



# Дедо и Баба

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ НА ШПАЖКАХ В ДУХОВКЕ

Очень вкусными получаются крылышки на шпажках. Они запекаются в духовке, не касаясь поверхностей, как на вертелах, равномерно со всех сторон, а пикантный маринад очень ярко оттеняет вкус крыльев. Сверху получается зажаренная глянцевая корочка, а внутри куриное мясо очень нежное и мягкое.

#### Ингредиенты

Крылышки куриные - 800 г

Маринад:

Мед - 1 ст.л.

Соевый соус - 2 ст.л.

Растительное масло - 2 ст.л.

Кетчуп - 2 ст.л.

Соль - 1/2 ч.л.

Специи для курицы - 1 ч.л.

Калорийность 195 кКал

Время приготовления 1 ч. 10 мин.

#### Пошаговый рецепт

Подготовим необходимые ингредиенты для запекания куриных крылышек на шпажках в духовке. Крылья вымоем в проточной воде и обсушим бумажными полотенцами.

Разрежем все крылышки по суставам, откладывая в сторону крайние фаланги.

Приготовим маринад. В миску выложим кетчуп, соевый соус, специи для курицы, соль, растительное масло, мед.

Все активно перемешаем ложкой до получения однородной смеси.

Все части куриных крылышек выложим в подготовленный маринад.

Перемешаем так, чтобы были покрыты все куриные поверхности, отставим в сторону на 20-30 минут.

Затем будем нанизывать крылышки на деревянные шпажки, как удобно. Я шпажки с нанизанными крылышками выложила на глубокий противень так, чтобы они не касались дна, а висели, как на вертелах. Запекаем куриные крылышки на шпажках в духовке, заранее раскаленной до 200 градусов, в течение 30-40 минут.

Готовые крылышки так и подаем к столу на шпажках. Приятного аппетита!



## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ



Полезные свойства аниса — многообразны: снимает воспаление; обладает отхаркивающим действием; используется в качестве потогонного и жаропонижающего средства; активизирует секрецию пищеварительных желез; улучшает аппетит; выступает в роли антидепрессанта, нормализует сон, успокаивает; избавляет от головных болей, мигреней; устраняет избыточное газообразование, помогает при метеоризме, вздутии живота, детских коликах; обеспечивает антисептический эффект; послабляюще действует на кишечник, помогает при запорах; применяется для устранения гинекологических проблем, связанных с эрозиями и менструальным циклом; способствует ранозаживлению; оказывает спазмолитическое действие на бронхи и гладкую мускулатуру кишечника; повышает потенцию; усиливает лактогенную функцию; дает диуретический эффект; освежает дыхание, усиливает действие антибиотиков, устраняет желтизну лица, очищает матку от жидких белых истечений, устраняет задержку месячных, увеличения отделения молока у кормящих женщин, выводит из организма опасные ядовитые вещества. Используется как: отхаркивающее средство, жаропонижающее средство, общевожбуждающее средство, мочегонное средство, используется для лечения: поносов, кишечных кровотечений, болезненных менструаций, нервной рвоты, мигрени, сердццебиении, астмы, потери голоса, ожогов, аэрофагии, пучении, диспепсии нервного происхождения, цинги. С целью излечения и оздоровления анис используется для приготовления настоев, мазей, отваров, фиточаев. Благодаря ароматическим свойствам, анисовая добавка может вводиться в состав лекарств для улучшения их вкусовых характеристик...

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

При наличии хронических патологий в желудочно-кишечной сфере (язвенный колит, гастриты, завышенная кислотность, наличие изъязвлений в желудке и двенадцатиперстной кишке) прием препаратов запрещен. При склонности к аллергическим реакциям.

## Гороскоп на 2022 год Синего Водяного Тигра по знакам зодиака и по году рождения

2022 год Синего Водяного Тигра принесет с собой значительные перемены для всех знаков без исключения. Поскольку сам покровитель года – активное животное, которое постоянно находится в поисках добычи, то и всем знакам придется проявить активность – это главное, что говорит гороскоп на 2022 год. Особенно это касается огненных и воздушных знаков. Кроме того, поскольку стихия воды во многом компенсирует привычную активность Тигра, этот год будет также посвящен интеллектуальным исканиям и эмоциональным изменениям. Стихия воды призывает максимально глубоко погрузиться в свои мысли и переживания, осмыслить пережитое ранее, а тигриная энергия позволит сделать это с полной отдачей.

### Здоровье

Год Тигра обещает значительное улучшение здоровья тем, кто ведет активный образ жизни. Для всех, кто еще сомневается, стоит ли этим заниматься, начало года – отличный повод сделать решительный шаг. Поскольку стихия воды отвечает за работу сердца и тонкого кишечника, в новом году следует обратить внимание именно на эти органы. Есть шанс справиться с заболеваниями, возникшими ранее. Особенно сильно следить за своим здоровьем в год Тигра придется людям, знающим о своих психологических проблемах, поскольку стихия воды сама по себе предполагает углубление в свои переживания и внутренний мир, и это может быть опасно.

