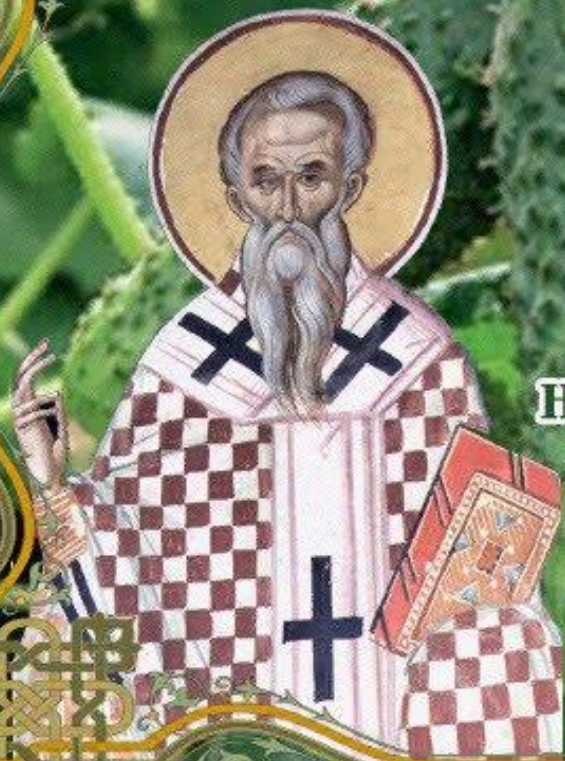


Народный календарь

22 июля (Дата по ст.ст. 9 июля)

Панкратий и Кирилл

На Руси на Панкратия и Кирилла
всей семьей пробовали первые
огурцы.



В народном календаре
этот день носит название
Панкратий Ягодник

22 июля –
«Черничный день»

На Руси собирали чернику и судили о предстоящей зиме. Урожай богат на плоды – зима будет холодной, если ягоды не созрели – будет холодная осень.



Приметы:

22 июля весь день
идет мелкий дождь
– ненастье
затянется на
несколько дней.



Черника богата
витаминами (С, К),
минеральными
веществами
(марганец, медь) и
антиоксидантами



. Она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета II типа, улучшает работу головного мозга, органов зрения и способствует снижению массы тела.



Читайте подробнее на
WikiFood.online: https://wikifood.online/food/chernika-polza-i-vred.html#_7