



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 6 (554)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

3 - 9 февраля 2020 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### КУРИНАЯ ГРУДКА В АДЖИКЕ

#### Ингредиенты

Куриная грудка - 600 г  
 Аджика - 1 ст.л.  
 Томатная паста - 1 ст.л.  
 Чеснок - 3 зубка  
 Соевый соус - 2 ст.л.  
 Сахар - 1 ст.л.  
 Оливковое масло - 1 ст.л.  
 Соль и перец - по вкусу  
 Паприка молотая - 1 ч.л.  
 Калорийность 134 кКал  
 Время приготовления 1 ч.



#### Пошаговый рецепт

Куриная грудка - достаточно полезная часть курицы. Готовится она быстро, но всегда существует вероятность того, что можно грудку пересушить в процессе приготовления. Чтобы избежать этого, лучше всего готовить куриную грудку, предварительно промариновав ее.

Куриная грудка в аджике - блюдо для любителей диетического мяса в сочетании с маринадом, который придает остроту и пряность куриному мясу. Такую курочку хорошо подавать к праздничному столу в качестве основного горячего блюда.

Подготовим все ингредиенты по списку.

Прежде всего приготовим маринад. Для этого выложим в миску аджику, добавим пропущенный через пресс чеснок и сахар.

Для получения красивого насыщенного цвета маринада добавляем томатную пасту.

Вливаем соевый соус и добавляем молотую паприку.

Куриную грудку на кости моем и обсушиваем полотенцами. Делаем продольные разрезы по поверхности грудки.

Обмазываем полученным маринадом куриную грудку, промазывая также и разрезы маринадом.

Оставляем куриную грудку мариноваться на 30-40 минут.

Духовку разогреваем до 170 градусов. Форму с промаринованной куриной грудкой накрываем фольгой и отправляем в духовку на 35-40 минут. Затем снимаем фольгу и готовим мясо еще 10-15 минут, для получения красивой корочки.

Готовую куриную грудку в аджике подаем на блюде. В качестве гарнира подойдут свежие овощи, рис, молодой картофель.

Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### Чайные напитки ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ и ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

Фиточай «Здоровые суставы» от фирмы ФИТОКОМ оказывает противовоспалительное и восстанавливающее действие на опорно-двигательный аппарат. Способствует устранению боли в суставах и мышцах при остеохондрозе, утренней скованности и припухлости суставов при артритах; снимает чувство тяжести и усталости в ногах. Обладает болеутоляющим эффектом, ускоряет восстановление поврежденных тканей при переломах, растяжениях связок, ушибах.

**Состав:** корневища с корнями сабельника болотного, корень лопуха большого, корневища с корнями девясила высокого, лист брусники, чага, трава чабреца, цветки ромашки аптечной.



Фиточай «Здоровые суставы» от фирмы АЛТАЙ ФЛОРА.

Возраст и патологии часто оборачиваются нарушениями в работе суставов. Боли, потеря сил и гибкости негативно сказываются на нашей деятельности. Продукт чай сабельник для суставов способен облегчить страдания и даже стимулировать восстановительные процессы.

Основной компонент состава – сабельник. Эту болотную траву применяли для лечения артритов еще в 12 веке. Сегодня это средство все еще актуально.

Также чай для здоровья суставов содержит девясил и боярышник – органические вещества данных растений обновляют хрящ и стимулируют производство суставной жидкости.

**Состав:** Сабельник болотный корни и корневища, боярышник плоды, душица трава, зверобой трава, чабрец трава, девясил корень, шиповник плоды.

**Способ приготовления:** 1-2 фильтр-пакета залить стаканом кипятка (200мл.), дать настояться в течение 10-15 минут. Напиток пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

**В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.**

### В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новые книги - из серии ЭТНОГЕНЕЗ

Болондаева Варвара

«Oai i eeaou» Ei eaa aoi dau

Конец XI века. Католическая церковь благословляет Первый Крестовый поход. Тысячи европейцев отправляются на Восток. Среди них молодой и набожный рыцарь Гуго де Пейен, горящий желанием освободить от неверных Гроб Господень. Но человеческая натура берет верх, и религиозные порывы сменяются людскими страстями. Жажда наживы, борьба за власть, неслыханная жестокость и реки крови — таков результат пришествия крестоносцев на Святую Землю.

В темных недрах Храмовой горы Гуго де Пейен и его приближенные обнаруживают загадочные предметы, значение которых им только предстоит узнать. Именно эти находки способствуют основанию одного из самых таинственных рыцарских Орденов.

