



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

САЛАТ «МЕТЁЛКА»

Салат «Метелка», также известный как «Щетка» - легкий, диетический, витаминный салат, получивший свое название за способность эффективно очищать организм от токсинов и шлаков, способствуя тем самым похудению и восстановлению нормальной работы организма. В самом базовом варианте приготовления салат состоит всего из трех основных компонентов: белокочанной капусты, свеклы и моркови. В качестве заправки добавляется немного ароматного нерафинированного подсолнечного масла и сока лимона. По желанию, к основным ингредиентам можно по своему вкусу добавить немного чеснока, свежей зелени, яблоко или стеблевой сельдерея. Несмотря на свой легкий, немного аскетичный состав, салат содержит много витаминов, полезных микроэлементов и клетчатки, отлично насыщает, получается сочным и красочным. Попробуйте!

Ингредиенты

- Капуста белокочанная – 300 г
- Свекла – 100 г
- Морковь – 100 г
- Нерафинированное растительное масло – по вкусу
- Сок лимона – по вкусу
- Яблоко – 1 шт. (по желанию)
- Чеснок – 1 зубчик (по желанию)
- Свежая зелень - по желанию
- Соль – по желанию
- Перец черный молотый – по желанию
- Калорийность 32 кКал
- Время приготовления 10 мин.

Пошаговый рецепт

Для приготовления салата вам понадобятся такие базовые компоненты.

Нарежьте капусту тонкой соломкой.

Натрите свеклу и морковь на терке или нарежьте тонкими длинными брусочками.

Поместите овощи в салатник, перемешайте и слегка помните руками, для того чтобы они пустили сок и стали чуть более мягкими.

Добавьте по вкусу растительное масло и сок лимона и еще раз все хорошо перемешайте.

По желанию, в салат также можно добавить натертое на терке яблоко, мелко нарезанный зубчик чеснока и немного свежей зелени.

Если вы готовите салат «Метёлка» в качестве витаминного, полезного дополнения к основному рациону или легкого гарнира – можно приправить салат небольшим количеством соли и молотого черного перца, и даже присыпать горсточкой семян тыквы, подсолнечника или кунжута. Диетическую же версию салата рекомендуется готовить без соли и прочих добавок.

Овощной салат «Метелка» готов.



◆ **ЗДОРОВЬЕ**

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ)



Свойства горца птичьего следующие: гипотензивное, антиспазматическое, антисептическое, противовоспалительное, жаропонижающее, потогонное, аппетитное, вяжущее, противоглистное, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, кровоочистительное, тонизирующее, общеукрепляющее.

Сердечно-сосудистые заболевания. Как официальная, так и народная медицина рекомендуют лекарственные свойства горца птичьего при ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы. Вещества в его составе уменьшают проницаемость стенок сосудов, повышают свертываемость крови. При гипертонии горец птичий умеренно, не резко снижает давление. Также препараты растения ускоряют частоту сердечных сокращений.

Для мозга. В качестве спазмолитика препараты горца птичьего (экстракт, отвар) принимают при головных болях.

Простудные и бронхо-легочные заболевания. Лекарственное растение горец птичий доказал свою эффективность при широком круге заболеваний органов дыхания. Исходя из жаропонижающего, потогонного, антисептического, противовоспалительного свойств и способности углублять дыхание, внутренний прием препаратов растения назначают при простуде, хрипote, лихорадке, бронхите, кашле, коклюше, а также воспалении легких, плеврите, туберкулезе, бронхиальной астме и т.д. Для этих целей используют экстракт, отвар растения. Также отвар применяют для полосканий. Хороший эффект показал в составе сборов горец птичий.

Желудочно-кишечные заболевания. Широко применение горца птичьего при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Прием растения благотворно влияет на работу органов пищеварения, улучшает аппетит, снимает воспалительные процессы на слизистой, нормализует работу поджелудочной железы...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобрести специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Противопоказан при: острых воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре, варикозном расширении вен, тромбозе, тромбозе вен, склонностью к тромбообразованию, гипотонии, при беременности.

◆ АСТРОЛОГИЯ

www.ria.ru**Названы самые обидчивые и злопамятные знаки зодиака**

Писательница и эксперт по астрологии Кристина Шенвальд назвала знаки зодиака, которые больше остальных обижаются на окружающих и долго не могут отпустить ситуацию, сообщает YourTango.

По словам Шенвальд, **Скорпионы**, к примеру, никогда не забывают и никогда не перестают думать о мести, если вы их когда-то оскорбили или унизили.

Эксперт по астрологии посоветовала вспомнить о том, какими страстными они бывают, и представить, как чувства перерастают в негативную энергию, направленную на вас. Скорпионов очень трудно заставить простить или хотя бы немного проявить снисходительность. А делать вид, будто вы не сделали того, о чем думает Скорпион, вам не поможет, потому что они больше всего ненавидят лжецов.

