



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

☺ **ЗДОРОВЬЕ**

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, КАЛЬМАРАМИ И АВОКАДО

Легкий, полезный, в меру калорийный за счет авокадо и оливкового масла салат понравится всем любителям правильного и полезного питания. Салат можно смело подать на праздничный стол, на новогодние и рождественские застолья он всегда уходит на «ура».

Ингредиенты

- Кальмар крупный - 1 шт.
- Креветки (хвосты) - 100 г
- Авокадо - 1 шт.
- Пекинская капуста - 3-4 листа
- Яйцо куриное - 1 шт.
- Маслины б/к - 30 г
- Масло оливковое - 40 г
- Уксус винный - 1 ст.л.
- Горчица сладкая - 1 ст.л.
- Соль и перец - по вкусу
- Петрушка - несколько веточек
- Калорийность 167 кКал
- Время приготовления 20 мин.

Пошаговый рецепт

Возьмите все необходимые продукты для салата с креветками, кальмарами и авокадо. Хвосты креветок и тушку кальмара предварительно разморозьте. Помойте и обсушите пекинку с авокадо.

Вскипятите воду в сотейнике, чуть подсолите, положите в нее тушку кальмара, предварительно очищенную от внутренностей и хитиновой пленки. Отварите не дольше минуты. Затем сразу же промойте его под проточной водой от остатков кожи, обсушите бумажными полотенцами. Креветочные хвосты я просто чищу от панциря и кишечника, хотя вареных креветок можно просто обдать кипятком, для собственного спокойствия.

Пекинскую капусту нарежьте соломкой, переложите в удобную миску. Авокадо очистите от кожуры и косточки, нарежьте кубиком, добавьте в миску вместе с измельченными маслинами.

Переложите туда же хвосты креветок, очищенные от панциря и кишечника, а также нарезанного соломкой кальмара.

Смешайте в небольшой емкости оливковое масло, винный уксус, горчицу, соль и перец до однородности.

Полейте салат, аккуратно перемешайте, чтобы все ингредиенты были полностью покрыты заправкой. Переложите салат на блюдо, в котором планируете его подавать, украсьте тарелку нарезанным тонкими дольками яйцом.

Салат с креветками, кальмарами и авокадо можно приготовить заранее, а заправить и перемешать прямо на праздничном столе. Отличный вариант полезного салата для домашних праздников. Приятного аппетита!



ЧЕСНОК



Чеснок – это мощный стимулятор иммунной системы. Согласно эксперименту британских учёных, его употребление на протяжении 12 недель снижает риск развития острых респираторных инфекций на 63%. По информации специалистов из США, чеснок также сокращает длительность течения инфекционных патологий респираторного тракта на 70%. В ходе исследования было обнаружено, что употребление овоща совместно с появлением первых признаков простуды приводит к уменьшению продолжительности течения заболевания с 5 до 1,5 суток. Чеснок способен угнетать жизнедеятельность ряда патогенных микроорганизмов, что создаёт дополнительную защиту от вредных инфекционных агентов внешней среды. По мнению отечественных учёных, растение даже способно угнетать репродукцию вируса иммунодефицита человека. Таким образом, включение чеснока в рацион питания снижает риск развития инфекционных заболеваний, а так же уменьшает продолжительность их течения.

Снижение артериального давления Исследования индийских учёных демонстрируют, что чеснок или добавки с ним значительно понижают повышенное артериальное давление у лиц, страдающих гипертонической болезнью. Биологическое действие связано с ускорением образования оксида азота, который расширяет артериальные сосуды. Удивительно, но овощ превосходит действие некоторых медикаментозных антигипертензивных препаратов. Например, 0,6-1,5 мг экстракта чеснока действуют так же, как препарат «Атенолол». Чеснок способствует снижению артериального давления. Растение может использоваться в целях профилактики раннего развития гипертонической болезни, а также для её лечения совместно с медицинскими средствами, назначенными лечащим врачом.

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

Чеснок нельзя принимать больным в стадии обострения геморроя, а также тем, кто имеет воспалительные процессы в почках (нефриты и нефрозы).

