

## СОВЕТЫ МУДРЫХ

*Информационный листок клуба активного долголетия «Надежда» с. Успенка,*

*Автономное Учреждение Тюменской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района»*

**№ 7, 20 ноября 2023**

Женщина — мать по призванию, по душе и крови. Нет ничего святее и бескорыстнее любви матери; всякая привязанность, всякая любовь, всякая страсть или слаба или своекорыстна в сравнении с нею.

В. Белинский

**27 ноября**  
**Всероссийский**  
**день МАТЕРИ**



«... Мы любим сестру, и жену, и отца, но в муках мы мать вспоминаем...» Эти точные строчки лишний раз доказывают, что жизнь каждого из нас начинается на руках матери, которая становится самым близким и родным человеком. Традиция праздника берет начало из мистерий древнего Рима, где почитали Великую Марию — богиню, мать богов. Каждая страна имеет свою дату празднования. По Указу Б. Н. Ельцина Президента РФ в 1998 году в России днем матери считается последнее ноябрьское воскресенье. Этот праздник необходим, чтобы показать значимость, истинное предназначение женщины. Они хранят уют и тепло в доме, заботятся о своем чаде, нося его под сердцем, поддерживают, оберегают на протяжении всей жизни. В этот день принимают свои поздравления как уже состоявшиеся, так и готовившиеся к получению столь высокого звания, беременные дамы. Мама и бабушки получают цветы, подарки, поздравления от всех близких и родных. Во многих семьях стало доброй традицией готовить праздничный стол.

В этот день хочется сказать спасибо всем мамам на планете за самый лучший подарок — жизнь! Дорогие наши мамы, поздравляем вас с Днем матери и желаем душевных сил, жизненной мудрости, ангельского терпения, женского счастья, взаимной любви и домашнего уюта. Спасибо вам, родные, за то тепло, нежность, ласку и заботу, которые вы так искренне нам отдаете. Желаем вам, наши дорогие, всегда и везде чувствовать себя нужными и любимыми.

### МАМА

К кому бежим когда нам грустно,  
Кого кричим когда болит,  
На чьих коленях засыпаем,  
Когда в душе огонь горит?  
И кто придумал слово «мама»,  
Кто первый произнес его?  
Такое милое, родное,  
Для каждого важней всего!  
Ну что такого в этом слове?  
Проговоришь, и замирает дух –  
В нем много светлого родного,  
В нем много самых нежных рук.  
Ведь руки мамы словно крылья  
Оберегают и хранят,  
От всех страданий, вьюги, боли  
От всех невзгод и от утрат.  
Глаза же мамы – это небо  
Сияющее над землей,  
Ведь всем известно, где б ты не был,  
Она присмотрит за тобой!

Не важно, чтобы не случилось,  
В какое время б не пришел,  
Она утешит, приголубит  
И станет снова хорошо.  
И как бы сложно не бывало,  
И сколько б ночью не спала,  
Своей улыбкой озаряла,  
Всегда душа любви полна.  
Ты все поймешь и не осудишь,  
Ты все простишь прикрыв глаза,  
Всегда обнимешь, поцелуешь,  
Благословишь на все дела.  
Спасибо мама, что терпела  
Всегда молчала и ждала,  
Всегда все видела и знала  
И тайны наши берегла.  
Прости же мама, что порою  
Нас невозможно выносить,  
Что мало видимся с тобою,  
Что нам всегда пора спешить.

Трудно думать о чем-либо, кроме приятных мыслей, когда ешь доморощенный помидор.

**Льюис Гриззard**



#### **ВЫРАЩИВАЕМ ТОМАТЫ НА ПОДОКОННИКЕ**

Несмотря на то, что помидоры теплолюбивы — они могут хорошо расти и давать урожай даже в зимние морозы. Для этого достаточно посеять комнатные сорта помидоров.

Сортов комнатных помидоров немало: Балконное чудо, Желтая жемчужина, Мини, Японский карлик, Маленькая Флорида и многие другие. Их объединяет невысокий рост до 35-40 см, некрупные плоды весом до 60-100 г и хорошая приспособленность к нехватке света.

