

Поздравляем!

от чистого сердца уважаемых юбиляров, жителей Труновского сельского поселения: **Екатерину Васильевну Сазонову, Нину Васильевну Козлову, Раису Григорьевну Горову, Раису Митрофановну Лисицыну, Петра Михайловича Щиголева, Раису Алексеевну Сальникову, Виктора Петровича Зиновьева, Анну Ивановну Болотских, Валентину Константиновну Болотских.**

Мы пожелать хотим прекрасных, долгих дней, Успехов и отличного здоровья, Пусть радуют теплом слова друзей, А взгляды близких светятся любовью. Пускай судьба окажется щедрой, Удача будет в доме гостей частой, И будет много света и добра, И каждый миг приносит только счастье.

Администрация Труновского сельского поселения

дорогую куму **Валентину Константиновну Болотских** с юбилеем!

Пусть будет жизнь счастливой и прекрасной
И полной добрых и душевных встреч,
Чтоб каждый день, как самый лучший праздник,
Всегда хотелось в памяти сберечь.
Пусть рядом будут те, кто понимает,
И те, кто дарит много теплоты.
И пусть сама удача помогает
Исполнить все желанья и мечты.

Кума

уважаемую **Валентину Константиновну Болотских** с юбилеем!

Пусть праздник украшают поздравления,
Красивые, как яркие цветы,
И будут исполняться в день рождения
Все самые заветные мечты!
Желаем самых добрых, светлых дней,
Успехов и во всем благополучия,
Отзывчивых и искренних друзей,
Пусть каждый день приносит только лучшее!

Руководство, коллектив ООО «ВиКо»

горячо и сердечно нашего дорогого, любимого **Валерия Владимировича Силкина** с юбилеем!

Пусть самым светлым настроением
Наполнит сердце этот день,
И дарят радость поздравления
Любимых, любящих людей.
Пусть солнце каждый день встает,
И звезды ярко блещут чаще,
Пусть новый день всегда дает
Надежду, веру, счастье.
Мир светлее и прекрасней
От того, что есть в нем ты,
И пусть в праздник добрый, ясный
Все исполняются мечты!
Пусть жизнь твоя идет спокойно,
Без грусти, горестей и бед.
И крепким будет пусть здоровье
На много-много долгих лет.

Жена, дети, внуки

Продам металлические разборные оцинкованные гаражи (б/у). Недорого, доставка, установка. Пенсионерам — скидка. Тел.: 8-9202818084.

5-2

Ежедневно комфортабельный автобус по маршруту Красная Заря-Москва
Отправление из Красной Зари в 13.00 и в 23.00
Отправление из Москвы (м. Царицыно) в 21.00 и 10.40.
Заказ билетов по тел. 8-9102653737

Продается благоустроенный дом в центре п. Хомутово. Имеются надворные постройки, гараж, сарай, земельный участок. Тел.: 8(486-63)2-25-43, 8-9538111352.

Сдам квартиру в Орле без хозяев на длительный срок. Тел. 8-9534706548.

Возраст напитка с красивым названием «чай каркаде» точно установить невозможно. Известно лишь, что в Древнем Египте ценился он высоко и доступен был лишь фараонам. Апричина в том, что этот великолепный ярко-рубиновый напиток не только улаживает вкус, утоляет жажду и освежает в жару, но и щедро наделен другими полезными свойствами. Что такое каркаде?

Каркаде, гибискус или суданская роза, розелла — это разновидность кустарника из семейства мальвовых. Колыбелью культуры признан Египет. Чай, выращенный на его плантациях, считается самым высококачественным. Листья, корни, стебли — все части этого растения полезны. Но для чая используют только цветки, точнее, чашечки, из которых появляются лепестки, чашелистики. Жизнь лепестков коротка: у цветка, расцветшего рано утром, к полудню они опадают. Остается чашелистик, который с каждым днем становится ярче, крупнее, сочнее, превращаясь в плод. Не позволяя ему перезреть, плод срывают вручную и высушивают в специальных условиях. Так уж повелось, что напиток из чашелистиков гибискуса принято называть «чаем каркаде».

Чай из чашелистиков гибискуса богат высоким содержанием биологически-активных веществ. Это, прежде всего, органические кислоты. Они оказывают значительное влияние на вкус и свойства напитка. Незаменимые жирные кислоты представляет линолевая кислота. Особое место занимают флавоноиды, вещества с Р-витаминной активностью. Среди них антоцианы и кверцетин наиболее ярко проявляют свои свойства. Кроме того, в чае содержатся гликозиды и пектины. Витамины, макро- и микроэлементы, взаимодействуя с другими биологически активными веществами, взаимно усиливают, ярче проявляют свои свойства.

