



ВЫПУСК № 24

**Угличский дом-интернат
для престарелых и инвалидов
Лауреат премии 2005, 2011г.
«За лучшую работу
в области обеспечения качества»**

«ДОМ»



Весна 2019

**Ж
У
Р
Н
А
Л

И
Н
Ф
О
Р
М
А
Ц
И
О
Н
Н
Ы
Й**

Содержание

Калейдоскоп событий	4
Медицинская страничка	7
Вкусная страничка.....	14
Страничка психолога	21
Полезно знать	27
2019 ГОД – ГОД ТЕАТРА	30
Читайте в следующем номере!.....	32

Информационный журнал «ДОМ»
Издатель – ГБУ СО ЯО Угличский
дом-интернат для престарелых и инвалидов
Редакционный совет:

Кашелапова М.А. – заместитель директора
Тушнова Т.А. – психолог, редактор
Меркулова А.Д. – культорганизатор, оформитель

Наш адрес:
152201 Ярославская область,
г.Углич, ул.Ярославское шоссе, д.11
Тел.: 8(48532) 5-01-68
Факс: 8(48532) 5-41-90
Email: udominternat@mail.ru
Официальный сайт: uglichinternat.3dn.ru

*Милые, добрые, нежные: дамы,
Бабушки, тёти, любимые мамы,
С праздников Вас от души
поздравляем,
Быть Вам счастливыми только
желаем!*



*Всегда улыбаться и нежными
быть,
Себя, дорогих, Вам желаем любить,
Огромных букетов всегда Вам, родные,
Вы — просто «блаженство», «лучи золотые»!*

*Вы — солнце и небо, Вы — нежность цветов,
Вы — «свет», «теплота» удивительных слов,
Вы — праздник весенний, Вы — «мир», «красота»,
Вы — «ангелы», «чудо», «любви простота»!*

*Директор ГБУ СО ЯО
Угличский дом-интернат
Аксенова Н.Н.*



Калейдоскоп событий



Уважаемые читатели, рубрику для вас подготовила культорганизатор ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Меркулова Анастасия Дмитриевна.

«Дорогой читатель, в этой рубрике мы расскажем о тех праздниках и событиях, которые происходят в нашем доме. В этом номере мне хочется рассказать о тех способах проведения досуга, которые помогут вам не просто интересно провести время, но и помочь своему здоровью!»

ПОЛЕЗНО И ИНТЕРЕСНО!

Собирание пазлов — это занимательный и интересный процесс. Кроме того, пазлы дают некоторую тренировку мозгу, в то же время не загружают те отделы, которые позволяют о чем-то думать в процессе собирания головоломки. Поэтому пазлы можно собирать в компании, общаясь при этом на разные интересные темы. Взрослому человеку это занятие может помочь сконцентрироваться и обдумать какую-то проблему.



А самое главное — это то, что собирание пазлов дает такую пользу, как и от любого другого увлечения, от которой человек получает заряд хорошего настроения, занимаясь тем, чем ему нравится.

РИСОВАНИЕ ПО НОМЕРАМ

В нашей «Художественной мастерской» царит настоящее «буйство красок». К различным праздникам мы рисуем открытки, каждый день мы

простые серые будни превращаем в яркие истории с помощью красок, карандашей, мелков. Наши художники используют различные техники для рисования. И последнее время всем безумно полюбилось раскрашивать по номерам.

Раскраски по номерам – это один из самых прекрасных способов, приобрести каждому человеку не только необходимые навыки по рисованию, но при этом сделать свою жизнь более обогащенной, сказочной и насыщенной.



Давно доказан тот факт, что раскрашивание по номерам, оказывает каждому человеку положительное психологическое воздействие на организм, а это большой плюс. Благодаря этому процессу человек обретает внутреннюю гармонию и в этот

момент чувствует себя настоящим художником.

Принято считать и с этим трудно не согласиться, что картины по номерам, служат одним из самых прекрасных украшений интерьера. Таким образом, это радует не только вас, но и всех окружающих. И для многих именно такое увлечение может стать началом нового хобби.

Следует отметить, что раскраски развивают нашу фантазию, помогают снять стресс, и конечно позволяют побыть наедине с собой, со своими мыслями. А шедевры – готовые картины, созданные своими руками, всегда во все времена были дороги людям. Тот, кто увлекся раскрашиванием картин по номерам, обязательно насладится не только процессом рисования, но и почувствует на миг себя настоящим художником.



ПЕСКОТЕРАПИЯ

Пескотерапия (песочная терапия) — это вид современной арт-терапии и арт-педагогики, включающий систему игр с песком, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого человека, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации, помогающих пожилому человеку или инвалиду научиться выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы.



Нередко работу с песком считают исключительно детским методом, однако, специалисты песочной терапии отмечают эту форму психологической работы для взрослых даже более эффективной, чем для детей. Песок — прекрасный материал для работы с людьми любого возраста. Использование его в коррекционных целях далеко не ново. В Угличском доме-интернате уже активно развивается это направление арт-терапии, в котором с огромным удовольствием принимают участие жители дома-интерната любого возраста.



Медицинская страничка



Уважаемые читатели, страничку для вас подготовила старшая медицинская сестра социально-медицинского отделения Менгель Ирина Михайловна.

Как переносят пожилые люди ОРВИ и грипп

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, который от инфицированных людей воздушно-капельным путем попадает в носоглотку окружающих.