Путь крестоносцев к могуществу усеян смертями и проклятиями, и некоторым из них суждено сбываться.

*В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!*

*В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаев из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.*

Чай доступны в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.



**Внимание!**  
В магазине ДЕДО и БАБА,  
широкий выбор очков и  
травяных чаев!



## ◆ ЗДОРОВЬЕ

**ОЖИРЕНИЕ РЕЗКО ПОВЫШАЕТ РИСК  
ИНСУЛЬТА И РАКА У ЛЮДЕЙ ОТ 40 ДО 59 ЛЕТ**

Назван главный фактор возникновения инсульта и рака у людей в возрасте от 40 до 59 лет. Согласно выводам китайских ученых, прибавка в весе в среднем возрасте даже на пять килограмм повышает риск смертельного сердечного приступа или инсульта на 26 процентов.

Исследование проводилось на протяжении двух десятилетий среди почти 84 тысяч пациентов - 35 989 мужчин и 48 377 женщин в Китае в возрасте от 40 до 59 лет, которые были худыми до достижения среднего возраста. К категории лиц, подверженных риску, ученые относили тех пациентов, у которых "Индекс

массы тела" (ИМТ) был не ниже 23 пунктов, что считается нормальным показателем, сообщает JAMA Network Open. ИМТ с показателем 25 и выше считается избыточным весом. Это наиболее масштабное исследование, отмечают эксперты, в ходе которого систематически изучалась связь увеличения веса от раннего до среднего взрослого возраста с множественными негативными факторами для здоровья.

Участникам исследования, (за некоторыми из них ученые наблюдали с 1996 года), было предложено вспомнить свой вес в килограммах в возрасте 20 лет. Их текущий вес и рост

регулярно измерялись каждые два-четыре года.

По словам куратора исследования, доктора Вэй Чжэна, увеличение веса с раннего до среднего взрослого возраста напрямую связано с заболеваемостью и смертностью в более позднем возрасте. "Наше исследование подчеркивает важность поддержания здорового веса на протяжении всей жизни", - заключил ученый-эпидемиолог из Медицинской школы Университета Вандербильта в американском Нэшвилле.

Значительное расширение талии из-за неправильного питания и сидячего образа жизни, отмечают ученые, больше всего распространено в среднем возрасте. В организме человека средних лет замедляется метаболизм, что приводит к естественному повышению массы тела.

Выяснилось, что повышенный риск развития диабета 2 типа, гипертонии, ишеми-

ческого инсульта, жировой болезни печени и камней в желчном пузыре был связан с увеличением веса как у мужчин, так и у женщин, даже среди тех, кто имел средний ИМТ от 18,5 до 22,9 пунктов в среднем возрасте после увеличения массы тела.

Ожирение, состояние, связанное с избыточным весом, ассоциируется с повышенным риском множества хронических заболеваний. Побочные эффекты избыточного ожирения включают перепроизводство гормонов, хроническое воспаление органов пищеварительного тракта и резистентность к инсулину, отмечает The Daily Mail. В течение последних двух десятилетий эпидемия ожирения стала серьезной проблемой для здоровья жителей стран с высоким уровнем дохода, отмечается в докладе. Более того, даже в Китае резко увеличилось количество людей, страдающих от ожирения. По данным Организации экономического сотрудничества и развития, в 2017 году от избыточного веса или от ожирения в мире страдал каждый второй взрослый и каждый второй ребенок. Самый высокий уровень ожирения среди взрослых был зафиксирован в Соединенных Штатах, Мексике, Новой Зеландии и Венгрии. В США от избыточного веса страдают около 40 процентов населения.

В результате исследования также выяснилось, что у женщин в постменопаузном периоде прибавление в весе увеличивало риск рака молочной железы и рака матки более чем в два раза.

**Максим Макарычев**  
<https://rg.ru>

**В магазине Дедо и Баба  
в продаже появились  
Домовые книги**



После покупки ее надо оформить. Для этого надо будет обратиться в ГУВМ МВД или к специалистам паспортного стола управляющей компании.

Книгу обязательно прошнуровывают (при необходимости страницы нумеруют) и прошнуровывают. После этого она скрепляется подписью ответственного лица и печатью.

При оформлении домовой книги заполняется также ее титульный лист. Только после этого она принимает статус официального документа.

**Редактор В. Толстов.**

**Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».**

**Адрес редакции:** 624691, пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

**Телефон: 48-8-91, 48-8-82. 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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.