



Дедо и Баба

№ 1 (706)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

2 - 8 января 2023 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ

Когда до сезона свежих абрикосов еще далеко, а ощутить вкус лета хочется - на помощь придет ароматный и сладкий кисель из кураги! Сладкая и вкусная сама по себе, курага придает напитку насыщенный вкус и естественную сладость, что позволяет использовать при приготовлении минимум продуктов. А какой соблазнительный цвет у напитка получается - словно солнце в стакане! Обязательно попробуйте и угостите любимых!

Исходная сладость и насыщенность вкуса кураги играет ключевую роль. При наличии выбора отдайте предпочтение кураге более крупного размера (для ее приготовления используют более спелые абрикосы), с матовой поверхностью, темно-оранжевого цвета, с сероватым или коричневым оттенком. А если есть возможность попробовать, ориентируйтесь также и на вкус. Вкусная курага - вкусный кисель!

При соблюдении пропорций, указанных в рецепте, кисель получается в меру густым (по консистенции - как йогурт). Можно и пить, и есть ложкой.

Ингредиенты

Курага - 200 г

Вода - 1.5 литра + 100 мл для растворения крахмала

Сахар - 30-45 г (по вкусу)

Крахмал картофельный - 30 г

Сок лимона - 1-3 ч.л. (по вкусу)

Дополнительно (по желанию):

Кардамон - 5-8 шт.

Калорийность 83 кКал

Время приготовления 50 мин.

Пошаговый рецепт

Подготовьте необходимые ингредиенты для киселя из кураги и крахмала. Промойте курагу в теплой проточной воде, чтобы удалить пыль с поверхности плодов.

Вскипятите 1.5 л воды. В кипящую воду добавьте курагу и, по желанию, несколько коробочек кардамона (если любите пряные напитки, или просто для разнообразия).

Снова доведите воду с курагой до кипения, накройте емкость крышкой и варите курагу 35-40 минут, пока плоды полностью не размякнут.

Извлеките кардамон, если он был добавлен, и измельчите курагу до состояния однородного пюре. Удобнее всего воспользоваться погружным блендером. Для того чтобы удалить мельчайшие кусочки кожуры, можно также протереть смесь через сито. Добавьте по вкусу сахар и немного лимонного сока, чтобы оттенить сладость и сделать вкус более ярким. Хорошо все перемешайте и на среднем огне снова доведите получившийся напиток до кипения.

Тем временем растворите крахмал в 100 мл холодной воды. Крахмал быстро оседает, поэтому его необходимо интенсивно перемешать непосредственно перед добавлением в кастрюлю с напитком.

Когда напиток закипит, уменьшите огонь до минимального уровня, позволяющего при этом поддерживать слабое кипение. Постоянно помешивая напиток венчиком, тонкой струйкой влейте растворенный в холодной воде крахмал.

Снова доведите напиток до кипения и проварите с момента закипания еще 2 минуты, периодически помешивая. Затем выключите огонь и позвольте напитку слегка охладиться и настояться перед подачей к столу. Для того чтобы на поверхности киселя не образовывалась пленка в процессе охлаждения, накройте емкость крышкой или присыпьте готовый кисель 1-2 щепотками сахара.

Подавайте напиток теплым или охлажденным. Кисель из кураги готов!

ЗДОРОВЬЕ

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ



Не только народная, но и традиционная медицина давно включила кориандр в список лекарственных растений – его используют в производстве растительных сборов. Итак, чем полезен кориандр для организма человека? Пряность обладает следующими свойствами: антисептическим; болеутоляющим; противоглистным; иммуномодулирующим; желчегонным; спазмолитическим; отхаркивающим; ранозаживляющим.

Лечебные свойства разных частей растения напрямую зависят от их биохимического состава. Поэтому для эффективной терапии той или иной патологии рекомендуется использовать разные рецепты приготовления лечебных средств. полезные свойства

Трава Листья и стебли растения в основном применяются в кулинарии для приготовления салатов, а также для украшения различных блюд. Свежий кориандр обладает следующими целебными свойствами: нормализует работу ЖКТ – улучшает аппетит, устраняет газообразование; улучшает зрение – препятствует развитию катаракты и глаукомы; насыщает организм витаминами – предупреждает развитие цинги и авитаминоза; способствует укреплению костной ткани; облегчает кашель. Рекомендуемая суточная доза потребления молодой зелени кориандра составляет 35–45 грамм.

Семена или плоды кориандра – это наиболее ценная часть растения. Именно здесь содержится большинство целебных веществ. Полезные свойства семян кориандра: семена усиливают секрецию желудочных ферментов; улучшают микрофлору ЖКТ...

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 лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Противопоказан при беременности и в период лактации; индивидуальной непереносимости; язвенной болезни в стадии обострения; гипотонии; тромбозе; диабете; мочекаменной болезни.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА У ПОЖИЛЫХ

Продолжение. Начало в № 52

Болезнь Альцгеймера — лечение

Лекарств, способных остановить или замедлить развитие нейродегенеративных процессов, не существует. Сложность в том, что заболевание затрагивает тот участок головного мозга, где сосредоточены центры зрения, слуха, осязания.

Изменения в затылочной части сопровождаются изменениями в лобных долях. Под удар попадают как центры, отвечающие за принятие решений, так и наши способности к изучению языков, музыки, математике. Когнитивные нарушения необратимы, но это не означает, что больного не нужно лечить.

