

"Надежный островок достойной старости"



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

30 ноября 2021года

№ 11

**3 декабря - Международный день
инвалида**

**«Спешите
делать
добро!»**

Коллектив ГБУСО ВО «КЦСОН
Юрьев – Польского района»

«СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО»

► *Добрым быть совсем не просто,
Не зависит доброта от роста,
Не зависит доброта от цвета,
Доброта не пряник, не конфета.*

*Доброта с годами не стареет,
Доброта от холода согреет,
Если доброта на солнце светит,
Радуются взрослые и дети.*

*Только надо добрым быть
И в беде друг друга не забыть.
И завертится Земля быстрей,
Если будем мы с тобой добрей*



Дари добро!

Вакцинация против новой корона вирусной инфекции

В связи с началом массовой вакцинации населения от новой короновирусной инфекции **COVID-19** **ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района»** организует доставку граждан старше 60 лет в медицинские учреждения для проведения вакцинации.

Граждане, изъявившие желание на проведении вакцинации, могут обратиться по телефону: 8 (49246) 2-23-32, а также на единый социальный телефон: 8 (800) 450-01-21 или 8 (4922) 36-83-3.

НОВОСТИ

Вакцинированные от коронавируса граждане старше 60 лет могут выиграть ценные призы

Администрация Владимирской области и Благотворительный фонд «Близкие люди» сообщают, что до 22 декабря в регионе будет проходить акция «Иммунитет 60+». Её участниками могут стать граждане в возрасте 60 лет и старше, зарегистрированные во Владимирской области и сделавшие прививку первым или вторым компонентом вакцины против Covid-19 (в том числе прошедшие ревакцинацию) в период с 30 октября по 22 декабря 2021 года. Регистрация участника акции проводится в пунктах вакцинации с помощью волонтеров, а также в учреждениях социальной защиты населения – с помощью соцработников. Кроме того, граждане могут самостоятельно зарегистрироваться на сайте акции иммунитет33.рф. В случае затруднений с

заполнением формы можно обратиться по телефонам: 8 (800) 100-81-28, 8 (800) 450-01-21, 128 (с городского телефона) или 8 (4922) 36-28-33.

24 декабря среди зарегистрированных номеров СНИЛС с использованием генератора случайных чисел будет проведён розыгрыш различной бытовой техники. Призы победителям лотереи доставят сотрудники фонда «Близкие люди» и специалисты комплексных центров социального обслуживания населения.

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, находящимся на надомном обслуживании. Доступ клиентов к библиотечным фондам осуществляется через социальных работников.

Отделение социального обслуживания на дому

Картофельный банкет

Это чудо плод
Её едим мы круглый год.
Пюре, супы, салат, окрошка
Везде присутствует картошка.
Он со всех сторон полезный
Вкусный и питательный.
В рацион наш как известно
Входит обязательно.

Картофель – один из основных продуктов питания человека уже в течение нескольких веков. Важную роль картофелю отводит современная наука о питании. Трудно представить наш стол без «земляных яблок», именно так называли картофель в XVIII веке. Этому чудо-овощу посвящалось познавательно

– развлекательное мероприятие «картофельный банкет», организованное в актовом зале Юрьев – Польского Комплексного центра социального обслуживания населения. В нем приняли участие социальные работники - участники клуба «Девчата». Ведущая мероприятия поведала об истории распространения картофеля в Европе, о её пользе и о том, что такое картошка с научной точки зрения. В ходе мероприятия прозвучали задорные песни о самом замечательном и простом заморском овоще, познавательные викторины на звание лучшего картофелеведа, азартные конкурсы. В завершении мероприятия состоялась дегустация различных блюд из картошки, приготовленных социальными работниками по оригинальным рецептам.





«Полезьа вакцинации от коронавирусаной инфекции»

Заболеваемость коронавирусаной инфекцией хотя и стабилизировалась, однако, продолжает оставаться на достаточно высоком уровне. Пожалуй, самый надежный способ обезопасить себя и своих близких от болезни, которая может унести жизнь или надолго ухудшить состояние здоровья, — это вакцинация.

