



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 15 (511)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

8 - 14 апреля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Ингредиенты

Картофель - 8 шт. (средних)
 Паприка молотая - 1 ст.л.
 Соль - 0,5 ч.л.
 Перец молотый черный - 3 щепотки
 Вода - 80 мл
 Чеснок - 4 зубчика
 Масло растительное - 1,5 ст.л.
 Зелень - для подачи
 Калорийность 90 кКал
 Время приготовления 20 мин.

Пошаговый рецепт

Картофель по-деревенски в микроволновке получится красочным, пропаренным, сочным и невероятно вкусным, с ярким чесночным ароматом! Никто и никогда не поверит вам, что такое яркое блюдо вы смогли создать за 10-12 минут в микроволновой печи, однако это будет истинной правдой! Я настоятельно рекомендую приобрести качественную молотую паприку у бабушек на рынке, пробуя ее на вкус. Магазиновый вариант такой пряности лучше вообще не покупать - в нем нет ни вкуса, ни сладости, он не дарит блюдам цвет, как настоящая сушеная на печи пряность.

Также не забывайте о том, что чеснок добавляется в блюдо уже после его приготовления, иначе его аромат притупится, проварится, и не останется даже чесночного вкуса в блюде. Зато спрессованные очищенные зубки овоща идеально раскрывают аромат при соприкосновении с горячими картофельными дольками!

Итак, подготовьте необходимые ингредиенты и начнем кулинарить!

Картофель вымойте в теплой воде, очищая его кожуру с помощью жесткой стороны губки. Если на овоще есть черные точки или потемневшие места - вырежьте их.

Лучше всего использовать картофель розового, фиолетового или ярко-желтого цвета - такие сорта предназначены для жарки и запекания. Они прекрасно сохраняют форму, при этом мякоть становится рыхлой и рассыпчатой внутри. Разрежьте каждый промытый клубень горизонтально пополам, затем на дольки. Высыпьте их в глубокую емкость для приготовления в микроволновой печи.

Добавьте соль и молотый черный перец по вкусу.

Высыпьте молотую паприку и влейте растительное масло.

Тщательно перемешайте между собой все содержимое емкости, чтобы оно обволоклось пряным маслом. Сбоку влейте в емкость теплую воду - она нужна, чтобы картофельная нарезка пропарилась и стала мягкой, рассыпчатой. Накройте сверху тарелкой без рисунков или специальной крышкой и поместите в микроволновку, включив таймер на 10-12 минут, в зависимости от мощности техники.

Очистите чесночные зубчики, промойте и спрессуйте в емкость с картофелем, вытащив ее из техники после звукового сигнала. Аккуратно перемешайте, стараясь не раздавить дольки.

Выложите приготовленный микроволновку картофель по-деревенски на тарелки или на блюдо, присыпьте измельченной свежей зеленью, подайте со сметаной.

Приятного вам аппетита!



Родиола розовая - чайный напиток

☺ ЗДОРОВЬЕ

Родиола розовая, в широких кругах известная под названием "золотой корень", одно из тех растений, имя которых овеяно легендами. По преданию, шаманы Алтая (только им было известно, как выглядит целебный дар природы), хранили в строжайшем секрете места обитания родиолы. И дело тут не в том, чтобы скрывать от людей родиолу — целебный корень был неплохим источником заработка: китайские императоры, так желавшие жить и править вечно, платили огромные деньги за контрабандный товар. Отсюда, по-видимому, и пошло название золотой корень.

Удивительно приятный чайный напиток из отборных Алтайских трав, собранных вручную, с потрясающим запахом и неповторимым вкусом. Обладает целебными воздействиями на организм.

Родиолу по праву можно называть лекарством, не только для больных, но и для совершенно здоровых людей. Не зря ведь сибирские охотники, снаряжаясь в дальние походы, обязательно брали с собой специальную заварку, чай из которой многократно увеличивал выносливость и придавал сил.

Препараты родиолы оказывают великолепный эффект при астенических состояниях, снижении работоспособности и повышенной утомляемости. Золотой корень также оказывает помощь неврастеникам, отличающимся неуравновешенным характером.

В качестве лечебного средства препараты родиолы розовой прописывают пациентам, страдающим функциональными расстройствами нервной системы, лицам, перенесшим тяжелые болезни, в том числе и инфекционные.

Лечебные свойства родиолы розовой окажут помощь во всех случаях, когда необходимо подстегнуть иммунитет: во время тяжелых инфекционных заболеваний, после полученных травм, при анемии вследствие большой кровопотери и пр. Также средство поможет организму быстрее адаптироваться после перенесенных заболеваний, особенно, если лечение проводилось с назначением курса антибиотиков.

Состав: родиола розовая.

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

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять родиолу розовую как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.



В библиотеке новая книга Александра Маринина "Шестерки умирают первыми"

Сотрудник МВД, расследующий незаконные операции по вывозу из страны драгоценных металлов, вынужден скрываться от своих коллег, так как его обвиняют в получении взятки и совершении двух убийств. Пытаясь уловить истину и доказать свою невиновность, оперативник затрагивает интересы могущественных криминальных структур, которые нанимают киллера для его ликвидации.

