



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 19 (515)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

6 - 12 мая 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ОКРОШКА НА КВАСЕ С ДОКТОРСКОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты

Картофель молодой — 2 шт.
 Яйца куриные — 3 шт.
 Редис — 150 г
 Огурец — 1 шт.
 Колбаса докторская — 300 г
 Зеленый лук — 30 г
 Соль — по вкусу
 Укроп — 30 г
 Калорийность 58 кКал
 Время приготовления 45 мин.



Пошаговый рецепт

Не знаю как у вас, а у нас грядут жаркие денечки и самое лучшее спасение в это время года, конечно же окрошка. По классическому варианту окрошку готовят на квасе со свежими овощами и мелко нарезанной отварной говядиной, однако во времена СССР вместо нее стали класть докторскую колбасу или молочные сосиски. Помимо традиционного варианта этот холодный суп также готовят из простокваши или ряженки, но это уже совсем другая история ...

Картофель отварить в мундирах, а яйца вкрутую. Я это делаю в одной кастрюли, просто яйца вытаскиваю раньше.

Мелко нарезать картошку и яйца.

Измельчить редис и свежий огурец.

Мелко нарубить зеленый лук и укроп.

Докторскую колбасу нарезать кубиками.

Все ингредиенты переложить в глубокое блюдо и перемешать. Такой салат можно хранить накрыв его блюдцем в холодильнике, а накладывать непосредственно в момент подачи окрошки к столу.

Положить половину тарелки основы для окрошки и залить ее квасом. Добавить столовую ложку сметаны и соль по вкусу. Перемешать. Также для любителей более острого варианта можно добавить чайную ложку столового хрена.

Приятного аппетита!

В библиотеке новая книга - бестселлер Филдинг Хелен «Дневник Бриджит Джонс. Без ума от мальчишки»

Лирический дневник, в котором остроумно и искренне рассказывается о том, как молодая незамужняя англичанка пытается стать self-made woman. «Дневник Бриджит Джонс» – не только зеркало, в котором многие женщины могут узнать себя со всеми волнующими их проблемами – мода и карьера, брак и легкие увлечения, любовь и секс, – но и практическое пособие для тех дам, которые в поисках идеального «я» оказываются в стане воинствующих феминисток. Кроме того, эта книга – неплохой путеводитель для тех из мужчин, кто хочет не заблудиться в закоулках загадочной женской души.

☺ ЗДОРОВЬЕ

Чайный напиток Гинекологический



Гинекологический сбор предназначен для профилактики и комплексного лечения воспалительных заболеваний женской половой сферы. В его состав входят лекарственные растения горного Алтая.

Свойства чайного напитка:

мягко воздействует на слизистые оболочки, замедляет воспалительные процессы, обладает дезинфицирующими, антисептическими, мочегонными свойствами, повышает местный иммунитет, улучшает обмен веществ, положительно влияет на работу эндокринной системы, укрепляет иммунную систему, действует как легкое обезболивающее средство, нормализует гормональный фон, полезно при нарушениях менструального цикла, насыщает организм витаминами и другими полезными веществами.

Состав: ромашка, календула, боровая матка, тысячелистник, спорыш, шиповник.

Способ приготовления: 2 фильтр-пакета залить стаканом горячей воды и настоять 30 мин, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор 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 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.

◆ ПСИХОЛОГИЯ

**ТОП 10 приемов повышения мотивации
когда не знаешь что делать для ее повышения**

Всем доброго времени суток! Мы не раз говорили о том, что мотивация – это основной ингредиент на пути к успеху, достижениям и свершениям, даже когда изначально они кажутся нереальными. О её видах, и вообще, что это такое, я уже писал в статье «Что такое положительная мотивация и как она для вас свернет горы». Но вот иногда происходит, наверное, с каждым, когда в какой-то момент пропадает вдохновение и стремление двигаться вперед, и просто на просто не знаешь, что делать если пропала мотивация.

Это состояние порой пугает, разочаровывает и лишает удовлетворения. Поэтому я сегодня подобрал для вас 10 самых лучших методов, с помощью которых вы сможете поэкспериментировать и всё-таки вернуть себе желание достигать вершин.

10 приёмов**1. Живите в настоящем, то есть «здесь и сейчас»**

Научитесь не откладывать выполнение каких-то задач на потом, на завтра, на следующий понедельник и подобное. Потому что уровень энергии снижается, и потребность становится не настолько «оголённой». Поэтому следует действовать мгновенно, в таком случае вы всегда будете достигать колоссальных успехов. Если всё-таки ищите отговорки, чтобы отложить на позже выполнение, придумайте дополнительную работу, которая более нежелательна, чем основная задача. Или введите наказание в виде лишения себя чего-то, к примеру, урезанного перерыва.

2. Поза

Помните, мы с вами расматривали в моей статье «Самые интересные фишки невербального общения между людьми»? Так вот, существует ещё один секрет. Если вы теряете уверенность, и в голове появляется мысль, что лучше остановиться, потому что не выйдет, то попробуйте принять позу уверенного человека и побыть в ней пару минут. В таком случае, в организме возрастает уровень тестостерона, который отвечает за силу и власть, а также снижается количество гормона, который отвечает за стресс – кортизола. Поза, к примеру, может быть, когда вы стоите с ровной спиной, и руками опираетесь в бок, или опираетесь на стол. Сидя – можно откинуться на спинку стула, заложив руки под голову.