Представители ВОЗ и эксперты разных стран утверждают, что вакцинация — основной метод борьбы с новой коронавирусаной инфекцией. Чтобы взять заболевание под контроль, у большинства населения должны появиться антитела к возбудителю, а прививка — более эффективный и безопасный способ создания коллективного иммунитета.

На сегодняшний день официально зарегистрированы и используются в практике 3 вакцины от коронавируса в России, названия которых — "Спутник V", "ЭпиВакКорона" и "КовиВак".

Все вакцины продемонстрировали свою эффективность, а также отличные параметры безопасности. Большинство нежелательных явлений были легкими и включали гриппоподобные синдромы, реакции в месте инъекции, головную боль и астению. Независимым комитетом по мониторингу данных подтверждено, что никаких серьезных нежелательных явлений, связанных с вакцинацией, не наблюдалось. Все российские вакцины проходят двойную проверку — как со стороны производителя, так и со стороны независимых лабораторий, поэтому россиянам гарантировано получение безопасных и эффективных препаратов

«Полезьа вакцинации от коронавирусаной инфекции»

Социальный работник Куликова О.А. провела беседу с получателями социальных услуг на дому Васюра Э.А., Рябовой Т.С., Родионовой О.И. на тему



***Поэтические строки получателя
социальных услуг Надежды
Зориной***

Поздняя осень

Ноябрь- последний месяц осени
Ему на пятки наступает зима.
Опали с деревьев листья
Скоро, скоро придут холода.
Подуют холодные ветры
А землю покроет снежок
Это ведь тоже неплохо
Готовь – ка ты санки, дружок.
Все вместе пойдём на горку
Бабу снежную будем лепить.
Будет весело, руки замерзнут
Надо погреться, чайку попить.
Но пока, все это грезы
Еще месяц до зимы прожить.
Будем осенью наслаждаться
Ну и теплые вещи шить.

Первый снег

Какое счастье жить на белом свете
Видеть, как меняется погода.
Лето, осень, а теперь зима настала
Это ли не радость для народа.
Утром глянула в окошко

А кругом белым бело.
Выпал снег такой пушистый
И дорожки замело.
Вот уж счастье, так уж счастье
Сразу встрепенулась я.
Тяга к жизни, жить желание
Все кипит внутри меня.
Прочь отбросим все сомненья
И не будем унывать.
Радоваться жизни будем
И шедевры создавать.

Снег растаял

А сегодня снег растаял
Так бывает в ноябре.
Он всегда непредсказуем
То мороз, то лужи во дворе.
Эти природные качели
людям не дают покоя.
Дождь и снег, метели
А бывает и небо голубое.
Шаловливый лучик солнца
Из -за тучки проглянул.
Поднял всем нам настроенье
И за тучку вновь нырнул.
Поиграл он с нами в прятки
И за горизонтом скрылся.
Очень жаль, конечно
Что так быстро смылся.
День закончился осенний
Середина ноября.
Время осени уходит
Ждать мы будем декабря.

Новости отделения милосердия с. Небылое Праздничные концерты

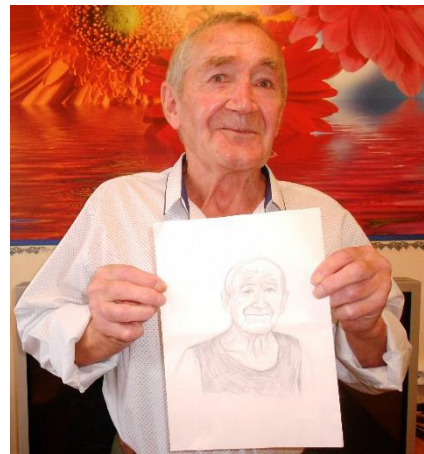
В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение», в честь Международного дня пожилых людей в период с 01 по 06 октября 2021 года для пенсионеров отделения милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое были организованы праздничные концерты юных волонтеров. В гости к получателям социальных услуг приехали учащиеся СОШ № 1 г. Юрьев-Польский, воспитанники СРЦН и Ратисловской коррекционной школы-интерната. Во время выступлений в адрес людей старшего поколения прозвучало много тёплых слов и пожеланий. Все детишки привезли с собой подарки, сделанные своими руками, которые они вручили всем проживающим. Вечер 1 октября закончился праздничным чаепитием.



