



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 16 (512)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

15 - 21 апреля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КОМПОТ ИЗ АНАНАСА

Ингредиенты

Ананас - 0,5 шт.
Сахар - 80 г
Вода - 0,8 л
Лимонная кислота - 1 щепотка
Калорийность 41 кКал
Время приготовления 20 мин.



Пошаговый рецепт

У всех бывают такие ситуации, когда ну уж очень хотелось полакомиться каким-нибудь экзотическим фруктом. Ну вот купили и полакомились, а половина фрукта осталась и никто уже ее не хочет есть. В такой ситуации предлагаю сварить компот - например, компот из ананаса! Невероятно ароматный и вкусный напиток, который можно подать и на завтрак, и в обед, и на ужин. Его можно взять с собой на работу или на пикник. Причем не важно, был ли ананас спелым или незрелым, ведь компот в любом случае получится идеально вкусным!

Чтобы выделить аромат и сладость ананасового компота, добавляйте щепотку лимонной кислоты или лимонный сок.

Не забывайте, что середина этого фрукта и кожура - несъедобны, их надо удалить!

Итак, подготовьте необходимые ингредиенты и начнем кулинарить!

Срежьте кожуру с половины ананаса, вырежьте жесткую сердцевинку и промойте. Мякоть нарежьте треугольничками или кусочками, ломтиками. Выложите в кастрюлю или ковш.

Всыпьте сахарный песок и лимонную кислоту. По желанию сахар заменяем медом, но его нужно добавлять только при остывании напитка, чтобы он не потерял своих полезных свойств.

Влейте в емкость воду и поместите кастрюлю на плиту. Доведите жидкость в ней до кипения и уменьшите нагрев до среднего. Отварите компот примерно 12-15 минут.

Когда ананасная нарезка отдаст напитку свои аромат, вкус и цвет - выключите нагрев.

Перелейте компот из ананаса в кувшин или чашки, по желанию - охладите, особенно если создаете его летом. Подайте к столу.

Приятного вам аппетита!

Зеленый чай с КОЗЛЯТНИКОМ

♥ ЗДОРОВЬЕ

Следует отметить, что козлятник – это единственная в своем роде трава, которую можно использовать для лечения сахарного диабета у кормящих женщин, так как ее настои и отвары увеличивают количество молока и обеспечивают насыщение его полезными микро- и макроэлементами.



Описание: Козлятник – это не совсем благозвучное название травы галега, за то свойства этой травы уникальны!

Зеленый чай с галегой применяют как мочегонное, потогонное, молокогонное и антигельминтное средство, а также при геморрое и сахарной болезни, нарушениях обмена веществ. Нормализует артериальное давление (в сторону повышения), очищает сосуды от избыточного холестерина, стимулирует сердечную деятельность, снимает спазмы сосудов головного мозга. Насыщает организм витамином С, разрушает и выводит патологические клетки (профилактика опухолей), расщепляет жиры, очищает на клеточном уровне, предотвращает процессы старения, восстанавливает функцию щитовидной железы, нейтрализует шлаки и токсины. Способствует похудению, облегчает процесс пищеварения, полезен после жирной и тяжелой пищи. Чистит желудок, печень, почки, предупреждает образование камней.

Состав: Трава козлятника 55%, чай зеленый 45%.

Рекомендовано употреблять как диетическую добавку к рациону питания, для профилактики сахарного диабета и гипотонии; в качестве легкого мочегонного средства.

Способ применения: 1 пакетик чая залить 1 стаканом горячей воды, дать настояться 5 минут, выпить. Употреблять 1 раз в день вечером, через 1 час после еды.

Противопоказания: индивидуальная чувствительность к компонентам, беременность.

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

В библиотеке новая книга - бестселлер

Ридерз Дайджест
Избранные романы

Дик Френсис

«Чужие приказы»

Нора Робертс

«Игры ангелов»

Уильям Дж Каглин

Уолтер Сорреллс

«Доказательство умысла»

Фанни Флэгг

«Когда отправлюсь я на небеса»

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.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в Махнево ТРИТОЛ-15.

Что такое положительная мотивация и как она для вас свернет горы

Доброго времени суток, мои уважаемые читатели. Сегодня речь пойдет о силах и рычагах, которые двигают и управляют нами, и посредством которых мы достигаем тех или иных величин. И вовсе не о мистических ритуалах, а простых человеческих механизмах и главный из них это положительная мотивация.

Все мы хотим хорошо зарабатывать, обучать своих детей в престижных вузах, что бы по окончании обучения они отдавали предпочтение той или иной крупной компании, а не наоборот.

