



## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### КОЛЬЦА КАЛЬМАРА В КЛЯРЕ

Быстрая, вкусная и хрустящая закуска в виде колец из кальмаров понравится любителям морепродуктов. Подавайте закуску с красным или белым соусом. Только помните, что долго готовить кальмаров не нужно, иначе мясо станет резиновым.

#### Ингредиенты

Кальмары - 500 г  
Мука - 3 ст.л.  
Панировочные сухари из белого хлеба - 4 ст.л.  
Крупное яйцо - 1 шт.  
Соль - 0,5 ч.л.  
Черный молотый перец - щепотка  
Растительное масло для фритюра  
Калорийность 149 кКал  
Время приготовления 30 мин.



#### Пошаговый рецепт

Подготовьте необходимые продукты.

Кальмары промойте под проточной водой, очистите от кожуры и тонкой прозрачной пленки, удалите внутренности и нарежьте кольцами, толщиной около 1 см. Посолите.

Взбейте вилкой одно крупное яйцо.

Запанируйте каждое кольцо кальмара сначала в муке.

Затем окуните во взбитое яйцо.

Затем в панировочные сухари.

Жарьте кольца кальмара в большом количестве раскаленного растительного масла 2-3 минуты. Выложите готовые кольца на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла.

Кольца кальмаров в кляре подавайте с соусом.

Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### ПИХТА СИБИРСКАЯ



Пихта оказывает стимулирующее, тонизирующее, ранозаживляющее, бактерицидное, отхаркивающее действие, усиливает обменные процессы и стимулирует дыхание. Веник из лапника является хорошим народным средством при радикулите, невралгии и болях в позвоночнике. Веник можно запаривать три-четыре раза, при этом воздух в парилке будет дезинфицироваться. Чай из мужских почек и молодой хвои пихты, которые собирают в период цветения, способствует повышению иммунитета, устранению авитаминоза и истощения организма, помогает справиться с усталостью. Отвар и настой пихты используют при заболеваниях верхних дыхательных путей при бронхите, туберкулезе, ангине, гриппе.

Отвар пихты используют при желудочно-кишечных заболеваниях, при воспалительных процессах в ротовой полости. Пихту, в различных лекарственных формах, в народной медицине используют для лечения желтухи, простатита, злокачественных новообразований. Настой молодых побегов: тридцать граммов подготовленных побегов растения заваривают в одном литре кипятка и оставляют для настаивания на пятнадцать минут. Готовый настой процеживают через марлю и принимают по одному стакану.

Отвар из почек: одну столовую ложку почек растения заливают одним стаканом воды и подогревают на водяной бане в течение двадцати минут. Затем отвар процеживают и отжимают почки, принимают после приема пищи по трети стакана три раза в день.

Для лечения радикулита, плексита, других заболеваний периферической нервной системы стоит втирать в область поясницы несколько капель пихтового масла. Перед процедурой лишним не будет принятие горячей ванны. Курс лечения состоит из пятнадцати процедур. Чтобы снять острую зубную боль, нужно смочить маслом вату, приложить её к зубу и держать около 20 минут. Через полтора часа можно повторить процедуру. При пародонтозе следует делать двадцать аппликаций с пихтовым маслом: кусочек бинта смочить средством и приложить на 15-20 минут к деснам...

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».

### В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер №1

#### Сара Джио «Утреннее сияние»

«Утреннее сияние» — это роман о скрытом и тайном.

Человеческие переживания и чувства очень часто остаются невысказанными, но их можно буквально услышать в случайно забытых и также случайно найденных страницах дневников. Что может быть загадочнее и романтичнее, чем найти дневник таинственно пропавшей незнакомки?

Заглянув в старый дневник незнакомой ей ранее женщины, героиня книги оказывается свидетелем и участником драматических событий.

Эта книга для тех, кто сохранил способность удивляться, с упоением «глотать» страницы книг, погружаться в сюжетную канву романа целиком.

Для тех, кто устал от серости и ясности будней и готов встретить на своем пути тайну, загадку, послание из прошлого.

Ну и, конечно, для тех, кто верит, что удивительные истории могут окружать нас в самых обыденных и ничем не примечательных вещах.



## ◆ УЧИМСЯ ЖИТЬ

Начало в номере 51

<https://childdevelop.ru>

## ДВАДЦАТЬ СОВЕТОВ ОТ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСАДОВ

**Развитие сотрудничества**

Посмотрите на детей в детском саду. Вы увидите, как дети играют в группах, выстраиваются в очередь перед тем, как идти на обед, поднимают руку, чтобы говорить по очереди во время занятий, накрывают на стол в столовой и т. д. Как воспитателям удастся приучить детей к совместной работе? Как заставить 10 и более детей младше четырех лет добровольно и охотно сотрудничать? На этот вопрос нет универсального ответа, однако воспитатели дают несколько советов по этому поводу.

**Похвала – это ключ к успеху.**

Этот совет лучше всего работает в случаях, когда ребенок не склонен к сотрудничеству. Обращайте внимание ребенка на случаи, когда он ведет себя хорошо. Подавайте хороший пример. Дети



повторяют поведение, которое привлекает к ним внимание.

**Создавайте ребенку предсказуемый распорядок дня.**

Дети склонны сотрудничать в детском саду, потому что знают, чего от них ожидают воспитатели. В детском саду

они каждый день проводят по одному и тому же распорядку. Поэтому они быстро понимают, что должны делать, и через некоторое время уже не нуждаются в напоминании. Не стоит устанавливать такое же расписание и дома, но чем лучше вы структурируете время ребенка, тем более он будет склонен к сотрудничеству. Начните с того, что установите ребенку несколько правил и следите за тем, чтобы он их выполнял. Например, перед завтраком нужно заправить кровать и одеться. После того как ребенок пришел домой с улицы, он должен вымыть руки. Прежде чем родители прочитают ребенку сказку на ночь, он должен искупаться. Со временем ребенок привыкнет к этим правилам и будет их выполнять.

**Превратите домашние правила и обязанности в игру.**

Если ребенок отказывается что-либо делать – превратите это в игру. Игра и юмор – отличные способы развить в ребенке ответственность, однако родители часто забывают об этом. Например, если

ребенок не хочет самостоятельно обуваться перед тем, как идти в детский сад, играйте с ним в обувной магазин. Говорите с ребенком, как с покупателем: «Здравствуйте. У нас есть отличная пара обуви для вас. Не хотите ли примерить?» Вероятно, это понравится ребенку, и он охотно будет обуваться сам.

**Предупреждайте ребенка, когда что-то поменяется в распорядке.**

Если ребенок впадает в истерику каждый раз, когда вы говорите ему, что пора выключать телевизор или заканчивать игру, чтобы поужинать или идти в детский сад – возможно, вы не предупредили об этом ребенка заранее. Воспитатели детских садов предупреждают детей, когда время на игру или другое занятие заканчивается, чтобы они закончили то, чем они уже занимаются. Делайте так же и дома. Если вам нужно выйти из дома в 8.30. утра, предупредите ребенка в 8.15, что у него есть еще 5 минут на игру. Затем он должен убрать свои игрушки. Установите будильник, чтобы ребенок знал, когда закончится его время.

**Используйте вознаграждения, но разумно.**

Если ребенок за все свои действия получает вознаграждение, он не узнает настоящих причин, по которым он их выполняет. Поэтому стоит вознаграждать ребенка за новые достижения (например, за то, что он приучился садиться на горшок), но не стоит вознаграждать его за повседневные действия (например, зато, что он оделся или почистил зубы).

*Продолжение следует.*  
Фото из свободного доступа интернет

## ◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

## ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО И БАБА» (ул. Октябрьская, 20б) открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ японского художника **Ютака Кагая.**

Он является одним из родоначальников цифровой живописи. Известен, прежде всего, своими изысканными романтическими, яркими фэнтези картинками. Основная тематика его работ это фантастические миры, часто связанные с астрономией.



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.