Как переносят пожилые люди ОРВИ и грипп

Замечено, что иммунитет пожилых людей хуже справляется с защитой организма от инфекций, тем более, если речь идет о гриппе. Эта возрастная категория чаще страдает от последствий гриппа, чем молодежь и даже маленькие дети. Кашлевой рефлекс, являющийся защитной функцией организма, у пожилого человека очень слаб. Отсутствие кашля нельзя воспринимать положительно, вместе с ним пропадает сигнал об опасности, страдают органы дыхания. Обычно респираторные вирусы начинают свое нападение с дыхательных путей. Слизистая оболочка поражается, начинается насморк, природа появления которого такова: эпителиальная ткань с помощью микроворсинок и защитной слизи старается удалить виновника инфекции. Пожилой человек чувствует неприятные, зудящие ощущения в носу. Щекотание сменяется мощным насморком. Это и будет первый симптом ОРВИ. Не нужно путать его с наступлением гриппа, потому что при нем вирусной атаке подвергаются сразу трахея и бронхи, т.е. нижние отделы дыхательной системы.



Каким образом происходит заражение

Держитесь от кашляющего и чихающего человека как можно дальше. Вирусы разлетаются в маленьких каплях на расстояние метра. Потом они оседают на любые поверхности, где вы их и найдете. Прикоснувшись к перилам, дверям, ручкам, а затем, непроизвольно дотронувшись до носа, рта, вы тоже будете в опасности. Дома вирусы распространяются через пульт, телефон, любой другой предмет, к которому вы прикоснулись. Живет вирус около **24** часов.

Сформулируем выводы, как избежать заражения гриппом пожилым людям:

Если вирус гриппа все-таки попадет в организм пожилого человека, то на стражу встанут антитела, которые организм начнет вырабатывать, отвечая на атаки болезнетворных микроорганизмов. Антитела «запоминают» вид гриппа и при следующем заражении борются активнее. При таком раскладе пожилые люди, переболевшие многократно, приобретают пожизненный иммунитет? Было бы неплохо, но вирус гриппа постоянно изменяется, мутирует. При встрече с новым штаммом, для которого человек еще не имеет иммунитета, возможна мгновенная эпидемия.

Основные симптомы гриппа у пожилых людей

Заболевание гриппом начинается внезапно, как и в других возрастных группах. Распознать грипп у пожилых людей можно по следующим симптомам: Мучительная головная боль с лихорадкой (дрожь с переходом из холода в жар).



Сильное утомление, внезапная слабость, которая длится до двух недель. Заметное истощение (проявляется в начале болезни). Из-за нарушения баланса в организме тошнота, но возможна также рвота и понос. Боль во всех мышцах даже в стадии покоя. Мучительный кашель, но уже позже, а за ним фарингит.

Чувство заложенности носа или насморк. Все симптомы гриппа уже представляют сильный дискомфорт для пожилого человека, но старики обычно не спешат обращаться за медицинской помощью.

Поэтому особенно перечисляем симптомы, игнорировать которые нельзя, нужно немедленно вызывать врача:

- Появление сильной одышки с затрудненным дыханием. Перечисленные ранее признаки гриппа у пожилых людей ухудшаются после 3-4 дней. На фоне некоторого улучшения внезапно появляются симптомы другого заболевания: боль в груди, высокая температура, рвота.

- Симптомы гриппа у пожилых людей проявляются внезапно, идут по нарастающей. Утром встал бодрым и здоровым, к обеду почувствовал себя усталым, к вечеру с высокой температурой уже лежишь в постели. Пик плохого самочувствия обычно бывает на 2-3 день. Заражение может проявиться не сразу. При адекватном лечении гриппа пожилые люди почувствуют облегчение уже через неделю. Слабость обычно ощущается еще достаточно долго, до трех недель.

Следует помнить, что заболевший становится источником заражения с первого дня и остается им еще дней пять, а ослабленные люди, пожилые, больные тяжелыми хроническими заболеваниями или дети еще дольше.

В чем основная опасность гриппа для пожилых людей?

Течение болезни проходит более длительно, тяжелее, иммунитет работает со сбоями. На этом фоне организм, ослабленный болезнью, может не справиться с нагрузкой, а грипп часто дает осложнения. Нужно серьезнее относиться к своему здоровью.

Осложнения от тяжелого гриппа, такие как отек легких, легочная недостаточность, тоже являются причиной летальных исходов.

Какое лечение гриппа назначают пожилым людям

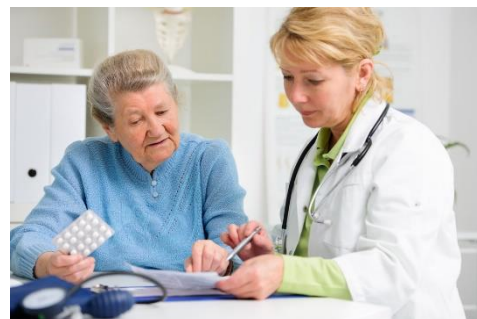
К лечению гриппа у пожилых людей нужно отнестись со всей серьезностью, выполнять все требования лечащего врача, а они обычно бывают такими:

Обязательный постельный режим, комната должна регулярно проветриваться.

Увеличение объема принимаемой жидкости в виде теплых морсов, компотов, минеральной воды.

Переход на щадящее легкое питание, специальное для пожилых.

Лекарственные препараты назначаются врачом с учетом постоянных медикаментозных средств, принимаемых пожилым пациентом. Обычно это противовирусные, понижающие высокую температуру препараты и **ударные витаминные комплексы** для поддержания сил. Быстрое реагирование в первые дни



заболевания снижает риск развития осложнений, облегчает и сокращает время течения болезни.

Какие возможны осложнения после гриппа у пожилых людей

Если грипп не лечить, особенно у пожилых людей, то возможны осложнения на фоне ослабленного организма. Очень опасны следующие негативные последствия:

Пневмония и бронхит – частые спутники заболеваний дыхательной системы. Медицинская статистика неумолима: воспалением легких и бронхов пожилые люди болеют в два раза чаще. Как правило, эти заболевания являются неприятным продолжением затянувшегося гриппа. Напряжение работы организма при его ослаблении, работающие в авральном режиме дыхательная и кровеносная системы, поражение вирусами гриппа нередко сопровождается такими последствиями, как обострение имеющихся хронических заболеваний вплоть до инсульта и инфаркта.

