



Здоровье

Говорят, на Руси яблоневые сады появились еще в XI веке, во времена Ярослава Мудрого. И с тех пор только множились по площади своего обитания и сортовому разнообразию. И было ради чего! Ведь кроме восхитительного вкуса, привычные нам яблочки обладают необыкновенными целебными свойствами.

Достаточно изучить их состав. Яблоки по праву можно назвать настоящей фармфабрикой. В них содержатся: витамины В1, В2, В6, витамины С, Е, Р, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты. А кожура плодов яблони содержит флавоноиды (вещества, которые придают растениям яркую окраску и обладают антиоксидантным действием – способностью связывать свободные радикалы, участвующие в развитии и поддержании воспалительных реакций, а также онкологических процессов).

НУ И ФРУКТ!

Но более всего ценны яблоки высоким содержанием пектина и нерастворимых пищевых волокон, которые, словно ершик, чистят наш организм от продуктов обмена, образующихся в кишечнике, а также от радиоактивных веществ и излишков холестерина. Не случайно яблоки так полезны тем, кто страдает гипертонией. Ученые обнаружили, что употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16%.

Незаменимы содержащиеся в яблоках нерастворимые пищевые волокна и для тех, кто страдает запорами, а также такими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, как хронический холецистит, гастрит, дискинезия желчных путей с пониженной кислотностью желудочного сока. К тому же яблоки улучшают аппетит. А их низкая калорийность позволяет их использовать в диетах при ожирении.

По инф. СМИ

В мире прекрасного

ВЫСТАВКА, КОТОРАЯ ПОДАРИТ ВАМ СОЛНЦЕ!

Творчество преподавателей ДШИ Лесного

В городском МВК Лесного открылась новая выставка, которая, по мнению профессионалов, заслуживает особого внимания, так как ее посетителям и зрителям предлагается увидеть родные уральские пейзажи через призму творческого восприятия художников-преподавателей Детской школы искусств. Конечно, посвящается выставка 40-летию школы, которое коллектив отметил совсем недавно.



Н. Иоффе

РЕКЛАМА

В новой экспозиции представлены работы, сделанные во время пленэров в окрестностях нашего города, а также поездок в село Чусовое Свердловской области и поселок Суксун Пермского края. (Суксун – родина первого директора нашего градообразующего предприятия Дмитрия Васильева).

Кстати сказать, эта поездка стала возможной благодаря помощи одной из жительниц нашего города, которая, по словам директора школы **Нины Иоффе**, просила ее фамилию не называть. Но пусть знает неизвестная дарительница, как благодарны ей преподаватели ДШИ за этот незабываемый пленэр, за это знакомство с уникальным уголком родной земли, за те удивительные красоты, что открывались восхищенным глазам художников-педагогов и учеников.

Как сказала на открытии **Татьяна Крюкова**, мы буквально набросились на красоту, что увидели вокруг. А ее коллега **Елена Макаркина** с восторгом рассказывала, как удивительно тепло их принимали в Суксуне, с каким восторгом и вдохновением им работалось, какие это были замечательные дни, когда «такая любовь шла из сердца к нашей земле, нашим людям! Занимайтесь живописью, и душа наполнится любовью!».

Вообще все участники этих творческих поездок говорили на открытии выставки о незабываемых минутах и часах счастья, когда писалось, как дышалось. **Татьяна Поскребышева** рассказывала, что каждый день пленэра ей казался возвращением в детство, в безмерное счастье, которое испытывала, когда маленькой девочкой ходила на занятия в художественную школу.

Татьяна Крюкова поделилась с нами, что Суксун – в переводе «холодная вода» поразили воображение художницы, и это видно на ее полотнах. Живописные масляные работы, написанные мощно и сочно, поразили даже ее коллег, которые знают Татьяну Вячеславовну тонким лириком. А художница пояснила, так увидела она красоту этих мест.

Экспозицию составили работы, выполненные в самых различных техниках: графические листы, мягкие пастели, лиричные нежные акварели, сочные, полные буйства цвета масляные работы, педагоги-художники использовали самые разные материалы. Но при всей разноплановости и разножанровости представленных произведений художественного искусства их объединяет очень серьезное отношение педагогов к своему делу и искреннее желание учить детей прекрасному не только по учебным пособиям, но и на примере собственной творческой деятельности.

