

«Возраст женщины не имеет значения. Можно прекрасно выглядеть в 20 лет, быть восхитительной в 40 и оставаться великолепной до конца жизни»
Коко Шанель

Подборка полезных сайтов для тех, кому за



Интернет-журнал «Третий возраст»

<https://www.3vozrast.ru/> - Сайт для старшего поколения пользователей. Адресован он тем, кто хочет как можно дольше сохранять интерес к жизни, хорошее самочувствие и работоспособность

"Нам года-не беда" <http://www.godanebeda.ru/> - Сайт пенсионеров, это сайт для пенсионеров, это сайт для всех пожилых людей, в общем, сайт для всех, кто молод душой. Но, создатели рады у себя видеть и молодых людей, которые хотят лучше понять, чем живут пенсионеры.

Пенсионный фонд Российской Федерации
<http://www.pfrf.ru/> Здесь можно найти официальные

сведения о видах пенсий, условиях их назначения, порядке перерасчета и т.п. Кроме того, здесь публикуются сообщения об изменениях в пенсионное законодательство, новости и так далее.

Телефон для информации 764-404

10 самых важных дел в саду в октябре

- 1. Соберите урожай груш и яблок поздних сортов.** Основные работы по [уборке урожая яблок и груш](#) обычно происходят в сентябре, однако в определенных регионах плоды зимних сортов этих фруктов созревают только к первой декаде октября.
- 2. Проведите завершающую обрезку.** До наступления холодов еще раз внимательно осмотрите все деревья и кустарники на своем участке и избавьте растения от всех сухих, поломанных и поврежденных болезнями и вредителями ветвей.
- 3. Избавьтесь от старых деревьев и кустарников.** Попробуйте проанализировать жизненный цикл растущих на вашем участке деревьев и кустарников – возможно, с некоторыми из них вам будет лучше расстаться.
- 4. Уберите опавшие листья.** Их вы сможете использовать для приготовления [листового перегноя](#), [рассадного грунта](#), субстрата для [мульчирования](#), укрывного материала для многолетников и т.д.
- 5. Перекопайте почву.** У перекопки почвы есть как свои плюсы (проще вносить удобрения и бороться с вредителями), так и минусы (нарушение структуры грунта). На участках с тяжелым, глинистым и некультурным грунтом от осенней перекопки все же лучше не отказываться.
- 6. Внесите удобрения.** Каждые 3-4 года дерево нуждается в дополнительной подкормке. Под дерево моложе 10 лет вносят 2 ст.л. [суперфосфата](#) и 1 ст.л. [сернокислого калия](#) на 1 кв.м. При перекопке приствольных кругов деревьев старше 10 лет дозу подкормки увеличивают вдвое.
- 7. Проведите искореняющую обработку сада.** По окончании "уборки" обязательно обработайте стволы против грибков [железным](#) или [медным купоросом](#) (300 г вещества на 10 л воды) или [ХОМ](#)ом (30-40 г препарата на 10 л воды).
- 8. Замульчируйте приствольные круги.** Укрывной материал препятствует пересыханию почвы, защищает деревья и кустарники от резких перепадов температуры, а также служит дополнительной подпиткой для растений в весенний период.
- 9. Высадите молодые саженцы.** Сроки высадки новых деревьев во многом зависят от климатических условий региона. Однако обычно в северных регионах посадки заканчивают к 10 октября. Если вы не успели высадить новые саженцы до наступления холодов, не рискуйте – лучше прикопайте растения в земле и отложите процедуру высадки на постоянное место до весны.
- 10. Побелите деревья.** Защитный слой краски или извести уберет кору от перепадов температуры и поможет избавиться от вредителей. Обратите внимание, что проводить побелку можно только при температуре выше 5°C.

Осенние зори

Рябина

Лучшее время для заготовки — сразу после первых заморозков. Целебные свойства у ягод красной и черноплодной рябины практически одинаковы (черноплодка немного эффективнее, менее кислая и более вкусная).

