



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 46 (438)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

13 - 19 ноября 2017 г.

◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

## ГРЕЧКА С КЕФИРОМ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Крупа гречневая - 1 стакан  
Кефир - 2 стакана  
Время приготовления: 5 мин  
На 1 человек  
125 кКал на 100 г  
Хранить в холодильнике



### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

О полезностях гречки и кефира диетологи говорят много и настойчиво. От неправильного и несбалансированного питания в желудочно-кишечном тракте скапливаются различные вредные вещества и токсины. Очистке от всего ненужного в ЖКТ и помогает блюдо, приготовленное из сырой гречки и кефира.

Гречневая крупа всегда и по праву считалась ценным пищевым продуктом. В состав ее входят и микроэлементы, и другие полезные нашему организму минералы и витамины. Калорийность гречки низка, что делает ее просто незаменимой для диетического питания.

Кефир - это готовый кисломолочный продукт, положительно влияющий на процесс пищеварения. Поставщик белка и кальция, различных микроэлементов. Сочетание двух прекрасных компонентов, таких как кефир и гречка, и дает эффект своеобразной «метлы» для кишечника.

Сидеть на такой диете, как это делают многие дамы, я не советую. Уверяю, все потерянные килограммы вернуться и приведут с собой «друзей». Но если заменить ужин или завтрак на гречку залитую кефиром на ночь по этому рецепту, то в скором времени вы станете Мисс Обладательницей Тонкой Талии.

Готовим сырую гречневую кашу с кефиром для похудения - вообще без тепловой обработки. Прежде всего, отмеряем стакан крупы, перебираем от примесей (если таковые имеются). Высыпаем крупу в миску и промываем.

Затем мытую крупу кладем в кастрюльку...

... заливаем двумя стаканами кефира и размешиваем. Закрываем крышкой и ставим в холодильник минимум на восемь часов. Обычно я делаю это вечером.

Гречка залитая кефиром в холодильнике стоит ночь. За это время она прекрасно разбухает и готова к употреблению.

А утром можно уже наслаждаться готовым продуктом.

Про ягоды годжи много говорят хорошего. Поэтому будет здорово, если сырую гречку с кефиром слегка «подбодрить» ягодами годжи.

Сухие ягоды предварительно залейте кипятком на пару минут, они станут мягкими. Тогда их можно будет добавить к гречке с кефиром, блюдо получится ярче и аппетитнее. Добавлять же различные специи, соль, сахар, мед - нельзя.

Сырая гречка с кефиром для похудения готова.

Будьте стройными, здоровыми и счастливыми.

**Дорогие жители  
нашего поселка!**  
**Работает Первая частная  
библиотека!**

В магазине ДЕДО и БАБА

### ВНИМАНИЕ!

**В качестве залога можно вносить  
и свои книги!!!**

Основные требования к залоговым книгам:  
1) книги должны быть художественные;  
2) книги должны иметь опрятный внешний вид;  
3) книги должны быть в твердом переплете;  
4) должно быть внесено 3 книги, это даёт вам право брать для чтения одну книгу за раз.  
Залог является гарантом возврата взятой книги.

Все ингредиенты для приготовления блюд по рецептам, размещенным в нашей газете всегда можно купить в нашей торговой сети ТРИТОЛ. Товары закупаются оптовыми партиями - отсюда привлекательные цены для вас, но так как наша торговая сеть довольно крупная - все расходуется в основном в течение недели, чтобы минимизировать вероятность просрочки, и чтобы продукты были всегда свежими.

## Магазин ДЕДО и БАБА

Книги, канцелярские товары, газеты, рукоделия, бисер, мулине, вышивки, подарки ко дню рождения и другим торжествам.



Наш адрес:  
ул. Октябрьская 20-б.

В статье использован материал из книги А.Цингера "Занимательная ботаника" 1951 года издания

## Уроды в мире растений

### 2. Зеленоголовый клевер

У ползучего клевера иногда вместо белых венчиков вырастают пучки крошечных тройных листьев, так что головка получается приблизительно обычной величины, но зелёного цвета. Это одна из тех аномалий, которые указывают на то, что лепестки венчика суть видоизменённые листья. Я слышал от ботаников, что у клевера такая аномалия — не редкость; но сам я находил такой клевер лишь три раза: два раза под Москвой и один раз в Шварцвальде. Во всех трех случаях встречалось по несколько экземпляров, находившихся друг от друга на

расстоянии не более 50 шагов. У других видов клевера я такой аномалии не встречал, хотя красного клевера (в посевах) мне приходилось, разумеется, наблюдать несравненно большее количество экземпляров, чем ползучего.

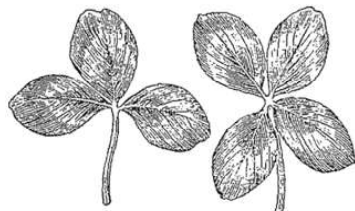


Рис. 113. Нормальный и четвёрной лист клевера.

