



Дедо и Баба

◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Тушеная капуста с кальмарами

Легкое, низкокалорийное и оригинальное блюдо. К тому же очень полезное, так как кальмар содержит много калия и йода. Готовится очень просто.

Ингредиенты

- Капуста белокочанная - 400 г
- Кальмары мороженые - 250 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Томатная паста - 1 ст.л.
- Подсолнечное масло - 30 мл
- Соль - по вкусу
- Перец черный молотый - по вкусу
- Калорийность 82 кКал
- Время приготовления 30 мин.

Процесс приготовления

Соберите ингредиенты для приготовления тушеной капусты с кальмарами.

Репчатый лук и морковь очистите, помойте. Лук мелко нарежьте, а морковь натрите на терке. Выложите в сковороду с подсолнечным маслом. Жарьте 5-6 минут, перемешивая.

Капусту нарежьте соломкой и добавьте в сковороду к луку и моркови. Налейте 40-50 мл воды.

Накройте сковороду крышкой и тушите овощи на огне чуть ниже среднего до мягкости.

Затем добавьте томатную пасту и перемешайте.

Прогрейте капусту с томатной пастой 3-4 минуты.

Кальмаров разморозьте, выпотрошите, удалите хорду и пленку. Хорошо помойте внутри и снаружи.

Нарежьте кальмаров полосками и добавьте в сковороду с тушеной капустой. Посолите и поперчите по вкусу.

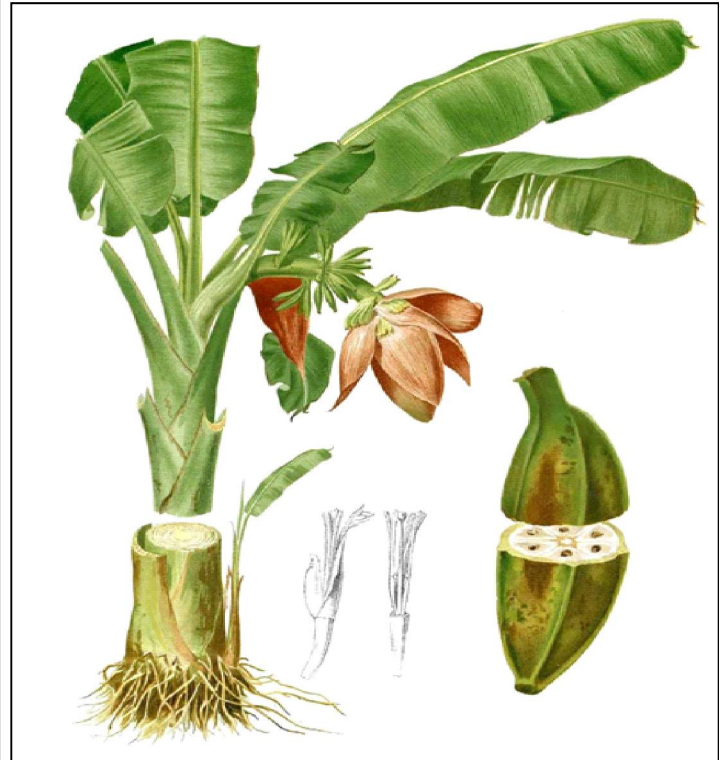
Перемешайте тушеную капусту с кальмарами. Накройте сковороду крышкой и готовьте блюдо еще 3 минуты.

Блюдо готово.



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

Банан



Банановое растение дает людям ряд преимуществ. Его различные части находят широкое применение в повседневной жизни. Они используются как в промышленности, так и в медицине. Более того, являются важным компонентом здорового питания, так как обладают великолепными лечебными свойствами. Они применяются при ряде заболеваний и состояний и дают потрясающий эффект. Лечебные свойства банана: укрепляет защитные силы организма; обладает легким слабительным действием; тонизирующее действие; стимулирует центральную нервную систему; полезен при атеросклерозе и артериальной гипертонии; повышает степень сахара в крови; снижает высокое кровяное давление; положительно влияет на дыхательную систему; способствует очищению желудочно-кишечного тракта от шлаков; поддерживает моторику кишечника — бананы богаты неперевариваемыми волокнами (целлюлоза, гемицеллюлоза). Они нормализуют работу толстой кишки, стимулируя реабсорбцию воды. Их польза также обусловлена содержанием пектина, который обладает водопоглощающим эффектом. Они также богаты пребиотиками, в частности, соединением под названием фруктоолигосахарид. Он питает полезные бактерии в толстой кишке, которые вырабатывают витамины и пищеварительные ферменты и улучшают способность усваивать питательные вещества...

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».

