

"Надежный островок достойной старости"



Газета ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района»

Среда, 04 марта 2020 года

№ 2



Администрация



Пусть на рассвете
улыбнётся солнце,
Начнётся день
с подарков и цветов,
Пусть Женский День
весне откроет двери
И птицы запоют
на сотни голосов!

С уважением - сотрудники ГБУСО ВО
«Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района»

Платок Памяти

06.02.2020

В этом году наша страна будет отмечать 75-летие Великой Победы над фашистской Германией. Великая Отечественная война завершилась 09 мая 1945 года в поверженном Берлине полной победой над врагом, который варварски, без предупреждения напал на нашу страну ранним утром 22 июня 1941 года. 05 февраля 2020 года в актовом зале ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» состоялось мероприятие, приуроченное к празднованию 75-летию Победы, которое получило название «Платок Памяти». В память о всех тех, кто не дожил до победного мая 1945 года, а так же в память о тех, кто вернулся живым с войны, но умер уже после победы, в Юрьев-Польском районе решено провести акцию «Платок Памяти». Принять участие в этой акции могут все желающие, у кого есть родственники как не пришедшие с войны, так и вернувшиеся домой после её окончания. В зависимости от того, вернулся родственник с войны или нет, выбирается цвет платка: Красный – для погибших на войне; Белый – для пропавших без вести; Голубой – для умерших после войны. На платке нужно написать всё, что известно о родственнике – фамилия, имя, отчество, место рождения, годы жизни, воинское звание, где сражался и чем был награждён за боевые подвиги. Если человек не вернулся с войны, то необходимо указать дату его гибели и место захоронения, если пропал без вести – то указать время пропажи без вести, если оно конечно известно.

В качестве гостей на мероприятие были приглашены дети сотрудников учреждения – ведь именно им будет передана эстафета народной памяти о той далёкой войне. В начале мероприятия его ведущие Александрова Светлана и Сухарева Ирина немного рассказали всем собравшимся о юрьевпольчанах, которые за свои подвиги в годы войны были удостоены высоких правительственных наград. Затем выступили сотрудники учреждения, которые рассказали о боевом пути своих родственников в годы Великой Отечественной войны и об их послевоенной жизни.

Завершилось мероприятие изготовлением платков. Эти платки будут переданы в Юрьев-Польский районный центр культуры и досуга, где из них будет сшито единое полотнище, которое 09 мая 2020 года будет пронесено в торжественной колонне по улицам города Юрьев-Польского. После окончания праздника полотнище будет передано на хранение в Юрьев-Польский историко-архитектурный музей.



Отчётное собрание

19.02.2020

19 февраля текущего года в ГБУСО ВО «Комплексном центре социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» было проведено отчётное собрание по итогам 2019 года, в ходе которого все отделения отчитались о результатах проделанной работы за прошедший год и планах на 2020г



Отделение срочного социального обслуживания населения

ПУНКТ ПРОКАТА

В отделении срочного социального обслуживания населения создан пункт проката средств социальной реабилитации, адаптации и ухода.

Социальные услуги по временному обеспечению техническими средствами ухода, реабилитации и адаптации предоставляются бесплатно гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации, объективно нарушающей жизнедеятельность гражданина: инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом или болезнью, малообеспеченность, безработица. В пункте проката имеются следующие средства:

- инвалидные коляски;
- трости;
- костыли;
- ходунки;
- кресло-коляски;
- сиденье для ванны;
- противопрележневый матрас;
- костыль с подлокотником;

Необходимо предоставить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность гражданина;

Пункт проката готов принять от организаций и населения в безвозмездное пользование перечисленные и другие технические средства в исправном состоянии. Средства предоставляются во временное пользование бесплатно на основании договора. По истечении срока, указанного в договоре, средство возвращается в пункт проката. В случае необходимости клиента в дальнейшем использовании средства срок действия договора продляется. Получатель несет ответственность за состояние технического средства.

