

КГБУ «Комплексный центр социального
обслуживания населения «Северный»

БАБУШКИН ВЕСТНИК

№1 январь 2021



*С Новым
годом!*

Дорогие наши получатели, от всей души поздравляем Вас с Новым годом! Желаем вам крепкого здоровья и оптимизма.

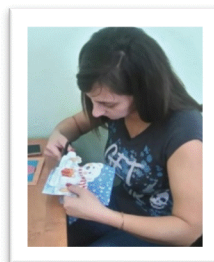
Несмотря на прожитые годы, хочется пожелать вам заслуженного уважения и теплой заботы окружающих. Чтобы вы всегда чувствовали, как нужен ваш совет и житейская мудрость. Сколько бы лет не прошло, желаем вам ощущать себя молодыми и бодрыми. Желаем помощи и понимания молодого поколения. Пусть жизнь идет вперед, но рядом с вами всегда чувствуешь, что главное — это время. И вы лучше других знаете, как им распорядиться. Желаем, чтобы вас слышали и слушали, так как ваши мудрые слова — это слова прожитой жизни, знающей цену всему. Будьте счастливы и в хорошем настроении. С праздником!



С Новым годом!

*Бьют часы двенадцать раз,
Полночь наступает.
Вновь приходит Новый год
И в права вступает.
Пусть здоровье, радость, мир
Дарит он всем людям!
Щедрым, добрым, солнечным
И счастливым будет!*

Традиционно, в преддверии Нового года, специалисты социального обслуживания п.Подгесово устраивают новогодние поздравления для своих подопечных, находящихся на социальном обслуживании. Создать праздничное настроение, подарить подарки и уделить внимание — цель мероприятий, организованных социальными работниками на дому. Перед праздником социальные работники помогли пожилым людям украсить свои квартиры, создать праздничную атмосферу, установили елочки, повесили новогодние украшения. К организации мероприятия подключились дети, они изготовили своими руками новогодние открытки с добрыми пожеланиями, спонсоры предоставили небольшие новогодние сладкие подарки, настенные календари. Пожилые люди получили подарки, наилучшие пожелания с Новым годом и Рождеством. Встречи прошли по семейному, с улыбками, в доброжелательной праздничной обстановке.



Крещение Господне



Главная традиция праздника Крещение Господне — освящение воды, которое происходит в храмах и на водоемах. Воду освящают дважды: накануне — 18 января и непосредственно в день Богоявления — 19 января на Божественной литургии.

Крещенская вода называется "агиасма" и считается святыней, исцеляющей душу и тело. Употреблять крещенскую воду можно в течение всего года. Святой водой можно окроплять жилые помещения, вещи,

принимать во время болезни, давать пить тем, кто не может быть допущен ко Святому Причастию. Святой водой можно помазывать больные места. Не делать компрессы, а помазываться, например, крестообразно. Дело не в количестве воды, не в длительности контакта ее с телом. Дело в соприкосновении со святыней, от которой мы хотим получить благодать во исцеление. Делать все надо с молитвой.

По словам церковных служителей, даже водопроводная вода из крана в этот день освящается. Освященную в храме воду нельзя использовать для бытовых нужд, мытья или стирки. Хранить святую воду рекомендуется в доме, желательнее возле икон. Всем своим подопечным социальные работники принесли освещенную в храме водичку с пожеланиями здоровья, душевного спокойствия.



Традиции и факты.

