



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

## Свинина под ананасом, запеченная с сыром

### Ингредиенты

Свинина бескостная - 8 кусков;  
Ананас консервированный - 8 колец;  
Сыр - 150 грамм;  
Розмарин сухой - 1 щепотка;  
Карри - около 1 ч. ложки;  
Соль по вкусу.  
Калорийность 243 кКал  
Время приготовления 1 ч.

### Процесс приготовления

Предлагаю запечь куски свинины под ананасом и сыром. Ананас использую консервированный, удобно кольцами, но сгодится и кусочками. Свинина получается не сладкая, а сочная и с неким ореховым привкусом. В качестве специй мне нравятся разные сочетания любых молотых перцев, оригинален вариант карри с розмарином. Попробуйте...

Подготовьте куски свинины, лучше охлажденной, не подвергавшейся заморозке, сыр по своему вкусу, консервированный ананас и специи:

Свинину слегка отбейте, посыпьте карри и розмарином.

Равномерно обмажьте специями и оставьте его мариноваться около получаса. Не солите!

Затем уложите куски мяса на смазанный противень или силиконовый коврик, слегка посолите и сверху уложите кусочки ананаса.

Затем укройте слоём тёртого сыра.

Запекайте в духовке до готовности около 25 минут.

На гарнир очень вкусно рис, например, красный.

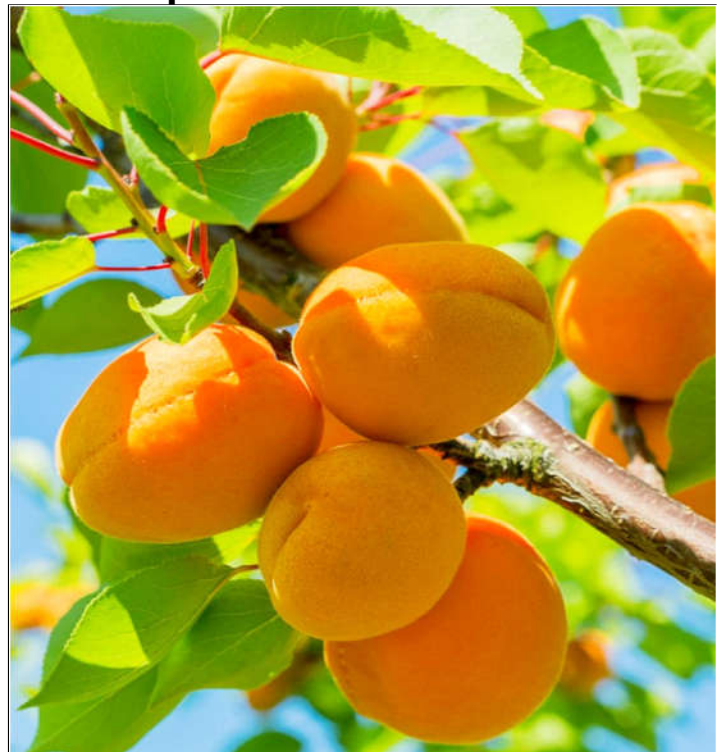
Свинина, запеченная под ананасом и сыром готова.

Приятного аппетита!



◆ **ЗДОРОВЬЕ**

## Абрикос обыкновенный



Выпить свежесжатого сока можно при дисбактериозе с метеоризмом, при воспалении слизистой оболочки толстого кишечника. Отвар абрикосов позволяет уменьшить воспаление желудка, улучшить состояние при различных болезнях пищеварительной системы. Настой из абрикосов помогает уменьшить отёки. Для этого необходимо взять 100 г высушенных плодов и залить их литром кипятка. Тару накрывают толстым одеялом и оставляют на 12 часов. Затем настой процедить, и пить между приёмами пищи по 1/3 стакана 7 раз в день. Мука ядер, которые находятся в косточках, помогает при заболеваниях органов дыхания – при ларингите, трахеите и бронхите, сопровождающемся кашлем. Предварительно муку нужно развести с водой, либо с молоком. Принимать такое средство нужно три раза в день. Если смешать отвар абрикосов с отваром диоскореи, то такое средство можно применять для лечения атеросклероза. Полезны также сочетания отваров «абрикос и барвинок» и «абрикос астрагал». Избавиться от отёков, улучшить кровообращение помогает курага. Для оказания положительного эффекта достаточно съесть по 100 г сушёных плодов в день. Уже спустя 14 дней удастся ощутить положительные результаты. Чтобы закрепить их, курс нужно продлить до 12 недель. При отёках нижних конечностей хорошо помогают разгрузочные дни на абрикосах. Для этого необходимо выделить один день в неделю на протяжении которого нужно будет выпить 0,5 л сока...

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».

Не нужно слишком увлекаться абрикосами в любом виде, если имеется диагноз сахарный диабет, либо ожирение. При брадикардии следует отказаться от употребления абрикосов в любом виде.

