



# Дедо и Баба

№ 4 (604)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

18 - 24 января 2021 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### МАНДАРИНОВАЯ ПАННА КОТТА

#### Ингредиенты

Сливочный слой:  
Сливки 33 % - 400 мл  
Йогурт - 400 мл  
Желатин - 1 ст.л.  
Белый шоколад - 1-2 плитки  
Сахар - по вкусу  
Ваниль/ванильный сахар  
Мандариновое желе:  
Мандарины - 750 г  
+ 1-2 шт. для украшения  
Желатин - 25 г  
Сахар - по вкусу  
Для украшения/ по желанию:  
Мята - 1 веточка  
Белый шоколад - 3-4 кусочка  
Калорийность 217 кКал  
Время приготовления 3 ч.



#### Пошаговый рецепт

Мандариновая панна котта - простой, незатейливый в приготовлении и очень аппетитный праздничный десерт. Приготовленный на основе сливок и йогурта, десерт обладает невероятно соблазнительным сливочным вкусом и кремовой, шелковистой текстурой.

Нежная, сливочная основа этого десерта прекрасна уже сама по себе, но в сочетании с соблазнительными нотками белого шоколада, украшенная сочным и красочным мандариновым желе, дольками свежих фруктов, она становится просто незабываемой на вкус. Такой легкий, яркий и приятно освежающий десерт станет настоящим украшением праздничного стола. Попробуйте!

Подготовьте ингредиенты по списку.

Желатин подготовьте согласно инструкции на упаковке. Я использую быстрорастворимый желатин, и просто заливаю 1 ст.л. желатина 3-4 ст.л. горячей воды, а затем перемешиваю до полного растворения. Если желатин плохо растворяется, можно поместить ёмкость с желатином на несколько секунд на водяную баню и слегка прогреть. Процесс пойдет гораздо быстрее.

Соедините сливки и йогурт, перемешайте и доведите практически до кипения. Приготовить этот десерт можно и исключительно из сливок, но мне в этот раз хотелось сделать его чуть более легким, поэтому часть сливок я заменила менее жирным йогуртом.

В горячую смесь сливок и йогурта, добавьте сахар и белый шоколад. Я добавляю плитку шоколада, и для большей сладости - несколько столовых ложек сахара (по вкусу). Шоколад в этом рецепте я использую как приправу - помимо сладости, он придает и аромат, и вкусовой оттенок. По желанию, также добавьте немного ванили.

Затем, помешивая, тонкой струйкой влейте растопленный желатин.

Тщательно все перемешайте, процедите смесь и разлейте по порционным формам (мне нравится подавать такой десерт в широких стаканах или в бокалах).

Слегка охладите смесь, а затем поместите десерт в холодильник еще на 2-2.5 часа, для того чтобы сливочный слой полностью застыл.

Можно придать десерту рисунок, установив бокалы под наклоном на время охлаждения.

Приготовьте мандариновое желе. Очистите мандарины и выжмите из них сок. Я измельчаю мандарины в блендере, а затем процеживаю через сито, отделяя оболочки долек и семечки.

К получившемуся соку добавьте по вкусу немного сахара. Перелейте в кастрюлю и на среднем огне прогрейте, помешивая до полного растворения сахара. Кипятить сок не нужно, достаточно того, чтобы он был горячим - так в нем лучше растворится желатин.

В горячий мандариновый сок добавьте быстрорастворимый желатин и тщательно все перемешайте, до полного растворения желатина.

Слегка охладите смесь, а затем добавьте в формы с охлажденной сливочной основой.

Подождите несколько минут, и когда мандариновое желе начнет застывать - выложите дольки мандаринов. Затем снова поместите десерт в холодильник, для окончательного охлаждения.

Когда желе застынет, десерт можно подавать к столу. По желанию, готовый десерт можно украсить, добавив щепотку натертого белого шоколада и веточку мяты.

Мандариновая панна котта готова! Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ



У багульника используют разные части растения (ветки, листья, цветки, побеги, корни). Собирают молодые побеги текущего года в фазе созревания плодов в августе - сентябре. В Болгарии горячий настой - при артритах, холецистите и как abortивное средство.

