www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№49 (754) Газета выходит с 25 июня 2009 г. 4 - 10 декабря 2023 г.

◆ КУХНЯ http://iamcook.ru

## Салат «Красная шапочка» с помидорами и грибами

Порционный слоеный салат с грибами и помидорами очень ароматный, вкусный, красивый и сытный. Попробуйте!

**Ингредиенты**

Шампиньоны - 200 г
Лук репчатый - 1 шт.
Помидоры - 1 шт.
Яйца - 2 шт.
Картофель - 2 шт.
Подсолнечное масло - 2 ст.л.
Майонез - 150 мл
Колбаса сырокопченая - 100 г
Соль - 2 щепотки
Кулинарное кольцо диаметром 10 см
Получается 2 порции салата
Калорийность 215 кКал
Время приготовления 1 ч.

**Процесс приготовления**

Подготовьте все необходимые ингредиенты для салата «Красная шапочка» с помидорами и грибами.

Выбирайте любую вкусную сырокопченую колбасу. Помидоры берите плотные. Подсолнечное масло лучше использовать без запаха. Майонез выбирайте качественный, с высоким содержанием жира.

Отварите картофель и яйца в кипящей воде. Можно готовить в одной кастрюльке. Только яйца вынимайте через 12 минут после закипания, а картофель варите до готовности ещё 15 минут. Остудите. очистите и промойте шампиньоны. Порежьте пластинами. Обжарьте грибы на подсолнечном масле до лёгкой румяности, помешивая, и посолите. Почистите репчатый лук, промойте и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте в сковороду к обжаренным шампиньонам лук и жарьте до золотистости лука. Остывший картофель натрите крупно. Сырокопченую колбасу порежьте небольшими кубиками, сняв плёнку. Помидор вымойте и нарежьте кубиками. Обжаренные шампиньоны с луком остудите. Остывшие яйца почистите и разделите на белки и желтки. Потрите белки крупно, а желтки на мелкой тёрке. улинарное кольцо уложите слой картофеля и смажьте майонезом. Если нет такого кольца, используйте обрезанную пластиковую бутылку. Вторым слоем выложите колбасу и намажьте майонезом. Затем положите слой натёртого желтка и промажьте майонезом. Разложите обжаренные с луком шампиньоны. При желании можно поперчить. Следом уложите натёртые белки и намажьте майонезом. Последним слоем разложите помидоры и уберите салат в холодильник на пару часов. Аккуратно снимите кулинарное кольцо. Украсьте салат свежей петрушкой и жареными грибами.

К столу салат «Красная шапочка» с помидорами и грибами подавайте сразу же, в охлаждённом виде.

Приятного Вам аппетита!

ЗДОРОВЬЕ

1. Улучшение здоровья глаз Доказано, что регулярное употребление черники и голубики снижает «усталость» глаз при длительном чтении книг или нахождении за монитором. При этом улучшаются субъективные и объективные симптомы. Японские учёные также подчёркивают эффективность растения в целях предотвращения и лечения таких заболеваний, как: отслойка сетчатки и возрастная дегенерация жёлтого пятна. Включение голубики в рацион благоприятно отражается на работе органов зрения. 2. Снижение давления и профилактика инфаркта Труды учёных из Великобритании демонстрируют, что голубика способна снизить артериальное давление. Эффект связан с прямым воздействием на гладкую мускулатуру ряда антиоксидантных веществ, имеющихся в её составе. Следовательно, голубика может использоваться для профилактики раннего развития, а также для облегчения (совместно с лекарственными препаратами) гипертонической болезни. Также установлено, что ягода снижает риск развития инфаркта миокарда на 30-40%, а при появлении данного неотложного состояния, снижает объём повреждения сердечной мышцы. Голубика снижает артериальное давление и существенно уменьшает вероятность инфаркта миокарда. 3. Антиоксидантное действие Голубика содержит много антиоксидантных веществ, которые блокируют воздействие свободных радикалов на клетки организма и связанное с этим повреждение структур ДНК...

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 лекартсвенных растений в магазине «Дедо и Баба».

Беременным и кормящим женщинам следует с осторожностью употреблять голубику, так как он может стать причиной аллергических реакций не только у матери, но и у ребенка. При дискинезии желчевыводящих путей его также следует минимизировать в своем рационе.

◆ ЖИТИЯ СВЯТЫХ

akafist.ru

# Преподобный Сергий Радонежский чудотворец

*Окончание.Начало в № 48*

Слава о подвигах преподобного Сергия стала известна в Константинополе, и патриарх Филофей прислал преподобному крест, параман и схиму в благословение на новые подвиги, Благословенную грамоту, советовал избраннику Божию устроить общежительный монастырь. С патриаршим посланием преподобный отправился к святителю Алексию и получил от него совет ввести строгое общежитие. Иноки стали роптать на строгость устава, и преподобный вынужден был покинуть обитель.

На реке Киржач он основал обитель в честь Благовещения Пресвятой Богородицы. Порядок в прежней обители стал быстро приходить в упадок, и оставшиеся иноки обратились к святителю Алексию, чтобы он возвратил святого.

Преподобный Сергий беспрекословно повиновался святителю, оставив игуменом Киржачского монастыря своего ученика, преподобного Романа.

Еще при жизни преподобный Сергий удостоился благодатного дара чудотворений. Он воскресил отрока, когда отчаявшийся отец считал единственного сына навсегда потерянным. Слава о чудесах, совершенных преподобным Сергием, стала быстро распространяться, и к нему начали приводить больных как из окрестных селений, так и из отдаленных мест. И никто не покидал преподобного, не получив исцелений недугов и назидательных советов.