Пункт проката расположен по адресу: г. Юрьев-Польский, ул. Владимирская, д.13 (отделение срочного социального обслуживания). Справки по телефону: 8 (49246) 2-23-32

«МОБИЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА»

С 2012г. на базе ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» действует библиотечный фонд «Мобильной библиотеки». Литература предоставляется во временное пользование пенсионерам и инвалидам, находящихся на надомном обслуживании. Доступ клиентов к

библиотечным фондам осуществляется через социальных работников.

НОВОСТИ

Шоу талантов

15.02.2020

Слушатели «университета третьего возраста» стали свидетелями первого «шоу талантов», который состоялся 14 февраля текущего года на сцене актового зала Комплексного центра социального обслуживания населения. В конкурсе приняли участие: поющая группа «Неугомонные», сольные исполнители песен, члены клуба художественной самодеятельности «Арлекин» и «танцевального клуба 55+». Выступления проходили в трех номинациях: «Вокальный жанр» «Танцевальный жанр» и «Пародия» Участников конкурсно – развлекательной программы оценивало компетентное жюри, состоящее из специалистов районного центра культуры и досуга «Россия» «Шоу талантов» удался. Хорошее настроение, заряд бодрости и массу положительных эмоций получили не только участники конкурса, но и зрители этого замечательного мероприятия!





литературы и естествознания. После каждого тура в качестве музыкального подарка прозвучали песни в исполнении Марии Морозовой. Силы команд были практически равны, и, бесспорно, каждая из них была достойна победы. Но, тем не менее, команда «Умники» смогла буквально вырвать из рук своих соперников победу и получила право называться победителем. Игра прошла с большой пользой для участников обеих команд, вызвала бурю положительных эмоций и позитива. Игроки выразили желание и дальше принимать участие в следующих играх.



Брейн – ринг

11.02.2020

В Комплексном центре социального обслуживания населения состоялась интеллектуальная игра «Брейн – ринг». В ней приняли участие две команды: «Умники» и «Всезнайки». Каждая команда состояла из 7 человек, посещающих «университет третьего возраста». Игра состояла из четырех туров. Первый тур - в виде разминки. Ведущая называла каждой команде блиц - вопросы. Остальные три раунда включали вопросы самые разные: на логику, с подвохом, вопросы из области

Доставка лиц старше 65 лет

12.02.2020

В целях реализации программы «Старшее поколение» в рамках национального проекта «Демография» продолжает свою работу мобильная бригада по доставке лиц старше 65 лет в

медицинские организации. Сельским жителям на заявительной основе предоставляется бесплатный транспорт от ГБУСО ВО «Комплексный центр Юрьев-Польского района Владимирской области» для посещения в медицинские учреждения. Мы не просто привозим людей в поликлинику - специалист по социальной работе сопровождает группу получателей социальных услуг по больнице. Граждане проходят обследования у различных специалистов. Одним из востребованных направлений является диспансеризация - комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья. Не каждый в силах самостоятельно добраться до поликлиники и пройти диспансеризацию. Важность такого направления, как диспансеризация способствует выявлению различных патологий здоровья на ранних стадиях, что будет способствовать продлению жизни пожилых людей. Многие жители отдаленных населенных пунктов давно нуждались в такой услуге, как предоставление бесплатного транспорта для доставки в медицинские учреждения. Приглашаем пожилых граждан старше 65 лет, проживающих в сельской местности, с целью доставки в медицинские организации для прохождения медицинских осмотров, обратиться в ГБУСО ВО «Комплексный центр Юрьев-Польского района Владимирской области» по адресу: ул.Владимирская, д.13. Справки по телефону 8(49246)2-23-32.



Проект «Демография. Старшее поколение»

09.01.2020г.

С 9 января текущего года продолжается работа в рамках национального проекта «Демография. Старшее поколение» для граждан старше 65 лет, проживающим в сельской местности на территории области, не утратившим способность передвигаться самостоятельно или с помощью кресла - коляски, трости, ходунков, костылей, нуждающимся в доставке в медицинские организации. Транспортное средство предоставляется от Комплексного центра социального обслуживания населения Юрьев-Польского района бесплатно.

