



◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Кальмары в пароварке

Преимущество этого способа в том, что кальмар не сильно уменьшается в размере из-за того, что не контактирует с водой. На мой взгляд, кальмар, приготовленный в пароварке, получается нежнее, чем отваренный в воде.

Ингредиенты

Кальмар свежий - 400 г
Соль - по вкусу
Калорийность 98 кКал
Время приготовления 15 мин.

Процесс приготовления

Кальмаров полностью разморозьте в пакете при комнатной температуре или в холодильнике. Никогда не размораживайте кальмаров в воде, они станут ватными и невкусными.

Перед приготовлением в пароварке кальмаров нужно тщательно выпотрошить, промыть под холодной водой и снять с них кожу. А также не забудьте удалить хитиновые пластинки скелета, чтобы они не попались вам в готовом кальмаре.

Кожу постарайтесь счистить тщательно, чтобы кальмары были впоследствии красивыми.

В кастрюлю пароварки налейте воду толщиной 2-3 см и доведите до кипения. Как только вода закипит, положите кальмаров на решетку пароварки, слегка подсолите и установите над кипящей кастрюлей, закрыв крышку. В пароварке кальмары готовятся чуть дольше, чем в воде. В зависимости от размеров варите кальмаров на пару в пароварке от 3-х до 5-ти минут. Из прозрачных они должны стать матовыми и белёсыми.

По желанию, для аромата вы можете кинуть в воду для пароварки лаврушку или добавить веточку тимьяна.

Ну вот и готовы наши кальмары в пароварке. Беленькие, чистенькие, загляденье!

Можно в тёплом виде подать их как самостоятельное диетическое блюдо: целиком или нарезав кольцами. А на гарнир подать овощной салат - и получится отличный диетический обед/ужин.

А остывших кальмаров можно использовать в салатах.



☺ ЗДОРОВЬЕ

Петрушка кудрявая



Если в официальной медицине петрушка применяется мало, то народная медицина давно использует ее широчайшие лечебные возможности.

Издавна петрушку применяли для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Петрушка оказывает общеукрепляющее, потогонное, мочегонное, камнерастворяющее, тонизирующее и болеутоляющее действие.

Из корней и особенно листьев петрушки в народной медицине делают отвары и настои, которые улучшают дыхание и сердечную деятельность, помогают при воспалении предстательной железы, в ряде стран они используются для лечения болезней почек. При ушибах, нарывах, укусах насекомых на больные места сразу накладывают растертые листья петрушки.

Семена петрушки в народной медицине используют как потогонное и мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, камнях в почках, мочеточниках и в мочевом пузыре, при желчнокаменной болезни и т.д.

Сок петрушки настолько сильно действует на организм человека, что в сутки его можно употреблять не более 50 граммов. Принимать его надо только 1 столовую ложку, т. к. при больших дозах приема можно перевозбудить нервную систему.

А лицам, страдающим подагрой и с больными почками, употребление петрушки надо резко ограничить, а ее сок пить вообще нельзя. Все лечебные препараты из петрушки легко приготовить дома...

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».

Петрушка противопоказана при острых заболеваниях почек

◆ **БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

П. Н. Воздвиженский

РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

В то время Иудея была под властью римского императора Августа. Однажды он решил провести перепись населения, чтобы узнать, сколько людей живёт в его царстве. Все должны были явиться в город, откуда происходили их предки, и там записаться. Праведный Иосиф и Святая Дева Мария жили в городе Назарете, но они происходили из рода царя Давида и поэтому должны были прийти в город Вифлеем, так как все потомки царя Давида были приписаны к этому городу. Там в это время собралось очень много людей, и все дома и даже самые маленькие хижинки для ночлега были уже заняты.

А Марии наступило время родить. Долго скитались святые путники, ища себе пристанище. Но тем временем наступила ночь, и они решили переночевать на окраине города в пещере, в которой пастухи скрывались в непогоду.

И вот, в такой убогой обстановке, в холодной пещере совершилось величайшее событие в жизни всех людей. Этой святой ночью родился Богочеловек, Иисус Христос, Спаситель всего мира. Иисус Христос был Богом и Человеком одновременно. У Него было всё, что есть у

людей. Кроме одного: у Него не было греха, Он был безгрешным.

