

Советы мудрых

Информационный листок клуба активного долголетия «Надежда» с. Успенка,
Автономное Учреждение Тюменской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района»

№ 1, 20 апреля 2023 г.

Самое правильное - сочетать опыт старости с энергией молодости Бернард Шоу

Подборка полезных сайтов для тех, кому за

Официальные государственные сайты -

Государственные услуги <https://www.gosuslugi.ru/>



Здесь можно заранее записаться на какую-либо встречу, купить билеты в театр, изучать интересную информацию, да и просто общаться.

Единый ресурс, позволяющий не выходя из дома получить массу государственных и муниципальных услуг. Здесь можно записаться к специалистам, получить справки и документы, проверить и оплатить штрафы и задолженности.

Обратите внимание. Для работы в личном кабинете потребуются зарегистрироваться, а в некоторых случаях – получить подтверждение в МФЦ или у специалистов по социальной работе. Подтвержденная учетная запись станет пропуском на все другие официальные государственные сайты.

Телефон для информации 764-404.

Удачные советы

В кухне отходы – на грядке польза

В настоящее время все больше огородников отдают предпочтение натуральным удобрениям. Но где же их взять? На собственной кухне.

Натуральные удобрения	В чем польза	Каким растениям необходимы	В каком количестве вносить
Луковая и чесночная шелуха	Содержит фитонциды, уничтожает или отпугивает вредителей, разлагаясь служит удобрением	Перцы, баклажаны, помидоры, огурцы, картофель	При посадке рассады добавьте 1-2 горсти в лунку. От вредителей проводят опрыскивание по листьям (50гр.шелухи залить 1 л воды, прокипятить 10 мин., настаивать 3 часа, процедить)
Яичная скорлупа	Содержит кальций, магний, фосфаты и органические вещества	Все овощи, рассада	При посадке рассады добавлять по 1 ч.л. перемолотой скорлупы в каждую лунку
Корки цитрусовых	Содержат фитонциды, обеззараживают почву	Все овощи	Обработка грядок настоем: Залить корки водой 1:1; прокипятить 10 мин., настоять 5-6 часов, процедить. Поливать из расчета 3 л на 1 кв.м.

Прогулки в любую погоду



Вы хронически плохо чувствуете себя в любое время года, и вас очень тяготит это состояние? Тогда вам просто необходимо что-то менять в своей жизни, чтобы она заиграла новыми красками, даря радость и хорошее настроение, даже не смотря на пожилой возраст. Для начала, возьмите себе в обязательную привычку как можно больше отдыхать и находиться на свежем воздухе. Без разницы, лето стоит на дворе или зима, обязательно по полчаса ежедневно совершайте прогулки, при этом дышите как можно более глубоко - это позволит вам расширить ваши сосуды и нормализовать давление. Если при этом вы также будете осуществлять ряд дополнительных дыхательных упражнений - это будет просто замечательно, и уже через несколько недель явно вы почувствуете себя гораздо лучше. Не забывайте, что при ходьбе вы не только тренируете мышцы ваших ног, но и укрепляете свою сердечную мышцу! Для усиления полученного эффекта и его закрепления, наполните свою квартиру или свой дом самыми разными комнатными растениями, которые будут насыщать ваш воздух в комнатах так необходимым нам кислородом, а зеленый цвет будет успокаивать ваши нервы и нервы ваших близких, сохраняя их от стрессов и многих других негативных явлений. Дышите спокойно - и будьте счастливы!

Полезные советы

Как сохранить хлеб свежим дольше

- Если храните хлеб в сухой хлебнице, то положите рядом половину яблока, груши или картофелины. Они сделают воздух немного более влажным и предотвратят быстрое засыхание.
- Свежий хлеб и хлебобулочные изделия обязательно храним в дышащей ткани. Сумки мешковины, других натуральных тканей. Если этого не сделать, то выделится влага, которая превратиться в грибки и плесень.
- Для придания мягкости черствому хлебу его можно разогреть в микроволновке или немного обдать паром. Правда и зачерствеет он обратно довольно скоро.
- Если купили много хлеба, то можно заморозить его в морозилке, где он будет лежать очень долго, а после разморозки останется свежим. Этот способ используется в далеком плавании, на судах.



