

Советы мудрых

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

№ 2, 25 мая 2023 г.

Искусство старения заключается в том, чтобы быть для молодых опорой, а не препятствием, учителем, а не соперником, понимающим, а не равнодушным

Мэриу Андре

Подборка полезных сайтов для тех, кому за



**Официальные государственные сайты -
Региональные сайты услуг пример <https://uslugi72.ru/>,**
Здесь можно узнать о получении некоторых услуг:

- По социальному обеспечению (например, о субсидиях, льготах и некоторых выплатах);
- По здравоохранению (в т. ч. записаться в поликлинику);
- Имущественным отношениям (экспертизы, разрешения, получение земельных участков);
- В сфере ЖКХ (получить субсидию, узнать нормативы и размеры оплаты, получить справки);
- По образованию, культуре, отдыху, транспорту и др.

Телефон для информации 764-404.

Удачные советы

В кухне отходы – на грядке польза

В настоящее время все больше огородников отдают предпочтения натуральным удобрениям. Но где же их взять? На собственной кухне. (Продолжение)

Натуральные удобрения	В чем польза	Каким растениям необходимы	В каком количестве вносить
Чайная заварка	Содержит азот, калий, марганец, разрыхляет почву	Фасоль, помидоры, огурцы, горох	Смешайте 1 ст. ложку сухой спитой заварки с 1 кг. грунта. Добавляйте по горсти в каждую лунку
Картофельные очистки	Богаты калием и крахмалом	Огурцы, тыква, капуста, лук	При посадке добавлять по 1 ч.л. измельченных высушенных очисток в каждую лунку
Банановая кожура	Богата калием, фосфором, магнием, кальцием, азотом	Помидоры	При посадке положите на дно лунки измельченную кожуру от 1 свежего банана или 1 ст. ложку сушеной и измельченной кожуры
Лузга семечек подсолнечника	Разрыхляет почву, замечательное средство для мульчирования	Помидоры, перец, капуста, картофель, горох	Присыпайте грядки 1.5 – 2 см. слоем

Душистая польза

В конце мая — первой половине июня в лечебных целях заготавливают цветки и листья лесной земляники (во время цветения). Ягоды собирают по мере созревания — утром, после высыхания росы. Сырье сушат в тени или в специальной сушилке при 30-40 °С, а под конец сушки — при 45-50 °С. Срок хранения ягод и листьев — до 2 лет.

При поносах и отеках

1 ч.л. сухих листьев земляники заливают 250 мл кипятка, настаивают 4 часа. Процеживают и принимают по 1-2 ст.л. 4-6 раз в день при поносе, обильном ночном потоотделении, отеках. **При геморрое** этот настой используют в виде клизм и промываний, **при воспалительных заболеваниях полости рта и горла** — для их полоскания.

Настой для поддержки сердца

1 ч.л. сухих цветков земляники заливают 250 мл кипятка, настаивают 6 часов. Процеживают и принимают по 2 ст.л. 4 раза в день при сердечных заболеваниях.

Мочегонный и слабительный отвар

Берут по 1 ст.л. сухих листьев и ягод земляники, заливают 500 мл воды, варят после закипания 10 минут на малом огне. Процеживают и пьют по 150 мл 3 раза в день. Отвар полезен и при общем упадке сил, малокровии, при сердечных недомоганиях.

Все средства принимают до улучшения состояния, можно использовать и для профилактики. Из противопоказаний — только индивидуальная непереносимость.

Татьяна
СВИРИДЕНКО,
травница,
г. Екатеринбург

! Дорогие читатели! Прежде чем использовать любое народное средство терапии, предварительно посоветуйтесь с врачом.

Секреты вкусного супа



Если вы вовремя не сняли с бульона пену, и она опустилась на дно, влейте в кастрюлю стакан воды. Пена поднимется, и ее можно будет удалить.



В куриный бульон не кладите никаких приправ, только луковицу и морковь. Иначе он потеряет вкус



Не оставляйте в супе лавровый лист. Он хорош при варке, а затем лишь портит вкус



Несколько свежих лисичек, добавленных в любой суп, сделают его вкуснее. Грибы в блюдах тем вкуснее, чем мельче они порезаны

«Зарядка» для колен

Предлагаю ежедневный комплекс упражнений, которые помогут снять неприятные ощущения в коленных суставах и облегчить боль. Кроме того, эти техники будут способствовать укреплению окружающих колено мышц. Если вам тяжело выполнять необходимое количество повторов или многократные повторения усиливают боль, то начинайте с 5 повторов на каждую ногу. Помните, что упражнения для коленей не совершают интенсивно: ваш девиз — плавно, медленно, постепенно наращивая объем движений в проблемном суставе.