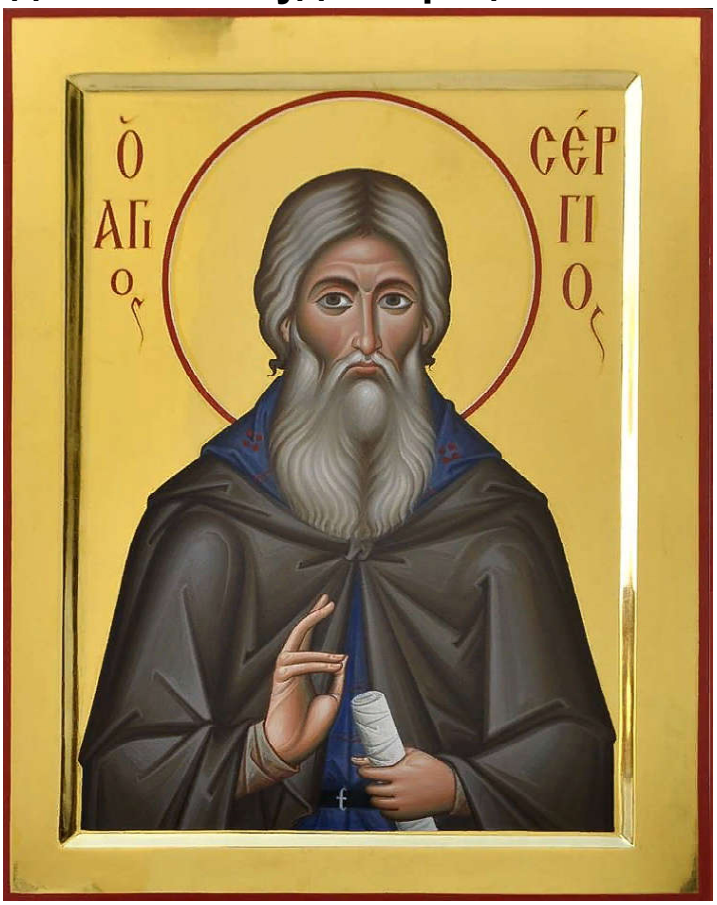
Однажды святитель Стефан, епископ Пермский, глубоко почитавший преподобного, направлялся из своей епархии в Москву. Дорога пролегала в восьми верстах от Сергиева монастыря. Предполагая посетить монастырь на обратном пути, святитель остановился и, прочитав молитву, поклонился преподобному Сергию со словами: «Мир тебе, духовный брат». В это время преподобный Сергий сидел вместе с братией за трапезой. В ответ на благословение святителя преподобный Сергий встал, прочитал молитву и послал ответное благословение святителю. Некоторые из учеников, удивленные необычайным поступком преподобного, поспешили к указанному месту и, догнав святителя, убедились в истинности видения.

Постепенно иноки становились свидетелями и других подобных явлений. Однажды во время Литургии преподобному сослужил Ангел Господень, но по смирению своему преподобный Сергий запретил кому-либо рассказывать об этом до конца его жизни.

Тесные узы духовной дружбы и братской любви связывали преподобного Сергия со святителем Алексием. Святитель на склоне лет призвал к себе преподобного и просил принять Русскую митрополию, но блаженный Сергий по смирению отказался от первосвятительства.

Русская земля в то время страдала от татарского ига. Великий князь Димитрий Иоаннович Донской, собрав войско, пришел в обитель преподобного Сергия испросить благословения на предстоявшее сражение. В помощь великому князю преподобный благословил двух иноков своей обители: схимонаха Андрея (Ослябю) и схимонаха Александра (Пересвета) и предсказал победу князю Димитрию. Пророчество преподобного Сергия исполнилось: 8 сентября 1380 года, в день праздника Рождества Пресвятой Богородицы, русские воины одержали полную победу над татарскими полчищами на Куликовом поле, положив начало освобождения Русской земли от татарского ига. Во время сражения преподобный Сергий вместе с братией стоял на молитве и просил Бога о даровании победы русскому воинству, а также поминал всех павших на поле брани, духовными очами прозревая происходившую битву.

За ангельскую жизнь преподобный Сергий удостоился от Бога небесного видения. Однажды ночью авва Сергий читал правило перед иконой Пресвятой Богородицы.




Окончив чтение канона Божией Матери, он присел отдохнуть, но вдруг сказал своему ученику, преподобному Михею, что их ожидает чудесное посещение. Вскоре явилась Божия Матерь в сопровождении святых апостолов Петра и Иоанна Богослова. Преподобный Сергий пал ниц пред Пресвятой Богородицей. Она же прикоснулась к нему руками и, благословляя, обещала всегда покровительствовать святой обители его.

Преподобный преставился к Богу 25 сентября 1392 года. Накануне великий угодник Божий в последний раз призвал братию и обратился к ним со словами завещания: «Внимайте себе, братие. Прежде имейте страх Божий, чистоту душевную и любовь нелицемерную».

5 июля 1422 года преподобный Никон изнес нетленные мощи преподобного Сергия и положил их в специально для этого возведенном каменном Троицком соборе монастыря. Поныне святые мощи преподобного Сергия являются драгоценнейшим сокровищем обители, источником благодатных исцелений душевных и телесных немощей всех молитвенно прибегающих к его заступничеству.

Особые молитвы преподобному возносятся об упразднении гордыни и самомнения, о даровании способностей детям к обучению наукам.

**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 «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.