



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 9 (505)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

25 февраля - 3 марта 2019 г.

◆ КУХНЯ

http://iamcook.ru

КРЕМ «ПЛОМБИР» ДЛЯ ЭКЛЕРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко - 240 мл	Сахар - 3 ст.л. (или по вкусу)
Сливки 35% - 200 г	Соль - щепотка
Яйцо - 1 шт.	Масло сливочное - 30 г
Крахмал кукурузный - 1,5 ст.л.	Калорийность 246 кКал
Ванилин или ванильный сахар	Время приготовления 25 м.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Крем получается очень нежным и шелковистым, воздушным и приятным. Он подходит не только для начинки эклеров, но и для тортов, пирожных. Только вот консистенция крема не такая стабильная, как, например, масляного, и для выравнивания профессиональных тортов он не подходит. Зато этот крем можно заморозить и получить вкусное мороженое.

Сладость лучше регулировать по своему вкусу. Ориентировочно, в среднем, на это количество продуктов берется 90 г сахара, мне же хватило и 3 столовых ложек. Для заморозки крема нужно положить больше сахара, чем для смазывания тортов и начинки эклеров.

В кастрюле соединить, крахмал (почему-то именно кукурузный), сахар, ванилин. Перемешать венчиком сухие ингредиенты. Добавить яйцо и снова все смешать ручным венчиком.

Влить холодное молоко, размешать до однородности. Венчик - прекрасное изобретение человечества, он так легко и просто позволяет избавляться от комочков, делать любую смесь гладко-однородной. Полученную смесь поставить на огонь, и не прекращая интенсивно помешивать, довести до кипения.

Это происходит довольно быстро. Главное, не оставлять крем без присмотра, стоя рядом с кастрюлькой и мешать постоянно.

Вот такая консистенция получается - гладкая и шелковистая. Я не стала накрывать заварной крем пленкой в контакт, все-таки структура при этом нарушается. Я остудила крем постоянным помешиванием венчика, опустив кастрюльку в холодную воду.

При остывании крем густеет. Но если его постоянно мешать, то остается красиво-однородным и без комочков. Добавить в крем размягченное сливочное масло и вмешать его, опять же, венчиком. Если масло не топить и добавлять в остывшую смесь, то крем после остывания получится гораздо стабильнее. После этого можно поставить крем в холодильник на несколько минут.

Отдельно взбить сливки. Хотите - добавляйте сахар дополнительно, я не добавляла. Не люблю приторную сладость.

А дальше добавляем порциями заварной крем во взбитые сливки и взбиваем миксером, пока не получится однородно-сливочный крем. Это происходит быстро и просто.

Вот такая шелковистая структура у крема «Пломбир» для эклеров. Дополнительно нужно охладить его в течение 30 минут или больше.

Крем становится еще более стабильным, но остается достаточно мягким. Для эклеров и тортов - самое то.

В библиотеке новая книга - бестселлер

Джеймс Хэдли Чейз

«Нет убежища золотой рыбке»

Мастер детективной интриги, король неожиданных сюжетных поворотов, потрясающий знаток человеческих душ, эксперт самых хитроумных полицейских уловок и даже & тонкий ценитель экзотической кухни. Пожалуй, набора этих достоинств с лихвой хватило бы на добрый десяток авторов детективных историй. Но самое поразительное заключается в том, что все эти качества характеризуют одного замечательного писателя. Первые же страницы знаменитого романа «Нет убежища золотой рыбке» послужат пропуском в мир, полный невероятных приключений и страшных тайн, в мир книг Джеймса Хэдли Чейза, в котором никому еще не было скучно.

☉ ЗДОРОВЬЕ

Как правильно подобрать фиточай?

Алгоритм выбора чая, если Вы не фармацевт.

Шаг первый. Как только пришла в голову мысль полечиться травами самостоятельно, и Вы уже пришли в аптеку или место, где продают фиточай, то попросите показать мне готовые травяные смеси, ориентированные на профилактику или лечение моей проблемы. Если таковых нет, то я иду в другую аптеку или место где продают фиточай. Если имеются, то смотрим шаг №2.

Шаг второй. Читаем противопоказания (именно противопоказания!) ко всем предложенным фиточаям и ищем, а нет ли в них болезней и состояний, имеющих у Вас. Если находите таковые (например, беременность), то отставляете данный чай в сторону и больше к нему не возвращаетесь. Если противопоказаний нет, то переходим к шагу №3.