Сопровождают пожилых селян от места их жительства в медицинские учреждения и обратно работники мобильной бригады на транспорте КЦСОН. Услуга предоставляется бесплатно.

Услуга по доставке граждан в медицинские учреждения оказалась очень востребованной и пользуется спросом со всех направлений Юрьев-Польского района. Граждане, уже обратившиеся за данной услугой, тронуты оказанным им вниманием и заботой со стороны

специалистов КЦСОН.
Узнать подробную информацию, о том как можно воспользоваться услугой «Мобильной бригады», можно по адресу: г. Юрьев-Польский, ул. Владимирская, д.13 ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Владимирской области» т.2-23-32

Обучение урокам танцевальной гимнастики

12.02.2020

В комплексном центре социального обслуживания населения города Юрьев - Польский продолжают видео обучения урокам танцевальной гимнастики. На очередном занятии оздоровительной физкультуры две группы слушателей «университета третьего возраста» разучивали базовые движения аэробики, специально разработанные для людей пожилого возраста



Отделение социального обслуживания на дому

НОВОСТИ

Школа ухода

12.02.2020

Для того, чтобы внедрить в жизнь систему долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, понадобится переподготовка большинства социальных работников. В настоящее время наиболее масштабной в этом направлении является задача обучения специалистов по уходу (сиделок), с этой целью в комплексном центре 12 февраля 2020 года проведено занятие с социальными работниками, на котором был показан видео материал по теме «Школа ухода».



С Днем защитника Отечества

25.02.2020

Социальные работники ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев –

Польского района» поздравили всех мужчин - получателей социальных услуг обслуживаемых на дому с Днем защитника Отечества.



Приходи, Весна, скорее,
Зиму прочь от нас гони!

На Масленичных посиделках коллектив получил заряд бодрости, выполняя традиции помочь Природе прогнать Зиму и разбудить Весну ото сна.



Масленичные посиделки

28.02.2020

Вот и закончилась Масленичная неделя – народ проводил надоевшую зиму, пек блины и ходил друг к другу в гости- ведь каждый день праздника имеет свое значение. Комплексный центр тоже не отступил от вековых традиций- провел Масленичные посиделки 26,28 февраля. Заранее изготовили обрядовую куклу «Домашняя масленица», принесли блины, приготовленные разными способами- и дрожжевые, и с начинкой, и блинчатый пирогом, и с припеком, не забывая нахваливать Масленицу. На встрече мы изучили и возрождали интерес, уважение к русской культуре, обрядовым народным праздникам, традициям, обычаям, читали стихи, слушали песни, частушки, приговаривали заклички:

Веселей играй, гармошка,

Масленица, не грусти!



В рамках программы «Активное долголетие» с получателями социальных услуг у них на дому социальные работники провели Масленичные

посиделки. Каждая хозяйка поделилась кулинарными рецептами и воспоминаниями о встрече Масленицы в годы их молодости. Социальные работники угощали своих подопечных блинчиками на опаре, с припеком, с различными начинками. У социальных работников и у их обслуживаемых сохранилось в душе тепло общения и доброты, полученных на посиделках.



Отделение милосердия с. Небылое

НОВОСТИ

Собери мозаику

04.02.2020

03 февраля 2020 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Егерева Е.В. в рамках работы мини-клуба «Бригантина» провела для получателей

социальных услуг развивающее занятие «Собери мозаику».



Занятие по изотерапии на тему «Зима»

05.02.2020

04 февраля 2020 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое медицинская сестра Овсянникова О.К. в рамках работы мини-клуба «Волшебные краски» провела для получателей социальных услуг занятие по изотерапии на тему «Зима».



Торжественное вручение медалей получателям социальных услуг

06.02.2020

05 февраля 2020 года в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое состоялось торжественное вручение получателям социальных услуг, имеющие категории «Труженики тыла» и «Вдовы ВОВ», юбилейных медалей «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». Медали вручил глава Администрации МО Небыловское Юрьев-Польского района Анисимов С.Б. Он поблагодарил ветеранов за их вклад в Великую Победу, за беззаветную любовь к Родине, за мужество. Пожелал им крепкого здоровья, душевного равновесия и простого человеческого счастья. Поздравления Анисимова С.Б. продолжила вокальная группа «Неугомонные» ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» исполнив любимые песни ветеранов. Награжденные были растроганы и со слезами радости на глазах благодарили за оказанное им внимание.



