

Независимый Неженедельный НЕВЕСТИК

ТРИТОЛ
пос. В. Синячиха

<http://www.tritol.info>
www.dedoibaba.ru

№ 8 (1316)

Газета выходит с 31 октября 1994 г.

17 - 23 февраля 2020 г.

◆ СПОРТ

XXXVIII традиционная Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2020» на территории муниципального образования Алапаевское.



8 января 2020 года на стадионе «Орион» пгт. Верхняя Синячиха состоялась XXXVIII традиционная Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2020». В этом году на старт вышли 1100 участников с территорий МО Алапаевское.

Гонка была разделена на 5 забегов:

Первым был дан старт Спортивному забегу на 3 км (мужчины и женщины) и 5 км (мужчины) и на старт вышли 48 лыжников. В мужском

забеге на 3 км первое место занял Костин Семён (ВССОШ №3), вторым стал Каримов Данил (ВССОШ №2) и третьим пришёл к финишу Журавлев Евгений (ВССОШ №3). В женском забеге на 3 км первой стала Аксёнова Екатерина (ДЮССШ №1 г. Алапаевск), на втором месте Халемина Арина (ВССОШ №3), на третьем месте Панова Екатерина (ВССОШ №2). На дистанции 5 км у мужчин призерами стали, Козлов Артем (ВСАПТ) первое место,

Дунаев Кирилл (ДЮСШ МО Алапаевское) второе место, Кокшаров Данил (Нижняя Синячиха) третье место.

Второй забег состоялся на 500 метров среди учащихся начальных классов (4-е, 3-е, 2-е классы), на старт вышли 163 школьника. Среди девочек чемпионкой стала Шестакова Анна (ВССОШ №2), на втором месте Ромакер Олеся (ВССОШ №3) и третьей стала Фирсова Василина (ВССОШ №3). Среди мальчиков первым к финишу пришёл Загуменных Иван (Деевская СОШ), на втором месте Лебедев Савелий (ВССОШ №3) и на третьем месте Ибрагимов Ахмад (ВССОШ №2).

В третьем забеге на 500 метров участие приняли руководители учреждений, директора предприятий, спортивные семьи и учащиеся 1-х классов, всего 83 лыжника. Все участники бежали без учёта времени, но в номинации «Самая спортивная семья» стала семья Тимершиных (3 человека).

В массовом забеге на 2020 метров вышло на старт 649 человек, все они благополучно преодолели данную дистанцию и финишировали на стадионе «Орион».

Последними стартовали воспитанники детских садов на дистанцию 100 метров,

побороться за победу вышли 158 дошколят. И первым на финиш прибежал Кабланов Сергей (д/с «Солнышко», пгт.В.Синячиха), второе место поделили Камалов Сергей (Арамашевский д/с) и Широкалов Савелий д/с «Солнышко», пгт.В.Синячиха), третьим стал Запольских Кирилл (д/с «Левушка»).

В номинации самый молодой участник среди девочек стала Сидорова Татьяна 2017 года рождения, среди мальчишек Жуков Артем 2016 года рождения. А в номинации самый старейший участник стали Устюжанина Светлана (1963 года рождения) и Шестаков Георгий (1947 года рождения).

Все призеры и победители были награждены грамотами и медалями, а также все командам были вручены шапочки и номера с логотипом «Лыжня России 2020».

Также выражаем признательность индивидуальному предпринимателю Урывкину Сергею Александровичу за любезно предоставленные сладкие призы воспитанникам детских садов и первокурсникам.

**Начальник отдела ФМР
МКУ «УФКС МО
Алапаевское»
Демерджи-оглы В.В.**



В магазинах ТРИТОЛ

ул. Октябрьская 20
ул. Ленина 35
ул. Октябрьская 24
ул. Октябрьская 3
ул. Ленина 15А (п.Буычково)
ул. Заводская 4
ул. Бажова 46
ул. Октябрьская 7



Каждый день

Подробнее на сайте Tritol.ru

И о погоде в Верхней Синячихе

14 февраля, в пятницу, в течение суток ожидается пасмурная погода, снег; ночью -7°, днём -5°, ве-тер юго-западный с порывами до 8 м/сек.

15 февраля, в субботу, в течение суток ожидается пасмурная погода, небольшой снег; ночью -8°, днём -5°, ветер юго-западный до 6 м/сек..