Мы хотим много путешествовать, развивать свой кругозор, а не выбирать между Геленджиком и шубой из кролика. Ездить на хороших машинах, и последний вопрос, о котором мы хотим задумываться, это сколько денег в начале месяца нам нужно отложить на бензин. Есть у нас и более примитивные желания, такие как хорошее и разнообразное питание, красивая одежда, уютные квартиры.

У всех нас различные системы ценностей и своими схематичными примерами я хочу показать лишь то, что у человека всегда есть стремление постичь чего-то большего, будь то материальные, духовные или иные составляющие. Но не взирая на эту тягу, не у всех получается не только не достичь желаемых высот, но даже не приблизиться к ним. Давайте вместе разберемся в этом вопросе.

Мотивация и ее виды

Сила, о которой я писал в начале статьи. Мотивация — импульсы, управляющие поведением человека, умение активно удовлетворять свои потребности.

Положительная мотивация это — стимулы (побудительные причины), которые провоцируют нас на достижение выгоды в с позитивным подтекстом. Мы говорим себе: я куплю себя новый костюм, если отожмусь сегодня

на десять раз больше, или, например: я смогу провести вечер с детьми, если успею закончить отчет к пяти. Иными словами, мы обещаем себя вознаграждать за что-то выполненное действие.

Отрицательная мотивация основана на стимулах избегания. Если я сдам отчет во время — меня не оштрафуют, если я отожмусь на десять раз больше, я не буду самым слабым

На мой субъективный взгляд, первый вариант мотивации более успешен, так как человек вдохновляет себя на свершения, а не заставляет.

Внешняя, или экстринсивная мотивация, повод или давление на человека стимулами, которые от него не зависят. При дождливой погоде мы берем зонт, когда загорается зелены свет на светофоре, мы соответственно, начинаем движение.

Внутренняя мотивация, или интринсивная, основана на потребностях или предпочтениях человека. Я соблюдаю правила дорожного движения, потому что для меня важна безопасность на дорогах.

И, наконец, рассмотрим два последних вида: устойчивая и неустойчивая, или, их еще называют базовая и искусственная мотивация. Устойчивая, или базовая — мотивация основанная на естественных стимулах. Примером такой мотивации голод, жажда, желание близости или природные нужды. Неустойчивая — продаваемый контент, или вещи, который мы видим на экранах и хотим получить эти предметы в свое пользование.

Давайте все это подытожим:

Один из механизмов, побуждающий нас к действию называется мотивацией;

К действиям нас могут с подвигнуть как позитивный стимул, так и избегание наказания;

Мотивация может исходить из вне и основываться на наших предпочтениях;

А так же, мотивация может исходить из потребностей человека или транслироваться нам кем-то другим.

Как замотивировать себя?

Не зависимо от того, какую модель мотивации вы себя выбрали, помните, мотивация не падает с неба. Не нужно ждать что из вне, при помощи верховных сил на вас спустится огромный поток делать то или иное рутинное действие. Например убирать квартиру или сводить дебет с кредитом. Но мы не сможем получить ни чистую квартиру ни зарплату, если не будем выполнять свои обязанности. Не ждите прилива вдохновения, будьте этим вдохновением.

Далее рассмотрим несколько основных препятствий между нами и нашими желаниями.

Прокрастинация

Замысловатое словечко, которое лежит между вами и вашими горами, ну теми, которые золотые. Если вам нужно закрывать отчет и вы хотите есть, но вы начинаете просматривать социальные сети — вы познали высший уровень прокрастинации. А если серьезно, то вспомните, как часто в момент перед тем как приступить к какому-либо важному делу вы начинали заниматься уборкой?

Святое дело, перед серьезным разговором навести порядок на столе. А потом выпить кофе и разобрать текущую почту.

Разумеется, мы же не можем пропустить ланч с партнерами. Хорошо, если вы делаете это что бы собраться с мыслями, составить план действий и прокрутить возможные варианты, придумать стратегию, услышать совет. Но зачастую сверхсрочное дело, которое появилось сразу же после того как вы поняли, что у вас больше нет ни времени, ни возможности откладывать определенное действие, признак избегания.

И совет номер один: не бегите от себя и своих обязательств, особенно если знаете, что это неизбежно. Все равно придется сдавать зачет, идти на собрание и вести неприятные переговоры. В большинстве случаев у вас все равно есть выбор. Можно спастись и сдать. Можно оттянуть все до последнего момента, не спать ночами, работать в режиме жесткого дэдлайна.

Так же, помимо вашего истощенного состояния, если речь идет о какой-либо договоренности с другим человеком, вы получите не самого лояльного собеседника. Но я знаю, что нам с вами эти варианты не подходят. Совет подозрительно прост: делай сегодня все, что требуется делать сегодня. Не забыв поблагодарить вселенную о том, что у тебя есть возможность заниматься тем чем ты занимаешься. Или, прибегнуть к уже известной нам положительной мотивации.

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.