



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Салат «Гранатовый браслет» с курицей

Представлять салат «Гранатовый браслет» с курицей мне не нужно, знаком он многим. Готовим сегодня базовый рецепт, дополнять который можно некоторыми ингредиентами, а мясо использовать любое другое отварное или копченое. Продукты в этом слоенном салате - самые обычные, но за счет свеклы салат получается сочным. От вас требуется только проявить терпение и аккуратность при укладывании слоев и украшении салата.

Ингредиенты

Картофель - 2 шт.
Свекла - 2 шт.
Курица (бедро, филе) - 200 г
Лук репчатый - 0.5 шт.
Яйца куриные - 2 шт.
Морковь - 2 шт.
Гранат - 400 г
Майонез - 140 г (мал.пакетик)
Калорийность 132 кКал
Время приготовления 3 ч.

Процесс приготовления

Для приготовления салата «Гранатовый браслет» с курицей подготовьте продукты по списку.

Отвариваем до готовности морковь, картофель и свеклу, охлаждаем.

Отвариваем вкрутую яйца и до готовности - куриные бедра в подсоленной воде. Охлаждаем.

На тарелку ставим перевернутый, слегка смазанный маслом, стакан. Укладываем салат слоями: 1 слой - картофель, нарезанный мелкими кубиками, каждый слой промазываем майонезом или делаем майонезную сеточку.

2 слой - половина большой свеклы, маленькую оставляем на украшение салата розочками.

3 слой - мелко порезанная курица и репчатый лук.

4 слой - яйца.

5 слой - морковь, тертая на крупной терке.

6 слой - свекла, тертая на терке.

7 слой - зерна граната.

Аккуратно убираем стакан. Украшаем по желанию салат розочками из свеклы. Ставим салат в холодильник на 1-2 часа. Зелень петрушки салат украшаем перед подачей на стол.

Салат «Гранатовый браслет» с курицей готов. Приятного аппетита!



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

Гранат обыкновенный



В гранате содержится пуникалагин (Punicalagin). Это вещество нейтрализует свободные радикалы и повышает антиоксидантный статус. Попадая в организм, оно благотворно влияет на сердце. По данным медиков, пуникалагин и другие антиоксиданты, содержащиеся в гранате, укрепляют стенки сосудов и снижают уровень «плохого» холестерина (ЛПНП). Это препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Гранат препятствует развитию артрозов. Артроз — самое распространённое заболевание суставов. По статистике, им страдает более 10% населения Земли. Артроз характеризуется воспалением и болезненностью движений. Гранат богат витамином К, который играет значительную роль в обмене веществ в костях и соединительных тканях. В частности, участвует в усвоении кальция.

А научные изыскания Медицинской школы Западного резервного университета Кейза показали: гранат замедляет деформацию хрящевых тканей, приводящих к остеоартрозу. Гранатовый сок богат фитонутриентами, которые снимают воспаления и уменьшают припухлости хрящевых тканей. Гранат ухаживает за зубами. Сок граната способствует удалению зубного налёта. Кроме того, он обладает противомикробными и противовирусными свойствами и очищает полость рта от бактерий. Благодаря этому снижается риск возникновения болезней дёсен. Гранат защищает от рака. В соке граната содержатся вещества, препятствующие синтезу эстрогена и блокирующие рост злокачественных новообразований...

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».

Нужно помнить, что в его составе присутствуют алкалоиды, которые оказывают токсический эффект при чрезмерных дозах, поэтому важно никогда не превышать допустимую дозировку.

Святой праведник Алексей Московский

Окончание. Начало в № 9,10

Скончался святой Алексей 9 июня (ст. ст.) 1923 года. Гроб с его телом был доставлен в храм святителя Николая в Кленниках. До самого утра следующего дня церковные общины Москвы прощались с почившим и служили панихиды. Проводить отца Алексея в последний путь прибыл на Лазаревское кладбище святой патриарх Тихон, освобожденный в этот день из заключения. Святейший отслужил по усопшему литию, опустил гроб в могилу и первым бросил в нее горсть земли.

Через десять лет, в связи с закрытием Лазаревского кладбища, останки святого праведного Алексея и его супруги были перенесены на Лефортовское Введенское кладбище. Тело батюшки было нетленным.

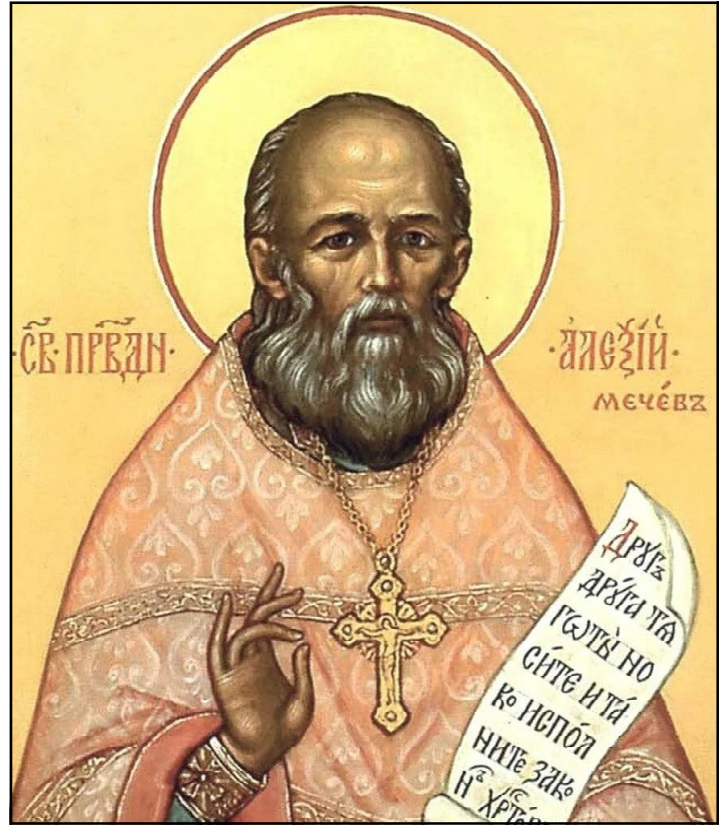
Отец Алексей Мечёв причислен к лику святых Русской Православной Церкви. Канонизация его совершилась на Божественной литургии в

храме Христа Спасителя 20 августа 2000 года.