Польза: рябина укрепляет иммунитет, насыщает организм витаминами, улучшает обмен веществ, «чистит» сосуды от холестерина, снижает давление, выводит токсины. Успокаивает, помогает при болезнях печени, почек, диабете. Эффективна при простуде, кровотечениях, холецистите, склерозе сосудов мозга, геморрое, анемии. В рябине много йода, поэтому она полезна при снижении функций щитовидки, эндемическом зобе.

*** Водочная настойка:** 50 г сухих ягод рябины залейте 0,5 л водки, настаивайте в плотно закрытой стеклянной посуде в темном месте 3 недели. Процедите и принимайте 2 - 3 раза в день по 1 ч.л. (можно смешивая с 1/4 стакана теплой воды) на пустой желудок

за 30 минут до еды. Курс — 3 недели, после недельного перерыва курс повторяют.

*** Чай:** 1 ст.л. сухих ягод рябины залейте водой (хоть стаканом, хоть литром), кипятите на малом огне 1 - 2 минуты, настаивайте час, процедите. Выпейте весь отвар за день.

Противопоказания: язва или гастрит с повышенной кислотностью, рефлюкс, тромбофлебит и ишемия, аллергия.

Калина

Лучшее время для заготовки — после первых заморозков (самые вкусные ягоды), но можно начинать собирать с конца сентября до конца ноября в сухую погоду.

Польза: калина укрепляет иммунитет, оздоравливает сердечно-сосудистую систему, насыщает организм витаминами, успокаивает, снижает давление, останавливает кровотечения и лечит простудные заболевания.

*** Пюре из калины с сахаром или медом:** ягоды калины перекрутите на мясорубке, смешайте 1:1 с медом или сахаром, храните в холодильнике. Ешьте



с чаем — по 2 - 3 ч.л. (перемолотые косточки оседают вниз, их можно глотать). Легкий рецепт — ягоду просто мять и добавлять в чай. Можно замораживать и после разморозки использовать, как свежую.

*** Общеукрепляющий состав:** пропустите через мясорубку 100 г ягод калины, один лимон вместе с кожурой (без косточек), 200 г листьев алоэ, 200 г ядер грецких орехов и добавьте в смесь по 200 г сливочного масла и меда. Перемешайте, храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст.л. 2 - 3 раза в день на пустой желудок за полчаса до еды.

Противопоказания: гипотония, повышенная кислотность желудочного сока, тромбофлебит, подагра и мочекаменная болезнь.

Александр ГОЛОВКОВ, травник с многолетним опытом, автор группы ВК «Залиски травника Головова», г. Армавир

Не только ягодки, но и корешки

Летний урожай ягод малины — это хорошо. Но не хуже и осенний «урожай» корней: средства, приготовленные из них, при регулярном применении очищают организм от шлаков и токсинов, помогают при простудных заболеваниях, отите, радикулите, атеросклерозе и анемии, улучшают иммунитет.

При гнойном отите

Настой: 3 ст.л. сухих измельченных корней малины залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 12 часов. Процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день в течение месяца.

При болях в суставах

Настойка: 1,5 стакана сухих измельченных корней залейте 500 мл водки. Настаивайте 14 дней в темном месте. Принимайте утром и вечером по 1 ст.л. в течение 3-х недель. После недельного перерыва курс при необходимости повторите. Настойка также помогает снять воспаление при ревматоидном артрите.

При бронхиальной астме

Отвар: 50 г сухих измельченных корней залейте 1 л воды и держите на небольшом огне 30 - 40 минут после закипания. Настаивайте 1 час, процедите. Принимайте равными порциями в течение дня (5 - 8 раз) 2 - 3 недели. После недельного перерыва курс повторите.



При простудных заболеваниях, для укрепления иммунитета

Отвар: 1 ст.л. сухих измельченных корней залейте 250 мл воды и держите на небольшом огне 15 минут после закипания. Настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте 3 раза в день по 1 стакану за час до еды 2 - 3 недели.