## Великая княгиня инокиня Анна Кашинская

Святая благоверная княгиня Анна Кашинская родилась во второй половине XIII века в г. Кашине, входившем в Ростово-Суздальское княжество. Она была дочерью великого князя Ростовского Димитрия Борисовича. С юных лет святая Анна была воспитана в страхе Божиим, научена смирению и послушанию. Ее наставником был святитель Игнатий, епископ Ростовский (+1288; память 28 мая), который известен строгим подвижничеством и миролюбием. Как и все княжеские дочери, святая Анна была научена разным видам рукоделия. Когда княжна подросла, слава о ее уме, скромности и красоте стала известна в других княжествах. Тверская княгиня Ксения отправила к Ростовскому князю Димитрию послов с таким наказом: «Есть бо у него... дщерь едина, зело добродетельна, премудра же и прекрасна, сию... желаю видети в супружестве сыну моему в жену; возлюбих бо ю добронравия ея ради». Посольство Тверской княгини увенчалось успехом: святая Анна была отдана в жены Тверскому князю Михаилу, впоследствии благоверному князю-мученику (+1318, память 22 ноября).

Венчание благоверной княгини Анны со святым князем Михаилом состоялось 8 ноября 1294 года в Преображенском кафедральном соборе в Твери. Таинство брака совершил епископ Тверской Андрей. Летописец замечает, говоря о женитьбе князя Михаила, что «бысть радость велия в Твери». Кашинцы же в связи с радостным событием построили в Кашине Михайловский храм и триумфальные ворота из Кремля к тверской дороге, назвав их также «Михайловскими». В кашинском Успенском соборе ежегодно 8 ноября была установлена праздничная служба.

Благоверная княгиня Анна была образцом христианской супруги и матери и украсилась многими семейными добродетелями. Святые супруги жили в любви и согласии, заботились о благе своего народа, были милосердны к бедным и сиротам. У них было пятеро детей: сыновья Димитрий (1299), Александр (1301), Константин (1306), Василий (1309) и дочь

Феодора (1300), — которых они воспитали в страхе Божиим и научили христианским добродетелям.

Несмотря на бедствия, святая Анна была счастлива. Невзгоды она переносила со свойственными ей смирением и покорностью воле Божией. В 1295 году Тверь была истреблена страшным пожаром. В 1296 году новый пожар уничтожил великокняжеский дворец; святые князь и княгиня едва спаслись. «Се же чудо бысть, — отмечает летописец, — како Бог заступил князя». В том же году был мор скота и сильная засуха, тяжело заболел великий князь. Любвеобильное и сострадательное сердце благоверной княгини Анны переживало все горести, выпавшие на долю ее народу. Постоянные междоусобицы князей, борьба за великокняжеский престол нередко вызывали походы князей друг на друга. Это приводило к разорению Отечества и многим другим бедам. Святой княгине Анне приходилось неоднократно провозвещать в походы мужа, оплакивая его как перед смертью.

В 1318 году святой князь Михаил, чтобы отвратить нашествие татар на Тверь, которое должно было принести смерть многим людям, разрушение храмов и монастырей и разорение всей Тверской земле, отправился в Орду. Святая княгиня Анна знала, что он едет на верную смерть, но как истинная христианка и патриотка мужественно благословила его в этот путь. Перед разлукой она увещевала благоверного князя: «Молю тебя, господи мой... когда предстанешь пред нечестивым царем, как добрый воин Христов, и когда предадут тебя злоковарным мукам, не бойся грядущих на тебя зол, да не устратит тебя ни огонь, ни колеса, ни меч, ни сечиво, но будь терпелив, пойдя на сие добровольно... Возлюби, господи мой, Единого Господа Иисуса Христа». В прощальных словах святой княгини Анны — вся глубина ее любви к Богу, ее жертвенная преданность Его святой воле, величие ее христианской души.

Святая Анна с детьми проводила святого князя Михаила до реки Нерль. Полагают, что близ деревни Малиник Калязинского уезда было



последнее прощание благоверных супругов. Святой князь Михаил был замучен в Орде 22 ноября 1318 года. Только в июле следующего года узнала благоверная княгиня Анна о мученической кончине своего супруга. Узнав о том, что святые мощи его привезены в Москву, она отправила туда посольство. Нетленное тело святого мученика было перенесено в Тверь и погребено в Преображенском соборе.

В последующие годы скорби благоверной княгини Анны еще более умножились. В 1325 году в Орде был замучен ее старший сын — великий князь Тверской Димитрий Грозные Очи. В 1327 году второй сын Александр разбил татарское войско, опустошавшее тверские земли. В отместку хан собрал новое войско и разгромил Тверь; князь Александр вынужден был скрываться во Пскове. Десять лет многострадальная мать не видела сына, а в 1339 году князь Александр и его сын

Феодор были убиты в Орде. Древнее житие так описывает жизнь благоверной княгини Анны до принятия монашества: «Еще в дому своем она... частым молением выну Богу молящи, яко да и ю не лишит достояния святых лику. И многу посту и воздержанию себе вдавши, кротостию и смирением украсашесе, нищих питая, и странных и убогих повелеваше в дом свой вводити и питати, и сирот, и вдовиц заступая». После смерти князя Михаила святая Анна решила исполнить свое давнее желание — «едину Богу в молчании работати». Она приняла постриг в Тверском Софийском монастыре с именем Евфросиния. Переменением княжеские палаты на убогую иноческую келлию, святая Анна стала подвизаться в еще большем посте, бдении и молитве.

По-матерински сострадая бедным и несчастным, она по-прежнему старалась им помочь.

*Продолжение следует*

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](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 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.