



Дедо и Баба

№10 (767)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

4 - 10 марта 2024 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Постный рисовый суп

Постный рисовый суп - отличный вариант сытного и полезного первого блюда в Пост и не только!

Ингредиенты

Рис - 120 г
Картофель - 250 г
Морковь - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Болгарский перец - 0,5 шт.
Горошек зеленый - 50 г
Растительное масло - 2 ст.л.
Петрушка - 10 г
Томаты в собственном соку - 2 ст.л.
Соль и черный молотый перец - по вкусу
Калорийность 128 кКал
Время приготовления 30 мин.

Процесс приготовления

Постный рисовый суп - блюдо абсолютно повседневное, но от этого не менее вкусное. Это первый суп, который меня научила готовить мама. С тех пор прошло много времени, но этот суп по-прежнему - частый гость на нашем столе. С годами я научилась экспериментировать с продуктами и к базовым ингредиентам - рису, картофелю, луку и моркови - стала добавлять грибы, кабачки, стручковую фасоль, зеленый горошек или свежую кукурузу.

Безусловно, такой суп - отличное первое блюдо для Поста, хотя я часто готовлю его и в обычные дни наряду с постным гречневым супом.

Подготовим все продукты и приступим к приготовлению постного супа с рисом.

Картофель очистим от кожуры и нарежем его средним кубиком. Добавим к картофелю промытый рис, соль и черный молотый перец.

ВАЖНО! Я всегда кипячу в электрочайнике воду до того, как начинаю готовить супы, предпочитаю заливать овощи кипятком после нарезки, таким образом я экономлю свое время. Можете и просто вначале закипятить в кастрюле воду и затем уже выкладывать в нее картофель и рис.

Заливаем наши овощи 1,5 литрами кипятка. Ставим кастрюлю на огонь, даем воде еще раз закипеть и убавим огонь до среднего. Варим суп 15 минут, до полной готовности картофеля и риса.

Тем временем подготовим зажарку для постного рисового супа. Для этого лук и болгарский перец нарежем мелким кубиком, а морковь натрем на средней терке.

Сковороду ставим на огонь. Вливаем в нее растительное масло и даем маслу прогреться. После этого выкладываем в сковороду овощи и обжариваем их 5-7 минут до мягкости. Теперь добавим зеленый горошек, его можно брать и замороженный.

Добавляем помидоры, нарезанные кусочками, или томатное пюре. Если томаты у вас не очень яркого цвета и не насыщенного вкуса, добавьте немного томатной пасты, половину чайной ложки будет достаточно. Готовим зажарку еще 5-7 минут после закипания.

Пробуем на готовность картофель и рис. Как только они будут готовы, добавляем в суп зажарку. Дадим супу еще раз закипеть. Пробуем суп еще раз на соль, при необходимости досаливаем.

Добавляем в суп мелко нарезанную зелень петрушки и снимаем суп с огня.

Разливаем постный рисовый суп по порционным тарелкам и подаем к столу. Приятного аппетита!

☺ ЗДОРОВЬЕ

Дурман обыкновенный



Спазмолитическое. Дурман помогает устранить спазм тканей пищеварительной системы, что приводит к возникновению неприятных симптомов. Зачастую спазм является причиной появления болезненных ощущений. Противокашлевое. Дурман уже давно применяется народными целителями как противокашлевое средство. Сегодня в аптеках также можно найти препараты на основе растения. Такой эффект достигается благодаря содержанию дубильных веществ, каротина и эфирных масел. Успокаивающее. В составе травы присутствуют компоненты, которые оказывают действие на нервную систему. Небольшое их количество помогает снять стресс, избавиться от депрессивного состояния. Но важно помнить, что передозировка дурманом станет причиной возникновения галлюцинаций, головной боли. Болеутоляющее. Позволяет использовать растение в качестве обезболивающего средства. При этом также важно правильно рассчитывать дозировку. Боль удается купировать и в результате спазмолитического эффекта. Именно спазмы чаще всего и являются причиной болевых ощущений. Противовоспалительное. Дурман-трава прекрасно справляется и с воспалительными процессами. Благодаря содержанию дубильных веществ удается снять воспаление на тканях дыхательной и пищеварительной системы. Антибактериальное. Дурман не борется с микробами, но позволяет предотвратить их попадание на слизистые...