ВНИМАНИЕ

На период действия особого противопожарного режима гражданам запрещается:

- посещение лесов;
- разведение костров, сжигание твердых бытовых отходов, сжигание сухой травы, мусора, выжигание травы;
- приготовление пищи на открытом огне, углях, в том числе с использованием мангалов и иных приспособлений для тепловой обработки пищи с помощью открытого огня;
- проведение пожароопасных работ, в том числе проведение сельскохозяйственных палов, сжигание стерни, пожнивных остатков и разведение костров на полях, сжигание мусора;
- использование пиротехнических изделий независимо от степени потенциальной опасности (за исключением случаев, когда применение пиротехнических изделий осуществляется специализированными организациями, имеющими соответствующее разрешение (лицензию) на данный вид деятельности).

Напоминаем родителям — не оставляйте малолетних детей одних дома без присмотра, убирайте с видного места спички, зажигалки и другие огнеопасные предметы в недоступные для детей места. Уважаемые взрослые! Помните, что во многом дети подражают вам. Будьте сами предельно осторожны в общении с огнем и разъясняйте детям, какую опасность представляет шалость с огнем. Не забывайте, что ребенок, предоставленный сам себе, непроизвольно может стать виновником пожара.

Ваше здоровье

Советы Лор-Врача

1. Сосудосуживающие средства - «раскрывают» нос, когда не дышит. **НО НЕ ЛЕЧАТ!** Називин, Тизин, Виброцил и т.д.
2. Солевые - очищают, увлажняют. Если густые сопля - пшикаем средство и после этого удаляем сопля. **НЕ ЛЕЧАТ!**
3. Противовирусные – применяют если жидкие «водяные» сопля. **ЛЕЧАТ!**
4. Антисептики – если белые, вязкие, тягучие сопля – капать 10-14 дней. Проторгол и др. **ЛЕЧАТ!**
5. Антибиотики- желтые, зеленые сопля. Капать 5 -7 дней . Лечение не прерывать! **ЛЕЧАТ!** Изофра, Полидекса, Мирамистин и др.

ВНИМАНИЕ!

НА ТЕРРИТОРИИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ С 3 АПРЕЛЯ 2023 ГОДА
ВВЕДЕН ОСОБЫЙ ПРОТИВОПОЖАРНЫЙ РЕЖИМ

ЗАПРЕЩЕНО:

1. ВЫЖИГАТЬ ТРАВУ
2. ВОСАЖИТЬ ГОРЯЩИЕ СТЕПЕНЬ СОРТКИ
3. ОСТАВЛЯТЬ БУТЫЛКИ И КОСОСЫ СТОЯ
4. РАЗВОДИТЬ КОСТРЫ

ПРЕДУСМОТРЕНА ПОВЫШЕННАЯ АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:
В СООТВЕТСТВИИ СО СТ. 20.4 КОАП РФ:
* ШТРАФ НА ГРАЖДАН **от 10 до 20 т.р.**
* ШТРАФ НА ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ **от 30 до 60 т.р.**
* ШТРАФ НА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ **от 60 до 80 т.р.**
* ШТРАФ НА ЮРИДИЧЕСКОГО ЛИЦА **от 400 до 800 т.р.**

Полезный народный календарь на май

1 мая — Кузьма Огородник. На Кузьму (Косму) традиционно сеяли морковь и свеклу. Посадкой и прополкой овощей на Руси занимались женщины, так как считалось, что все, посаженное мужчиной, пойдет в цвет, а плода не даст. Человеку, рожденному в день Кузьмы, полагалось быть добрым огородником, заботиться об овощах, над грядками спину гнуть — в этом случае его судьба сложится удачно.