Если вы обидите **Тельца**, он не пожалеет времени и сил, чтобы все это как следует

прокрутить в своей голове. Кристина Шенвальд подчеркивает: в отличие от Скорпионов, они не жаждут в такой степени расплаты, но всякий раз, когда вы будете взаимодействовать с ними, Тельцы в мельчайших деталях запомнят каждую совершенную вами оплошность или ошибку. Поэтому если вы когда-то пытались навредить их самооценке или счастью, навсегда займете место в «черном списке».

По словам эксперта, **Козероги** могут прощать обидчиков, если это не связано с их карьерой или с тем, что имеет для представителей этого знака особое значение. Но если вы, например, ругаете их перед начальством или заставляете выглядеть глупо перед кем-то, кого они хотели впечатлить, Козероги вам этого не простят и когда-нибудь отомстят.

В жизни **Львов** много людей, поэтому, если вы сделаете что-то плохое по отношению к ним,

особенно если это как-то повлияет на их самооценку, то они просто исключат вас из своего окружения. Однако, хоть это и сложно, но добиться благосклонности представителя этого знака возможно.

Что хорошо с **Овнами**, так это то, что они сразу скажут, если вы их рассердили или расстроили. Но если вы ничего не сделаете, чтобы исправить свою ошибку, они вам этого никогда не забудут. Овны будут мило улыбаться и вести себя максимально дружелюбно. Но когда вы меньше всего ожидаете - Овны накажут вас. Как только представители этого знака почувствуют себя лучше, не исключено, что они могут принять вас в свою жизнь, но, вероятно, больше не будут вам доверять.

Странно видеть в этом списке такой уравновешенный

и гармоничный знак зодиака, как **Весы**. Однако они тоже любители затаить обиду. Скорее всего, вы об этом не узнаете, так как Весы ненавидят стычки и конфликты.

Представители этого знака, скорее всего, не захотят причинить вам физическую боль, но могут специально совершить какую-нибудь глупость: например, сломать любимый чайник или удалить все ваши фотографии. Если они не выпустят негативные эмоции, то могут еще долго удерживать их внутри себя.

Кристина Шенвальд уточнила, что другим знакам зодиака – Близнецам, Девам, Рыбам, Ракам, Стрельцам и Водолеям — тоже свойственно обижаться. Однако, в отличие от остальных, они быстро отпускают ситуацию и не думают о мести.

Продолжение следует.

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ ИСТОРИЯ СЕДЬМАЯ

Ребенок так себя ведет, потому что родители так себя ведут. Но это скрытое, тайное поведение; взрослые умеют замаскироваться. Но стратегии те же самые внутри. Мальчик бешено топает ножками, ревет басом и кулачки сжимает, если что-то «не по его нраву»? А папа мальчика ногами не топает. Но испытывает дикий гнев на работе и дома. И заревел бы басом от ярости, но кора мозга уже сформирована и запреты усвоены. Однако внутри в неприятной ситуации – именно такой беснующийся мальчик. А сынок это видит, чувствует и воспроизводит отлично! Девочка ноет и жалуется? Постоянно ее кто-то обижает или расстраивает? Горошина под периной, например? Это внутри у мамы – точно такая девочка-плакса. Все ищет причину для жалоб и нытья. И визгливо плачет, требуя внимания и сочувствия. Ребенок всем делится, всех жалеет, готов последнее отдать?

Значит, и родитель такой же. Просто жизнь научила скрывать излишнюю доброту. А другой ребенок норовит ударить побольше лопаткой – папа его тоже с удовольствием бы всех лопатой бил. Но нельзя! А ребенку – можно. Он еще маленький. И не умеет маскировать свои стратегии. И лучше всего начать изменения с себя. Признать, что ребенок воспроизводит наши модели поведения и эмоциональные реакции, как бы мы их ни скрывали. Даже от себя самого. Дети отлично все чувствуют. И реагируют не на поучительные слова, а на наши личные модели и стратегии. И так явно их воспроизводят... Стоит понять свои реакции и немного поработать с ними – и у ребенка поведение улучшится. Но так непросто начинать с себя...

Анна Кирьянова

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: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта 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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.

**В магазине
ДЕДО и БАБА**
(ул.Октябрьская 20б)
широкий выбор самых нужных
и необходимых канцелярских
принадлежностей и товаров.

**Огромный выбор наборов для вышивки,
самое полное предложение мулине и
множество цветных схем для вышивки,
а так же много других полезных вещей!**



**НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ
ТРАВЯНЫХ ЧАЁВ
и ОЧКОВ!!!**

