



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 29 (525)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

15 - 21 июля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<https://finecooking.ru>

Домашний творог из кислого молока без нагрева

Вариантов приготовления домашнего творога существует немало, но сегодня будем делать его на основе кислого молока путем замораживания. Особенно данный рецепт домашнего творога актуален, когда кислого молока много и не знаешь, куда его девать.

В зависимости от жирности исходного продукта, количество готового творога может варьироваться. Например, из одного литра домашнего молока без проблем получается около 300 граммов творожка. Из магазинного тоже можно приготовить творог, но выход будет меньше: к примеру, из молока жирностью 1,5% получается около 190-200 граммов, а 2,5% - 240 граммов

В любом случае домашний творог из кислого молока всегда получается нежным, вкусным и полезным. Его можно кушать просто так, сбоблив сметаной, натуральным медом или вареньем. А хотите, приготовьте из домашнего творога сырники, десерты, печенье или другую выпечку.

Ингредиенты:

Молоко кислое(2 литра)

Время приготовления: 24 часа

Приготовление блюда:

Все, что нам требуется – это кислое молоко. Берем два литра.

Выливаем кислое молоко в пакет и плотно завязываем его. Можно использовать 2 пакета и выливать в каждый по литру. Отправляем в морозилку как минимум на 12 часов, но лучше – больше. Чтобы молоко полностью проморозилось.

Получается ледышка. Выкладываем ее в дуршлаг, выстеленный 4-5 слоями марли, подставляем под конструкцию кастрюлю. Замороженное кислое молоко будет постепенно оттаивать при комнатной температуре: в марле останется творог, а в кастрюле – сыворотка.

Вот наш домашний творог из кислого молока. Еще раз хорошенько отжимаем оставшуюся сыворотку.

Домашний творог из кислого молока готов. Угощайте своих домашних полезным продуктом: сделайте на основе творога десерт, подайте со сметаной или используйте его в выпечке. Приятного аппетита!

♥ ЗДОРОВЬЕ



ЧАЙ ПЛОДЫ БОЯРЫШНИКА

Боярышник, по-европейски просто колючка, в России величается боярышником, значит, барином, господином. В Европе колючее растение используют в качестве живой изгороди, в России извлекают максимум пользы из цветов и плодов растения-целителя.

Действие:

Для улучшения работы сердца: чай приводит в порядок сердечную мышцу, улучшает снабжение кровью сердца и головного мозга, снимает головокружение.

Для улучшения состояния сосудов: употребление чая способствует снижению холестерина и уменьшению риска образования атеросклеротических бляшек, снижает артериальное давление.

Для снижения возбудимости нервной системы: настой оказывает успокаивающее действие, нормализует сон и адекватность реакции на события (снижает агрессию).

Для нормализации работы пищеварительного тракта: помогает при гастритах, метеоризме, диарее.

Для повышения иммунитета: помогает быстрее восстановиться после простудных или инфекционных заболеваний.

Способ применения и дозы

1 фильтр-пакет (3 г) помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают 100 мл (1/2 стакана) кипятка, накрывают и настаивают в течение 15 минут, периодически надавливая на пакетик ложкой, затем его отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 100 мл. Принимают внутрь по 1/2 стакана 2-3 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 Николь Уильямс «Взлет»

Страстная, захватывающая и одновременно нежная трилогия о первых чувствах двух подростков Джуда и Люси - растопит ваше сердце. Погружайтесь в волнующий мир Николь Уильямс и влюбляйтесь! Книга первая.

Люси Ларсон, талантливая балерина, всегда мечтала встретить прекрасного принца. Джуд Райдер прекрасен: высокий, широкие плечи, самоуверенный, самый крутой футболист в школе. Каждая девочка мечтает с ним встречаться. Но Люси чувствует: он не принц, от него лучше держаться подальше. И все равно что-то не дает ей убежать.

Каким бы опасным ни казался этот красавчик со шрамом на левой щеке, только она может разглядеть в его темных глазах боль. Прошлое, которое не дает ему покоя...

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.

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 п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.



