



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Эклеры по ГОСТу

Ингредиенты

Для теста:

Мука - 200 грамм;
Яйца - 300 грамм (5 штук)
Вода - 180 мл;
Соль - щепотка;
Масло - 100 грамм

Для крема:

Молоко - 185 мл;
Сахар - 275 грамм;
Яйцо - 1 шт.;
Масло - 185 грамм;
Ваниль - щепотка
Калорийность 365 кКал
Время приготовления 2 ч.



Пошаговый рецепт

Люблю заварное тесто и все из него. Эклеры готовила пару раз, по ГОСТу еще не пробовала, так что будет дебют.

Ингредиенты:

Воду и масло со щепоткой соли доводим до кипения.

Добавляем муку, убавляем огонь до минимума и перемешиваем до однородного состояния несколько минут, заваривая таким образом тесто. Затем огонь можно выключить и еще раз тщательно перемешать.

Далее я переложила тесто в чашу комбайна, остудила минут 10 и по одному начала добавлять яйца. Можно перемешивать руками, но так проще. Яйца вмешиваются очень неохотно, поэтому процесс не быстрый.

Вот все яйца добавлены и тесто готово.

Перекладываем его в пакет или кулинарный мешок.

У пакета отрезаем кончик и выдавливаем на противень полоски 12 см длиной и 2 шириной на расстоянии друг от друга.

Ставим в разогретую до 220 градусов духовку на 10 минут, затем убавляем температуру до 180 и выпекаем еще 25 минут.

Приготовим крем для эклеров:

Смешаем молоко, яйцо ваниль и сахар, доведем помешивая до кипения.

Проварим несколько минут до загустения и оставим остывать до комнатной температуры.

Масло комнатной температуры начнем взбивать миксером, постепенно добавляя к нему сироп. Взбиваем до кремообразного состояния.

Эклеры разрезаем пополам и начинаем кремом. Убираем в холод для застывания.

Сверху украсить пирожные можно помадкой, смесь для приготовления которой продается в магазинах, либо приготовить помадку самостоятельно. Я не люблю помадку на эклерах из за излишнего приторного вкуса, поэтому у меня вариант с горьким шоколадом. Вкуснотааа :)

Эклеры по ГОСТу готовы.

Приятного чаепития!

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ



Цветет липа всего 1,5-2 недели в году. Но не переживайте, коль не успели собрать цвет. На месте цветочков появляются плоды. Их, как и листья липы, и кору тоже нужно использовать.

Свежие листочки прикладывают к большой голове (в прямом, а не в психотерапевтическом смысле слова).

Плоды – маленькие шишечки измельчают. Такой порошок останавливает носовое и наружное кровотечение.

Кору ранее использовали для обуви. Теперь же ее, высушенную и измельченную, добавляют в чай для очищения желчного пузыря и вывода лишней желчи.

Из веток липы делают банные веники.

Уголь, который получают из веток и древесины, играет роль абсорбента и очень ценится за избавление организма от вредных веществ и токсинов. Даже небольшое количество угля способно поглотить 100-кратный объем токсинов. Этот же уголь справляется с поносом, воспалениями в кишечнике и желудке, дизентерией.

И не только в борьбе с простудой сильны цветки липы. Полезные свойства их распространяются и на другие заболевания:

Крупозное воспаление легких.

Урологические проблемы — тут они помогают благодаря мочегонному эффекту.

Ванна с липовым цветом способна успокоить нервы и снять стресс.

Отвар из цветков снимает жирный блеск на коже, подсушивает ее и возвращает цвет.

Ларингит, ангина, стоматит, гингивит. Полощите горло и рот отваром. Проходит бессонница. Уходит головная боль, головокружения, мигрень, невралгия. Снижается артериальное давление. Улучшается состояние при аритмии и сбоях в работе сердца. Помогает разжижать кровь, чем помогает предотвратить атеросклероз, тромбоз, тромбоз, инсульт, инфаркт, снижает в крови уровень сахара...

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».

Много пить липового чая вредно и для сердца, и для мочевого пузыря. Максимальный суточный объем – две-три кружки.

ЗДОРОВЬЕ

<https://medside.ru>

НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА

Продолжение. Начало в №2 -6

Норма пульса по возрастам

ще одним важным показателем работы сердца считается ЧСС у взрослых, а также у детей. С медицинской точки зрения пульс – это колебания артериальных стенок, частота которых зависит от сердечного цикла. Если говорить простым языком, то пульс – это удары сердца или сердцебиение.

Пульс – это один из древнейших биомаркеров, по которым врачи определяли состояние сердца пациента. ЧСС измеряется в ударах в минуту и зависит, как правило, от возраста человека. Кроме того, на пульс влияют и другие факторы, например, интенсивность физических нагрузок или настроение человека.

Каждый человек может сам измерить частоту сердечных сокращений своего сердца, для этого нужно всего лишь засечь одну минуту на часах и нащупать пульс на запястье руки. Сердце работает нор-мально, если у человека ритмичный пульс, частота которого составляет 60-90 ударов в минуту.

