

Советы мудрых

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

№ 3, 20 июня 2023 г.

Запомните: сколько бываю не было лет- это самый подходящий возраст чтобы
Любить, Мечтать и Радоваться Жизни!

Омар Хайям

Подборка полезных сайтов для тех, кому за

Официальные государственные сайты - Пенсионный фонд <https://pfr.gov.ru/>



Сайт о пенсиях, льготах и субсидиях для пенсионеров и других получателей выплат от ПФР. Здесь также публикуются новости законодательства в области пенсионного обеспечения, новости региона. Можно записаться на прием в ПФР либо проконсультироваться со специалистами онлайн.

Личный кабинет пенсионера <https://pfrf-kabinet.ru/>

Здесь можно узнать информацию о собственной пенсии, проверить состояние лицевого счета, рассчитать размер пенсии на специальном калькуляторе, заказать необходимые справки.

ГИС ЖКХ <https://dom.gosuslugi.ru/#!/main>

Государственный портал системы жилищно-коммунального хозяйства. Здесь есть все данные по жилищному законодательству, по конкретным управляющим и

ресурсоподрующим организациям, по каждому конкретному дому. Удаленно можно узнать о задолженностях по оплате коммунальных услуг и оплатить их, пообщаться со специалистами.

Телефон для информации 764-404.

Удачные советы

Полив дело тонкое

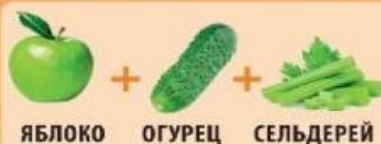
В жаркую погоду огород нуждается в хорошем поливе. Только поливать надо грамотно. Качественный полив – медленный в несколько приемов.

| Культура | Глубина полива | Последствия недостатка влаги |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Капуста, редис, репа, брюква | Не менее 15-20 см+ рыхление почвы | Поражаются крестоцветной блошкой и капустной мухой; задерживается рост растений, капуста образует мелкие, рыхлые кочаны |
| Баклажан перец | 35-40 см, теплая вода, под корень, в первой половине дня | Массово опадают цветки и завязи, плоды перестают расти и наливаться. |
| Томат | 35-40 см, теплая вода, под корень, в первой половине дня | Листья мельчают, плоды формируются мелкими, поражаются вершинной гнилью. |
| Огурец | 35-40 см, теплая вода, дождевание, во второй половине дня | Листья темнеют, скручиваются, плоды становятся уродливыми и горькими. |
| Свекла | 40-45 см, | Листья мельчают, становятся буро фиолетовыми, корнеплоды медленно растут, плохо формируются |

Если засуха и переувлажнение чередуются, кочаны капусты, корнеплоды моркови и плоды томатов растрескиваются, у моркови разрастается сердцевина.

(Николай Купреенко, кандидат с/х наук)

Рецепты оздоровительных коктейлей



Предотвращает рак, снижает уровень холестерина, избавляет от расстройства желудка и головной боли



Улучшает цвет кожи, напитывает ее влагой, снижает температуру тела



Улучшает цвет кожи и устраняет запах изо рта



Выводит лишние соли, улучшая работу мочевого пузыря и почек



Предотвращает появление запаха изо рта и снижает температуру тела



Улучшает цвет кожи, избавляет ее от сухости

Иван ДУДАРЬ, нутрициолог, г. Гродно

Цветочный эликсир для сердца

Есть простой рецепт комплексного оздоровления сердечно-сосудистой системы (при гипертонии, атеросклерозе, варикозе, ишемии, стенокардии, после инсульта и инфаркта).

Сухие цветки конского каштана (можно купить в аптеке) измельчите в кофемолке в порошок и смешайте с медом в соотношении 1:10 по весу, перемешайте. Дайте постоять в прохладном темном месте 2 дня и еще раз перемешайте. Медовая вытяжка готова. Храните в холодильнике, принимайте по 1 ч.л. до еды 2-3 раза в день. Курс — не дольше двух месяцев, можно повторить через полгода. Если нельзя есть мед даже в такой малой дозе, то приготовьте во-

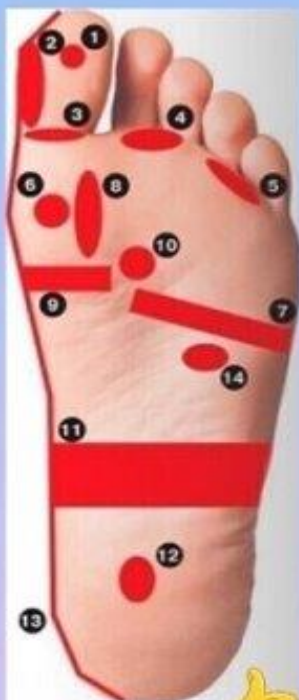
дный настой: 1 ст.л. (без горки) сухих цветков заварите 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Выпейте весь напиток за день в 2-3 приема на пустой желудок, ешьте не раньше, чем через 30 минут. Курс — месяц, после недели перерыва курс повторите.