Переход на электронные трудовые книжки

06.02.2020

05 февраля 2020 года специалистом по кадрам ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» Муратовой М.В. было проведено информационное собрание с работниками отделения милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое по вопросу перехода на электронные трудовые книжки.

В ходе встречи работникам были разъяснены основные понятия и даны ответы на возникающие вопросы по предстоящим изменениям. В завершении собрания всем были выданы уведомления с подробным описанием процедуры перехода и правом выбора между электронным и бумажным вариантом ведения трудовой книжки, а также форма заявления о принятом работником решении.



Душевные песни всех времен

14.02.2020

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 13 февраля 2020 года народный коллектив хора «Ветеран» исполнили для получателей социальных услуг душевные песни всех времен и народов, направленные на поддержание культурного досуга пожилых людей.



мероприятия направлены на поддержание культурного досуга пожилых людей.



Художественно - творческая выставка

17.02.2020

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 16 февраля 2020 года народный ансамбль русской песни «Дубравушка» представил вниманию получателей социальных услуг музыкальную программу и художественно - творческую выставку, в которой участвовали местные мастерицы с. Небылое. Все проведенные

Выполнение поздравительной открытки

20.02.2020

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 19 февраля 2020 года медицинская сестра провела для получателей социальных услуг мероприятие, направленное на поддержание активного долголетия:

трудотерапия: выполнение
поздравительной открытки с 23 февраля!



поддержание активного долголетия:
развивающая игра в домино.



Игра в дартс

22.02.2020

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 21 февраля 2020 года медицинская сестра провела для получателей социальных услуг мероприятие, направленное на поддержание спортивного долголетия: игра в дартс.

Развивающая игра в ДОМИНО

26.02.2020

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 25 февраля 2020 года медицинская сестра провела для получателей социальных услуг мероприятие, направленное на

С Масленицей!

27.02.2020

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 26 февраля 2020 года вокальная группа «Неугомонные» поздравили получателей социальных услуг с Масленицей! Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга пожилых людей.



Широкая Масленица

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в

отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 28 февраля 2020 года сотрудники отделения поздравили получателей социальных услуг с проводами Зимы, с Масленицей. Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга пожилых людей.



Страница психолога

Мир без конфликтов

08.02.2020

Конфликт – это нормальное состояние общества; в любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации.

В.А. Ядов

Тренинговое занятие с таким названием для сотрудников Комплексного центра прошло 7 февраля. Под звуки расслабляющей музыки начался разговор на не совсем приятную тему о конфликтах.

В качестве разминки участники тренинга выполнили простое и веселое упражнение с незатейливым названием «Капуста и картошка». Разделившись на две команды, с воодушевлением, перебивая друг друга, перечисляли они полезные свойства овощей. Затем на примере веселого мультипликационного

фильма учились избегать конфликтных ситуаций в жизни. А выполнив тестирование К. Томаса, определили свой тип поведения в конфликте. Для завершения занятия использовалось упражнение «Самый сок», где каждый участник тренинга мог высказать своё мнение о занятии, обменяться впечатлениями, в – общем, рассказать всё то, что осталось в памяти к финалу занятия. Встреча получилась эмоциональная, позитивная, с нотками юмора. Расходились коллеги в приподнятом настроении, а впереди – выходные



Три слова о себе

20.02.2020

19 - го февраля в отделении милосердия с. Небылое прошло занятие-тренинг психолога с социальными работниками. В подобном формате встреча проводилась впервые, поэтому всем участникам было интересно: активно и увлеченно выполняли они предложенные упражнения. Использование такой формы работы способствует повышению уровня принятия себя и других, развитию рефлексии, в том числе эмоциональной, а также стремлению к саморазвитию. Дружеские контакты

во время занятия и по окончании его, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат. В итоговой части тренинга все участники заполнили карточки с незаконченными предложениями, что стало обратной связью для анализа всего занятия. Проанализировав весь полученный материал, можно сказать, что многим участникам понравилась теплая атмосфера в группе, общение с коллегами и положительный настрой.



