



# Дедо и Баба

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ОТБИВНЫЕ ИЗ КАЛЬМАРА

#### Ингредиенты

- Кальмар - 2-3 тушки
- Панировочные сухари - 3 ст.л.
- Мука - 3 ст.л.
- Яйца куриные - 2 шт.
- Соль - по вкусу
- Перец черн. молот. - по вкусу
- Масло раст. - 100 мл (для жарки)
- Калорийность 162 кКал
- Время приготовления 30 мин.



#### Пошаговый рецепт

Отбивные из кальмара - удивлены? Никогда не готовили? Советую немедленно исправляться и бежать за кальмарами. Как известно, кальмары - отличный источник белка, которого в кальмаре содержится довольно много! Так что это блюдо не только вкусное, но еще и очень полезное!!

Мой рецепт отбивных из кальмара проверен временем, поэтому подготовьте продукты и приступим!

Тушки кальмаров помойте, просушите и разрежьте на два филе вдоль. Извлеките хитиновую пластину, если она еще там имеется. У нас кальмары продаются уже очищенными.

**ВАЖНО!** Аккуратно, чтобы не прорезать мясо, делаем небольшие насечки-сеточку с двух сторон каждой отбивной. Это нужно для того, чтобы при обжаривании отбивная не свернулась в трубочку. После этого каждую отбивную отобьем кухонным молотком с обеих сторон. Можно класть отбивную предварительно в пластиковый пакет, чтобы не летели брызги и не рвалось мясо кальмара при ударах молоточком.

Посыпаем отбивные солью и перцем с обеих сторон.

В миске вилкой взбиваем два яйца с 1 ст.л. воды. Муку и панировочные сухари высыпав на две плоские тарелки.

Обваливаем каждую отбивную сначала в муке, затем обмакиваем в яйце, и в самом конце - обваливаем в панировочных сухарях. В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем отбивные из кальмаров по 2-3 минуты с каждой стороны. Если вы хорошо сделали ножом сеточку на тушках кальмаров, то у вас все получится отлично, если же не совсем хорошо, то будьте готовы к тому, что отбивные могут свернуться в трубочку. На вкус и сочность отбивных это не повлияет никак, только на вид. Обжариваем все отбивные и выкладываем их на бумажное полотенце, чтобы избавиться от остатков масла. Отбивные из кальмаров - это очень вкусно!

Приятного аппетита!

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ



Грушанка круглолистная является очень эффективным средством для лечения многих заболеваний. Наиболее широко она применяется при воспалительных процессах в органах половой и мочевыделительной систем, пищеварительного тракта, в суставах и позвоночнике. Как наружное средство растение используется при повреждениях кожных покровов различного характера, заболеваниях горла и полости рта. Эссенция из свежих листьев грушанки входит в состав некоторых гомеопатических препаратов. Чай из травы растения оказывает укрепляющее и тонизирующее действие, нормализует сон, облегчает состояние при физическом переутомлении. Особенно эффективно это средство при ночном энурезе у детей.

Листья, стебли и цветки грушанки для применения в лечебных целях заготавливаются в период цветения. Собранное сырье выкладывают в один слой на ткани или бумаге и высушивают в хорошо проветриваемом помещении в отсутствие прямых лучей солнца. На его основе готовят настои, отвары и спиртовые настойки, которые употребляют в указанном количестве внутрь перед едой трижды в день или наружно.

Лечение гинекологических заболеваний.

Грушанка благодаря своему противовоспалительному действию очень эффективна при многих болезнях женской половой системы. Во многих случаях она используется даже для лечения бесплодия, которое может стать следствием хронических воспалительных процессов...

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».

Известно, что внутренний прием народных средств с этим растением может приводить к понижению артериального давления

### В библиотеке «ДЕДО и БАБА» новая книга - бестселлер №1 Сара Джо «Все цветы Парижа»

После частичной потери памяти дочь известного киноактера Каролина Уильямс приезжает в Париж и арендует квартиру на улице Клер. Вскоре она понимает, что красивый старинный дом хранит сумрачную тайну. Каролина обнаруживает в одной из комнат письма некоей Селины, датированные 1943 годом. Селину удерживали в доме насильно, но она не теряла присутствия духа и делала все, чтобы спасти своих любимых, особенно малышку дочь. Разбираясь с загадками, корни которых уходят более чем на полвека в прошлое, Каролина находит ключи к собственной памяти, в глубинах которой притаились и боль, и вера, и любовь.



## Как и зачем рассказывать истории детям

Окончание. Начало в номере 20

6. Истории улучшают концентрацию. Когда ребенок слушает истории, он учится удерживать внимание на ее сюжете и концентрироваться.

7. Истории развивают словарный запас ребенка. Когда вы используете в истории новые слова, дети выучивают их и пытаются понять их значение. Это помогает им развивать словарный запас.

8. Истории улучшают успешность ребенка в обучении. Возрастает успеваемость ребенка в школе или детском саду. Истории способны сделать процесс обучения более творческим. С их помощью ребенок легче понимает даже самые сложные темы.

9. Истории развивают эмоциональный интеллект



ребенка. Эмоциональный интеллект – это ключ к успеху на разных этапах жизни. Развитие эмоционального интеллекта помогает ребенку осознавать и контролировать

свои эмоции и реакции. Истории помогают вам развивать эмоциональный интеллект ребенка простым, но изысканным способом.

10. Истории учат ребенка эмпатии. Эмпатия – это способность принимать другую точку зрения, ставить себя на место другого человека и понимать его чувства. Это делает человека лучше. Истории могут научить ребенка быть более чутким по отношению к окружающим и более чутко относиться к их потребностям.

11. Истории улучшают общение. Когда воображение и мышление ребенка ясны, он лучше выражает свои мысли, и это отражается в общении с окружающими. Слушание и понимание историй может улучшить общение на разных уровнях.

12. Истории снижают стресс и беспокойство. Истории способны не только развлечь ребенка, но и переносить его в

другую реальность. Успокаивающие истории, которые пробуждают фантазию ребенка, снижают у него стресс и тревожность.

13. Истории обостряют память ребенка. Неважно, длинные или короткие истории вы рассказываете ребенку, он, как правило, надолго запоминает их сюжет и персонажей. Это хорошо развивает память ребенка, однако может оказаться невыгодным для вас. Ребенок всегда будет помнить, повторяетесь ли вы.

14. Истории улучшают изучение разных предметов. Некоторые предметы в школе прямо или косвенно связаны с историями. Способность к творческому мышлению, которая также развивается у ребенка, тоже делает обучение в школе более эффективным.

15. Ваши истории мотивируют ребенка самому рассказывать истории. Когда ребенок слушает интересные истории, вполне вероятно, что однажды он сам захочет написать рассказ и рассказать его вам.

Рассказывание историй – это искусство, которое не могут заменить никакие современные технологии или электронные устройства. Развивайте свои навыки и рассказывайте ребенку интересные истории самых разных жанров: сказки, фантастические истории или рассказы о супергероях. Если вы будете делать это регулярно – ваш ребенок получит незабываемые впечатления.

### ◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

#### ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО и БАБА»  
(ул. Октябрьская, 20б)

продолжает работать **ФОТОВЫСТАВКА**  
работ российского художника  
**Константина Куземы**

Работы Константина Куземы отличаются особым изяществом. Филигранно подобранные цвета и самые уместные оттенки позволяют самым выгодным образом подчеркивать достоинства любого выбранного им сюжета. Причем, по духу своему, он абсолютно петербургский живописец. Его вдохновение настояно атмосферой Северной Пальмиры, пронизано холодными ветрами и наполнено отсветами Невы и ее каналов.



Предложенные вашему вниманию фотографии работ, можно купить, подобрать к ним фоторамки, и эти яркие частички прекрасного украсят стены вашей комнаты, на душе станет спокойнее и радостнее...



**В магазине  
ДЕДО и БАБА  
Новое поступление  
очков!!!**

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 «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.