Не обходится без осложнений органов дыхательной системы и ЛОР-органов. Могут возникнуть отиты (воспаление уха) и гаймориты. Дают сбой



внутренние органы: почки (пиелонефрит), мочевого пузыря (цистит).

Заболевание гриппом лечится, проходит острый период, здоровье, казалось бы, восстановлено, но коварный вирус гриппа сделал свое дело, и нормальная работа организма возможна только спустя несколько месяцев. Это касается только здоровых органов. Те же органы и системы, с которыми у пожилого человека до заболевания гриппом уже были проблемы, могут так и не восстановиться. Как восстановиться после гриппа пожилому человеку

Врачи советуют обязательно провести реабилитационный курс после болезни, потому что портрет выздоравливающего пожилого человека выглядит примерно так:

Тело как ватное, мышцы отказываются подчиняться, сил нет. Пожилой человек находится в заторможенном состоянии, хочется спать, но полноценного сна нет. На фоне слабости и дрожания рук постоянно бросает в пот. Отмечается повышенная раздражительность, вспыльчивость. Для восстановления нужны новые силы, но аппетит отсутствует. Слабость – самая яркая характеристика состояния бывшего больного. Слабость после гриппа подразделяют на две категории: Физическая, т.е. слабость тела.

Происходит парадоксальное явление: слабость требует восстановления, но организм не может расслабиться для отдыха, даже после сна чувствуется усталость.

Психологическая, т.е. усталость душевная.

Нервная система пожилых людей дает сбой, наблюдается равнодушие к происходящему, даже своему здоровью, апатия и плаксивость. Восстановление после гриппа – длительный двухнедельный период. Надо запастись терпением, взять себя в руки и помочь своему организму. При затяжном восстановительном периоде с непрекращающейся слабостью, температурой, потливостью снова привлекается к лечению терапевт для того, чтобы убедиться, что инфекция отступила. Чтобы не провоцировать такое развитие сюжета, не надо злоупотреблять физическими нагрузками хотя бы неделю-две. Занятия спортом для пожилого человека после гриппа тоже откладываются на 14 дней.

Откуда взять силы?

Первое, с чего надо начать, – это сбалансировать свое питание. Сейчас каждый продукт несет свою миссию.

Но все по порядку:

Белковые продукты будут восстанавливать организм. Берем диетическое мясо, нежирную рыбу. Свой вклад белка принесут орехи, икра, бобовые.

Ставим запрет на вредных продуктах: копченых и жареных, жирной пище, сладких кондитерских изделиях. Все это очень тяжелая пища для измученного организма пожилого человека после гриппа. Морские продукты с богатым содержанием йода будут влиять на самочувствие пожилого человека после гриппа. Им мы доверим восстановление всех органов. Кисломолочные продукты, зелень, фрукты, овощи будут снабжать слабый организм ферментами. Чеснок и лук обязательно повысят иммунитет. Еще не забываем чай, настойки, отвары с ромашкой, зверобоем и женьшенем. Мед, клюква, минеральная вода будут призваны изгнать токсины, отравляющие нашу жизнь.

Прием лекарств, имеющих побочные действия, токсичные отмершие клетки, лежачий режим, вызывающий застой, – с этим нужно срочно бороться, особенно пожилым людям. Пройти простейшую домашнюю диагностику на наличие токсинов можно по появляющейся горечи во рту.

Как восстановить физическое состояние?

Восстановление после длительного периода вынужденного постельного режима у пожилых людей после гриппа занимает много времени. Давайте поможем своему организму быстрее прийти в норму.

Для этого под контролем инструктора ЛФК займемся Физическими упражнениями. Потягивания, ходьба на месте, скандинавская ходьба на свежем воздухе, произвольные движения под музыку по силам пожилым людям. Главное – взбодрить организм, заставить его активно работать целый день.



Массаж. Сам по себе массаж обладает прекрасным антидепрессивным действием. Сделанный умелыми руками, он восстанавливает силы, пробуждает скрытые резервы организма, успокаивает и избавляет от болезненных ощущений. Единственное правило, которое надо твердо запомнить: мы восстанавливаем силы, поэтому не надо громких рекордов, доказательств, что вы здоровы. Все упражнения должны быть адекватны слабому состоянию, переутомление не принесет помощи, а отдалит ваш организм от желанного здоровья.

Как восстановить психологическое состояние?

Если тяжелое психологическое состояние пожилого больного затягивается, то не поможет ни зарядка, ни двигательная активность. Человек просто ничего не будет делать.

Чтобы дать толчок, восстановить равновесие психики, надо попробовать следующее: Свежий воздух – это не только повышенное содержание кислорода. Недаром он олицетворяет что-то новое, интересное. Но в нашем случае пусть это будут сначала проветривания, а потом уже прогулки. Солнце тоже несет мощный жизненный стимул. Вам нужно принимать солнечные ванны для восстановления в организме серотонина и меланина, потерянных за время болезни. Парадоксально, но пожилым людям после гриппа снова нужно спать. Сон должен быть здоровым, т.е. приносящим отдых.

Для этого нужно восстановить режим дня:

ложиться и вставать в одно и то же время, на сон отвести не менее восьми часов. Эмоциональное напряжение прекрасно снимает фиточай, восстанавливающие травяные отвары. Положительный настрой пожилого

человека также ускорит процесс восстановления после гриппа. Гоните негативные эмоции, не раздражайтесь без повода, окружите себя тем, кого вы любите – близкими и друзьями. Не забудьте про музыку, книги, природу, посещайте сеансы аудиовизуальной программы, сенсорную комнату, возможно заняться арт-терапией.