### 3. Кленовые крылатки

Однажды мне пришлось видеть клён (наиболее у нас обыкновенный — остролистный — *Acer platanoides*), сильно поломанный бурей. Перебирая гроздь ещё зелёных крылаток на сломанных сучьях, я нашёл по несколько штук тройных, четверных и пятерных крылаток: встретила даже

одна шестерная. Раньше я лишь изредка встречал тройные и четверные; а здесь их было по две, по три на каждой из двух, десятков пересмотренных гроздьев. Может быть, это был особенно склонный к «уродству» экземпляр клёна; может быть, дело объяснялось особой плодовитостью клёна в тот год, — я не знаю

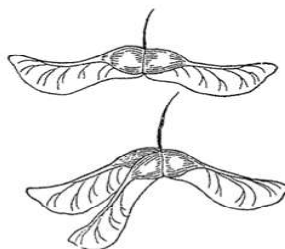


Рис. 114. Нормальная и тройная крылатка клёна.

Наблюдать ненормальные кленовые крылатки нелегко. Пока они зелёные висят на дереве, их трудно рассмотреть; а осенью, когда они опадают, все они как нормаль-

ные, так и ненормальные, распадаются на отдельные семечки с одним крылышком. Тут, кстати сказать, любителю ботаники представляется случай наблюдать, как удивительно целесообразно устроена крылатка, которая при падении быстро вертится и при малейшем ветре относится в сторону. Чтобы оценить совершенство такого парашюта, попробуйте сделать искусственную семечку, которая вертелась бы так же хорошо как натуральная.

Продолжение следует.

**В нашу библиотеку поступили две новые книги серии "Фантастический роман".**

### Право Света, право Тьмы Первухина Надежда Валентиновна



Посетите славный город Щедрый! Здешний мэр – колдун, учителя – хиромантки, врачи – вампиры, милиционеры – зомби, продавцы в магазинах – ведьмы и некроманты, а сантехники и инженеры – оборотни... Но вы не пугайтесь, ведь в Щедром есть и обычные люди. Правда, жизнь устраивает им самые необычные испытания. Из этих испытаний нужно выйти с честью, не озлобившись на весь мир и не возомнив себя непогрешимыми. И это получится, если в душе будет вера...

### ЗАБОТЛИВАЯ ЖЕНСКАЯ РУКА Первухина Надежда Валентиновна



Говорят, несладко мужчине живется без заботливой женской руки. А если в его доме такая рука объявилась? И заботливая, и ласковая, а главное, волшебная! Живи да радуйся, чувствуй себя особенным да избранным! Ведь не жизнь получается, а святочная сказка. Но некоторые типы вроде Трифона Оглоедова не понимают своего счастья. И всеми силами пытаются от счастья отвертеться. Однако, когда за твоей безмолвной, скромной и РУЧНОЙ домохозяйкой начинают охотиться темные маги, агенты ФБР, царевичи-мутанты и даже братва по разуму; когда ту, на которую

ты и внимания-то не обращал, объявляют артефактом и объектом религиозного поклонения, — тут пора призадуматься и о собственной роли в жизненной комедии! Словом, джентльмены, вас любят! Будьте бдительными!

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.



### ••••• • Причда • •••••

#### РАЗНЫЕ НАЖИВКИ

Шел человек по узкой тернистой дороге и плакал:

- Господи, сколько живу — столько грешу! Даже и не знаю, как это получается! Помогите, вразуми!..

Вдруг видит — впереди мост. А около него рыбак.

Поздоровался с ним человек, спросил, как рыбалка.

А тот: - Лучше и не бывает! Одна рыба беспечная, сама на голый крючок кидается. А другая осторожная, так я к ней с подходом. Леска у меня невидимая. Крючки маленькие, одна только наживка видна. Вот эту рыбу я поймал на белый хлеб, эту — на пахучий жмых, а эта, даром что крупная — на крошечного червяка попалась!

- Так вот оно что! — просветлел лицом человек и поблагодарил рыбака.

- За что? — удивился тот, выуживая очередную рыбу.

- За науку! — ответил ему человек. И пошел дальше, благодаря Господа за то, что так скоро и понятно вразумил его.

Монах Варнава (Е.Г. САНИН)

#### РЫЖИЙ ПОЖАР

Надумала лиса, как зайца из избушки выманить.

Прибежала она к нему и, замахав над собой хвостом, закричала:

- Зайчик, пожар, мой дом горит! Выходи помогать!

Выглянул заяц в окно. Видит, и правда, полыхает там что-то рыжее. Но ведь и лису он хорошо знал!

Как быть? И помочь надо, и осторожность не повредит...

Думал-думал. И тоже придумал.

- Сейчас-сейчас! — отозвался он. - Я знаю, что ты сама на себя беду накликаешь не станешь. Вон - ведь твой дом, и правда, уже горит!

- Как? Где?! — испугалась лиса, опустила хвост. Да тем себя и выдала!

И так напугал ее в тот раз заяц, что она больше никогда на себя не наговаривала. Попыталась, конечно, его по-другому выманить.

Но заяц с тех пор еще осторожней стал!