



## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### Бигус из свежей капусты

Чем замечательно это блюдо? Бигус (бигос) можно приготовить из любого мяса, колбасы или сосисок, капусту взять свежую или квашеную (или обе вместе), по желанию добавить любимые специи, томатную пасту или помидоры. Как видите, при приготовлении бигоса каждая хозяйка может дать волю фантазии и приготовить свой, особенный бигос.

#### Ингредиенты

- Мясо - 300 г
- Капуста свежая - 400 г
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Помидор - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст.л.
- Соль, перец - по вкусу
- Острый перец, специи - по вкусу
- Калорийность 126 кКал
- Время приготовления 1 ч.

#### Процесс приготовления

Сегодня будем готовить бигус из свежей капусты с мясом. Специи можете взять свои любимые, я использовала немного паприки и острый перец. Мясо - свинина, но вполне можно взять и говядину.

Спассеруем на растительном масле сначала порезанный лук 1-2 минуты, затем добавим к нему натёртую морковь.

Пока овощи спассеруются, порежем средними кусочками промытое и обсушенное мясо, добавим его к луку и моркови. На этом этапе можете добавить перец и специи, солить я предпочитаю позже.

Перемешаем, накроем крышкой и обжарим мясо с овощами минут 10, помешивая. Тем временем нашинкуем капусту. Добавим её в сковороду.

Нальём воды примерно на половину высоты (250-300 мл), посолим, накроем крышкой и будем тушить на маленьком огне 30-40 минут, следя, чтобы вода не выкипала (при необходимости долейте ещё воды). Мелко нарежем помидор, предварительно сняв с него кожицу. Если помидора нет, можно добавить томатный сок или 1-2 ложки томатной пасты. Томат придаёт нужную кислинку бигосу. Я добавила ещё чеснок и несколько колечек острого перца.

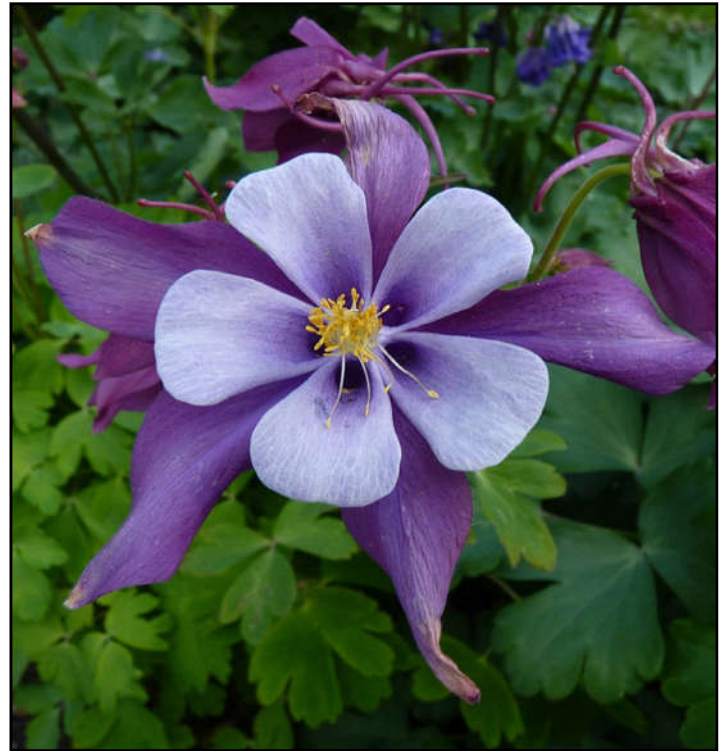
Перемешаем, накроем крышкой и потушим капусту с мясом ещё 5-7 минут, можно добавить лавровый листик. Вот наш бигус из свежей капусты и готов, прошу к столу! Ароматный, сытный, насыщенный бигус из свежей капусты с мясом придётся по вкусу вашим родным. Добавьте любимую зелень и подавайте на стол. У меня - свежие листики китайского чеснока прямо с грядки, очень ароматные!

Как видите, приготовить бигус совсем не сложно, а блюдо получается великолепным! Приятного аппетита!



## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### Водосбор обыкновенный



При заболеваниях органов пищеварения Перетереть руками в мелкий порошок цветы растения (15 гр.), залить кипящей водой (280-300 мл). Настоять около часа. Для повышения концентрации полезных элементов плотно накрыть емкость, обернуть платком. Принимать после процеживания по 45 мл трижды в сутки. От головных болей, болезненных менструаций, кашля Измельчить сухую траву аквилегии (70 гр.). Залить растительное сырье прохладной водой (900 мл), отправить на 10-12 часов в холодильник. После настаивания поставить на плиту, довести до кипения, сразу процедить. Принимать два раза в день. Дозировка – 45-50 мл. Против ран, дерматитов, ожогов Лечение проводится порошком, приготовленным из семян растения. Измельчить зернышки (использовать блендер, кофемолку, ступку). Небольшими порциями добавлять кипятком, следить за консистенцией – масса должна напоминать густую пасту. Нанести приготовленное средство на проблемные участки дермы, зафиксировать бинтом. Оставить на 3-5 часов. Ополоснуть кожные покровы прохладной водой. Манипуляцию проводить ежедневно до полного выздоровления. Настойки аквилегии Для лечения заболеваний суставов Залить сухие листья и цветы растения (100 гр.) хорошей водкой (500-600 мл). Если есть возможность, лучше использовать домашний первач. Настаивать две недели. Процедить, ежедневно втирать в болезненные места....

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».