В чем проявляется полезный состав каркаде? Приятный кислотный вкус напитку из гибискуса придают органические кислоты — лимонная, яблочная, винная. Высокое содержание антоцианов в чае каркаде проявляется в его ярко-рубиновой окраске и антисептических свойствах. Флавоноиды, вещества с Р-витаминной активностью предотвращают преждевременное старение, уменьшают риск возникновения диабета и онкологических заболеваний и, что особо важно — укрепляют стенки мелких и крупных кровеносных сосудов, делают более эластичными, расширяют. Кверцетин — сильный антиоксидант, тормозит процесс старения клеток кожи, роговицы глаза, миокарда. Кроме того, он обладает кардиопротекторным, иммуностимулирующим, противоотечным, спазмолитическим, антигистаминным воздействием. Линолевая кислота, усиливая свои свойства под воздействием аскорбиновой кислоты и других витаминов, помогает легче справиться со стрессами, усталостью, улучшает работу мозга. Кроме того, она способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает иммунитет, препятствует развитию холестерина в бляшках на стенках сосудов, растворяет жир, не нужный организму. Пектин придает напитку свойства «чистильщика организма», удаляя все лишнее, в том числе и соли тяжелых металлов.

Кому полезен чай каркаде? Чай каркаде полезен всем, у кого нет к нему противопоказаний. Этот приятный напиток возвращает силы и здоровье при повышенной температуре, переутомлении, хронической усталости, пониженном иммунитете. Особо важным свойством его является гипотензивный эффект. Укрепляя и расширяя стенки кровеносных сосудов, он снижает уровень повышенного артериального давления. Пить его полезно гипертоникам, не забывая при этом регулярно измерять уровень АД. При постоянно высокой нагрузке на глаза чай каркаде помогает сохранить зрение. Мягкий желчегонный и гиполипидемический эффект напитка поддерживает здоровье сосудов, не позволяя им засориться холестериновыми бляшками. Особо полезен он для профилактики диабета. Ну, а если диабет уже есть, чай помогает легче переносить заболевание. Мягкий слабительный эффект напитка приносит пользу при хронических запорах, атонии толстого кишечника. Длительное регулярное употребление чая из гибискуса заметно улучшает состояние кожи: улучшает цвет лица, убирает излишнюю жирность или сухость кожи, уничтожает утренние высыпания, лечит диатез. Чай, выпитый натощак, обладает антипаразитарным свойством. В качестве средства, снижающего похмельный синдром, напиток каркаде

ПРОДАЮ телят от 1 недели до 3 месяцев. Тел. 8-9290601155.

10-1

Продается квартира без удобств в п. Россошенский по улице Ленина, 3, кв.3. тел 8-9166383006.

5-1

Пластиковые окна всех видов, любой сложности.

Остекление и отделка балконов и лоджий.

Двери входные и межкомнатные (от эконо до элит класса), нестандартные размеры.

Рассрочка. Качество гарантируем. Тел.: 8-9192653583, 8-9200859730, 8-9051661349.

10-1

МАГАЗИН МЕБЕЛИ «УЮТНЫЙ»

Большой выбор мягкой и корпусной мебели, кухни и многое другое.

Наш адрес: п. Хомутово, ул. Кооперативная, 23 А (рядом с почтой)

Кредит. Рассрочка до 2 лет без первого взноса. Гарантия, сборка, доставка.

Тел. 8-9534174568

2-1

НАШ МАГАЗИН НАХОДИТСЯ ТОЛЬКО В П.Т. ХОМУТОВО!!!

НАПИТОК ФАРАОНОВ

может успешно заменить капустный рассол. Регулярное употребление чая каркаде помогает постепенно избавляться от лишнего веса, т. к. в нем есть вещества, которые замедляют усвоение сахара и улучшают переваривание углеводов. Но диета на основе чая каркаде может нанести непоправимый вред здоровью. Употребление этого чая ограничивается тремя стаканами в день, при условии употребления и других продуктов питания.



Как правильно выбрать каркаде? При выборе чая, прежде всего, надо убедиться, что заварка крупная, не размельченная до мельчайших частичек. Именно такой чай чаще всего скрывается в пакетиках. Важно обращать внимание на дату его изготовления. Максимальный срок хранения — 3 года. В Египте продается чай двух видов: очень крупный из Южного Египта, из Судана — значительно мельче. По качеству он уступает чаю египетскому.

