

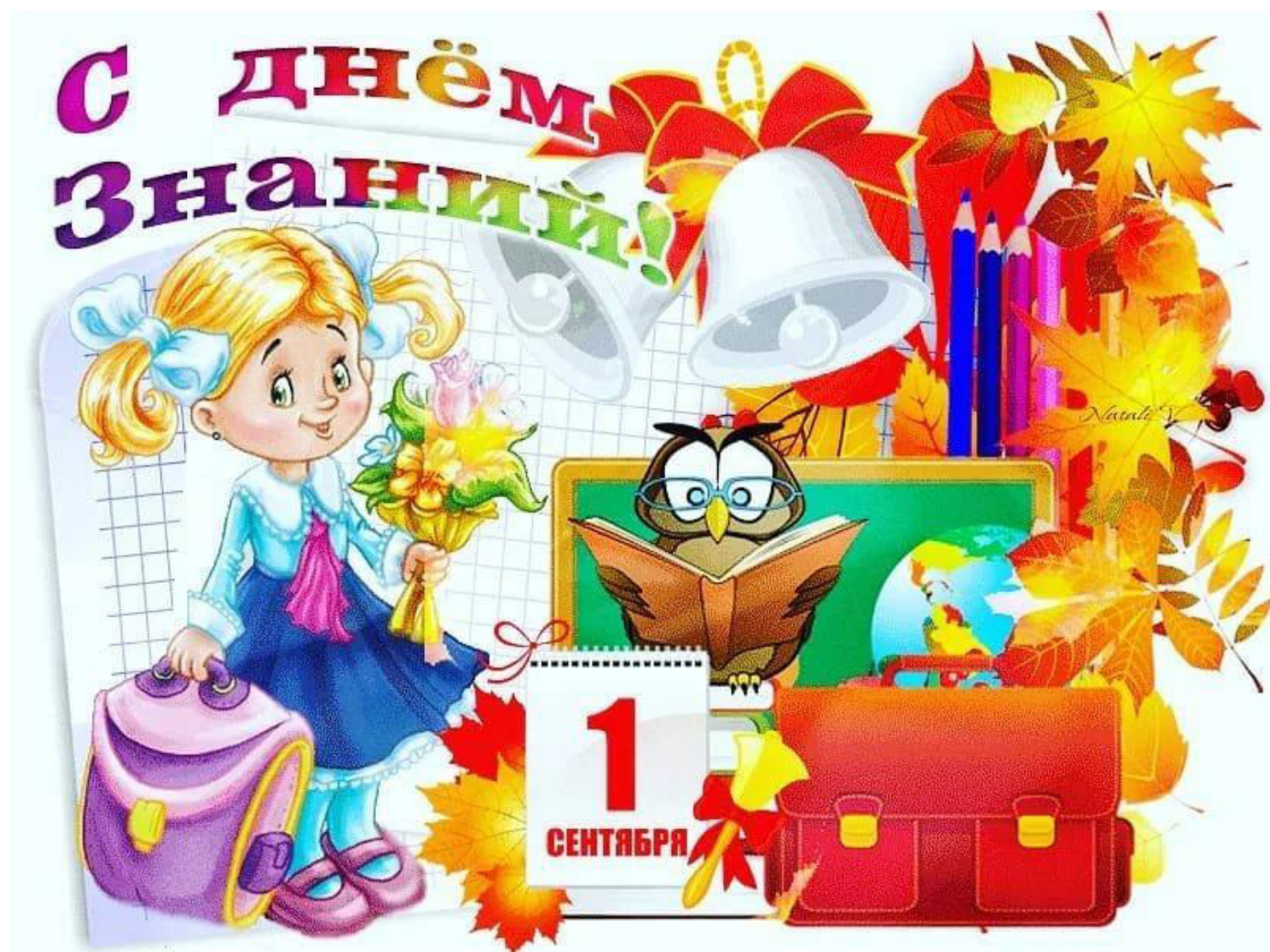
"Надежный островок достойной старости"



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

30 августа 2021года

№ 8



Коллектив ГБУСО ВО КЦСОН
Юрьев – Польского район

Народный осенний праздник Осенины...

