



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 17 (513)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

22 - 28 апреля 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С ХАЛВОЙ

#### Ингредиенты

Молоко – 400 мл  
 Вода – 200 мл  
 Халва – 20-40 г (по вкусу)  
 Корица молотая – 0.5-1 ч.л (по вкусу)  
 Какао-порошок – 30 г  
 Сахар – по вкусу  
 Соль – щепотка  
 Молочный шоколад – 50 г  
 Калорийность 110 кКал  
 Время приготовления 5 мин.



#### Пошаговый рецепт

Среди нас есть настоящие сладкоежки, а есть и те, кто к сладкому по большей части равнодушен, но все мы любим горячий шоколад - за его неповторимый вкус и аромат. Когда на улице дождь или зимняя стужа, чашечка согревающего, поднимающего настроение и придающего сил горячего шоколада – это то, что нужно!

Готовить горячий шоколад можно по-разному, но сегодня предлагаю дополнить напиток халвой. Сочетание двух этих лакомств придает напитку совершенно особенный вкус и аппетитную густоту. Горячий шоколад с халвой порадует вас своим ароматом, гармонией и нежностью вкуса! Попробуйте!

#### Подготовим ингредиенты.

Расстолчем халву в ступке или измельчим до состояния мелкой крошки.

Нарежем или разломаем шоколад на мелкие кусочки.

В сотейник отмерим молоко и воду, добавим к ним какао и молотую корицу по вкусу.

Тщательно все перемешаем и доведем смесь практически до кипения. Кипятить не будем, чтобы не образовалась пенка на поверхности напитка.

Снимаем сотейник с огня, добавляем щепотку соли, шоколадную крошку и, по желанию, немного сахара. Тщательно перемешиваем до полного растворения шоколада.

Если вы не любите очень сладкие напитки – сахар можно не добавлять, горячий шоколад будет умеренно сладким и без него, за счет сладости халвы и шоколада.

Наполняем чашку горячим шоколадом и присыпаем сверху измельченной халвой. Халва придаст напитку еще более аппетитный вкусовой оттенок и густоту.

Горячий шоколад с халвой готов! Наслаждайтесь!

## Чайный напиток березовый очищающий

☺ ЗДОРОВЬЕ



**Состав:** береза повислая (почки), пустырник, зверобой продырявленный, череда, ромашка аптечная, тысячелистник, спорыш, мать-и-мачеха, брусника

#### Показания к применению:

Напиток "Березовый очищающий" рекомендуется для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, печени, почек, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Травы входящие в его состав обладают общеукрепляющими свойствами, помогают вывести из организма лишнюю жидкость, снизить вес и количество жировых отложений при регулярном применении.

**Березовые почки** - основной компонент чая, который помогает вывести токсины, нормализовать работу печени и желудочно-кишечного тракта в целом, способствует расщеплению жиров и похудению, а так же быстро выводит из организма холестерин.

**Пустырник**, называемый в народе сердечной травой, снижает артериальное давление и частоту сердечных сокращений, успокаивает.

**Зверобой** снимает нервное напряжение, обладает желчегонным и мочегонным действием.

**Череша** благотворно влияет на работу печени и всего пищеварительного тракта в целом, оказывает мочегонное и противовоспалительное действие.

**Ромашка** снимает спазмы кишечника, уменьшает газообразование и воспалительные процессы, нормализует работу пищеварительных желез.

**Тысячелистник** благодаря вяжущим, бактерицидным и противовоспалительным свойствам необходим при лечении желудочно-кишечных расстройств и воспалительных заболеваний мочевыводящих путей.

**Спорыш** оказывает сильное мочегонное действие, увеличивает выведение из организма натрия и хлора, уменьшает образование камней в мочевыводящих путях.

**Мать-и-мачеха** усиливает секрецию бронхиальных желез, улучшает пищеварение и обладает мочегонным, противовоспалительным и желчегонным действием

**Брусника** входит во многие очищающие сборы благодаря мочегонному действию, кроме того она помогает при заболеваниях печени и желудка.

#### Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов.

#### Способ приготовления:

1-2 фильтрпакета 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 напиток березовый очищающий, как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.**

## В библиотеке новая книга - бестселлер

Татьяна Устинова  
«Ковчег Марка»

Буря застигает в горах Приполярного Урала группу плохо подготовленных туристов, собравшихся в поход «по Интернету». Алла понимает, что группа находится на краю гибели. У них раненый, и перевал им никак не одолеть. Смерть, страшная, бессмысленная, обдаёт их всех ледяным дыханием. Замерзающую группу находит Марк Ледогоров и провожает на таежный кордон, больше похожий на ковчег. Вроде бы свершилось чудо, все спасены, но... кто такой этот Марк Ледогоров?

*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.