16 февраля, в воскресенье, в течении суток ожидается переменная облачность, небольшой снег; ночью -10°, днём -5°, ветер западный с порывами до 5 м/сек.



Охлажденка!



**В магазинах
ТРИТОЛ
ул. Октябрьская 24
ул. Октябрьская 7
и в пятницу
куриная печень
(охлажденная)**

◆ ЭТО ИНТЕРЕСНО

**В поход зимой -
экстрим или удовольствие**

*«В лес на зимнюю прогулку
Решили мы с детьми пойти!
Интересней приключения
Нам, ребята, не найти.»*

Уже стало традицией в нашем детском саду совместные зимние походы на природу родителями и катанием на тюбингах. В этом мероприятии принимают участие старшие наши воспитанники, рассказывает инструктор физкультуры Туча М.В. детского сада «Левушка».

С каждым годом активных родителей становится все больше, и это очень радует. Настроение всех собравшихся было отличное. На лесной полянке мы устроили веселые старты «Шустрый бублик». Накал страстей и здоровый соревновательный дух сопровождали состязания на протяжении всех этапов. Ребята и родители померились силами, проявили смекалку и ловкость в веселых эстафетах. На протяжении всей игры детей подбадривала заводная музыка.

Потом мы ушли кататься с горы на тюбингах и ледянках. Катались даже паровозиком. Мамы и папы тоже не заставили себя долго уговаривать. После продолжительного катания, мы решили все дружно перекусить. Свежий воздух и физическая активность способствовали аппетиту.



Свой поход мы закончили дружным чаепитием около костра. Жарили хрустящий хлеб на палочках, пили горячий чай из термоса. Родители и дети остались довольными, царил дружественная обстановка. Эту традицию хочется сохранить, сбереечь и на дальнейшие года. Ребята очень любят походы и большие сугробы! Спасибо нашим родителям за активное участие в мероприятии детского сада! Без них мы никуда!

Юлия Владимировна. Детский сад Левушка

◆ СПОРТ

**Областной открытый турнир по
настольно теннису памяти
братьев Смердовых**

9 февраля 2020 года в физкультурно-оздоровительном комплексе «Орион» состоялся Областной турнир по настольному теннису памяти братьев Смердовых. На соревнование собралось 79 спортсменов представляющих Екатеринбург, Верхнюю Синячиху, Алапаевск, Первоуральск, Байкалово, Талицу, Нижний Тагил, Реж, Верхнюю Туру, Ирбит, Верхнюю Салду, Кировград, Невьянск, п.Монетный, Лысьву (Пермский край). Участники соревнования были разделены на четыре группы.

В первой группе встретились мужчины 15 лет и старше, рейтинг не более 400 единиц, и первое место занял Ясюкович Илья (г.Реж), на втором месте Стюфеев Матвей (г.Ирбит), на третьем месте Ахмаков Марсель (г.Кировград).

Во второй группе соревновались мужчины 15 лет и старше, рейтинг более 400 единиц, и чемпионом стал Харинцев Фёдор (Лысьва, Пермский край), вторым стал Хасбиев Владислав (г.Кировград) и третий результат показал Тихонов Михаил (г.Екатеринбург).

В третьей группе сильнейшие игроки определялись среди мужчин 60 лет и старше, и на первом месте Малышев Борис (г.Первоуральск), на втором месте Маневич Сергей (г.Екатеринбург) и на третьем месте Исмагилов Герман (г.Первоуральск).

В четвертой группе сыграли девушки и женщины 15 лет и старше, и чемпионкой стала Анжелика Куценко (г.Нижний Тагил), серебро досталось Зыряновой Ольге (г.Ирбит) и бронза у Фус Ольги (г.Верхняя Салда).

Всем участникам соревнования были вручены памятные вымпелы, а призеры и победители были награждены кубками, грамотами и медалями.

*Начальник отдела ФМР
МКУ «УФКС МО Алапаевское»
Демерджи-оглы В.В.
Фотографии: Ганцев В.Г.*



◆ **МЫ - СИНЯЧИХИНЦЫ****НАВЫКИ ОТТОЧАТ В «УЧЕБНОМ КЛАССЕ»**

На комбинате «Свезы» в Верхней Синячихе в рамках инвестиционного проекта создан «Учебный класс» для повышения квалификации работников технических служб. Сотрудники теперь смогут пройти обучение, а затем усовершенствовать навыки на тренажерах и учебных стендах.

