



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 8 (504)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

18 - 24 февраля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПИРОЖНОЕ «ГНЕЗДО»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука - 80 г	Сахарная пудра - 1 стл.
Вода - 70 мл	Ванильный сахар - 1 г
Масло сливочное - 40 г	Масло для фритирования - 400 мл
Яйца - 3 шт.	
Соль - 1 щепотка	Калорийность 275 кКал
Кардамон - 1 г	Время приготовления 1 ч.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Важная особенность этого рецепта - для приготовления пирожных необходима очень узкая кастрюлька, с диаметром всего лишь 15 сантиметров. Не думайте, что, де, вы наделаете таких ляпушек и в широкой таре, просто будете их высаживать меньшего диаметра. Тесто слишком жидкое, в первые секунды после высадки его разметывает неуправляемо, и ему действительно очень нужны ограничивающие стенки. Так что 15 сантиметров - это действительно максимум! Меньше - можно.

Муку смешиваем с анисом.

Даем закипеть подсоленной воде со сливочным маслом.

Высыпаем муку в кипящую воду, энергично перетирая получившуюся смесь лопаткой, чтобы не было комочков. Завариваем ее 1-2 минуты на слабом огне, продолжая производить ей жесткий массаж лопаткой.

Снимаем получившуюся смесь с огня, даем остыть до 70-80°C (это пара минут).

После этого лопаткой или миксером на самых низких оборотах поштучно вмешиваем яйца. Все три, одно за одним. Не пугайтесь, если тесто получится чуток пожиже, чем вы обычно делаете заварное. Под этот рецепт оно и нужно пожиже, иначе его будет не высадить через отверстие такого диаметра.

Ставим масло на разогрев. Готовность проверяется капельной теста - она должна будет сильно шипеть сразу после попадания в масло.

Помещаем тесто в рассадочный мешочек и отрезаем у него кончик на толщину где-то 5 мм.

Хаотично-круговыми и зигзаговыми движениями высаживаем тесто в кипящее масло. Когда видно, что низ зарумянился, переворачиваем на другую сторону.

После извлечения из масла даем пирожным «Гнездо» обсохнуть на кухонных бумажных полотенцах.

Ну, и в заключение посыпает пирожные «Гнездо» сахарной пудрой.

Вкусно - не то слово! Кстати, я уверена, что если их не посыпать сахарной пудрой, то на этих «гнездах» можно придумать какие-нибудь интересные закуски!

В библиотеке новая книга - бестселлер

Рэй Брэдбери

«451 градус по Фаренгейту»

Ее название – это градус, при котором горит бумага.

Научно-фантастический роман повествует об обществе, где массовая культура восторжествовала над разумом. Потребительское мышление помогает развивать некая служба «пожарных», занимающаяся уничтожением книг. Думать больше не нужно, ведь в мире царят технологии. Хранить книги запрещается законодательством, пойманных владельцев арестовывают, а дома сжигают вместе с литературой. Но один из пожарных – Гай Монтег, начинает задумываться о том, что его деятельность, возможно, не идет на пользу человечеству. На эти мысли его наталкивает соседка – молодая, но мудрая девушка. Она старается раскрыть главному герою глаза на иную сторону жизни, и тот постепенно задумывается о целесообразности существующего строя.

Фиточай

☉ ЗДОРОВЬЕ

Фиточай употребляется как для профилактики, так и для лечения различных болезней, нормализации работы внутренних органов. В отличие от других форм чая, фиточай не содержит кофеина. Он имеет приятный вкус и пьется с наслаждением. Он может состоять из одного основного ингредиента или же это может быть смесь растительных ингредиентов, направленных на достижение конкретной цели, таких как противостояние простудным заболеваниям, релаксация и снятие стресса и многих других.

Фиточай — это тот напиток, который вошел в современный рацион человека вместе с повальной модой на здоровый образ жизни. Фиточай выглядит почти, как чай и заваривается так же, как чай, но на самом деле это не совсем чай. Это потому, что компоненты фиточая происходят не от куста (Camellia Sinensis), растения, из которого изготавливаются все чаи (чайных листочков в них совсем мало, а в некоторых случаях эти чаи полностью состоят из травы и становятся не чаями, а травяными настоями). Фиточай состоит из разных компонентов, и правильней было бы называть его — полезный отвар. Фиточай изготавливается из смеси сухих листьев, семян трав, орехов, коры, фруктов, цветов или других растений, которые придают фиточаю ароматный вкус и обеспечивают его полезные преимущества.

Как правило, в рецептуре подобных фиточаев предусмотрены одно или два растения, которые являются базовыми для этого чая. Для того, чтобы усилить свойства или вкус этих базовых растений, к фиточаю добавляются сушеные плоды, ягоды, натуральные масла или ароматизаторы, травы, лепестки. Традиционными базовыми растениями, входящими в состав фиточая, являются гибискус, ройбуш, шиповник, причем каждый из этих растений имеет свою, особенную специфику.