Противопоказания: нефрит, почечнокаменная болезнь, язва желудка, гастрит, воспаления в области селезенки, печени или почек, подагра, остеохондроз.

Богдана ЛИПНИЦКАЯ, травница, Ярославская обл.

Народный календарь на октябрь

1 октября — Арина Шиповница. С этого дня собирали и сушили шиповник — считалось, что полезны только те ягоды, которые собраны после дня Арины (Ирины).

2 октября — Трофим и Зосима. На Руси в этот день отмечали праздник пчельников — Пчелиную девятину. В течение девяти дней с Зосимы готовили ульи к зиме. Также в это время обязательно ели по утрам мед, запивая его теплой водой.

4 октября — Кондрат да Ипат. Эту дату отмечали как день плодородия и земледелия: обязательно трудились — в первую очередь, удобряли землю свежим навозом. В народе говорили: «Не присядешь без дела на Кондрата да Ипата — будешь богатым».

5 октября — Иона и Фока. В этот день не ели рыбу — в память о пребывании Ионы в чреве кита. Зато в обилии на столе была редька, ее обычно подавали с солью, луком и квасом.

6 октября — Ираида Спорная. В этот день старались привлечь удачу и прибыль: в кошелек клали монетку с изъяном, обязательно полученную от кого-либо в уплату труда, за проданный товар или на сдачу.

8 октября — Сергей Капустник. В эту дату рубили капусту и заготавливали ее на зиму. Опытные хозяйки знали, что солить капусту нужно с первыми заморозками — не раньше, иначе она закиснет.

11 октября — Харитонов день. В этот день (он считался недобрый) нужно было сидеть дома, чтобы злые люди не взглянули и не навели порчу. Домашними делами заниматься тоже не следовало, особенно выметать сор из избы, — это считалось плохой приметой.



13 октября — Михаил Соломенный. На Михаила было принято купать детей на пороге — считалось, что это защитит их от болезней зимой.

14 октября — Покров. В селах с этого дня начинались свадьбы, а незамужние девушки молились о том, чтобы скорее обручиться с возлюбленным. «Покрой землю снежком, а меня — женишжом», — обращались они к Богородице. Девушки старались как можно веселее провести праздник, так как верили: «Покров весело проведешь — дружка милого найдешь». Белый, чистый первый снег ассоциировался с фатой невесты, и по его количеству на Покров судили о количестве свадеб, которые будут сыграны.

16 октября — Денис Позимный. На Руси говорили, что в преддверии зимы выходят осенние лихорадки — злые духи, которые вызывают болезни. В это время они шатаются по белому свету, мучаются сами и мучают людей. Верили, что осенняя лихорадка мо-

жет проникнуть в человека: забраться под одежду, залететь соринкой в глаз. Отличным средством от нее считалась осиновая кора, которую старались всегда носить с собой. В избе обычно держали осиновое полено: если сводило ноги — клали их на полено, если болела голова — клали ее на полено, как на подушку.

17 октября — Ерофеев день. В народе верили, что на Ерофея по лесам до следующего утра бродят лешие: с первыми петухами лесной дух проваливается сквозь землю, чтобы вновь выскочить наружу уже весной. В этот день в лес старались не ходить, даже в случае крайней нужды. «Леший не родной брат: переломает косточки не хуже медведя», — говорили люди.

26 октября — Иверская. В этот день обычно жарко топили баню, ставили на полки настои из целебных трав и приводили в парилку больных людей, чтобы травяной дух помог изгнать из них болезнь.

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

Грешна ли женщина? — спросили мудреца, — О да! ответил тот, и нет греху конца... Грешна уж потому, что любит с той же страстью Глупца и гения, и просто подлеца!



Кто-то считает, что жизнь начинается после 30. Кто-то, после 40. А я считаю, что жизнь начинается КАЖДОЕ УТРО!

