



www.dedoibaba.ru

№ 18 (514)

# Дедо и Баба

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

пос. В.Синячиха

29 апреля - 5 мая 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ДОМАШНИЙ КВАС ИЗ БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА

#### Ингредиенты

Бородинский хлеб – 5 ломт.  
Сахар – 2 ст. л.  
Вода кипяченая – 700 мл  
Дрожжи сухие - 0,5 ч.л.  
Калорийность 34 кКал  
Время пригот. 13 ч. 40 мин.



#### Пошаговый рецепт

Квас - один из самых любимых и популярных напитков в летний зной. Им хорошо утолять жажду, он приятно освежает и дает положительные эмоции. Но квас лучше готовить в домашних условиях, ведь продаваемые в магазинах под этим названием напитки практически ничего общего не имеют с исходным продуктом. Поэтому давайте сегодня самостоятельно приготовим домашний квас из бородинского хлеба.

Он может быть как дрожжевым, так и без добавления дрожжей, в последнем случае он будет готов несколько позже дрожжевого.

Возьмите продукты по списку.

Бородинский хлеб нарежьте на кусочки.

Подсушите кусочки на сухой сковороде или в духовке. Чем дольше будете сушить, тем темнее получится напиток. Но если хлеб подгорит, квас получится с горчинкой.

Сложите подсушенный хлеб в банку (у меня 2-литровая). Добавьте сахар, смешанный с дрожжами. Часто добавляют сюда же ложку изюма.

Поставьте банку в теплое место и скоро увидите пузырьки - дрожжи начали бродить. Через 8-10 часов квас будет готов. Слейте его в кувшин, процедив через несколько слоев марли.

Если дрожжи не используете, то банку прикройте марлей и подержите квас в таком состоянии около 2 суток. Тем, кто предпочитает более резкий напиток, рекомендуется еще дать ему побродить.

Сладость регулируйте на свой вкус добавлением сахара или меда. Желаю вам приятно насладиться домашним квасом из бородинского хлеба!

#### В библиотеке новая книга Ирина Боброва

#### «Гульчатай, закрой личико!»

Не прекращаются всемирные страсти! Зацелованная насмерть лягушка никак не хочет превращаться в царевну. Тентогль, единственный на все Иномирье злодей, похитил дочь короля Полухайкина, а Бенедикт влюбился, да так, что окаменел от одного взгляда на прекрасную незнакомку. И все бы обошлось, если бы на сцену не вышел папа Тентогля - отшельник Аминат, а мать злодея - старая склочная ведьма Гризелла не сменила прическу. Сам отшельник стал министром путей сообщения, а его башня перестала бегать, предлагая невиданное могущество каждому, кто рискнет ее приручить. И это еще не все! Черт Чингачгук хоть и проиграл бой в обезьяннике, но все же избавил мир от людоеда. Король Полухайкин выбил вампирам зубы, а ангел Бенедикт с большим трудом достал паранджу для любимой...

## ♥ ЗДОРОВЬЕ

### Зеленый чай с шиповником



Что такое чай с шиповником, польза и вред чая с шиповником для здоровья человека, очень интересуют людей, которые ведут здоровый образ жизни, следят за своим здоровьем, и интересуются народными методами лечения. Вот мы и попробуем ответить на вопросы, интересующие эту категорию людей.

Так вот: Плоды шиповника славятся своими бактерицидными и фитонцидными свойствами. Это означает, что чай, настой и отвар из шиповника замедляют рост или полностью убивают патогенную микрофлору: бактерий, вирусы, грибки. Именно поэтому так важно пить шиповниковый чай в разгар эпидемий.

Отдельного внимания заслуживает высокое содержание витаминов в шиповнике. Это настоящий поливитаминный комплекс: А, Е, Р, К, В2 и просто огромное количество витамина С. В шиповнике содержится много железа, фосфора, эфирных масел и дубильных веществ.

Благодаря этому чай и настой шиповника могут использоваться как общеукрепляющее средство при общей слабости, малокровии, в период выздоровления после болезни.

Благодаря большому количеству антиоксидантов шиповник может считаться эффективным омолаживающим, тонизирующим, противовоспалительным и болеутоляющим средством.

Он полезен для сердца и сосудов, так как снижает уровень так называемого плохого холестерина в крови, повышает эластичность сосудов и уменьшает риск инсульта, инфаркта и атеросклероза. Чай с шиповником способен облегчить боли в суставах при артрите, удалить небольшие камни из почек. Очищающее воздействие чая с шиповником настолько сильное, что он предотвращает расстройства пищеварения и может применяться при лечении желчнокаменной болезни. При регулярном применении этого напитка возможно даже избавление от нескольких лишних килограммов.

**Состав:** Плоды, лепестки шиповника и чай зеленый

**Способ приготовления:** Залейте пакетик одним стаканом кипятка, оставьте под крышкой на 10-15 минут. Добавьте по вкусу сахар и другие ингредиенты.

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

*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, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в Махнево ТРИТОЛ-15.*

## Что такое положительная мотивация и как она для вас свернет горы

### Заботьтесь о себе

Если вы хотите быть мотивированным как можно более длительный промежуток времени, вам не следует забывать про элементарные потребности во сне, правильном и регулярном приеме пищи и прогулках на свежем воздухе. Что бы делать как можно больше и иметь хорошее настроение, нужно быть выпавшимся и не голодным. Почему? Сон урывками, по четыре часа, мелкие перекусы и отсутствие кислорода приводят к различным неполадкам в физических процессах организма. Как сворачивать горы, если у вас изжога, круги под глазами и головная боль? Тело и мозг прослужит вам качественно и количественно больше, если вы будите заботиться о себе. Правильное питание, сон и свежий воздух обеспечат вам силы для того что бы двинуться вперед, а не устало перебирать ногами.

