



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 6 (502)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

4 - 10 февраля 2019 г.

◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

СУП ИЗ ЛЕЧО

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картошка - 250 г
Вода - 500 мл
Лечо - 250 г
Соль, перец, зелень - по вкусу
Калорийность 35 кКал
Время приготовления 25 мин.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ С ФОТО

Суп из лечо - абсолютно элементарный супчик! Не скажу, что готовится он за 5 минут, но любой другой картофельный суп вы быстрее и с меньшими усилиями тоже не сделаете. По сути дела, все, что тут нужно от повара - почистить, порезать и отварить до готовности картошку. А лечо - вкусное лечо! - оно ведь уже и так готово. Суп позволяет сделать лечо более спокойным по вкусу и более жидким по консистенции.

А еще, если у вас совсем уж неприлично мало лечо, то накормить такой мисочкой трех человек вы не сможете. А вот супа из лечо тут можно сделать 2-3 маленькие порции.

Приведенный мною рецепт - постный, для нестрогих дней. Если вы не придерживаетесь никаких диет, то суп из лечо можно обогатить, добавив в него в начале варки картошки маленькие мясные фрикадельки или кусочки рыбы.

Перво-наперво ставим закипать воду. А сами тем временем чистим и мелко режем картошку.

Варим картошку до готовности. Поскольку она была нарезана мелко, готовность должна наступить через 15-20 минут.

Промежду делом режем зелень, если используется свежая.

Я люблю в таких супах слегка раздавленную картошку. Это можно сделать как вилкой, так и картофельной толкушкой.

Ну, и когда картошка сварилась и ее потолкли, добавляем лечо, травы, а также соль и перец.

Если вам нужен совсем горячий суп, то его стоит на пару минут вернуть на огонь, потому что лечо его слегка охладит.

А в остальном - суп из лечо уже готов, и его можно есть. Все очень быстро, очень просто, очень ярко и вкусно.



В магазине «Дедо и Баба»

НОВЫЙ ПРИВОЗ!

Широкий ассортимент красивых и качественных очков от известных производителей.
от -0,5 до -10 и от +1 до +10 диоптрий
Большой выбор футляров, шнурков и цепочек к очкам.

И модные компьютерные очки.



В библиотеке новая книга - бестселлер

Чарльз Мартин

«Когда поют сверчки»

Главный герой – Джонатан Риз Митчелл – обладает даром исцелять сердца. Он блестящий трансплантолог, знающий о сердце всё. Он подарил жизнь многим, но не смог спасти собственную жену. Погрузившись в переживание горя, он ушёл из профессии, будучи врачом от Бога. Долгих пять лет он переживает потерю любимой, пока не встречает маленькую девочку с точно такой же болезнью сердца, как у жены. Наверно, Богом ему дан второй шанс – спасти девочку, но для этого необходимо преодолеть последствия потери.

Все ингредиенты для приготовления блюд по рецептам, размещенным в нашей газете всегда можно купить в нашей торговой сети ТРИТОЛ. Товары закупаются оптовыми партиями – отсюда привлекательные цены для вас, но так как наша торговая сеть довольно крупная – все расходуется в основном в течение недели, чтобы минимизировать вероятность просрочки, и чтобы продукты были всегда свежими.

Магазин «ДЕДО и БАБА»

Книги, канцелярские товары, газеты, рукоделия, бисер, мулине, вышивки, подарки ко дню рождения и другим торжествам.

Работает Первая частная библиотека!



Наш адрес:
ул.Октябрьская 20-б.

Основные способы и методы для возможности изменения качеств своего характера в лучшую сторону

Всем здравствуйте! Как вы думаете, возможно ли изменить характер? Я придерживаюсь мнения, что всё в руках того человека, который решил на изменения. И если он к ним не готов, никто, даже психотерапевт не сможет на него повлиять. И это происходит тогда, когда он осознаёт, что что-то в жизни происходит не так, как хотелось бы и привычные способы уже не работают, поэтому настало время что-то менять. А как это сделать, я вам сейчас расскажу.

Для начала замечу, что на изменения чаще всего способен человек хотя бы со средним уровнем ассертивности, если он низкий, отчаиваться не стоит, просто придётся приложить больше усилий. Об этом вы узнаете в статье про ассертивность.

Характер человека начинает своё формирование с детства и под влиянием таких факторов, как тип нервной системы, условия, в которых растёт, окружение и отношения, как с родителями, так и между ними, также усвоенный опыт и даже здоровье. Мы себя оцениваем субъективно, порой считая, что имеем плохой характер, или наоборот, прекрасный. Но со стороны это может оказаться совсем не так.

Однако я отмечу, что на самом деле мы очень разные, и нет у нас ни положительных, ни отрицательных качеств, а только наше отношение к ним и обстоятельство, в которых они проявились. Ну, вот не может человек просто быть, к примеру, злым, обязательно есть моменты, в которых он проявляет себя как добрый и отзывчивый. Поэтому, прежде чем приступите к действиям по изменению, сначала задумайтесь, как именно вы пришли к этому решению.