После появления первых двух-трех настоящих листьев сеянцы пикируют в горшки объемом 6х6х6 см. Высаживать сразу в горшок окончательного объема нельзя, кусты будут хуже расти и плодоносить.

Через две недели после пикировки растения подкармливают минеральными удобрениями. Для чего берут 30 г нитрофоски на 10 л воды и таким «бульончиком» поливают все растения раз в две недели.

Ухаживать за карликовыми помидорами проще, чем за обычными. Ведь их не надо пасынковать и подвязывать, им не требуется прищипывать верхушки. Единственная особенность — то, что с началом цветения помидоры надо искусственно опылять. Для этого ботву помидоров по утрам слегка встряхивают. Такой нехитрый прием позволяет получить нормальный урожай.

Если ухаживать за комнатными помидорами правильно, то они с ног до головы будут усыпаны плодами. Их урожайность выше, чем у обычных помидоров, да и сами плоды полезнее — в них содержится больше витаминов.

Украсить зимний интерьер могут сорта: Бусинка, Попугайчик, Зимняя вишня... Разнообразят цветовую гамму оранжевые плоды сорта Полдень, желтые — Лимончик, золотисто-оранжевые — Золотая бусинка, зеленовато-янтарные — Зеленушечки и малиновые — Маришка.

Долголетие- это образ жизни, когда забота о душе взаимосвязана с уходом за телом.  
**Константин Мадей.**



#### **Эликсир долголетия тибетских монахов:**

Рецепт включал в себя по 100 граммов бессмертника, зверобоя, ромашки и березовых почек. После смешения компонентов брали одну столовую ложку этого сбора и заливали 0,5 литра кипятка, настаивали около 20 минут и после процеживания и остывания до температуры 36-37 градусов добавляли чайную ложку меда.

Половину полученной жидкости пили вечером спустя час после ужина (после этого кушать уже нельзя), остальную (подогретую) на голодный

желудок с утра следующего дня, кушать можно через час.

Длительность курса лечения составляет примерно 2, 5 месяца, вместе с тем после первого месяца делается недельный перерыв в приеме настоя.

Считается, что действие одного курса достаточно для очищения организма на срок до 5 лет. К противопоказаниям можно отнести индивидуальную непереносимость компонентов настоя, также нежелательно применение детьми, кормящими и беременными женщинами без предварительной консультации врача. Не рекомендуется в период протекания хронических заболеваний в острой форме, при камнях и острых воспалительных процессах.

Ходьба: самое древнее упражнение и до сих пор лучшее из современных. (К. Латэт)



Скандинавская (северная) ходьба – это такой вид активности, который уникальным образом объединяет в себе элементы из нескольких видов спорта. Использование палок позволяет равномерно перераспределить нагрузки на разные части тела, вовлечь большое количество мышц в работу. Обычно ходьбу с палками рекомендуют людям с заболеваниями позвоночника и коленей, но в реальности ее применение гораздо шире. Скандинавская оздоровительная ходьба особенно показана пенсионерам, поскольку **способствует лечению и профилактике многих заболеваний, развивающихся**

**в среднем и пожилом возрасте, таких как: артериальная гипертензия, атеросклероз, остеохондроз, артриты и артрозы, остеопороз.**

Кроме того, скандинавская ходьба в умеренном темпе идеально подходит тем пожилым людям, которым противопоказаны другие виды физических нагрузок.

