



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 10 (506)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

4 - 10 марта 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЭКЛЕРЫ СО СЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто:

Масло сливочное - 50 г

Молоко - 75 мл

Мука пшеничная - 90 г

Яйцо куриное - 2 шт.

Крем:

Сливки 33% - 200 мл

Сахарная пудра - 3 ч.л.

Калорийность 247 кКал

Приготовление 1 ч. 20 мин.

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Всеми любимый десерт - заварные пирожные - можно приготовить со взбитыми сливками.

Эклеры со взбитыми сливками будут такими невесомыми, нежными и вкусными, что невозможно оторваться.

Я впервые делала тесто полностью на молоке. Изделия получились более мягкими, чем на воде. Моему мужу такие больше понравились. Сказал теперь делать только так.

Ранее я пекла эклеры ровно 40 минут, на молоке они были готовы уже через 30 минут. Смотрите по своей духовке, я открыла дверцу и проверила готовность моих "заварнушек".

Вот такие продукты нам понадобятся для приготовления эклеров со сливками.

В кастрюлю вылить молоко и добавить масло.

Поставить на плиту.

Когда масло полностью растает и молоко начнет закипать, высыпать муку и быстро перемешать лопаткой.

Убрать кастрюлю с плиты.

Когда тесто остынет, вбить в тесто по одному яйца.

Отсадить тесто на противень с ковриком или бумагой.

Выпекать эклеры при температуре 180 градусов 30-40 минут.

Охлажденные сливки взбить с сахарной пудрой.

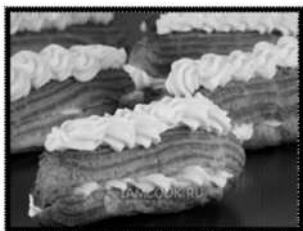
Остывшие эклеры разрезать пополам.

На одну половину нанести крем и накрыть другой половиной.

У меня крем остался, я нанесла еще полоску сверху.

Эклеры со сливками готовы к дегустации.

Приятного чаепития.



БАД: пища или лекарство? ☺ ЗДОРОВЬЕ

В этом номере газеты мы поместили выдержки из статьи «Эффективные и качественные БАДы – здоровье нации» опубликованной в «АиФ Здоровье» №15 08.04.2010.

Но негативные стереотипы все чаще смущают многих желающих попробовать эти продукты. Один раз «обжегшись» на некачественной биодобавке, люди зачастую начинают испытывать недоверие ко всем товарам с надписью «БАД». Что нужно знать, чтобы избежать разочарования? Чтобы получить ожидаемый эффект и не жалеть о потраченных деньгах? Давайте разложим все «по полочкам». В этом нам поможет генеральный директор фармацевтической компании «Эвалар» **Лариса Александровна Прокопьева**.

— Для чего нужно принимать БАДы? **Е. Иванова, Тверь**

— Чтобы не болеть! БАДы призваны, в первую очередь, восполнить дефицит в организме ценных веществ, без которых человек подвергается болезням. В рационе россиян острая нехватка микро- и макроэлементов, биологически активных веществ. Об этой «особенности национального питания» постоянно напоминают специалисты Института питания РАМН. Они уверены — сбалансировать питание можно только с помощью БАДов. Именно на этот путь встали 20 лет назад страны Запада и Япония. В результате смертность от таких заболеваний, как атеросклероз, диабет, ожирение, подагра, остеопороз и др., у них сегодня значительно ниже, чем в России. Средняя продолжительность жизни у нас — 68 лет, в США — 74 года, в Японии — 81 год. Достаточно сопоставить эти цифры, чтобы сделать выводы в пользу БАДов.

— **Натуральные лекарства и БАДы. В чем их различие? С. Морозов, Ростов-на-Дону**

— Прежде всего в регистрации. Лекарственные средства проходят обязательные и длительные клинические испытания. Эффективность доказывается медицинской практикой. Наши лекарства, такие как эликсир «Эвалар», «Пантокрин Пантея», «ЖеКаТон» и «Фито-Транзит», пользуются стабильным спросом.