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

◆ ПСИХОЛОГИЯ

Самые интересные фишки невербального общения между людьми

Всем доброго времени суток! Мы с вами уже рассмотрели в статье «Что такое невербальное общение и как распознать эмоциональное состояние человека» виды и характеристику жестов, мимики, интонации и поз. А сегодня хочу добавить самые интересные фишки невербального общения, чтобы вы с лёгкостью могли распознавать состояние другого человека и располагать его к себе. И тогда на деловых переговорах или романтической встрече вам не будет равных, и вы сможете достигать своих целей всего лишь с помощью правильно подобранной позы и предьявляемого настроя.

Фишки

Влияние напитков

А вы знали, что температура напитка, который вы выбираете на какой-либо встрече, влияет на восприятие собеседника и самого разговора?

К примеру, если вы пьёте тёплый чай или кофе, в силу того, что неосознанно возникают ощущения, связанные с комфортом и уютом, у вас будет создаваться доверительное отношение к другому человеку. И соответственно, ощущение холодного стакана или бутылки с водой будет держать вас в тонусе, и во время деловых переговоров вы сможете мыслить рационально, не поддаваясь на уловки.

Этот метод, кстати, можно использовать, когда хотите расположить к себе партнёра, предложив ему чашку горячего и ароматного чая.

Потеря самообладания

Если вы чувствуете, что теряете самообладание, или необходимо принять срочное решение. Вы растерялись и не

контролируете ситуацию? Напрягите икры, пальцы на ногах либо сожмите руки в кулак. Затем попробуйте прочувствовать, как вы сидите, как ноги касаются пола. Таким образом, вы вернётесь к себе, телу, своим вполне реальным физическим ощущениям, что соответственно поможет посмотреть на ситуацию уже с другой стороны, ощущая почву под ногами. И это также придаст уверенности.

Физический контакт

Повлиять на какое-либо решение в вашу пользу поможет обычное похлопывание по плечу или прикосновение к нему. Главное, чтобы это касание было невзначай и не навязанным, а тем более фамильярным. Такой жест вызывает доверие и ощущение близости. Он обычно используется в сфере продаж и услуг, чтобы клиенты задерживались в магазине подольше либо оставляли хорошие чаевые.

Рукопожатия

Особенности рукопожатия состоят не только в том, что оно располагает к себе и настраивает на тёплое сотрудничество, уменьшая риск быть обманутым. В Гарвардской школе бизнеса проводили исследования, по результатам которых было выявлено. Те люди, которые при встрече пожали друг другу руки, впоследствии заключали более честные сделки, чем те, кто игнорировал этот жест приветствия.

Это происходит потому, что при касании другого мы сразу же чувствуем его, он для нас живой и настоящий, к нему возникает сопереживание. А при отсутствии прикосновения наш собеседник воспринимается больше как объект, с помощью которого мы хотим удовлетворить свои потребности.

Интересная фишка по поводу отзеркаливания

Оно способно не только расположить собеседника и дать возможность прочувствовать его состояние, но и помогает найти креативное решение какой-либо проблемы. То есть, необходимо организовать команду, участники которой во время обсуждения и мозгового штурма будут одновременно выполнять какие-то движения, к примеру, кивки головой. Это даёт колоссальный результат, настраивая команду на сотрудничество и позволяя ей выработать гениальные идеи.

Следить за своим лицом

Чтобы объективно воспринимать информацию, следите за мышцами своего лица. Если ваши брови будут нахмурены, а губы и скулы напряжены – вы будете негативно оценивать содержимое электронной почты или слова другого человека. Попробуйте сесть удобно, сконцентрироваться на своём лице, расслабляя постепенно мышцы, пока не прочувствуете, что взгляд стал более спокойным и не таким напряжённым. Точно также используйте язык жестов и в общении с другим человеком.

Если заметите, что собеседник нахмурен, начните разговор о чём-то приятном, чтобы он рассмеялся или расслабился, и когда заметите, что мышцы его лица не настолько напряжены, возвращайтесь к теме вашего общения.

Если вы о чём-то переживаете

Сильно расстроились и не можете успокоиться? Существует одно движение, которое может помочь расслабиться. Следует поднять вверх руку, какую вам удобно, и резко, одновременно громко выдыхая, бросить её вниз. Можно повторить несколько раз, мысленно или вслух проговаривая что-то, что хочется сказать. Это помогает сбросить лишнюю энергию и настроиться на осознание проблемы и пути её решения, вместо того, чтобы просто волноваться.

Заключение

На этом всё, уважаемые читатели! Если хотите узнать больше информации и нюансов в расшифровке сигналов, которые посылает тело, рекомендую посмотреть мою статью «ТОП 10 лучших книг о невербальном общении которые стоит прочитать». Там я собрал список основной литературы по изучению языка тела.

Раскрывайте границы понимания своего и чужого поведения, вы тогда сможете добиться успеха в любой области, не позволив себя обмануть и вести в заблуждение.

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.