



# Дедо и Баба

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### Гречка по-купечески с курицей

Это замечательное блюдо в приготовлении чем-то напоминает плов - мясо, овощи, крупа и по вкусу оно не хуже. Признаюсь, что гречку я не очень люблю и готовлю достаточно редко, не смотря на это она очень полезна и должна входить в рацион каждого человека. Благодаря этому рецепту у вас останутся только приятные впечатления об этой крупе.

#### Ингредиенты

- Куриное филе - 0,5 кг.
- Гречневая крупа - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Зелень укропа - пучок
- Томатная паста - 2 ст. л
- Масло оливковое - 3 ст. л
- Соль - 2 ч. л.
- Сушеный базилик: 1 ч. л.
- Черный молотый перец: по вкусу
- Калорийность 243 кКал
- Время приготовления 45 мин.



#### Пошаговый рецепт

Куриное филе (я готовил из грудок) вымыть и нарезать небольшими кубиками. Приправить черным молотым перцем и базиликом, перемешать.

На сковороде разогреть растительное масло. Выложить мясо и обжарить его на сильном огне, примерно 7-10 минут.

Пока курица обжаривается, лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, натереть на терке, а зелень укропа мелко порубить.

Добавить овощи к мясу, перемешать и продолжить обжаривать еще около 5 минут.

Томатную пасту развести в воде, добавить соль. Как следует перемешать. Гречневой крупы взять чуть больше половины пиалы. Промыть.

Мясо с овощами залить томатом и выложить гречку. Выдавить зубчик чеснока. Перемешать в сковороде все ингредиенты, накрыть крышкой и готовить на среднем огне около 15-20 минут, пока вся вода не испарится. Если гречка не подойдет, можно добавить еще немного воды.

Наша гречка по-купечески готова, можно подавать к столу.

Лучше всего это блюдо сочетается со свежими овощами, поэтому к нему приготовил греческий салат по классическому рецепту.

Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ



Прежде всего, рябина — это поливитаминное средство и этим нужно пользоваться для лечения анемии, профилактики гриппа и простуд, укрепления иммунитета. При анемии берём две чайных ложки плодов растения, заливаем двумя стаканами кипятка и настаиваем в течение часа. Раствор процеживаем и принимаем за три приёма в течение всего дня. Если утром натощак выпивать чай из растения (1 ч. ложка свежих или сухих ягод на стакан кипятка), то это поможет избежать простуды и гриппа. Профилактика гриппа и ОРЗ: сложный сбор. Берём в равных частях рябину (ягоды), душицу, кипрей, чабрец, шалфей, зверобой, мяту, малину, облепиху, календулу, шиповник и крапиву. Одну столовую ложку смеси заливаем в термосе стаканом кипятка и настаиваем пару часов. Пить нужно два-три раза в день. Для профилактики гриппа нужно взять семь частей ягод рябины и три части листьев крапивы в засушенном виде. Одну столовую ложку сбора заливаем двумя стаканами горячей воды, и отправляют кипятить не более чем на две минуты, после чего настаивают четыре часа. Пить нужно по пол стакана два-три раза в день на протяжении трёх-четырёх недель. Противопоказано при тромбозе вен и варикозном расширении вен, скудных месячных или их отсутствии. Благодаря присутствию в химическом составе рябины парасорбиновой кислоты, действующей как антибиотик, сок рябины используется для полосканий горла при ангине, ларингите и тонзиллите. Из рябины можно делать даже таблетки от кашля! Рецепт простой. Плоды рябины измельчают и добавляют воду. Две части воды на одну часть ягод. Кипятят на водяной бане 6 часов, процеживают и выпаривают снова до получения густой массы. Из этой массы и формируют таблетки. Их нужно медленно рассасывать, проглатывая слюну. Лебные свойства плодов красной рябины проявляются и в лечении кишечных инфекций, нарушения перистальтики, для мягкого очищения организма...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретая специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Нежелательно использовать ее ягоды людям, у которых повышенная свертываемость крови.



