



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

№ 13 (509)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

25 - 31 марта 2019 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### Ингредиенты

Гречневая крупа - 150 г  
Вода - 450 мл  
Соль - 3 щепотки  
Калорийность 104 кКал  
Время приготовления 30 мин.



#### Пошаговый рецепт

Гречневая каша для детей одновременно и рассыпчатая, и сочная. Ее можно создать буквально за 15-20 минут, но блюду обязательно нужно дать пропариться под крышкой, чтобы крупа впитала в себя всю жидкость и стала еще более вкусной. По желанию в нее добавляется сливочное масло, горячее молоко, варенье, джем, сахар или мед, но классический вариант создания гречневой каши - с солью, а там вы вольны вносить в нее любые добавки.

Не забывайте перебирать крупу перед промывкой, удаляя черные крупинки - они пережаренные. Вместо воды допустимо использовать куриный или говяжий бульон, если готовите соленое блюдо, а вот за жарку лучше всего не создавать.

Гречневая каша - идеальный гарнир для любого мясного блюда: запеченного или отварного мяса, котлет, колбасы и т.д. Ее можно подать как к завтраку, так на обед или ужин!

Итак, подготовьте необходимые ингредиенты и начнем кулинарить!

Пересыпьте крупу в миску, переберите ее, удаляя черные крупинки и остальной мусор.

Залейте водой и промойте крупу несколько раз, пока вода не станет прозрачной.

Пересыпьте ее в казан, добавьте соли.

Залейте горячей водой и поместите на плиту, включив максимальный нагрев. Доведите до кипения и удалите пену, убавьте нагрев до минимального, прикройте емкость крышкой и томите еще 12-15 минут. Затем нагрев выключите, накройте емкость крышкой полностью и оставьте на 5 минут для пропаривания. В этот момент в кашу можно вмешать сливочное масло хорошего качества - крупа втянет его вместе с оставшейся жидкостью.

Сверху гречневая каша для детей будет суховатой, зато внутри - сочной и ароматной.

Выложим ее на тарелки или блюдо, сбавим сливочным маслом, можно с фруктовым вкусом, джемом или молоком и подадим к столу.

Приятного вам!

## ♥ ЗДОРОВЬЕ

### Чага - чайный напиток

Препараты чаги обладают антимикробным, противовоспалительным, заживляющим, мочегонным, желчегонным свойствами. Также стимулируют центральную нервную систему и нейрогуморальную систему организма, улучшают обмен веществ, состав крови, восстанавливают активность ферментных систем, регулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышают защитные силы организма, тормозят рост опухолей, нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта и его работу, оказывают общеукрепляющее действие.



Применяют при язвенной болезни, гастрите, лучевой лейкопении, лучевой терапии, а также онкологическим как симптоматическое средство, улучшающее общее состояние больных. Также применяют в лечении туберкулеза, сахарного диабета, женских заболеваний (мастопатии, кист).

#### Способ приготовления и применения:

2 фильтр-пакета залить стаканом горячей воды и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Продолжительность приема - 1 месяц. При необходимости прием можно повторить. Готовый настой хранить в холодильнике. Возможны повторные приемы в течение года.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

А если взять аннотацию к любому современному лекарственному средству, то вы увидите, что там перечислены противопоказания и возможные побочные эффекты на десятки, а то и сотни случаев применения, а у чаги всего три противопоказания.

Особо мнительным людям, перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. И вообще, в современном мире, любой напиток или новый для вас продукт, надо попробовать сначала небольшое количество, и если не почувствовали никакого дискомфорта, то у вас нет индивидуальной непереносимости данного продукта и для вас он не опасен.

**Данная продукция не является лекарственным средством**

### В библиотеке новая книга - бестселлер

Джеймс Хэдли Чейз  
«Каре тузов»

Главный герой возвращается с войны. Он видит, что за время его отсутствия Америку наводнили хиппи. Он вместе с попутчиком ловит машину—"Мустанг" с трейлером с девушкой за рулем. Он садится за руль, а девушка удаляется в трейлер. Через какое-то время выясняется, что девушка исчезла, а вместо нее в трейлере лежит труп гангстера...

*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 доступен в магазинах п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, "Дедо и Баба", в с.Мурай - ТРИТОЛ-14 и в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18.

## ◆ ПСИХОЛОГИЯ

## Что такое невербальное общение и как распознать эмоциональное состояние человека

Начало в номере 12

### 3. Жесты и позы

Если вы будете внимательны к поведению другого человека, будете наблюдать за тем, какое положение рук, тела, какие жесты он использует при взаимодействии с вами – вы сможете распознавать истинные намерения и замечать, врёт или действительно говорит искренне.

#### Характеристика

Скрещение рук на груди означает состояние ожидания чего-то либо используется как защитная реакция.

Если спрятаны за спиной – сейчас не собирается действовать, что-то предпринимать, открытые ладони являются знаком того, что человек искренен в данный момент, а вот если прячет их в карман – символизирует желание скрыть что-то, ощущение неуверенности и статичности.

Если заметили, что собеседник сжимает руку в кулак, не пугайтесь, это не всегда является символом агрессии, а лишь желанием овладеть ощущением внутренней тревоги и сконцентрироваться. А вот если кончик указательного и большого пальца соприкасаются, при этом мизинец оттопырен – символ очень сильной концентрации на каких-либо деталях.