К примеру, шиповник абсолютно не уступает препаратам с витаминами, которые выпускаются промышленностью. Кроме того, что в шиповнике огромное количество витамина С, в нем еще есть провитамин А, витамины РР, В1, В2. В шиповнике содержится магний, железо, медь, фосфор, кальций, эфирные масла.

Фиточай, приготовленный на основе ройбуша, отличается тонизирующим действием, его называют напитком вечной молодости и здоровья. Чай на основе гибискуса безопасен для тех людей, у которых присутствуют заболевания почек, поскольку он не содержит в своем составе щавелевой кислоты. Гибискусовый фиточай хорош при жаре и когда температура тела повышена.

Вода для травяного чая должна быть мягкой и очищенной, а посуда для него — эмалированной, стеклянной и фарфоровой. Заваривают чай горячей водой или же настаивают на водяной бане.

В следующем номере газеты мы узнаем, как правильно подобрать фиточай.

<http://www.bcrb.by>

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

Начало в номере 7

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?

Список

Чтобы разобраться со своими долгами, предлагаю разделить лист бумаги на три колонки. В первую выпишите людей, которым, по вашему или их мнению вы что-то должны.

Во вторую, напротив каждого имени, попробуйте описать, за что именно вы чувствуете свою вину. Ну, а в третьей колонке укажите, с помощью каких действий вы можете полностью закрыть этот долг и испытать насыщение, спокойствие и облегчение.

Случается так, что мы винимся перед теми, кого уже нет в живых. Это усложняет задачу, но постарайтесь тогда обратиться к нему мысленно. Либо же запишите то, что беспокоит на бумаге, которую потом отдадите огню или просто порвёте.

Если вы причинили ему серьёзный вред и одними словами не обойтись – обратитесь к близким людям, которых он любил и сделайте что-то хорошее для них.

Желания

В обществе существует масса норм и правил, которых следует придерживаться. И чтобы получить одобрение, порой приходится «вылезать из собственной шкуры». Там, где нет желания – нет энергии. Поэтому не удивительно, что возникает сопротивление на какие-то поступки.

Попробуйте исследовать,



чего вы на самом деле хотите. Подберите способы, которые окажутся для вас более приемлемыми, чтобы достичь желаемого.

Если вам сложно сделать хотя бы набросок своих неудовлетворённых потребностей, воспользуйтесь пирамидой Маслоу. В ней они структурированы и послужат основой, на которую можно опереться.

Аутотренинг

Проговорите фразы, указанные ниже и попробуйте прислушаться, какие чувства возникают на них.

Я отвечаю за:

-то, что говорю, как веду себя и что делаю;

-свою жизнь и всё, что в ней происходит;

Я ценю:

-жизнь другого человека. Но я за неё не отвечаю. Это только его право проживать её и обустроить так, как хочется. -свою жизнь, а также то, что со мной случается. Мне важен тот опыт, который я получил.

Подробнее об аутотренинге, вы можете почитать в интернете.

Рекомендации

Но как быть, если оказалось

что делать что-то надо, но совсем не хочется?

Воспоминания

Попробуйте вспомнить, как это нежеланное действие связано с вашим прошлым? Например, не ходите к врачу, потому что однажды в детстве испугались какой-то процедуры. Психика вытеснила эту ситуацию, время прошло, вы совершенно об этом случае забыли. Но вот заставить себя отправиться на приём не можете.

«Покопайтесь» в чертогах своей памяти, вдруг вам удастся обнаружить связь между событиями в прошлом и отсутствием мотивации в определённой сфере.

Планирование

Планирование позволяет человеку внутренне подготовиться к тому, что вызывает

протест. Распределить обязанности, организовать себя и пространство к изменениям, анонсировать перемены окружающим, если это необходимо. Но самое главное – настроиться на них, понять, что это неизбежно, смириться и выработать план действий, который поможет быстрее завершить задуманное.

Действенные способы повышения мотивации

Что вас вдохновляет и мотивирует действовать? Может, мысли о том, что желаемое сбылось? Ведь визуализация, то есть детальное представление того, что мечта реализована, действительно помогает в таких случаях.

Или может вас больше стимулирует конкуренция? Дух соперничества подогревает чувства и активизирует организм, он будет затрачивать энергию и прочие ресурсы непосредственно на достижения победы. Если вы самостоятельно не в силах ответить на этот вопрос, не беда. В интернете вы найдете множество статей, где указано много способов, которые помогут повысить вашу мотивацию.

Завершение

Если вы ощущаете упадок сил и отсутствие желаний, когда просто хочется лежать, ничего не делать и ни с кем не общаться, скорее всего, идёт речь о депрессии, апатии. Воспользуйтесь рекомендациями из статей размещённых в интернете.

Берегите себя и будьте счастливы!

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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.