ЧТО ПРИНЕСЕТ 2022 ГОД ТИГРА



Каких событий стоит ожидать от такого могущественного и живописного покровителя? Ответ прост. Аналогичных его темпераменту, поведению и нраву. Начало года будет активным тренировочным процессом, который позже закончится ярким, итоговым выступлением с победой. Хоть Тигр животное резкое и внезапное, этап подготовки в его действиях занимает серьезное место. Продуманность и анализирование в совершаемом действии – неотъемлемые ступени поведения в 2022 года. А после – тихий, но ловкий хват и достижение желаемого. На протяжении всего года в голове будут возникать яркие, а порой даже сумбурные идеи. Душа будет требовать перемен, несмотря на возможные риски. И это оправдано, потому что водная стихия, согласно китайским повериям, раскрывает чувство самовыражения, которое ранее таилось где-то в глубине вашего сознания. Главное, не потеряйте бдительность! И если решили своё хобби превратить в

источник дохода, действуйте! Только сразу не отказывайтесь от имеющегося заработка. Начинать всегда не просто, потому важно сохранить надёжный и стабильный плацдарм, который вы давно завоевали и можете на него надеяться. Продолжайте работать в привычном ритме, но постепенно перекачивайте энергию с основной деятельности на свою личную идею и её воплощение. Любить и растворяться в отношениях гарантирует 2022 год. А так как символ наступит не в типичном облике, а с определением Водяной – будьте готовы к неуправляемой страсти, но с вкраплением нежности. Внезапности, но с долей осознанности. Любовь будет завлекать, будоражить, а порой сводить с ума. Кстати, Тигр – животное инициативное. Поэтому брать любовную ситуацию в свои руки и доводить его до тождественного финала будет правильным и беспроязычным поступком.

Как встретить 2022 год

Как всегда. Оптимистично и разгульно! Профессиональный охотник оценит на столе

изобилие мясных блюд и аналогичных по составу нарезок. Буйство палитры в салатах и изящная сервировка также уважит и расположит к себе подступающего на мягких лапах Тигра. Ограничьте наличие алкоголя. Если ситуация выйдет из-под контроля, возможно проявление агрессии и буйства, что так свойственно бесстрашному и клыкастому хищнику. И постарайтесь выбрать напитки, выдержанные в одной градусной шкале. Неразборчивость и «ералаш» в праздничных фужерах могут вылиться в неприятные последствия. Тигр – гурман, и не потерпит хаос, как на ваших столах, так и в ваших желудках. Наряды для празднования

будут уместны в тигровой палитре. Терракотовый, чёрный, оранжевый. А также синий и его всевозможные оттенки, черный. Выбирайте цвета, которые близки вам по духу и идеальны к вашему типуажу. Возможно, это будет сочетание всех цветов. Выбор за вами. Даже, если ваше желание будет кардинально отличным от предлагаемой астрологами палитры, не вопрос! Не забывайте, что такие качества, как инициатива и уникальность, ценны для практичного и независимого Тигра. Наберитесь духа и смелости. И уверенной походкой, а лучше ловкими прыжками вступайте в Новый год Водяного Тигра. Король джунглей не терпит поражений, от чего и вас уберезёт!

Окончание. Начало в №51

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

ИСТОРИЯ ТРИНАДЦАТАЯ

Похлебкин написал: если продукт не нравится, пользы от него не будет. Даже если он страшно полезный. Витамины и микроэлементы в нем просто кишат. И все вокруг настойчиво рекомендуют съесть этот полезный продукт. Брокколи или икру – а они вам не нравятся. Надо себя пересилить и съесть! И каждый день есть!

Не надо. В лучшем случае стошнит. В худшем – не буду писать даже. И витамины не усвоятся, а цинк, железо и фосфор лягут горкой в животе. Организм умный. Он не хочет есть то, что не сможет усвоить. И не в продукте дело – дело исключительно в нас. С людьми то же самое.

Человек прекрасный и образованный. Красивый. Умный. Но он не наш. Просто не наш – и все тут. Дело не в нем, дело в нас. И не надо себя мучить – ничего хорошего не выйдет. Сходим пару раз в кафе или начнем проект, а потом не сможем продолжать... И лучше не начинать. Объяснить очень трудно, почему нам не нравится. И что именно не нравится. Как с брокколи, хотя это обидное сравнение...

Грустно это. Но еще грустнее вступить в отношения и мучиться. И надо помнить – мы тоже можем не нравиться кому-то. Причины выпытывать бесполезно; невозможно объяснить. Или человек перечислит причины под давлением – и станет еще хуже. Мы будем стараться: посыпать брокколи сахаром, охладить, подогреть, покрасить – можем массу времени и сил потратить. И все равно ничего не изменится. Нет любви. Не нравимся. Как нам кто-то не нравится. И лучше поблагодарить и отставить тарелку вежливо и осторожно. Так лучше, если не нравится. Честнее. Правильнее.

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.