### Хватит откладывать на потом

Все что что необходимо сделать сегодня – делай сегодня, относитесь к труду проще

Вдохновляй себя

Отсутствие цели

Зачастую многие сбиваются с намеченного курса из-за отсутствия или слишком размытой цели. Давайте разберем на конкретном примере:

Вы решили похудеть и получить более привлекательную фигуру. Купили весы, спортивный костюм, специальные кроссовки, абонемент в спорт зал. Прошло полгода, некоторые изменения есть, но вам не нравится заниматься, да и результат мало похож на ваши изначальные мечты. Вы разочарованы в себе, в данном фитнес клубе, бренде вашей экипировки.

Рассмотрим еще один пример, где у нас аналогичное первому примеру дано: те же весы, костюм, абонемент, кроссовки. Вы честно посещаете спорт зал, но результат все равно не радует. Вы похудели, но все равно что-то не так. Вы хотели совсем не так. А как вы хотели?

И совет номер два: ставьте конкретную цель, которую вы сможете измерить в неких количественных единицах. Если худеть, то на сколько? Привлекательная фигура, это какая? За какой период времени вы хотите достичь конечный результат? Я предлагаю простой инструмент, который поможет нам с постановкой цели, а именно: цель по SMARTу (SMART). Аббревиатура расшифровывается как:

S — Specific (Конкретный, чего мы хотим) Похудеть

M — Measurable (Измеримый, как и в чем будем измерять) На 10 килограмм (с 64 кг до 54 кг)

A — Attainable, Achievable (Достижимый посредством чего будем достигать) Отказ от мучного, замена сахара на заменитель, пить от двух литров воды в день и посещать тренажерный зал три раза в неделю

R — Relevant (Актуальный, определяем точность цели)

T — Time-bound (Ограниченный во времени) Пол года (с 1.09 – 1.03.)

Ставьте конкретные цели, которые вы сможете измерить в количественных единицах.

Делим на части нашу большую цель или мечту. Когда вы планируете что-то глобальное и с большим сроком, есть риск что в конце пути нас ждет совсем не то что мы так тщательно продумывали в начале, визуализируя финальный результат. Если вы решили похудеть на 10 килограмм, вы же будите взвешивать в процессе? Также и здесь. Нам нужен план, или подцели.

Цель похудеть на 10 килограмм.

Подцели: купить абонемент, купить экипировку, составить график посещения клуба, согласовать рацион и курс тренировок с тренером. Дробите большую задачу на маленькие. Таким образом вы сможете отслеживать результат и корректировать себя относительно текущих обстоятельств. Это упражнение поможет нам не только придерживаться заданного курса, но и поможет совершенно естественным путем выработать дофамин, гормон удовольствия.

Делим большие цели на много маленьких;

Отслеживаем результаты;  
Корректируем себя.

### О лягушках

Об этом инструменте я прочитал в нескольких книгах и очень рекомендую взять его на

вооружение. Выражение – съесть лягушку означает сделать требуемое, но не очень нам приятное действие, например, совершить сложный звонок, разобрать большой массив почты. На самом деле сюда можно отнести все большие и важные дела на день.

И тут нам стоит придерживаться двух правил: из всех лягушек выбираем самую большую и неприятную, т.е. выбираем более важное, трудоемкое и занимающее больше времени действие и приступаем к его выполнению. И второе правило: не разглядывайте лягушку. Просто ешьте ее. Иными словами, не ходите вокруг да около, чем раньше вы приступите к этому действию, тем раньше вы его завершите.

Приучите себя делать все самое сложное в первой половине дня. Таким образом вы повысите свою эффективность и весь оставшийся день вы проведете с приятным чувством выполненного долга.

### От меньшего к большему

Если же вы давно плывете по течению, застряли в овощном состоянии и глубоко упали в яму отсутствия самоконтроля, я предлагаю вам метод, противоположный предыдущему. Начните с маленьких шагов. Для начала, это может быть будильник на час раньше и десяти минутная пробежка или прогулка вокруг дома. Или пятнадцать минут чтения, все зависит от цели, к которой вы хотите прийти. Далее, вы просто увеличиваете “нагрузку” и добавляете к предыдущему действию еще

один шаг. Очень важно делать это ежедневно, так как первые недели пол-торы-две это очень хрупкое состояние, прервав свой режим на буквально один день вы скорее всего вернетесь к прежнему состоянию и все труды пойдут насмарку. Также, не стремитесь взвалить на себя как можно больше в этот период, так как вы попросту утомитесь от столь резкой перемены и вам вряд ли захочется все это продолжать.

Ели вы давно пребываете в состоянии овоща – начните с малого.

Регулярно выполняйте действия, постепенно добавляя еще.

Не взваливайте на себя много в первые дни, в долгосрочной перспективе это не работает, работайте над качеством, а не над количеством

### Вдохновляйте окружающих

Еще один мощный рычаг мотивации – это вдохновение окружающих. Делитесь своими результатами, но не хвастайтесь ими. Сообщайте, что у вас получилось, чего вы достигли, предлагайте свою помощь, в том, в чем уже преуспели сами. Ни что так не заряжает на новые свершения, как результаты других людей, которым поспособствовали именно вы.

Начните поддерживать окружающих, это послужит вам огромной мотивацией для собственных свершений.

*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](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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.