

Советы мудрых

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

№ 6, 31 октября 2023 г.

«Любовь- это универсальная энергия жизни, обладающая способностью превращать злые страсти в страсти творческие»
Николай Бердяев



Подборка полезных сайтов для тех, кому за.....

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

Садовые работы в ноябре

✦ После массового опадения листьев в саду становятся хорошо видны зимующие гнезда боярышницы, златогузки, кольчатого шелкопряда и других вредителей — их снимают и уничтожают.

✦ Проводят осеннее опрыскивание деревьев, кустарников и опавшей листвы (на ней перезимовывают возбудители грибных болезней) 5 - 7%-ным раствором мочевины или 10%-ным — аммиачной селитры: ускоряет разложение листвы, улучшает азотное питание растений.

✦ Штабы молодых (до 8 лет) плодовых деревьев защищают от мышей и зайцев — их кора еще не успела огрубеть. Лапник верхушками вниз, толь, рубероид накладывают внахлест на весь штаб — от поверхности почвы до перво-



го сука — и крепко завязывают шпагатом.

✦ Отсутствие снега при продолжительных морозах опасно для корней растений, поэтому, когда почва промерзнет, приствольные круги деревьев и деланки земляники мульчируют перегноем (слоем в 8-10 см), размельченным сухим торфом, еловым лапником. С целью защиты деревьев от мышей по верх мульчи раскладывают высушенные растения пижмы, ромашки, полыни или отравленные приманки.

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, Минская обл.

“ КАК НЕЛЬЗЯ ПРИСТУПИТЬ К ЛЕЧЕНИЮ ГЛАЗА, НЕ ДУМАЯ О ГОЛОВЕ, ИЛИ ЛЕЧИТЬ ГОЛОВУ, НЕ ДУМАЯ О ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ, ТАК ЖЕ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ ТЕЛО, НЕ ЛЕЧА ДУШУ. ”

—СОКРАТ

Пусть молодость продолжается

Настоящим эликсиром молодости можно назвать адаптогены. Они предупреждают преждевременное увядание организма, повышают его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям окружающей среды, стимулируют восстановительные функции органов и тканей.

Наиболее известные адаптогены растительно-го и животного происхождения:

✦ настойки женьшеня, левзеи, заманихи, китайского лимонника, стеркулии;

✦ экстракты элеутерококка, родиолы розовой (золотого корня), неокостенелых рогов марала, изюбра и пятнистого оленя (пантокрин), аралии маньчжурской (сапарал), неокостенелых рогов самцов северного оленя (рантарин). Высокое стимулирующее действие оказывают женьшень, аралия, родиола. Несколько слабее лимонник, левзея, заманиха и стеркулия, промежуточное положение занимает элеутерококк. Адаптогены стимулируют умственную деятельность, снижают кровяное давление и уро-



вень сахара в крови, усиливают остроту зрения, улучшают слух, нормализуют сон, действуют как тонизирующие средства при переутомлении.

! Пожилым людям полезно принимать внутрь (на выбор, можно чередовать) настойки женьшеня, заманихи, лимонника, левзеи, экстракта элеутерококка по 20-30 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. После 10-дневного перерыва курс повторяют. Экстракт родиолы розовой, настойку стеркулии и пантокрин принимают по 30-40 капель до еды 3 раза в день, рантарин — 2 раза в день, сапарал — 2 раза в день после еды (можно приобрести и в таблетках).

Важно: перед применением внимательно изучите противопоказания и выберите наиболее подходящее вам средство.

Ирина ЧУДАЕВА, ведущий научный сотрудник Института натуропатии, г. Одинцово

Чеснок против грибка ногтей и стоп

Благодаря содержанию фитонцидов чеснок помогает предотвратить развитие, рост и размножение патогенных микроорганизмов, и поэтому он эффективен в комплексном лечении грибка ногтей и стоп.

Мазь на смальце

3 ст.л. свежего измельченного чеснока смешивают с 3 ст.л. смальца (перетопленного жира). Ставят на водяную баню и держат, пока смалец не станет жидким. Снимают с плиты, накрывают крышкой и оставляют на ночь. Утром снова подогревают до жидкого состояния, пропускают через марлю, хорошо отжимают и переливают средство в чистую банку. Можно добавить в мазь несколько капель эфирного мас-

ла чайного дерева. Средство хранят в холодильнике. Мазь наносят на пораженные места (на обработанные ноги надевают носки). Также эту мазь можно использовать при герпесе, сыпи и акне.