Занятия в «Учебном классе ТОиР» для направления «Техническое обслуживание и ремонт» стартовали 27 января. Идея создания проекта принадлежала руководителю технической службы Виктору Афанасьеву и начальнику отдела надежности и планирования Виктору Соколову. В новом современном классе проводятся занятия по гидро- и пневмоприводам, дискретной и пропорциональной гидравлике, электрогидравлике и релейным схемам, пневмоавтоматике, вибродиагностике и виброналадке. Для получения практических навыков в центре установлены тренажеры. Например, в рамках корпоративной программы «Фабрика идей» Евгений Сизов, инженер по диагностике комбината, предложил создать стенд для практических занятий по повышению профессио-

нального мастерства слесарей-ремонтников по вибродиагностике, электродиагностике, центровке, балансировке, работе с профессиональным инструментом. После обучения сотрудники комбината сами выполняют сложные вибороналадочные работы, для которых раньше приглашались сторонние специалисты.

К участию в программе приглашают и профессиональных педагогов. Например, обучение по чтению, сборке и поиску неисправностей в гидравлических и пневматических схемах в «Учебном классе ТОиР» проводят преподаватели Верхнесинячихинского агропромышленного техникума. По словам Натальи Бычковой, заместителя директора учебного заведения, уже созданы образовательные программы по передовым производственным технологиям «Гидравлические машины, гидроприводы и гидропневмоавтоматика», «Электрогидравлика – релейные схемы», «Системы гидропривода с пропорциональным сервоуправлением», «Обучение на стенде SINAMICS G120». «Для техникума очень важно участие градообразующего

предприятия как потенциального работодателя. У наших студентов есть замечательная возможность пройти производственную практику на производстве международного уровня. А совместная разработка образовательных программ, профессиональных модулей, участие высококвалифицированных представителей комбината в итоговой аттестации выпускников, дает возможность подготовить компетентных специалистов».

«Рынок труда испытывает дефицит в высококвалифицированных спе-

циалистах технического обслуживания. Проект был задуман как эффективный вариант повышения профессиональных навыков сотрудников на месте и уже можно говорить об успешной реализации. Сейчас мы готовим программы повышения квалификации, которые будут охватывать весь технический персонал - от слесарей до инженеров», - рассказывает **Виктор Афанасьев**, руководитель технической службы комбината «Свеза» в Верхней Синячихе.

Оксана Колганова,
PR-агентство «Пресс-папье»

◆ **КОНКУРС**

ВЕРХНЕСИНЯЧИХИНСКИЙ МУЗЕЙ СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ МЕЖДУНАРОДНОГО ГРАНТОВОГО КОНКУРСА «ПРАВОСЛАВНАЯ ИНИЦИАТИВА»

В начале года в число победителей конкурса «Православная инициатива 2019-2020» вошёл проект краеведческого музея «От сердца к сердцу». На конкурс было

подано 993 заявки, из которых победителями стали 194 проекта из 55 регионов России, а также из стран Средней Азии и дальнего зарубежья.

В рамках реализации проекта запланирован цикл творческих занятий и познавательных экскурсий, участие команды в акциях «Царские дни» и «Белый цветок», а также музейные лекции при участии представителей Алапаевской Епархии – основного партнера проекта. Кроме этого на территории музея при поддержке волонтеров и партнеров проекта будут проводиться православные праздники.

Главным продуктом проекта станет передвижная выставка-биография о жизни преподобномученицы Елизаветы Фёдоровны Романовой. Над её созданием в течение всего периода реализации проекта будут работать специалисты музея совместно с командой волонтеров. Осенью этого года выставка будет представлена в филиалах музейного объединения и организациях, поддерживающих проект.

Приглашаем принять участие в проекте! Вы можете стать волонтером проекта и посещать все мероприятия в рамках его реализации. Либо подать

заявку на участие в любом виде деятельности – лекция с участием священнослужителя, православный праздник, экскурсия, мастер-класс. Количество участников на некоторые виды деятельности ограничено.

Первая встреча состоится 19 февраля в 13.00.

Вопросы можно задать по телефону - 3-63-49, электронной почте - vsinmuseum@yandex.ru, в группах музея в социальных сетях.

Алина Гордийчук,
заместитель директора
по развитию



БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

МЕНЮ:

-4-ком. бл.кв. пл. 61,7 кв.м. (перепланировка) на -2-ком. бл.кв. с доплатой. Об.: т. 8-912-669-07-66.
 -3-ком. жильё пл. 51 кв.м. баня, гараж двор крытый яма кессон-овощная, выгребная, огород 6 соток, 2 теплицы на бл. жильё пл. 51 кв.м. до 3 эт. торг (можно без ремонта). Об.: т. 8-953-050-42-45.