Ядовитый многолетник, поэтому к лечению подходит следует с осторожностью. Не рекомендуется использовать растение при хронических заболеваниях на стадии обострения, язве, онкологических болезнях, сахарном диабете.

## Святая великомученица Анастасия Узорешительница

Родилась святая в Риме, в семье сенатора Претекстата. Отец был язычником, мать Фавста — тайная христианка. Мать поручила воспитание маленькой девочки известному своей ученостью святому Хрисогону. Хрисогон учил Анастасию Священному Писанию и исполнению закона Божия. По окончании учения об Анастасии говорили как о мудрой и прекрасной девице. После смерти матери, не считаясь с желанием дочери отец выдал ее замуж за язычника Помплия. Чтобы не нарушить обет девства и избежать супружеского ложа, Анастасия постоянно ссылаясь на неизлечимую болезнь и сохраняла чистоту.

В темницах Рима в то время находилось много заключенных христиан. В нищенской одежде святая тайно посещала узников, — умывала и кормила больных, неспособных двигаться, перевязывала раны, утешала всех, кто нуждался в этом. Ее учитель и наставник два года томился в заключении. Встречаясь с ним, она назидалась его долготерпением и преданностью Спасителю. Муж святой Анастасии, Помплий, узнав об этом, жестоко избил ее, поместил в отдельной комнате и у дверей поставил стражу. Святая скорбела, что лишилась возможности помогать христианам. После смерти отца Анастасии Помплий, чтобы завладеть богатым наследством, постоянно истязал жену. Святая писала своему учителю: «Муж мой... томит меня как противницу его языческой веры в столь тяжком заключении, что мне ничего не остается, как только, предав дух Господу, упсть мертвою». В ответном письме святой Хрисогон утешал мученицу: «Свету всегда предшествует тьма, и после болезни часто возвращается здоровье, и после смерти обещана нам жизнь». И предсказал скорую смерть ее мужа. Через некоторое время Помплия назначили послом к персидскому царю. По дороге в Персию он утонул во время внезапно начавшейся бури.

Теперь святая вновь могла посещать томившихся в темницах христиан, полученное наследство она употребляла на одежду, пищу и лекарства для больных. Святого Хрисо-

гона отправили в Аквилею (город верхней Италии) на суд к императору Диоклитиану, — Анастасия последовала за своим учителем. Тело святого Хрисогона после его мученической кончины, по Божественному откровению было сокрыто пресвитером Зоилом. Через 30 дней после смерти святой Хрисогон явился Зоилу и предсказал о близкой кончине трех юных христианок, живших недалеко, — Агапии, Хиони и Ирины. И повелел послать к ним святую Анастасию. Такое видение было и святой Анастасии. Она пошла к пресвитеру, помолилась у мощей святого Хрисогона, затем в духовной беседе укрепила мужество трех дев перед предстоящими им пытками. После кончины мучениц, сама похоронила их тела.

Святая Анастасия стала странствовать, чтобы везде, где только можно, служить христианам, заключенным в темницах. Так она получила дар врачевания. Трудами и словами утешения святая Анастасия облегчала заключение многих людей, попечением о телах и душах страждущих разрешала их от уз отчаяния, страха и беспомощности, поэтому и названа Узорешительницей. В Македонии святая познакомилась с молодой вдовой-христианкой Феодотией, которая помогала ей в благочестивых трудах.

Стало известно, что Анастасия — христианка, ее взяли под стражу и привели к императору Диоклитиану. Расспросив Анастасию, Диоклитиан узнал, что она все свои средства истратила на помощь нуждающимся, а золотые, серебряные и медные статуэтки перелила на деньги и кормила многих голодных, одевала нагих, помогала немощным. Император приказал отвести святую к верховному жрецу Ульпиану, чтобы тот склонил ее к жертве языческим богам или предал жестокой казни. Жрец предложил святой Анастасии сделать выбор между богатыми дарами и орудиями пытки, положенными с двух сторон около нее. Святая, не колеблясь, указала на орудия пытки: «Окруженная этими предметами, я стану прекраснее и угоднее вождьленному Жениху моему — Христу...»



Прежде чем подвергнуть святую Анастасию пыткам, Ульпиан решил осквернить ее. Но, как только прикоснулся к ней, ослеп, страшная боль ждала его голову, и через некоторое время он скончался. Святая Анастасия оказалась на свободе и вместе с Феодотией продолжала служить узникам. Вскоре святая Феодотия и три ее сына были преданы мученической смерти анфипатом (начальником области) Никитием в их родном городе Никее.

Святую Анастасию вторично заключили в темницу и 60 дней истязали голодом. Каждую ночь мученице являлась святая Феодотия, ободряла и укрепляла в терпении. Видя, что голод не причинил святой вреда, игемон Иллирии приказал утопить ее вместе с осужденными преступниками, среди которых был и гонимый за веру христианин Евтихиан. Воины посадили узников на

корабль и вышли в открытое море. Далеко от берега они пересели в лодку, а в корабле сделали несколько пробоин, чтобы он затонул. Судно стало погружаться в воду, но узники увидели мученицу Феодотию, управлявшую парусами и направлявшую корабль к берегу. 120 человек, пораженные чудом, уверовали во Христа — святые Анастасия и Евтихиан крестили их. Узнав о случившемся, игемон приказал казнить всех новокрещенных. Святую Анастасию растянули над костром между четырьмя столбами. Так окончила свой мученический подвиг святая Анастасия Узорешительница.

Тело святой осталось невредимым, — похоронила его благочестивая христианка Аполлиария. По окончании гонений она построила над гробом святой великомученицы Анастасии церковь.

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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.