

К сведению

О графике работы ИД «Резонанс»

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ПАРТНЕРЫ, РЕКЛАМОДАТЕЛИ, КЛИЕНТЫ!

В СВЯЗИ с новогодними праздниками с 1 по 8 января 2018 года у Издательского дома «Резонанс» — выходные дни, с 9 января ИД «Резонанс» работает по обычному графику.

ИД «РЕЗОНАНС»

Отдел режима «ЭХП» сообщает

О приёме граждан в праздничные дни

УВАЖАЕМЫЕ ГОРОЖАНЕ!

Отдел режима ФГУП «Комбинат «Электрохимприбор» (ул. Островского, д. 2) будет осуществлять приём граждан 3 и 5 января 2018 года с 10:00 до 15:00 без перерыва.

ФГУП «КОМБИНАТ
«ЭЛЕКТРОХИМПРИБОР»

Расписание богослужений

ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО НА С. 17

Храм Трёх Святителей

(г. Нижняя Тура, ул. Чапаева, т. 8-982-642-12-30)

28 декабря, четверг. 16:00 — Акафист Иоанну Тобольскому. 29 декабря, пятница. 15:00 — Акафист святым Царственным страстотерпцам. 16:00 — Вечерня. Исповедь. 30 декабря, суббота. 8:30 — Часы. Божественная литургия. 11:00 — Заупокойная служба. 11:30 — Огласительная беседа. Крещение. 15:00 — Вечерня. Исповедь. 31 декабря, воскресенье. 8:00 — Акафист Трёх Святителям. 8:30 — Часы. Божественная литургия. Молебен. ■



Изготавливаем наклейки на стекла автомобилей



ИД «Резонанс», Нижняя Тура, Свердловская, 135 (район-центр, вахты)

Полезно знать

Облегчить жизнь и... «Оливье»

Как пережить новогоднее застолье, чтобы потом не было мучительно больно

БЕЗУДЕРЖНАЯ ТРАПЕЗА ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ ЧРЕВАТА ТЕМ, ЧТО 1 ЯНВАРЯ, ВСТАВ НА ВЕСЫ, МЫ, ВОЗМОЖНО, УВИДИМ ЦИФРУ, КОТОРАЯ НАДОЛГО ИСПОРТИТ НАСТРОЕНИЕ. НО, ВОПЕРВЫХ, НАЧИНАТЬ НАСТУПИВШИЙ ГОД С ПОДСЧЁТА ПОЛУЧЕННЫХ «В ПОДАРОК» ЛИШНИХ КАЛОРИЙ НЕ СТОИТ. А ВО-ВТОРЫХ...

Впрочем, обо всём по порядку. Разберём типичные ошибки теперь уже новогодней ночи и следующего за ней дня. Итак, что мы делаем неправильно?

1. ЗЛУПОТРЕБЛЯЕМ АЛКОГОЛЕМ («МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ РАССЛАБИТЬСЯ»).

Очень важно договориться с собой о том количестве алкоголя, которое будете употреблять. Если вы планируете пить вино, договоритесь с собой о количестве, договоритесь и о том, КАК вы его будете пить. Обязательно рядом с бокалом вина (или шампанского) у вас должен стоять большой стакан с водой. Каждый глоток вина должен быть запит двумя глотками воды. Следуя этому совету, вы удивитесь, как легко проведёте новогоднюю ночь с 1-2 бокалами вина. При этом вы получите удовольствие от праздника, веселья, общения с близкими и друзьями, а не от выпитого шампанского.

2. ПРОБУЕМ ВСЁ И СРАЗУ («ИМЕЮ ПРАВО ХОТЬ РАЗ В ГОД НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ НИ В ЧЁМ ВКУСНОМ»).

Начнём с того, что перед праздничным застольем нужно выпить два стакана воды. Это поможет активизировать пищеварение. Очень важно, чтобы на новогоднем столе были лёгкие закуски (желательно овощные), а не тяжёлые «майонезные» салаты. И праздничную трапезу нужно начинать именно с лёгких закусок, которые дают чувство насыщения. Мы знаем, что это чувство у нас запаздывает, поэтому, сев за праздничный стол и набросившись на высоко-

калорийные блюда, мы значительно увеличим количество калорий, которое употребим за весь новогодний ужин. Напротив, начав трапезу с лёгких овощных закусок, мы увеличиваем насыщение и уменьшаем суммарное количество калорий.

Вообще на новогоднем столе должно быть как можно больше овощей и фруктов. Заранее запаситесь рецептами блюд, которые их содержат. И ещё совет: не накладывайте себе сразу много еды на тарелку!

3. ГОТОВИМ ТАЗИК «ОЛИВЬЕ» («НЕЛЬЗЯ ОТСТУПАТЬ ОТ ТРАДИЦИЙ»).

Делимся лайфхаком относительно традиционного для праздничного стола салата «Оливье». Как можно его облегчить? Надеемся, что вы кладёте в этот салат не колбасу, а натуральное мясо. Можно, например, отварить курицу без кожицы, чтобы максимально её обезжирить. Кроме того, мясо курицы мягкое и вкусовое качества салата только улучшает. Помимо солёных огурцов обязательно добавляйте в салат свежие огурцы и зелёное яблоко. Вместо консервированного зелёного горошка, который содержит натрий и будет задерживать воду в организме, отварите замороженный горошек. Для новогоднего «Оливье» можно сделать и облегчённый соус. Если есть время, то можно сделать натуральный домашний майонез. Если терпения не хватает, покупаем тот, что максимально приближен к натуральному, и смешиваем его с натуральным же йогуртом, который имеет всего 3% жирности. Можно добавить в этот соус ещё и куркуму — диетологи говорят, что она полезна. Всё это взбивается венчиком. Соус получается просто фантастический!