Как защитить себя от гриппа?

Заболевание гриппом у пожилых людей проходит тяжело, поэтому стоит задуматься о мерах профилактики. Одним из эффективных средств является прививка. Если пик заболевания гриппом приходится обычно на зимние месяцы, то ее следует сделать заранее, начиная с сентября и не позже ноября. **В Угличском доме-интернате прививки проводятся ежегодно, для всех получателей социальных услуг, а также сотрудников согласно Федеральному календарю профилактических прививок.**

Пожилые люди с опаской относятся к прививке, объясняя это тем, что имеют хронические заболевания. Но перед вакцинацией ПСУ обязательно осматривает врач и даёт рекомендации. Прививка не может помешать проводимому лечению и бывает отложена только из-за обострения хронического заболевания, поэтому специальной подготовки пожилого человека не требуется.



Вкусная страничка



Уважаемые читатели, о вкусных и полезных блюдах вам рассказывает шеф-повар ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Скорикова Ольга Геннадьевна

Радостью и особым вдохновением встречаем Великий пост в 2019 году. Это хороший шанс наладить свою духовную жизнь и научиться правильно питаться. В этом поможет меню с рекомендациями, оно приведено ниже. С 11 марта по 27 апреля - это дни, когда будет Великий пост.

Некоторые ограничения в питании не должны восприниматься как первоочередная задача. Духовная часть поста в основном направлена на работу над собой, заботу о близких, воздержание от осуждения, гнева, лжи, зависти и злых поступков, а пищевая составляющая незначительна. Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов для Поста.

Какие продукты можно есть в пост согласно уставу большинства православных монастырей:

- разные виды овощей (в том числе маринованные и соленые овощи, квашеная капуста);
- сезонные фрукты; грибы;
- весь спектр сухофруктов;
- каши из круп, приготовленные на воде;
- разные сорта орешков;
- чай;
- компот на основе сухофруктов;
- натуральный квас;
- самодельный кисель.

Что нельзя кушать в пост:

- мясная продукция;
- молочная продукция;
- яйца;
- выпечка;
- все алкогольные напитки;
- конфеты;
- рыба;
- майонез;
- белый хлеб.

Еда в пост по дням недели:

- понедельник - день сухоядения (овощные и фруктовые блюда, вода, хлеб, компот);
- вторник - горячие блюда без масел (тушеные овощные блюда, каша на воде, первые блюда, например, суп рассольник);
- среда - день сухоядения (овощные и фруктовые блюда, вода, хлеб, компот);
- четверг - горячие блюда без масел (тушеные овощные блюда, каша на воде, первые блюда, например, суп рассольник);
- пятница - сухоядение (овощные и фруктовые блюда, вода, хлеб, компот);
- суббота - блюда, заправленные маслом (овощные салаты, тушеные овощные блюда, первые блюда);
- воскресенье - продукты с маслами (тушеные овощные блюда, овощные салаты и супы).

В Великом посте существуют особенные дни:

- Чистый понедельник (на первой седмице) - голодание;
- 2, 3, 4, 5 (вторник, среда, четверг, пятница) дни поста - питание хлебом и водой;

- Средокрестная среда - употребление натуральных вин;
- день 40 Святых мучеников - питание с постным маслом и вином;
- праздник Вербного Воскресенья - рыбные блюда, икра, вино, растительное масло.
- Питание на Страстной Седмнице (заключительной неделе): Великий Понедельник, Великий Вторник, Великая Среда - запрет на обработанную пищу, дни сыроедения;
- Великий Четверг - блюда с постным маслом, вино;
- Великая Пятница - голодание;
- Великая Субботу - голодание или минимальное питание маслинами, хлебом, сухофруктами;
- праздник Пасха - в этот день все постные ограничения снимаются, можно питаться любыми продуктами.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ ПОСТНАЯ

Продукты (на 8 порций)

- Картошка - 1-1,5 кг
- Шампиньоны - 0,5 кг
- Лук - 2-3 шт.
- Помидоры - 2-3 шт.
- Постный майонез
- Растительное масло
- Соль
- Перец



Как приготовить картофельную запеканку с грибами:

Чистим картофель, моем. Ставим варить. За это время грибы моем, режем. Лук чистим, моем и мелко нарезаем. Грибы с луком обжариваем на растительном масле.

Картошка сварилась. Готовим пюре с добавлением небольшого количества овощного бульона, в котором варилась картошка. Солим по вкусу, добавляем любимых специй.

Грибы остужаем, измельчаем в мясорубке. Солим, перчим. Включаем духовку. Пусть греется.

Форму для запекания смазываем растительным маслом, выкладываем 1/3 часть приготовленного картофеля.

Затем выкладываем на картофель шампиньоны и вторую часть картофеля.

На наш картофель выкладываем тонкий слой нарезанных помидоров.

Теперь на помидоры выкладываем последнюю часть картофеля. Последний слой смазываем постным майонезом.

Выпекаем запеканку картофельную в духовке при 180 градусах до румяной корочки (примерно 40 минут)

КРЕСТЬЯНСКИЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Продукты (на 6 порций)

- Фасоль - 300-500 г (по вкусу)
- Картофель - 2-3 шт. (по вкусу)
- Вода - 3 л
- Рис - 0,25 стакана
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1-2 шт.
- Мука пшеничная - 1 ст. л.
- Растительное масло - 30 г
- Соль - по вкусу
- Перец - 0,25 ч. л.
- Зелень - по вкусу



Как приготовить Крестьянский фасолевый суп:

С вечера помыть и замочить фасоль. Затем отварить до готовности, приблизительно 50-60 минут.

Картофель почистить, помыть и нарезать на кубики.

Почистить и помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками, морковь соломкой или натереть на крупной терке.

Рис промыть.