Шаг третий. Внимательно читаем показания, до которых только сейчас дошла очередь. Одно дело, как чай называется, другое дело, что написано в инструкции. Например, чай называется «Не горюй!». Мы думаем, что это средство от депрессии, а в аннотации в показаниях читаю «избавление от нежелательной беременности». Пример, естественно, выдуманый. Если это произошло именно так, то данный чай отставляем в сторону и к нему больше не возвращаемся. Если же показания совпали с нашим диагнозом, то переходим к шагу №4.

Шаг четвертый. Смотрим, как производитель рекомендует принимать свое супер средство. В каком виде, в какой разовой и суточной дозе, как часто и, наконец, как долго. Пытаемся все это наложить на свой жизненный график, примерить к своим вкусовым пристрастиям и т.д. Если какие-то параметры противоречат Вам настолько, что вы не можете к ним приорироваться, то данный фиточай возвращается на полку. А с оставшимися вариантами мы переходим к шагу №5, и последнему.

Шаг пятый. Смотрим, сколько сие чудо стоит. Естественно пересчитываем на курс лечения. Допустим, 1 упаковка содержит 20 фильтр - пакетов. Производитель рекомендует принимать отвар из одного пакетика три раза в день в течение месяца. Таким образом, нужно $30 \times 3 = 90$ фильтр - пакетов, что составляет $90 : 20 = 4,5$, а в пересчете на целые, 5 упаковок препарата.

Но при этом надо всегда помнить, что фиточай - это природный помощник вашему организму, а не замена лекарству от той или иной болезни. Фиточай надо пить ещё до того, как вы уже заболели, это профилактика вашего организма, это помощь настроить правильную работу органов, придать им силу и способность сопротивляться внешним воздействиям и угрозам. Регулярно употребляя фиточай, вы приобретете бодрость, хорошее настроение и силу духа, а это уже успех. И даже заболев, организм сможет победить болезнь без тяжелых последствий.

В статье использован материал с сайта 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****Лучшие методы достижения успеха которые помогут наконец поверить в себя**

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Сегодня мы поговорим о том, как поверить в себя и добиться успеха. Уверенность не встроена в нас с рождения, она развивается со временем, изначально в родительской семье. Внимание и любовь близких людей даёт ощущение принятия и своей значимости, впоследствии на которое можно опираться. Но не у каждого в жизни присутствовала родительская поддержка и признание, как же тогда быть, если вера в себя ничтожно мала? Я расскажу, что нужно делать для того, чтобы обрести уверенность в своих силах и действиях и какие технологии существуют.

Формула успеха Томаса Леонарда

Томас создал персональный коучинг и много времени посвятил изучению компонентов, которые сопутствуют эффективности жизни. Его формула выглядит так: $10\% + 40\% + 50\% = 100\%$, где:

10% — это наш оплот, умения, знания и навыки. Удивительно, уважаемый читатель, но и правда, наши знания играют не самую основную роль в достижении своих целей, только благодаря им практически невозможно достигнуть высот.

40% — это наш образ мышления. Как видите, наши мысли имеют большее влияние на наше благополучие, чем знания и опыт. Позитивный образ мышления даёт энергию, ресурсы, в то время как отрицательные мысли уже заранее тормозят и настраивают на неудачу.

50% — это окружение. Люди, с которыми мы постоянно пересекаемся, имеют огромное влияние на наши мысли, образ жизни, ценности и приоритеты. Если рядом с вами будут находиться люди, которые ориентированы на развитие и достижение своих целей — это будет мотивировать и вас на движение вперёд, несмотря на трудности.

Упражнение «Колесо жизни»

Это психологическое упражнение поможет вам определить, на какие сферы своей жизни необходимо обратить внимание, ведь если какие-то потребности будут неудовлетворёнными, это будет очень сказываться на процессе достижения своей цели. Важна гармония каждой составляющей, тогда успех гарантирован.

Итак, необходимо на листе нарисовать круг и разделить его на 8 частей, каждая из них будет отвечать за определённую сферу: любовь, отдых, саморазвитие, здоровье, работа, деньги, семья,

друзья. И оцените по 10-ти бальной шкале, насколько заполнен каждый сектор вашей диаграммы. Это и есть колесо жизни, которому очень сложно катиться, если присутствуют большие недочёты хотя бы в одном секторе. Подумайте о том, как вы можете увеличить недостающий процент и что необходимо предпринять для его сохранения.

Способы получения благополучных результатов

Определение целей. Для начала важно распознать свои желания, тогда они обретают форму в виде целей, которые впоследствии возможно воплотить в реальность. Как это сделать, можете почитать в моей статье о том, как правильно ставить цели. Когда вы чётко будете понимать, чего хотите и каким образом будете реализовывать свои мечты, тогда можно переходить к следующему пункту.

