

Человек с возрастом не становится ни хуже, ни лучше, человек с возрастом усугубляется. Скупой становится еще скупее, добрый — добрее. Глупец глупеет, а умный набирается еще большей мудрости.

Юрий Перов

Подборка полезных сайтов для тех, кому за

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

Электронная приёмная президента — <http://letters.kremlin.ru/>. Через этот сайт можно отправить прямое обращение к президенту РФ.

Форум пенсионеров — <http://www.pensionary.ru/>
Крупный портал для пенсионеров, где можно прочитать новости, касающиеся людей пенсионного возраста, просто интересные статьи, а также пообщаться на форуме.

Вечная молодость — <http://www.vechnayamolodost.ru/>
Сайт, посвящённый борьбе за долголетие. Публикуются научные статьи и исследования на тему продления жизни.

Телефон для информации 764-404.



После июльской передышки наступает горячая пора. Основную часть времени занимает сбор урожая. Также продолжают работы по поливу, подкормке растений и борьбе с сорняками.

10 самых важных дел в саду в августе

- 1. Собирайте фрукты и ягоды.** В августе созревают ранние сорта [яблок](#), [груш](#), [алычи](#), [облепихи](#) и поздняя вишня.
- 2. Проверьте прививки деревьев и проведите окулировку.** Продолжайте следить за приживаемостью прививок и глазков, сделанных в июле.
- 3. Высаживайте черенки кустарников.** Если в прошлом месяце вы подготовили парник с [черенками](#) смородины и крыжовника, в конце августа – сентябре можете высаживать их на постоянное место.
- 4. Обрежьте малину и посадите саженцы.** Удалите поросль и все отплодоносившие стебли. Ближе к концу августа можете приступать к посадке саженцев – они в это время хорошо приживаются.
- 5. Не откладывайте посадку садовой земляники (клубники).** Займитесь [размножением кустов](#), чтобы молодые растения успели прижиться и нарастить зеленую массу для прикрытия корневища. Это поможет землянике лучше перенести первые заморозки и пережить зиму.
- 6. Приведите в порядок кусты смородины и крыжовника.** Собрал ягоды с кустов, обрежьте все больные побеги, подрыхлите почву и удалите сорняки.
- 7. Поливайте деревья и кустарники.** Полив деревьев постепенно сокращайте, но не прекращайте полностью, если погода стоит жаркая и сухая. Ягодные кустарники нуждаются во влаге, т.к. у них формируются цветковые почки для урожая следующего года. Полейте их теплой водой из расчета:
красная смородина – 1-2 ведра на куст;
черная смородина – 3-4 ведра;
крыжовник – 4-6 ведер;
малина – 5-6 ведер на 1 кв.м.
- 8. Проведите санитарную обрезку деревьев.** После сбора урожая осмотрите деревья на наличие [вредителей](#). Также вырежьте вертикальные побеги, которые загущают крону и не дают плодам хорошо созревать.
- 9. Уделите время винограду.** Собирайте ранние сорта винограда, гнилые части сразу удаляйте. Средние и поздние сорта подкормите фосфорно-калийными удобрениями (по инструкции). Верхушки лоз укоротите на 20-25 см.
- 10. Готовьте ямы для осенней посадки саженцев.** Самое время подготовить посадочные ямы, чтобы к осени почва уплотнилась, а ее структура улучшилась.

как надолго сохранить бодрость и активность.

Золотые правила здоровья помогут вам сохранить хорошую физическую форму и прекрасное самочувствие даже в пожилом возрасте.

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растем и созреваем, к 30 годам мы достигаем в своем развитии пика, а затем тело начинает стареть. Однако это не должно нас пугать. Здоровый образ жизни, то есть физическая активность и правильное питание, помогут сделать нашу жизнь в «золотом» возрасте полноценной, активной и приятной.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов, растет риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний. Однако, следуя золотым правилам здоровья, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.

1. Питайтесь правильно:

- не пере едайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна,
- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста,
- уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте,
- 2 - 3 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба (она содержит полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3, которые защищают сосуды от атеросклероза),
- съедайте 400 - 500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день. Эти продукты богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний,
- возьмите за правило: 100 - 150 граммов нежирного творога, кусочек сыра в 30 грамм и стакан кефира - это обязательная дневная норма молочных продуктов (они - главный источник кальция),
- выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка),
- разнообразьте свой рацион бобовыми, орехами, грибами. Эти продукты - хороший источник белка, витаминов и минералов,
- помните, что вода важнее, чем еда. Если вы не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, то вам нужно около 1,5 литра чистой воды в сутки!
- правильно готовьте еду - варите, тушите, запекайте! Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.

