

## Поздравляем!

от всей души дорогую, уважаемую  
**Галину Алексеевну Азжеурову** с юбилеем!

Сегодня будет сказано много добрых слов о Вас и очень хочется в свою очередь подтвердить, что в наши дни редко встретишь таких, как Вы.

Вы часто утверждаете, что не солнце и всех не обогреешь, но для нас — то, как раз и ассоциируете Вы с ярким и большим солнцем. Таким же добрым и ласковым. Хотим пожелать Вам, дорогое Солнышко, безоблачной жизни, чтобы будничные тучи и внезапные грозные раскаты не тревожили Вас. Желаем Вам лёгкости и оптимизма. Заряжайте всех, с кем сталкиваетесь в жизни, своим человеколюбием и энергией. И тогда хороших людей станет больше.

Счастья Вам, здоровья и благополучия!

**Семья Труфановых**

горячо и сердечно дорогую, обожаемую, любимую жену **Людмилу Николаевну Войлокову** с днем рождения!

Единственной, родной, неповторимой Я в этот день спасибо говорю.

За доброту и сердце золотое,

Я, милая, тебя благодарю!

Пусть годы не старят тебя никогда,

Я, дети и внуки—все любим тебя!

Желаю здоровья, желаю добра,

Ярких улыбок, положительных эмоций,

Живи долго - долго, ты всем нам нужна.

Низкий поклон тебе, милая моя!

За годы любви, что ты мне отдала!

Пусть годы проходят сквозь время!

Запомни—для меня ты всегда молода.

Пусть прочь уйдут из жизни все невзгоды,

На миг забудутся дела,

Береги себя и не болей,

Потому что нет для меня на белом свете

Человека ближе и родней!

**Твой всегда любящий муж Войлоков**

**Василий Федорович**

уважаемых **Галину Николаевну Изотову и Валентину Васильевну Конюхову** с юбилейными датами!

Цветы, улыбки, поздравленья,

Тепло души и доброту

От нас примите в день рождения,

В ваш юбилейный день в году!

Пусть радость каждый день приносит,

И бесконечно солнце светит,

Пусть будет все, что сердце просит!

Добра, здоровья, долголетия!

**Коллектив и жильцы Протасовского**

**Дома ветеранов**

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

10-5

**ПЛАСТИКОВЫЕ окна ПВХ, балконы-лужки под ключ.**

**Веранды, перегородки, модули из ПВХ. ДВЕРИ входные, межкомнатные** (понастандартным размерам).

От российских производителей. Гарантия качества. Рассрочка платежа.

8-9192653584, 8-9200859730, 8-9051661349.

17-16

**ПОКУПАЮ свинину (жирную), говядину, мясо коров.**

Тел.: 8-9612622323, 8-9531901372.

5-4

Организация **РЕАЛИЗУЕТ кур-несушек.** Бесплатная доставка по району. Тел. 8-9054562509.

10-7

Компания ТМК объявляет **РАСПРОДАЖУ! ОКНА—скидки до 30%, ДВЕРИ—до 50%, НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ—от 180 руб.** Тел. 8-9208006594, адрес: г.Ливны, ул. Пушкина, 11.

4-1

**КУПЛЮ ТЕЛЕВИЗОР** в рабочем состоянии.

Звонить по тел. 8-9616205629.

**30 сентября на рынке п. Красная Заря СОСТОИТСЯ ПРОДАЖА женских и молодежных пальто (зимних и демисезонных, всех размеров).** Производство Брянской фабрики «Мир пальто». Цена от 2000.

**ПРОДАЮТСЯ четыре дойные коровы** (2—вторым отелом, 2—первым отелом). Тел.: 8-9606417886, 8-9065306768.

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА окон ПВХ, входных и межкомнатных дверей.** Тел. 8-9538120171, 8-9208193533.

4-3

**Закупаем оптом МЕД.** Оплата и возврат тары сразу. Звонить по тел. 8-9622341138.

4-2

**УТКИ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ** (в п. Красная Заря). Вес 2-2,5 кг. Цена 600 рублей. Тел. 8-9092308027

2-2

**Уважаемые покупатели! 27 сентября с 16.30 до 16.40 на рынке в Красной Заре состоится продажа кур—молодок. Просьба не опаздывать!**

**Продается 2-комнатная квартира** (45квм) со всеми удобствами в п. Красная Заря, в хорошем состоянии. Индивидуальное газовое отопление. Имеются огород, подвал, хозяйской постройки. Тел 8-9606446015.

2-1

**Входные, межкомнатные двери Отделка балконов под ключ Пластиковые окна Расчет стоимости, оплата заказа—на дому заказчика Рассрочка без процентов до 1 года Тел.: 8-9536291026, 8-9202840217.**

10-9

**ПРОДАЕТСЯ стельная телка.** Отел в феврале. Тел. 8-9536178772.

**Внимание жителей п. Красная Заря!**

**С 1 октября 2016 года будет организована ДОСТАВКА КВИТАНЦИЙ НА ОПЛАТУ ВОДОСНАБЖЕНИЯ, ВОДООТВЕДЕНИЯ, ВЫВОЗА ТКО.** Оплату следует производить только в почтовом отделении п. Красная Заря или в кассе МУП «Коммунальник».

Администрация МУП «Коммунальник»

**24 сентября.** День Федора Обдера. Нельзя в этот день начинать новые дела.

**26 сентября.** День Корнилия. Убирают корневые овощи, все кроме репы.

**27 сентября.** Воздвижение. Капустники. Начиная с Воздвиженья начинают рубить капусту. На день Воздвиженья в лес ходить нельзя. В этот день нельзя начинать никакие важные дела. Принято готовить пироги с капустой. Начинаяются капустники (вечерние посиделки) и длятся две недели.