В другой кастрюле вскипятить воду, добавить фасоль. Довести до кипения. В кастрюлю к готовой фасоли добавить картофель, рис, половину моркови и лука. Варить 20 минут.

Разогреть сковороду, налить растительное масло. Обжарить до золотистого цвета вторую часть моркови и лука, помешивая, на среднем огне 4-6 минут.

Добавить муку, тушить, помешивая, 1 минуту.

Добавить зажарку в суп. Посолить и поперчить по вкусу. Варить фасолевый суп с зажаркой 5-10 минут.

Помыть и нарезать мелко зелень. Добавить зелень в суп.

Крестьянский фасолевый суп готов. Приятного аппетита!

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ, ПО-УЗБЕКСКИ (КАРТОШКА "БИЙРОН")

Продукты (на 6 порций)

- Картофель - 800 г
- Лук репчатый - 450 г
- Масло растительное - 100 г
- Вода - 100 мл
- Соль - 1 ч. Ложка
- Зелень укропа - по вкусу
- 450 граммов лука чистим, моем и нарезаем полукольцами.



Как приготовить картофель, тушеный с луком, по-узбекски:

800 граммов картофеля чистим, моем и нарезаем кружочками, толщиной 3-4 миллиметра.

Зелень укропа измельчаем.

В сковороде с толстым дном разогреваем 100 граммов растительного масла. Закладываем подготовленный лук и пассеруем его до прозрачности.

Добавляем нарезанный кружочками картофель и обжариваем на сильном огне, время от времени перемешивая, приблизительно 7 минут. В процессе жарки добавляем одну чайную ложку соли.

Добавляем 100 миллилитров воды, накрываем крышкой и тушим картофель с луком на маленьком огне до полной готовности картошки.

Готовый картофель, тушённый с луком по-узбекски, подаём как самостоятельное блюдо, со свежими овощами, или как гарнир к мясу или рыбе.

МОРКОВНЫЙ ТОРТ (ПОСТНЫЙ)

Продукты (на 8 порций)

- Мука - 150 г
- Масло растительное без запаха - 8 ст. л.
- Сахарный песок - 1 стакан
- Сок фруктовый (у меня персиковый) - 1 стакан
- Грецкие орехи - 150 г
- Морковь - 150 г (очищенная)
- Разрыхлитель - 1 ч. Ложка (можно заменить 1/2 ч. ложки соды, гашенной лимонным соком или яблочным уксусом)
- Ваниль - 1 пакетик
- Соль - 1 маленькая щепотка



Как приготовить морковный торт:

Орехи обжарить в духовке. Сахар смешать с маслом. Залить смесь соком.

Морковь натереть на мелкой терке. Я использую терку для корейской морковки.

Орехи смолоть в блендере не очень мелко, чтобы кусочки крупные в выпечке попадались. Не забудьте отложить несколько орехов для украшения. Молотые орехи добавить к смеси, перемешать.

Муку смешать с разрыхлителем и ванилью. Добавить к смеси и хорошо перемешать.

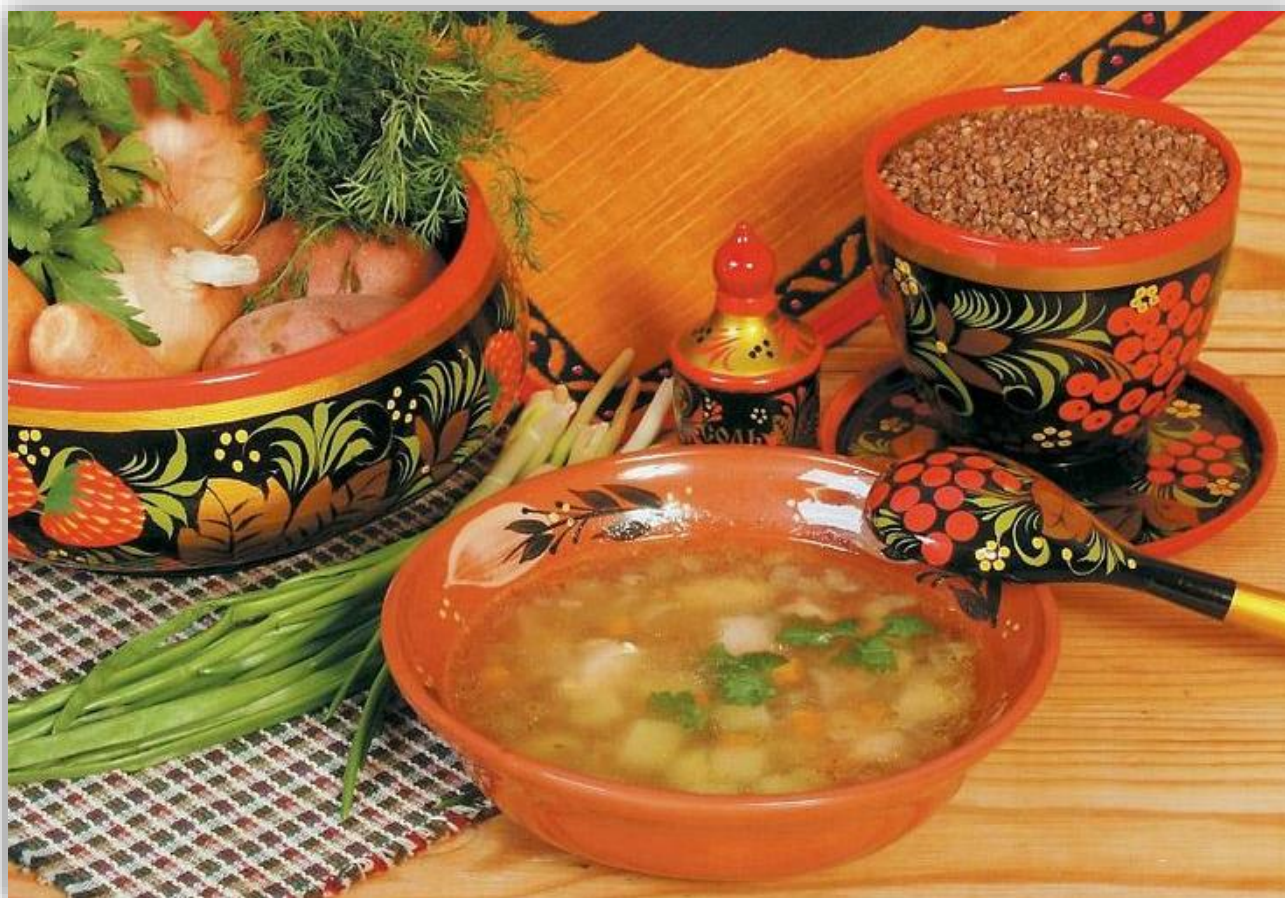
Вылить тесто в форму и выпекать морковный торт в заранее разогретой духовке. Я выпекала при 200 градусах 40 минут, но у всех духовки разные.