Осенины - это древний народный праздник прощания с летом и встречи осени.

В календаре славян этот день назывался «осенинами» или «оспожинками» и отмечался как праздник урожая. В этот день благодарили Землю Мать. В начале сентября завершалась жатва хлеба, которая должна была обеспечить благосостояние семьи на будущий год. Также, встреча осени имела свой особый смысл - в этот день проходили обряды по обновлению огня: старый огонь гасили и зажигали новый, который добывали ударами кремня.

С «осенин» основная хозяйственная деятельность переносилась с поля в огород или в дом: начинался сбор овощей (прежде всего заготавливали лук). Обычно в Осенины делали большой и красивый стол, за которым собиралась вся семья. Для праздника варили морсы и квасы из ягод и пекли караваи из муки нового урожая. Этими яствами славили Мать-сыру-землю за то, что родила хлеб и другие продукты.

В сентябре Осенины празднуются три раза: 14, 21 и 27 сентября.

14 сентября - день Семена-летопроводца. С Семена начинались засидки, т.е. работа в избах при огне.

21 сентября - праздновали Оспожинки - праздник урожая. Считалось, что с этого дня осень прочно вступает в свои права.

27 сентября - Воздвиженье. Все приметы и обряды этого дня были связаны со словом "двигаться".

В старину на Руси также важны были вторые Осенины на 21 сентября, в день осеннего равноденствия, когда день равен ночи. К этому времени весь урожай бывал уже убран. Праздник отмечали с большим гостеприимством, широким хлебосольством. Непременно навещали родителей и поминали предков. В церковном христианском календаре вторые Осенины приходились на 21 сентября — Рождество пресвятой Богородицы, также, назывался Пасекин день. В этот день убирали пчёл, собирали лук. День луковой слезинки. Приметы говорили, что «Всякому лету конец». «Если погода хорошая — осень будет хорошая». «Бабье лето тишь вспугнуло».

Осенины принято встречать у воды. В этот день рано утром женщины выходят к берегам рек, озёр и прудов встречать матушку Осенину с овсяным хлебом. Старшая женщина стоит с хлебом, а молодые вокруг неё поют песни. После чего разламывают хлеб на куски всем собравшимся, а также кормят этим хлебом домашний скот для приплода.

В России в Осенины существовал обычай угощения новобрачными, которые недавно сыграли свадьбу, всей своей родни. К молодоженам приходили родные и знакомые. После сытного обеда молодая хозяйка показывала в доме все своё хозяйство. Гости должны были хвалить Хозяйку и учить уму-разуму. А Хозяин показывал гостям двор, инструменты для жатвы, летнюю и зимнюю упряжь лошадей.

Третьи Осенины приходились на 27 сентября. - Воздвиженье, когда осень зиме навстречу двигает, "хлеб с поля на гумно движется", "птица в отлет двинулась", и даже "кафтан с шубой сдвинулся, и шапка надвинулась"

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

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 нуждаемости 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 домашнем обслуживании. Доступ клиентов к библиотечным фондам осуществляется через социальных работников.

Поездка в Дивеевские дивные места

29 июля текущего года специалистами отделения срочного социального обслуживания для слушателей летнего оздоровительного клуба «Здравушка» была организована поездка в село Дивеево, на территории которого находится Свято – Троицкий Серафимо – Дивеевский женский монастырь. Сюда едут за чудом спасения, духовной

поддержкой, чтобы увидеть то, что
невидимо и приобщиться к тому, о чем
лишь
догадываешься.

Местом паломничества и туризма
Дивеево стало после того, как в нем
поселился Саровский старец Серафим,
мощи которого находятся в монастыре.
Жемчужина поселка - Свято - Троицкий
Серафимо - Дивеевский женский
монастырь, является одним из четырех
земных уделов Богородицы и находится
под ее непосредственной защитой.

На территории монастыря расположены
уникальные памятники архитектуры -
четыре красивейших храма и колокольня.

Паломнический центр располагает к
прогулкам, молитве и духовному отдыху.

