



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 12 (508)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

18 - 24 марта 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

БЛИНЫ НА РАССОЛЕ (ПОМИДОРНОМ)

Ингредиенты

Рассол - 2 стакана
Мука пшеничная - 1 стакан
Яйцо куриное - 1 шт.
Сахар - 1 ст.л.
Соль - 1/4 ч.л.
Сода - 1/2 ч.л.
Растительное масло - 2 ст.л.
(+для смазывания сковороды)
Мерный стакан объемом 200 мл
Калорийность 135 кКал
Время приготовления 45 мин.

Пошаговый рецепт

Часто, открыв баночку с помидорами или огурцами, мы попусту выливаем рассол, даже не задумываясь о его ценности в кулинарном мире. Ведь его можно использовать для приготовления многих блюд. Одним из которых сегодня я хочу поделиться с вами.

Блины, замешанные на рассоле (в моём случае помидорном), получаются тонкими и нежными. А за счёт реакции между кисловато-солёноватой жидкостью и содой - ещё и ажурными. Жарятся блины очень просто, они легко переворачиваются и не рвутся при этом.

Подавать их можно с любой начинкой, хотя и сами по себе они хороши. Рекомендую попробовать!

Для приготовления блинов на помидорном рассоле подготовить продукты по списку к рецепту.

В глубокую ёмкость, удобную для замеса, налить рассол. Добавить сахар, щепотку соли и вбить яйцо.

С помощью вилки, венчика или миксера смешать ингредиенты до однородной массы, так, чтобы кристаллы растворились, а яйцо разошлось по жидкости. Если рассол сам по себе солёный, количество соли можно уменьшить или вовсе обойтись без неё.

Влить растительное масло и добавить просеянную пшеничную муку с содой.

Снова перемешать, стараясь разбить все мучные комочки и достичь однородной консистенции блинного теста. Готовое тесто оставить на 15 минут "отдохнуть", после чего можно приступать к жарке.

Сковороду смазать тонким слоем растительного масла (очень удобно использовать для этих целей силиконовую щётку) и раскалить её как можно сильнее. Большая температура металла будет способствовать появлению пузырьков на поверхности блина. Вылить на сковороду часть теста и равномерно распределить его по всему дну, путём круговых движений сковороды.

Через 1-1,5 минуты, когда края начнут зарумяниваться, перевернуть блин на другую сторону и жарить ещё 30 секунд до готовности. Таким образом использовать всё тесто.

Вкусные нежные блины на помидорном рассоле готовы. Их можно начинить разнообразной начинкой либо подать к чашечке ароматного чая с мёдом или вареньем.

Приятного аппетита!

В библиотеке новая книга - бестселлер

Джеймс Хэдли Чейз «Каре тузов»

В четвертый том вошли малоизвестные произведения Джеймса Хэдли Чейза: "Ему это больше не нужно", "Дело лишь во времени" и "Каре тузов".

Фоторепортеру Уильяму Даффи предложили снять шантажиста в момент получения денег. Даффи проникает в квартиру незнакомой женщины, мастерски выполняет свою работу и... тут же отдаёт камеру с пленкой человеку, направившему на него пистолет. Репортер принимает решение помочь хозяйке квартиры выпутаться из неприятностей, к которым и он, сам того не ведая, приложил руку. Обо всём этом и не только в книге Джеймс Хэдли Чейз.

Чайный напиток ☺ ЗДОРОВЬЕ

Красногорский витаминный с шиповником – залог иммунитета

Что означает состав чай зверобой чабрец шиповник на практике? – Все просто: защищенность от сезонных хворей и приток жизненных сил круглый год. А теперь детальнее:

Зверобой. Невероятное по эффективности средство для снятия усталости и стимуляции процессов регенерации после травм.

Чабрец. Отличное тонизирующее, средство для усиления потенции, антиаллерген и естественный аперитив.

Шиповник. Мощнейший источник витамина С, усилитель иммунитета, профилактика сердечно-сосудистых патологий.

Состав: Шиповник, копеечник чайный, малина лист, зверобой трава, душица обыкновенная трава, лабазник вязолистный, чабрец трава, смородина лист.

Чайный напиток Для профилактики сахарного диабета



Описание:

Люди, страдающие от избытка сахара в крови, наверняка задаются вопросом – какой чай пить при сахарном диабете так, чтобы заменить традиционный напиток и, желательнее, извлечь при этом пользу для здоровья?

Данный продукт является оптимальным вариантом в подобной ситуации. Созданный на основе особых представителей алтайской флоры, чай не повышает концентрацию сахара в организме. Его основные его ингредиенты (лопух, горец и черника) дарят нам витамины, кислоты и массу неорганики, необходимой для нормальной жизни. И, конечно же, вас ждет уникальный вкус!

Состав: Хвощ полевой, горец птичий, земляника лесная, шиповник майский, черника, лопух большой.

Способ приготовления: 1-2 фильтр-пакетика залить 200 мл. горячей воды настоять 10-15 мин. немного остудить принимать как обычный чай.

Данная продукция не является лекарственным средством

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 чай доступны в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, "Дедо и Баба", в с.Мурай - ТРИТОЛ-14 и в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18.

