

Независимый Неженедельный НЕВЕСТИК

ТРИТОЛ
пос. В. Синячиха

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

№ 41 (1297)

Газета выходит с 31 октября 1994 г.

7 - 13 октября 2019 г.

◆ СПОРТ

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Команда ветеранов спорта МО Алапаевское
на областных соревнованиях ВФСК «ГТО»
30.09.2019 г., Верхняя Пышма

Слева направо: Евгений Юриков, Галина Бельских,
Владимир Черемных и Александр Некрасов

30 сентября 2019 года на базе МАУ «Спортивная школа имени Александра Козицына» (Свердловская область, г. Верхняя Пышма, ул.Кривоусова, д.15) прошло Состязание по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди лиц пенсионного возраста, посвященных Дню пожилого человека, в котором приняли участие люди от 55 лет и старше (9-11 возрастных ступеней) Евгений Юриков занял почетное место среди мужчин IX ступени.

*Анатолий Белых. Начальник отдела
(Центра) тестирования ВФСК «ГТО» МО Алапаевское*

Уважаемые посетители!

с 1 октября 2019г.

в связи с АРЕНДОЙ НАО «СВЕЗА»:

- Тренажерного зала: среда, воскресенье 19:00-20:00;

- Зала Фитнеса: вторник, четверг
19:00-20:00;

- Бассейна: понедельник, среда
20:15-21:00

доступ для посетителей, в указанное время не осуществляется.

Администрация

ТРИТОЛ

В магазины торговой
сети ТРИТОЛ
поставка молочной
продукции ежедневно,
кроме воскресенья.
За исключением
магазинов
ТРИТОЛ-13,14,18.

И о погоде в Верхней Синячихе

4 октября, в пятницу, в течение суток переменная облачность, небольшой дождь; ночью +6°, днём +18°, ветер юго-западный с порывами до 14 м/сек.

5 октября, в субботу, в течение суток переменная облачность; ночью +10°, днём +18°, ветер юго-западный с порывами до 11 м/сек..

6 октября, в воскресенье, в течении суток переменная облачность; небольшой дождь; ночью +9°, днём +16°, ветер юго-западный с порывами до 10 м/сек.

11 октября Международный день девочек

Всемирный день девочек был официально признан в 2012 году. Создан праздник для продвижения прав юных представительниц прекрасного пола и для решения проблем, с которыми они сегодня сталкиваются.

Всемирный день девочек призывает общество к защите юных леди от психологического и физического насилия, дискриминации и прочих проблем.

◆ С ПРАЗДНИКОМ!

А МЫ ПОЗДРАВИТЬ ВАС ХОТИМ, ЗА ВСЁ «СПАСИБО» ГОВОРИМ!

Прекрасная пора детства оставляет хорошие воспоминания, начиная с детского сада. И каждый, кто посещал дошкольное учреждение, помнит имя своего воспитателя. Работая с детьми, воспитатели учат их познавать мир, отвечают на самые разные непосредственные вопросы. Работе воспитателя принадлежит свой день - 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников.

В этот день, теперь уже ученики второго класса "Бубчиковской СОШ" провели акцию «Воспитатель! Ты в почете!» и пригласили своих бывших воспитателей Теплых Светлану Васильевну, Первалову Любовь Николаевну, Смолянинову Галину Сергеевну, чтобы поздравить ветеранов – воспитателей детского сада с праздником. Девочки и мальчики рассказали о своих успехах, сказали слова благодарности за их труд, подарили, сделанные своими руками, подарки - открытки. Ребятам было много рассказано о работе воспитателя. И вместе с ними воспитатели вспомнили их детство: что они



делали в детском саду, чему учились, чем занимались. Было очень весело. Их бывшие наставники угостили ребят конфетами.

Хочется поздравить с праздником Трофимову Ольгу Павловну, т.к. в прошлом учебном году она вместе со своими воспитанниками были частыми гостями и участниками мероприятий с 1 классом. Также мы с ребятами

поздравляем с Днем воспитателя Богаткину Любовь Леонидовну, бывшего воспитателя второклассников детского сада п. Ельничная, которая очень часто приезжает к нам в гости и проводит с ребятами интересные мастер-классы. Благодарим этих женщин за сотрудничество, а также надеемся на продолжение нерушимой связи школы и детского сада

Поздравляем всех воспитателей района с профессиональным праздником!

Желаем бесконечного терпения, ведь именно вы — это первые люди после родителей, с кем малыши проводят много времени.

*Толмачева Л.В.,
учитель 2 класса
Бубчиковская СОШ*

◆ ЭТО ИНТЕРЕСНО

«ПЕРИОДИКА – ТВОЙ ДРУГ, ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ДОСУГ»

Вам шестьдесят, или около того? Впереди замаячила пенсия и вы думаете, жизнь подходит к концу? