



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ОТБИВНЫЕ ИЗ КАЛЬМАРА

Вкуснейшие отбивные из кальмара можно приготовить очень быстро по этому рецепту!

Ингредиенты

- Кальмар - 2-3 тушки
- Панировочные сухари - 3 ст.л.
- Мука - 3 ст.л.
- Яйца куриные - 2 шт.
- Соль - по вкусу
- Перец черный молотый - по вкусу
- Масло растительное - 0 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

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ



Земляника – ягода, стоящая на первом месте из всех по содержанию железа, витамина Е, фолиевой кислоты и кальция. Кроме того, листья и корневище земляники оказывают мочегонное действие, заживляют раны, лечат язвы и сокращают селезенку. Расшатывающиеся зубы и слабые десны можно укрепить при помощи полосканий отваром земляники.

Корни и листья земляники лесной ценны своими дубильными веществами. Их отваром (чаем) полощут горло и ротовую полость при воспалении слизистых оболочек, также употребляют при нарушениях деятельности желудка и кишечника, в особенности при поносах. Отвар успешно применяется и при желтухе. Себастьян Кнайпп рекомендовал чай из земляники как оздоравливающий напиток для ослабленных людей.

Рецепт травяного чая из листьев земляники лесной: 2 чайные ложки с верхом листьев земляники залить 1/4 л кипящей воды, дать настояться 15 минут, позже процедить. Трижды в день пить по чашечке чая либо по потребности полоскать или промывать горло тепловатым чаем. Чай из корней земляники заваривается вдвое слабее (1 чайная ложка на 1/4 л воды).

Применение новых ягод земляники для улучшения работы печени и желчного пузыря было понятно уже в древности. Современная наука подтвердила это. Дни приема ягод лесной земляники — дни здоровья для перегруженной печени: съедать трижды в день по 125 г ягод хотя бы одну неделю во время плодоношения земляники — это и будут целительные дни!..

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».

Ó íàéíòíðòò èðààé àíçíéèààð àèéàðèé+àñèàý ðààèòèý íà ðààíàòò çàíèýíèéè è ðñèà òíòòðààèàíèý àà íèòàíà ðíýàèýàòíý í+àíù çòàýùàý ðòíù. Ýòèè èðàýí ðèààðàð èçààààòù è ýàíà èàíííé çàíèýíèéè, íí +àé èç èèíòíàà èí íà íòíðèàííèàçàí.

ЗДОРОВЬЕ**НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ПУЛЬСА**

Продолжение. Начало в №2.

Нормы давления человека по возрастам

Признайтесь честно, пока мы молоды и здоровы, то нас редко волнует уровень нашего кровяного давления. Мы чувствуем себя хорошо, и поэтому нет причин для беспокойства. Однако человеческий организм стареет и изнашивается. К сожалению, это вполне естественный процесс с точки зрения физиологии, затрагивающий не только внешний вид кожных покровов человека, но и все его внутренние органы и системы, в том числе и АД.

Итак, какое должно быть нормальное артериальное давление у взрослого человека и у детей? Как возрастные особенности отражаются на кровяном давлении? И в каком возрасте стоит начинать контролировать этот жизненно важный показатель?

Для начала отметит, что такой показатель как АД на самом деле зависит от множества индивидуальных факторов (психа-эмоциональное состояние человека, время суток, прием некоторых медицинских средств, пища или напитки и так далее).

Современные медики с осторожностью относятся ко всем ранее составленным таблицам с усредненными



нормами АД исходя из возраста пациента. Все дело в том, что новейшие исследования говорят в пользу индивидуального подхода в каждом конкретном случае. По общему правилу, нормальное АД у взрослого человека любого возраста, причем неважно у мужчин или у женщин не должно превышать порога показателей 140/90 мм рт. ст.

Это означает, что если у человека 30 лет или в 50-60 лет показатели 130/80, то у него нет проблем с работой сердца. Если же верхнее или систолическое давление переваливает за 140/90 мм рт.ст., то человеку ставят диагноз

артериальная гипертензия. Медикаментозное лечение проводится в случае, когда давление пациента «зашкаливает» за показатели 160/90 мм рт.ст.

Когда давление повышено у человека наблюдаются следующие симптомы:

- повышенная утомляемость;
- шум в ушах;
- отеки ног;
- головокружение;
- проблемы со зрением;
- снижение работоспособности;
- кровотечение из носа.

По статистике высокое верхнее артериальное давление чаще всего встречается у женщин, а ниже – у пожилых людей обоих полов или у мужчин. Когда ниже или диастолическое АД падает ниже 110/65 мм рт.ст., то происходят необратимые изменения внутренних органов и тканей, поскольку ухудшается кровоснабжение, а следовательно, и насыщение организма кислородом.

Если у вас давление держится на уровне 80 на 50 мм рт.ст., то стоит немедленно обратиться за помощью к специалисту. Низкое ниже артериальное давление приводит к кислородному голоданию головного мозга, что негативно сказывается на всем

человеческом организме в целом. Это состояние также опасно, как и повышенное. Считается, что диастолическое нормальное давление человека в 60 лет и старше не должно быть более 85-89 мм рт. ст.

В противном случае, развивается **гипотония** или **вегетососудистая дистония**. При сниженном давлении появляются такие симптомы как:

- слабость в мышцах;
- головная боль;
- потемнение в глазах;
- одышка;
- вялость;
- повышенная утомляемость;
- светочувствительность, а также дискомфорт от громких звуков;
- чувство озноба и холода в конечностях.

Причинами пониженного кровяного давления могут быть:

- стрессовые ситуации;
- погодные условия, например, духота или изнуряющая жара;
- усталость из-за высоких нагрузок;
- хронический недосып;
- аллергическая реакция;
- некоторые лекарственные средства, например, сердечные или обезболивающие препараты, **антибиотики** или **спазмолитики**.

Однако есть примеры, когда люди на протяжении всей жизни спокойно живут с нижним АД в 50 мм рт. ст. и прекрасно себя чувствуют, к примеру, бывшие спортсмены, сердечные мышцы которых гипертрофированы в силу постоянных физических нагрузок. Именно поэтому для каждого отдельно взятого человека могут быть свои нормальные показатели АД, при которых он прекрасно себя чувствует и живет полной жизнью.

*Продолжение следует.
Евгений Янковский*

Фото из свободного доступа интернет

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО**ФОТОВЫСТАВКА**

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

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

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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.