Готовый морковный торт остудить - сначала в форме. А затем на решетке.

Готовый морковный торт украсить по своему желанию и вкусу.

Можно корж разрезать пополам. Тот, кто не постится, может промазать коржи сливочным сыром, взбитым с сахарной пудрой. Можно просто посыпать торт сахарной пудрой и не заморачиваться.

Морковный торт готов. Приятного чаепития!



Страничка психолога

**Уважаемые жители дома-интерната,
на Ваши вопросы отвечает психолог
Тушнова Татьяна Алексеевна.**

«Татьяна Алексеевна, я часто слышу, что танцы – это очень полезно. В силу своего здоровья, я сомневаюсь, что смогу танцевать. Может быть есть такие виды танцев, которые подойдут людям пожилого возраста и при этом будут полезны для здоровья? Проживающая ГБУ СО ЯО Угличский дом-интернат Смирнова Г.Н.»



Уважаемые читатели, танцы – это действительно очень полезно. Сегодня я хочу поведать вам об одном из направлений танцев – хоровод.

ХОРОВОД. ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

Кто и когда первым на Руси завел хоровод — за давностью лет доподлинно неизвестно. Самый древний танец изначально был частью языческого обряда — поклонения Яриле, могущественному богу солнца. И «хождение за солнцем» прочно утвердилось в славянской культуре на многие века. Мы решили углубиться в хороводные традиции на Руси.



ПОСОЛОНЬ

А также карагод, танок, круг, улица. Множество названий любимого народом танца. По Далю — собрания сельской молодежи на вольном воздухе для пляски с песнями. По сложившейся традиции молодые девушки, выйдя на улицу, начинали «играть песни» или заводили «прибаутки», встретившись на ярмарочной площади. В центре событий, как правило, оказывалась хороводница. Женщина, самая заводная в округе. Балетмейстер и хоровик по призванию — песни заводила и придумывала новые танцевальные картины.

Хоровод для крестьянской девушки, что для барышни из высшего света — один из способов пригласить мужа. Где-то хороводный возраст — с 12 лет, а где-то и позже. Главное — количество дочек в хозяйстве. Так что семья отправляла, как на бал, сначала девиц постарше. Младших до поры держали в тени. В хороводе парни приглядывали себе невест: хороша ли, плавает ли павой, поет ли голосисто.

ХОРОВОД С ЮГА НА СЕВЕР

За руку, за мизинец или платок, пояс, венок. Связующее звено в хороводе может быть разным. А традиции в каждом крае — свои. На Севере в чести сдержанность. Плывут по кругу девушки чинно и спокойно. И песни заводят все больше протяжные и напевные.

К примеру, в Коми на Красную горку использовалось семнадцать фольклорных песенных сюжетов, сложившихся за столетия. Каждая из фигур должна исполняться под определенную песню и в своем ритме: от неспешного поначалу до стремительного. Действо наполнено образами: мужчины и женщины разделяются сторона на сторону, девушки роняют платки, которые поднимают парни. Хороводная игра — символ сватовства.

В центральных губерниях народ был побойчее. Хороводы заводили весело и беззаботно, с притопами, да прихлопами, с задорными песнями. Чем южнее, тем горячее. И на гуляньях, и в хороводе, который вот-вот грозил обернуться

плясовой. Теплыми вечерами и на улицах многолюднее, и в хоровод участников больше собиралось.

ХОРОВОД КРУГЛЫЙ ГОД

Танцы — занятие праздное. А посему и хороводы водили в установленные сроки — и по поводу.



Весной заводили игру «Ручеек» — символ таяния снега. В язычестве первыми весенними хороводами задабривали богов плодородия. В день Лады цепочкой, взявшись за руки, поднимались на холмы, посвящая хоровод Матушке-земле, закликая весну. В июле славили Купалу и просили созревания плодов — вокруг огня да с венками. В честь Берегини хоровод водили вокруг березки — символа чистоты и покровительницы семьи и домашнего очага.

С принятием христианства хороводы заводили вне поста и полевых работ. Начинали со Святой недели сразу за Пасхой и до Красной горки, посевной — с перерывом на страду. Летом — по праздникам, как на Троицу. Вновь о танцах можно было подумать и во второй половине августа — осенние от Успения до Покрова, где уже начинаются засетки, работа при огне и посиделки.

ХОРОВОДНАЯ НАУКА

Игровые и орнаментальные. На Руси водили два вида хоровода. Орнаменты — ни сюжета, ни ролей. Знай ходи кругом, заплетай рядами из

хороводной цепи фигуры. Хореографические хитросплетения связывали с образами русской природы. «Во поле березка стояла» с веточками едва распустившегося весной белоствольного дерева.