Шишкин Юрий Павлович
Хамаганова Нина Васильевна
Ганюшкина Римма Александровна
Кутикова Мария Васильевна
Егорушкова Зинаида Григорьевна
Вицына Валентина Павловна
Жохова Татьяна Ивановна
Маврина Фаина Дмитриевна
Зотова Анна Васильевна
Васюра Эдуард Анатольевич
Коробченко Антонина Ивановна
Роговенко Валентина Петровна
Белов Рудольф Сергеевич
Исаева Алевтина Васильевна
Графова Фаина Константиновна
Папина Ангелина Ивановна
Брындин Виктор Павлович
Крайнова Лариса Александровна
Пулин Николай Дмитриевич
Кононов Валентин Васильевич
Леонтьева Антонина Михайловна
Солякова Валентина Ивановна
Стратонова Римма Александровна



*Жить в достатке вам
желаем.*

*Мира, счастья, доброты,
Пусть исполнятся мечты!*

Ропотова Роза Васильевна



Кононов Валентин Васильевич
Леонтьева Антонина Михайловна
Солякова Валентина Ивановна
Стратонова Римма Александровна



Агеева Татьяна Михайловна

Лозинская Лидия Викторовна

Филиппов Вячеслав Александрович

Фирсова Галина Владимировна

Колесникова Ольга Рэмовна

Викулова Вера Васильевна

*В этот Светлый День желаем
Не грустить, не унывать!
С Днем Рождения поздравляем
И желаем бед не знать!
Пусть все в жизни будет гладко
Без печалей, без преград,
Станет каждый день подарком
И всегда сияет взгляд!*



УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И РАЙОНА!

Если вам стало трудно справляться с бытовыми проблемами, не с кем поговорить о своей беде – обращайтесь к нам!

ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района предоставляет социальные услуги для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

С 01 января 2015 г. вступил в силу **новый закон** «Об основах социального обслуживания граждан в РФ» от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ (далее Закон). Закон заменяет собой федеральные законы от 02.08.1995 г. № 122-ФЗ «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» и от 10.12.1995 г. № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в РФ». Новый закон направлен на развитие системы социального обслуживания граждан в РФ, повышение его уровня, качества и эффективности.

Социальное обслуживание основывается на заявительном принципе. Действие Закона распространяется на граждан РФ, на иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории РФ, беженцев.

Законом вводятся новые понятия:

- получатель социальных услуг - гражданин, который признан нуждающимся в социальном обслуживании, которому предоставляются социальная услуга или социальные услуги;
- поставщик социальных услуг - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы и (или) индивидуальный предприниматель, осуществляющие социальное обслуживание;
- профилактика обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании.

Закон предполагает индивидуальный подход к получателю социальных услуг, через индивидуальную программу, которая составляется в уполномоченном органе (ГКУСЗН) по территориям.

Составленная уполномоченным органом индивидуальная программа, предоставляется поставщику социальных услуг, на ее основании заключается договор на социальное обслуживание между поставщиком и гражданином.

Закон определяет условия предоставления социальных услуг на бесплатной и платной основе, а также категорию граждан, которым социальные услуги предоставляются бесплатно и за плату на дому и в стационарных условиях.

Социальные услуги предоставляются бесплатно, если на дату обращения среднедушевой доход получателя социальных услуг, не превышает полуторной (1,5) величины прожиточного минимума для основных социально-демографических групп населения.

В качестве самостоятельного вида социальных услуг определены **срочные социальные услуги (статья 21 Закона)**, предоставляться будут без составления индивидуальной программы и без заключения договора.

Введено социальное сопровождение, отражаемое в индивидуальной программе предоставления социальных услуг.

Закон содержит нормы, предусматривающие осуществление контроля(надзора) в сфере социального обслуживания.

Обращайтесь к нам за помощью!