БАДы, как правило, не рассматриваются с позиций доказательной медицины. Тем не менее все наши биологически активные добавки в обязательном порядке также проходят клинические испытания. Самые востребованные из них переводятся в лекарства.

Так, бывшая БАД «Сабельник Эвалар» сегодня уже лекарство и рекомендуется для лечения артритов и артрозов. «Гинкоум», «Ци-Клим» и «Ате-роклефит» находятся на завершающей стадии регистрации. Успешно заканчиваются клинические исследования настойки «Красный корень». Еще десять БАДов с интересными терапевтическими находками готовятся для перевода в лекарства. **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!**

— **Сколько БАДов можно принимать одновременно? Л. Д. Денисова, Омская обл.**

— Считается, что принимать БАДов можно столько, сколько необходимо для восполнения недостающих организму биологически активных веществ. Так, в США, где идея здоровья возведена в ранг национальной, 90% населения употребляют одновременно по несколько БАДов. Я принимаю 5 биодобавок утром и вечером. Это «Боярышник Форте» для сердца, «Атероклефит» для снижения холестерина, «Валериану Форте» утром, «Пустырник Форте» и «Формулу сна» вечером. Иногда — что-нибудь из серии «Турбослим».

Продолжение следует.

В библиотеке новая книга - бестселлер

Джеймс Хэдли Чейз «Возврата нет»

Очень грустно... «В основе сюжета ... кража алмазов... с целью ... обогащения... но не удалось... получить за них деньги...» «Мораль книги... красной нитью проходит человеческая жадность... и как следствие предательство...» «Главный герой предаёт женщину, безумно в него влюблённую... готовую ради него на всё...» «Понравилось в книге... динамика развития сюжета, гангстеры, перестрелки... и самое главное обличена подлость и предательство по отношению к близким... зло наказано...» «Грустно от того, что читаешь про обречённость главной героини... понимаешь сегодняшние реалии близки... к описанным событиям...» «Когда читал эту книгу в начале 90-х, думал что это всё там далеко... на Западе... а теперь... у нас всё как там тогда... деньги... деньги... и ничего кроме них...»

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.

◆ ПСИХОЛОГИЯ

Почему успех завит только от самого человека и ни от кого больше?

Доброго времени суток, уважаемые читатели! Недавно я опубликовал статью: «Лучшие методы достижения успеха которые помогут наконец поверить в себя». В рамках одной статьи всё не уместится, да и читать такие посты будет не удобно. Поэтому сегодня я решил продолжить тему и подробнее рассмотреть, почему же успех человека зависит от него самого.

Психология достижений

Психология успеха человека во всех начинаниях включает в себя очень важный компонент – ответственность. Чтобы достичь желаемого, необходимо чётко понимать, что: Ваша жизнь зависит только от вас.

Какие решения вы принимаете, действия и в состоянии ли отвечать за последствия. Можете на моем блоге ознакомиться со статьёй «Реальные истории успеха большого бизнеса с мировым именем и как они начинали», и тогда вы увидите, что все руководители в начале своего пути, а теперь они уже миллионеры и миллиардеры, не возлагали надежд на правительство, родственников, связи или наследство.

Они понимали, чтобы чего-то достичь, важно уметь опираться только на себя и не ожидать, что кто-то облегчит их ношу. Самое ценное, это внутреннее знание того, что никто ничто вам не должен и не обязан помогать. Иначе будет соблазн обвинять других в своих неудачах, искать отговорки и оправдания. Успешный в жизни и бизнесе человек всегда несёт ответственность за любые последствия, а из неудач умеет выносить опыт и ценить его.

И чем она больше, тем больше риски и нагрузка, поэтому попробуйте постепенно увеличивать объём задач, давая возможность приспособиться организму к возрастающему стрессу и затратности внутренних ресурсов.

Внутренние факторы

Давайте теперь рассмотрим поподробнее, какими чертами характера должен обладать человек, для того, чтобы достигнуть высот и добиться ожидаемого результата.

Один институт психологии в США проводил исследования на выявление связи между чертами характера личности и её успешности. Опрошено было более 2 000 человек, которые были удачливы в жизни и работе. В итоге было получено 5 общих черт характера, которые присутствовали у каждого испытуемого. Хочу заранее сказать, что эти качества вполне возможно у себя развить, если вы задались целью, готовы развиваться и прилагать усилия.

