



Дедо и Баба

№ 2 (602)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

4 - 10 января 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ

Ингредиенты

Замороженные креветки - по вкусу
Пиво охлажденное - 150-180 мл
Мука - 1 стакан
Куриный белок - 1 шт.
Соль - по вкусу
Имбирный соус - для подачи
Подсолнечное масло - 1,5 стакана
Калорийность 250 кКал
Время приготовления 30 мин.



Пошаговый рецепт

Шикарная пивная закуска к вашему вниманию! Креветки в кляре — блюдо азиатской кухни, не требующее особых навыков в кулинарии. Единственное, нужно уметь чистить креветок или, по крайней мере, не брезговать с ними повозиться. Приготовим закуску из замороженных королевских креветок. Найти их в магазине не составит большого труда, в отличие от сырых.

Подготовим ингредиенты. Основной продукт — королевские креветки. Для кляра у нас идет охлажденное пиво. Также потребуется одно сырое яйцо, мука, соль, подсолнечное масло и любой имбирный соус — непереносимое дополнение к блюду.

Прежде чем приступить к чистке креветок, окатим их кипятком и откинем на дуршлаг.

Очистим по одной штучке. Оторвем головку, аккуратно избавимся от панциря, но кончик хвостика нужно оставить. Именно за него мы будем держать креветку при обмакивании в тесто, а также тогда, когда будем есть нашу хрустящую закуску. А еще на спинке у креветки имеется черная ниточка кишечника — ее необходимо удалить.

Итак, приготовим кляр, но не простой, а пивной и воздушный, с яичным белком. В миску насыпаем муку.

Тонкой струйкой вливаем пиво и сразу хорошо перемешиваем тесто.

Далее немного соли. Две-три щепотки будет достаточно.

Отделим куриный белок и взобьем его.

Присоединим к пивному кляру и снова всё перемешаем.

Кляр для креветок готов!

Берем очищенное брюшко за хвостик и обильно обмакиваем в тесто. Сам хвостик в кляр не опускаем.

Теперь креветочек нужно отправить в кипящее подсолнечное рафинированное масло и обжарить до золотистости. Поочередно обмакиваем малышей в кляр и также поочередно опускаем во фритюр.

Аккуратно вылавливаем шумовкой и переносим на бумажную салфетку или полотенце. Как только уйдет лишний жир, подадим наших красоток на сервировочном блюде к столу.

Креветки в пивном кляре с взбитым яичным белком превращаются в достойную хрустящую закуску, которая исчезает во рту, словно семечки.

Идеальным дополнением к королевским креветкам кляре послужит имбирный китайский соус с острым оттенком или любой другой на ваше усмотрение.

Если вы не решаетесь брать закуску за хвостик руками, то воспользуйтесь китайскими палочками — это достаточно удобно.

☉ ЗДОРОВЬЕ

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ



Вишня укрепляет стенки кровеносных сосудов и используется для профилактики и лечения атеросклероза, варикозной болезни. Кумарины, содержащиеся в вишне, понижают свертываемость крови и препятствуют образованию тромбов. Судороги, эпилепсии, психические расстройства и нервозы хорошо излечиваются отваром, сделанным из коры или сушеных ягод вишни:

Кору измельчают в порошок, 2 ст.л. заливают 0,5 л холодной воды. Дают настояться в темном месте не менее 6 часов. После этого смесь следует довести до кипения и варить 6-8 минут на водяной бане. Остудить и процедить через марлю. Отвар принимать ежедневно 4-5 раз в сутки по 250 мл.

Сушеные ягоды измельчают и берут 3 ст.л., 2 ст.л. душицы и 1 ст.л. каркаде. Все ингредиенты заливаются 500 мл воды и варятся 15-20 минут на среднем огне под крышкой. После этого отвар необходимо настоять 1,5 часа в теплом месте и процедить. В готовый отвар можно добавить немного меда по вкусу и пить дважды после обеда.

Благодаря большому содержанию дубильных веществ в вишневых ягодах их нередко используют для лечения мочевых путей и почек. А в качестве средства, которое выведет лишнюю жидкость из организма (мочегонного) и от отеков принимают настой из черенков вишни, иногда смешивая их в равных пропорциях с листьями лесной земляники. Для такого настоя берут 2-3 ч.л. измельченных вишневых черешков и заливают 250 мл кипятка. Настаивают не менее полчаса, процеживают. Для лечения принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретая специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Нельзя злоупотреблять ягодами вишни при язве желудка, при хронических заболеваниях легких, нарушении работы кишечника, ожирении, сахарном диабете.

НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Общая информация

По общему правилу любой первичный медицинский осмотр начинается с проверки основных показателей нормальной работы человеческого организма. Врач обследует кожные покровы, прощупывает лимфатические узлы, пальпирует некоторые участки тела, для того чтобы оценить состояние суставов или выявить поверхностные изменения кровеносных сосудов, прослушивает легкие и сердце при помощи стетоскопа, а также измеряет температуру и давление.

Перечисленные манипуляции позволяют специалисту собрать необходимый минимум сведений о состоянии здоровья пациента (составить анамнез) и показатели уровня артериального или кровяного давления играют далеко не последнюю роль в диагностике множества различных заболеваний. Что такое артериальное давление, и какие его нормы установлены для людей разных возрастов?

По каким причинам повышается или наоборот снижается уровень кровяного давления и как сказываются такие колебания на состоянии здоровья человека? На эти и другие важные вопросы по теме мы постараемся дать ответ



в данном материале. А начнем мы с общих, но крайне важных аспектов.

Что такое верхнее и нижнее артериальное давление?

Кровяное или артериальное (далее АД) – это давление крови на стенки сосудов. Другими словами, это давление жидкости кровеносной системы, превышающее атмосферное, которое в свою очередь «давит» (воздействует) на все, что находится на поверхности Земли, в том числе и на людей. Миллиметры ртутного столба (далее мм рт.ст.) — это единица измерения АД.

Различают следующие виды АД:

Внутрисердечное или **сердечное**, возникающее в полостях сердца при его ритмичном сокращении. Для каждого отдела сердца установлены отдельные нормативные показатели,

которые изменяются в зависимости от сердечного цикла, а также от физиологических особенностей организма.

Центральное венозное (сокращенно ЦВД), т.е. кровяное давление правого предсердия, которое напрямую связано с величиной возврата венозной крови сердцу. Показатели ЦВД имеют важнейшее значение для диагностирования некоторых заболеваний.

Капиллярное – это величина, которая характеризует уровень давления жидкости в капиллярах и зависящая от кривизны поверхности и ее натяжения.

Артериальное давление – это первый и, пожалуй, самый значимый фактор, изучая который специалист делает вывод о том, нормально ли работает кровеносная система организма или есть отклонения. Величина АД обозначает объем крови, который перекачивает сердце за определенную единицу времени. Помимо того, данный физиологический параметр характеризует сопротивляемость сосудисто-го русла.

Поскольку именно сердце является движущей силой (своеобразным насосом) крови в организме человека, то наиболее высокие показатели АД фиксируются на выходе крови из сердца, а именно из его левого желудочка. При попадании крови в артерии, уровень давления становится ниже, в капиллярах еще больше понижается, а минимальным становится в венах, а также на

входе в сердце, т.е. в правом предсердии.

Учитывается три основных показателя кровяного давления:

частота сердечных сокращений (сокращенно ЧСС) или пульс человека;

систолическое, т.е. верхнее давление;

диастолическое, т.е. нижнее.

Что значит верхнее и нижнее давление человека?

Показатели верхнего и нижнего давления — что это такое и на что они оказывают влияние? Когда правый и левый желудочки сердца сокращаются (т.е. идет процесс сердцебиения), кровь выталкивается в фазе систолы (этап работы сердечной мышцы) в аорту.

Показатель в данной фазе называется **систолическим** и записывается первым, т.е. по сути, является первым числом. По данной причине систолическое давление называют верхним. На данную величину оказывает влияние сосудистое сопротивление, а также частота и сила сердечных сокращений.

В фазе диастолы, т.е. в промежутке между сокращениями (фаза систолы), когда сердце пребывает в расслабленном состоянии и заполнено кровью, фиксируется величина **диастолического** или нижнего артериального давления. Данная величина зависит исключительно от сосудистого сопротивления.

Обобщим все выше сказанное на простом примере. Известно, что 120/70 или 120/80 – это оптимальные показатели АД здорового человека («как у космонавтов»), где первая цифра 120 – это верхнее или систолическое давление, а 70 или 80 – это диастолическое или нижнее давление.

Продолжение следует.

Евгений Янковский

Фото из свободного доступа интернет

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО И БАБА» (ул. Октябрьская, 206) открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ японского художника **Ютака Кагая (серия Зодиак)**.

Он является одним из родоначальников цифровой живописи. Известен, прежде всего, своими изысканными романтическими, яркими фэнтези картинками. Основная тематика его работ это фантастические миры, часто связанные с астрономией.



Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.