Мазь на сливочном масле

5 измельченных в кашицу зубчиков чеснока смешивают с 2 ст.л. мягкого сливочного масла и ще-



поткой мелкой соли, тщательно перемешивают. Мазь используют перед сном на ночь, после обработки пораженных мест надевают хлопчатобумажные носки или перчатки.

Чесночный порошок для обеззараживания обуви

При появлении первых признаков грибка на стопах или ногтях на ногах, а также в профилактических целях, обувь обрабатывают изнутри чесночным порошком. Его можно приобрести в магазине в отделе специй или приготовить дома (высушенный в сушилке или духовке чеснок измельчают в кофемолке в порошок).

Любава ДМИТРИЕВА, травница, Орловская обл.

Народный календарь на ноябрь

1 ноября — Иванов (Иоаннов) день. На Руси в эту дату провожали осень и встречали зиму. С этого времени начинались настоящие морозы, люди приговаривали: «Кто в ноябре не зябнет, тому и в крещенскую стужу не замерзнуть».

7 ноября — Дедовские плачи. В этот день устраивали ритуальные плачи, вспоминали умерших родственников и друзей, ходили на кладбище и приводили в порядок могилы. Придя домой, накрывали обильный стол, стараясь поставить на него те кушанья, которым отдавали предпочтение умершие родственники. Делились едой с нищими, сиротами и обездоленными.

10 ноября — Параскева Пятница, Баба́я заступница. Параскева Пятница считалась покровительницей семьи и брака. Ей молились о домашнем благополучии и защите от болезней, святая была помощницей в женских делах и заботах. Обыкновенно в ее день не работали, особенно запрещалось стирать белье и прясть.

12 ноября — Зиновий и Зиновия, Синичкин день. В эту дату отмечали праздник рыбаков и охотников. Охотники должны были обязательно добыть хотя бы одного зверя, которого называли именованным, иначе охота на протяжении всего года могла быть неудачной. Также этот день называли Синичкиным, поскольку именно к нему прилетали синицы, снегири, свиристели. Начинали мастерить и развешивать кормушки, при этом говорили: «Подкорми птиц зимою — послужат тебе весной».

14 ноября — Кузьминки. В этот день доигрывали последние свадьбы, женщины сади-



лись за прядение шерсти, чтобы после связать из нее зимние вещи или наткать теплых тканей.

17 ноября — Ерема. Считали, что в этот день непременно нужно оставаться дома, по возможности не выходить даже во двор, а за ограду — и подавно. В противном случае можно было столкнуться с нечистой силой и навлечь на себя разные неприятности.

25 ноября — Иван Милостивый. В это время заканчивались свадебные недели. Следующие браки заключались уже только с окончанием зимы — на Масленицу либо на Красную горку.

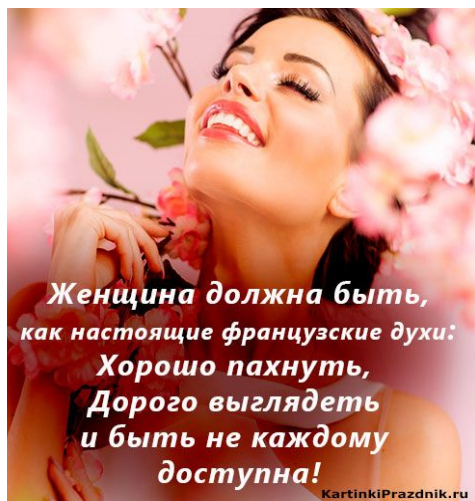
26 ноября — Златоуст. С этого дня начиналась так называемая «пельменная пора»: хозяйки делали фарш (из мяса, рыбы, грибов), и вся семья участвовала в лепке пельменей. Старались заготовить их побольше — сразу на несколько обедов. Пельмени замораживали прямо на дворе, а позже просто отсчитывали нужное количество и варили.

28 ноября — Гурьев день. В народе считали, что Гурий помогает лечению зубных болезней. В этот день к святому было принято обращаться с соответствующей молитвой.