«δασιάδιττὰ οἰτοδααεαίεα ααίαίττὰ ιίττὰο τῶεααηὸε ε ὀααεε-αίεττ ααηα, ιττῶαίίττῶ δεηὸ δασαεὸεу аааааδα ιι οεττ, αείαδεαεεαίεε, τῶίεαίαι η ὀααίε, ίαδαιδεαίῶ. Ιὸε τῶεαίττ ααδὰ-αείεαδῶίττὰ ία ηεααδῶο οἰτοδααεуῶυ ααίαίττ»

Святой мученик Вонифатий

Святой мученик Вонифатий пострадал за Христа в 290 году, в царствование римских императоров Диоклитиана и Максимиана (284—305). Он был рабом знатной римлянки Аглаиды. Она поручила ему управление ее домом и обширными имениями. Вонифатий состоял с Аглаидой в незаконном сожителстве («в нечистоте валялся и пьяница баше»). Вместе с тем он был милостив к нищим и охотно принимал странников. Сознывая себя рабом греха, Вонифатий молил Бога, чтобы Он избавил его от сетей дьявольских и сделал бы его победителем над своими вожделениями и страстями. Господь услышал Своего раба, но устроил так, чтобы он мог греховные дела омыть кровью и увенчать душу свою венцом мученическим.

В то время на Востоке было сильное гонение на христиан. Аглаида пожелала иметь у себя в доме мощи святых мучеников, надеясь под их покровительством получить спасение. Она отправила на Восток Вонифатия с несколькими слугами, чтобы он выкупил святые мощи у нечестивых мучителей. Уезжая, он спросил Аглаиду: «А если мое тело к тебе, за Христа замученное, принесут, примешь ли его с честью?» Аглаида укорила его в глумлении и заметила, что ему нужно хранить кротость и воздержание, чтобы достойно принять мощи святых. Вонифатий запомнил слова своей госпожи и, раз-

мышляя в пути о своей жизни, сожалел о преждевременных грехах. Все время, пока они добирались до Малой Азии, Вонифатий постился и прилежно молился Богу.

В киликийском городе Тарсе (Малая Азия) Вонифатий оставил своих спутников в гостинице, а сам поспешил на городскую площадь, где при стечении множества народа христианских мучеников подвергали жесточайшим пыткам. Лица мучеников сияли духовной радостью, ибо благодать Божия укрепляла их в подвиге. Пораженный мужеством святых, Вонифатий исполнился Божественной ревности и всенародно объявил себя христианином. Он бросился к мученикам, стал с благоговением обнимать их ноги и молить Господа о даровании и ему мученического венца. Судья допросил святого Вонифатия и, когда получил от него решительный отказ принести жертву идолам, предал его на мучения.

Святого Вонифатия подвесили вверх ногами и начали жестоко бить, пока не показались кости, затем вонзали под ногти иглы. Видя его стойкость, влили ему в горло расплавленное олово. Однако Господь, по молитве мученика, таинственно сохранил его невредимым. Народ прославил Господа Иисуса Христа за терпение страдальца и устремился к языческому капищу, чтобы уничтожить идолов. Судья спасся



от смерти бегством и мог продолжить мучения лишь на следующий день, когда народное волнение несколько утихло. Святого мученика бросили в кипящую смолу, но он вновь остался невредим. Внезапно сошел Ангел и оросил мученика Небесной прохладой, смола вылилась, вспыхнула и обожгла самих нечестивых мучителей. Тогда судья приказал отсечь святому Вонифатию голову.

Перед казнью святой мученик молился Господу о прощении грехов, в безумии содеянных, и о избавлении стада Христова от всякого нечестия и заблуждения языческого. Из раны святого мученика истекли кровь и молоко. 550 язычников были удивлены этим чудом и уверовали во Христа.

Спутники Вонифатия выкупили тело святого за 500 золотых монет и с почестями доставили Аглаиде, которую Ангел уже предупредил о происшедшем. Аглаида с

благоговением встретила тело святого мученика. В своем имении, в 50-ти стадиях от Рима, она построила храм, где положила мощи мученика. Они прославились множеством чудес, по молитвам мученика Вонифатия исцелялись больные и страждущие от духов нечистых.

Аглаида раздала все свое имущество нищим и в покаянии провела 15 лет в монастыре. Еще при жизни она получила дар изгнания бесов. По кончине была погребена рядом с мучеником Вонифатием.

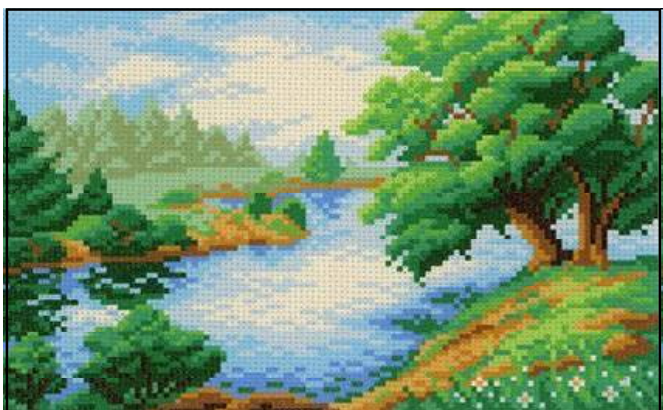
Подвиг святого мученика Вонифатия учит нас, как «растленное естество имуще, покаянием истинным и добрым изменением» сделаться достойными тех страданий, которые претерпел за нас Господь. По молитвам святого Вонифатия верующие люди обретают исцеление от недугов, избавление от греховных страстей — пьянства и распутства.

В магазине ДЕДО и БАБА

новое поступление

НАБОРОВ для ВЫШИВАНИЯ

и множество ЦВЕТНЫХ СХЕМ для вышивки на канве и картины стразами, и вкуснейшее МОРОЖЕНОЕ!



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 «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.