

Мир увлечений

ЗЕМЛЯ РУССКАЯ
ПОЛНА ТАЛАНТОВ,
И ЭТО БЕССПОРНО.
НИЖНЕТУРИНСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ИСКЛЮЧЕНИЕМ В ЭТОМ
ПЛАНЕ. НЕДАВНО МНЕ
ПОСЧАСТИЛИВИЛОСЬ
ПОБЕСЕДОВАТЬ
С ЖИТЕЛЬНИЦЕЙ
ПОСЁЛКА ИС,
РУКОДЕЛЬНИЦЕЙ,
ТАЛАНТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ
СВЕТЛАНой АНАТОЛЬЕВНОЙ
БИКМАЕВОЙ, ЧЬИ РАБОТЫ
ПОКОРИЛИ МЕНЯ.
А СОЗДАЕТ ОНА ВСЮ ЭТУ
КРАСОТУ ИЗ ОБЫЧНОГО
БИСЕРА. И СКАЗАТЬ, ЧТО
ЕЕ ИЗДЕЛИЯ ПРЕКРАСНЫ,
НИЧЕГО НЕ СКАЗАТЬ.



Светлана Анатольевна с внучкой Ангелиной. ФОТО АВТОРА

тоже к творчеству не равнодушна. Расскажите немного о ней...

— Ее зовут Ангелина. Она школьница, окончила первый класс. И, вы правы, девочка тоже увлечена творчеством, любит рукодельничать. Могу показать её работы, это и куклы, и деревья из бисера, и картина на доске... Ангелина посещает местный Дом творчества, занимается в кружках вязания, бисероплетения, рисования, выжигания. Своими руками делает много красивых вещей.

— Молодец, будет кому продолжить бабушкино дело. А хобби у вас, действительно, прекрасное. Счастия и успехов вам и Ангелине в вашем творчестве.

А. МАЛЫГИН
Нижняя Тура

Искусство вдохновляет

Светлана Анатольевна, как вам удаётся создавать такую красоту? Откуда это у вас?

— Увлекаюсь бисероплетением около десяти лет. Раньше просто шила прихватки для горячей посуды и вот как-то мне посоветовали оформить их бисером. Понравилось. Потом захотелось сделать ещё красивее и ещё. Так постепенно и приохотилась. Причем до меня никто из родных этим не занимался, что, как оказалось, не может не удивлять многих моих знакомых.

— В вашей коллекции множество красивых вещей из бисера. Глаза разбегаются от такой разнообразия и великолепия...

— Да, мне хочется подержать в руках вещи, воплотить в реальность плоды своей фантазии. Как удается, судить не мне. И каждое законченное изделие

порождает желание создать что-то лучшее. Творчество становится жизненной необходимостью.

— Да, но ведь это, наоборот, не так уж и просто, да и накладно?

— Недешево — точно. Только бисера сколько необходимо! Приобрести его сейчас не проблема, любого размера и цвета, но и денег на такое удовольствие требуется немало. Плюс к этому другие материалы и инструменты, необходимые в работе.

— Красота требует жертв, но может принести и прибыль. Не пробовали продавать свои изделия?

— Как-то не задумывалась над этим. Зато дарю часто. На праздники и так просто, хорошим людям.

— Невозможно остановиться на каком-то одном из них, все они восхитительны и не повторяют друг друга. И иконы, как видно, занимают особое место в вашей

коллекции. Как рождается такая красота?

— Иконы нарисованы на холсте, их я получаю от подруги из Москвы, в присылаемые ею наборы входят также бисер, игла. Только бери и делай. Самлик на иконе трогать нельзя, а всё остальное оформляется бисером. Кропотливо, долго, работа требует до 60-ти часов, но конечный результат того стоит.

— Тогда сколько же времени уходит на изготовление декоративного яйца, вышитого бисером?

— Часа четыре и до 100 граммов бисера. Но всё приходится делать постепенно, с перерывами. Устают глаза, процесс вышивания хоть и любимый, но несколько утомительный.

— Светлана Анатольевна, вижу, и внучка от вас не отстаёт,



Иконы, прекрасно выполненные автором. ФОТО АВТОРА

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Я уезжал из посёлка Ис с хорошим настроением и перед моими глазами долго ещё стояли чудесные творения С.А. Бикмаевой. Да, красота и искусство вдохновляют мир...

Наше здоровье

Болезнь стыдно?

Советы Юрия Захарова

ОГРАНИЧЕНИЕ И ГОЛОДАНИЕ

Есть данные о положительном влиянии ограничительной по калорийности (но полноценной по составу) диеты на организм. Минимум раз в неделю желательно устраивать суточное голодание, при этом накануне и на следующий день после голодания использовать салаты и соки (соки строго с мякотью). Это необходимо, чтобы очистить организм от продуктов метаболизма (шлаков), активизировать процесс аутофагии отработанных клеток.

