



# Дедо и Баба

№16 (773)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

15 - 21 апреля 2024 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### Фруктовый плов

Сочное и вкусное блюдо на завтрак для всей семьи! Попробуйте и вам понравится!

#### Ингредиенты

Рис круглый – 2/3 стакана  
Изюм – 50 г  
Соль – по вкусу  
Вода – 2 стакана  
Яблоко – 1/2 шт.  
Груша – 1/2 шт.  
Банан - 1/2 шт.  
Корица – по вкусу  
Мёд – 1 ч.л.  
Сливочное масло – 20 г  
Калорийность 107 кКал  
Время приготовления 45 мин.

#### Процесс приготовления

По-моему, фруктовый плов самый вкусный! Крупа в сочетании с сочными фруктами, пряной корицей и мёдом создают удивительное сочетание. Такую кашу я бы советовала подавать на завтрак – она питательная и полезная, и, кстати, очень сытная – заряда энергии хватит надолго.

Фруктовый плов с рисом подразумевает использование самых разнообразных фруктов, сухофруктов и прочих сладостей. Я свой выбор остановила на непобедимой троице банана, яблока и груши. Этим друзьям мы можем видеть на прилавках магазина целый год. Безусловно, в рецепте приветствуются эксперименты и новые компоненты. По своему вкусу можете заменять данные фрукты любимыми. Только не переборщите, всё-таки это плов, а не фруктовый салат. Также я использую изюм, корицу и мёд – незаменимые компоненты фруктового плова. И сливочное масло – без него каша вовсе не каша. Все ингредиенты готовы, давайте приступать!

Рис тщательно промываем, перекалываем в кастрюлю с водой. Изюм перебираем, промываем, желателно запариваем кипятком пару минут и тоже выкладываем в кастрюлю.

Варим крупу до готовности (проверяем на зуб) и выпитывания жидкости (около 10 минут). Если рис готов, а вода ещё не впиталась, откиньте кашу на дуршлаг, чтобы лишняя жидкость стекла, и верните в кастрюлю.

Банан очищаем от кожуры и режем небольшими кусочками.

Грушу режем так же, кожуру я не удаляю.

Яблоко очищаю лишь от сердцевинки и нарезаю, как и остальные фрукты.

Готовую крупу с изюмом подсаживаю, делаю небольшой колодец в центре плова и выкладываю туда сливочное масло с мёдом.

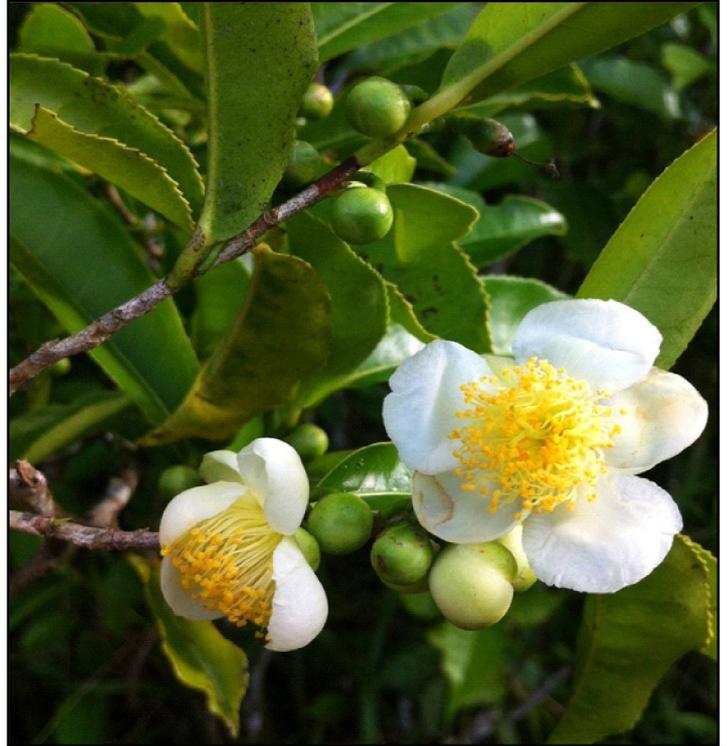
Сверху выкладываю кусочки фруктов, всыпаю корицу. Разравниваю фруктовый слой по рису.

Закрываем кастрюлю крышкой и убираем в теплое место - например, в немного разогретую духовку, чтобы плов дошёл до готовности, на 45 минут. Можно также завернуть кастрюлю в теплое одеяло или полотенце и поставить к батарее.

Фруктовый плов готов! Подаем к столу на завтрак и угощаемся. Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### Чай



Для мозга. Аминокислота L-теанин в сочетании с кофеином помогает взбодриться, сосредоточиться и улучшить скорость реакции. Этот дуэт снижает уровень стресса, поднимает настроение и делает чай гораздо более мягким и долгоиграющим допингом, нежели кофе. Кроме того, кофеин укрепляет память. А катехины чая воздействуют на нейроны мозга, защищая их от дегенеративных процессов, то есть от деменции, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Для фигуры Ученые все еще спорят, помогает ли чай сбросить лишний вес, и продолжают исследования. Например, известно, что содержащийся в напитке кофеин отвечает за ускоренное сжигание жира во время тренировок. Также есть вероятность, что в этом деле помогает теабраунин. Иногда наличие лишнего веса может быть связано именно с избытком лишней жидкости в организме. В таких случаях рекомендуется включить в рацион зеленый чай: он действует очень мягко, очищая почки и печень. А в 2020 году японские ученые опубликовали результаты громкого исследования относительно улунов. Они заявили, что полупроферментированные сорта чая способны ускорить расщепление жиров и делают это в то время, когда человек отдыхает. То есть во сне! Для сердца и сосудов Согласно научным данным, люди, регулярно выпивающие стаканчик-другой чая, имеют больше шансов избежать сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря антиоксидантам, чай любого сорта снижает уровень «плохого» холестерина и защищает липопротеины низкой плотности от окисления...

