.

В данном же случае кисломолочный продукт мы подвергнем несильному нагреву, то есть приготовим домашний творог горячим способом. В результате из 1 литра кислого молока (жирностью 2,5%) у меня получается около 230 граммов творога.

Ингредиенты:

Молоко кислое(1 литр)
Время приготовления: 30 минут
Калорийность - 278 ккал.

Приготовление блюда:

Наливаем кисломолочный продукт в подходящую по объему кастрюлю и ставим на плиту. На среднем огне прогреваем кислое молоко (кефир), помешивая, пока оно не нагреется. Важно, чтобы жидкость прогревалась равномерно по всему объему, иначе снизу все свернется быстрее.

Когда молоко (кефир) станет уже практически горячим и сверху появится легкий пар, важно не пропустить момент. Не дайте содержимому посуды закипеть - тогда домашний творог получится слишком сухим и жестким. Нам нужно, чтобы молоко свернулось, превратившись в мелкие сгустки и сыворотку.

Выключаем огонь, закрываем кастрюлю крышкой и даем ей постоять минут 5. За это время содержимое расслоится и с ним можно будет работать дальше.

Берем глубокую емкость, вставляем в нее сито, поверх укладываем марлю в 3-4 слоя. Выливаем в марлю содержимое кастрюли. В чашу будет стекать сыворотка (минуты 3 хватит), а в марле останется домашний творожок.

Когда сыворотка перестанет литься, а будет лишь капать, собираем края марли вместе, скручиваем их и руками отжимаем сыворотку.

Домашний творог готов. Сыворотку ни в коем случае не выливайте - это очень полезный продукт!

В зависимости от того, насколько сильно вы его отожмете, творог будет влажным или рассыпчатым.

♥ ЗДОРОВЬЕ

ЧАЙ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА



Язва желудка, к сожалению, является распространенной болячкой среди жителей мегаполисов. Причинами язвы выступают бесконтрольное употребление алкоголя, курение, плохое неупорядоченное питание, постоянные стрессы.

Лечить серьезное состояние конечно приходится лекарственными препаратами. А вот поддерживать организм, снимать легкие недомогания, принимать для профилактики я однозначно предпочитаю натуральные растительные препараты, в том числе и фиточаи на основе лекарственных трав.

Желудок, особенно если он не очень уже по жизни здоровый, реагирует болью и дискомфортом на разные факторы, которых увы избежать не удастся: на новые продукты, на что то вредное хотя и вкусное, на нервные перегрузки особенно длительные, на пропущенный прием пищи и вообще на нарушение режима питания.

Вот с такими состояниями, кроме конечно устранения причины, успешно справляются фиточаи "желудочного" направления.

В составе чайного сбора «При язве желудка» содержатся такие целебные травы, как подорожник, горец змеиный, хвощ, зверобой, валериана, ромашка.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ:

оказывает общеукрепляющее действие на организм в целом; снимает раздражение со слизистой пораженных органов; снижает уровень кислотности в желудке; способствует заживлению ран.

Подорожник славится антибактерицидными свойствами, помогает быстрее затягиваться пораженным участкам. Зверобой обладает противовоспалительными свойствами. Хвощ обладает вяжущими, кровоостанавливающими свойствами, поддерживает ослабленный организм, тонизирует. Также в составе чая есть успокаивающие травы, которые нормализуют нервную систему, снимают напряжение и нервозность.

Как заваривать травяной чай?

Возьмите 1 фильтр-пакет и залейте его 1 стаканом кипятка, настаивать 5 минут, периодически надавливая на пакетик.

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

В библиотеке новая книга - бестселлер Али Смит «Зима»

Суровая Зима.

Мир съедается, все оголяется, то, что было ранее невидимым, становится видимым. То, что скрывалось, вспыхивает огнем.

Али Смит воссоздает стремительно меняющийся мир, где корни бытия: смех, любовь, искусство - не всегда открыты нашему глазу. В эпоху постправды не только прошлое, но и будущее кажутся не тем, чем есть.