3 мая — Окликание предков. В этот день было принято посещать кладбища — причитать на могилах и окликать родителей. Как правило, этим занимались пожилые женщины на утренней заре. Ловить рыбу в этот день считалось большим грехом.

5 мая — День Луки. На Луку высаживали на грядки лук.

7 мая — Евсей — Овсы отсей. В народе утверждали, что на Евсея всех гнет к земле, а к людям пристаёт маета. Чтобы избавиться от напасти, молились и умывались святой водой.

9 мая — Глафира Горошница. В этот день было принято сажать горох и ранний картофель. Чтобы защитить посадки гороха от утренних заморозков, грядки покрывали изрубленным торфом. Горох рос под торфяной настилкой до тех пор, пока не окрепнет.

11 мая — Березосок. Начинали собирать и заготавливать березовый сок впрок. Считалось, что самый вкусный и целебный сок течет в верхних ветках дерева, и им можно вылечить любого больного. Заготавливать сок в туманный или дождливый день не рекомендовалось — от такого напитка пользы было мало.

12 мая — Девять целителей. В этот день произносили такие слова от напастей: «Чтобы напасти крови не сушили, по жилам не ходили, опухоли не навели, костей не ломали, суставов не воротили; чтобы человек был от земли чист, от воды светел». Нужно было в полдень выйти на дорогу и подставить лицо теплему ветру — после этого здоровья должно было прибавиться на целый год.

13 мая — Яков Теплый. С Якова (с 30 апреля по старому стилю) на Руси прекращали всякое сватовство, поскольку наступающий месяц май считался крайне неподходящим для вступления в брак. До сих пор сохранилась поговорка: «В мае жениться — всю жизнь маяться».

14 мая — Еремей Запашник. В это время на Руси шли вспашка и засев полей. Для того, чтобы год был плодородным, на Еремея не давали займы — ни денег, ни куска хлеба.

15 мая — Борис и Глеб Сеятели. С этого дня начинали сажать огурцы и тыквы, и, чтобы они уродились большими, в грядке зарывали пестик от ступки.

16 мая — Мавра Рассадница. В этот день высаживали на грядки рассаду капусты и сеяли в огороде семена овощей. Капусту не сажали в четверг, даже если на него приходился день Мавры Рассадницы — считалось, что ее будут точить черви.



18 мая — Арина Капустница (Арина Рассадница). В этот день высаживали рассаду капусты и огурцов на гряды.

20 мая — Купальница. Существовала примета, что самый хороший урожай получается от чужих семян, особенно если они были украдены, поэтому в этот день ходили друг к другу в гости и потихоньку старались взять немного семян.

22 мая — Никола Вешний. Если утро выдавалось влажным и туманным, то нужно было умыться росой — это сулило человеку здоровье, а земле — богатый урожай. Хорошей приметой был дождь на Николу.

23 мая — Симон Посев. Этот день считался лучшим временем для поиска кладов, а также для сбора лекарственных растений.

24 мая — Мокий Мокрый. Считалось, что если на Мокия работать в поле — град выбьет все посеяны.

28 мая — Пахом Теплый. В этот день не сажали и не сеяли никакие другие растения, кроме пшеницы, — считалось, что любые посеяны и посадки пропадут.

По материалам сайта <https://www.calend.ru>



Дачник, перегнувшись через забор, спрашивает соседа:

— А что у вас вчера за праздник был? Все так танцевали...

Сосед:

— Да это дед улей перевернул.



— Сынок, сколько лет твоей невесте?

— 35.

— Старая!

— Мама, но она выглядит на 25...

— Старая и хитрая!

У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ
ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ
ИЗЮМИНКА, БЕЗУМИНКА И
...ТАРАКАНИНКА...

Основные православные праздники в мае

2 мая — День памяти **Блаженной Матроны Московской**, одной из самых известных целительниц в России, слепой от рождения. Матрону считают покровительницей семьи и брака, к ней обращаются за исцелением и часто просят о даровании детей.