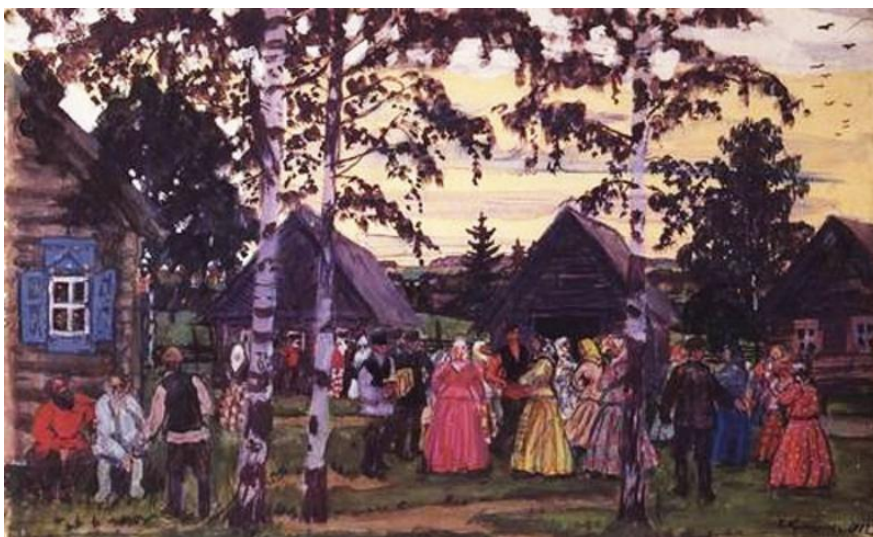


Виделись в хороводах узоры кружевниц и резчиков по дереву. Народное творчество, в свою очередь, напоминало змейку хоровода на кружевах или резной доске. Увлечь новыми фигурами, сложными и витиеватыми, — целое искусство и задача хитроумной хороводницы.

Театрализованное действо с главными героями и сюжетом вкупе с хождением кругом. Особенность хороводов игровых. Сюжетная песня, действующие лица, что выражают свой характер мимикой и танцевальными фигурами. Изображали не только людей, но и зверей и птиц. Водили хороводы и на актуальные темы: выбор жениха или невесты, дела семейные и даже с социальным подтекстом — высмеивая помещиков.

ЧТО РИСУЕТ ХОРОВОД

Хоровод водили сомкнутый, двигаясь по кругу, и линия на линию или змейкой. На основе традиционного танца каждая губерния и даже село создавали свои танцевальные картины. Круг в круге, два круга рядом или переливаясь друг в друга «восьмеркой».



Каждый рисунок хоровода получал свое название: «воротца», «восьмерка», «колонка», «корзиночка», «карусель», столбы», «вожжа», «плетень», «сторона на сторону», «плясовая» и непосредственно «круг». Главное — не забывать, что хоровод — творчество в чистом виде со своими знаками и символами: венок — брак, платок — подушка, шелковая плетень — символ покорности и силы. Двигаются танцующие в хороводе «по солнцу» или «против солнца» — по старой памяти.

ИГРА «КТО ОСТАНЕТСЯ В КРУГЕ»?

Встав на одну ногу и скрестив руки на груди, участники стараются вытолкнуть плечом друг друга из круга или заставить встать на обе ноги. Кто не сумеет удержаться — выходит из игры.

Особенно интересен финал, когда в круге остаются два самых сильных и ловких участника.

На праздниках проводятся, также, другие народные игры и хороводы.

ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА.

Из 6-20 участников игры выбирают двух посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет Солнцем, а кто Луной (Месяцем). Выбравшие себе роли солнца и Луны становятся лицом друг к другу, берутся за

руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие, взявшись за руки, вереницей идут через «ворота». При этом поют любимые песни.

Когда через ворота идёт последний идущий, они «закрываются»: Солнце и Луна опускают поднятые руки и тот, кто шёл последним, оказывается между ними. Задержанного тихо спрашивают, где бы он хотел стать, позади Луны или Солнца. Потом, все играющие снова проходят через «ворота», и опять последнего останавливают. Это повторяется до тех пор, пока все не станут распределены по группам. Тогда группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью верёвки, палки и т.д.

ИГРА «ПОВОДЫРЬ».

Во внутренний круг, лицом в центр круга, встают мужчины, берутся за руки и закрывают глаза. Во внешнем кругу идут хороводом девушки под музыку. Через какое-то время по сигналу ведущего – хлопку или свисту, девушки начинают разбирать парней – любого



понравившегося из тех, что ближе стоят. Берут парня за руку и ведут по кругу, парень всё это время идёт с закрытыми глазами. Желательно, чтобы количество девушек и парней совпадало, чтобы никто не остался стоять одиноко во внутреннем круге.

По сигналу ведущего девушки аккуратно выстраивают парней снова во внутренний круг, а сами идут хороводом дальше. Так повторяется три раза. Когда после третьего раза парней снова поставят во внутренний круг, ведущий подает сигнал: «Можно открыть глаза». Начинается «поделёжка». Парни описывают свои ощущения, называют, кто из трёх девушек им понравился, кого они хотели бы увидеть. Девушки, обычно, с радостью признаются и показываются. Далее, во внутренний круг с закрытыми глазами встают девушки, а парни встают во внешний круг и всё повторяется.