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».

Народные целители и врачи предупреждают о том, что дурман является опасным средством и использовать его необходимо правильно, соблюдая дозировку. Самостоятельно определять количество лекарства и продолжительность приема категорически запрещено. Следует учитывать, что трава является ядовитой.

Святой праведник Алексей Московский

Продолжение. Начало в № 9

Благодать Божия, обильно почивающая на кронштадтском пастыре, по-новому осветила жизненный путь отца Алексея. Призыв отца Иоанна он принял как возложенное на него послушание. К восприятию благодати старчества он был, несомненно, подготовлен многими годами поистине подвижнической жизни, когда всего себя отдавал молитве и служению людям. И теперь, по выражению одного из духовных чад, он «верным и несменяемым стражем стал у скорбного сердца человеческого».

Всех приходящих в храм святителя Николая в Кленниках, искавших помощи, отец Алексей встречал с сердечной приветливостью, любовью и состраданием. В души их вселялись радость и мир Христов, появлялась надежда на милость Божию, на возможность обновления души. Проявляемая батюшкой любовь вызывала у каждого ощущение, что его полюбили, пожалели, утешили больше всех. Святой Алексей был преисполнен любви. Он не знал жестокого слова «качать», а знал милостивое слово «прощать». «Путь к спасению заключается в любви к Богу и ближним», — говорил отец Алексей.

Он не налагал на своих чад бремени тяжелого послушания, ни от кого не требовал особенных подвигов. В то же время, подчеркивая необходимость хотя бы самого малого внешнего подвига, он указывал, что надо взвесить свои силы и возможности и выполнять во что бы то ни стало то, на что решился. Наделенный благодатным даром прозорливости, святой по глубокому смирению старался не показывать полноты этого дара.

Указание, как поступить в том или ином случае, батюшка высказывал только раз. Если пришедший возражал, отец Алексей устранялся от последующего разговора, не объясняя, к чему приведет неразумное поведение. Тем же, кто пришел с покаянным чувством и был преисполнен доверия, он оказывал молит-

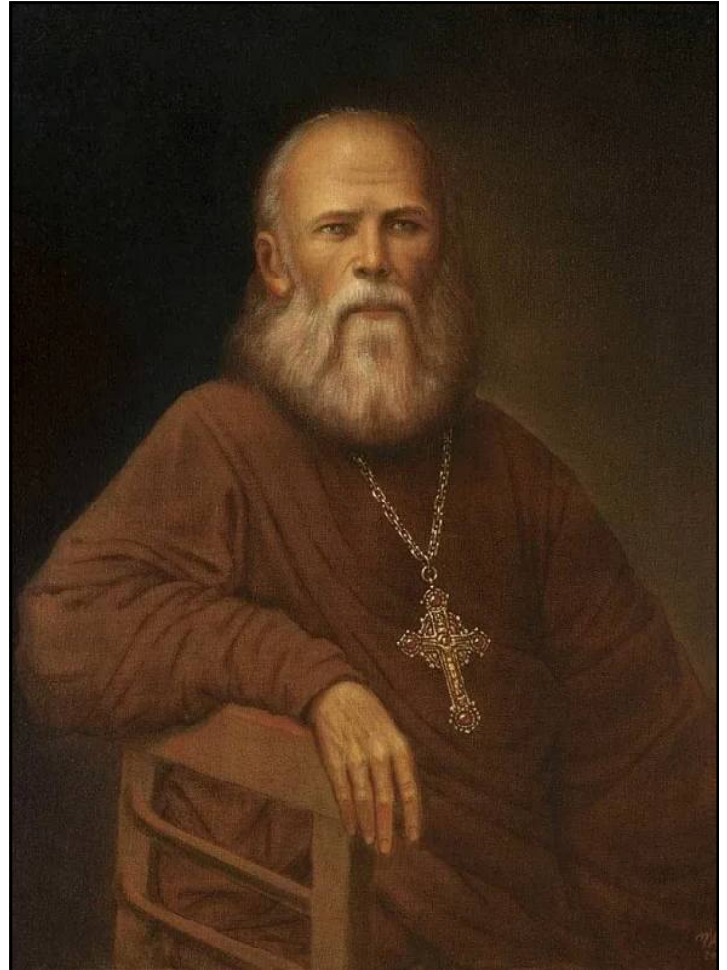
венную помощь, предстательствуя за них пред Господом и принося избавление от трудностей и бед.