Если хоть одна рука упирается в бедро, это обозначает, что человек пытается продемонстрировать своё превосходство из-за ощущения неуверенности и смущения, то есть, выпадая совсем в другую полярность.

Когда руки опираются на стул, стол и прочее, пытаясь таким образом поддержать корпус, это означает, что ему важно прочувствовать, что есть ощущение безопасности и поддержки, тогда он снова почувствует силу.

#### Виды жестов

**Открытость** – пожимание плечами, демонстрирование открытых ладоней и вообще рук, расстегивание рубашки и прочего. Человек, готовый к искреннему разговору, подсаживается на самый край стула, чтобы быть ближе к собеседнику. Когда оба настроены на дружеский лад – они будут повторять друг за другом движения и позы.

**Оборона** – скрещённые руки на груди либо сжатые в кулак, коммуникация в таком случае вряд ли приведёт к компромиссу.

**Оценка, размышление** – рука, подпирающая щеку, обозначает, что собеседник в глубоком раздумье, а вот если подбородок подпирает ладонь, с вытянутым вдоль овала лица указательным пальцем – вас критически оценивают, не доверяя, будучи в позиции, «мы ещё посмотрим». Если наклонённая голова – вас слушают максимально включаясь в процесс. Размышление и момент выбора, принятия решения – когда вы замечаете, что другой чешет подбородок, туда-сюда расхаживает, пощипывает переносицу и если есть очки, то совершает с ними какие-либо манипуляции.

**Скука и отсутствие интереса** – пустой взгляд, машинальное рисование чего-либо, постукивание ногой или рукой.

**Флирт** – женщины обычно прихорашиваются, поправляют волосы, медленно скрещивают ноги, поглаживают бедра или икры. Поведение мужчин немного отличается, они поправляют галстук, пиджак, поднимают и опускают подбородок, выпрямляются...

**Скрытость, подозрение** – рука обычно прикрывает рот, ноги и тело развёрнуты к выходу, потирание глаз, уха, носа, а также отведение глаз в сторону.

**Доверчивость** – пальцы соединены в виде купола.

**Самоконтроль** – руки отведены за поясницу и спрятаны, или, если человек сидит, но при этом скрестил ноги и схватился руками за подлокотники. Если заметите, что подёргиваете своё ухо – это обозначает, что у вас огромное желание прекратить разговор, но вы себя контролируете и не позволяете этого сделать.

**Злость и фрустрация** – частое дыхание, напряжённые и тесно сплетённые руки, иногда сцепленные, сжимающие одна другую.

#### Характеристика походки

**Широкие шаги** чаще всего характеризуют целеустремлённого, напористого и активного человека.

**Ритмичная походка** – характерна для прогу-

ливающихся в хорошем расположении духа.

**Чёткая вроде армейского шага** – признак сильной воли и целеустремлённости.

**Шаркающая** – лень, отсутствие целей и стремлений.

**Твёрдая, напряжённая, как будто на ходулях** – зажатость, стеснение и недостаток в общении.

**Характеристика позы во время сна.**

**На боку калачиком, прижимая что-то к животу** – такой человек хочет помощи, ему необходима поддержка и защита. Их язык тела говорит о неготовности брать на себя ответственность за свою жизнь, они чувствительны и импульсивны, в основном руководствуются желанием, а не здравым смыслом.

**На боку калачиком, разбросав руки и ноги** – присутствует уравновешенность и умение адаптироваться к изменениям.

**На животе, раскинув руки** – предсказуемы, расчётливы и любят, когда власть в их руках.

**На спине, подложив руки под голову** – спят общительные и самоуверенные люди, они оптимистичны и лояльны.

**На боку, согнув колени** – обычно отдыхают уравновешенные люди, способные на компромисс и не терпящие конфликтных ситуаций. Недостаточно смелые и любят быть незаметными.

**Спустив ногу с кровати** – живут в очень быстром темпе, не умеют приостанавливаться, чтобы заметить окружающую действительность.

**Завернувшись полностью в одеяло** – застенчив и труслив.

**Положенные одна на другую ноги** говорят о том, что человек не может осознать что-то в себе либо понять события, которые происходят с ним.

**На животе, подложив под него руки** – пунктуален, расчётлив, не любит неожиданностей, стремясь заранее прогнозировать события и их результат.

#### Как распознать ложь?

Интересный факт, о том, как распознать ложь: оказывается, искренность или наоборот, враньё по отношению расположения к вам возникает в зависимости от скорости и одновременности расширения глаз и поднятия уголков рта. К примеру, если вы заметили, что у собеседника медленно раскрываются глаза, при этом он редко моргает и улыбается – означает, что присутствует угроза по отношению к вам. Или наоборот, если позволяет себе закрыть глаза кратковременно – он вам доверяет и расположен к искреннему взаимодействию.

А также существуют такие признаки:

Колебания в разговоре либо длительные паузы.

Мимика лица как будто застыла примерно на 10 секунд – явный признак фальши и наигранной демонстрации чувств.

Пауза между сказанными словами и проявлениями в эмоциональном плане.

Избегание длительного зрительного контакта, взгляд в основном беспокойный.

Мало жестов либо жестикация только правой рукой, а порой наоборот, чрезмерные движения и неуместные чувства.

Дыхание тяжёлое, мимика слабая, моргание учащённое.

#### Заключение

Это основные виды проявления невербальной коммуникации.

На этом всё, дорогие друзья. До скорых встреч.

**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.