



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

☺ **ЗДОРОВЬЕ**

## Филе куриной грудки с луком на сковороде

Очень простой способ приготовить куриную грудку на сковороде - это пожарить её с луком. Лёгкое во всех смыслах блюдо для ежедневного меню.

### Ингредиенты

Филе куриной грудки - 2 шт. (400 г)  
Лук репчатый - 200 г  
Масло растительное - 2 ст.л.  
Соль - 1/2 ч.л.  
Приправа овощная - 1/2 ч.л.  
Сок лимонный - 2 ч.л. (по желанию)  
Калорийность 113 кКал  
Время приготовления 35 мин.

### Процесс приготовления

Соберите все необходимые продукты для приготовления филе куриной грудки с луком на сковороде.

Куриное филе натрите солью и любой приправой на свой вкус. Можете сбрызнуть дополнительно лимонным соком. Оставьте мариноваться на 10 минут.

В сковороде нагрейте масло. Положите в сковороду нарезанный полукольцами репчатый лук и слегка потомите его, чтобы он осел и стал прозрачным, буквально 3-5 минут на среднем огне.

Сдвиньте лук к краю сковороды, а в центр выложите замаринованное куриное филе.

Чтобы курица и лук не подгорели, огонь поддерживайте средний. В процессе готовки слегка помешивайте лук, чтобы он равномерно готовился. Крышкой накрывать не нужно.

Готовьте куриные грудки на одной стороне 10-12 минут, после чего переверните грудки и готовьте на второй стороне такое же время.

В общей сложности на приготовление филе куриной грудки с луком на сковороде у вас уйдёт 20-25 минут.

Готово! Переложите куриное филе на тарелку, гарнируйте томлёным луком и дополните свежими овощами.

Приятного аппетита!



## Дудник лесной



С помощью корня дягиля лечат многие заболевания. Для каждого из них существуют свои рецепты, наиболее подходящие в определенных случаях. Также используются различные лекарственные формы – это и настойки, и настои, и отвары, и чай, и даже масло.

Так, народные целители хранят множество рецептов, применяемых для исцеления больных, страдающих заболеваниями дыхательных путей. Эфирное масло из корней растения широко используется для лечения бронхитов, вирусных инфекций, даже при обычной простуде. Женщины широко применяют масло для восстановления нарушенного менструального цикла, в период менопаузы.

Прием спиртовой настойки внутрь снимает боли у страдающих остеопорозом, ревматизмом. Эту же настойку можно использовать и снаружи, растирая поясницу и суставы. Такой метод лечения также эффективен.

Отваром снижают сахар, используют его при астме, проблемах в кишечнике – таких, как колики, скопление газов, непроходимость, заболеваниях выделительной системы (воспаление мочевого пузыря, почечные инфекции). Если делать отвар дягиля с медом, получится прекрасное потогонное средство. Его же можно использовать при проблемах с отхождением мочи...

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».

Противопоказан он при склонности к кровотечениям (особенно при серьезных маточных). Язва желудка, тахикардия и сахарный диабет также являются противопоказаниями к использованию дягиля..

## Святитель Спиридон Тримифунтский

Окончание. Начало в № 6

Другая история, сообщенная Созоменом, также весьма характерна для святителя: у святого был обычай из собранного урожая одну часть раздавать бедным, а другую отдавать нуждающимся в долг. Сам он лично ничего не давал, а просто показывал вход в кладовую, где каждый мог взять, сколько нужно, и потом возратить таким же образом, без проверки и отчета.

Известен также рассказ Сократа Схоластика о том, как воры решили похитить овец святого Спиридона: глубокой ночью забрались они в овчарню, но тут же невидимой силой оказались связанными. Когда настало утро, святой пришел к стаду и, увидев связанных разбойников, помолвившись, развязал их и долго уговаривал оставить незаконный путь и добывать пропитание честным трудом. Потом, подарив им по овце и отпуская их, ласково сказал: «Пусть же не напрасно вы бодрствовали».

Часто уподобляют святого Спиридона пророку Илии, ибо так же по молитве его во время засух, часто угрожавших острову Кипр, шел дождь: «Равноангельна Спиридона зрим, великаго чудотворца. Некогда страна от бездождия и засухи вельми пострадала: бысть глад и язва, и многое множество людей умроша, молитвами же святителя сниде с небесе на землю дождь: людие же, избавльшися от бедствия, благодарственно взываху: Радуйся, великому пророку уподобивыйся и дождь, отъемлющий глад и недуги, благовременный низвел еси».

Все житие святителя поражает удивительной простотой и силой чудотворения, дарованной ему от Господа. По слову святителя пробуждались мертвые, укрощались стихии, сокращались идола. Когда в Александрии патриархом был созван Собор ради сокрушения идолов и капищ, по молитвам отцов Собора пали все идола, кроме одного, самого почитаемого.



Патриарху в видении было открыто, что идол этот остался для того, чтобы быть сокрушенным святителем Спиридonom Тримифунтским. Вызванный Собором святитель сел на корабль, и в тот момент, когда корабль пристал к берегу и святитель ступил на землю, идол в Александрии со всеми жертвенниками повергся в прах, чем возвестил патриарху и всем епископам приближение святителя Спиридона. В праведности и святости прожил святой Спиридон земную жизнь и в молитве предал душу свою Господу (ок. 348 года). В истории Церкви святитель Спиридон почитается вместе со святителем Николаем, архиепископом Мирликийским. Моги его покоятся на острове Корфу (Греция) в церкви его имени.

### ◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

#### Копеечная услуга

Однажды приехал на пасеку к Старчику чиновник из Харькова. И когда он выходил из тачанки, то и выпал у него из кармана кошелек. Старчик это заметил, но промолчал.

— Что вас интересует? — спросил он гостя.

— Я хотел бы, чтобы вы рассказали мне как достичь Царства Божьего, — сказал тот.

— Почему бы и нет, — согласился мудрец. — Только эта услуга платная.

— Сколько?

— Одна копейка.

— Да вы что! — не скрывая удивления, воскликнул чиновник. — Я могу дать вам и десять, и рубль, и даже золотую монету. Всё значимое и хорошее ценится дорого.

— Нет, нет, этого достаточно.

Полез визитёр за деньгами, а их нет. Вмиг переменился человек: побледнел, помрачнел, засуетился, на лбу у него проступили капли холодного пота.

— Успокойтесь, — сказал Старчик, — я научу вас как достичь Царства Божьего и без денег. И сделаю это даже более охотно.

— Не сейчас, — как-то отчуждённо сказал чиновник. — У меня вдруг разболелась голова, и потом, меня ждут важные дела. Я приеду к вам в другой раз.

— Ваша воля...

Старчик поднял с земли кошелек, подал его местному чиновнику и так сказал:

— В другой раз я заговорю с вами только тогда, когда увижу перед собой человека, не отягощённого деньгами и государственными делами.

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.