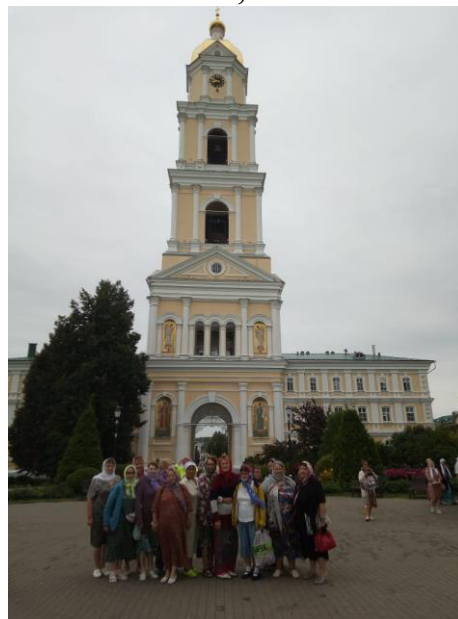
Монахини тихо передвигаются по
монастырю, читая записки и упоминая в
молитвах имена, которые бесконечным
потоком пишут посетители.

В самом селе расположены пять
святых источников, которые оборудованы
раздевалками и купелями. В купелях
постоянно толпятся паломники,
желающие окунуться в ключевую воду и
омыться в пяти святых водах, получив
духовное и телесное исцеление.

Одним из самых почитаемых и
крупных источников является источник
Серафима Саровского, который
находится недалеко от села Дивеево.
Участникам поездки открывается
сказочный пейзаж: многовековые сосны,
дремучий лес, а посреди него – озерцо с
чистой прозрачной водой и зеркальной
гладью. Что бы окунуться в источник,
нужно определённое мужество, ведь вода
ледяная – всего 4 градуса. После окунания
паломников не покидало ощущение
благодати и радости. Святую
воду набрали в колодце, сначала – в
специальное ведро, которое там уже было,
а потом её перелили в свои ёмкости.

«Поездка прекрасна. Там столько
красот! – говорит Шевцова Нина
Фёдоровна, - всё просто невозможно
охватить за одну поездку. В Дивеево
заряжаешься благодатью и становишься
чище. На память я приобрела не только
местные сувениры, но и Дивеевские
наборчики из масел. Мы с удовольствием
прогуливались по благоухающей
территории, приложились к мощам
святых и остались очень довольны
экскурсоводом и экскурсией в целом.
Спасибо организаторам за такой тихий,
умиротворяющий отдых».

Есть в этом мире место для души
Здесь голос неба слышен ясно,
поток божественной любви,
всех накрывает куполом прекрасным.
Встречают звонко родники,
К ним припадаем жаркими устами.
Чтоб не погасли жизни маяки,
и правда открывалась перед нами.
Дивеево согреет всех теплом,
Наполнит души вечным светом,
С поклоном к Серафиму подойдем ,
чтоб в жизни воплощать его заветы.
Надеемся на помощь добрых сил,
и взгляды к небу устремляя,
Мы просим: преподобный Серафим,
Молись за нас, любовью исцеляя!



Отделение социального обслуживания на дому

Социальный рейд в м. Лучки

Сотрудники отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов провели рейд по проверке качества оказания социальных услуг на дому клиентов, проживающих в местечке Лучки. В ходе осуществления проверки нарушений в работе сельских социальных работников не выявлено, Получатели социальных услуг довольны качеством оказываемых услуг и выразили слова благодарности в адрес социальных работников. Рейд состоялся в канун праздника «Медовый Спас», поэтому было решено провести мероприятие, посвящённое этой дате. Любознательные получатели услуг с интересом отвечали на вопросы викторины «Тайны пчелы» и отгадывали ребусы. Особое наслаждение им доставили песни в исполнении Светланы Бодровой - солиста клуба художественной самодеятельности «Арлекин», созданного при «университете третьего возраста». Вместе с ней пожилые люди с удовольствием исполняли любимые песни молодости и популярные песни современных исполнителей.



