



◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Блины «Вологодское кружево» на кефире

Блины «Вологодское кружево» - потрясающе вкусные и красивые блинчики. Жарить их одно удовольствие, причём можно сделать как совсем тонкие блинчики, так и потолще. Здесь каждый выберет для себя золотую середину. Даже если вы испечёте не совсем тонкие блинчики, они всё равно будут иметь кружевную структуру и легко сворачиваться, что делает их очень удобными. Такие блины очень хорошо готовить с разными начинками.

Ингредиенты

Кефир 2.5% - 220 мл

Мука - 150 г

Яйцо - 1 шт.

Сахар - 1 ст.л.

Сода - 0.3 ч.л.

Соль - 0.3 ч.л.

Кипяток - 120 мл

Растительное масло - 1.5 ст.л.

У меня получилось 13 блинчиков

Калорийность 159 кКал

Время приготовления 1 ч.

Процесс приготовления

Для приготовления блинов «Вологодское кружево» на кефире подготовить из списка необходимые ингредиенты.

В тёплый кефир добавить яйцо, соль и сахар. Взбить смесь венчиком.

Добавить в миску муку, перемешать тесто лопаткой.

В крутой кипяток добавить соду и перемешать. Когда сода перестанет пузыриться, добавить жидкость в тесто и перемешать ещё раз. Оставить тесто на 5 минут.

Затем добавить растительное масло. Тесто должно быть достаточно жидким. Если вам кажется, что тесто густое, можно добавить немного кипячёной воды.

Хорошо разогреть сковороду, смазывать маслом после выпечки каждого блина. Половником набирать тесто и наливать на сковороду под наклоном, вращая её, чтобы тесто равномерно растеклось.

Блинчики жарятся достаточно быстро. Как только поверхность стала матовой, блинчик переворачиваем при помощи лопатки и жарим с обратной стороны.

Жарим все блинчики, пока не закончится тесто.

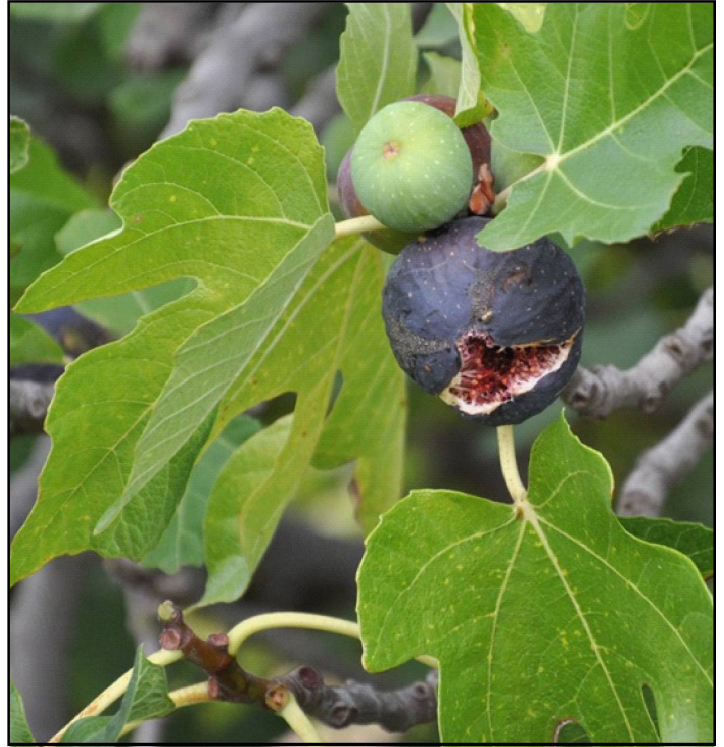
Блины «Вологодское кружево» на кефире готовы. У меня вышло 13 штук.

Подаём блинчики с джемом, ягодами, мёдом или сметаной. Приятного аппетита!



☺ ЗДОРОВЬЕ

ИНЖИР



Чем же полезен инжир? Инжир, как и любые сухофрукты, содержит большое количество калия, положительно влияющего на состояние сосудисто-сердечной системы и углеводов, вследствие чего является достаточно калорийным продуктом. Кроме того, в плодах инжира есть особый фермент флицин, благодаря которому регулярное употребление инжира в пищу существенно снижает свертываемость крови и является профилактикой тромбоза сосудов. Польза инжира проявляется и при гипертонической болезни, сердечбиении, венозной недостаточности и проблемах с кровотоком. Последние научные данные подтверждают, что инжир предотвращает развитие раковых клеток. Он благотворно влияет на работу щитовидной железы и даже способствует выведению паразитов из кишечника. Этот сладкий медовый плод известен как лечебное средство еще с древности. Воины Александра Македонского всегда брали с собой в поход это природное сокровище, инжир возвращал им силы после боя. Инжир буквально переполнен полезными и ценными веществами. С его помощью лечат отравления, так как инжир нормализует работу желудка, активно стимулирует функции печени и почек. Также инжир полезен при ангине, его заваривают с горячим молоком, он способен избавить от боли в горле, от кашля и действует как жаропонижающее средство. Если у Вас пропал голос, прокипятите в двух стаканах молока пять штук инжира, выпарив половину молока. Пейте этот отвар по четверти стакана, несколько раз за день....

