



Дедо и Баба

№ 2 (707)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

9 - 15 января 2023 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Тефтели в сливочном соусе

В нашем семейном меню тефтели бывают довольно часто. Это блюдо любимо особенно за то, что состав фарша, сорт риса и соус для тушения можно менять, каждый раз получая что-то новенькое. Например, фарш из куриного мяса и свинины, рис красный, а соус сливочный с прованскими травами...

Ингредиенты

Фарш мясной - 600 г
Рис готовый - 2/3 стакана
Сливки - 1-1,5 стакана
Сыр - 50-80 г
Чеснок - 1 зубчик
Крахмал - 1 ч. л.
Прованские травы - по вкусу
Соль - по вкусу
Калорийность 195 кКал
Время приготовления 45 мин.

Пошаговый рецепт

Подготовьте ингредиенты для наших тефтелек. Из свинины (лопатки, окорока) и курицы (грудки) приготовьте фарш, добавьте в него соль и чеснок.

Рис сварите до готовности или полуготовности.

Перемешайте рис с фаршем и ароматными травами.

Сформируйте круглые тефтели.

Для приготовления сливочного соуса соедините сливки с 2/3 тертого сыра, ароматными травами и по желанию можно добавить ещё 1 ч. ложку крахмала.

Вариант 1:

Поместите тефтели в смазанную форму, залейте сливочным соусом и запекайте в духовке при 200 градусах около 40 минут.

Вариант 2:

Тефтели в смазанной форме сначала запекайте в духовке в течение примерно 20-25 минут, а затем залейте соусом и продолжите запекание.

Вариант 3:

Приготовьте тефтели в мультиварке на режиме "выпечка".

Готовые горячие тефтели посыпьте оставшимся тертым сыром.

Тефтели в сливочном соусе готовы. Очень вкусны тефтели с картофельным пюре.

Приятного аппетита!



ЗДОРОВЬЕ

Короставник полевой



Трава короставник полевой полезна для многих систем организма. При грамотном применении растение борется с воспалениями, инфекциями и грибками; улучшает состояние при заболеваниях почек и мочевыводящих путей; способствует излечению туберкулеза; снимает кишечные спазмы при колите; помогает справиться с диареей; устраняет зуд в прямой кишке, способствует заживлению трещин и геморроя; помогает при чесотке, лишае, нейродермите и псориазе; ускоряет заживление ран и ожогов; устраняет свищи, ффурункулы и гнойные язвы; очищает кожу от прыщей и угрей.

Употреблять полевой короставник можно в целях омоложения. Средства на основе травы благотворно воздействуют на состояние кожи и ускоряют процессы обновления клеток. При использовании в косметических целях полевой короставник препятствует выпадению волос.

Применение в народной медицине

При бронхите

Полевой короставник обладает сильными отхаркивающими свойствами. При простудном кашле и бронхите используют такое средство: Засыпают в термос около 20 г сухой травы. Заливают 500 мл крутого кипятка. В закрытом виде настаивают в течение часа. Процеживают через марлю. Рекомендуем к прочтению: Семена фенхеля: полезные свойства и противопоказания, как принимать Готовое средство употребляют по 150 мл до четырех раз в день. Принимать натуральный препарат рекомендуется натощак. Внимание! Настоем растения разрешается полоскать горло при ангине...

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».

Применение короставника практически не имеет противопоказаний. Однако не стоит принимать его: в период беременности; детям до 6 лет; при кормлении грудью

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА У ПОЖИЛЫХ

Окончание. Начало в № 52

Мифы о болезни Альцгеймера Болеют только престарелые

Неправда. Возраст — весомый фактор для развития старческого слабоумия, но возникает оно и на более ранних сроках. Начало болезни Альцгеймера может прийти к вам на возраст около 40 лет. Таких случаев около 5% процента от общего количества больных. Каждому двадцатому из пациентов нет 60 лет.

Забывчивость — норма для стариков

Не нужно утешать себя мыслью, что забывчивость — признак старости. Есть много людей пожилого возраста, которые не жалуются на память даже в 70-80 лет. Дегенеративное заболевание головного мозга необратимо, поэтому не списывайте свою забывчивость на старение.

Заболевание генетическое

Наследственность не основная причина опасного необратимого заболевания. Из всех выявленных случаев болезнь передалась по наследству менее 5% стариков. Большому риску подвержены

те, кто ведет сидячий образ жизни, а не люди с генетической предрасположенностью.