Зима - это сезон, который учит нас выживанию.

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.



Внимание!
В магазин ДЕДО и БАБА,
Тритол-5, Тритол-13, Тритол-14
новое поступление очков!



КАК ВЫБРАТЬ ДЕЗОДОРАНТ: ДЕЙСТВИЕ И СОСТАВ

Дезодоранты — одни из самых востребованных бьюти-средств во всем мире. Pink разобрался, на что обращать внимание при выборе дезодорантов и почему натуральные средства становятся все популярнее.

Дезодорант или антиперспирант?

В первую очередь важно

понять разницу между двумя этими средствами. Дезодоранты работают на устранение запаха, не убирая сам пот. А основная функция антиперспирантов в том, что они блокируют именно выделения потовых желез. Снижение потоотделения считается не самым благоприятным для здоровья, поскольку это нарушает процессы выделительной системы. Основным ингредиент антиперспирантов, который справляется именно с потом, — соли алюминия. Они перекрывают часть пор, сужая их, но не закрывая до конца. Благодаря этому пот не выделяется на поверхность кожи.

В интернете существуют тысячи статей, в которых сообщается, что этот активный ингредиент антиперспирантов может влиять на онкологические образования. Однако ни одного научного исследования, подтверждающего канцерогенность солей алюминия, нет. До сих пор ученые спорят и продолжают исследования на тему токсичности этих веществ и их влияния на организм.

Существует мнение, что доля вещества солей алюминия в антиперспирантах настолько мала, что они не могут негативно сказываться на здоровье. Сторонники превентивной медицины уверяют, что лучше стараться уменьшать воздействие посторонних веществ на организм, даже если их токсичность до конца не подтверждена. Поэтому, выбирая между дезодорантом или антиперспирантом, важно ответить для себя на вопрос: «Хотите ли вы вмешиваться в выделительную систему организма?» Если вас это не смущает и вы любите ощущение сухости — выбирайте антиперспирант.

Состав дезодорантов

Прежде чем определиться с дезодорантом, необходимо изучить его состав. В безопасном средстве не должно быть триклозана — антибактериального компонента, который убивает вызывающие неприятный запах бактерии. Это вещество по действию напоминает антибиотики — оно убивает и полезную флору. Триклозан относят к потенциальным канцеро-

генам, оказывающим токсическое влияние на организм. В Европе и США это вещество запрещено использовать в косметике.

Обращайте внимание на фталаты (соли фталевой кислоты) — вещества, которые продлевают действие и усиливают мощность отдушек. Они позволяют дезодорантам перекрывать запах пота приятным ароматом на более долгое время. Многие производители продолжают уверять, что фталаты не оказывают вреда на здоровье людей. Однако все больше и больше западных исследований доказывают, что эти вещества негативно влияют на работу щитовидной железы и репродуктивную систему.

Спирт и пропиленгликоль — компоненты, которые могут вызывать аллерги-

ческую реакцию, сухость и шелушения. Практически все «ненатуральные» дезодоранты содержат эти вещества. Однако стоит помнить, что чем ближе к концу списка указаны спирт и пропиленгликоль, тем безопаснее дезодорант.

Натуральные дезодоранты

Основными

ингредиентами натуральных дезодорантов являются эфирные масла. Например, чайное дерево и розмарин обладают антибактериальным эффектом, что позволяет без вреда уничтожать бактерии. За уменьшение потоотделения в натуральных дезодорантах отвечают оксид цинка, крахмал или сода. Также популярны экстракты трав, которые обладают вяжущим эффектом: зверобой, кора дуба, ромашка и шалфей. Конечно, при всех своих достоинствах натуральные дезодоранты могут менее эффективно справляться с неприятным запахом. Именно поэтому их, как и натуральные средства от солнца, рекомендуется наносить повторно на очищенную кожу в течение дня.

Юлия Вахонина



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.