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».

Лучше не употреблять при диабете, ожирении, подагре, а также при острых воспалительных процессах в желудке.

Святые мученицы Вера, Надежда, Любовь и мать их София

Святые мученицы Вера, Надежда, Любовь и мать их София (+ ок. 137) пострадали в Риме при императоре Адриане. Святая София, твердая христианка, сумела воспитать своих дочерей в горячей любви к Господу Иисусу Христу. Слух о благонравии, уме и красоте девиц дошел до императора Адриана, который пожелал их увидеть, узнав, что они христианки. Святые девы, понимая, с какой целью их призывает император, обратились с горячей молитвой к Господу, прося Его об укреплении их духовных и телесных сил в страданиях. Их самоотверженная мать радостно благословила их на мученический подвиг, убеждая дочерей не бояться кратковременных мук и твердо стоять за веру в Христа Спасителя.

Когда святые предстали пред императором, все были изумлены спокойствием их духа. Казалось, они пришли на пир, а не на мучения и смерть. Адриан призывал по очереди всех трех сестер и ласково убеждал их принести жертву богине Артемиде, но получил

от всех твердый отказ и согласие претерпеть все муки за Господа Иисуса Христа. Император приказал жестоко истязать сначала старшую — Веру, затем Надежду и младшую - Любовь, стремясь утратить юных христианок лютостью мучений старших сестер. Но Господь Своей невидимой силой сохранял их непоколебимыми. Мать их, святая София, видя истязание дочерей, проявляла необыкновенное мужество и находила в себе силы убеждать их терпеть страдания, ожидая награды от Небесного Жениха. И святые девы радостно приняли свой мученический венец. Святой Софии разрешили взять тела дочерей, чтобы предать их земле. Она положила их в ковчег, с почестью отвезла на колеснице за город, похоронила, три дня сидела у могил и, наконец, предала свою истрадавшуюся душу Господу. Верующие погребли ее рядом с могилами ее дочерей. За великие муки матери, пережившей страдания и смерть своих дочерей, без колебаний предав их в волю



Божию, святая София удостоилась быть прославляемой как великомученица. Мощи святых Веры, Надежды, Любви и Софии покоятся в Эльзасе, в церкви Эшо.

◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

Стакан в вытянутой руке

Профессор начал свой урок с того, что взял в руку стакан с небольшим количеством воды. Он поднял его таким образом, чтобы все его увидели, и спросил студентов:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?
- 50 грамм, 100 грамм, 125 грамм, — отвечали студенты.
- Я действительно не узнаю, пока не взвешу его, — сказал профессор, — но мой вопрос таков: что бы произошло, если бы его держал, как сейчас, в течение нескольких минут?
- Ничего, — сказали студенты.
- Хорошо, а что бы случилось, если я бы его держал, как сейчас, в течение часа? — спросил профессор.
- Ваша рука начала бы болеть, — сказал один из студентов.
- Вы правы, ну а что бы произошло, если бы я его держал весь день?
- Ваша рука бы онемела, у вас было бы сильное мышечное расстройство и паралич, и на всякий случай пришлось бы поехать в больницу.
- Очень хорошо. Но пока мы тут обсуждали, изменился ли вес стакана? — спросил профессор.
- Нет.
- А что же заставляет болеть руку и вызывает мышечное расстройство?
- Студенты были озадачены.
- Что мне надо сделать, чтобы всё это исправить? — снова спросил профессор.
- Поставьте стакан, — сказал один из студентов.
- Точно! — сказал профессор. — С жизненными проблемами всегда так. Только подумай о них несколько минут и они с тобой. Подумай о них подольше, и они начнут зудеть. Если думать ещё дольше, они тебя парализуют. Ты ничего не сможешь сделать.

Важно думать о проблемах в жизни, но ещё важнее уметь отложить их: на конец рабочего дня, на следующий день. Так ты не устаёшь, просыпаешься каждый день свежий и сильный. И ты можешь управлять любой проблемой, любого рода вызовом, идущим с тобой по пути.

Шлепки матери

Маленький мальчик стрелой мчался по улице. Завернув за угол, он столкнулся с прохожим.

— Боже ж ты мой! — воскликнул прохожий. — Куда это ты так несешься?

— Домой, — ответил малыш. — Я спешу, потому что меня должна отшлепать мама.

— Ты так торопишься домой потому, что тебе хочется получить пару шлепков от матери? — обескуражено спросил прохожий.

— Нет. Но если отец придет домой раньше меня, то шлепать будет он.

Дети — это наши зеркала. Когда они живут в атмосфере любви, они отражают ее. Когда же любви нет, им нечего отражать.

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: 8-912-660-14-30. 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 «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.