Бригада социальных работников в с. Сорогужино

Бригада социальных работников Комплексного центра, состоящая из пяти человек, оказала помощь в укладке дров в поленницу получателю социальных услуг Рабоченко Алевтине Александровне, проживающей в селе Сорогужино. Результатом труда остались довольны все: социальные работники - выполненной дружной работой, а Алевтина Александровна благодарила за оказанную помощь.





**«Огурцы, морковь и лук
пожилым из добрых рук»**



Социальные работники Комплексного центра обеспечивают своих подопечных овощами и фруктами, выращенным на садовых участках, помогают консервировать заготовки на зиму.

Полезные замороженная и сушеная зелень; соленья и компоты, сделанные руками социальных работников, обогащают ежедневный рацион питания и обеспечивают витаминами подопечных в долгие холодные зимние дни, Забота со стороны добрых внимательных работников доставляет радость и согревает душу пожилых людей.

Новости отделения милосердия с. Небылое 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 июля 2021 года помощник по уходу (сиделка) Ивченко Н. провела для маломобильных получателей социальных услуг занятие, направленное на поддержание спортивного долголетия: игра в дартс.



Башня

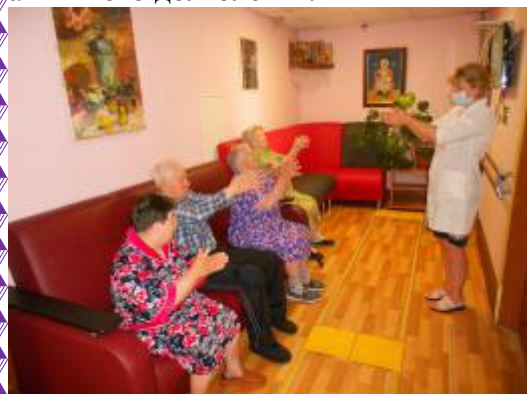
В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 17 июля 2021 года помощник по уходу (сиделка) Лавлинская И. провела с маломобильными получателями социальных услуг развивающее занятие :

построй башню. Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.



Упражнения для кистей рук

В рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 18 июля 2021 года медицинская сестра Николаева Н. провела с получателями социальных услуг спортивное занятие : упражнения для кистей рук. Мероприятие направлено на поддержание активного долголетия.



Викторина

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 22 июля 2021 года санитарка Сидорова Е. провела с получателями социальных услуг викторину ко Дню крещения Руси. Все активно отвечали на вопросы и с интересом слушали новые факты истории. Мероприятие направлено на поддержание культурного досуга проживающих.



Изготовление поделки

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 24 июля 2021 года сиделка (помощник по уходу) в рамках работы мини-клуба «Очумелые ручки» провела с получателями социальных услуг занятие, направленное на поддержание активного долголетия: изготовление поделки «Павлин» из подручного материала.



Игра в кегли

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 30 июля 2021 года медсестра Николаева Н.Н. в рамках мини - клуба «Богатырь» провела для получателей социальных услуг спортивное занятие, направленное на поддержание активного долголетия: игра в кегли.



Спортивное занятие

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 31 июля 2021 года медсестра Овсянникова О.К. провела для получателей социальных услуг спортивное занятие, направленное на поддержание активного долголетия: упражнения с гимнастическими палками для позвоночника и суставов на свежем воздухе.



Эмоциональное равновесие

11 августа в отделении милосердия с. Небылое психолог Комплексного центра провела очередное занятие с проживающими инвалидами. В этот раз разговор зашел о рекомендуемых психологами способах снятия эмоционального напряжения. Участники занятия познакомились с теоретическими аспектами, а также овладели навыками избавления от стресса на практике. На наглядных примерах разобрали ситуации конфликтов, возникающие в повседневной жизни, и способы их преодоления. Итогом занятия стал просмотр мультипликационного фильма, который вызвал положительные эмоции проживающих и подарил позитивный настрой на целый день.



Композиция из цветов

В рамках реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» в отделении милосердия для граждан пожилого возраста и инвалидов (стационар) с. Небылое 28 июля 2021 года сиделка (помощник по уходу) провела для получателей социальных услуг занятие, направленное на поддержание активного долголетия: композиция из цветов.