Видеоволонтерство

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 01 октября 2021 года в рамках работы благотворительного фонда помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость» (координатор проекта "Видеоволонтерство" Таисия Ермоленко) заведующей отделения милосердия Кошелевой И.А. для получателей социальных услуг был организован телемост ко Дню пожилого человека. Волонтеры фонда, неоднократно общаясь с получателями социальных услуг, решили сделать им подарок - нарисовать несколько портретов наших проживающих. Именно эти рисунки были вручены получателям социальных услуг. Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга и активного долголетия проживающих.





Зарядка для кистей рук

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 03 октября 2021 года медицинская сестра Николаева Н. провела с получателями социальных услуг занятие, направленное на поддержание спортивного долголетия: зарядка для кистей рук.



Зарядка для ног

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 03 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Романова Н. провела с маломобильными получателями социальных услуг занятие, направленное на поддержание спортивного долголетия: зарядка для ног.



Составление букетов из растений и листьев

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 04 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Ивченко Н. провела с маломобильными получателями социальных услуг творческое занятие : составление букетов из растений и листьев. Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.



Игра в мяч

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 08 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Ивченко Н. провела с маломобильными получателями социальных услуг занятие, направленное на поддержание спортивного долголетия: игра в мяч.



Игра в шашки

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 10 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Посадченко А. провела с маломобильными получателями социальных услуг развивающую игру в шашки. Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.



Осенний зонт

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 11 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Долгова Н. в рамках работы мини-клуба «Очумелые ручки» провела с получателями социальных услуг творческое занятие, направленное на поддержание активного долголетия: выполнение аппликации из цветной бумаги и природных материалов «Осенний зонт».





Массаж

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 12 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Лавлинская И. провела с маломобильными получателями социальных услуг занятие, направленное на поддержание культурного досуга: чтение книг вслух «Читаем сами».

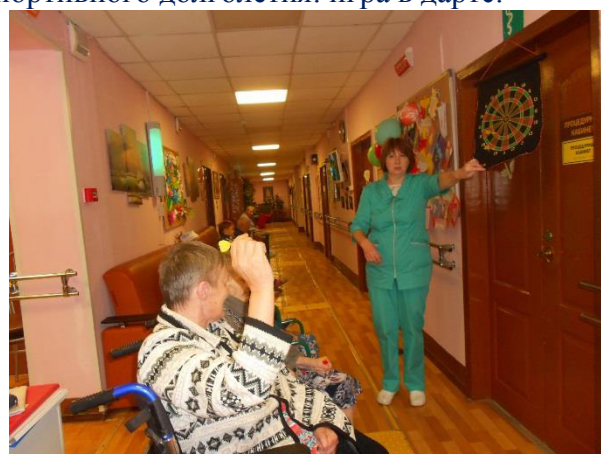


Игра в дартс

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 13 октября 2021 года сиделка (помощник по уходу) Ивченко Н. провела с получателями социальных услуг занятие, направленное на поддержание спортивного долголетия: игра в дартс.



Чтение книг вслух «Читаем сами»



Рисование цветов

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 13 октября 2021 года

медицинская сестра Овсянникова О. провела с получателями социальных услуг творческое занятие «Рисование цветов». Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.



Новости отделения социальной реабилитации

Мы идём в кино!