Болезнь Альцгеймера у пожилых врачи лечат NMDA-антагонистом — Мемантин и ингибиторами холинэстеразами — Ривастигмин, Донепезил, Галантамин.

Людам с дегенеративными нарушениями назначают препараты, снижающие уровень холестерина в крови, улучшающие кровоснабжение головного мозга. Лечение назначают неврологи и психиатры. Родственникам больного ре-

комендуют уделять внимание таким занятиям, как разгадывание кроссвордов, умеренные регулярные физические упражнения, общение с животными. Не забывайте про чтение. Пользу приносит музыка-терапия, рисование.

Профилактика болезни Альцгеймера

Как нет эффективных лекарств, так не существует и действенных способов профилактики. Незначительно уменьшить риск развития заболевания позволяют действия, нацеленные на улучшение когнитивных функций:

-Начните учить иностранный язык. Пойдет на пользу игра на музыкальных инструментах. Укрепляет нейронные сети мозга выполнение действий левой рукой (если вы правша) и наоборот. Меняйте руку в которой привыкли держать пишущую ручку, расческу, зубную щетку;

-**ешьте правильную еду.** Врачи рекомендуют сбалансированный рацион питания, составленный из продуктов с низким гликемическим индексом. Мясо выбирайте не жирное. Ешьте морскую рыбу, фрукты, овощи. Включайте в



рацион орехи, бобовые, зелень. Откажитесь от трансжиров, сладостей, быстрых углеводов, жареной еды;

-**займитесь спортом.** Не обязательно истязать себя на тренировках. Нагружайте тело умеренно, регулярно. Ходите подолгу пешком, занимайтесь танцами или гимнастикой. По мнению ученых регулярные физические нагрузки помогают держать мышцы в тонусе, улучшают когнитивные функции;

-**общайтесь и дружите.** Вероятность развития болезни Альцгеймера возрастает, если человек одинок и подолгу находится в стрессовой ситуации. Если он счастлив, успешен, реализован в жизни, риск уменьшается.

Если заподозрили у себя болезнь Альцгеймера, или хотите исключить такую вероятность, обратитесь к терапевту. Советуем подробно описать все симптомы, которые вас беспокоили. Следуйте всем рекомендациям врача — сдавайте анализы, проходите необходимые обследования.

Уход за больным

Нейродегенеративные сбои не позволяют больным жить привычной жизнью. Насколько комфортным будет их существо-

вание зависит от родственников. Не многим удается понять, что агрессивное или неконтролируемое поведение старика вызвано болезнью, а не его прихотью или капризом. Важно понимать, что болезнь будет прогрессировать. Поэтому запаситесь терпением. Необходимо избегать любых стрессовых ситуаций. Пока больной еще хотя бы немного умеет контролировать себя и свои действия, дома помогайте ему с помощью бумажных стикеров-напоминаний. Можно писать о том, чтобы он не забыл перекрыть воду, закрыть газ или взять ключи в момент выхода из дома. Позаботьтесь о его безопасности. Уберите из-под ног предметы, о которые он может споткнуться. Если необходимо, уберите колющие, режущие предметы.

Если не получается обратиться к нему с пониманием, любовью. Не мучьте больного, не мучайтесь сами. В пансионатах для престарелых ему предоставят психологическую и медицинскую помощь. Там созданы все условия для жизни людей с дегенеративным расстройством мозга.

Продолжение следует

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

ИСТОРИЯ ШЕСТЬДЕСЯТ СЕДЬМАЯ

Надо оставаться собой, улучшать себя тоже надо; это бесспорно. Но однажды утягивающее белье придется снять. Расшнуровать корсет. Смыть макияж. Стянуть с усилием туфли на высоченном каблуке. Это придется сделать, если речь о близких отношениях, о любви. В любви мы голые и беззащитные. В любых близких отношениях мы «голые» и беззащитные. Поэтому не надо прилагать слишком много усилий, чтобы нравиться. И выставлять измененные, офотошопленные до неузнаваемости фотографии, если ищешь любви, дружбы, понимания. Не надо слишком стараться и производить впечатление — иначе придется всю жизнь не снимать корсет, каблуки, макияж; следить за каждым жестом, за каждым словом и интонацией, поворачиваться так, чтобы правильно падал свет... Бояться разочаровать придется, как боялась дама у Чехова, которая двадцать лет просыпалась раньше мужа и бежала мыть лицо ледяной водой, чтобы казаться свежее, моложе. Это касается любых близких отношений. Усилия нужны, но не слишком, не слишком... Толстенькая гример на киностудии разумно говорила: «Я вот так сложена от природы. Я могу заняться мышцами и вообще бросить есть, но ведь тогда человек на мне обманом женится! Я рожу и опять потолстею. Ему обидно будет!» Наивные слова. Но замуж она вышла за известного актера-красавца, родила, а потом привела себя в хорошую форму, хотя фигура все равно как у пупсика. Он ее так и зовет, кстати. Так что быть в форме надо, конечно. Но постоянно носить форму только заключенные и солдаты. А мы — простые люди. И любим нас искренними, естественными, натуральными в итоге. Такими, какие мы есть...

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Триол».

Редакция не возвращает рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.