Советы психолога

5 способов вернуть спокойствие



Леонид Кроль, коуч, директор и ведущий тренер Центра обучения персонала «Класс», предлагает несколько приемов, которые не дадут страху завладеть нами и избавят от неприятных мыслей.

1. Встряхнитесь, чтобы снять напряжение тела: пошевелите плечами, пальцами, поиграйте мышцами живота, расслабьте лицо. Дышите медленнее и глубже, говорите чуть тише, переведите взгляд, чтобы увидеть больше предметов и оттенков вокруг.

2. Найдите телу опору, например, прислонитесь спиной к стене. Вспомните самое красивое и приятное место, где вы когда-то находились, или момент, когда вы были счастливы: вы закончили проект и получили вознаграждение; плавали в море, наслаждаясь отдыхом... Активируйте эти воспоминания: цвета, оттенки, звуки, телесные ощущения. Погузвившись в эту приятную грезу,

внутренне вы попадете в то место, где сможете набраться сил.

3. Полейте цветы, погладьте кошку, вымойте посуду, поточите карандаши, переберите бумаги, до которых давно не доходили руки... Подобные занятия быстро отвлекают нас от источника страха, но выполнять их нужно вдумчиво, не торопясь.

4. Оторвитесь от телевизора, не перечитывайте новостные сайты, особенно если ваш страх нарастает: основные новости вы знаете, их бесконечное повторение принесет мало новой информации, но сделает вас еще более зависимым от «большого мира», где якобы многое происходит, в то время как вы «не слишком кому-то нужны» или «сидите на месте сложа руки».

5. Позвольте себе немного побыть слабым, не ведите себя так, как будто вы самый серьезный в мире человек. Преувеличенно строгий вид, напряженная спина, категоричные суждения – все это способно лишь усилить беспокойные ощущения. Ищите повод, чтобы улыбнуться. Найдите возможность в чем-то помочь другим. Сделайте несколько наклонов: это поможет восстановить гибкость тела, а заодно и вновь обрести самостоятельность суждений.

**Страничка поэзии
получателя услуг
Надежды Зориной**

Воспоминания из детства

Июль – макушка лета
Селяне начали покос
Пахнет скошенной травой
Запах детства он принес.
Помню, как у деда
Скотины полный двор.
Делянку с разнотравьем
Косцов веселый разговор.
Звенели отбитые косы
В валки ложилась трава густая.
Птицы в небе парили
С добрым утром, страна родная!
Управившись домашними
делами
Женщины собрались на луга.
Лишь пяточки белые мелькали
Да веселая песня слышна.
Детей, что старше с собою
брали
Пока погода теплая стоит.
Ветерок несёт прохлады
А воздух и дурманит, и пьянит.
Свалишься прямо на сено
Кузнечик рядом стрекочет.
Глаза закрываются сами
И идти никуда уже не хочешь.
Уставшие, на счастливые
Гурьбою бежали домой
Детство моё босоное
Жаль расставаться с тобой

Вот иду я тропкой знакомой
Та, что вьется среди полей
Впереди село мое родное
И до боли знакомый ручей.
А дорожка все дальше и дальше
Завела меня вглубь села.
К дому, что стоит под тополями
Где мое детство и юность
прошла.
Здесь родился отец мой и тети
Жили здесь прадеды и деды
Здесь начало моей родословной
Здесь начало моей судьбы
Эти стены видели так много
Дом стоит уже почти сто лет
Слышу голос деда из оконца.
«Внучка, самовар уже поспел».
Годы, годы! Вы неповторимы
И забыть вас я не могу
Запах печи, что топила моя
крестна
И ухват, что всегда стоял в
углу.
Но, а время нам неподвластно
И бежит все вперед и вперед
Только память хранит все
эпизоды
И зовет нас к истокам, зовет!

ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



Уважаемые:

*Дума Елена Владимировна
Костромина Александра
Александровна
Шибнев Евгений Владимирович
Мосина Лидия Михайловна
Филатов Борис Константинович
Рабоченко Алевтина
Александровна
Палагина Любовь Викторовна
Царева Лидия Александровна
Шилохвостова Галина
Степановна
Викентьев Николай Васильевич
Талалаева Валентина Модестовна
Владимирова Капитолина
Семеновна
Зимина Нина Федоровна
Шилова Альфия Шакировна
Сорокина Надежда Вячеславовна
Цыпкин Валентин Алексеевич
Косолапова Валентина Борисовна
Анисимова Александра
Николаевна
Синяев Сергей Викторович
Купленов Александр Алексеевич
Елисеева Лидия Алексеевна*

*Ананьева Анна Ивановна
Горохов Станислав
Владимирович
Лихачев Владимир Леонидович
Шишова Нина Павловна*

*Мы пожелаем в день
рождения
Простых и искренних
вещей:
Еда пусть будет
объедением,
А за столом — полно
гостей.
Пусть за оконцем солнце
светит,
А грусть растает без
следа,
Пускай не огорчают дети
И навещают Вас всегда.
Пускай надежной опорой
Вам будет старый верный
друг,
Пускай в семье исчезнут
споры.
И неба мирного вокруг!!!*

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

предоставляется 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 потребность 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.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Рецепт овощного рагу с кабачками, баклажанами, картофелем

Овощное рагу — универсальное блюдо. Когда есть изобилие овощей, обязательно нужно готовить подобные кушанья. Это и полезно, и красиво, и вкусно. Состав можете менять по наличию у себя в холодильнике продуктов.

Ингредиенты:

кабачки — 1 кг
картофель — 0,5 кг
лук-репка — 200 гр.
чеснок — 20 гр.
болгарский перец — 200 гр.
морковь — 200 гр.
баклажаны — 400 гр.
томатная паста — 3 ст.л.
лавровый лист — 3 шт.
соль, перец — по вкусу
подсолнечное масло

Приготовление:

1. Овощи почистите и нарежьте крупным кубиком, лук — полукольцами. Крупные куски сохраняют свою форму и рагу будет выглядеть более аппетитно.

2. В казан или глубокую сковороду налейте растительное масло, разогрейте его и положите лук. Обжарьте его в

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 гражданина

течение 1 минуты и добавьте морковь.
Продолжайте жарить на сильном огне до легкой золотистости. Далеко не отходите, периодически помешивайте.

3. Следующим закладывается картофель и жарим еще пару минут.

4. Положите в казан кабачки, перемешайте и жарьте 2 минуты. Потом кладите баклажаны, а через минуту — перец.

5. Обжарьте все овощи, чтобы на них появилась корочка, посолите и поперчите. Добавьте томатную пасту, разведенную водой, перемешайте, доведите до кипения, сделайте небольшой нагрев и тушите под крышкой до готовности (минут 15).

6. В конце добавьте чеснок, пропущенный через пресс, перемешайте и выключайте нагрев.

7. При подаче посыпьте любимой зеленью, чтобы увеличить полезность этого блюда.
Вкусное рагу готово, можно снимать пробу.

Запеканка из кабачков с курицей

Ингредиенты:

Куриная грудка - 400-450 г

Молодые кабачки - 2 шт.

Яйца - 2 шт.

Сметана - 1 ст. л.

Сыр полутвердый - 50 г

Лук - 1 шт.

Чеснок - 3 зубчика

Свежий укроп - 3 веточки

Растительное масло - 1 ст. л.

Соль, смесь молотых перцев - по вкусу.

Кабачки вымойте, срежьте кожицу и натрите на крупной терке. Посолите по вкусу, перемешайте и оставьте на полчаса, чтобы кабачки дали сок.

Отделите куриное мясо от костей и кожуры и нарежьте небольшими кусочками.

Лук и чеснок очистите, нарежьте.

Пропустите куриное мясо, лук и чеснок через мясорубку.

Добавьте щепотку смеси молотых перцев и соль по вкусу.

Добавьте яйца.

Добавьте мелко нарезанный укроп. Хорошо перемешайте.

Натертые кабачки нужно хорошо отжать, чтобы при запекании не выделялось большого количества жидкости.

Добавьте кабачки к куриному фаршу. Перемешайте.

Форму для запекания диаметром 18-20 см. смажьте растительным маслом.