- Астма. Для лечения астмы народные врачеватели практикуют назначение настоя багульника и крапивы жгучей (в соотношении 4:1). На 2 стакана кипятка требуется 1 ст.л. травяного сбора. После закипания жидкости, посуду необходимо сразу снять с огня. Употреблять препарат необходимо по несколько раз в день (до 5-ти) по 100 мл (после еды через 30 минут). Как правило, лечение проводят курсами по 14 дней, с недельными перерывами. Жгучая крапива - это низкорослое растение, которое в изобилии можно встретить в саду. Заменять жгучую крапиву двудомной не рекомендуется. Противоастматический сбор. Кроме травы багульника болотного (1 часть), в состав сбора входят такие компоненты: цветки календулы и ромашки; корень девясила; листья подорожника, эвкалипта, крапивы жгучей; трава мяты, пустырника, фиалки трехцветной; кукурузные рыльца - всех по 2 части. В состав сбора также необходимо ввести какой-либо мочегонный сбор (приобрести в аптеке) - 3 части. Залить кипятком (в термосе) 4 ст.л. сбора 4-мя стаканами кипятка (1 литр). Продолжительность настаивания - 2 часа. Настой принимать по 200 - 250 мл (после еды), а также непосредственно перед сном. Принимать препарат необходимо в теплом виде. В среднем курс лечения составляет 30 дней (или более, в зависимости от полученного лечебного эффекта).

- Сильный изнурительный кашель. Сбор: эфедра хвощовая - 40 г, почки березы - 60 г, цветки ромашки и трава багульника - по 200 г. Препарат готовится из расчета 60 г травяного сбора на 2 стакана кипятка. Продолжительность настаивания (в термосе) - 1 час. Употреблять настой необходимо трижды в день (разделить жидкость на равные части), предварительно в теплом настое растворив 1 ч.л. меда...

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

Передозировка препаратами багульника болотного может привести к отравлению, которое сопровождается тошнотой и рвотой, а в особо тяжелых случаях поражается центральная нервная система и возможен паралич конечностей, а также дыхательная асфиксия и паралич сердечной мышцы, что нередко приводит к летальному исходу

**ЗДОРОВЬЕ****НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА**

Продолжение. Начало в №2,3.

**Причины изменения артериального давления**

**Высокое диастолическое давление** свидетельствует о наличии заболеваний почек, щитовидной железы или надпочечников.

Повышение уровня давления может быть вызвано такими причинами как:

- избыточный вес;
- стресс;
- **атеросклероз** и некоторые другие заболевания;
- курение и другие вредные привычки;
- **сахарный диабет**;
- несбалансированный рацион питания;
- неподвижный образ жизни;
- погодные изменения.

Еще один важный момент, касающийся АД человека. Чтобы верно определить все три показателя (верхнее, нижнее давление и пульс) нужно соблюдать простые правила измерения. Впервые, оптимальное время измерения артериального давления – это утро. Причем тонометр лучше расположить на уровне сердца, так измерение будет наиболее точным.

Во-вторых, давление может «подскочить» из-за резкой смены позы тела человека. Именно поэтому измерять его нужно после пробуждения, не вставая с кровати. Рука с манжетой тонометра должна располагаться горизонтально и быть неподвижной. В противном случае, показатели, выдаваемые прибором, будут с погрешностью.

Примечательно то, что разница между показателями на обеих руках не должна быть более 5 мм. Идеальным считается ситуация, когда данные не отличаются в зависимости от того, измерялось ли давление на правой или левой руке. Если показатели отличаются между собой на 10 мм, то вероятнее всего высок риск развития **атеросклероза**, а разница в 15-20 мм свидетельствует об аномалиях развития сосудов или их **стенозе**.

**Какие нормы давления у человека, таблица**

Еще раз повторимся, что ниже представленная таблица с нормами артериального давления по возрастам – это лишь справочный материал. Кровяное давление непостоянная величина и может колебаться в зависимости от многих факторов.