6 мая — День памяти **Великомученика Георгия Победоносца**. Святой Георгий Победоносец отказался от уговоров отречься от Христа и был подвержен страшным мукам по приказу императора Диоклетиана. На иконах великомученик изображен сидящим на белом коне и поражающим копьём змея, так как он убил страшное чудовище (змея), похищавшего и пожирившего людей.

19 мая — День памяти **Праведного Иова Многострадального**. Воспоминание о святом Иове, чьи многочисленные жизненные страдания описаны в Библии. Народное название «Горошник» связано с началом времени посева гороха.

21 мая — День памяти **Апостола и Евангелиста Иоанна Богослова (Иван Долгий)**, одного из 12 апостолов, автора многих духовных писаний (в т.ч. Евангелия Иоанна Богослова). В народе праздник прозвали «Долгий» за то, что все полевые работы велись с раннего утра и до позднего вечера.

22 мая — День памяти **Николая Чудотворца (Никола Вешний)**. Святому молятся о чудесном раз-

решении трудного дела, восстановлении справедливости, защите детей от бед и несчастий.

24 мая — День памяти **Равноапостольных Мефодия и Кирилла; Отдание праздника Пасхи**.

Праздник отдания (последний день попразднества) отмечается на 39-й день после Пасхи. В этот день принято ходить в церковь на литургию.

25 мая — **Вознесение Господне**. После воскресения Иисус Христос на протяжении 40 дней учил апостолов, вел с ними беседы и призывал обращать людей к вере. На 40-й день он обратился в Дух и на глазах своих учеников вознесся в небо.

Анна НИКОЛАЕВА, прихожанка Свято-Георгиевского храма Бобруйской епархии



От сердца к сердцу

СТИХИ О РОДИНЕ

Здравствуй Родина моя –
Райское местечко!
Ты у каждого своя –
В жизни быстротечной.
Незабудки, васильки...
Птицы в поднебесье,
Мы как будто мотыльки
Или звуки в песне.
Край Родной – мое ты чудо-
Солнышком согретое...
Никогда я не забуду –
Детство наше светлое!
Как люблю я это чувство-
Бесконечной нежности...
Не сберечь тебя от буйства
Этой ранней свежести!
Радуйся и процветай
Родина любимая!
Души наши напитай –
Гордостью и силою!

Автор: Малкова Любовь Никоновна

БЛАГОДАРЮ ТЕБЯ МОЙ БОГ

Благодарю тебя мой Бог
За каждый взгляд, за каждый вздох
За нежность чувств внутри меня,
За лучик солнца – для тебя!
Пусть это чувство не пройдет
И год за годом счастье шлет
Для нас с тобой и для людей –
Бескрайней Родины моей!
Я буду радоваться жить
Стремиться в жизни лучше быть
Давайте вместе созидать,
Чтоб меньше взять и больше дать!
Как просто все – мои друзья
Судьбу за хвост тянуть нельзя
Она сама зовет нас в путь
И с этой трассы не свернуть!
Я верю – счастье победит!
И вера мне не повредит –
Пусть будет все как я хочу –
Я с этим в вечность улечу!

Автор: Малкова Любовь Никоновна

Как часто, в жизни ошибаясь, теряем тех, кем дорожим. Чужим понравиться стараюсь, порой от ближнего бежим. Возносим тех, кто нас не стоит, а самых верных предаем. Кто нас так любит, обижаем, и сами извинений ждем. Омар Хайям.

Редакционная коллегия:

Главный редактор - Бурлева М.Н., специалист по социальной работе АУ ТО «КЦСОН Тюменского района», руководитель КАД «Надежда»
Авторы материала - Жигарева Т.А. Малкова Л.Н., члены клуба активного долголетия «Надежда».

Тираж газеты: 20 экземпляров

Адрес редакции:
625503, с. Успенка, ул. Московский тракт, д. 32в

<https://ok.ru/klubaktiv>