ПРОДАМ:

-4-ком. бл.кв. (перепланировка) Окт. №6, 5эт. Об.: т. 8-912-669-07-66.
 -4-ком. бл.кв. Окт №6, этаж 5/5, с мебелью сделан евро ремонт, теплые полы в ванной, туалет, кухня, коридор. Об.: т. 8-961-775-08-49.
 -3-ком. бл.кв. ул. Окт. №24 ц.450т.р., торг. Об.: т. 8-950-203-02-60.
 -3-ком. п/бл.кв. ул. Советская 16, ц/отопление сан/узел ц. 550 т.р. можно под матер. кап.Об.: т.8-904-161-59-36.
 -3-ком. бл.кв. пл. 52 кв.м. 5эт.ц. 1350000р. Об.: т. 8-953-041-03-18.
 -3-ком. бл.кв. пл. 52,8 кв.м., 2эт. Об.: т. 8-903-081-18-93.
 -3-ком. бл.кв. Окт. №15, 5эт. ц. 1550000р, 26724р/метр. Об.: т. 8-909-004-04-96.
 -3-ком. кв., г. Реж, ул.Строителей, №16, пл.59,9 кв.м., 5 эт., Об.: т. 7-912-030-63-06.
 -3-ком. кв. ул. Ленина №27. Об.: т. 8-904-548-36-64.
 -2-ком. бл.кв. Об.: т. 8-906-807-25-75.
 -2-ком. бл.кв. 5эт. косм. ремонт или сдам с послед. выкупом. Об.: т. 8-922-137-37-59.
 -2-ком. н/бл. кв. ул. К-Маркса, с/п/с/д, есть баня, з/уч., 1эт. Об.: т. 8-953-385-19-95.
 -2-ком. бл.кв. Окт. №18, пл.45,4 кв.м., 1эт., без перв. взноса Об.: т. 7-912-030-63-06
 -2-ком. бл.кв. Окт. №63, пл.41,2 кв.м., з/уч. 8 соток, ул. Пролетарская №7. Об.: т. 8-912-279-16-22.
 -2-ком. бл.кв., г. Алапаевск, ул. Красной Армии, №66 А, пл.60,7 кв.м., 1 эт., Об.: т. 7-912-030-63-06
 -2-ком. кв. ул. Гоголя №17, есть водоснабжение, интернет, хоз. постр., гараж. Об.: т. 8-909-001-68-16.
 -2-ком. кв., ул. К.Маркса, №2, пл.40,5 кв.м., 2 эт. Об.: т. 7-912-030-63-06
 -1-ком. бл.кв. с ремонтом Окт. № 8, 5эт. Об.: т. 8-906-807-25-75.
 -1-ком. бл.кв. Окт. № 10, 2эт. Об.: т. 8-912-659-14-34.
 -1-ком. бл.кв. Окт. № 10, 2эт. Об.: т. 8-922-022-33-26.
 -1-ком. кв. пл. 37,4 кв.м. окна, двери поменяны, счётчики, возможен мат.кап. + допл. Об.: т. 8-950-654-19-80.
 -1-ком. бл.кв. Окт. № 7, 5эт. пл. 31 кв.м., частично с мебелью. Об.: т. 8-906-807-43-62.
 -1ком. бл.кв. Окт. №54, пл.30,0 кв.м., 2 эт., без перв. взноса, мат.кап. Об.: т. 7-912-030-63-06
 -1-ком. бл.кв. Окт. №54, пл.32,6 кв.м., 3 эт., без перв. взноса, ипотека-2,7% Об.: т. 7-912-030-63-06
 -1-ком. кв. по ул. Союзов № 32 2эт.балкон, южная сторона с/п,с/д с меб. стенкой. Об.: т. 8-952-726-56-29.
 -1-ком. бл.кв. Окт. № 26, 1эт. Об.: т. 8-953-009-42-90.
 -новый дом по ул. К-Маркса пл. 80 кв.м. новая баня, газ отопление, скважина, новый гараж, крытая ограда сад. уч-к. Об.: т. 8-912-261-63-65.
 -или меняю благоустроенный дом на 3-ком. бл.кв. Об.: т. 8-965-524-36-32.
 -новый дом, мат. кап., рассрочка. Об.: т. 8-965-510-61-21.
 -срочно! -дом пл. 57 кв.м., 2эт. есть всё ц. 850 т.р. ул. Новая №2. Об.: т. 8-965-521-02-96 Андрей.
 -1/2 жилого дома пл. 42,8 кв.м. огород 6 соток. Об.: т. 8-902-254-73-55.
 -дом пл. 36 кв.м. по ул. Р-Люксембург, вода в доме, газ в проекте, баня з/уч. 10 соток насажд. Об.: т. 8-992-019-04-21.
 -з/уч. в р-не коттеджей с забором и фундаментом. Об.: т. 8-912-675-55-71.
 -з/уч. с фундам., с докум. 8 соток, газ. Об.: т. 8-908-905-91-94.
 -з/уч. 10 соток за ул. Уральской возможен обмен на гараж с документами. Об.: т. 8-963-031-94-10.
 -з/уч. 14 соток под ИЖС. Об.: т. 8-950-653-27-27.
 -з/уч. под ИЖС 10 соток земли. Об.: т. 8-965-510-61-21.

