

кооператив

# Кедр

основан в 1990 году

## МЕБЕЛЬ

В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

ПРИХОЖИЕ, ШКАФЫ-КУПЕ,  
КУХОННЫЕ ГАРНИТУРЫ

(5-1)

## ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

г. Лесной, ул. Ленина, 64, 1 этаж  
6-64-90 8-922-615-6596

**БОЛЬШОЙ ПЛЮС**

производственное объединение на постоянную работу приглашает мужчин и женщин

На производство требуются:

- СБОРЩИКИ МЕБЕЛИ
- СТАНОЧНИКИ
- УПАКОВЩИКИ
- ГРУЗЧИКИ

Возраст от 20 до 45 лет

В офисы продаж требуются:

- МЕНЕДЖЕРЫ ПО ПРОДАЖАМ
- ДИЗАЙНЕРЫ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ

Гарантируем:  
официальное трудоустройство,  
полный соцпакет,  
достойную и стабильную зарплату.

По вопросам трудоустройства  
обращаться: 3-87-06, г. Лесной,  
Коммунистический пр-т, 15,  
магазин «Командор».

(5-1)

## ДИЗЕЛЬТЕХНИКА

самосвалы – 10–30 т,  
услуги экскаватора,  
ямобура  
и гидромолота

- ◆ ПЛИТЫ ПЕРЕКРЫТИЯ
- ◆ ФБС
- ◆ ЩЕБЕНЬ
- ◆ ШЛАМ, ОТСЕВ
- ◆ ЖЁЛТЫЙ ПЕСОК
- ◆ КЕРАМЗИТ
- ◆ ЖЖЁНКА
- ◆ ЦЕМЕНТ
- ◆ КИРПИЧ
- ◆ БЕТОН
- ◆ РАСТВОР

ДОСТАВКА

Тел.: 8 (34341) 6-48-86,  
8 (908) 911-23-55

(24-16)

Завершился сезон занятий в группе здоровья для неработающих пенсионеров комбината «ЭХП» и города, которые с удовольствием посещают спортивный зал Школы единоборств. Но те, кто заботится о себе, не прекращает физические нагрузки и переходит на индивидуальную форму занятий в ожидании следующего сезона.

Коллектив Школы единоборств – давний партнер профсоюза комбината «ЭХП». Взаимодействие коллективов приносит обоюдную пользу. Областная программа «Здоровьесбережение» давно воплощается в жизнь. И хотя с 2005 года она была переведена на платную основу, желающих заботиться о своем здоровье не уменьшилось. Скакалки, гантели, фитнес-мячи, приобретенные коллективом школы с помощью спонсоров, с удовольствием используют даже пенсионеры, чтобы удержать свое тело в хорошей форме.

Я побывала на одном из занятий группы здоровья под руководством Ольги Александровны Сергеевой, которую 2 раза в неделю, в утренние часы, с сентября по апрель посещают наши неработающие пенсионеры. Арсенал упражнений рассчитан на 55-75 лет и старше – женщины именно такого возраста с удовольствием приходят в спортзал. Дети выросли, забот поубавилось, свободного времени предостаточно, а физическую форму удержать в тонусе уже гораздо сложнее. Средний и медленный темп, умеренные нагрузки, индивидуальный подход к каждому использует опытный тренер. Заинтересовывает своих физкультурниц, включая элементы новизны в упражнения на дыхание, координацию движений, силовые нагрузки, уроки пилатеса.

34-летний стаж в спорте, любовь к избранному делу, неуспокоенность, постоянный поиск нового – основа методики работы О.А. Сергеевой. Тренер не равнодушен к здоровью горожан. При любой возможности популяризирует она необходимость физических нагрузок для каждой возрастной категории. Чтобы долго и спокойно жить, необходимо поддерживать жизненный тонус. Ольга Александровна убеждена, что здоровье закладывается еще в чреве матери, и с момента появления на свет надо увлекать ребенка физкультурой и спортом. У нее самой четверо детей, она не понаслышке знает, что говорит. Дети О.А. Сергеевой тоже увлечены спортом и живут интересно, добиваясь поставленных целей в учебе, работе, спорте...

На занятиях, в перерывах, женщины расслабляются, с удовольствием общаются, помогая организму справиться с нагрузкой, а в завершение еще и используют элементы самомассажа. Тренер и здесь руководит процессом, считая, что умение расслабляться спасает от стрессов. Один раз в неделю она рекомендует своим физкультурницам посещение сауны – велико-

# ЧТОБЫ ДОЛГО ЖИТЬ!

О группе здоровья неработающих пенсионеров комбината «ЭХП» и города



Ольга Александровна считает, что в паре гораздо легче выполнять большинство упражнений.