### **Плюсы скандинавской ходьбы**

В отличие от обычной, скандинавская ходьба:

Отличается более равномерным и комплексным распределением работы мышц

Задействует оба (нижний и верхний плечевой) пояса, что особенно важно при остеохондрозе

Тренирует все органы и системы. Поэтому улучшается общая гемодинамика и

микроциркуляция, увеличивается сердечный выброс. Становится более эффективными мозговая и сердечная деятельность

Является отличной гимнастикой для суставов. Ведь она задействует все суставы, в том числе позвоночника и плечевые

Снижает нагрузку на позвоночник и суставы при повышенной массе тела

Проходит на свежем воздухе, в любом выбранном месте

Объединяет единомышленников, с которым можно побеседовать и просто хорошо провести время

Нормализует сон, укрепляет эмоционально-волевую сферу, помогает при стрессах

Сжигает на 50% калорий больше, чем при обычной ходьбе. Например, за 60 минут Вы можете израсходовать до 500 ккал

Способствует похудению с моделирующим эффектом и повышением жизненного тонуса

Активизирует деятельность головного мозга и оживляет связи между «отдыхающими» при гиподинамии зонами мозга

Есть женщины, в которых никто не влюбляется, но которых все любят. Есть женщины, в которых все влюбляются, но которых никто не любит. Счастлива только та женщина, которую все любят, но в которую влюблен лишь один.  
Василий Ключевский





### Ленивый капуста



#### Ингредиенты:

Капуста белокочанная - 300 г  
Лук зеленый - 1 пучок  
Петрушка - 1 пучок  
Соль, перец по вкусу

#### Заливка:

Сметана - 3 ст.л.  
Майонез - 3 ст.л.  
Яйца - 3 шт.  
Сыр полутвердый - 70 г  
Мука - 2 ст.л.  
Помидор – 1 Соль, перец по вкусу

#### Приготовление:

1. Очень тонко нашинковать капусту, посолить, поперчить и обмять руками.
2. Сыр натереть на средней терке. Измельчить зелень. Помидор нарезать кружочками.
3. Заливка. Взбить венчиком яйца, сметану и майонез. Всыпать муку, перемешать, чтобы не было комочков. Добавить половину сыра, перемешать.
4. Форму для запекания смазать маслом, выложить капусту, сверху посыпать зеленью. Полить заливкой, выложить кусочки помидора и посыпать сыром.
5. Отправить капустник в разогретую до 190 С духовку на 30-40 минут.

Мама - это самое красивое слово, произнесенное человеком.

(К. Гибран)

### МАМА Ангел

Говорил нерожденный малыш:

«Я боюсь приходить в этот мир.

Столько в нем неприветливых, злых

Глаз колючих, усмешек кривых...

Я замерзну, я там заблужусь,

Я промокну под сильным дождем.

Ну к кому я тихонько прижмусь?

С кем побуду, оставшись вдвоём?»

Отвечал ему тихо Господь:

«Не печалься, малыш, не грусти,

Ангел добрый, он будет с тобой,

Пока будешь мужать и расти.

Будет он тебя нежить, качать,

Наклонясь, колыбельные петь,

Будет крепко к груди прижимать,

Будет крыльями бережно греть.

Первый зуб, первый шаг видеть твой,

И ладошкой слезинки стирать,

А в болезни, склонясь над тобой,

Жар губами со лба убирать.

И когда, начиная взрослеть,

Ты дорогу отыщешь свою,

Ангел будет во след лишь смотреть,

Повторяя молитву свою...»

– Как же Ангела имя? – Скажи..

Как его мне средь тысяч узнать?...

-Это вовсе не важно, малыш,

Мамой будешь ты Ангела звать.

Мама... Простое, казалось бы, слово,

А сколько в нем нежности, ласки, тепла,

Ребенок лопочет его бестолково,

Ручонки раскинув, припухший от сна.

В печали и в радости мы произносим,

То робкое «Мама», то резкое «Мать».

Порой на чужбине вдруг сердце запросит

Совсем незнакомую-мамой назвать.

А дома так часто ей делаем больно

Поступками, взглядами, жестами мы,

Потом вдалеке вспоминаем невольно

О том, что прибавило ей седины.

И пишем на школьных листках торопливо

Признания своей запоздалой вины.

Она их читает, краснеет стыдливо,

И в горьких морщинах слезинки видны.

Давно без письма все обиды простила,

А тут ей до боли приятно прочесть:

«Спасибо, родная, за то, что растила,

За то, что ты любишь, За то что ты есть!