-гараж напротив 5 дома. Об.: т. 8-953-382-15-86.
 -помещение под магазин в центре пятиэтажек. Об.: т. 8-912-042-15-85.
 -магазин пл. 92,5 кв.м. (Диана) Об.: т. 8-909-000-22-34.
 -а/м Ниву Шевроле г.в.2008 гбц новая после аварии 85 т.р. без торга. Об.: т. 8-963-031-94-10.
 -мотопомпу Patriot 4х тактная, шланг в подарок. Об.: т. 8-963-031-94-10.
 -сервант, фикус 1м. Об.: т. 8-912-035-01-23.
 -сварочный аппарат промыш. 220-380 вольт. Об.: т. 8-912-036-02-70.
 -вязальную новую японскую машину, дет. кровать, стир. машину б/у Австрия. Об.: т. 8-912-667-20-66.
 -телевизор LG, недорого м/мебель: кресло кровать, небольшой диван, недорого, дубленку р. 50 в отл. сост. коньки хоккейные, чёрные р. 42 недорого. Об.: т. 8-963-043-84-00.
 -плиту газовую 2 комф. «Дарина» в хор. сост. Об.: т. 8-905-809-58-18.
 -полир. стенку дл. 3,7 м, спальный гарнитур. Об.: т. 8-903-084-92-94.
 -резиную лодку 3 местную с мотором 2 л.с. немного б/у, недорого. Об.: т. 8-982-734-19-56.
 -б/у пл.окна 113х170, сейф двери 88х205. Об.: т. 8-912-658-03-49.
 -печь для бани, бак из нержавеющей. Об.: т. 8-912-601-13-86.
 -печь для бани, колоду из нержавеющей. Об.8-912-666-43-94.
 -опил, обрезку от доски, доставка Камазом. Об.: т. 8-904-163-88-23.
 -доску обрезную 2,75-3м пилим под заказ. Об.: т. 8-904-163-88-23.
 -срубы бань, двери, окна, пиломатериал. Об.: т. 8-965-510-61-21.
 -горбыль, срезку: осина, сосна 3 метра с ПРП. Об.: т. 8-953-603-20-60.
 -дрова колотые, горбыль пиленный. Об.6 т. 8-952-744-08-72.
 -дрова колотые, берёз., горбыль 3 м. пилен., срезку: 2,6м-берёза 1,2 пилен. Об.: т. 8-952-742-19-48.
 -дрова сухие, колотые. Об.: т. 8-965-510-61-21.
 -дрова колотые берёза 70% с берестом, осина 30% не Фанком. Об.: т. 8-953-603-20-60.
 -дрова колотые (берёза, осина) чурки осина, сухая, горбыль срезка сухая можно пиленный. Об.: т. 8-967-858-38-83.
 -дрова сухие колотые. Об.: т. 8-903-082-30-02.
 -горбыль 3м, горбыль пиленный, сухой, срезка. Об.: т. 8-909-702-58-98.
 -дрова. Срезка напilen. лиственница. Самовывоз 700 руб/ машина. Об.: т. 7-963-275-23-96.
 -горбыль пиленный, сухой (крупный), срезку. Об.: т. 8-909-003-36-19.
 -срезку сухую пиленую. Об.: т. 8-908-910-47-46.
 -картофель, морковь, капусту квашеную, дост. Об.: т. 8-952744-48-64.
 -мёд со своей пасеки, доставка. Об.: т. 8-909-013-50-12.
 -корма для животных, сено, доставка. Об.: т. 8-952-738-27-20.
 -картофель 100 р. ведро. Об.: т. 8-963-055-51-27.
 -ключку 1л.-180р, брускину 1л-240р, доставка. Об.: т. 8-950-653-27-23.
 -кроликов на племя, мясо кролика, картоф. крупн. Об.: т. 8-906-800-58-43.
 -2-мес. телочек. Об.: т. 8-953-002-56-79.
 -бычка 2 мес. ц. 12 т.р., овечек. Об.: т. 8-992-335-73-04.
КУПЛЮ:
 -стеклян. бутылки 20 л. с притертой пробкой. Об.: т. 912-680-18-90.
СНИМУ:
 -бл. кв. с мебелью на длит. срок. Об.: т. 8-982-654-09-01.
РАЗНОЕ:
 -пас.пер. Об.: т. 8-952-738-27-20.
 -пас.пер. Об.: т. 8-912-663-79-44.
 -пас.пер. Об.: т. 8-992-341-94-99.
 -пас.пер. Об.: т. 8-982-672-70-03.
 -пас.пер. Об.: т. 8-912-248-23-04.
 -пас.пер.(8м)Об.: т. 8-908-905-91-94.
 -пас.пер.(6м)Об.: т. 8-909-019-16-48.
 -пас.пер. Об.: т. 8-919-364-29-69.
 -пас.пер. межгород, иномарка. Об.: т. 8-919-392-39-12.
 -грузопер., грузчики, вывоз мусора. Об.: т. 8-982-672-70-03.
 -грузопер., грузчики. Об.: т. 8-952-738-27-20.
 -грузопер. тент. Об.: т. 8-912-040-85-25.