Посещение кинотеатра ДК «Россия» г. Юрьев-Польского всегда настраивает нас на встречу с увлекательными мультфильмами. 16 октября ребята стационарного отделения выбрали для просмотра - мультфильм «Семейка Адамс», где герои ни смотря на их образы, сплоченные и дружные, отстаивают каждого члена семьи. Впечатления от просмотра одного и того же мультфильма в кинозале и по телевизору даже сравнить трудно, но особенно дополнил положительные эмоции сладкий попкорн. Детям нужно посещать кино, не следует ограничиваться многократно увеличившимися возможностями телевидения, а смотреть мультфильм с друзьями всегда интереснее.

Совместно пройденный путь до кинотеатра, обмен мнениями во время просмотра и после него – все сближает. И это маленькое путешествие в кинотеатр стало небольшим праздником для наших ребят. Посещение учреждений культуры – это увлекательное событие для мальчишек и девчонок. Мы с нетерпением будем ждать следующего похода в кино!





прочитанное воспитателем, вызвало оживленное осуждение ребят. Рассмотрев колоски, дети сделали аппликацию из бумаги «Колосок». В завершении мероприятия было организовано чаепитие с хлебобулочными изделиями. Праздничное занятие подарило всем массу позитивных эмоций и хорошее настроение. Надеемся, что такие мероприятия помогут всем по-новому взглянуть на ХЛЕБ. С праздником всех - кто ест хлеб, и кто вкладывает силы и душу в его создание!

Родился хлеб душистый из зерен ЗОЛОТИСТЫХ

16 октября – Международный день хлеба. В этот день в стационарном социально-реабилитационном отделении КЦСОН этому продукту питания было уделено особое внимание. Для ребят была подготовлена познавательная презентация и беседа, из которой дети узнали, откуда берется хлеб, сколько работы нужно проделать, чтобы получить маленькую булочку хлеба, о значении хлеба в жизни человека, познакомились с процессом выращивания хлеба, с тем, как хлеб приходит к нам на стол. Особое внимание было уделено суровым годам войны, когда люди страдали от холода и голода, получая в день от 125 до 250 граммов хлеба с примесью жмыха, соломы, опилок в замершем блокадном Ленинграде, о женщинах, стариках, детях, которые не жалея сил, трудились в тылу, выращивая урожай для фронта и для победы. Все вместе ребята смогли ответить на главный вопрос – почему хлеб называют чудом Земли, и какое место он занимает в жизни человека. «Хлеб - всему голова», «Без хлеба и мёдом сыт не будешь», «Без соли, без хлеба - половина обеда», - так в разные времена с любовью говорили о хлебе. Дети отгадывали загадки о хлебе, отвечали на вопросы литературной викторины «Сяду на пенёк, съем пирожок» и под задорную музыку играли в весёлые игры: «Кто скорее отвезёт зерно на эlevator», «Кто быстрее соберет колосья». Играли в дидактические игры: «Что сначала, что потом», «Четвертый лишний», «Назови профессию», пазл «Собери хлебобулочные изделия», аттракцион «Угадай на вкус». На мероприятии прозвучали стихи и пословицы о хлебе. Стихотворение С. В. Михалкова «Булка»,



Ударно потрудились!

Осень-красивое время года, но заставляет всех потрудиться! Сотрудники и воспитанники стационарного социально-реабилитационного отделения тоже не остались в стороне и дружно вышли на осенний субботник. В результате территория учреждения была очищена от опавшей листвы и веток деревьев, все дорожки подметены, цветники приведены в порядок. Приятно видеть результат своего труда!



Поездка в кукольный театр

Как хорошо, что есть театр!
Он был и будет с нами вечно,
Всегда готовый утверждать
Всё, что на свете человечно.
Здесь все прекрасно – жесты, маски,
Костюмы, музыка, игра.
Здесь оживают наши сказки.
И с ними светлый мир добра!