Норма давления и пульса по возрастам, таблица:

Возраст лет	Пульс min-max	Среднее значение	Норма артериальн. давления (систолич., диастолическое)	
			Женщины	Мужчины
До 50	60-80	70	116-137/70-85	123-135/76-83
50-60	65-85	75	140/80	142/85
60-80	70-90	80	144-159/85	142/80-85

Считается, что пульс здорового (т.е. без хронических заболеваний) человека в возрасте до 50 лет в среднем не должен превышать 70 ударов в минуту. Однако есть некоторые нюансы, к примеру, у женщин в возрасте после 40 лет, когда наступает **менопауза**, может наблюдаться **тахикардия**, т.е. увеличенная ЧСС и это будет вариантом нормы.

Все дело в том, что при наступлении **климакса** меняется гормональный фон женского организма. Колебания такого гормона как **эстроген** сказывается не только на ЧСС, но и на

показателях **артериального давления**, которые также могут отклоняться от нормативных значений.

Поэтому пульс женщины в 30 лет и после 50 будет отличаться не только из-за возраста, но и из-за особенностей репродуктивной системы. Это стоит учитывать всем представительницам прекрасного пола, чтобы заранее побеспокоиться о своем здоровье и быть в курсе предстоящих изменений.

ЧСС может меняться не только по причине каких-либо недугов, но и, например, из-за сильной боли или физических интенсивных нагрузок, из-за жары или в стрессовой ситуации. Кроме того, пульс напрямую зависит от времени суток. В ночное время в период сна его частота заметно снижается, а после пробуждения – повышается.

Когда ЧСС выше нормы, то это говорит о развитии **тахикардии**, болезни, которая часто вызвана:

- сбоем в работе нервной системы;
- эндокринными патологиями;

- врожденными или приобретенными пороками развития сердечно-сосудистой системы;
- злокачественными или доброкачественными новообразованиями;

- инфекцион. болезнями.

Во время **беременности** тахикардия может развиваться на фоне **анемии**. При **пищевом отравлении** на фоне **рвоты** или сильной **диареи**, когда организм обезвожен, может также происходить резкое усиление ЧСС. Важно помнить, что учащенный пульс может свидетельствовать о развитии сердечной недостаточности, когда **тахикардия** (ЧСС более 100 ударов в минуту) появляется из-за незначительных физических нагрузок.

Противоположное **тахикардии** явление под названием **брадикардия** представляет собой состояние, при котором частота пульса становится ниже 60 ударов в минуту. **Функциональная брадикардия** (т.е. нормальное физиологическое состояние) характерно для людей во время сна, а также для профессиональных спортсменов, организм которых подвержен постоянным физическим нагрузкам и вегетативная система сердца которых работает иначе, чем у обычных людей.

Патологическая, т.е. опасная для организма человека брадикардия фиксируется:

- при **интоксикации**;
- при **язвенной болезни**;
- при **инфаркте миокарда**;
- при воспалительных процессах сердечной мышцы;
- при увеличенном **внутричерепном давлении**;
- при **микседеме**.

Существует также такое понятие как **лекарственная брадикардия**, причиной развития которой является прием некоторых медикаментов.

Продолжение следует.
Евгений Янковский

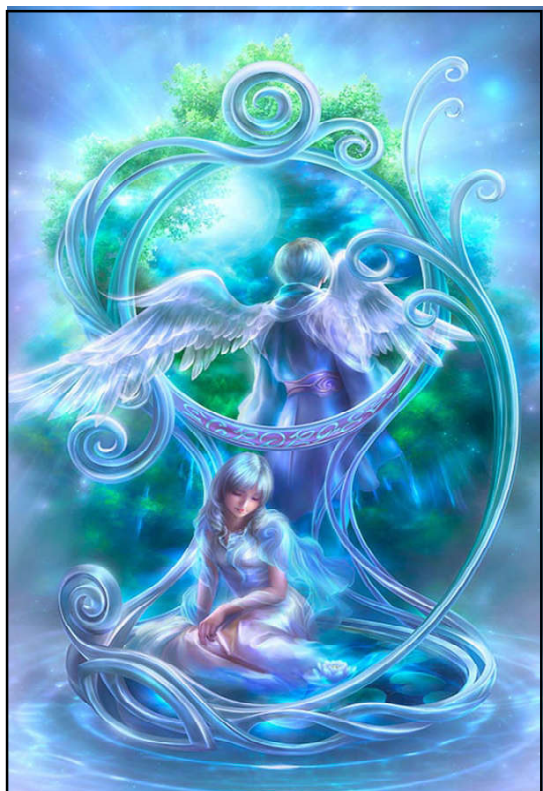
◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

НОВАЯ
ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО И БАБА» (ул. Октябрьская, 206) открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ **Шу Мизогучи**.

Shu Mizoguchi – родился в 1972 году в Хиросиме. Славный продолжатель цифрового изобразительного искусства Кагаи и Такаки.

Шу Мизогучи в своих работах использует сочные хрустальные краски в сочетании всех цветов радуги. Работал художником-графиком в компании по созданию компьютерных игр. Сейчас Шу Мизогучи независимый художник, автор многих прекрасных работ в стиле фэнтези.



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 «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.