Адрес: ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения»: г. Юрьев - Польский, ул. Владимирская, д.13

Тел. 2-23-32 (можно звонить с мобильного телефона: 8 49 246 2 23 32)

Заключен Государственный контракт по обеспечению протезами грудной (молочной железы) лиц, не имеющих группу инвалидности, но по медицинским показаниям нуждающихся в них, между департаментом социальной защиты населения администрации Владимирской области и ООО «АТОЛЛ».

С заявлением за получением названной меры социальной поддержки следует обращаться с понедельника по пятницу с 9.00 час. до 16.30 час. по адресу: г. Владимир, ул. Луначарского, д.22 А (около областного архива), «Салон Ортокомфорт», тел. 8 (4922) 43-05-08.

К заявлению представляются: направление лечебного учреждения по обеспечению протезом грудной (молочной железы) с указанием диагноза заболевания и паспорт граждан

Мобильная бригада для доставки лиц старше 65 лет

В рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» с **1 октября 2019** года на территории Юрьев-Польского района в ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района» при отделении срочного социального обслуживания создана мобильная бригада для доставки **лиц старше 65 лет, проживающих в сельской местности,** в медицинские организации. Ключевыми задачами регионального

проекта являются:
- разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения;

- увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни;

- создание системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста.

С 1 ноября 2019 года ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района будет работать по **«семейному графику работы»**.

Учреждение обеспечит возможность предоставления социальных услуг по **«понедельникам с 8-00 до 19**

часов, Тем самым социальные услуги станут доступнее для работающих граждан. Узнать более подробную информацию можно по адресу: г. Юрьев-Польский, ул. Владимирская, д.13.

т. 8(49246) 2-23-32.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Список повышающих настроение продуктов

Эксперты клиники Майо в американском штате Аризона составили перечень продуктов, благотворно влияющих на здоровье человека, сообщил 13 февраля немецкий сервис Focus.de.

Для улучшения морального состояния специалисты порекомендовали употреблять в пищу рыбу, орехи, шпинат, брокколи, яйца и бобовые.

В жирных сортах рыбы содержатся омега-3 кислоты, облегчающие симптомы депрессии и способствующие выработке гормонов счастья — серотонина и дофамина.

Бобы, яйца и орехи богаты аминокислотами, в частности триптофаном, который поддерживает баланс серотонина в организме. Также триптофан помогает наладить здоровый сон и бодрствование человека.

Насыщенные фолиевой кислотой шпинат и брокколи помогают предотвратить нарушения сна и депрессию.

Специалисты указали, что продукты из этого списка способны лишь содействовать улучшению настроения и общего морального состояния человека.

Однако при появлении признаков депрессии или панических атак нужно прежде всего обратиться к врачу.

Эксперты Роскачества 12 февраля описали на своем портале полезные и вредные свойства молока на растительной основе. Они не рекомендуют отказываться от обычного молока в пользу растительного на основе сои, овса, миндаля или кокоса, при отсутствии противопоказаний для здоровья.

Вкусная витаминная паста Амосова- в каждой ложке — порция здоровья

Сегодня хотим напомнить вам рецепт пасты, про который вы наверняка слышали. Он стал популярным очень давно и раньше передавался сарафанным радио. Автор этой витаминной вкуснятины — знаменитый хирург Николай Михайлович Амосов.



Именно эту смесь он рекомендовал своим пациентам для быстрого выздоровления. Она нужна и полезна не только послеоперационным больным, а абсолютно всем — поддерживает работу сердца, повышает иммунитет и т. д. Такого количества витаминов в одной ложке вряд ли можно найти еще в чем-либо.

Для приготовления пасты Амосова

нужны : курага, изюм, чернослив, финики, инжир, грецкие орехи, лимон и мед:

-лимона и меда нужно взять по 200-250 гр, всего остального по 150 гр

Чтобы такая смесь принесла пользу, нужно правильно выбрать сухофрукты: ни в коем случае не стоит выбирать очень красивые **блестящие**. Блестящая "красота" получается после специальной обработки химическими составами.