Процесс развития болезни можно замедлить

Неправда. Прогрессирование замедлить нельзя. Медикаментозное лечение помогает контролировать отдельные симптомы. Американские ученые обнадеживают нас своими открытиями. Есть вероятность, что разрабатываемые ими иммунотерапевтические средства помогут улучшить результаты когнитивных тестов.

Болезнь не смертельна

Это миф. Человек становится более восприимчив к инфекциям. Недуг всегда заканчивается летальным исходом. От болезни Альцгеймера умирает больше людей, чем от гриппа, онкологии и болезней почек.

Весь мир живет надеждой на то, что эффективные лекарства будут найдены. Во многих развитых странах работают над способами предотвращения заболеваниями, замедления нейродегенеративных процессов и лечением. Пока ученые заняты решением сложного вопроса, каждый из нас может самостоятельно снизить свои риски. Ведите мак-



симально активный образ жизни, питайтесь полезными продуктами, нагружайте свой мозг по максимуму. Вы улучшите самочувствие, снизите вероятность развития других заболеваний.

Лечение болезни Альцгеймера народными средствами

Лечение болезни Альцгеймера в домашних условиях может включать в себя использование рецептов народной медицины, но нужно понимать, что она будет только способствовать укреплению организма, а не бороться с самим заболеванием. Женьшень, гинкго билоба в виде настоек и даже крепкий чай натошак оказывают стимулирующее воздействие на нервную систему. При повышенной возбудимости рекомендуется пустырник.

Приведем несколько методов лечения болезни Альцгеймера народными средствами:

крепкий чай по утрам, не важно, черный или зеленый, но обязательно свежесваренный (не меньше 1 ч.л. заварки на стакан);

отвар из ягод лимонника и корня женьшеня в равных

частях нужно пить небольшими порциями в течение всего дня длительными курсами;

отвар корня витании нужно пить 2 раза в день по 1 чашке; настой цветков боярышника рекомендуют принимать 3 раза в день;

при частых и сильных головных болях можно пить 3 раза в день настой из астрагала, вероники лекарственной и барвинка в виде настоя;

при обмороках употребляют настой из душицы, лаванды и портулака;

от бессонницы, тревожности поможет настой из пассифлоры, мелиссы и липы; на начальных стадиях болезни Альцгеймера хороший эффект оказывает сок черной редьки с медом.

Отдельного упоминания заслуживает растение гинкго билоба. Его эффективность в отношении стимуляции мозговой деятельности доказана давно, поэтому он входит в состав многих препаратов для улучшения памяти и повышения умственной активности («Мемоплант», препарат с названием растения — «Гинкго Билоба»). Можно принимать и обычную спиртовую настойку из листьев растения ежедневно по 20 капель.

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

ИСТОРИЯ ШЕСТЬДЕСЯТ ВОСЬМАЯ

Эмоционально зависимый человек при одной мысли о потере значимого объекта испытывает тоску и ужас. Это внутренний ад. Смотрит на часы: обещал прийти через час, а уже прошел час и 15 минут! Пишет сообщение за сообщением, прекрасно понимая, что не надо так делать. Что партнер раздражится, что будет конфликт. Когда близкого нет рядом и неизвестно, когда он придет или позвонит, эмоционально зависимый человек впадает в полное оцепенение... Он похож на наркомана или алкоголика — в сущности, процессы такие же в организме происходят. И такого человека или бросают, не в силах вынести «прилипчивость», обиды, требования. Или жестоко используют, превращая в раба, который если и взбунтуется — все равно обратно приползет. И можно сколько угодно его обижать и унижать. Незавидная участь. И работать с этой зависимостью необходимо: удерживать себя от «рюмочки» — от каждого лишнего сообщения или звонка. От каждого вопроса и претензии: «Почему ты мне сразу не ответил?», от каждого поглядывания на часы или в окно — не подъехала ли машина? Не идет ли любимый человек? Одна женщина часами сидела перед монитором и ждала, когда появятся «точечки и ручечка», когда значимый человек начнет ей писать? Нормальная адекватная женщина, а вот до такого дошла — как пьяница, который все глядит на часы и ждет открытия винного отдела... В эмоциональной зависимости не виноват человек. Но работать с ней, признать ее, контролировать себя — необходимо. Иначе «черная дыра» засосет и разрушит даже самые хорошие отношения. Дистанция, паузы, понимание чужой свободы, собственная занятость важными делами — это важно, необходимо. Проблема не в другом человеке. Проблема в «черной дыре» внутри, заполнить которую никто не может — кроме нас самих...

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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.