В нижнем жилом этаже храма батюшка открыл церковноприходскую школу, устроил приют для сирот и неимущих, в течение 13 лет преподавал закон Божий в женской гимназии Е.В. Винклер; способствовал возрождению древнерусской иконописи, благословив на писание икон духовную дочь Марию Николаевну Соколову, впоследствии монахиню Иулианию.

Проповеди батюшки были просты, искренни, трогали сердце глубиной веры, правдивостью, пониманием жизни. Молитва святого Алексея никогда не прекращалась. Наполняя собою храм, она вселяла в присутствующих уверенность, что при всей житейской суете можно быть далеким от всего земного, иметь непрестанную молитву, чистое сердце и предстоять Богу еще здесь, на земле. Когда батюшка молился, то, по отзывам видевших его, он горел на молитве, внимал каждому слову молитвы жадно, словно боясь упустить миг духовного восторга. Старец учил, что личная молитва, беседа с Господом и обращение к Нему — это надежное и спасительное средство для укрепления в себе веры в Промысл Божий.

Отец Алексей очень чтил святыню храма — Феодоровскую икону Божией Матери (она по сей день находится в храме святителя Николая в Кленниках), служил перед ней молебны. Однажды, в преддверии событий 1917 года, во время молебна он увидел, как из очей Царицы Небесной покатались слезы. Это видели и все присутствующие.

Велико было смирение отца Алексея. Он никогда не обижался на грубости, сторонился проявления к себе знаков почтения и уважения, избегал пышных служб. «Я что? Я — убогий...» — говаривал он. Однажды, заставив духовную дочь вспомнить на исповеди, что она плохо говорила о своей родственнице и не придавала этому значения,



он сказал ей: «Помни, Лидия, что хуже нас с тобою во всем свете никого нет».

Истинными духовными друзьями отца Алексея были современные ему оптинские подвижники: старец иеросхимонах Анатолий (Потапов), прославленный ныне как преподобный (память 30 июля), и скитоначальник игумен Феодосий. Они изумлялись подвигу московского старца, жившего «во граде яко в пустыни». Отец Анатолий приезжавших к нему москвичей направлял к отцу Алексею. Старец Нектарий говорил: «Зачем вы ездите к нам? У вас есть отец Алексей».

Святой патриарх Тихон всегда считался с отзывом

батюшки в случаях хиротонии и даже предложил ему взять на себя труд по объединению московского духовенства.

Дважды отца Алексея вызывали на собеседование в ОГПУ, запрещали принимать народ. Во второй раз его отпустили сразу, ибо увидели, что он тяжело болен.

В последних числах мая 1923 года отец Алексей уехал в Верею, где обычно отдыхал. Он предчувствовал, что уходит навсегда. Перед отъездом отслужил в своем храме последнюю литургию, попрощался с духовными детьми, уходя, простился с храмом, проливая обильные слезы.

Продолжение следует

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 «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.