### Семья

В этом году есть шанс наладить отношения с детьми-подростками. Для тех, кто давно не может зачать ребенка, в этом году также появляется шанс, поскольку Тигр очень ценит свое потомство. В отношениях с пожилыми родителями, наоборот, нужно быть как можно осторожнее: общение может значительно ухудшиться, если не уделять ему достаточно внимания. В этот период по возможности следует придумывать общие занятия и развлечения, вовлекать других членов семьи в свою сферу деятельности. При этом нельзя всё-таки забывать и о себе. Это хороший период для интровертов, чтобы остаться наедине с

собой и своими переживаниями. Не стоит, однако, чрезмерно забываться: Тигр не потерпит полной углубленности в себя и отстраненности от внешнего мира и рано или поздно вмешается. Притом такое вмешательство может быть весьма неприятным для чрезмерно увлекшегося интроверта.

### Любовь

Год Тигра дает всем шанс на страстный яркий роман, который оставит от себя глубокое впечатление, даже если не получит дальнейшего развития. Повезёт в этот год также тем девушкам, которые хотят выйти замуж и родить ребёнка как можно быстрее. Однако не стоит с головой кидаться в любые скоропалительные отношения. Необходимо приглядеться к ним повнимательнее, поскольку будущий избранник может обладать типичным тигриным характером: то есть быть жадным и не слишком стремиться делиться своим местом главы семьи. Именно такие мужчины в год Тигра будут казаться наиболее привлекательными и яркими, но не стоит обманываться первым впечатлением.

### Карьера

Год Тигра 2022 также принесет с собой значительный карьерный рост активным и амбициозным людям. Благоприятен он будет также для узких специалистов, хорошо знакомых со своей областью. Стихия воды располагает к большему развитию, предлагает уделить внимание деталям, погрузиться в направление, с которым работаешь. Этот год также может принести с собой резкие изменения в сфере деятельности, смену профессионального направления. Сложно придется пассивным людям, которые в течение всего года так и не смогут подняться на следующий уровень, хотя год Тигра предоставляет им для этого все возможности.

### Финансы

Тигр — не самое щедрое животное, поэтому за повышение финансового уровня придется поборотся. Однако для тех, кому удастся совершить прорыв, успехи будут значительными, и денежный поток увеличится очень ощутимо. Тигр не приветствует значительные траты, но при этом одобряет подарки внутри семьи и близким людям. Тем не менее, астрологический прогноз на

2022 год не обещает ни легкого карьерного взлета, ни быстрого улучшения финансового положения. Активным и трудолюбивым специалистам, скорее всего, удастся добиться своего, однако всем остальным придется достаточно сложно. Говоря о том, каким будет год Тигра 2022, нужно помнить: свое покровительство он предлагает только людям активным, готовым действовать во имя своего благополучия. Хорош этот год будет также для тех, кто уделяет большое внимание саморазвитию, анализу своего психологического состояния, интеллектуальному и профессиональному развитию. Тяжело придется в этом году консерваторам, людям, не привыкшим

к переменам и не желающим их. Им будет трудно сохранить привычный образ жизни, так как весь окружающий мир потрепает от них действия. 2022 год – это год перемен во всех областях жизни. Смена работы, места жительства, и даже партнеров – всё в этот период становится возможным. Год будет благоприятным для тех, кто давно хотел решиться на что-то новое и никак не мог этого сделать раньше. И, даже если этот год будет не слишком спокойным, по крайней мере, он оставит о себе массу интересных впечатлений. Важно также в этом году уделять много внимания своему внешнему виду, для Тигра это имеет большое значение.

## ◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

### ИСТОРИЯ ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Вы начали избегать того, кто жалуется?

У кого тридцать три несчастья, кто вечно расстроен, раздражен, кто постоянно нуждается в сочувствии? Не корите себя. Никто не может постоянно испытывать эмпатический стресс. Он точно такой же разрушительный и опасный, как реальный стресс, лично наш. И к своим собственным стрессам мы добавляем чужой, эмпатический. И в нашем организме вырабатывается кортизол – «гормон смерти», приближая нас к инфаркту или к другим опасным болезням. И чем больше мы сопереживаем, тем быстрее разрушается наше здоровье.

Выработку смертельного гормона можно остановить. Два способа есть: немедленные и решительные действия для прекращения чужих страданий. Операцию сделать, гипс наложить, накормить, эвакуировать... Но обычно это невозможно. Не та ситуация. Или получение компенсации. Деньги. Именно поэтому психотерапевты и психологи не вымерли поголовно, хотя находятся в постоянном эмпатическом стрессе – они получают компенсацию. А компенсация – это дофамин, гормон жизни и счастья. Других способов нет.

Только провести невидимую черту между собой и вечным страдальцем. Перестать сочувствовать. Но для эмпатов это невозможно, поэтому они и отстраняются. Они тоже жить хотят. И обвинять себя не надо – жалобщик прекрасно понимает, что делает. Крадет у вас дофамин и отдает свой кортизол. Лечится за ваш счет. И поэтому так злится, когда ему дают реальные советы переменить жизнь или требуют платы. Он всего лишь ждет сочувствия! Мы сочувствуем. Но и у нас есть чувства. Мы тоже живые. И иногда важнее избежать болезни и гибели, чем в три часа ночи слушать в сотый раз плаксивые и смертоносные жалобы и описания несчастий.

Человек может дать лекарство. Но сам лекарством служить не должен. И незачем себя корить. И сдирать с себя кожу, чтобы потеплее укутать жалобщика...

Анна Кирьянова

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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.