К тому же у некоторых категорий пациентов, например, у **беременных женщин**, чей организм, в том числе и кровеносная система в период вынашивания ребенка претерпевает ряд изменений, показатели могут отличаться, и это не будет считаться опасным отклонением. Однако, как ориентир данные нормы артериального давления у взрослых людей могут быть полезны для сравнения своих показателей с усредненными числами.

**Таблица нормы давления:**

Возраст лет	Давление минимальное	Давление среднее (мм.рт.ст.)	Давление максимальное
До года	75/50	90/60	100/75
1-5	80/55	95/65	110/79
6-13	90/60	105/70	115/80
14-19	105/73	117/77	120/81
20-24	108/75	120/79	132/83
25-29	109/76	121/80	133/84
30-34	110/77	122/81	134/85
35-39	111/78	123/82	135/86
40-44	112/79	125/83	137/87
45-49	115/80	127/84	139/88
50-54	116/81	129/85	142/89
55-59	118/82	131/86	144/90
60-64	121/83	134/87	147/91

**Таблица артериального давления у детей по возрасту**

Поговорим подробнее о детском кровеносном давлении. Для начала отметит, что в медицине установлены отдельные нормы артериального давления у детей от 0 до 10 лет и у подростков, т.е. от 11 лет и старше. Связано это, прежде всего со строением сердца ребенка в разном возрасте, а также с некоторыми изменениями в гормональном фоне, происходящими в период полового созревания.

Важно подчеркнуть, что детское АД будет тем выше, чем взрослее ребенок, это обусловлено большей эластичностью сосудов у новорожденных и дошколят. Однако с возрастом меняется не только эластичность сосудов, но и другие параметры сердечно-сосудистой системы, например, ширина просвета вен и артерий, площадь капиллярной сети и так далее, что также сказывается на артериальном давлении.

Ко всему прочему, на показатели кровяного давления оказывают влияние не только особенности сердечно-сосудистой системы (строение и границы сердца у детей, эластичность сосудов), но и наличие врожденных патологий

Как видно из таблицы для новорожденных детей нормой (60-96 на 40-50 мм рт.ст.) считается пониженное давление в сравнении со старшим возрастом. Это обусловлено густой сеткой капилляров и высокой сосудистой эластичностью.

К концу первого года жизни ребенка показатели (90-112 на 50-74 мм рт.ст.) заметно повышаются, за счет развития сердечно-сосудистой системы (тонус сосудистых стенок

растет) и всего организма в целом. Однако после года, рост показателей существенно замедляется и нормальным считается АД на уровне в 100-112 на 60-74 мм рт.ст. Эти показатели постепенно увеличиваются к 5 годам до 100-116 на 60-76 мм рт.ст.

О том, какое нормальное давление у ребенка в 9 лет и старше волнуются многие родители младших школьников. Когда ребенок идет в школу его жизнь меняется кардинальным образом – нагрузок и обязанностей становится больше, а свободного времени меньше. Поэтому детский организм по-разному реагирует на такое стремительное изменение привычной жизни.

В принципе показатели артериального давления у

детей 6-9 лет незначительно отличаются от предыдущего возрастного периода, расширяются лишь их максимально допустимые границы (100-122 на 60-78 мм рт.ст.). Педиатры предостерегают родителей о том, что в этом возрасте кровяное давление у детей может отклоняться от нормы из-за возросших физических и психоэмоциональных нагрузок, связанных с поступлением в школу.

Причин для беспокойства нет, если ребенок все так же хорошо себя чувствует. Однако если вы заметили, что ваш маленький школьник слишком устает, часто жалуется на головные боли, вялый и без настроения, то это повод насторожиться и проверить показатели АД.

**Таблица. Нормальное артериальное давление для детей разного возраста:**

Возраст	Артериальное давление (мм. рт. ст.)		Диастолическое	
	Систолическое min	max	min	max
До 2 недель	60	96	40	50
2-4 недели	80	112	40	74
2-12 месяцев	90	112	50	74
2-3 года	100	112	60	74
3-5 лет	100	116	60	76
6-9 лет	100	122	60	78
10-12 лет	110	126	70	82
13-15 лет	110	136	70	86

Продолжение следует.  
Евгений Янковский

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](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 «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.