24 октября для детей стационарного социально – реабилитационного отделения ГБУСО ВО «КЦСОН Юрьев-Польского района» была организована поездка во Владимирский областной театр кукол. В фойе, где царит атмосфера доброжелательности, уюта, загадок и чудес нас тепло встретила сотрудник театра – Елена Алексеевна, актриса, помощник

режиссера, которая провела экскурсию по театру. Свой рассказ Елена Алексеевна начала с истории его создания. Мы узнали, что история театра началась в 1969 году. Дети с восторгом рассматривали помещение театра, иллюстрации к разным сказкам, особый интерес у них вызвал аквариум с рыбками. Перед представлением ребята посетили музей кукол. Елена Алексеевна рассказала об истории их возникновения. Здесь собраны удивительные экземпляры кукол. Экспонаты музея кукольного театра несут и детям, и взрослым только добро! А затем гостям дали возможность поиграть с куклами и попробовать себя в роли кукловода. Потрогать, подергать, погладить героев любимых сказок – вот это было главное наслаждение каждого ребенка. Не часто удается так близко общаться с актером-куклой! Дети с нетерпением ждали начало спектакля. Но вот и последний звонок. В зале гаснет свет, на сцене появляются артисты. Юным зрителям был представлен спектакль «Муфта, Полботинка и Моховая борода». Сказка учит дружить, помогать друзьям, взаимопомощи и взаимовыручке, учит смелости и находчивости, верности и доброте. Во время спектакля ребята с интересом следили за всеми действиями, громко аплодировали актерам и куклам. Красивые сказочные декорации, интересная постановка и удивительная атмосфера театра – всё это открыло для детей увлекательное путешествие в мир театрального искусства. И конечно оставило только положительные эмоции. Уставшие, но очень счастливые, полные эмоций дети возвратились домой.



ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



Уважаемые:

Кириллова Людмила Петровна
Лазарева Надежда Павловна
Пантелеев Юрий Федорович
Юдакова Елена Витальевна
Безбородов Валерий Владимирович
Тарасова Эльвира Геннадьевна
Колесникова Галина Степановна
Чижикова Алла Васильевна
Варламова Валентина Степановна
Буравкова Нина Петровна
Тюренкова Тамара Витальевна
Скачко Наталья Владимировна
Титов Владимир Сергеевич
Тихонович Фаина Васильевна
Спиркина Римма Евгеньевна
Фураева Людмила Васильевна
Тараканова Нина Викторовна
Гаврильченко Людмила Николаевна
Орлов Владимир Николаевич
Омельченко Нина Серафимовна
Симонова Татьяна Николаевна
Акулиничева Нина Владимировна
Белова Лидия Михайловна
Клементьева Лариса Геннадьевна
Цыпаев Сергей Станиславович

**Нелегкой ваша жизнь была
порой,
Немало вы на свете повидали,
Но оптимизма через столько лет,**

**Назло врагам не растеряли,
Бодры, отважны, терпеливы вы,
Вас закалили горести, невзгоды,
Немало было распрей на пути,
Была порой нелётною погода,
Пусть счастьем так же светятся
глаза,
Здоровье будет всегда только
крепким,
Исчезнет из судьбы навек гроза,
А неприятности все превратятся
в щепки,
Пусть День рождение счастье
принесет,
И соберет родных и самых
близких,
Примите уваженье и почет,
От сердца пожеланий самых
чистых!**

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 «КЦСОН 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 (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 гражданина

ХОЗЯЙКЕ НА

ЗАМЕТКУ



Лёгкий салат из тыквы

Не все любят сырую тыкву, а зря — в ней полно витаминов, а по вкусу она напоминает морковь, но гораздо мягче и вкуснее.

Ингредиенты:

Кусочек тыквы
Яблоко
Морковь
Лимонный сок

Как готовить:

Натереть тыкву, морковь и яблоко на большой тёрке или нарезать тонкими брусочками.

Пока яблоко не потемнело, сбрызнуть лимонным соком.

Салат можно посыпать изюмом, черносливом, корицей, орешками, семечками. А в качестве заправки можно использовать сметану, йогурт, оливковое или подсолнечное масло.

Запеканка из тыквы и творога

Ингредиенты:

500 г очищенной тыквы
400 г творога
4 яйца
5 ст.л. сахара
6 ст.л. крахмала
1 ст.л. сметаны
Соль

Как готовить:

Чтобы приготовить полосатую запеканку, разделите все сыпучие ингредиенты и яйца поровну.