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



◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

УЧЕНЫЕ: В МИРЕ НАЧИНАЕТСЯ
ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА, ОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Эксперты рассказали, чем грозит социальная изоляция и как из нее выйти.

**ВАМ - В МИНИСТЕРСТВО
ОДИНОЧЕСТВА**

Как ни странно, в наше время, когда есть интернет, скайп и, щелкнув несколькими кнопками на смартфоне, можно связаться с человеком в любой точке земного шара, проблема одиночества становится все более серьезной. По данным ученых, количество людей, считающих себя одиночными, заметно растет. Причем, речь не только о представителях старшего поколения, у которых разъехались дети и внуки. Одно из недавних исследований европейских социологов показало, что и среди молодежи, активно пользующейся соцсетями и мессенджерами, все больше людей ощущают одиночество. Очевидно, что разговор по мобильному телефону и уж тем более переписка в Фейсбуке не может заменить живое общение. Недаром в Англии несколько лет назад появилось специальное Министерство одиночества, занимающееся проблемами одиноких людей.

Когда жизнь в одиночку перерастает в социальную изоляцию, чем это чревато и как избежать неблагоприятных последствий? Этой теме посвятил свою лекцию директор Научно-образовательного центра Первого Московского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук Дмитрий Шаменков. Журналист «Комсомолки» послушал выступление и записал все самое интересное.

**ЛЕГЧЕ ЗАБОЛЕТ РАКОМ И
СЛОЖНЕЕ ВЫЛЕЧИТЬСЯ**

По словам Шаменкова, ученые проанализировали медицинские данные почти 3 миллионов людей разного возраста. И выяснили: одиночество представляет собой дополнительный высокий риск для жизни и здоровья. В то время как развитые социальные связи положительно влияют на состояние здоровья и повышают шансы на долголетие.

Одиночество и социальная изоляция более опасны, чем ожирение, эпидемия которого так же наблюдается по всему миру - к такому выводу пришла группа исследователей из Университета Бригама Янга (Brigham Young University, штат Юта, США). Ученые опубликовали итоги своей работы в авторитетном международном научно-медицинском журнале *Perspectives on Psychological Science*.

Их коллеги, исследователи Гарвардского университета, изучили данные двух миллионов

пациентов, которым с 2004 по 2008 год были поставлены различные онкологические диагнозы. Оказалось, что наличие партнера в паре на целых 20% сокращает смертность по сравнению с теми, кто не женат или не замужем. Более того, ученые выяснили, что для ряда видов рака поддержка больного супругом (супругой) может быть даже более значимой для выживания, чем влияние химиотерапии.

Аналогичные результаты показало изучение и других, не онкологических заболеваний. Эксперты делают вывод: разрушение теплых и доверительных отношений — одна из существенных причин проблем со здоровьем. Одиночество повышает склонность к алкоголизму, наркомании, провоцирует нарушения в питании и даже сниженную физическую активность, предупреждают исследователи. А эти факторы, в свою очередь, способствуют развитию онкологических заболеваний.

**АЛЬТРУИСТЫ ОТСТУПАЮТ И...
ВЫИГРЫВАЮТ!**

- Изолируя себя от близких, нарушая контакты, разрывая отношения, люди заболевают, - говорит Дмитрий Шаменков. - Начинают злоупотреблять алкоголем, курят, ведут малоподвижный образ жизни и плохо питаются. При этом человек может быть окружен довольными клиентами, поклонниками и сотрудниками. Но без теплых и поддерживающих отношений в семье всему этому грош цена (От редакции: вы не согласны? Поделитесь своим мнением, а еще лучше - личным опытом в комментариях к этой статье.).

Объясняя природу одиночества и его последствий, доктор Шаменков обращается к эволюции живой природы. Фундаментальный закон заключается в том, что организмы эволюционируют не поодиночке, а системами. Внутри таких систем, объединяясь друг с другом, получаешь больше возможностей для выживания. При этом двигателем эволюции является вовсе не развитие индивидуальных свойств по превосходству над кем-то. А проявление способностей по взаимодействию и сотрудничеству для достижения полезного результата.