Противопоказания: низкое давление, кровотечения.
Александр ГОЛОВКОВ, травник с многолетним опытом, автор группы ВК «Записки травника Головкова», г. Армавир



Массаж стоп : от насморка, бронхита, гипертонии

- 1 — мозг.** Массируйте круговыми движениями одну-две минуты. Это поможет улучшить активность мозга.
- 2 — нос.** При насморке растирайте соответствующую область на стопе.
- 3 — шея.** Чтобы снять боль в мышцах, массируйте основание большого пальца.
- 4 — глаза.** Растирайте эту область, если глаза чувствуют усталость.
- 5 — уши.** Массаж поможет улучшить слух.
- 6 — точка,** снижающая давление. Жмите большим пальцем руки.
- 7 — легкие.** Растирание этой области позволит предотвратить бронхит.
- 8 — щитовидная железа.** Массируйте, чтобы нормализовать гормональный фон.
- 9 — желудок.** Проблемы с пищеварением? Воздействуйте на соответствующую область на стопе.
- 10 — почки.** Массируйте точку круговыми движениями — это поможет избавиться от отеков.
- 11 — толстый и тонкий кишечник.** Массаж избавляет от спазмов.
- 12 — точка от бессонницы.**
- 13 — позвоночник.** Чтобы снять нагрузку со спины, проводите костяшками пальцев руки по стопе сверху вниз.
- 14 — сердце.** Массаж точки нормализует сердечный ритм.



Массаж ног оказывает благоприятное влияние на состояние кожи, мышцы, а также опорно-двигательную систему в целом. Он снимает отечность, улучшает кровоснабжение, устраняет дискомфорт, укрепляет иммунитет. Кроме того, такой массаж снижает уровень стресса и повышает работоспособность. Самое большое количество биологических точек в человеческом организме сконцентрировано в стопах, поэтому при массаже ног специалисты уделяют большое внимание именно этой области. Также массируют голени и бедра. Оздоровительный массаж ног показан людям с плоскостопием, артритом, артрозом, некоторыми видами травм, а также при болях и дискомфорте в нижних конечностях.

Полезный народный календарь на июль

2 июля — Зосима Пчельник. На июльского Зосиму пчелы начинают заносить мед в ульи и заливать соты. Поэтому пчеловоды старались не беспокоить насекомых, и если приходилось пройти мимо улья, произносили: «Рой, гуди, в поля лети! С поля домой возвращайся — медок неси!»

4 июля — Ульянов день. В этот день было принято собирать цветы липы, которые как раз распустились к этому времени. В народе считали, что липа избавляет человека от сглаза, а тот, кто срубит липу, непременно заблудится в лесу. Если липа возле дома вдруг засыхала — это предвещало неприятные перемены для семьи.

6 июля — Аграфена Купальница. Вечером этого дня все купались в реках, мылись в банях, пили травяные чаи. Наступала знаменитая ночь на Ивана Купалу. Считалось, что собранные в эту ночь травы и корни обладают особенной целебной силой.

7 июля — Иван Купала. В день Ивана Купалы окунались в реку или озеро нужно было именно между завтраком и обедом — считалось, что после этого проходят все болезни. Люди внимательно наблюдали за соседями: считалось, что в это время не купается только колдун.

9 июля — Давид Земляничник. С этой даты начинали собирать лесную землянику. Также верили, что если в этот день положить в левый карман листья земляники, то любой согласится одолжить денег.

10 июля — Самсон Сеногной. Дождь в этот день обещал еще семь недель мокрой погоды: «На Самсона дождь — семь недель то ж». Зато ясная погода предвещала семь недель безоблачного неба.

11 июля — Крапивное заговенье. Считалось, что после этой даты крапива теряет свои целебные свойства, поэтому нужно успеть сварить щи из листьев крапивы — последние в этом го-



ду. Также это канун Петрова дня, поэтому почти до самого утра люди водили хороводы, пели песни, играли. Говорили, кто найдет цветущее растение петров крест и вырвет его с корнем, получит небывалую удачу — корень и от любой напасти избавит, и к кладу приведет.

12 июля — Петров день. В эту дату было принято умыться водой из трех ключей. Рыбаки молились апостолу Петру об удаче, просили дать подсказку: удастся ли лов, будет ли буря, стоит ли закидывать сети.

13 июля — Двенадцать апостолов. В этот день было принято красить яйца в желтый цвет и обмениваться ими друг с другом, также из них готовили разнообразные блюда.

