



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 7 (503)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

11 - 17 февраля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофельное пюре - 300 г
Масло растительное - 2 ст.л.
Мука пшеничная - 100 г
Соль, перец, специи - по вкусу
Калорийность 202 кКал
Время приготовления 45 мин.



ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Печенье бывает не только сладким, но и овощным.

Когда у вас с ужина осталось картофельное пюре, не торопитесь его выбрасывать. Ну или сделайте свежее, это тоже приемлемо для приготовления данного печенья.

Готовится картофельное печенье быстро и просто.

Внутри печенье нежное, а снаружи - хрустящая корочка.

Такое печенье хорошо подойдет для разнообразия меню в пост.

Картофель отварить и сделать пюре, дать остыть.

Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу (у меня сушеный чеснок).

Хорошенько перемешать.

Добавить масло и муку.

Замесить тесто. Может понадобится чуть больше муки.

Тесто должно быть мягким и не должно липнуть к рукам.

Тесто разделить на несколько частей.

Каждую часть раскатать в лепешку и сложить стопкой.

Раскатать тесто в пласт. Вырезать формочкой печенье.

Выложить печенье на противень с ковриком или бумагой.

Слегка смазать растительным маслом и посыпать травами (по желанию).

Выпекать картофельное печенье при температуре 200 градусов 12-15 минут.

Приятного аппетита.

♥ ЗДОРОВЬЕ

Что такое чай?

В ВИКИПЕДИИ читаем; «Чай — напиток, получаемый варкой, завариванием и/или настаиванием листа чайного куста, который предварительно подготавливается специальным образом. Чаем также называется сам лист чайного куста...»

Так почему же выпивая огромное количество чая, мы обходим стороной напитки, получаемый варкой, завариванием и/или настаиванием листа других растений?

А ведь еще не так давно, наши бабушки, дедушки и даже многие наши родители, чаю из настоя листьев чайного куста (черный чай) предпочитали травяные чаи. И я изрядно побродив по страницам интернета, редко где встретил, что чай это тоже настоя листьев растения и как у любого растения от употребления этого настоя возможна как польза, так и вред. При упоминании, же травяных чаёв везде подчеркивается то, что их нужно употреблять с осторожностью, а ведь содержание только кофеина в черном чае зачастую даже больше чем в кофе, в травяных же чаях кофеина почти нет вовсе. Так что употребляя только черный чай, мы лишаем наш организм тех разнообразных полезных веществ содержащихся в других растениях.

Мы стали болеть гораздо чаще наших родителей, а не потому ли, что пьем только черный чай и кофе. Где организму взять недостающие микроэлементы, витамины и другие, полезные и нужные вещества? Многие скажут, что едят фрукты и овощи круглый год, но это же опять очень маленькое разнообразие нужных организму веществ. Нынешние овощи, фрукты, рыба, яйца и даже мясо выращивается в промышленных условиях с ограниченным разнообразием питательных веществ, корма однообразны, такое питание даёт быстрый прирост, но очень ограничен качественный состав всего выращенного, в продуктах мало микроэлементов и других нужных организму биологических добавок.

Возьмем, к примеру, рыбу, если рыба растет в естественной среде, то есть в море и представьте, сколько разнообразных веществ она получает с пищей, а рыба, выращенная, на рыбных фермах питается сыпучими комбикормами, разве это одно и то же. И так во всём.

Вы помните, сколько было аптек раньше в нашем довольно большом поселке? Да, была одна аптека, это в старой части поселка в деревянном доме около старой почты. А теперь, сколько у нас аптек? Даже сразу и не сосчитать, ну где-то штук пять. А что от этого мы живем дольше? Нет, посмотрите вокруг себя, во многих семьях ещё живы родители, а их дети уже умерли.

Начиная со следующего номера газеты, мы будем размещать материалы о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Ваше здоровье в ваших руках!

В.Толстов.

В библиотеке новая книга - бестселлер

Джоджо Мойес «Один плюс один»

Одна одинокая мать. У Джес Томас двое детей и две работы. Она трудится изо дня в день. Но не так-то просто справиться со всем самой. Иногда ей приходится принимать рискованные решения... потому что так надо. Одна безумная семейка. Танзи - странноватая и очень одаренная дочка Джес, но без посторонней помощи реализовать ее талант практически невозможно. Да и Никки, пасынок Джес, никак не может сам дать отпор сверстникам-хулиганам. Иногда Джес кажется, что все пропало... Один обаятельный незнакомец. И тут в их жизни появляется Эд Николс, чье собственное существование порядком похоже на бардак. Он знает, что такое одиночество. А свое будущее он предпочел бы не представлять. Но время на его стороне, и он готов помочь... Одна неожиданная история любви. ОДИН ПЛЮС ОДИН - это изумительный, трогательный и захватывающий новый роман Джоджо Мойес о том, как встретились два одиночества и совсем не вовремя полюбили друг друга.

Все ингредиенты для приготовления блюд по рецептам, размещенным в нашей газете всегда можно купить в нашей торговой сети ТРИТОЛ. Товары закупаются оптовыми партиями – отсюда привлекательные цены для вас, но так как наша торговая сеть довольно крупная – все расходуется в основном в течение недели, чтобы минимизировать вероятность просрочки, и чтобы продукты были всегда свежими.