Такие фрукты вымыть можно, но их нужно замачивать на 20-30 минут, а нам

для приготовления этой пасты такой вариант не желателен.

Нужно ли мыть сухофрукты?

Даже если сухофрукты куплены матовые, без блестящего слоя, их все равно нужно мыть- залить водой комнатной температуры на 5 -7 минут. Потом воду слить и просушить обычным или бумажным полотенцем.

- Финики не замачивать, а быстро промыть под проточной водой. Просушить обычным или бумажным полотенцем и удалить косточки.

Лимон мыть, разрезать на кусочки (такими, чтоб вошли в отверстие мясорубки) и удалить косточки.

Орехи очень тщательно перебирать от кусочков скорлупы и перегородок.

Все подготовленные ингредиенты перекручивать через мясорубку.

Разогреть мед на водяной бане, но можно воспользоваться микроволновкой в режиме разморозки.

Зимой найти не загустевший мед практически невозможно, поэтому его нужно растопить, но делать это нужно очень деликатно: мед нельзя разогревать выше 40 градусов, иначе он потеряет большую часть своих полезных свойств , а при кипячении становится токсичным продуктом.

- Мед добавить к перекрученной смеси. Все тщательно вымесить и переложить в чистые сухие банки (желательно простерилизованные).

Хранится паста в холодильнике под крышкой. Есть такую пасту желательно каждый день по 1 чайной ложечке перед едой 2 раза в день.

Омлет как в детском саду:

невероятно вкусный, пышный и готовится очень легко. Главное знать несколько секретов.

Наверное, многие помнят, как любили в детском садике яичный омлет на завтрак. Пышный, вкусный и знакомый с детства.



Во взрослой жизни многие из нас пробовали повторить, но не выходило. Просто нужно знать один секрет. Готовится он очень легко

Для рецепта понадобится:

500 мл молока, 10 средних яиц, 1 чан. ложка соли и немного сливочного масла для смазывания формы.

А вот и первый секрет — правильная пропорция молока и яиц. На одно яйцо необходимо 50 мл молока. На десяток необходимо 500 мл молока.

В чашу разбиваем яйца, добавляем молоко и соль. Перемешиваем венчиком до однородности.

Второй секрет – перемешиваем венчиком или вилкой, а НЕ блендером!

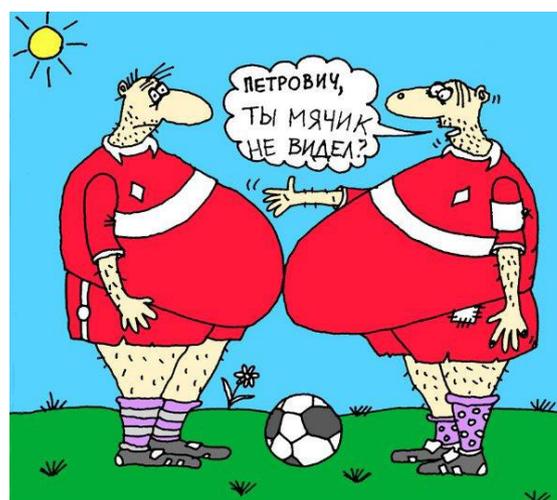
Берем форму с высокими бортами. Смазываем растопленным сливочным маслом и выливаем в нее нашу яичную смесь. Выпекаем 30 минут при 200 градусах.

Приятного аппетита и детских воспоминаний!

- ПРИШЛА ВЕСНА, Я ОТКРЫЛА ШКАФ
И ПЕРЕМЕРИЛА ВСЕ, ВО ЧТО ВЛЕЗЛА
МОЯ ПОПА!

- НУ И КАК?

- ТУФЛИ СУПЕР!



ДЕТСТВО КОНЧИЛОСЬ В ТОТ МОМЕНТ,
КОГДА МАМА ПЕРЕСТАЛА ПРЯТАТЬ ОТ ТЕБЯ
КОНФЕТЫ, А ПАПА НАЧАЛ ПРЯТАТЬ КОНЬЯК.

ADME

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке»



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

