



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 11 (507)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

11 - 17 марта 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### УЗОРЧАТЫЕ БЛИНЧИКИ НА МАСЛЕНИЦУ

#### Ингредиенты

Яйцо куриное 1С- 2 шт.  
Мука пшеничная – 10 ст.л.  
Молоко жирностью 2,5% – 300 мл  
Разрыхлитель для теста – 5 ч.л.  
Соль – 2 щепотки  
Сахар-песок – 1 ст.л. + посыпка  
Масло растительное – для жарки  
Блинная сковорода диам. 16 см  
10 смайликов и 10 цветочков  
Калорийность 243 кКал  
Время приготовления 45 мин.



#### Пошаговый рецепт

Как на масляной неделе в потолок блины летели! Наша масленичная неделя пройдет под девизом: «Без блина не масляна!»

Сегодня испеку к детскому столу узорные блинчики в форме смайликов и цветочков. Подготовим ингредиенты по списку. Молоко и куриные яйца нужно довести до комнатной температуры.

Разбейте яйца в глубокую миску. Взбейте венчиком до легких пузырьков. В процессе взбивания добавьте соль и сахар.

Введите в яичную смесь теплое молоко.

Перемешайте молоко с яйцами до однородности. Добавьте порционно муку и разрыхлитель для теста.

С помощью венчика замесите полужидкое блинное тесто. Дайте ему отдохнуть 20 минут.

В это время подготовьте «инструмент» для формирования рисунков. Подойдут кондитерские мешочки из крепкого целлофана со срезом.

Или детская пластиковая бутылочка с дырочкой в крышке. Заполните тестом свое приспособление.

Хорошо разогрейте блинную сковородку. Моя подружка маленькая и старенькая, но такая практичная. Блинчики на ней получаются бесподобными. Смажьте сковороду растительным маслом. Выливайте блинное тесто тонкой струйкой в форме понравившихся рисунков. Я сначала решила сделать для детей блинчики-цветочки.

Если вам понравилась идея – жарьте блинчики до румяности с двух сторон. Складывайте стопочкой друг на дружку.

Потом я решила испечь блинчики-смайлики. Если вам понравилась и эта идея, выливайте тесто тонкой струйкой в форме забавной мордашки: сначала - по кругу, затем непрерывной линией - очки, а внизу - улыбку.

Складывайте узорные блинчики на плоское блюдо, прослаивайте сахаром.

Пока не остыли, подавайте к чаю с сахаром, ягодами, сметаной или вареньем.

## ♥ ЗДОРОВЬЕ

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газете, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай, в дальнейшем будем завозить и другие виды.

Пока чаи доступны в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14 и в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18.

### Чай зеленый с черникой



#### Описание:

Ароматный и насыщенный витаминами напиток благотворно воздействует на сетчатку глаз и улучшает работу мозга. Черника способствует снижению уровня холестерина и активно препятствует старению.

Черника значительно улучшает зрение человека, ускоряет обновление сетчатой оболочки глаза, усиливает остроту зрения, обеспечивает поле зрения, уменьшает усталость глаз при любой работе, особенно в сумерках, ночью и при искусственном освещении.

Чай с черникой обладает выраженным действием на функции печени и поджелудочной железы. Этот чай применяют больные диабетом, так как он снижает уровень сахара в крови.

Побеги черники оказывают антибактериальное действие при лечении тифа, язв, экземы.

Основополагающее свойство листьев и побегов черники - это ее положительное влияние на пищеварительную систему.

#### Состав:

Зеленый чай, черника (побеги)

#### Способ применения:

На 200 мл кипятка 1 пакетик чая. Настоять 2 минуты. Заваривать до 3 раз. Принимать чай без ограничений, независимо от приема пищи

### В библиотеке новая книга - бестселлер

Джеймс Хэдли Чейз  
«Джокер в колоде»

Хельга Рольф, жена одного из богатейших людей мира, живет одной надеждой - что прикованный к инвалидному креслу муж вскоре умрет и наследство в 60 миллионов долларов перейдет к ней. Но единственное условие Германа Рольфа - супружеская верность - нарушено. Он узнает о связи Хельги с Джеком Арчером, на совести которого, ко всему прочему, исчезновение 2 миллионов долларов из актива фирмы Рольфа...