У доброты, которая не имеет границ, есть только одно имя -

Бабуля 



Салат из Тыквы "Пальчики оближешь" (заготовка на зиму)



Этот витаминный салат станет фаворитом в семье. Салат из тыквы на зиму настолько вкусный, что пальчики оближешь! Овощи тушатся в собственном соку, они получаются мега ароматными. Уксус можно взять не только яблочный. Подойдет и обычный столовый. Томатная паста может быть домашнего приготовления, а за неимением можно использовать покупную. Все овощи должны быть качественными, спелыми, без следов порчи

Продукты: Тыква -800 гр; Перец сладкий – 400 гр., Морковь – 200гр., Лук репчатый - 300 гр., Помидоры -300гр., Чеснок – 20 гр., Перец чер. молот – 2,5 гр., Томатная паста -50гр.; Сахар -40 гр.; Масло растительное -100 мл.; Соль -30 гр.; Уксус яблочный -40 мл.

. Подготовим овощи для салата:

лук очищаем от шелухи, нарезаем полукольцами;

морковь чистим, моем, режем кружочками, а затем каждый кружочек еще на 2-4 части, в зависимости от размера моркови;

болгарский перец моем, очищаем от семян и перегородок, режем кубиками;

помидоры моем, нарезаем кубиками среднего размера;

- тыкву очищаем от кожуры, извлекаем сердцевину с семенами и волокнами, а мякоть тыквы режем кубиками;

- чеснок очищаем от шелухи, каждый зубчик режем на пластинки.

2. В кастрюлю с толстым дном наливаем растительное масло. Отправляем на огонь. Когда масло достаточно разогреется, выкладываем в него лук. Обжариваем его, периодически помешивая, в течение 10 минут.

3. Затем добавляем морковь к луку, перемешиваем. Продолжаем готовить на среднем огне еще около 10 минут.

4. А теперь выкладываем болгарский перец и помидоры. Закрываем кастрюлю крышкой. Тушим овощи 10 минут. В процессе несколько раз помешиваем.

5. По истечении указанного времени к овощам насыпаем сахар, соль, черный молотый перец и томатную пасту. Тщательно перемешиваем, накрываем кастрюлю крышкой. Тушим овощи на среднем огне следующие 10 минут.

6. В завершение выкладываем тыкву, аккуратно перемешиваем. Продолжаем тушить под крышкой еще 10 минут.

7. Затем добавляем чеснок и яблочный уксус. Аккуратно перемешиваем салат, прикрываем кастрюлю крышкой. Даем овощам покипеть еще 4 минуты.

8. Готовый салат раскладываем по предварительно простерилизованным банкам. Закатываем крышками.

9. Переворачиваем банки вверх дном, укутываем пледом. Оставляем заготовки на сутки, они должны полностью остыть. Переносим банки с салатом на постоянное место хранения в погреб или в подвал.

****	ДОЧКЕ
<p>Хочешь, я с тобою милый Поделюсь сегодня тем... Что с утра все так красиво! Не затуманено ни чем...</p> <p>Как чудесно утром ранним Вместе слушать птичий гам. Улыбнуться многогамью Цветов природы –тут и там</p> <p>И хочется вздохнуть поглубже, Побольше взять, чьо видит глаз. И все отдать тебе любимый И повторить все 1000 раз! Автор: Малкова Любовь Никоновна</p>	<p>Пусть сердце стучит Пусть глазки сияют Ведь лучшего дня- На земле не бывает!</p> <p>Для близких твоих Для друзей и подруг -Как солнышка лучик -Как радуги круг</p> <p>Живи и дыши Пусть радуется все! Слова от души В день рожденья твое! Автор: Малкова Любовь Никоновна</p>

Счастье как здоровье: когда оно на лицо, его не замечаешь. Но когда пройдут годы - как вспоминаешь о счастье, о, как вспоминаешь **Морфий.**

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>