-грузопер. Газель-будка. Об.: т. 8-908-905-91-94.
 -грузопер. Иж- Ода. Об.: т. 8-965-830-76-86.
 -грузопер. Газ-66 самосвал. Об.: т. 8-909-003-36-19.
 -грузопер. Об.: т. 8-963-047-18-32.
 -грузопер. УАЗ(тент). Об.: т. 8-905-803-41-53.
 -грузопер. Газель -тент, переезды грузчики. Об.: т. 8-908-915-86-15.
 -грузопер. Газель тент. Об.: т. 8-912-040-85-25.
 -МДОУ «Детский сад №22 п.г.т.В.Синячиха» треб. глав. бухгалтер. Обр. по адресу ул. Октябрьская, 20А или по телефону 8(34346)48252
 -треб. рабочий на оцилиндр. станок, водитель на Урал с манипулят. Об.: т. 8-904-163-88-23.
 -треб. рабочие на сколку поддонов. Об.: т. 8-904-163-88-23.
 -треб. рабочий на цилиндрочный станок. Об.: т. 8-992-028-59-14.
 -треб. рабочие на пилораму, сторожа и скототочки тары, оплата еженедельно. Об.: т. 8-952-743-82-09.
 -треб. продавец пром. товаров, знание программы 1С, возраст от 30-40лет. Об.: т. 8-912-285-75-65.
 -треб. разнораб. Об.: т. 8-965-510-61-21.
 -ремонт холодильников на дому. Об.: т. 8-961-768-76-26.
 -ремонт пластиковых окон ПВХ, все виды рем. работ. Об.: т. 8-982-607-77-61.

-услуги асс машины. Об.: т. 8-953-051-57-29.
 -услуги асс машины. Об.: т. 8-953-603-20-60.
 -услуги асс машины. Об.: т. 8-906-808-63-77, 8-982-646-84-37.
 -вывоз ЖБО от 1 до 10 куб. м. льготникам полный пакет докум, с кас. чеком. Об.: т. 8-952-726-69-57.
 -чистим скважины. Об.: т. 8-912-666-43-94.
 -колоду дрова. Об.: т. 8-912-606-23-98.
 -электрик + ремонт бытовой техники. Об.: т. 8-953-046-08-42.
 -ремонт эл. приборов. Об.: т. 8-912-217-11-08, Сергей.
 -сборщик мебели. Об.: т. 8-963-037-09-16.
 -программа по реализации мат.капитала в рамках закона Об.: т. 7-912-030-63-06
 -одобрение ипотеки без обращения в банк Об.: т. 7-912-030-63-06
 -рефинансирование текущих кредитов Об.: т. 7-912-030-63-06
 -бесплатные консультации по ипотеке/недвижимости Об.: т. 7-912-030-63-06
 -одобрение ипотеки под 2,7% Об.: т. 7-912-030-63-06.
 -отдам в добрые руки котят, 2 мес. Об.: т. 8-905-804-95-41.
 -щенок девочка 2мес. ждет любящего и ответственного хозяина. Об.: т. 8-905-859-75-02.