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».

В больших количествах чай может негативно сказываться на организме: вызывать бессоницу, влиять на давление, оставлять темный налет на зубах, обладать возбуждающим действием.

## Святых благоверных князей-страстотерпцев Бориса и Глеба

Окончание. Начало в № 15

Жизнь святых страстотерпцев была принесена в жертву основному христианскому доброделию — любви. «Кто говорит: «Я люблю Бога, а брата своего ненавидит, тот лжец» Ин. 1, 4, 20). Святые братья сделали то, что было еще ново и непонятно для языческой Руси, привыкшей к кровной мести — они показали, что за зло нельзя воздавать злом, даже под угрозой смерти. «Не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить» (Мф. 10, 28). Святые мученики Борис и Глеб отдали жизнь ради соблюдения послушания, на котором зиждется духовная жизнь человека и вообще всякая жизнь в обществе. «Видите ли, братия,— замечает преподобный Нестор Летописец,— как высока покорность старшему брату? Если бы они противились, то едва ли бы сподобились такого дара от Бога. Много ныне юных князей, которые не покоряются старшим и за сопротивление им бывают убиваемы. Но они не сподобляются благодати, какой удостоились сии святые».

Благоверные князья-страстотерпцы не захотели поднять руку на брата, но Господь Сам

отомстил властолюбивому тирану: «Мне отмщение и Аз воздам» (Рим. 12, 19).

В 1019 году князь Киевский Ярослав Мудрый, также один из сыновей равноапостольного князя Владимира, собрал войско и разбил дружину Святополка. По Промыслу Божию, решающая битва произошла на поле у реки Альты, где был убит святой Борис. Святополк, названный русским народом Окаянным, бежал в Польшу и, подобно первому братоубийце Каину, нигде не находил себе покоя и пристанища. Летописцы свидетельствуют, что даже от могилы его исходил смрад.

«С того времени,— пишет летописец,— затихла на Руси крамола». Кровь, пролитая святыми братьями ради предотвращения междоусобных распрей, явилась тем благодатным семенем, которое укрепляло единство Руси.

Благоверные князья-страстотерпцы не только прославлены от Бога даром исцелений, но они — особые покровители, защитники Русской земли. Известны многие случаи их явления в трудное для нашего Отечества время, например,— святому Александру Невскому накануне

### ◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

#### Бутерброд, упавший маслом вверх

Люди склонны верить в известный «закон Мерфи»: что бы мы ни делали, все равно получится плохо. Жан-Клод Карьер рассказывает по этому поводу интересную историю.

Некий крестьянин завтракал себе, ни о чем не думая. И вдруг кусок хлеба, который он только что намазал маслом, упал на пол.

Каково же было его удивление, когда он увидел, что бутерброд лежит маслом вверх! Крестьянин подумал, что стал свидетелем чуда, и тут же поспешил сообщить о нем своим друзьям. Они тоже удивились, так как знали, что бутерброд всегда падает маслом вниз, пачкая пол.

— Может, ты святой, получивший знак от Бога, — предположил один из них.

Новость быстро облетела маленькое селение, и все оживленно обсуждали происшествие: каким образом этот бутерброд, вопреки установленному правилу, упал маслом вверх? Поскольку никто не знал ответа, решили обратиться за помощью к Учителю, жившему неподалеку.

Учитель всю ночь провел в молитвах и раздумьях и просил Господа внушить ему ответ. На следующее утро охваченные нетерпением жители селения услышали от него:

— Все очень просто. На самом деле бутерброд упал, как положено. Это масло было намазано не с той стороны...



Ледового побоища (1242), великому князю Димитрию Донскому в день Куликовской битвы (1380). Почитание святых Бориса и Глеба началось очень рано, вскоре после их кончины. Служба святым была составлена митрополитом Киевским Иоанном I (1008—1035).

Великий князь Киевский Ярослав Мудрый позаботился о том, чтобы разыскать останки святого Глеба, бывшие 4 года непогребенными, и совершил их погребение в Вышгороде, в храме во имя святого Василия Великого, рядом с мощами святого князя Бориса. Через некоторое время храм этот сгорел, мощи же остались невредимы, и от них совершалось много чудотворений. Один варяг неблагоприятно стал на могилу

святых братьев, и внезапно исшедшее пламя опалило ему ноги. От мощей святых князей получил исцеление хромой отрок, сын жителя Вышгорода: святые Борис и Глеб явились отроку во сне и осенили крестом больную ногу. Мальчик пробудился от сна и встал совершенно здоровым. Благоверный князь Ярослав Мудрый построил на этом месте каменный пятиглавый храм, который был освящен 24 июля 1026 года митрополитом Киевским Иоанном с собором духовенства. Множество храмов и монастырей по всей Руси было посвящено святым князьям Борису и Глебу, фрески и иконы святых братьев-страстотерпцев также известны в многочисленных храмах Русской Церкви.

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 «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.