3. Шоколад

Употребляйте шоколад, всего

лишь пару кусочков способны сотворить чудеса с вашим организмом. Это я не о вероятности поправиться, а о том, что вырабатывается дофамин. Благодаря ему учащается пульс и повышается работоспособность. Ко всему прочему, благодаря шоколаду снижается ощущение усталости, поднимается настроение. Восприятие стрессовых ситуаций становится более лояльным. Но не стоит этим способом злоупотреблять.

4. Зеленый свет

Окружите себя вещами зелёного цвета. Если нет возможности изменить интерьер, то хотя бы во время принятия решений смотрите на картинки, где много зелёного, к примеру, фотографии леса. Учёными были проведены эксперименты о влиянии этого цвета на мотивацию. Было выявлено, что именно он положительно влияет на творческие и креативные способности человека. Он как бы стимулирует размышлять о начинаниях, поисках вариантов решения сложностей. Вы ведь замечали, что во время прогулки по парку или лесу меняется даже ваше отношение к жизни? Появляется вдохновение, и всё кажется таким простым и прекрасным?

5. Пари

Чтобы не было шанса остановиться на полпути, очень помогает, когда вы устраиваете спор, на что-то такое серьёзное для вас. Нежелание потом в случае проигрыша выполнять условия спора будет мотивировать вас не сдаваться до самого конца. Пospорить можно с близкими, друзьями, коллегами, в случае того, если никто не захочет вас в этом поддержать, существуют онлайн-сайты, где можно написать о своём желании чего-то достичь. Затем перечислить определённую сумму денег, которая в случае проигрыша отправится на счёт человека, поддержавшего вашу ставку, либо в благотворительную организацию и прочее. Чем интересны такие приемы, так это тем, что вы конкретизируете свою цель, определяете сроки выполнения. Придерживаетесь их, не давая себе расслабиться, потому что это грозит материальными убытками.

6. Азарт

Чтобы мотивация была на высоте, важно ощущать азарт и интерес к процессу выполнения задачи. А достичь этого можно, устроив гонки с самим собой. То есть, к примеру, если вам необходимо перебрать огромное количество документов на столе, но совсем не хочется, дайте себе

на выполнение 30 минут. Засеките время и приступайте к выполнению. Обязательно придумайте себе небольшое поощрение в случае выигрыша, а также наказание, если не справитесь. Этот способ очень энергоёмкий, потому что возникает не просто конкуренция и соперничество, а именно гонка, у тебя же с самим собой. Когда ты сам себе ставишь границы и стремишься к улучшению результатов.

7. Эффективные методы визуализации, а также позитивные аффирмации

О том, как ими пользоваться, можете почитать в моих статьях «Инструкция создания эффективной доски визуализации желаний» и «ТОП 30 аффирмаций для настроения на удачу и успех» (эти статьи можно посмотреть в интернете). Потому что, когда вы представляете желаемое – ваша энергия направляется именно на его достижение, поэтому так важно думать правильно и положительно.

8. Музыка и фильмы

Слушайте музыку, которая вас вдохновляет, общайтесь с людьми, после встречи с которыми появляется много энергии. И конечно же смотрите фильмы, которые меняют ваше восприятие, давая веру в то, что вы в силах справиться с любыми препятствиями, особенно, если эти фильмы на реальных событиях. Я как раз создал такую подборку. Картины которой способны вдохнуть огонёк в веру в свои силы и желание управлять своей жизнью, чтобы она была насыщенной и приносила удовольствие.

ТОП 10 фильмов вдохновляющих на успех и достижение целей:

1. Прогулка 2015 г.
2. Блондинка в законе 1,2 2001г
3. Шаг вперед 2006г.
4. Красотка 1990г.
5. Великий Гэтсби 2013г.
6. Дьявол носит Прада 2006г.
7. Мисс Конгениальность 2000г.
8. Стажер 2015г.
9. Билли Эллиот 2000г.
10. Гравитация 2013г.

9. Питайтесь правильно

Недостаток воды в организме может привести к снижению трудоспособности, витаминов и минералов – к снижению иммунитета, уровня энергии... Поэтому в день выпивайте не менее 8 стаканов воды, включите в свой рацион бананы, орехи, зелёный чай, коричневый рис, авокадо, ягоды, лосось и прочее. Эти продукты помогают бороться с депрессией, улучшают память, внимание, сосредоточенность и выносливость.

10. Настроение

Чтобы поддерживался уровень энергии, важно превратить рутину и обыденность во что-то весёлое. Вы ведь знаете, как много сил уходит, когда мы заставляем себя делать что-то, что уже очень надоело. Существует такой метод, который называется «оплеуха», который как раз работает по этому принципу. Возник он благодаря журналисту Манишу Сети. Маниш нанял сотрудницу для того, чтобы она каждый раз давала ему шуточные оплеухи за то, что он открывает страницы социальных сетей, отвлекается или не успевает в срок выполнить работу. Этот приём смог максимально повысить его трудоспособность. Потому что стало намного интереснее возвращаться к процессу, не потому что есть угроза или наказание, а тем более осуждение, а благодаря возможности разрядить обстановку и сбросить накопившуюся усталость.

Заключение

На этом всё, уважаемые читатели! Используйте способы из моего арсенала, планируйте своё время, и самое главное, не позволяйте себе останавливаться, не достигнув цели – и тогда у вас всё получится! И как сказал великий Стив Джобс: «Сделай шаг, и дорога появится сама собой». Никогда не останавливайтесь, даже если уже чего-то достигли.

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 «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.