Упражнение 1

Лягте на пол, руки — вдоль тела, ноги вытянуты. Под левую ногу положите валик. Теперь носок левой ноги тяните на себя, пятку оторвите от пола, разогните ногу в коленном суставе, затем верните ногу на валик, а носок теперь смотрит «от себя». Выполните упражнение по 20-30 раз на каждую ногу (валик подложите под рабочую поверхность).

Упражнение 2

Лягте на живот, ноги вытянуты назад на ширине таза, руки можно вытянуть вперед или, согнув в локтях, прижать к туловищу. Начинайте сгибать и разгибать правую ногу в коленном суставе. Сделайте упражнение 20 раз, затем смените ногу.



Упражнение 3

«Велосипед» в положении лежа. Выполняйте медленно, по 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 4

Лягте на спину, ноги на ширине таза, стопы на ширине ладоней. Сделайте вдох, на выдохе согните ноги в коленях, опустите таз — на выдохе выпрямите ноги, на вдохе согните ноги в коленях, опустите таз — на выдохе выпрямите ноги. Повторите 10 раз.

Упражнение 5

Лягте на спину, руки расположите вдоль туловища. Правую ногу согните в колене, левая — вытянута. На вдохе поднимите левую ногу вверх (на 90 градусов), на выдохе опустите. Повторите 10 раз, затем проделайте то же самое с правой ногой.

инструк

Полезный народный календарь на июнь

1 июня — Иван Долгий. В народе замечали: если на Ивана Долгого идет дождь, то весь месяц будет сухим. В этот день обильные росы предвещали богатый урожай, а частые туманы обещали грибной год.

2 июня — Тимофей Грядочник. В северных областях на Тимофея начинали сажать огурцы: «Пришел Тимофей — сей огурцы скорей», — говорили в народе. Эту работу старались выполнить скрытно — особенно это касалось первой грядки. Первый же выросший огурец как можно быстрее срывали и закапывали в потайном месте: считалось, что если кто-то посторонний увидит его, то вскоре пожухнут все плети. Большой урожай огурцов предвещало обилие шишек на елях.

3 июня — Оленин день. В эту дату хозяйка, взяв старый лапоть, шла в огород и бросала его на грядку с огурцами, приговаривая: «Как густо сей лапоть плелся, так чтобы густо огурцы мои заплелись». Также в этот день девушки не заплетали косы, чтобы волосы были красивыми и длинными. По приметам, если на Олену дождливо, то и осень будет ненастная.

4 июня — Василиск. Этот день в народе посвящали Василиску — мифическому существу с головой петуха, туловищем и глазами жабы и хвостом змеи (иногда его изображали в виде дракона). В эту дату старались не заниматься ни-

какими делами — ни в поле, ни в огороде: считалось, что из всего посаженного в этот день уродятся лишь полынь да васильки. Также все найденные на Василиска яйца варили вкрутую.

8 июня — Карп Карполов. Считалось, что в этот день хорошо ловятся карпы, поэтому мужчины дружно выходили на рыбалку. Также на Карпа было принято вдыхать аромат цветущего шиповника, чтобы укрепить здоровье.

9 июня — Федорин день. В этот день нельзя было ссориться, люди говорили: «На Федору не выноси из избы сору». Избы в этот день тоже не мели: считалось, что домовая забирается под веник, и неосторожная хозяйка может вымести его вместе с сором.

12 июня — Змеинный праздник. Считалось, что в этот день змеи собираются и идут поездом на «змеиную свадьбу». Убивать гадов, во множестве ползающих по лесам, было очень опасно, в народе говорили: «Не ходи в этот день в травы, не тревожь лесные чащи, не пытай судьбы». Многие люди часто носили с собой в ладанке кусочек марьяна корня как оберег от змей. Также в эту дату было принято сажать бобы.

14 июня — Устин — Брусничные губы. В этот день не ставили заборов — это могло привести к пожару: «На Устина не городи тына».

17 июня — Митрофан Навозник.

В этот день нужно было обязательно подкормить посадки: «Без навоза-батюшки не жди хлеба от земли-матушки»; «Добрая земля навоз примет один раз, а помнись будет девять лет»; «Обманешь поле один раз, а оно тебя — десять».

18 июня — Дорофеев день. Считалось, что в этот день расцветает сон-трава, или прострел — она навеивает сон, а спящим показывает их будущую жизнь. Существовала поговорка: «Не мудрен сон на Дорофея, да вещей». Говорили, что счастье приходит во сне в виде красной девицы или доброго молодца, а беда — старухи с клюкой.