Рождество Христово

Святая Дева Мария спеленала Младенца и положила Его в ясли — кормушку для скота.

Той ночью пастухи пасли свой скот в поле. Вдруг, как молния, перед ними предстал лучезарный, сияющий Ангел. Пастухи очень испугались, но Ангел Божий сказал:

— Не бойтесь! Я возвещаю вам великую радость, которая будет у всех людей. Сегодня в Вифлееме родился Спаситель, Который есть Господь Иисус Христос. Идите, и в пещере вы найдёте Младенца, лежащего в яслях. Едва скрылся этот Ангел, как услышали пастухи дивное пение. Это целые хоры Ангелов сошли с Небес, чтобы приветствовать Младенца Иисуса, своего Царя и Создателя:

— Слава в вышних Богу, и на земли мир, в человецех благоволение!

Все Ангелы пели и радовались тому, что любящий Господь послал на землю Своего Сына, чтобы всех людей сделать добрыми и взять их потом в Своё Небесное Царство.

Затем пастухи отправились в пещеру и, увидев там Бо-



жественное Дитя, поклонились Ему до земли и рассказали Иосифу и Пречистой Деве о явлении Ангела. Дева Мария запомнила все слова пастухов и сохранила их в Своём сердце.

Через некоторое время после Рождества Христова из далеких восточных стран пришли в Иерусалим волхвы-мудрецы. Это были учёные люди, или звездочёты, которые изучали звёздное небо. Они увидели большую красивую звезду, которая засияла на небе с рождением Спасителя, и пришли поклониться Божественному Младенцу. Придя в Иудею, они стали всех спрашивать:

— Где родившийся Царь Иудейский?

Такие слухи о рождении нового Царя сильно встревожили иудейского царя Ирода. Он испугался, что этот Младенец, когда вырастет, станет его соперником и отни-

мет у него власть. Так как Ирод был коварным и жестоким человеком, то он решил погубить Иисуса Христа во что бы то ни стало. Он сказал волхвам:

— Идите в Вифлеем, а когда найдёте Младенца, вернитесь ко мне и скажите, где Он, чтобы и я мог Ему поклониться.

Рождественская звезда привела волхвов к тому месту, где был Иисус Христос со Своей Пречистой Матерью и Иосифом. Волхвы поклонились Новорождённому Спасителю и преподнесли Ему свои дары: золото, ладан и смирну. Золото — как Царю, ладан — как Богу, а смирну — благоуханное масло — как Человеку, который должен умереть.

Во сне Ангел Господень открыл мудрецам намерения злого Ирода, и они не вернулись к нему, а пошли в свою страну другим путём.

◆ **ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ**
В БОЛЬНИЦЕ

В больнице, в двухместной палате, лежали два безнадежных больных. У них были совершенно одинаковые койки, совершенно равные условия... Разница была лишь в том, что один из них мог видеть единственное в палате окно, а другой — нет, зато у него рядом была кнопка вызова медсестры. Шло время, сменялись времена года... Больной, который лежал у стены очень тосковал и его товарищ, что лежал у окна чтобы развлечь соседа, рассказывал ему обо всем, что там видел: что на улице идет дождь, сыплет снег или светит солнце, что деревья то укрыты легким сверкающим кружевом, то подернуты легкой весенней дымкой, то убраны зеленью или прощальным желтым нарядом... Что по улице ходят люди, ездят машины... Что там есть МИР. И вот однажды случилось так, что первому, тому, кто лежал у окна, ночью стало плохо. Он просил соседа вызвать медсестру, но тот почему-то этого не сделал. И больной, лежащий у окна, умер.

На следующий день в палату привезли другого больного, и старожил попросил, раз уж так получилось, положить его у окна. Его просьбу выполнили — и он увидел наконец... Что окно выходит на глухую серую стену, и кроме нее ничего за ним не видно. Он молчал какое-то время, а потом попросил своего нового соседа:

— Знаешь... если мне ночью станет плохо... не вызывай медсестру.

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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.