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

# Как можно запрограммировать себя на успех с помощью простейших методов работы над собой

Всем доброго времени суток! Сегодня я хочу рассказать вам о том, каким образом можно двигаться вперёд к успеху с помощью самовнушения. Ведь программирование на успех – это умение воздействовать на своё подсознание силой мысли для того, чтобы достичь желаемых результатов. В статье «Почему успех зависит только от самого человека и ни от кого больше» мы рассмотрели тот факт, что благополучный результат во всех начинаниях зависит только от человека. А вернее от его внутреннего настроя, ответственности и развития определенных качеств. Поэтому умение верно себя запрограммировать ведёт к успеху. Который означает движение вперёд, саморазвитие, умение ставить цели и шаг за шагом реализовывать их.

Ну что, готовы приступить? Для начала выберите время и место, чтобы вас никто не потревожил. Соответственно отключите телефон и предупредите близких, чтобы не отвлекали. Выберите для себя наиболее привлекательные методы и выполняйте их как можно чаще.

Методы программирования на благополучный результат

### 1. «Режиссер жизни»

Представьте несколько наиболее значимых для вас ситуаций. Как будто это фильм или спектакль. А себя в виде режиссера и одновременно актера. Затем каждую ситуацию проиграйте со всех ролей в 4 жанрах: сначала в виде трагедии, затем философской притчи, комедии, и боевика.

Эта техника показывает, что только наше отношение к одной и той же ситуации имеет значение и влияние на исход. Мы сами определяем, в каком жанре хотим двигаться к цели, при этом важно уметь смотреть на жизнь под разными углами. И переписывать сценарий, который не устроил.

### 2. «Магнит удач»

Вспомните состояние, когда вы чувствовали себя везучим, уверенным, и попробуйте удержать его как можно дольше. И одновременно представьте себя магнитом, который притягивает к себе это ощущение отовсюду. Ведь внешний мир – это продолжение вашего внутреннего «я», в то время как вы притягиваете к себе благоприятные обстоятельства, как залог успешной реализации намеченных планов.

Позитивный образ мышления очень эффективен. Уверен, вы замечали, что бывают случаи, когда удача следует за удачей, или наоборот, даже поговорка есть «беда не приходит одна». Это как раз вследствие нашего

внутреннего настроя. Ведь если мы будем замечать каждый мелкий благоприятный момент, даже в виде обнаруженного рубля на полу или купленного последнего хлебешка в магазине – мы будем подсознательно считать себя победителем. А если ещё и при этом будем присваивать себе гордое звание везучего человека, то удача гарантирована.

### 3. «Поплавок»

Представьте море во время шторма, как волны накатывают одна на другую, с такой силой, что слышен грохот. И в воде качающийся поплавок, который то на самом гребне волны, то скрывается под ней, со временем всплывая опять на поверхность, несмотря на всю мощь удара. А теперь представьте, что это вы посреди бушующей жизни, и, несмотря на силу и величину сложностей и проблем вы снова и снова всплываете, не давая себя потопить. Наконец море, не сумев победить вас, успокаивается, стоит штиль и солнце, выглянувшее из-за туч, наполняет вас счастьем и уверенностью.

### 4. Четыре варианта

Возьмите одну значимую для вас ситуацию, которая вызывает тревогу за исход. И рассмотрите четыре варианта развития событий не в вашу пользу. Вот что такого страшного может произойти? Пофантазируйте о возможных последствиях. Затем на каждый негативный исход придумайте несколько вариантов позитивного завершения.

Благодаря этому упражнению вы придумаете стратегии решения сложностей, будете себя чувствовать более осознанным и подготовленным. А возможность представить неудачу легализует энергию страха, вследствие чего вы будете чувствовать себя намного увереннее. К тому же мы часто сомневаемся и боимся, особо не понимая чего именно. Вот страшно проиграть, вроде ясно.