19 июня — Ларион Пропольник. В этот день было принято пропалывать посадки. «Пришел Ларион — дурную траву из поля вон», — говорили крестьяне. В народе знали: если вовремя не справиться с сорняками — они сами тебя по миру пустят. Впрочем, считалось, что сорную траву нужно полоть только тогда, когда месяц идет на убыль. Полоть на полную луну бесполезно даже на Лариона — сорняки снова заполонят гряды.

24 июня — День Варнавы. На Руси говорили: «На Варнаву не рви травы». Считалось, что в этот день по травам, по лугам катается неведомая сила (именно днем) и наполняет травы ядом.

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



МНК

Жена:

- Не хочешь тяпнуть соточку?
- Муж недоверчиво:
- Хочу-у...
- Тогда собирайся на дачу, только тяпку не забудь!

OK.RU/WISEACRE

Хорошо иметь домик в деревне.
Утром выбежал в огород,
а вечером залполз обратно



С изюминкой...

Должны быть
кексы!

С загадками -
сканворды!

А вот женщина -
должна быть с
мозгами.



Женартик.СМ

Основные православные праздники в июне

1 июня — Семик (Зеленые святки). За три дня до Святой Троицы традиционно отмечают Семик. В эту дату верующие могут заказать панихиду по усопшему, которого Церковь обычно отказывается отпевать по какой-либо причине.

3 июня — Троицкая родительская суббота. Праздник, предшествующий Святой Троице. В этот день принято посещать храмы и могилы близких людей, молиться за них и всех усопших, даже незнакомых.

4 июня — День Святой Троицы (День сошествия Святого Духа, или Пятидесятница). Один из самых важных православных праздников, отмечается на 50-й день после Пасхи. Эта дата символизирует единение Бога, сына его Иисуса Христа и Святого Духа. Многие верующие в этот

день приносят в церковь несколько веток березы (они символизируют силу Святого Духа), чтобы освятить их и после поставить дома возле икон для защиты от различных напастей. В праздник нельзя убирать, шить, стирать, поэтому генеральную уборку в доме обычно устраивают за несколько дней до него. Раньше в Троицу было принято свататься: считалось, если посвататься в этот день, а свадьбу сыграть на Покров, то счастливая совместная жизнь обеспечена. Также по традиции на Троицу устраивали застолье и приглашали на торжество всех родственников, друзей и близких.

5 июня — День Святого Духа (Духов понедельник). Праздник отмечают ежегодно на следующий день после Троицы. В



этот день полагается отдыхать, ходить в церковь и молиться.

12 июня — Начало Апостольского поста (Петрова поста). Относится к легким постам: в это время можно есть рыбу. Воздерживаются от продуктов животного происхождения — мяса, молока и яиц. Завершается 12 июля, в день памяти апостолов Петра и Павла.

Анна НИКОЛАЕВА,
прихожанка
Свято-Георгиевского храма
Бобруйской епархии

От сердца к сердцу

ДОЖДЬ

С утра погода моросит,
А небо серое, сплошное
Листва деревьев не шумит,
И настроение плохое.
А этот дождик все так ждали,
Земля, растения, кусты.
Жара стояла долго, мы устали
От пыли, сухости, пожаров, суеты
Дождя просили люди, звери.
Теперь открыло небо дверь
А дождь сплошной и мелкий
Поливает как из лейки.
Лей дождик, не жалей
Дольше будь ненастье.
Пусть растут грибки скорей
Их собирать такое счастье.

Автор: Евтихова Зинаида Алексеевна

МОИ ДРУЗЬЯ

Со мной всегда мои друзья.
Они во всем мне помогают
Любое горе разделить нельзя,
Но вот поделишься и полегчает.
Они все дни со мной и в мыслях и в делах
Идут по жизни рядом.
Подскажут и без слов порою
Только чутким взглядом.
Во всем надежная опора и стена
За них я спрятаться могу
Порой от горя и стыда.
И станет вдруг беда не беда.
Плечо их теплое всегда со мною.
И ощущаю я тепло от них земное
И слава Богу говорю, порою я,
Что есть на свете мои милые друзья.

Автор: Евтихова Зинаида Алексеевна

Старайтесь жить без злобы и без зависти, и не искать причины для обид. Вы улыбнитесь, просто так для радости. Улыбка никому не навредит! Жить в мире и согласии дано только людям счастливым. Будьте счастливы и любимы, дорогие наши подписчики. Мы вас -любим!

Редакционная коллегия:

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

Тираж газеты: 20 экземпляров

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

<https://ok.ru/klubaktiv>