Планирование. Теперь необходимо расписать сроки реализации, возможные риски, а также пути решения возникающих сложностей, с которыми будете сталкиваться. Записывайте свои идеи, разбивайте сроки на этапы, когда есть структура и границы, тогда намного понятнее и проще ориентироваться. Планирование дисциплинирует, так как самоконтроль является хорошим способом для получения необходимых результатов. И в то же время обязательно выделите время на отдых и другие сферы своей жизни.

Активность. Для того чтобы получить результат, необходимо прилагать усилия и быть активным. Иначе цели так и останутся мечтами. Важно начать, сделать первый шаг, и уже в движении будет проще поддерживать процесс реализации планов.

Методы Накапливание усилий.

Медленно, шаг за шагом, даже иногда претерпевая неудачи, но всё же продолжать движение к своей цели. Этот метод хорош тем, что есть возможность получить удовлетворение не только от достигнутого, но и от самого процесса, проживая радость каждой маленькой победы. Ведь, как говорится в пословице: «Вода камень точит».

Метод рывка. Темпы у всех разные, и кому-то, может, будет проще резко, выложившись полностью сделать рывок, прорыв вперёд. Результаты такого метода видны намного быстрее, но есть риск истощения или эмоционального перенапряжения, поэтому заранее просчитайте свои силы и ресурсы.

Рекомендации для повышения уверенности в себе**1.Полярность**

Существует такое понятие, как полярность, которое означает, что одно целое может иметь противоположные свойства. Как у батарейки, есть плюс и минус, так и каждый человек имеет полярные качества. Если вы, к примеру, часто испытываете страх, не стоит сразу себя характеризовать как труса, в вас также живёт и храбрость, только вы можете ещё об этом не знать.

Попробуйте выписать, к примеру, 5 своих качеств, а затем напротив каждого напишите противоположное ему. Закройте глаза и прочувствуйте эти новые для себя черты характера. Это упражнение поможет открыть в себе новые ресурсы и понять, что вы разносторонняя личность, а не только неуверенный в своих силах человек.

2.Опыт

Наше отношение к неудачам порой однобокое, хотя на самом деле они даны нам для приобретения опыта, а порой открывают больше перспектив для развития. Вспомните последнюю неуспешную трудность и напишите хотя бы несколько вариантов-ов, что вы получили взамен полезного, благодаря этому проигрышу.

Понимаю, что очень сложно найти хоть какую-то крупицу хорошего в неприятной ситуации, но поверьте, она есть.

Точно также и с отношением к себе, посмотрите иначе на то, что в себе не нравиться.

3.Достижения

Постарайтесь сравнивать свои достижения и себя с собою прежним, а не с другими людьми. Мы все разные, с разным опытом, семейной историей и возможностями. Как вариант, наблюдайте за удачливыми людьми в своём окружении для собирательного образа необходимых стилей поведения в стрессовых ситуациях, когда важно принять быстрое решение, расставить приоритеты и сохранять спокойствие.

4.Наши внутренние утверждения

Выпишите все свои утверждения, которые обрекают на

провал, а вместо них составьте позитивные формулы. К примеру «Я уверен в себе, я верю в свои силы», и повторяйте их про себя как можно чаще, самовнушение придаст сил и веры в благополучный исход, а ещё создаст хорошее настроение.

Составьте коллаж с желаемыми объектами, тогда каждый день он будет перед глазами, напоминая, что не стоит останавливаться.

5.Победы

Составьте список своих побед. Пусть они будут мелкими, порой незначительными, но это ваши победы. Они будут мотивировать на что-то большее, вы научитесь гордиться собой и замечать, что способны доводить дело до конца и получать результат.

6.Знания

Совершенствуйтесь, развивайтесь, пополняя свой запас знаний. Ищите новую информацию, тогда всегда будете «на волне». Используйте опыт других людей, анализируйте свои ошибки. Таким образом, вы расширите свои возможности, в том числе и профессиональные.

7.Окружение

Как уже было сказано, очень влияет на жизнь и мировоззрение ваше окружение. Постарайтесь больше общаться с людьми, которые нацелены на результат, уже чего-то добились и умеют поддерживать. В таком случае вы сможете в любой момент обратиться за советом, опереться на их опыт и получить признание, поделившись своим.

8.Упорство и работоспособность

Будьте готовы к упорному труду, чтобы получить желаемое, необходимо каждый день прилагать максимум усилий, не давая себе поблажек и пути к отступлению. Проявите стойкость и выдержку, это самые важные инструменты в преодолении препятствий, даже если неудачи следуют одна за другой, сделайте акцент на упорство. Самая большая ошибка порой, когда человек просто ожидает, что всё само собой наладится.

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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.