Но если задуматься, а что ж такого тогда будет происходить или чего такого ужасного случится со мной в случае проигрыша? И чаще всего, оказывается, что в принципе жить можно, мир не рухнет... Тогда и страха намного меньше и мы двинемся к цели более уверенно, а это уже залог успеха.

### 5. «Якорь»

Вспомните самый яркий момент из жизни, когда вы добились поставленной цели, несмотря на препятствия. Попробуйте снова прожить эмоции, которые вы испытывали в тот момент. Как только отчётливо их ощутите, сожмите крепко кулак, «заякорив» это состояние. И в дальнейшем, когда

на вашем пути возникнут трудности, сожмите кулак, вспомнив ощущения победителя. И тогда вы справитесь с любыми трудностями.

### 6. Любимый цвет

Подумайте, какой цвет у вас ассоциируется с уверенностью. Затем закройте глаза, и пустите по телу этот цвет. Отчетливо представляйте, как вдыхаете его точкой между глаз на лбу, и он распространяется по каждой клеточке вашего организма. Каждая мышца, каждый нерв започинены этим цветом, он наполняет вас и придаёт уверенности.

### 7. Техника «Танк»

Представьте, что ваша цель находится на вершине высокой горы. И на пути к ней находится множество препятствий в виде поваленных деревьев, горных рек, каньонов и крутых утёсов. Мысленно преодолевайте каждую, позволив вашему подсознанию выдавать поток вариантов, которыми вы сможете воспользоваться. А затем обратитесь к каждой преграде с вопросом о том, каким образом её возможно преодолеть. Таким образом, вы научитесь находить компромисс и договариваться с тем, кто создал сложность. Давая ему признание его силы, и при этом продолжая двигаться к своей цели.

### 8. Отдых

После выполнения какого-либо упражнения и вообще в конце рабочего дня очень важно дать своему организму возможность отдохнуть. В жизни очень много стрессовых моментов, после которых может наступить истощение. Необходимо заботиться о себе и своих ресурсах. Примите удобное положение. Дышите медленно и глубоко. Вдох и выдох делайте из живота, который при вдохе должен выпячиваться.

Затем вспомните какое-то место, где вам было очень хорошо и комфортно. Представьте все подробности, мысленно оглянитесь и рассмотрите всё вокруг. С каждой минутой картинка будет все чётче и ярче. Проведите в этом месте минут 20, так же спокойно, глубоко вдыхая и выдыхая. Затем

медленно откройте глаза. Вы почувствуете, как зарядились энергией и силой.

### Рекомендации

Используйте ежедневно позитивного самовнушения, которые необходимо ежедневно себе повторять. Лучше всего они работают, когда вы произносите их сразу после пробуждения или непосредственно перед сном. Примеры: «Я спокоен и уверен в себе», «У меня всё отлично получается», «Мне всегда сопутствует удача», «Я осознаю и ощущаю свою силу» и в таком духе. Придумайте для себя позитивное утверждение или выберите из предложенных, и через 21 день увидите и почувствуете результат. Подробнее об аффирмациях вы можете почитать в интернете. И не имеет значения, какой вид вы выберете, активный образ жизни и физические нагрузки будут стимулировать получение удовлетворения от жизни. Бодрость и заряд энергии придадут уверенности и активности.

Научитесь управлять своим временем. Обнаруживайте свои желания, ставить цели, определять задачи, планировать, а также верно расставлять приоритеты. Как всё это сделать можете почитать в статье «Что такое тайм-менеджмент или как эффективно управлять своим временем».

Окружите себя любимыми вещами, приятными и позитивными людьми. Комфортная обстановка и позитивные эмоции будут вызывать в вас удовлетворённость своей жизнью.

Визуализируйте. Представляйте в малейших деталях эффект, который хотите достичь. Это послужит как мотивация к действиям, активности, а также поможет в процессе достижения цели. Ведь если вы не определились, чего именно хотите, а лишь смутно представляете результат – будет сложно спланировать процесс реализации задач.

**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](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 990 экз.**

Подписано в печать в среду, в 17-00.