- В Рождество нельзя заниматься хозяйственными делами.
- Если в первые дни Рождественских праздников иней на деревьях - будет хороший урожай хлеба.
- Если Рождество теплое - весна холодная.
- Во время обеда на Рождество нельзя воду пить, кто не пьет, тому не захочется воды, когда ее негде взять.
- С Рождественского Сочельника солнце идет на лето, а зима — на мороз.
- На Святки много звезд на небе или часто идет снег и на деревьях много инея - год будет урожайным.
- Снег 7 января - к хорошему году.
- День теплый - хлеб будет темный, густой.
- Метель - пчелы хорошо роиться будут.
- Небо звездисто - урожай на горох.
- С Рождества до Крещения грех охотиться в лесу - с охотником может несчастье случиться.
- Весь день 7 января принято ходить в гости и принимать гостей.
- В канун Рождества на Руси соблюдали обычай колядования. Парни и девушки собирались и ходили по домам, распевая песни-коляды и выпрашивая у хозяев угощение и деньги. Существовал даже специальный обряд, который соблюдался на «святой вечер» - сочельник. До появления первой звезды накрывают стол и начинается ужин - «вечеря». Обычно в этот день принято собираться всей семьей в родительском доме и встречать праздник Рождества.
- В Рождественский Сочельник во многих домах зажигают очаги, камин, а в огонь кладут деревянную колоду, предварительно обмазанную медом и посыпанную хлебными зернами. Огонь в очаге стараются поддерживать все Святки вплоть до старого Нового года. Вся семья собирается за столом, а если приглашают гостей, то загадывают об удачах и бедах на весь год, встречая первого гостя. Именно с ним связывают после все события, случающиеся в новом году. Поэтому на Рождество всегда старались приглашать только самых близких людей, которые могут принести счастье. К рождественскому столу пекут пирог с вложенной в него монеткой (или изюминкой, горошиной перца, орешком и т. д.). Хозяин дома делит пирог, и счастливым будет тот, кому достанется кусок с сюрпризом.



Чтобы не заболеть...

Как только почувствовали первые признаки недомогания (запершило в горле, накатила волна усталости, заболела голова), нужно принять мегадозу витамина С. Например, чайную ложку аскорбиновой кислоты. Как вариант — выдавите пол-лимона и запейте сок имбирным чаем.

Можно сделать и такой ударный противовирусный микс: 100 г имбиря, 100 г чеснока, лимон с кожурой (предварительно его нужно обдать кипятком), пол-луковицы перемелите в блендере и ешьте в течение дня по столовой ложке, запивая чаем из иссопа. Он обладает отличным антисептическим свойством, также это хорошее отхаркивающее средство.

Клюква: ягода-киллер вирусов

Эта красная ягода — отличный природный противовирусный препарат. Вещества, содержащиеся в ней, окружают вирус, захватывают его и уничтожают. Поэтому в период вирусных атак клюква должна быть в ежедневном рационе.

Можно готовить из нее морс. Нужно растолочь ягоды клюквы (можно в сочетании с калиной), залить кипятком, настоять 5 минут, процедить, добавить по вкусу мед и пить. Внимание: не варите ягоды. При кипячении убиваются витамины. Достаточно залить кипятком.

Этот чай благодаря большому содержанию витамина С работает на профилактику простуды. Также его нужно пить, если поднялась температура. Он отлично ее снижает.

При кашле поможет суп из легких

Главная концепция старинной медицины — подобное лечится подобным. Поэтому при простуженных легких надо есть суп из... легких. Для его приготовления возьмите 0,5 кг телячьих или говяжьих легких, залейте их 2 л воды, варите в течение часа. Затем добавьте три луковицы, несколько штук моркови, сельдерей. Еще через час положите в суп душицу, мялису, корень солодки, чабрец. Дайте супу постоять полчаса и переблендерите его, получится суп-пюре.

Как вариант — можно давать только готовый отвар. Эту жидкость также можно заморозить. Если ночью начнется кашель, разморозьте целебный отвар и давайте пить больному по несколько глотков. В старину таким бульоном лечили и коклюш, и астму, и различные бронхолегочные заболевания.

После болезни — алоэ и орехи

Грипп, пневмония забирают много сил. Быстрее их вернуть поможет такой рецепт. Выдавите сок алоэ, перемелите грецкие орехи, смешайте в равных пропорциях с медом, положите в банку. Храните в холодильнике, чтобы не забродило. Давайте выздоравливающему по 1 ст. л. каждый день. Еще это средство эффективно при затяжном кашле.

Во время восстановительного периода также поможет бульон из домашней курицы. Добавляйте в него много корней (петрушки, сельдерей, солодки), а также чабрец, имбирь, морковь, лук — и у вас получится действенное лечебное средство, повышающее иммунитет.

Отличное общеукрепляющее средство после инфекционных заболеваний — овсяный отвар. Возьмите 1 кг неочищенного овса, 2 л воды, мед. Овес промойте в воде, залейте его новой водой. Варите до тех пор, пока из 2 л жидкости не останется 1 л. Добавьте мед по вкусу.



Вкусные рецепты от бабушек...

Хочу предложить вашему вниманию простой рецепт вкусных рогаликов от нашей замечательной бабушки Вали. Рецепт достаточно прост, но в целях его сохранения я решила им поделиться с читателями нашего журнала.