Если чувствуете, что какой-то тип реакции мешает в жизни, это одно дело, но если вы просто, к примеру, стали неудобны для кого-то и он требует перемен – это другое. Поэтому очень важно исследовать причины, подталкивающие к изменениям, только тогда это будет осознанный ваш выбор.

Предлагаю провести эксперимент, который поможет выяснить, а не чрезмерно

ли критично вы к себе относитесь. Для этого напишите 10 особенностей, которые вам не нравятся. Затем переформулируйте их так, чтобы они поменяли своё значение. Например, мягкий, придаём противоположный смысл – отзывчивый, добрый и т.д. Или, ленивый – умеющий отдыхать и расслабляться. Прделав так с каждым, вы поймёте, что на самом деле очень многогранны.

Алгоритм действий

1. Первым шагом, соответственно, является определение своих ожиданий, то есть чёткое понимание того, какие черты вы хотите развить. Желательно короткий список.

2. Замещение. Невозможно будет просто взять и избавиться от какой-то части в себе, но вы можете развить противоположное качество, сбалансировав, таким образом, свой характер. Страдаем по причине трудоголизма? Не стоит ставить крест на целях, которые хотели достичь своей активностью, а попробуйте позволить себе полениваться, остановиться и ничего не делать.

3. Подражание. Подумайте, кто из значимых для вас людей обладает желаемыми чертами? Попробуйте общаться чаще, или просто «вживаться» в его роль, наблюдайте, как он ведёт себя в каких-либо ситуациях, ведь порой нам просто не хватает опыта или мы просто не знаем, как вести себя при определённых обстоятельствах. Главное не перейти черту, не загоняя себя в зависть и конкуренцию, потеряв и обесценив себя в попытках стать похожим на значимого человека, начав относиться к нему, как к кумиру.

4. На этом этапе следует делать акцент именно на желаемых характеристиках, будто вы уже ими обладаете в полной мере и стали таким, каким хотели быть. То есть, если считали себя трусливым, общайтесь с другими из позиции смелого человека, у которого есть какие-то страхи, и это вполне нормально. И если вдруг придётся описать себя, вы обязательно смелость включайте в свою характеристику. Можно использовать метод позитивных аффирмаций, я писал о них в этой статье.

5. Настало время действий, а для этого необходимо подумать о мотивации, которая будет вдохновлять вас и придавать сил. Для этого определите цели, которые хотите достичь благодаря развитию других качеств, которых вам, по вашему мнению, не достаёт. Может быть, ухудшатся отношения в семье, и «в воздухе пахнет разводом»? Тогда действительно не помешает научиться сдерживаться в порыве эмоций. Или необходимо стать активнее, чтобы, наконец, получить повышение...

6. Рискуйте, и не только в своих проявлениях, но и спрашивайте мнение окружающих, которым доверяете. По обратным реакциям, особенно, если их получить от нескольких людей, вполне можно понять свой реальный образ, а именно то, как вас воспринимают окружающие и что именно вы неосознанно предьявляете миру.

Упражнения

Полярность

Выпишите опять 10 качеств, только уже те, которые вам в себе не нравятся. Затем придайте им противоположный смысл. Например, вы считаете, что вы жесткий, напротив напишите – добродушный. И так со всеми остальными. Задание заключается в том, что вам придётся «поиграть», то есть прожить этот новый образ. Выделите хотя бы полчаса, занимайтесь повседневными делами, просто реагируйте на происходящее с новой позиции.

Это упражнение на самом деле очень ресурсное, оно помогает открыть новые возможности, а также новые способы решения сложных ситуаций, потому что подход меняется, тип реакции меняется... «Играйте» так чаще, и со временем вы

научитесь осознанно включать в себе именно те качества, которые будут органичны в определённых обстоятельствах.

Упражнение «я должен»

Напишите список, который начинается со слов: «Я должен быть...», далее подставив черту, которой хотите обладать. Пусть будет хотя бы 5 требований. Далее меняем формулировку, на «Я могу быть...», то есть переписываем все пять пунктов, изменяя начало фразы. Затем «Я хочу быть...», и последнее: «Я ...». Чтобы было понятнее, приведу пример:

- * Я должен быть щедрым
- * Я могу быть щедрым
- * Я хочу быть щедрым
- * Я щедрый

Это поможет вам принять на уровне подсознания именно то, к чему стремитесь. Что-то наподобие аффирмаций, только в этом случае вы ещё и записываете, то есть эффект усиливается за счёт фиксации на бумаге. А это уже ответственность и действия, а также визуальное подкрепление, что в совокупности упростит и ускорит процесс изменения характера в лучшую сторону.

Заключение

На сегодня всё, уважаемые читатели! Хочу заметить, что испытываю уважение к тем людям, которые способны осознать ошибки, которые допускают, признать их и, проявив смелость и мужество, начать менять не только свою жизнь, но и себя. Так что терпения вам и сил на пути преобразования, а способы, которыми я поделился с вами, упростят задачу. Самое главное, не требуйте от себя слишком многого, а двигайтесь к цели постепенно, как говорится, медленно, но уверенно.

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.