Полезно знать

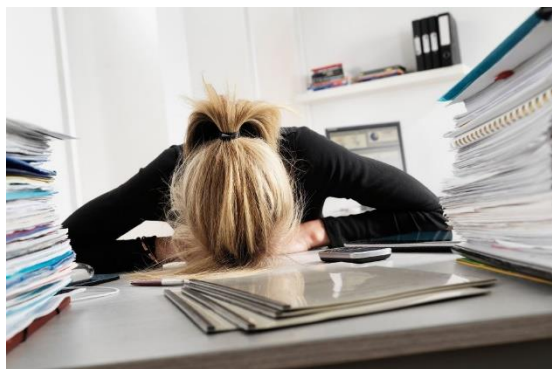
Рубрику подготовила специалист по социальной работе Назарова Анастасия Игоревна

СРЕДСТВО НАШИХ ПРАБАБУШЕК ОТ ВЫГОРАНИЯ

На одном тренинге, когда говорили о выгорании родителей, возник вопрос: а как же наши бабушки-прабабушки? У многих по 8-10 детей, хозяйство, скотина, каторжная работа, вечный недосып, часто пьющий или вообще отсутствующий муж и никаких шансов на отпуск на пляже. Как они все не выгорали?



Ну, **во-первых**, выгорали, конечно. И срывались, и становились "железными", защитно отрезая чувства. Но не все и не обязательно. Очень многие оставались живыми и теплыми, и радовались детям-внукам-солнышку-праздникам. Что за техники восстановления им были ведомы? Судя по тому, что рассказывали знакомые, выросшие в "настоящей" деревне, не в совхозе, прости Господи, "Путь ленинизма", а в глубинке, в Сибири особенно, или в украинских



живых деревнях, очень спасала народная музыка. Опять-таки не та, которая официозная, обработанная, которой по телеку окормляли, а исконная. Один раз эту мощь услышишь - не забудешь. Психогигиена своего рода, способ очистить

душу, чтобы этим потоком вынесло всю усталость, все раздражение.

Такое пение вызывает трансовое состояние, целительное и очищающее. Моя коллега как-то участвовала в мастерской по голосовым практикам, и там

было такое упражнение: все стоят в кругу и поют очень древние славянские звуко сочетания (по сути, мантры), кто как может и хочет, но "свободным" голосом, тем, которым поют в деревнях как раз. По очереди встают в центр круга, в самый фокус звукового потока. Это незабываемое ощущение — промывает изнутри начисто. Не только пение. А барабаны! Слышали когда-нибудь группу, состоящую из одних ударных? Через 15 минут все солидные дяди и тети начинают выдавать такое... И вместо скованности, усталости и тоскливого ожидания конца мероприятия накрывает волна такой первобытной радости, которой с детства не припомнишь.

Да, наши предки с выгоранием работали куда эффективнее современных психологов.

Такие вещи удовлетворяют множество потребностей души сразу. Во-первых, это занятие, ориентированное на процесс, а не на результат, то есть поют, играют и танцуют не для того, чтобы потом "выступить", а ради самого пения, музыки, танца. А таких занятий в нашей жизни недопустимо мало, люди без них сохнут, начинают чувствовать, что не принадлежат себе, что они лишь функция, винтик, средство для реализации чьих-то целей. Пресловутое отчуждение, описанное Марксом, и пр.

Во-вторых, каждый чувствует свою принадлежность к целому, свою роль, свою незаменимость. Если известно, что ты лучше всех в деревне (в сообществе) умеешь вторить или с ходу сочинять забористые частушки, тебе не надо мечтать о том, чтобы "круто попасть на ТВ". Ты УЖЕ получил признание. Это еще одна проблема современного мира - несуществование. Никто, про кого не пишут таблоиды, не существует ни для кого, кроме семьи и пары близких друзей. А если семьи нет, и друзья далеко, то и вовсе не существует. Отсюда ненормальная жажда славы, помните финал многих американских фильмов: звонок из газеты с просьбой об интервью. Или фото на первой странице. Все, счастливая музыка, титры. Жизнь удалась. (Во избежание: это не потому, что фильмы американские. Про то же есть рассказ Чехова "Радость", да и у Гоголя: передайте, что есть на свете такие Добчинский и Бобчинский). Да и в Интернете такого много. Отчасти

все эти наши блоги, сообщества и пр. - и есть попытка воссоздать свою "деревню", "общину", хотя бы виртуальную.

В-третьих, очень важно, что в общем хоре или танце никто не циклится на мелких погрешностях. Оступился, сбился - догоняй и пой-пляши дальше. Знакомая очень хорошая учительница младших классов рассказывала, что она у первоклашек никогда не спрашивает выученные стихи по одному - только хором. Ей неважно "уличить" ребенка, что он где-то подзабыл. Ей важно, чтобы к третьему классу у нее никто не "шелестел" у доски, не пугался, не терялся, а если сбился - быстренько догонял и продолжал с тем же настроением. Перфекционизм - еще один бич современного мира, установка "или идеально, или никак", "одна ошибка отменяет все", парализующая волю тысяч взрослых людей вплоть до полной потери дееспособности.

Наверняка еще много всего есть, это то, что сразу пришло в голову. Сейчас так много запросов на работу с выгоранием, от учителей, опеки, волонтеров. Все время хочется им сказать: тетки, вы просто сядьте и спойте. И делайте так каждую пятницу в конце рабочей недели. Не поймут? Хочу когда-нибудь такую программу сделать с чьей-нибудь помощью.



С использованием материалов из книги Людмилы Петрановской

2019 ГОД – ГОД ТЕАТРА

Театр – это зрелищный вид искусства. Лишь занимаясь в театральной студии, можно раскрыть самое большое количество собственных талантов. Люди, занимающиеся в театральной студии, поют, танцуют, играют самые различные роли, от золотой рыбки до Деда Мороза.

Участники театральной студии «Теремок» всегда представляют свои спектакли на мероприятиях дома-интерната, выступают на ежегодном конкурсе «Да не иссякнут родники таланта!» в г.Углич.





Читайте в следующем номере!

- Калейдоскоп событий
- Медицинская страничка
- Полезно знать!
- рубрика «Наш девиз – «Движение – жизнь!»
- и многое другое...

Мечтайте!

Творите!

Пишите!

