



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 14 (510)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

1 - 7 апреля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ГРЕЧКА С ВЕРМИШЕЛЮ

Ингредиенты

Гречневая крупа - 1 стакан
 Тонкая лапша - 1 стакан
 Мало сливочное - 65 г
 Масло растительное - 2 ст.л.
 Соль - 0,5 ч.л.
 Сванская соль - 1 щепотка
 Вода - 600 мл
 Объем стакана - 200 мл
 Калорийность 153 кКал
 Время приготовления 35 мин.



Пошаговый рецепт

Хочу отметить, что гречка с вермишелью - это блюдо, которое привлекает своей дешевизной, ведь оно получается, по сути, копейным. Но по сытности (полагаю, что благодаря вермишели) и достаточно высокой питательности (тут спасибо гречке) такое кушанье очень выигрышное!

Технология несложная, но повозиться чуть-чуть придется, чтобы получить рассыпчатое блюдо с хорошей консистенцией.

Вермишель нужна тонкая, мелкая соломка, или как ее еще называют - «паутинка».

Вермишель обжарьте, часто помешивая, до потемнения. Добавьте 1 ст.л. растительного масла и, перемешивая, обжарьте еще минуту-две.

Точно так же поступаем и с гречкой: слегка обжариваем до небольшого аромата, добавляем 1 ст.л. растительного масла и еще чуть-чуть обжариваем. Влейте 300 мл воды, добавьте соль и варите до готовности - 15-20 минут.

Вермишель залейте 300 мл воды и проварите 5-8 минут, до готовности. Вермишель должна стать мягкой.

Откиньте готовую вермишель на сито, дайте стечь воде. Благодаря присутствию масла вермишелинки не будут слипаться.

Соедините готовую гречку и вермишель. Перемешайте.

Растопите сливочное масло и добавьте его к гречке с вермишелью.

Посыпьте блюдо сванской солью. Это необязательный ингредиент, но он достаточно гармонично дополняет гречку с вермишелью, поэтому можете попробовать добавить такую пряность.

Еще раз перемешайте все ингредиенты и в горячем виде подавайте готовое блюдо к столу.

Мы все, дети окружающей нас природы. И то, **ЗДОРОВЬЕ** что человечество живет уже тысячи лет, это говорит о многом. Ведь у древнего человека за углом от его пещеры не было аптеки, чтобы полечиться от разных недугов и хворей, но зато буйно росли травы, деревья и кустарники, и они спасли человечество от вымирания. Да, современная пилюля быстро может устранить признаки болезни, даже найти и убить в организме те вирусы и бактерии, что провоцируют недуг человека, а лекарственные травы они помогают иммунной системе человека найти и обезвредить те же вирусы и бактерии, но не нанося при этом вреда организму человека. Увы пилюли с синтетическими веществами этим похвастаться не могут, и их список побочных эффектов внушительен.

Чай травяной «Бэби» «Крепышок»



Описание:

Предназначен для поддержания более гармоничного развития и роста детского организма. Насыщает организм малыша витаминами и микроэлементами, укрепляет иммунитет. Оказывает общеукрепляющее действие, позволяет круглый год восполнять потребности детского организма в натуральных питательных веществах.

Состав:

Плоды шиповника, листья смородины, плоды черники, плоды брусники, цветки липы.

Способ приготовления:

1 фильтр - пакет залить стаканом кипятка (200 мл), настоять 10-15 минут, принимать по 1 стакану в течении дня.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

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.

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 «Лечение шоком»

Терри Реган влюбился в жену клиента. Их страсть была взаимной, и Терри уже не мыслит жизни без Хильды Делани. Он уговаривает ее бросить мужа-инвалида - ведь тот богат и сможет обеспечить себе достойную жизнь. Но красавица Хильда почему-то тянет время и все реже приходит на свидания. Измученный неизвестностью, Терри уже готов на все ради своей любви, даже на убийство...

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. На следующей неделе ожидается поступление новой партии чая.

О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газет, 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.Мурай - ТРИТОЛ-14 и в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18.

◆ ПСИХОЛОГИЯ

Самые интересные фишки невербального общения между людьми

Всем доброго времени суток! Мы с вами уже рассмотрели в статье «Что такое невербальное общение и как распознать эмоциональное состояние человека» виды и характеристику жестов, мимики, интонации и поз. А сегодня хочу добавить самые интересные фишки невербального общения, чтобы вы с лёгкостью могли распознавать состояние другого человека и располагать его к себе. И тогда на деловых переговорах или романтической встрече вам не будет равных, и вы сможете достигать своих целей всего лишь с помощью правильно подобранной позы и предьявляемого настроения.