Афиша ВКЗ

Виртуальный концертный зал приглашает
16 февраля в 18.00

«НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ» - одно из самых известных произведений Николая Васильевича Гоголя. Художественное прочтение этой повести перенесет зрителей в маленький малороссийский хутор Диканьку, где в ночь перед Рождеством происходят удивительные чудеса. Чёрт крадет месяц и всячески пытается испортить людям праздник; кузнец Вакула ради любви своенравной красавицы Оксаны седлаёт Чёрта и летит к самой Царице за черевичками; любвеобильная и предприимчивая вдова Солоха — хитрая ведьма — прячет в мешки незадачливых ухажеров... Но с наступлением Рождества бесовским проделкам приходит конец, а жизнь хуторян становится светлой и радостной.

На сюжет повести Гоголя «Ночь перед Рождеством», опубликованной в 1832 году в сборнике «Вечера на хуторе близ Диканьки», в разное время было написано множество музыкальных произведений. Выдающийся русский композитор Римский-Корсаков написал по мотивам повести известную одноимённую оперу, которую сам назвал «Большую-колядочку» и снабдил её и эпиграфом: «Сказка-складка, песня-быль». Тем самым композитор как бы подчеркнул, что его произведение носит сказочно-фантастический характер, а музыка оперы пронизана песенностью, связанной со старинными украинскими обрядами.

Страницы бессмертной повести Гоголя оживит мастер художественного слова - заслуженный артист России ДАНИИЛ СПИВАКОВСКИЙ и Уральский молодежный симфонический оркестр, дирижер Алексей Доркин

Чтобы лучше понять и прочувствовать музыкальное произведение Н. Римского-Корсакова «Ночь перед Рождеством» перед концертом ждем вас на литературно-музыкальную гостиную «Два творца — один шедевр».

Будем рады видеть вас! Начало в 17.00. Вход свободный

Поздравляем с наступающим днём рождения!

Павлов Артём Николаевич Пусть счастье, радость, глаз сиянье,
Игнатьева Елена Алексеевна Успех — продлится на года!
Исечко Ольга Николаевна И пусть на все твои желанья
Судьба в ответ промолвит: Да! ТРИТОЛ

Объявления коммерческого характера принимаются только на оборотной стороне товарного чека торговой сети ТРИТОЛ или с чеком, за текущую неделю.

Редактор В.А. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Тритол».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 47-6-14. Эл. почта: dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объемом 0,5 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.

ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН, КАК ОКАЗАЛОСЬ, НЕ ОПАСЕН!

В прошлом году кардиолог Стивен Синатра и я написали книгу *The Great Cholesterol Myth*, которая будет опубликована в этом году. Мы считаем, что комбинация ложной информации, сомнительных исследований, корпоративной жадности и обманного маркетинга работают сообща на создание одного из самых коварных мифов медицинской истории, который заключается в том, что высокий холестерин якобы вызывает сердечные заболевания.

И вся беда в том, что заикливаясь на высоком холестерине, мы игнорируем реальные причины сердечных заболеваний: воспалительные процессы, окисление, стресс и сахар. То есть, те причины, которые мы можем контролировать с помощью пищи, пищевых добавок и перемен в образе жизни, – и ни одно из этих средств не имеет завышенной цены или побочных эффектов, характерных для лекарственных средств.

Но каковы свидетельства, подтверждающие несостоятельность опасности повышенного холестерина в крови?

Взглянем на некоторые удивительные факты

Уровень холестерина является плохим прогностическим фактором сердечного приступа

Половина случаев сердечных приступов приходится на людей с нормальным уровнем холестерина

Половина людей с высоким уровнем холестерина имеют здоровое сердце

Понижение уровня холестерина дает очень слабо положительный эффект

Я шел ко всем этим выводам не один день, и точно так же не жду, что вы примите мои слова без доказательств. Идея о том, что высокий холестерин не является причиной сердечных заболеваний, продвигалась десятилетиями, но распространить эту информацию было нелегко. В конце концов, основные препараты, понижающие уровень холестерина, Липитор и Зокор, ежегодно приносят около 34 миллиардов долларов их производителям, заинтересованным в поддержке теории негативных эффектов холестерина.