Не бойтесь новых знакомств. У вас наверняка есть люди, которые вас вдохновляют, но вы смотрите на них со стороны. Не бойтесь подойти и познакомиться с ними, или написать им в социальных сетях. Общение с творческими, уверенными в себе людьми поможет вам больше, чем шаблонное описание Джонов и Смитов в книгах по саморазвитию. Перенять опыт из первых уст или просто зарядиться энергией от тех, кто мотивирован больше чем вы на данный момент. И помните, успешные люди обычно открыты к общению.

### Путешествуете

Ничто так не расширяет кругозор, как посещение новых, еще не изведанных мест. Поездки куда-либо это всегда знакомства, опыт, впечатления и само собой вдохновение и мотивация. Все это можно получить, отправившись даже в маленькое путешествие с семьей за город. Освободитесь от ежедневных обязательств проведите день в приятной компании. Отдохните от рутины вырвавшись на один день за город с семьей или друзьями

### Сравнивайте

Себя нынешнего с собой прошлым, а не окружающими. Осознанно оценивать себя относительно других людей и понимать, где вы сейчас находитесь (в профессио-

нальном или любом другом аспекте) хорошо. Но постоянные сравнения не в свою пользу приведут к тому что у вас опустятся руки и вы решите, что вы не добьетесь таких же успехов. Так же, сравнивая себя с окружающими вы стремитесь достигнуть именно их уровня. То есть, ориентируетесь на их достижения, а не на возможные варианты. Куда более конструктивно будет отслеживать свои успехи относительно вас нынешнего и вас прошлого. Вы можете записать себе видео обращение или написать письмо в будущее. Дав обещание самому себе, вам будет сложнее от них отступить. А поставив галочки напротив целей вы испытаете огромный прилив гордости и огромные силы для того что бы ставить и покорять новые вершины.

Сравнивайте свои нынешние результаты со своими прошлыми. Ориентируйтесь на лучший результат, а не на результаты окружающих

Будьте влюблены в то что вы делаете. Невозможно быть увлеченным в том, что вам не нравится. И я сейчас говорю не о рутинных обязанностях, а о работе, хобби или любой другой деятельности, в которой вы намерены развиваться. Невозможно мотивировать себя фотографировать лучше и больше, если вам это не нравится. Упорным трудом вы можете достичь успехов практически в любой сфере, но зачем издеваться над собой? Выбирайте то что вам нравится. Вы закончили вуз со специальностью юриспруденция, а вам хочется составлять букетные композиции? Вы можете временно освоить ту профессию, которая вам по душе. Вот тут вам придется потрудиться на пути к желанной сфере деятельности. Но зачем проводить всю жизнь на нелюбимой работе?

Ищите то что вам нравится Не бойтесь менять направление. Будьте открыты к обучению

### Вера в себя

Еще одна очень хорошая методика, рекомендованная психологами. Для веры в себя и свои способности мы с вами будем использовать письменные утверждения.

Все просто, как и большинство инструментов и со-

ветов, которыми я делюсь с вами. Мы действуем, думаем, ощущаем в соответствии со своими взглядами. Рисуя у себя в голове изображение с отрицательным финалом, мы скорее всего и получим его в действительности. Прибегая к положительным картинкам в своем воображении, мы приближаем успех. Что бы быть мотивированным человеком, нужно поверить, что так оно и есть. Возьмем листок бумаги и приступим к нашему упражнению. Записываем положительные высказывания, такие как: Я очень вдохновленная и мотивированная личность. Сергей мотивирован выполнить это действие. Я смогу приняться за выполнение своей работы с новыми силами прямо сейчас. Если в голову приходят негативные высказывания – ничего страшного, пишем их на оборотной стороне листа и напротив каждого негативного высказывания пишем несколько положительных.

Выполнение этого упражнения каждый день поможет поверить вам в свои силы

Ведите себя как вдохновленный и мотивированный человек

Как по вашему мнению ведет себя вдохновленная и мотивированная личность? Что она делает, как относится к трудностям, что делает, для того что бы укрепить и приумножить свой успех? Помните, в институте нас отправляли на практику в то или иное учреждение, что бы погрузиться в специфику профессии? Выполняя определенные действия мы осваивали то или иное ремесло.

Так же и здесь. Если вы хотите быть всегда мотивированным человеком, будьте им. Просто выполняйте действия, присущие мотивированным и целеустремленным людям. Со стороны вам покажется что это очень легкий и общий совет и нет

ничего проще, что бы ему следовать. Что ж, напишите в комментариях, действительно ли это так.

Что бы стать мотивированным человеком – ведите себя как мотивированный человек.

### Читайте

Биографии успешных людей, это целая кладезь советов и готовых инструкций к действию. Пусть чтение будет осознанным. Задавайте вопросы: что мне даст эта книга? Что я хочу извлечь из прочтения?

Делайте заметки на полях, обсуждайте прочитанное, примеряйте на себя. Прежде чем прочитать какую-либо развязку, делайте свои предположения.

Формирование навыка осознанного чтения поможет лучше усваивать и транслировать прочитанное.

### Заключение

Что же, надеюсь мои рекомендации и советы действительно помогут вам и положительно повлияют на качество вашей жизни. И снова хочу порекомендовать вам одну книгу, на этот раз автора Дэна Вальдшмидта: "Будь лучшей версией себя". Книга расскажет вам о том, какие привычки и черты объединяют успешных людей и советы, которые помогут посмотреть на свои действия с другой стороны и задать более удачное направление.

Так же, особенность книги состоит в том, что рецепты представленные в ней, не растиражированные выжимки из подобной литературы. Я действительно рекомендую ее всем, кто потерялся в рутине или просто хочет прочитать новые мысли по теме мотивации.

**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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.