1. Самодисциплина

Для этого следует постоянно действовать, без остановки, установить для себя чёткие границы выполнения работы и придерживаться их, не давая себе возможности отвлечься или спастись. Иначе, позволив себе расслабиться, со временем энергия пойдёт на спад, и задачу смело можно будет записывать как невыполненную, потому что она потеряет свою актуальность, и так со временем растеряются остальные задания и намеченные планы.

Научитесь противостоять соблазну отложить дело на потом, при планировании сроков выполнения вы должны учитывать время на отдых и форс-мажоры, вот в них и старайтесь укладываться.

2. Способность доводить начатое до конца

Если бы Стив Джобс сдался на полпути, а у него было очень много сложных ситуаций, даже когда его «выгнали» из своей же компании, то мы сейчас бы не радовались планшетами, смартфонам и прочим продуктам Apple, которые он создал. Череда неудач не останавливает успешного человека, высокий результат – сила его желаний и мотивации, способность идти за своей мечтой несмотря ни на что.

Сколько важных и стоящих изобретений не узнал мир, только потому, что гении остановились в нескольких шагах до победы, не найдя в себе силы двигаться дальше? Обзаведитесь усердием, настойчивостью и уверенностью, ведь сила воли – врождённая способность, которая присутствует у каждого, и которую возможно развить.

3. Конструктивная агрессия

Означает активный подход к жизни, интерес к ней, инициативность. Умение налаживать отношения, отстаивать свои права и мнение. Конструктивная агрессия толкает человека на бурную деятельность, порой даже рискованную, ради достижения необходимого эффекта. В ней много энергии, которую хочется реализовать, поэтому успешный человек стремится всегда к большему и не останавливается на достигнутом. Он умеет быстро принимать решение и не боится отвечать за него. Отличие от деструктивной агрессии в том, что при конструктивной, личность умеет улаживать конфликты, вести переговоры и дискуссии не разрушая другого и собственную идентичность.

4. Здравый смысл

Это очень важный компонент, сопутствующий достижениям, периодически тестировать реальность для понимания, по силам ли взятая задача, в ту сторону ли двигаетесь и вообще объективный взгляд на процесс со стороны. Амбиции – это конечно хорошо, но иногда за ними можно упустить важные моменты, о которые вполне возможно «споткнуться» в дальнейшем. Чаще анализируйте свои и чужие ошибки, какие-либо ситуации, и рассматривайте их с нескольких ракурсов для создания объективной оценки.

5. Уверенность

Благодаря ей создаётся общий настрой человека, ориентированный на благополучный результат своей деятельности. У успешного человека позитивный образ мышления, он верит в свои силы, навыки и способности. И даже возникающие преграды не в состоянии сломать его

моральный дух. Говорите себе чаще, что вы справитесь и что всё у вас получится, это будет придавать решимости и поднимать «боевой дух».

6. Высокий уровень развития

Чтобы добиться желаемого, необходимо очень хорошо разбираться в своей отрасли, постоянно совершенствуя свои навыки и умения, получая новую информацию и используя её в деятельности.

Постоянно обновляя и пополняя свои знания, вы будете устойчивее, а это поможет быть всегда на шаг впереди среди конкурентов.

Читайте книги, это способствует богатому словарному запасу, развитию аналитического мышления и воображения. А также концентрации внимания и укрепит память. Люди, добившиеся высоких результатов грамотны, владеют деловым письмом и умеют работать с большим объёмом информации, выбирая из него только необходимое.

Для повышения своей продуктивности неплохо было бы освоить технику скорочтения.

Заключение

Как вы могли заметить, успех человека зависит только от него самого, благодаря набору качеств и усиленной работы, как над собой, так и в своей деятельности. Тогда не будет необходимости ожидать счастливого случая или помощи со стороны. Вполне возможно добиться необходимого результата с нуля, опираясь только на свои ресурсы, чего вам и желаю.

На этом у меня всё. Пока, пока.

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.