Растущие свидетельства безопасности высокого холестерина

Для того чтобы убедиться в несостоятельности общепринятой точки зрения, взгляните на следующие три исследования:

The Lyon Heart Study: В 1990-м году французские ученые решили провести один эксперимент, – известный под названием Lyon Diet-Heart Study, – с целью изучения эффектов воздействия различных диет на ситуацию с сердечными заболеваниями. Исследователи собрали две группы мужчин,

которые имели все факторы риска этих заболеваний. Все они пережили сердечный приступ. У них у всех наблюдался высокий уровень холестерина. Все они курили. Никто из них не занимался спортом. И у всех наблюдался высокий уровень стресса.

Половине испытуемых была рекомендована «благоразумная диета» Американской Ассоциации Изучения Сердечных Заболеваний (содержащая низкие уровни насыщенного жира и холестерина), в то время как другая половина питалась по средиземноморской диете, содержащей большое количество рыбы, омега-3 жирных кислот, овощей и мононенасыщенных жиров, таких как оливковое масло.

В итоге эксперимент остановили гораздо раньше намеченного срока в результате значительного уменьшения числа смертельных сердечных приступов в средиземноморской группе – на 70 процентов, – в связи с чем ученые решили, что продолжать дальше будет просто незачем.

Угадайте, что стало с уровнями холестерина испытуемых, которые сидели на средиземноморской диете? Они не изменились. Когда исследование было остановлено, их холестерин остался таким же высоким, как в самом начале эксперимента. Испытуемые просто перестали умирать. А высокий холестерин не имел к этому никакого отношения.

Исследование ENHANCE: В ходе этого эксперимента 2008 года ученые изучали комбинацию препаратов, понижающих уровень холестерина, под названием Виторин. Новое чудо-лекарство прекрасно понижало уровень холестерина. В действительности оно понижало его даже лучше стандартных статиновых препаратов. Однако проблема заключалась в том, что у людей, принимавших Виторин, рост артериальных бляшек оказался повышен практически вдвое по сравнению с теми, кто принимал стандартные препараты.

Проще говоря, у испытуемых, принимавших это чудо-лекарство, наблюдалось значительное понижение уровня холестерина и одновременное повышение риска сердечнососудистых заболеваний.

Исследование Здоровья Медсестер

Это одно из самых продолжительных исследований связи питания и заболеваний, которое когда-либо проводилось. В ходе анализа 84 129 участников эксперимента, опубликованного в *New England Journal of Medicine*, были отмечены пять факторов, вызывающих значительное понижение риска развития сердечнососудистых заболеваний. По сути, ученые отметили, что «82 процента коронарных приступов в ходе исследования... можно было приписать несоблюдению этих пяти правил».

Не курить

Пить алкоголь только в умеренных количествах

Тренироваться с умеренной или высокой интенсивностью, по меньшей мере, полчаса в день

Поддерживать здоровый вес (индекс массы тела ниже 25)

Потреблять здоровые низкогликемические (с низким содержанием сахара) продукты с высоким содержанием омега-3 жирных кислот и клетчатки

Заметьте - ни слова о холестерине.

Холестерин полезен для сердца

Эти исследования являются простым доказательством несостоятельности теории «вредности» холестерина. Между тем, Фремингемское исследование, которое началось в 1948 году и продолжается до сих пор, фактически показывает, что у пожилых людей высокий холестерин имеет защитную функцию – те испытуемые, которые жили дольше, часто оказывались в категории «самого высокого уровня холестерина».

Кроме того, давайте не будем забывать что холестерин – это еще и исходная молекула половых гормонов и витамина D. К тому же, он крайне важен для мозга, поскольку облегчает его межклеточные связи.

Джонни Боуден (Jonny Bowden), PhD, CNS



В магазинах ТРИТОЛ

ул. Октябрьская 20

ул. Ленина 35

ул. Октябрьская 24

ул. Октябрьская 3

ул. Ленина 15А (п.Буычково)

ул. Заводская 4

ул. Бажова 46

ул. Октябрьская 7



**Каждый день
свежая выпечка.**

Подробнее на сайте Тритол.рф
и в наших группах в социальных сетях