**Внимание!**  
**В магазине ДЕДО**  
**и БАБА,**  
**большое новое**  
**поступления**  
**очков!**



ул. Октябрьская 20-б

магазин работает с 10:00 до 20:00 перерыв с 14:00 до 15:00  
в субботу и воскресенье с 10:00 до 17:00 без перерыва

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

## БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ РУКОДЕЛИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Окончание. Начало в номере 43

Эпизод второй. Приведу его в качестве примера неумышленного занижения самооценки ребенка собственными родителями. Родительское собрание. Мама воодушевленно рассказывает о достижениях дочери: «Подумать только, ведь она и иголку в руках держать не умеет, как она это сшила?!»

Просто не верится! Я ей всегда предлагала, давай научу - не хочет. У меня у самой большой опыт». Рядом сидит девочка. Слушает, что она ничего не умеет, но вот как-то получился у нее шедевр. А как раз ее я собиралась отметить, как человека, который пришел уже с навыками рукоделия. «Нет, говорю, Ваша дочка - большая молодчина, мне с ней приятно работать, она многое уже умела, когда пришла. Самостоятельно работает, еще и сестренке младшей помогает».

Вроде бы любим, гордимся, но...не верим в собственных детей? К чему я это: ребенок в процессе создания предмета рукоделия, своего личного маленького шедевра ощущает



Фото из свободного доступа интернет

собственную полезность, повышает самооценку. Совершенствуя и оттачивая навыки, осваивая новые виды декоративно-прикладного искусства, приобретает возможность самовыражения, в момент которого забывает все установки, которые случайно или нарочно были ему навязаны, тормозили личностное развитие, подрывали веру в свои силы.

То есть по сути дела ручной труд сравним с психотерапией. Только вместо психотерапевта сам человек. Отключаясь от внешнего мира, концентрируя свое внимание на вышивке, вязании человек вводит себя в состояние некоего гипноза, во время которого «самоисцеляется». И в заключение приведу следующие медицинские факты о **благоприятном влиянии рукоделия** на физическое и психическое здоровье.

Известно, что на теле человека есть различные точки, при воздействии на которые можно причинить вред либо пользу определенным частям тела и органам, а так же вызвать недуг, либо помочь в излечении некоторых болезней. Очень подробно этим занимаются мануальные терапевты. Но и рукоделие тоже является невольным врачом. Когда мы занимаемся тем или иным видом рукоделия, мы воздействуем на определенные точки — нервные окончания на наших золотых ручках и это, конечно, не может не сказывать

на нас. Так что же происходит с нами, когда мы шьем, вяжем, вышиваем?

### **Рукоделие – панацея от болезней**

**Ручное вышивание:** Лечит головные боли и шум в ушах, умственную усталость, нервное перенапряжение.

**Макраме:** Лечит болезни сердца и почек, нервные головные боли, снимает раздражение, волнение, гормональные нарушения.

**Бисероплетение:** Лечит бессонницу, рассеянное внимание.

**Шитье:** Лечатся болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижается артериальное давление, нормализуется внутричерепное давление, предотвращаются или облегчаются нервные срывы, шоки, головные боли, бессонница, усталость, улучшается состав крови.

**Шитье мягких игрушек, думок:** Лечит аллергии, депрессии, агрессивность, мании, вялость, сонливость, помогает при физической и умственной усталости, нарушении координации, нарушении в работе вестибулярного аппарата.

**Вязание на спицах:** Лечит сердечно-сосудистые заболевания, головные боли, болезни нервной системы, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжелые потрясения.

**Вязание крючком:** Помогает избавиться от головных, зубных и ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторможенность нервных процессов, повышенную утомляемость.

*Мелентьева Я.В., педагог дополнительного образования, г. Самара*



**Внимание!**  
В магазине ДЕДО И БАБА,  
большое новое  
поступления наборов  
для вышивания - более  
70 штук!

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: 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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.