ЧУДО-ПРОДУКТЫ

Взрослым нельзя пить молоко — оно повышает инсулинрезистент-

ность, приводит к другим проблемам, поэтому молоко показано лишь здоровым детям. Нужно сокращать и количество соли. В идеале от нее лучше отказаться. Если не можете — используйте каменную или морскую соль (не более 3 г в день). После 50 лет желательно исключить из рациона животные жиры, чистый сахар, жирные кисломолочные продукты, переработанную еду, хлеб, розовую ветчину, мучные изделия, пиво. Максимально ограничить кислые, соленые, консервированные продукты, плесневый сыр, спиртное.

Карри — приправа из куркумы — исключительно эффективный гепропротектор. Другие гепропротекторы — шалфей, брокколи, помидоры (пре-

пятствуют перерождению клеток в раковые), кунжутное масло (в идеале им следует заменить все растительные и животные масла), спаржа, овощи, гранат, водоросли, эхинацея.

Пейте только чистую воду. Мы едим воду, которую употребляем, ведь на 80% состоим из воды. Лучше брать воду из источников, хуже — из бутылок, в крайнем случае — пропущенную через многоуровневые фильтры. Сказки про целебность намагниченной и шунгитной воды лучше не слушать.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Без нее нет ни жизни, ни здоровья. Правильно подобранные физические нагрузки могут слу-

жить профилактикой многих болезней — от инсульта до диабета. Практика показывает, что физической нагрузки сегодня не хватает всем. Иностранцы эксперты, которые работали в Китае, пришли к выводу, что даже китайцам, которые каждое утро делают на площадях зарядку, а по вечерам там же танцуют, недостает физической активности.

Если вы не знаете, с чего начать, начните с приседаний — 5 раз, затем постепенно увеличивайте до 50. Ходите (только обязательно быстрым шагом), почти бегом. Если силы позволяют, пробегайте 2-3 раза в неделю дистанцию от 5 до 10 км. Совмещайте физические нагрузки с закаливающими процедурами (в зрелом возрасте они строго обязательны — с возрастом иммунитет снижается). Ежедневный контрастный душ (если нет новообразований — как злокачественных, так и доброкачественных). Начните с 30 сек., прибавляйте по 10 сек. ежедневно. Лучший вид физнагрузки — китайские тан-

цы. Они тонизируют организм и устраняют дисбаланс энергии.

СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН

Солнце — чудо из чудес. Солнечные ванны — лучшая профилактика остеопороза (бич зрелых людей). Летом на солнце нужно быть не менее 30 минут ежедневно, зимой лучше на 2-3 недели уезжать в тропические страны.

НЕРВЫ

Избегайте стрессов: первых, стресс снижает умственные способности, во-вторых, убивает иммунитет. Доказано, что после сильного и длительного волнения люди заболели.

ОДЕЖДА

Одевайтесь теплее! Переохлаждение на фоне возрастного снижения иммунитета приведет к тому, что вы будете не вылезать из простуд.

ПО ИНФ. СМИ

Лето-2017

Путешествие без проблем

ЛЕТО для многих — путешествие, очень часто путешествие на автомобиле, то есть дальняя дорога. Именно про дальнюю дорогу и необходимо поговорить в самый разгар сезона отпусков. Чтобы не возникло недоразумений в пути, к нему надо хорошо подготовиться.

Перед тем, как отправиться в путь, проверьте, все ли документы вы захватили в дорогу. Помимо водительского удостоверения у вас должны быть: свидетельство о регистрации транспортного средства и полис ОСАГО. Если вы приобрели электронный полис, то необходимо иметь его распечатку (в последнее время — это очень частое нарушение). Если у водителя стаж менее двух лет, то на заднем стекле у него должен быть знак «Начинающий водитель».

Проверьте свои долги. Статья 20.25 КоАП РФ. Неуплата административного штрафа в срок, предусмотренный КоАП РФ, — влечет наложение административного штрафа в двукратном размере суммы неуплаченного административного штрафа, но не менее одной тысячи рублей, либо административный арест на срок до пятнадцати суток, либо обязательные работы на срок до пятидесяти часов.

Ксенон, светодиодные лампы, что установлены в нарушение требований ГОСТ, могут оставить водителя без водительского удостоверения на срок от 6 до 12 месяцев. Управление ТС, на передней части которого установлены световые приборы с огнями красного цвета или световозвращающие приспособления красного цвета, световые приборы, цвет огней и режим работы которых не соответствуют установленным требованиям, — влечет лишение права управления транспортными средствами на срок от 6 месяцев до 1 года с конфискацией указанных приборов и приспособлений.

Готовьтесь к поездке основательно. Удачи в пути!

ГИБДД
г. Лесной

Внимание нижнетуриновцев!

Новый график работы лаборатории



ПО ИНФОРМАЦИИ Центра гигиены и эпидемиологии, изменен график работы лаборатории биологических факторов с 19 июня по 10 июля.

Прием и выдача анализов — с 9:00 до 11:00 по понедельникам, средам, пятницам по адресу: г. Нижняя Тура, ул. Декабристов, д. 17 (с торца здания).

Прием платежей за оказанные услуги с 1 июля через кассу филиала центра (г. Нижняя Тура), прекращается. Оплату можно произвести в отделении Сбербанка.

ПО ИНФ. СМИ