Приходите в музей посмотреть работы Анны Кунгиной, Татьяны Крюковой, Татьяны Поскребышевой, Анастасии Майгуровой, Оксаны Штенниковой, Елены Макаркиной, Людмилы Бычковой, Светланы Белых. Вы увидите на выставке серым осенним безрадостным днем, а выйдете с солнцем в душе.

Татьяна САИТОВА,
редактор отдела культуры, г. Лесной
Фото автора



КАНЦТОВАРЫ – лучшие цены в городе
(дневник – 40 руб.; блокнот – от 8 руб.;
договор «Снегурочка» – 185 руб.)

КОПИРОВАНИЕ ДОКУМЕНТОВ
ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ В «РАДАР» И «РЕЗОНАНС»

Лесной, Свердлова, 30 (2 эт.)
ПН-ПТ: 11-19; перерыв: 14-15; СБ-ВС: выходные

производственная мастерская
натяжных потолков

ПОТОЛКОВАЯ КОМПАНИЯ

- СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО ПОТОЛКОВ ИЗ ИМПОРТНОГО СЕРТИФИЦИРОВАННОГО ПОЛОТНА
- КОНСУЛЬТАЦИЯ, ЗАМЕР, ДОГОВОР В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ
- ГАРАНТИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОНТАЖ ТОЧНО В СРОК
- СТАЖ РАБОТЫ В ПОТОЛЧНОМ БИЗНЕСЕ 8 ЛЕТ
- ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК

9-84-74, 8 (953) 388-39-38
8 (950) 560-05-20

ПОЛОТНО + МОНТАЖ ОТ 350 р.

НАСОСЫ: ПРОДАЖА, МОНТАЖ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

для населения и юридических лиц
8 (953) 001-41-01

щебень, песок, отсев
услуги самосвала 20 т
манипулятор-вездеход

рассрочка, качество, **ГАРАНТИЯ**

НОВЫЙ МАГАЗИН

Торронт Лидер

- приглашает продавцов-консультантов
- мерчандайзеров
- помощника товароведа

8 (963) 039-76-95 (Ольга)

БОЛЬШОЙ ПЛЮС Кедр КОМАНДОР

ВНИМАНИЕ: АКЦИЯ!

ШКАФ-КУПЕ ЗА 7 ДНЕЙ

- ★ шкафы-купе
- ★ гардеробные
- ★ прихожие
- ★ гостинные
- ★ детские
- ★ кухонные гарнитуры

* Подробности акции уточняйте у менеджеров в салонах

г. Лесной Салон «Командор» Компротекст, д. 15 тел. (34342) 3-87-06 (34342) 3-79-33	г. Лесной Салон «На Мира» ул. Мира, д. 15 тел. (34342) 6-23-65 (34342) 6-23-68	г. Лесной Салон «Корона» ул. Ленина, д. 47 тел. (34342) 6-43-63	г. Лесной Кооператив «Кедр» ул. Ленина, д. 64 тел. (34342) 6-64-90	г. Нижняя Тура ул. Усошина, д. 2 (2 этаж) тел. (922) 118-04-81	г. Качканар мкр. 5а, д. 5, «Кедр» тел. (34341) 6-16-07
--	--	--	---	---	--

ИД РЕЗОНАНС

← для дома Широкоформатная печать → для бизнеса

- баннерная ткань
- самоклейка
- сетка
- бумага

Нижняя Тура, ул. Свердлова, 135 (район центральной вахты)
Издательский дом «Резонанс». Тел. 2-45-20
Электронная почта: des@rezonanz92.ru

ФАНЕРА ФК 1525*1525

4 мм – 235 руб., 6 мм – 315 руб.,
8 мм – 360 руб., 10 мм – 440 руб.,
12 мм – 570 руб., 15 мм – 700 руб.,
18 мм – 770 руб., 20 мм – 1000 руб.

Доставка
8-922-221-21-21

www.tk-masterok.ru

ГИПСОКАРТОН

от 220 руб./лист

Профили, комплектующие,
саморезы. Доставка
8-922-221-21-21

www.tk-masterok.ru