14 июля — Летние Кузьминки. В этот день собирали малину и крыжовник, варили из них варенье, компоты. Считали, что малиновое варенье, сваренное в этот день, получается особенно вкусным.

15 июля — Берегиня. Символом Берегини (славянское божество)

выступала береза. На Руси верили, что она охраняет людей и жилища от нечистой силы, и ее часто сажали около дома. В этот день подмечали: если на деревьях появилось много желтых листьев — осень и зима будут ранними.

16 июля — Стожары. Этот день считался на Руси несчастливым, советовали не начинать никаких новых дел и проявлять во всем повышенную осторожность.

19 июля — Сисоев день. Считалось, что утром этого дня роса приобретает целебные свойства и дает силы и здоровье. «Сысой — ходи по росе босой», — говорили в народе.

25 июля — Прокл Плакальщик. В этот день собирали поутру росу, умывались и протирали ею глаза, считали, что от такой процедуры улучшается зрение, лицо становится красивым, а ум — спокойным. Знахари использовали росу, собранную в этот день, от бессонницы. Также люди верили, что она «смывает» порчу и сглаз.

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

ДУША ХОЧЕТ НА МОРЕ
А НОГИ ИДУТ НА ОГОРОД

И фитнес, и солярий и
тренажерный зал

Основные православные праздники в июле

7 июля — Рождество Иоанна Предтечи. В этот день верующие вспоминают рождение пророка, который предсказал пришествие Мессии, а потом крестил его в водах реки Иордан. Согласно писанию, много лет иудейский священник Захария и его супруга оставались бездетными. Однажды Захария явился небесный посланник и сообщил, что скоро он станет отцом ребенка, который принесет много радости евреям. Захария не поверил ангелу, за что тот наказал его, лишив дара речи. Как и было предсказано, жена священника выносила и родила долгожданного сына. Только на 8-й день после появления его на свет, когда ребенку дали имя Иоанн, Захария снова смог заговорить.

8 июля — День памяти Благоверного князя Петра и Февронии. В этот день чествуют память супругов Петра и Февронии, которых считают примером супружеской любви и верности. Согласно церковному писанию, князь Петр заболел проказой и увидел во сне, что его спасет крестьянка по имени Феврония. Так и произошло, после чего князь женился на девушке. После принятия монашества они умоляли Бога умереть в одно время. Супруги скончались в старости в один день и час.



11 июля — Окончание Апостольского поста. Петров пост ежегодно заканчивается в эту дату — накануне Дня памяти апостолов Петра и Павла.

12 июля — День памяти Святых апостолов Петра и Павла. Праздник установлен в честь учеников Христа, проповедовавших по всему миру слово Божие.

13 июля — Собор славных и всехвалных 12-ти апостолов. Вспоминают и чествуют всех 12 первых учеников Христовых.

26 июля — Собор Архангела Гавриила. Празднование в честь Архангела Гавриила, который возвестил народу Израиля благую весть о рождении Спасителя.

Анна НИКОЛАЕВА, прихожанка Свято-Георгиевского храма Бобруйской епархии

От сердца к сердцу

МУЖЧИНЫ

Со времен великого потопа
От Адама, Ноя, Лота
Как символ рода человечества
Все мужчины нашего отечества .
Они защитники в бою,
На страже мира всегда в строю
Да и в семье их слово не последнее.
И чувства вызывают в нас прекрасные
Ведь ради них мы женщины красивы,
Умны, великолепны и счастливы.
Они нас призывают к честности,
Терпению, великодушию и верности.
От них порою сходим мы с ума,
И голову теряем не с перепугу
А от чуткого отношения друг к другу.
Без них нет продолжения семьи и рода
И уменьшается численность народа.
Сей факт совсем не допустим.
Так будем же беречь своих мужчин.

Автор: Евтихова Зинаида Алексеевна

Я стала думать о Боге, о вере
Держу для него открытую дверь.
Никому, никогда, ни за что не поверю,
Что Он обойдет это место теперь.
Вопросы стали у души моей
О вере начала просить.
О вере в Бога и в людей...
Все повторяет: «быть не быть?»
Как долго мы идем к Нему-
«понять»- доступно каждому.
«понять» и «сделать» -совместить
И всех вокруг за все простить!
Открою дверь, впусу Его
Забьется сердце в унисон!
Засомневаюсь —«неужель»?
Но нет —конечно это Он!
При встрече с Ним-все запоет!
Разверзнется простор над нами,
Душа вот здесь покой найдет
И это всё не за горами!

Автор: Малкова Любовь Никоновна

Влечение душ превращается в дружбу, влечение ума превращается в уважение, влечение тел превращается в страсть. И только все вместе может превратиться в любовь.

Конфуций

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. 32в

<https://ok.ru/klubaktiv>