интересно, добиваясь поставленных целей в учебе, работе, спорте...

На занятиях, в перерывах, женщины расслабляются, с удовольствием общаются, помогая организму справиться с нагрузкой, а в завершение еще и используют элементы самомассажа. Тренер и здесь руководит процессом, считая, что умение расслабляться спасает от стрессов. Один раз в неделю она рекомендует своим физкультурницам посещение сауны – велико-

лепной помощницы релаксации. Женщины в группе приобретают и новые дружеские контакты, они очень довольны занятиями, где черпают позитив, заряжая им друг друга.

Ольга Александровна от имени всего коллектива школы благодарит руководство профкома «ЭХП» за содействие и спонсорскую помощь. Многие коллективы подразделений комбината проводят в школе соревнования в рамках Спартакиады здоровья, семейные состязания (только в I квартале года были привлечены 60 семей!), интересные мероприятия для детей и взрослых.

Школа единоборств с удовольствием откроет двери для всех желающих крепить свое здоровье и в летний период, и в новом сезоне! Помните, что только в здоровом теле может быть здоровый дух!

Наталья МУХИНА,  
председатель информационной  
комиссии ПК-391.  
Фото автора.

## Рок в городе

Музыку металл-группы «F.R.O.S.T.» можно назвать тяжелой, напористой, но при всем этом удивительно гармоничной. Поклонники любят ребят за их искренность, самобытный талант и желание постоянно искать разнообразные формы самовыражения. Вот и недавно музыканты порадовали преданную публику, выпустив пятый по счету студийный альбом «Каждым Шорохом Листьев», в котором собраны старые, не издававшиеся ранее песни.

Маленькая комнатка СКДЦ «Современник» заполнена музыкальными инструментами. На полу, словно змеи, извиваются шнуры от многочисленной аппаратуры. Рокеры собрались для очередной репетиции...

Последние полгода напряженной работы над записью, необходимость сочетать музыкальное времяпрепровождение с работой



и учебной сделали свое дело – ребята заметно утомлены. Но, несмотря на усталость, на их лицах видна и радость от преодоления очередного творческого этапа.

– «Каждым Шорохом Листьев» создавался прямо здесь, – поделился барабанщик, руководитель и идейный вдохновитель группы Дмитрий. – В альбом вошли старые песни... Мы их заново не делали, просто подобрали кое-какой материал с определенной тематикой.

# Оглушающий ритм сердец

В конце марта у рок-группы «F.R.O.S.T.» (г. Лесной) вышел новый альбом

Всего в новом творении группы оказалось 15 композиций, исполненных в самых разных стилях, начиная от хард-рока и заканчивая альтернативой. Какие-то из них – тяжелые и агрессивные, другие – лиричные, спокойные, проникающие в самое сердце. Настроение песен противоречивое, но между ними достигнут баланс. Спектр тем у группы широк, но традиционно доминируют взаимоотношения человека и общества: они показаны без прикрас, такими, какие они есть на самом деле. Лирический герой в схватке с жестоким миром то побеждает, то оказывается битым, а от всевозможных страхов и любовных переживаний защищен не больше каждого из нас.

Как уже было упомянуто, альбом образовали старые песни, но одна из его особенностей в том, что сыграны они с новыми музыкантами, а значит, и звучат по-новому. Вообще, состав «F.R.O.S.T.» менялся не раз, и практически каждая пластинка выхо-

работы очень многое зависит. Как известно, мало написать стоящую песню, необходимо заставить ее правильно звучать.

И раз уж речь зашла о звучании, нельзя не отметить его качество. Достойный уровень записи, равно как и интересные мелодии, их исполнение, вызывают уважение у ценителей современной музыки. Особенно если знаешь, что ни у кого из членов команды нет специального музыкального образования. Просто ребятам, воспитавшимся на Metallica, Rammstein, Sex Pistols и других легендарных группах, всегда нравилось играть рок и искать себя в нем.

Дискография «F.R.O.S.T.» насчитывает пять альбомов: «Сердце ангела» (2007), «Немые сны» (2010), «Последний реквием» (2011), «FazaПСИХОЗА» (2012), «Каждым Шорохом Листьев» (2013).

В июне состоится презентация альбома «Каждым Шорохом Листьев». Группа приглашает всех любителей рок-музыки посетить это шоу и обещает, что оно никого не оставит равнодушным.

Оттачивая на репетиции исполнение лучших композиций, группа поделилась, что в данный момент остро нуждается в новом гитаристе. Как только он появится ребята снова смогут колесить по рок-фестивалам. За последние месяцы, проведенные в студии, они соскучились по выступлениям на большой сцене и поэтому с нетерпением ждут возможности уйти в отрыв.

О. МАЛЫШЕВА.  
Фото из архива группы.