29 ноября — Матвеев день. Несмотря на строгий пост, в этот день крестьяне любили ходить друг к другу в гости. Стол был постным, но скромность угощения компенсировалась душевными разговорами. «Худ Матвей, коли не попотчевал гостей», — говорили люди.

30 ноября — Григорий Зимостроитель. На Руси по обыкновению на Григория «закатывали зиму» — кувыркались по свежему снегу, слава солнцу. Этим занимались все — и стар, и млад. Чем дальше удавалось укатиться, тем крепче и суровой должна была быть зима, но тем удачнее следующий год. Люди так и говорили: «Катись колесом от последнего осеннего месяца — к ядреной погоде, на сильный мороз, на сильную жизнь».

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



Женщина должна быть, как настоящие французские духи:

**Хорошо пахнуть,
Дорого выглядеть
и быть не каждому
доступна!**

KartinkiPrazdnik.ru



**Зимой холодно тем,
у кого нет тёплых
воспоминаний.**

Жизнь женщины –
сплошное ЛА ЛА ЛА:
встаЛА разбудила
проводила постирала
погладила приговориЛА
убрала забрала
уроки сде ЛА ЛА !!!
и т. д. короче –
ПРОСТО ПЕСНЯ!!!



тш

"Зеленая аджика" (заготовка на зиму)



В настоящую грузинскую аджику никогда не добавляют помидоры, а основной продукт в ней это сладкий и острый перец. Поэтому аджика бывает красная и зеленая и переводится с грузинского языка как СОЛЬ.

Продукты: 500 грамм сладкого зеленого перца; 500 грамм горького зеленого перца; 250 грамм петрушки; 250 грамм укропа; 250 грамм кинзы; 150 грамм сельдерея; 3 зубчика чеснока; 3 ст. ложки винного уксуса (можно взять любой); 1 ст.ложка кориандра; 300 грамм поваренной соли.

Перец, чеснок и зелень измельчаем в мясорубке, добавляем соль, винный уксус и кориандр. Тщательно перемешать все компоненты и разложить готовую аджику в маленькие баночки. Хранить в холодильнике.



Салат из помидоров с грибами на зиму

Ингредиенты: Лук - 500 гр.; Помидоры - 1 кг.; Грибы - 1 кг.; Перец - 1 кг.; Морковь - 700 гр.; Сахар - 150 гр.; Соль - 50 гр.; Уксус - 100 мл.; Растительное масло - 300 гр.

Приготовление:

Крупно нарезать и обжарить грибы. Измельчить помидоры, протушить 5 минут с маслом, и добавить остальные овощи, сахар, соль и специи. Протушить все вместе еще 40 минут, в конце добавить уксус и разложить салат по банкам.

НЕМНОГО ДЛЯ ДУШИ....

****	ОДНОКЛАСНИЦАМ
Родная моя деревенька – На бугре за оврагом стоит. Мне эту любовь не измерить... За нее мое сердце болит За нее, за кусочек Родины- Моя жизнь там начало берет. Там уроки мудрости пройдены, Лишь она мне ни в чем не соврет! Ведь она мне такая родная- В дни ненастные силы дает. Там березки ветвями качают, Разве мимо них кто-то пройдет? Можно сесть, посидеть под ними – Устремляя свой взор на простор Удивиться –горизонту линии- Сам с собой заведя разговор. Так легко и так чисто вокруг- От всего я здесь отдыхаю. Если что–то случится вдруг- Я сюда ведь дорогу знаю!	Ой девчата, девчонки мои Наши судьбы - как реки земли... То активны- как воды в горах, То тихи- будто капли в руках. Как по разному жизни сложились Не понять- по каким чертежам? Все трудились, мечтали, любили... По законам каким? Тем, что выпали нам. Результат ведь не важен?! Важно то, что живем! Кто-то смел и отважен! Кто-то в мире своем. Мне все кажется что – Мы все сможем, как в старь! И душа молода- Будто в строй может встать! Ой девчата, девчата мои Как же светлы и радостны дни! И пусть солнышко светит И пусть птицы поют – Мы за это в ответе И пусть дети живут!
Автор: Малкова Любовь Никоновна	Автор: Малкова Любовь Никоновна

Нет большего счастья, чем быть любимым своими близкими и чувствовать, что твое присутствие — это дополнение к их благополучию» — Шарлотта Бронте («Джейн Эйр»

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>