2. Двигайтесь!

Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя

4. Соблюдайте правила личной гигиены

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Такие процедуры, как баня, требуют осторожности: температурный режим должен быть щадящим - 60 - 70 градусов. Контрастные обливания прохладной водой укрепят ваш иммунитет и сохранят молодость.

5. Вовремя ложитесь спать

Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Наиболее эффективен сон с 23.00 до 1.00. Поэтому за час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мяты с медом, проветрите спальную комнату. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более часа и не позднее 16.00.

6. Волнуйтесь меньше

Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему.

7. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому

Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное (например, мир компьютеров).

8. Следите за своим здоровьем

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры. Обязательно надо делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин, а также проходить осмотры у гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин). Помните о важности ежегодной вакцинации против гриппа, ведь пожилые всегда находятся в зоне риска развития пневмоний, как осложнения вирусных инфекций.

9. Соблюдение медикаментозной терапии по поводу уже имеющихся хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия. Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений хронических заболеваний и улучшит качество жизни.

10. Радуйтесь жизни. И живите долго и будьте здоровы



Полезный народный календарь на август

2 августа — Ильин день. С этого дня ночи становились холодными, случались утренние заморозки, а дневная жара сходила на нет, люди переставали купаться в водоемах. На Ильин день не было принято работать, особенно в поле. Также старались не пускать в дом собак и кошек — говорили, что это может привлечь к избе молнию. Верили, что тот, кто попал под дождь в этот день, будет весь год здоровым.

3 августа — Онуфрий Молчаливый. Все работы в этот день полагалось совершать молча. На Онуфрия было принято заниматься закромами, погребями для хранения урожая — хорошенько их проветрить и просушить, подготовить к использованию.

4 августа — Мария Ягодница. В этот день было принято собирать ягоды и заниматься их заготовкой на зиму — варить варенье и компоты. Считалось, что утренняя роса на Марию обладает чудодейственными свойствами — после умывания ею лицо обретает белизну и чистоту.

8 августа — Ермолаев день. В этот день знахари выходили в леса и луга — заготавливать лечебные травы. Верили, что на Ермолая «осенние марева по травам идут, целебную мощь травам дают».

9 августа — Пантелеймон Целитель. В этот день собирали лечебные травы с особыми обрядами, а также справляли так на-

зываемый «заживный» праздник: колосья с полей приносили в церковь для освящения и после хранения их в избе.

10 августа — Прохоры-Пармены. Главное правило этого дня звучало так: «Прохоры-Пармены — не затевай мены». Считалось, что любые торговые начинания в этот день не заладятся, а все, что выменяешь, либо пропадет, либо сломается.

14 августа — Медовый Спас (Маковый Спас, Спас на воде). В этот праздник существовал обычай подрезать, или заламывать соты. Говорили, что если пчельники не вскрыют соты и не извлекут мед, то его вытаскают соседские пчелы. Пчеловоды строго соблюдали обычай приносить в этот день в церковь свежесобранный мед для освящения. Также на Медовый Спас готовили различные кушанья с использованием мака. Мак наделяли и сверхъестественными свойствами: считалось, что если обсыпать семенами дикого мака дом, никакая нечистая сила в него не проникнет.

15 августа — Степан Сеновал. В этот день было принято всей семьей собирать цветы и травы, из которых плели так называемый Степанов венок. Его приносили в избу и вешали в красном углу; когда в доме кто-либо заболел, хозяйка отрывала от венка пучок «могучих трав» и заваривала их, чтобы дух цветущего летнего лу-

га отогнал недуги. Сила венка сохранялась до следующей весны — до Иларионова дня.

16 августа — Антон Вихровой. На Антона не рекомендовалось устраивать уборку — ни выметать пыль, ни выносить мусор. Говорили, что если приберешься в доме, то и в кошельке еще целый год будет так же чисто.

17 августа — Авдотья Сеногнойка. В этот день убрали ботву и растительные отходы в компостную яму.

18 августа — Евстигней Житник. На Евстигнея ели сырой лук с хлебом, солью и квасом — считалось, что это дает телу здоровье, а лицу — свежий вид. Связки лука развешивали и в комнатах, чтобы воздух очищался.

19 августа — Яблочный Спас. До этого дня есть яблоки запрещалось, а первые собранные плоды освящали в церкви и только потом вкушали. Доедая последний кусок спасского яблока, загадывали желание и верили, что оно обязательно исполнится.

28 августа — Успение Богородицы. На Руси люди нередко ассоциировали Богородицу с древним божеством — Матерью Сырой Землей, поэтому в этот день земля считалась именинницей, и по ней нельзя было ходить босиком, а также втыкать в нее любые острые предметы.