4. УТОЛЯЕМ ЖАЖДУ ГАЗИРОВКОЙ («НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЁРТ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ»).

Очень важно, чтобы напитки, которые вы будете употреблять во время праздника, не содержали дополнительные калории. То есть они должны быть несладкими и негазированными. В идеале это, конечно же, вода, кото-

рая (прекрасный рецепт!) может быть смешана с замороженными ягодами. Не стоит обольщаться по поводу свежесжатых соков. Фреши имеют высокий гликемический индекс, и углеводы из фреша очень быстро всасываются. Притом что вся полезная клетчатка остаётся в отжимках. Поэтому на столе обязательно должны быть свежие фрукты — ешьте их в своё удовольствие, но не пейте свежесжатые соки.

5. НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ЦВЕТОВОЙ ГАММЕ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА («ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ СКАТЕРТЬ БЫЛА НОВОГОДНЯЯ»).

Очень важен цвет посуды, которая стоит на столе! Чем контрастней цвет посуды с цветом еды, тем осознаннее будет её потребление нами. И наоборот — если вы хотите увеличить потребление какого-то блюда, положите его на тарелку того же цвета.

6. 1 ЯНВАРЯ С ТРЕПЕТОМ ВСТАЁМ НА ВЕСЫ И, УЖАСНУВШИСЬ... ОТПРАВЛЯЕМСЯ ДОЕДАТЬ ВЧЕРАШНИЕ САЛАТЫ.



На следующий день после праздника выключите своего внутреннего критика. И не советую вставать на весы: лишние килограммы в этот день не важны, потому что это... вода, которая задержалась в организме «благодаря» соли, углеводам и алкоголю, полученным во время застолья. Поэтому «оценивать килограммы» нужно не на следующий день после праздника, а хотя бы через день.

А вот перейти на здоровое питание необходимо уже на следующее утро после застолья. Прекрасно, если вы заранее приготовили себе суп-пюре или овощной супчик, рыбу, овощи. Словом, то, что будет легко усваиваться и не будет перегружать желудочно-кишечный тракт. Ваш главный напиток этого дня — минеральная вода. И не забудьте про витамин С, который поможет вам восстановиться, если с алкоголем вы накануне всё же немного перебрали.

ПО ИНФ. СМИ

Музыкальные каникулы

НЕОБЫЧНЫЙ НОВОГОДНИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ РЕШИЛИ ПРОВЕСТИ ОРГАНИЗАТОРЫ «УРАЛЬСКОЙ НОЧИ МУЗЫКИ». МУЗЫКАНТАМ, НЕЗНАКОМЫМ ДРУГ С ДРУГОМ, ПРИДЁТСЯ ПРИДУМАТЬ НОВЫЙ ХИТ ЗА ПЯТЬ ДНЕЙ. НАСТАВЛЯТЬ И РУКОВОДИТЬ ЗИМНИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ КАНИКУЛАМИ БУДУТ УЧАСТНИКИ НЕМЕЦКОЙ РОК-ГРУППЫ SUIT, ХЕДЛАЙНЕРЫ СТАРОГО НОВОГО РОКА — 2018 И ВЫПУСКНИКИ ЛУЧШЕЙ ПОП-АКАДЕМИИ ЕВРОПЫ — РОП АКАДЕМИЕ BADEN-VURTTMBERG (Г. МАНГЕЙМ). ПРОЕКТ ПРОЙДЁТ В РАМКАХ URAL MUSIC UNIVERSITY.

Новая песня — за 5 дней

Ural Music Night ищет талантливых музыкантов

По 30 декабря 2017 года организаторы Ural Music Night принимают заявки от молодых уральских музыкантов, которые готовы на 5 дней (с 13 по 17 января 2018 г.) оторваться от реальности и погрузиться в мир творчества и музыки. Форма заявки (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScQmv0PNLqqrH8YAhp1gc9ulrPJrQPHILVurt98IgmVW4EA/viewform>). Обязательный критерий отбора — свободное владение музыкаль-

ным инструментом и английским языком. Участие бесплатное.

В планах организаторов за 5 дней создать новый коллектив, группу, которая сама напишет и запишет новый сингл, а также научится его правильно продвигать. Группа SUIT поделится своими «фишками» при написании текстов, создании музыки, приоткроет секреты проведения правильного саунд-чека, выступления на сцене, и того, как быть крутой и интересной слушателям группой. По окончании

5-дневного воркшопа состоится презентация нового сингла на одной из площадок Екатеринбурга.

Группа SUIT — это мощная и громкая команда музыкантов, выпускники Поп-академии из Мангейма (Германия), играющая смесь из кроссовер-попа, фолка и блюза. Группа уже побывала в нескольких турах по Англии, Германии, Бельгии и Нидерландам. Мангейм, откуда родом группа, внесён в список самых музыкальных городов мира. ЮНЕСКО отмечает, что ни один город не может похвастаться столь полной и глубокой музыкальной родословной, ведь он на протяжении столетий был лидером и новатором. Музыкальная Поп-академия Баден-Вюртемберга, созданная в 2003 году, считается лучшей в Германии.

Е. ЗАПРУДИНА
пресс-атташе Ural Music Night