Аккуратно распределите кабачково-куриную массу по всей форме.

Смажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 190 градусов духовке около 30 минут.


Сыр натрите на крупной терке. Выньте запеканку из духовки, посыпьте сыром и снова отправьте в духовку на 10 минут.

Готовую запеканку переложите на блюдо, нарежьте порционными кусочками и подавайте со свежими овощами и листьями салата.

Приятного аппетита!

СТРАНИЧКА ЮМОРА

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



Сидим с мужем обнимаемся на диване. 4х-летняя дочь смотрит на нас и говорит: - Хватит обниматься! Нас и так уже много!

Мама рассказывает трёхлетнему сыну, что до того, как он родился, он был совсем маленький и рос у нее в животике. Задумался сынок, а потом очень удивлённо спросил: — И что, когда ты кушала, всё на меня падало?



— Бабушка, а что такое вечерний туалет?
— Ну, представь, что девочка надевает своё самое нарядное платье, мальчик надевает свой самый красивый костюм... Внучка нетерпеливо перебивает:
— И они идут вместе какать?

- Мамочка, а правда, что детей аист приносит?
- Да, сына, правда.
- И подарки всем детям дед мороз раздает?
- Конечно.
- Мне тогда интересно, а зачем мы отца дома держим?



Наказала сына... сидит, надулся... Муж подходит и спрашивает: — Что, Тимоха, строгая у тебя мама? На что, ребёнок, невозмутимо: — Пап, это у тебя был выбор,... а мне такая досталась... @@@

МАМА ОТЧИТЫВАЛА СЕМИЛЕТНЕГО СЫНА.
ОН МОЛЧАЛ-МОЛЧАЛ И ГОВОРИТ:
— МАМ, У ТЕБЯ НИЖНЯЯ ГУБА О ВЕРХНЮЮ
ТАК ИНТЕРЕСНО ШЛЕПАЕТСЯ...

Мой 11-летний сын выдал:

— Я знаю, почему
День защиты детей 1 июня:
потому что 31 мая все школьники
приносят домой дневники
с годовыми оценками.

Учитель на уроке задает детям
вопрос:

- Что быстрее всего на свете?

Маша:

- Свет! Только включил - он раз
и загорелся.

Петя:

- Звук! Только произнес и
все услышали!

Вовочка:

- Понос! Вчера прихватило,
не успел ни свет включить,
ни слово сказать.



Муж заболел гриппом.
Собираюсь ему в нос капли
закапать, зашла с сыном в
комнату, жду пока
проснется.

Сын шепотом говорит:

- Да чего ты ждешь?

Закапывай, пока спит.

Муж сквозь сон:

- Рано меня закапывать -
тело ещё не остыло.



Раньше я думал, что учить уроки - это
самое ужасное занятие в мире!
Ни фиги! Самое ужасное занятие -
это учить уроки
со своим
ребенком!



Atkritka.com

Страна Мам.ру



Я вчера в углу стояла,
я наказана была.
А за что мне вдруг попало?
Так понять и не смогла.

Я на папиной «Тойоте»,
у стекла, ближе к рулю,
нацарапала отверткой:
— «Папа! Я тебя люблю!»

Нацарапала красиво,
фразу из красивых слов.
Разве это справедливо...
ставить в угол за любовь?

- Вячеслав Дединовский



Отец в панике звонит врачу:

- Что делать??? Малая напилась
зелёнки?

- Так, а как ребёнок сейчас
выглядит, что делает?

- Что делает... Улыбается зелёными
губами, высовывает зелёный язык
сквозь зелёные зубы... Доктор, что
делать???

В трубке смех врача:

- ФОТОГРАФИРУЙТЕ!



Алло, бабуля, твоя дочь,

Орет тут на меня...

Ты мне обязана помочь,

Ведь мы с тобой родня...

А зять твой вовсе обнаглел,

Пугал меня углом,

Пришел терпению предел,

На зло отвечу злом...

Грозили дружно мне ремнем,

Представь какой сюрприз,

Давай мы тоже их ругнем,

Приедь-ка, разберись!!! :)