Прелесть его в том, что рогалики на сдобном тесте, но ждать, пока они сойдут, не нужно. Можно печь сразу же, как замесили тесто.

Итак, не отступая от темы...

Ингредиенты:

1 пачка (200 гр.) масла

3 стакана муки

2 яйца

1/2 стакана сахара

10 гр. сухих дрожжей

джем или варенье, повидло на ваш вкус

Муку просеять в миску для насыщения ее воздухом. Так рогалики получатся пышными. Всыпьте сухие дрожжи в муку и перемешайте. На крупной терке потереть масло прямо в миску с мукой. Теперь пальцами разотрите муку с маслом до мелкой крошки.

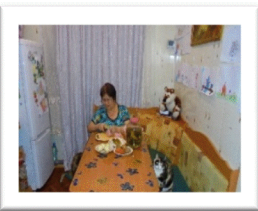
Взбейте яйца с сахаром до пышного состояния и влейте яичную массу в подготовленное тесто, замесите.

Готовое тесто можно немного оставить, минут на 10-15, чтобы оно «пришло в себя». Затем раскатать часть теста в круг, смазать повидлом или любым вареньем на ваш вкус, оставив сухими края и порезать на секторы — крупные или мелкие, как вам нравится. Теперь скатайте рогалики и выкладывайте на посыпанный мукой противень.

Можно также сначала порезать тесто на секторы, только потом смазать каждый вареньем. Это зависит от консистенции варенья и от ваших предпочтений. Выпекать при 180 градусах минут 15-20. Готово, подавайте к чаю, кофе, к молоку или йогурту, то есть подойдет абсолютно к любому напитку.

Хорошего вам дня! И с наступающим Новым годом!

В. Шульмина



Новый 2021 год — год Быка, а значит, новые дела, заботы, новые радости и печали. Новый год всегда несет надежду — надежду на новые успехи, достижения, радость, любовь и добро! И пусть все ваши надежды сбудутся, радуйтесь Новому году, как и каждому новому дню! Будьте счастливы в Новом году!!!

Несмотря на все новое, что ожидает нас, есть кое-что старое, неизменное, кулинарное...

Правильно, все уже догадались, что это оливье. И рецепт именно этого салата я привожу вам, хоть и уверена, все и так его знают, но все

имеют право на новогоднее оливье и этим правом я и воспользуюсь сегодня!

Ингредиенты:

5 яиц

0,5 кг колбасы

220 гр. отварной картошки

80 гр. отварной моркови

170 гр. соленого огурца

180 гр. свежего огурца

20 гр. зелени

40 гр. лука

135 гр. зеленого горошка

260 гр. майонеза

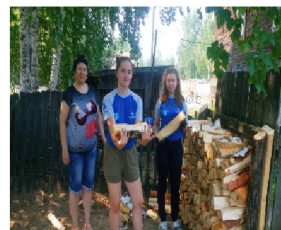
Отварите картошку, морковь остудите и покрошите их одинакового размера кубиками. Горошек я также отвариваю, поскольку у меня в морозилке всегда есть мороженный молодой зеленый горох. Лук очистите, мелко покрошите, можно сбрызнуть лимонным соком или замариновать в уксусе. Теперь покрошите кубиками колбасу, яйца, свежий огурец и маринованный. Зелень мелко порубите. Сложите все в одну посуду, добавьте сюда же картошку и морковь, смешайте с майонезом, теперь добавляйте лук, кислый огурец, посолите по вкусу. Все, салат оливье готов, кушайте с удовольствием!



Не могу не поделиться с Вами так же одной моей вкуснейшей заготовочкой – это маринованная капуста, в нашей семье она всегда идет просто на ура... Ингредиенты: капуста, морковь, специи- перец горошком, гвоздика, лавровый лист, соль, сахар, уксус 70%. За ранее готовлю маринад: 10 л. воды, 2 стакана соли, 5 стаканов сахара, 100гр. 70% уксуса, 5 лаврушек, 15 горошек черного перца, 10 гвоздичек, все закипит убираем

на ночь. Далее шинкуем капусту морковь, трамбуем баночки плотно и заливаем остывшим маринадом.

Все, чудо капуста готова! Попробуйте приготовить! Л. Бохан



Фотообзор наших дел...



