www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 48 (701) Газета выходит с 25 июня 2009 г. 28 ноября - 4 декабря 2022 г.

◆ КУХНЯ

http://iamcook.ru

Булочки на желтках (дрожжевые)

Ингредиенты

Молоко - 200 мл (+1 ст.л. для смазывания булочек)
Сахар - 3-4 ст.л.
Масло сливочное - 30 г
Растительное масло - 2 ст.л.
Дрожжи сухие - 1,5 ч.л.
Куриные желтки - 3 шт. (+1 для смазывания булочек)
Мука пшеничная - 450-500 г
Выход - 8 штук
Калорийность 312 кКал
Время приготовления 2 ч. 55 мин.

Пошаговый рецепт

Набор ингредиентов для дрожжевых булочек на желтках - самый простой.

Сливочное масло заранее растопите в микроволновой печи или на водяной бане, чтобы оно успело остыть. Пшеничную муку просейте через мелкое сито, а молоко подогрейте до тёплого состояния (не выше 40 градусов).

Тёплое молоко соедините с сахарным песком и сухими дрожжами. Перемешайте и оставьте на 15 минут, до появления пенной шапочки.

В дрожжевую смесь добавьте куриные желтки, сливочное и растительное масла. Снова перемешайте до однородного состояния.

Затем частями введите пшеничную муку. Её количество может немного отличаться от указанного в списке, в зависимости от сорта и марки производителя, поэтому ориентируйтесь по консистенции.

Замешивайте тесто сначала ложкой или венчиком, а когда масса станет достаточно густой, переложите её на стол, присыпанный мукой, и начинайте месить руками до тех пор, пока тесто не станем гладким и эластичным, при этом муку добавляйте небольшими порциями, чтобы не переборщить. Готовое тесто округлите и выложите в чистую миску, смазанную тонким слоем растительного масла. Затяните её плёнкой (или накройте полотенцем) и оставьте в тёплом месте на 1-1,5 часа для подъема.

Спустя время подошедшее тесто обомните и разделите на 8 равных частей.

Из каждой части скатайте шарики, выложите их в жаропрочную форму, застеленную пергаментом, оставляя небольшое расстояние между ними. Накройте форму полотенцем и оставьте на 20-30 минут для повторного подъема теста, а пока включите духовку разогреваться до температуры 180 градусов.

Спустя указанное время смажьте заготовки взбитым желтком (я ещё добавила к нему столовую ложку молока).

Поверхность булочек можно посыпать сахарным песком, кунжутом или маком, но это по вашему желанию.

Выпекайте дрожжевые булочки на желтках в течение 30-40 минут, до румяности. Точное время будет зависеть только от вашей духовки, ориентируйтесь по цвету.

Готовую выпечку переложите на металлическую решетку и дайте ей немного остыть.

Дрожжевые булочки на куриных желтках получаются необыкновенно вкусными, мягкими и ароматными, а за счёт желтков их мякиш имеет очень красивый жёлтый цвет.

Приятного аппетита!

ЗДОРОВЬЕ

Кукушкин цвет обыкновенный

Полезные свойства растения раскрываются благодаря богатому химическому составу, которым обладают все части травы. Он содержит аскорбиновую кислоту, алкалоиды, витамины группы В и С, сапонины.

Применение этого многолетника распространено в народной медицине при следующих заболеваниях: ревматизм; бронхит; болезнь печени; гнойные раны; бесплодие.

В традиционной медицине растение используется только в виде спиртовой настойки для остановки кровотечений различного характера.

Настой лечебной травы используется для наложения компрессов на больные суставы, для приёма внутрь с целью оздоровления. Ему подвластны такие заболевания, как желтуха, воспаление желчного пузыря, маточные кровотечения. Во время простудных заболеваний настой используют с целью достижения потогонного эффекта.

Лечение бесплодия осуществляется путём приёма лекарства внутрь. Оно стимулирует сократительную функцию матки, что даёт возможность забеременеть. После родов также используется настой для скорейшего восстановления тонуса женских внутренних органов.

Известно применение горицвета кукушкина при заболевании щитовидной железы. Его антибактериальная активность позволяет бороться с опухолями данного органа.

Горицвет пока не нашёл широкого применения в традиционной медицине. Его свойства проверены в народной медицине.

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

Прием препарата беременными женщинами может спровоцировать выкидыш. Кормящим женщинам и детям цвет кукушкин тоже противопоказан.

ЗДОРОВЬЕ

https://школа.здоровое-питание.рф

ДИАБЕТ 2 ТИПА: ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ И ЧЕМ ОПАСЕН

Диабет – хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии).

Диабет второго типа (раньше его называли инсулиннезависимым или взрослым диабетом) развивается в результате неэффективного использования организмом инсулина. Часто он является результатом избыточного веса и отсутствия физической активности.

Каковы симптомы

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, и при возникновении осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Каковы общие последствия диабета

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

·У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.

·В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) ног повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.

·Диабетическая ретинопатия, одна из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.

·Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

·Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Что можно сделать для профилактики

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

·добиться здорового веса тела и поддерживать его;

·быть физически активным – по меньшей мере 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней;

·для контролирования веса необходима дополнительная активность;

·придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

·воздерживаться от употреб-ления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Гликемический индекс – показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови.

Когда продукту присваивается низкий гликемический индекс, это значит, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно. Чем выше гликемический индекс, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови после употребления продукта и тем выше будет одномоментный уровень сахара в крови после употребления пищи.

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

ИСТОРИЯ ШЕСТЬДЕСЯТ ВТОРАЯ

Мастер пришел из богатого дома — он там работу выполнял. И своя квартира показалась ему мрачной каморкой. Все вещи – убогими, жалкими. До потолка можно рукой достать; на стареньком столике – дешевые тарелочки с простой едой. Суп водянистый. Хлеб. Ах, не удалась жизнь! И то ли заплакать хочется над своей нелепой жизнью. То ли на домашних наорать… Плохое состояние – сравнение. Особенно если на время соприкоснулся с чужим богатством, счастьем, здоровьем. Это не зависть. Это печальное осознание, что у нас такого никогда не будет, как бы мы ни старались.

Нет плохого желания отобрать чужое или зло причинить, нет мечты, чтобы чужой дом сгорел; просто тяжело как-то на душе.

Марк Аврелий правильно советовал: вы себя сравните не с теми, кто впереди вас. А с теми, кто позади.

Их гораздо больше. Тех, у кого ни квартиры, ни тарелочек, ни супа нет. Ни близких, на которых иногда хочется прикрикнуть. А иногда – обнять изо всех сил и прижать к груди…

Вот так надо сравнивать. И поймешь, что никакой ты не неудачник. А наоборот, удачник! И мудрый Сократ рекомендовал определять свой успех глубиной ямы, из которой мы вылезли. А не вершиной, на которую хотим вскарабкаться изо всех сил.

Посмотришь в прошлое, заглянешь в яму – и зауважаешь себя. Надо же, как я сумел подняться без всякой помощи, без богатства и титула, без преступлений!

Вот так надо сравнивать. А потом уверенно стремиться к вершине – у каждого она своя. А жизнь переменчива, но благосклонна к тем, кто смог выкарабкаться, вылезти, преодолеть.

Успех определяется не вершиной, на которую мы взобрались, а глубиной ямы, из которой мы выбрались. Вот эти величины надо сложить. И двигаться дальше, как этот мастер, который решил тоже строить дом. Пока скромный, но свой. А там посмотрим.

Анна Кирьянова

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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.
Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз. Подписано в печать в среду, в 17-00.