В 2001 году, на праздник Всех святых, в земле Российской просиявших, совершилось обретение мощей святого Алексея. Когда стала видна крышка гроба, в воздухе разлилось дивное благоухание, напоминавшее аромат святого мира.

В настоящее время мощи святого праведного Алексея Мечёва находятся в московском храме святителя Николая в Кленниках.

Имеется множество свидетельств благодатной помощи в различных нуждах по молитвам к старцу. Много таких случаев было отмечено при восстановлении храма, где служил святой. На опыте известно, что когда в скорби обращаются к нему: «Батюшка отец Алексей, помоги!», помощь приходит очень скоро, ибо святой праведный Алексей стяжал от Господа великую благодать молиться за тех, кто к нему обращается.



◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

Два врачевателя

В давние времена жили в одной горной деревне два врачевателя. Один из них слыл добрым и мечтал избавить людей от боли и страданий. Дни и ночи он старательно изучал болезни, полагая, что это знание поможет ему приблизиться к своей мечте. Другой врачеватель слыл молчаливым, но мудрым. Большую часть дня он посвящал медитации. Когда его спрашивали, почему он, как другой врачеватель, не собирает травы, не готовит лекарства, то он неизменно отвечал: — Я обучаюсь искусству быть здоровым.

И вот прошло время, и добрый врачеватель стал довольно искусен в своем умении лечить болезни. Слух о добром и искусном врачевателе распространился далеко за пределы горной деревни. Толпы страждущих ехали к нему, чтобы излечиться от своих недугов.

А мудрый врачеватель, как и прежде, большую часть своего дня посвящал медитации. Многие уже посмеивались над ним, говорили:

— Странный врачеватель! Какой прок от твоей медитации? Лучше бы ты, как и все, лечил людей! — Я обучаюсь искусству быть здоровым, — неизменно отвечал он. И вот прошло еще какое-то время, и люди стали замечать, что, несмотря на все искусство доброго врачевателя, им приходится обращаться к нему вновь и вновь: вылечили одну болезнь — появилась другая, вылечили другую — появилась третья. И тогда кто из любопытства, а кто в надежде обрести исцеление, потянулись люди к странному врачевателю.

— Зачем вы пришли? — спрашивал он. — Я не собираю травы, и у меня нет лекарств. Все, что я могу, — это обучить искусству быть здоровым. И много страждущих садилось подле него и говорили: — Учи! Мы хотим быть здоровыми!

— Выполняйте условия, необходимые для здоровья, и болезни покинут вас, — начинал врачеватель. — Обратите свой взгляд внутрь себя, и если узрите в душе своей ненависть, ревность, гнев, обиду или злобу, то знайте, что это они терзают ваше тело, а не боль в членах. Вытеснить дурной воздух из легких можно, лишь впусив чистый. И потому, если кто обнаружил в себе злобу — пусть концентрируется на добре, если кто обнаружил в себе ненависть — пусть концентрируется на любви, если кто обнаружил в себе обиду — пусть концентрируется на прощении. Так учил мудрый врачеватель.

И вот прошло еще какое-то время. Весть о мудром врачевателе разнеслась далеко за пределы горной деревни. Все больше и больше

приходило к нему людей и говорило: — Учи! Мы хотим быть здоровыми!

И добрый врачеватель возненавидел его.

— Он обманывает вас! — кричал он у дома мудрого врачевателя. — Никто не способен вылечить без лекарств! Я тридцать лет потратил, чтобы изучить болезни! Я знаю!

Ученики мудрого врачевателя пытались растолковать доброму врачевателю смысл концентрации, которую проповедовал учитель, но все было впустую. И вот однажды добрый врачеватель тяжело заболел. Он испробовал все травы и все лекарства, которые знал, но ничто не помогло ему. В отчаянии он решил прибегнуть к концентрации, о которой не раз говорили ему ученики мудрого врачевателя.

— Как же мне избавиться от злых чувств, что мучают меня и не дают мне покоя? — думал он. — Изничтожу их, изрублю на корню.

Долгую и мучительную борьбу вел добрый врачеватель со своей ненавистью, обидой и злобой, но болезнь все продолжала мучить его. И вот в один день, собрав последние силы, медленно, опираясь на посох, побрел он к дому мудрого врачевателя.

— Я скоро умру, — сказал он. — Но я пришел, чтобы сказать тебе перед смертью, что ты лжец и обманщик. Я испробовал все средства, которые знал, чтобы избавиться себя от болезни, в отчаянии я даже пробовал применить концентрацию, которую ты проповедуешь, но, ты видишь, я умираю. Мудрый врачеватель помолчал и сказал тихо:

— Ты просто ошибся. Ты решил, что я призываю прекратить дышать, и перестал дышать. Ты начал разрушать свои пороки, вместо того, чтобы созидать добро. И тут добрый врачеватель заплакал, словно ребенок, и медленно опустился на землю подле мудрого врачевателя.

— Учи! Я хочу быть здоровым! — сказал он.

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.