



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 43 (539)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

21 - 27 октября 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### Манник с яблоками на кефире

#### Ингредиенты

Манная крупа - 1 стакан  
Сахар - 1 стакан  
Кефир - 1 стакан  
Мука пшеничная - 1 стакан  
Сода - 0.5 ч.л.  
Яйцо - 1 шт.  
Яблоки - 2 шт.  
Корица - 1 ч.л.

Калорийность 183 кКал

Время приготовления 1 ч. 40 мин.

#### Пошаговый рецепт

Манник с яблоками на кефире - потрясающе нежная и вкусная выпечка, которая отлично подойдет для домашнего чаепития. Приготовить такой манник совсем просто и справиться с ним даже любой начинающий кулинар или школьник.

Для приготовления манника с яблоками на кефире нам необходимы следующие продукты: манная крупа, кефир, сахар, мука, яйцо, сода и яблоки. По желанию также можно добавить корицу.

Вначале следует смешать с кефиром сахар и манную крупу, хорошо перемешать и оставить на 30 минут для набухания манки.

Затем в отдельной посуде взбить яйцо.

В набухшую смесь из манки, сахара и кефира добавить: взбитое яйцо, соду и постепенно подсыпать муку.

Очистить от шкурки яблоки, разрезать на 4 части, вырезать сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

Добавить нарезанные яблоки в тесто и перемешать, добавить корицу.

Тесто залить в форму. Если форма не силиконовая, то её следует смазать маслом.

Духовой шкаф разогреть до 180 градусов и выпекать яблочный манник 55 минут. Готовность проверить деревянной шпажкой.

Манник с яблоками на кефире готов.

Манник с яблоками остудить и нарезать. Подавать к чаю или кофе.

Приятного аппетита!

## ☺ ЗДОРОВЬЕ



### Имбирный чай «С малиновым и смородиновым листом»

Корневища имбиря содержат настоящую целебную кладовую: минералы калий, магний, кальций, железо, цинк и селен, незаменимые аминокислоты, витамины С, В1, В2, В3, А, эфирное масло. Уникальный комплекс биологически активных веществ наделяет имбирь мощным воздействием по очищению и омоложению организма.

**Имбирь** усиливает метаболизм, сжигает жировые отложения, активно выводит продукты жизнедеятельности, но при этом компенсирует потерю микроэлементов. Чистит кровь, стимулирует кровообращение, повышает иммунитет и тонус, но при этом защищает сердце. Активизирует работу мозга, восстанавливает силы и заряжает отличным настроением!

Практика применения имбирного чая при похудении показывает, что при регулярном приеме можно добиться просто ошеломительных результатов. При этом можно проявить столько творчества в составлении разнокомпонентных напитков, что сам процесс приготовления чая станет увлекательным занятием. К примеру, голливудские звезды добавляют в имбирный чай разные травы, мёд. Кто-то добавляет лимон или шиповник. Рецептов огромное множество, вариантов бесконечное количество.

**Листья малины и смородины** обладают потогонными и спазмолитическими, вяжущими свойствами, оказывают тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм, благотворно влияют при простуде и кашле.

Замечено также, что прием имбирного чая приводит к улучшению состояния кожи и волос, поэтому можно не беспокоиться за то, что изнуряющая диета приведет к ухудшению внешнего вида. Напротив, чай с имбирем поможет сохранить волосы блестящими, кожу гладкой, а глаза - ясными.

**Рекомендации по применению:** 1-2 фильтр-пакета залить стаканом кипятка (200 мл.) дать настояться в течение 10-15 минут.

Чай пить в теплом или холодном виде по 1 стакану 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

**В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.**

*В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!*

*В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газете, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.*

*Чаи доступны в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.*

В библиотеке «ДЕДО И БАБА»  
новая книга - бестселлер

Янь Гэлин

«Маленький журавль из мертвой деревни»

Последние дни Второй мировой войны. Манчжурия. Японские захватчики уходят под натиском китайских войск. Переселенцев из Японии ждет страшная смерть. Шестнадцатилетней Тацуру чудом удается выжить, но жизнь ее горька: торговцы людьми продают девушку в бездетную китайскую семью. Утратив даже собственное имя, Тацуру становится наложницей главы семейства и тайной матерью его детей. История «маленького журавля», разворачивающаяся в бурные годы правления Мао Цзедуна, — роман о мужестве, любви, и о том, что люди могут оставаться людьми в тяжелейших условиях.



**Внимание!**  
В магазин ДЕДО и БАБА,  
новое поступление очков и  
травяных чаёв!



## ◆ СЕМЬЯ

## ПРЕКРАТИ

В одном мгновении можно увидеть целый кусок жизни. Иду по дорожке с коляской. Навстречу четыре подростка, лет 14. Две девушки, два парня. Один парень кидает еще горсть, репей запутывается в красивых длинных волосах. Девушка возмущается еще громче, ее подруга помогает ей распутать волосы и тоже просит парня прекратить. Парень бросает ещё один репей. Подруга пытается догнать парня и отобрать

шишки (безуспешно), потом возвращается помочь распутать (успешно) и уговаривает уйти (безуспешно). Та, которой помогают, громко возмущается, выдирает из волос репей, но остаётся. Я неумолимо приближаюсь с коляской. И тут вступает в игру второй парень. Он веско говорит:

— Прекрати!

И его слушаются.

Девушка с репьями прекращает возмущаться, когда в нее летит очередная горсть. Девушка, которая ее защищала — прекращает защищать. Все, как в жизни.

Когда взрослый человек игнорирует слово «Прекрати!», прекрасно понимая, что сила и поддержка на его стороне — он абьюзер. Когда другой взрослый человек слишком долго принимает абьюз за игру, он становится жертвой. Когда взрослый мужчина, который не является автором насилия, при этом молчаливо одобряет абьюз и требует от жертвы, чтобы она перестала сопротивляться, его считают мудрым миротворцем.

Когда взрослая женщина пытается защитить жертву от абьюзера, ее называют «агрессивной феминисткой».

А люди, которые проходят мимо, это часто те, у кого «она сама виновата, что у нее запутались волосы, не надо было такие длинные растить», «он всего лишь хотел пошутить, подумаешь, придется выстригать репьи», «да ей все это самой нравилось, она же от него не слишком далеко отбежала». И только агрессивная феминистка с коляской скажет тому, кто кидается репьями:

— Слово «прекрати» сказали тебе. А потом повернется орлиным профилем к миротворцу и грозно спросит: — Правда ведь, ты ему запретил? — Да, да, — оторопело согласился парень, выше агрессивной феминистки почти на голову и вся компания тихо убежала играть и радоваться жизни подальше от спящего младенца.

У меня растут две дочери и два сына. К старости я вообще стану ведьмой.

**Светлана Панина,**  
психолог и многодетная  
мама  
Фотография: Ольга  
Агеева



## Дорогие Родители! В магазине ДЕДО и БАБА в продаже наборы для создания прихваток и огромный выбор вышивок

Набор для шитья прихватки из фетра "Сова" - это замечательный комплект для рукоделия. Многие девочки любят заниматься творчеством, создавать своими руками красивые изделия. Благодаря этому набору они смогут сшить оригинальную прихватку из



фетровых деталей, а потом украсить ее аппликациями с изображением совы, грибочка и листика, а также пайетками и лентой.

Занятия творчеством благотворно влияют на эмоциональное состояние ребенка, вдохновляют его на новые свершения, развивают фантазию и воображение.



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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.