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

**Тяжело в деревне
летнею порой...
То зарой картошку
то опять разрой...**



Всегда задавалась
вопросом : " Почему
мужчин либо нет, либо
два ?". Потом меня
осенило...беда
не приходит одна!)



На улице августь...
Потом слютябрь.
Потом моктябрь.
Г ноябрь. Дубабрь. И там,
глядишь, — и Пьянварь..
Фигвраль... Кошмарт..
Сопрель... Сымай..
И снова — лето:
Теплюнь, Жарюль
и снова Августь...))



Закуска из кабачков "Татарская песня" (заготовка на зиму)



Лето обещает быть урожайным – решили подготовиться! Эти кабачки покорили простотой приготовления и, конечно, вкусом! Кисло-сладкий соус и плотные брусочки кабачка делают эту заготовку гвоздем стола! Готовьте, не пожалеете!

Продукты: Кабачки (без кожуры и семян) – 2 кг; Перец сладкий - 2 шт., Морковь - 1 шт., Лук репчатый - 2 шт., Чеснок - 5 зубчиков, Перец острый - 2 шт., Томатная паста - 70гр.; Сахар -140 гр.; Масло растительное -70 мл.; Соль -30 гр.; Уксус 9% -100 мл.

Подготавливаем все продукты. Овощи и яблоки хорошо моем. Перцы освобождаем от семян и произвольно нарезаем. Все остальные овощи, кроме кабачков, и яблоки нарезаем так же. Измельчаем нарезанные овощи и яблоки удобным для вас способом: на терке, в блендере или с помощью мясорубки. Разогреваем масло и отправляем туда овощную смесь. Сразу добавляем томатную пасту. Туда же отправляем соль и сахар. Хорошо все перемешиваем и тушим 15-20 минут. Как закипит, убавляем огонь, чтобы смесь тушилась на медленном огне. За это время кабачки очищаем от кожуры и нарезаем небольшими брусочками. Если кабачки большие (старые), удалите семена. Через 15 минут пробуем: если морковь с легкой хрустинкой - самое время добавлять кабачки. Перемешиваем, доводим до кипения и варим еще 20 минут. Обязательно попробуйте на соль, сахар. Ориентируйтесь на свой вкус. Когда 20 минут пройдут, вливаем уксус, аккуратно перемешиваем (не вдыхайте пары) и варим еще минут 15. Заготовка из кабачков на зиму готова! Раскладываем кабачки "Татарская песня" в подготовленные стерилизованные баночки, слегка придавливая ложкой.

Из указанного количества продуктов получается 5 баночек по 350 мл. Даем кабачкам в банках медленно остыть под одеялом.

дчу

ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Помоги мне – Господи!
 Помоги! **Продукты**
 Смысл жизни прожитой
 Обрести.
 Боль души кабанчик (без кожуры и семян) - 2 кг
 Не понять
 И любовь разбитую
 Не собрать. Перец сладкий - 2 шт.
 Так печально думать
 На закате. Морковь - 1 шт.
 Не судьба, а омут
 В жизни у меня. Лук репчатый - 1-2 шт.
 Лишь в мечтах давнишних
 - Счастье и любовь
 Как бы мне хотелось
 В них вернуться вновь.
 Но закрыть не двери 5 зубчиков
 - Хома нет назад
 Не могу поверить
 В последний листопад. Перец острый свежий - 1-2 шт.
 И прошу я – Господи!
 Не бросай меня. Томатная паста - 70 г
 Душу мою выручи-
 Из огня! Сахар - 140 г

Автор: Малкова Любовь Никоновна

Какое чудо это место,
 В котором я теперь живу.
 Я здесь живу с тобою вместе
 И не во сне, а наяву.

Гляжу в окно – какое счастье
 Все это знать и ощущать....
 И даже если там ненастье
 Восторг души не передать!

Люблю всем сердцем, что вокруг,
 Люблю всех вас - часть жизни всей,
 Люблю тебя – мой милый друг
 И с каждым годом все сильней!

Автор: Малкова Любовь Никоновна

Масло растительное - 70 мл
 Любовь – как дерево; она вырастает сама собой, пускает глубоко корни во все наше существо и нередко продолжает зеленеть и цвести даже на развалинах нашего сердца.
 Соль - 30 г

Виктор Гюго

<p>Редакционная коллегия: (9%) - 100 мл 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».</p>	<p>Тираж газеты: 20 экземпляров Адрес редакции: 625503, с. Успенка, ул. Московский тракт, д. 32в https://ok.ru/klubaktiv</p>
--	---