◆ ПСИХОЛОГИЯ

Что такое невербальное общение и как распознать эмоциональное состояние человека

Здравствуй уважаемые читатели моего блога! Общение – очень важный процесс в жизни каждого человека, благодаря ему развивается наша психика, мы продвигаемся, социализируемся и вообще живём. И сегодня я хочу предложить вам рассмотреть один из его видов, а именно невербальное проявление эмоциональных состояний человека. Ведь оно составляет от 60 до 95% информации, которую мы неосознанно предъявляем окружающим.

Что это такое?

Если говорить простым языком, то невербальное общение – это коммуникация без помощи слов. И не только между людьми, а также и при взаимодействии с животными. А также помогает понять собеседника более глубоко и выразить более сложные чувства, к которым невозможно подобрать слов либо если человек не осознает, что с ним происходит, то тело даёт ему и окружающим подсказку о его состоянии. Можно подумать, зачем нам знать больше, ведь вербально это как просто, да?

Но словами ведь можно обмануть, а некоторые движения и процессы в организме в зависимости от проживания какого-либо чувства невозможно подделать. К примеру, даже если вы и примете позу и вид испугавшегося человека, ваши зрачки не расширятся, а ладони не вспотеют от страха. Подробнее о таких нюансах вы сможете узнать, в следующей статье: «Самые интересные фишки невербального общения между людьми», а сейчас предлагаю ознакомиться с основными видами:

Виды
1. Голос

По факту, это не только средство общения, но и очень сложный инструмент человека, с помощью ко-

торого он может кричать, смеяться, плакать и с изменением интонации или тона даёт понять окружающим о его позиции и состоянии. К примеру, по обычному слову: «Привет», можно определить, рады встрече с вами, поздоровались формально, совсем недоброжелательно к вам относятся, и прочее.

Характеристики голоса

Скорость речи: быстрый темп указывает на импульсивность уверенность, медленный – уравновешенность и сдержанность. А вот если присутствуют колебания, речь то убыстряется, то замедляется, это сигнализирует о неуверенности и невозможности себя контролировать в силу переживаний и лёгкой возбудимости.

Громкость: громкий голос принадлежит человеку с активной жизненной позицией и большим количеством жизненной энергии. Тихий голос означает скромность, сдержанность в проявлениях, а вот скачки свидетельствуют о волнении и переживаниях в момент разговора.

Артикуляция: Чёткое произношение обозначает желание быть понятным, а непонятное – неуверенность в себе и своей точке зрения.

Высота: фальцет принадлежит человеку с высоким уровнем интеллекта, голос из груди – искреннему и эмоциональному, слишком высокий, писклявый – означает испуг, заниженный тембр – уверенность в себе, расслабленность и умение влиять на других, вызывать уважение и восхищение.

Характеристики смеха

Ха-ха-ха – беззаботный, открытый и жизнерадостный. Хе-хе-хе – своенравный, упёртый.

Хи-хи-хи – саркастичный, злорадный.

Хо-хо-хо – хвастливый, бунтарский.

Ху-ху-ху – трусливость, порой неосознанный страх.

2. Мимика

Мимика – это выражение лица, которое отображает различные чувства, которые проживает человек. Только выражаются они немного по-разному на каждой из сторон лица, в силу того, что левое полушарие мозга отвечает за интеллектуальную сферу, а правое – за эмоциональную.

Характеристики взгляда

Широко открытые глаза означают живость и готовность воспринимать информацию извне, а вот через чур открытые указывают на усиление привязанности к миру.

Прищуренный либо напряжённо суженый – концентрированность, хитрость, наблюдение за кем-либо и знаки усиленного внимания.

Прямой означает интерес и готовность общаться.

Если на вас смотрят лишь уголками глаз, то знайте, что вам не доверяют и скептически относятся к тому, что говорите.

Сверху вниз – чрезмерная уверенность в себе, вплоть до высокомерия.

Уклонение от вашего взгляда – скромность, либо проживание чувства.

Характеристики улыбки

Оттянутые вниз уголки рта говорят о пессимистичности человека.

И наоборот, поднятые вверх символизируют жизнерадостную и оптимистичную личность.

Пухлый и мягкий рот – признаки чувствительности и повышенной жизненной энергии.

Острые тонкие губы –

указывают на интеллектуальность и силу воли.

Давайте теперь рассмотрим, как проявляются чувства человека, чтобы лучше понимать поведение собеседника и проживаемые им мысли и ощущения, ведь не всегда то, что он говорит, является правдой.

Проявление чувств

Гнев, злость – широко открываются глаза, зубы сжимаются, а взгляд становится прищуренным.

Удивление – опять-таки, широко открываются глаза, только в случае удивления ещё и поднимаются брови, а рот приоткрывается.

Страх – испуганный человек сводит брови, у него слегка растягиваются губы, уголки которых опускаются вниз.

Счастье, радость – приподнятые уголки губ, а взгляд спокойный и открытый.

Печаль – взгляд будто потухший, совсем без интереса к окружающим, брови сведены, а уголки губ опущены вниз.

Восхищение – долгий зрительный контакт, со спокойным взглядом.

Возмущение – длительный контакт глазами, без пауз, пристальный и слегка тревожный.

Интерес к другому – внимательный взгляд с паузами, примерно каждые 10 секунд.

Неприятно проявляется, когда собеседник смотрит в сторону, не желая встречаться глазами.

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.