Способы изготовления напитка из каркаде. В России чай из каркаде заваривают тем же способом, что и обычный черный: заливают кипятком, настаивают несколько минут, отцеживают. На родине, в Египте, напиток из гибискуса кипятят. Вот один из способов его приготовления: цветки заливают холодной водой, доводят до кипения и, уменьшив нагревание, держат на небольшом огне еще 3 минуты. При другом способе приготовления цветки заливают горячей водой, состав доводят до кипения, на слабом огне кипятят еще 3 минуты. В зависимости от вкусовых предпочтений и качества сырья на 1 стакан воды берут 1 чайную ложку лепестков. При заваривании чая горячей водой и при кипячении большая часть полезных веществ пропадает. Если же кто-то отдаст предпочтение традиционным способом заварки чая, то кипятить его можно в стеклянной или керамической посуде, но ни в коем случае не в металлической. Металлическая посуда портит вкус, цвет и качество напитка. Для того, чтобы в напитке сохранились все полезные вещества, его заливают кипяченой водой, остывшей до температуры ниже 40 градусов, и настаивают от трех до восьми часов. За это время напиток приобретает цвет и вкус, ничем не отличающийся от заваренного кипятком. Что приготовить из каркаде? Напиток из каркаде — прекрасная основа для приготовления безалкогольного глинтвейна. Для приготовления используют специи, аромат и свойства которых вам знакомы и больше всего по душе. Корица, гвоздика, кардамон, имбирь считаются классическими. Чтобы слегка приглушить кислотность напитка, понадобится мед или сахар. При желании в глинтвейн можно добавлять ягоды или фрукты, лучше всего цитрусовые. Способ приготовления: пряности залить горячей водой и проварить на медленном огне до тех пор, пока аромат эфирных масел не заполнит помещение, а сами они перейдут в воду. После этого состав охладить в емкости под крышечкой и смешать с приготовленным заранее чаем каркаде. Сахар или мед — по вкусу. Классический глинтвейн готов.

Противопоказания к употреблению чая каркаде. Прежде всего — это индивидуальная непереносимость. А также, гастриты и язвы. ЖКТ, обострение мочекаменных и желчекаменных заболеваний. Насыщайтесь натуральными витаминами в любое время года!

Елизавета ЛЕОНИДОВА

ЖИВИ, СЕЛО

ПОДВЕЛИ ИТОГИ ГОДА

Итоги сельскохозяйственного года подвели труженики ИП глава КФХ Верховцев Ю.С.

В этот вечер не было традиционных повестки дня, отчетных докладов, а был просто праздник, красивый и новогодний, начинавшийся еще на подходе к сияющему огнями Ключиковскому Дому культуры.

В зале СДК хватило места и для столов с щедрым, в соответствии с русским хлебосольством, угощением, и, конечно же, для тех, ради кого всё затевалось: работников предприятия, ветеранов производства. Более семидесяти человек руководство хозяйства отметило почетными грамотами, ценными, начиная от серьезной бытовой техники и кончая крупной сельскохозяйственной живностью, подарками и денежными премиями. Общим же для всех подарком стал концерт участников художественной самодеятельности Измалковского РДК. Механизаторы, водители, доярки, пастухи, технический персонал, бухгалтерские работники... Ни один, как говорится, цех не остался без внимания. Множество добрых слов прозвучало в адрес хозяев торжества и от почетных гостей. В том числе: от главы района И.А.Пряжникова, главы Труновского сельского поселения В.А.Подколзина, директора Труновской средней школы И.М.Кружковой, жительницы Ключиков, начальника отдела образования райадминистрации И.В.Иванниковой.

По единодушному мнению всех собравшихся, это мероприятие не только поставило точку в ушедшем году, но и дало старт новому с уверенностью в том, что всё получится. Как это бывает, когда все едины.

Соб. инф.

23 января. Григорий - летоуказатель. По этому дню судили о будущем лете. Много на деревьях иней - летом жди много росы. Ветер с юга - к грозному лету.

24 января. День Федосея. Если выдается теплая погода, то весна будет теплой.

25 января. Татьянин день. Если на Татьяну идет снег - лето будет дождливое.

26 января. День Ермилы.

27 января. День Нины. Деревья покрылись инеем - к теплу. Белье облака зимой - к стуже.

В морозный день пошел снег - к потеплению.

28 января. Павлов день. День на Павла уже ощутимо прибавлялся, поэтому и появилась в народе такая присказка: "Павел взмок - день приволок".

29 января. День Петра - полукорма. Домашней живностью съедена половина зимнего корма.

Предлагаем следующие услуги:

электромонтажные работы; отопление; внутренние отделочные работы.
Тел. 8-9066647991.