В каждой стране существует своя, «местная» интерпретация жестов, мимики и личного зонального пространства. Поэтому, прежде чем трактовать невербальные проявления другого, если вы путешествуете, необходимо изучить стиль общения людей именно той страны, в которой находитесь. К примеру, наш излюбленный жест «окей» в Португалии будет расцениваться как оскорбление. Или, например, мы привыкли общаться с незнакомыми людьми на расстоянии вытянутой руки, подпуская ближе лишь знакомых и любимых. А вот в Латинской Америке незнакомец вполне может позволить себе приблизиться к вам на расстоянии 30 см, и это не будет считаться нарушением ваших границ или расцениваться как признаки симпатии.

Трактовать жесты необходимо только в комплексе с остальными невербальными проявлениями, совмещая с информацией, которую проговаривает ваш партнёр. Потому что один жест имеет огромное количество трактовок. В зависимости от обстоятельств, сопровождающих проявления тела,

порой даже противоположных. И вот это комплексное совпадение называется конгруэнтностью. И в случае её отсутствия, собеседник примет за достоверную информацию именно невербальные проявления, не поверив вашим словам.

Очень важным является контекст проявлений движений и поз, сама обстановка. Например, в холодном помещении человек скрестит руки и ноги не потому, что не готов общаться с вами открыто и доверительно, а в силу того, что испытывает холод. Он пытается таким образом согреться.

Если вы не можете расшифровать, что именно происходит с человеком, не стесняйтесь задавать прямые вопросы, ориентированные на уточнение.

Техники эффективной деловой и личной коммуникации.

1. Улыбка – универсальный способ расположить к себе

Независимо от того, в какой стране находишься. Только если улыбка искренняя, не натянутая. Если вы заметите отсутствие асимметрии и наличие «гусиных лапок» возле глаз, то есть морщинок, то будьте уверены, вам действительно рады. Но приподнятые при этом брови свидетельствуют о напряжении и беспокойстве в данный момент. Особенно когда говорят комплимент. В таком случае человек пытается обмануть и войти в доверие.

2. В интересе очень много энергии

Поэтому при искренней беседе собеседник никогда не будет зевать. Он будет сидеть ровно, смотреть вам в глаза и разговаривать бодро, слегка подавшись корпусом вперёд, навстречу вам. Если вы хотите, чтобы поверили вашей заинтересованности,

и чтобы присутствовала конгруэнтность, положите руки параллельно, неважно, на стол или на колени, главное, чтобы ладони были обращены вверх. А вот если захотите придать себе вид уверенного человека, который состоялся – положите руки на стол ладонями вниз.

3. Отзеркаливайте другого

Если хотите быстрее наладить общение и сформировать его доверие по отношению к вам. То есть, непринуждённо примите позу, как у него. Употребляйте те же слова, даже если обычно используете другие. Таким образом, будет возникать ощущение схожести, близости, что значительно повлияет на исход разговора. И, скопировав позу, попробуйте прислушаться к своим ощущениям и возникающим чувствам. Так будет проще понять, что происходит в данный момент с другим человеком.

4. Следите за своим взглядом

Потому что если большую часть времени при разговоре вы будете смотреть в пол или в сторону – доверия к вам никакого не возникнет. Старайтесь всё время смотреть прямо на партнёра по общению, но с перерывами, чтобы он не был расценён как агрессия.

5. Если вы хотите произвести впечатление на романтическом свидании

Помните, что размер ваших зрачков передаёт большую часть информации, которую

собеседник даже неосознанно будет считывать и понимать, действительно симпатичен вам или нет. Зрачки рас-ширяются, когда мы смотрим на то, что нам нравится, думаем об этом или если находимся в обстановке с приглушённым светом.

6. Чтобы почувствовать себя увереннее, сядьте прямо с ровной спиной

Вы просто ощутите, как по-другому начинаете воспринимать себя, а впоследствии и окружающие. Ведь согласитесь, возникает мало в веры в успешность сгорбленного или сутулого человека.

7. Быстрое считывание информации

Мозг человека способен за пятую часть секунды распознать эмоциональное состояние собеседника. Поэтому, если хотите произвести впечатление, но испытываете тревогу или страх. Найдите место, где вы будете один на один с собой и попробуйте настроиться на необходимые ощущения. Сделать это можно с помощью аффirmаций и других техник, о которых я рассказывал в статье «Как можно запрограммировать себя на успех с помощью простейших методов работы над собой». И неважно, какие методы вы используете, главное, чтобы в первые секунды разговора вы не выдали своей тревоги и неуверенности на невербальном уровне.

Продолжение следует.

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.