Нарезать тыкву тонкими кусочками и варить до мягкости.

Творог, 2 яйца, щепотку соли, 3 ложки сахара и крахмала, 1 ложку сметаны взбить блендером до состояния крема.

Сваренную тыкву откинуть на дуршлаг и размять до состояния пюре. Соединить

тыкву с 2 яйцами, оставшимся сахаром, крахмалом и немного посолить.

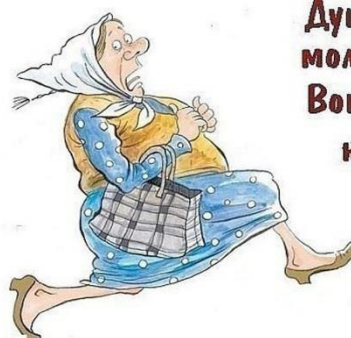
Смазать края и дно формы маслом. Выливать по очереди в форму тесто разных цветов. Сначала половник тыквенного, затем в центр половник крема и т.д.

Выпекать в духовке 30 минут при температуре 180 градусов.

Запеканка готова!

СТРАНИЧКА ЮМОРА

Кто не мыслит позитивно, тому в жизни жить противно!!! Не приходит счастье в дом... там, где ноют день за днем!!!



Душа с годами всё моложе и моложе... Вот если бы ещё не выдавала рожа!

- Мадам, да из Вас уже песок сыпется!
- Вовсе не песок... Это несгоревший в молодости порох!))



Два года дед опрыскивал химикатами колорадского жука. На третий год жук уже сам помогал деду окучивать картошку...

Тонкий Юмор

Девушки замуж выходят худенькими, чтобы легче в дом проникнуть, а с годами толстеют, чтобы вытолкать тяжелее было.



У меня странная реакция на весну – все хотят шоколадку и плакать, а я – шашлык и выпить.)



РОССИЮ ПОНЯТЬ НИКОГДА НЕ СУМЕЮТ

... ЯПОНЕЦ И НЕМЕЦ,
ФРАНЦУЗ, ПАПУАС ...
ЗАБОРЫ МЫ СТРОИМ ИЗ
НОВОГО ЛЕСА ...

ЗАТО ИЗ ОПИЛОК ВСЯ
МЕБЕЛЬ У НАС !!!

Дорогие мои, помните: лучше всех в колхозе работала лошадь. Но, тем не менее, председателем она так и не стала...



Одесса, ночь, улица:
– Мадам, кошелек или жизнь?
– Шо значит «или»?...
Возьмите меня ВСЮ...

— Сынок, ты зачем всем рассказал о том, как математичка с физруком целовалась?!

— Она сама об этом попросила.
— Как сама?

— Сказала мне "Петров, ты че на задней парте ржешь? Расскажи всем, мы тоже посмеемся"

— ПАП, Я БОЮСЬ, ЧТО МЕНЯ НИКТО НЕ ВОЗЬМЕТ ЗАМУЖ.

— НЕ ВОЛНУЙСЯ. ВОЗЬМЕШЬ У МАТЕРИ ЗЕЛЬЕ, ПОДСЫПЕШЬ КОМУ-НИБУДЬ И ОХОМУТАЕШЬ.

— А У НЕЕ ЕСТЬ ТАКОЕ ЗЕЛЬЕ! ?

— ДОЛЖНО БЫТЬ. СКОЛЬКО НА НЕЁ НЕ СМОТРЮ, ДРУГОЙ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ Я НА НЕЙ ЖЕНИЛСЯ, НЕ ВИЖУ.



Даже самая красивая женщина сомневается в своей красоте, но зато лысый, маленький, пузатый, с кривыми ногами мужик — всегда, блин, неотразим!

Врач пациентке:
"Больше бывайте на свежем воздухе и теплее одевайтесь".

Пациентка мужу:
"Врач прописал мне отдых на море и норковую шубу!"