Магазин «ДЕДО и БАБА»

Книги, канцелярские товары, газеты, рукоделия, бисер, мулине, вышивки, подарки ко дню рождения и другим торжествам.

Работает Первая частная библиотека!



Наш адрес:
ул.Октябрьская 20-б.

◆ ПСИХОЛОГИЯ

Что делать когда говорят «есть такое слово надо»?

Всем привет! Слышали фразу «Есть такое слово надо»? Обычно на неё очень бурно реагируют подростки и те, кто только на пути становления, ещё не созрел внутренне и желает «улизнуть» от обязательств.

Но бывают случаи, когда человек, наоборот, с помощью этой фразы загоняет себя в тупик, раздавая существующие и не существующие долги.

Так что же делать и как приступить к работе, если действительно надо, но совсем не хочется?

Ответственность

Ответственность в психологии считается основным помощником в достижении автономности. То есть, личность считается зрелой и развитой, если она способна отвечать за свои поступки и слова.

Она может самостоятельно делать выбор и понимает, какие последствия её ожидают. Но порой происходит перекос, то есть, либо её слишком много, либо слишком мало.

В первом случае человек хватается на себя кучу обязательств и склонен думать, что именно он отвечает за рядом находящиеся людей и их благополучие.

Во втором – индивид попросту пытается избежать ответственности. И если это не ребёнок – то его попросту можно причислить к ряду зависимых личностей. Ведь тот, кто не способен отвечать за свои поступки – не в силах и принимать решения.

Он как бы ждёт, что кто-то другой придёт и решит за него все проблемы. Или думает, что окружающие люди и даже предметы виноваты в его неудачах.

«Мнимая» свобода

Человек вправе поступать так, как считает нужным. И если совсем игнорировать часть «надо», ориентируясь только на «хочу» — то можно очень сильно пострадать. Подобным образом склонны вести себя дети и инфан-



тильные личности. Об этом уже упоминалось, они не способны нести ответственность за свои действия.

Им хочется, чтобы у них всё было и за это им ничего не было. С одной стороны – звучит прекрасно, но с другой – подобное реально только в сказках или мультиках.

Жизнь – удивительная, но не совсем простая штука. И если чего-то хочется, необходимо приложить усилия, чтобы желание реализовалось. Кому-то больше, кому-то меньше, но всё равно надо.

Потому что, например, перестав ходить на работу и не имея другого источника дохода, в какой-то прекрасный день можно обнаружить, что оказался без тепла, света, воды и еды.

Свобода «мнимая», потому что мы вправе поступать так, как хотим. Но, в свою очередь, хотим мы этого или нет, нести ответственность придётся.

Долг

Существует ряд обязательств, которые обычно «прививают» в детстве. Я о долге перед Родиной, родителями и всеми теми, кто принимал участие во взрослении маленького человека.

С одной стороны – они формируют его нравственность, моральность. Но, с другой – «загоняют» в токсическую вину, которая не развивает и от которой практически невозможно избавиться.

Можно сколько угодно отдавать долги, но результат один – они будто растворяются как снег в печи. Насыщения, удовлетворения или счастья не наступает, сколько бы человек ни старался.

Возьмем наиболее актуальный для современного общества пример с родительским долгом. Некоторые личности настолько серьёзно к нему относятся, что пытаются расплатиться с родителями за то, что те дали им жизнь.

А знаете как? Отказываются от неё, посвящая им. Допустим, стараясь быть хорошим, таким, как они желают видеть и отправляются учиться на врача. Потому что надо соблюдать традиции. Мама с папой столько сил вложили, чтобы вырастить, их ожидания нельзя подводить и становиться актёром, как душа желает.

И чтобы человек не предпринимал, какие бы жертвы не приносил – он рискует получить внутренний конфликт, когда одновременно есть любовь к родным и желание их уничтожить.

Но долг таким образом он никогда не отдаст. По одной

простой причине – он не участвовал в своём зачатии. И не просил дарить ему жизнь. Это было чужим решением. И единственное, что он может сделать – это потом своим детям передать ту любовь и знания, что он получил от мамы и папы. Чтобы тем, в свою очередь, было что передавать дальше.

Как же быть?

Осознанность

Если вам бросают фразу «есть такое слово надо», прежде всего, подумайте, а кому надо то? В случае, если вам, то почему вы сами об этом не догадались? Но если другому человеку – то насколько вы действительно ответственны за его благополучие? Для чего вам нужно решать его сложности?

В случае если желаете помочь, оказаться полезным и просто проявить любовь, заботу, показать, насколько он вам важен – это одно. Но если приходится прикладывать усилия и помогать ему только потому, что он, допустим, манипулирует – следует хорошо разобраться в том, зачем вы «верите» его уловкам.

И вообще, тут важно самостоятельно исследовать каждый случай и спрашивать себя «А для чего я это делаю?», «Что я хочу получить?». Потому что, как ни крути, а ответственность за выбор придётся нести тому, кто принял решение. И только он может прислушаться к собственным ощущениям, мыслям, желаниям, реакциям на вмешательство со стороны.

Продолжение следует.

Валерий Харламов

<https://qvilon.ru>

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.