**30 сентября.** День Веры, Надежды и Любви и Софии. Всесветные бабы именины. Девичий праздник. Если в этот день утро серо, значит будет хорошая погода.

**Приметы сентября.**

Если в сентябре прогремит гром, то это сулит долгую и теплую осень.

Если в сентябре утром туманы стоят густые, то это означает начало грибного сезона.

Если шиповник поспел, значит, осень уже пришла.

**КУПЛЮ лошадей, коров, быков любого возраста.**

Тел.: 8-9107422997, 8-9005913389.

6-1



**1 ОКТЯБРЯ**  
**ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ**

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Уважаемые клиенты!**

**Отделение СКПК «Взаимопомощь» в пгт. Верховье проводит акцию «КО ДНЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СО ВЗАИМОПОМОЩЬЮ»**

**Каждого пайщика, оформившего заем в период с 15 СЕНТЯБРЯ по 31 ОКТЯБРЯ, ждет ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ (скидка) на частичный возврат уплаченных процентов (без учета единовременной суммы, уплаченной при получении займа) в момент последнего платежа в размере, определенном договором займа. Условием для предоставления скидки является погашение займа без просрочек.**

**Ждем вас в отделении нашего кооператива! Получить полную информацию по заемным программам и условиям акции можно в офисе СКПК «Взаимопомощь» по адресу: пгт. Верховье, ул. Привокзальная, д.27-а, а также по тел. 8(48676) 2-35-85.**

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ?

**Что «все знают» о правильном питании? Экскурс в народную диетологию: «Завтрак съешь сам...» Правило «не есть после 6-ти» — весьма относительно. Всё зависит от режима дня, под него нужно и подстраиваться. Но есть еще одно спорное и тоже всем известное правило: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».**

Завтрак съешь сам... Честно сказать, я не знаю, что это означает и откуда пошло. Особенно в части ужина... Сразу предупреждаю: выскажу не вполне общепринятую точку зрения. Так что можно критиковать. Только вначале задумайтесь: может, здесь есть рациональное зерно? «Общезвестно», что ужинать нужно неплотно и не меньше чем за 3 часа до сна. А завтракать — «как следует», то есть плотно. И это логически обосновывается: завтрак — самый важный прием пищи, «зарядка» энергией на весь день. А после, если следовать поговорке, с каждым приемом пищи количество съедаемого уменьшается.

С тем, что завтракать нужно плотно, согласны и спортивные диетологи, и спортсмены. Но со спортсменами — вопрос отдельный. А мы с вами — вообще обычные люди. Так ли нам хочется есть по утрам? Кому-то хочется, но многие завтракают больше потому, что «так принято». Особенно если приходится рано вставать. Но так ли вы голодны в 6-7 часов утра? Да и в 8? Нет, если вы с утра бегаете километров по 5 в быстром темпе или проводите нормальную тренировку часа на полтора, сполной выкладкой — наверное, проголодаетесь. Еще плотный завтрак оправдан, если ваш образ жизни предполагает большие нагрузки в течение дня. Рекомендуемый обычно плотный завтрак, высокоуглеводный, в 30-40% дневной нормы калорий, уместен перед тяжелой физической работой, при возможности поесть позже. Плотно завтракая, мы, по сути, наедаемся впрок. Нужно ли это большинству из нас? Солидная порция углеводов преобразуется в глюкозу — источник энергии... А если мы еще не голодны? Если организм не требует пищи — значит, запас энергии у него достаточен. Это логично: во сне энергия расходуется разве что на поддержание жизнедеятельности — основной обмен. Да и перед сном далеко не все проводят силовую тренировку. То есть у многих нет никакой необходимости в завтраке. Нет, есть может и хотеться. По привычке. Если годами и даже месяцами завтракать в 7 утра — организм привыкает. И к этому времени готовится — выделяет дозу инсулина для переработки ожидаемых углеводов. Если теперь не позавтракать — в крови снизится уровень глюкозы и голод усилится. Но мы позавтра-



кали, добавив еще к неизрасходованной за ночь энергии. Отправляемся на работу. Избытки энергии откладываются «про запас».

Потому смешно выглядит еще одно народное правило: «до 12 можно есть все», или «сладкое — в первой половине дня». Как бы смысл в том, что все за день сожжется. Сожжется. Если днем вместо еды как следует поработать мышцами... А выход-то очевиден: не завтракать. У большинства из нас запас энергии недостаточен, чтобы не умереть с голоду.

Когда же есть? На ужин. Есть точка зрения, противоположная народной «завтрак съешь сам...». Примерно так: «Завтрак пропусти, обед и ужин съешь». Логика в этом есть. Завтрак пропускаем, так что проголодаемся как раз к обеду. Может, и часть жира из жировых депо сожжем. После слишком плотного обеда — и тяжело, и в сон клонит. А вот ужинать большинство из нас предпочитают плотно. И засыпать голодным некомфортно. Так может, хороший ужин — это нормально и естественно? В чем сходятся диетологи и народная мудрость — в том, что ужинать сладким не стоит. Больше того — на ужин нужно употреблять как можно меньше углеводов.

Чем ужинать? В основном белковой пищей, овощами, фруктами. Они и восполнят израсходованную энергию — небольшая часть белков преобразуется в глюкозу. Усваиваются белки медленно, так что проснетесь вы не голодными. Да и овощи-фрукты содержат, хотя и немного, углеводов. И напоминаю: это одна из многих теорий правильного питания. Следовать ли хоть какой-то — личный выбор каждого.

**Александр Смирнов**