«Многие склонны считать, что эволюция — беспощадная борьба за выживание. В действительности же движущей силой эволюции было сотрудничество», - подчеркивает профессор биологии и математики Гарвардского университета, крупнейший эволюционист Мартин Новак.

На первый взгляд, среди людей в борьбе за существования должны

побеждать эгоисты, попирающие общие правила. Но, как показывают исследования, так происходит только на коротком временном этапе, рассказывает Дмитрий Шаменков. А в долгосрочной перспективе выигрывает альтруизм.

**НАМ ПОМОГАЮТ ЗЕРКАЛЬНЫЕ
НЕЙРОНЫ**

Сравнительно недавно возникла такая наука, как социальная нейробиология. Одна из ее теорий гласит: людям нужно смотреть на себя не на как изолированные организмы, а как на изначально связанные между собой части большой нейронной сети. Социум напоминает огромный мозг, где отдельные люди, как клеточки, постоянно взаимодействуют друг с другом, говорят ученые.

- Мы связаны с другими людьми прежде всего на уровне эмпатичных эмоциональных контактов, - поясняет Шаменков. - То есть, наблюдая за другим человеком, даже не знакомым, можем чувствовать, что с ним происходит, способны к сопереживанию. Еще в 90-е годы прошлого века группа нейробиологов из Университета Пармы (Италия), возглавляемая профессором Джакомо Риццолатти, открыла объяснение этому. В экспериментах ученые определили группы нейронов у подопытной макаки активировались не только когда обезьяна совершала какое-то действие, но также когда она смотрела, как другая макака совершает то же действие. Эти нейроны были названы зеркальными. Их существование позволило профессору Риццолатти заключить: «Мы социальные создания. Наше выживание зависит от понимания действий, намерений и эмоций окружающих. Зеркальные нейроны помогают нам постичь чужой разум не только через концептуальное рассуждение, но и с помощью прямого моделирования. Чувствуя, а не думая».

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

Пять правил спасения от одиночества

Чтобы сохранять здоровье, помогать себе поддерживать эмоциональные контакты с окружающими, Дмитрий Шаменков предлагает список из пяти действий:

1. Сядьте и опишите систему отношений, в которых вы находитесь. С кем вы общаетесь, кто входит в ближний и дальний круг. Какие отношения у вас с этими людьми.

2. Прежде чем куда-то отправиться и предпринять какие-то действия, «присаживайтесь на дорожку». Нужно дать себе отчет, что внутри вас происходит. Какие процессы и конфликты бурлят в вашем сознании. Если в нем несколько противоречащих друг другу стремлений (а такое бывает нередко) и вы не обратите на это должного внимания, впоследствии могут возникнуть проблемы.

3. Очень важно чаще задавать себе вопрос: какая у меня цель. Это позволяет сконцентрироваться на главном, чтобы правильно настроить восприятие. Исследования показывают: то, что человек воспринимает и черпает из реальности, программируется его целью.

4. Важно вести дневник обратной связи. Записывайте в нем свои дела, планы, переживания. Отмечайте, как связаны ваши действия и чувства с жизнью, которая вас окружает.

5. Чтобы быть счастливым, не нужно менять других или себя — нужно сотрудничество и эмоциональная связь.

- Всемирная организация здравоохранения посвятила специальную программу борьбе с депрессией как одним из тяжелейших недугов современности, - рассказывает Дмитрий Шаменков. - Слоган этой программы - «Давай поговорим». Оказалось, что простой разговор с кем-то из близких резко сокращает число суицидов. Очень часто достаточно только обратиться к человеку, который рядом с вами, узнать как он себя чувствует или что-то рассказать о себе. Таким образом мы сможем помочь и ему, и самому себе. Искренняя заинтересованность в переживаниях и чувствах другого человека способствует улучшению нашего здоровья. И в целом помогает спасти мир от тревог, переживаний и одиночества.

АЛЕКСАНДР СЛАВУЦКИЙ
ИСТОЧНИК KP.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.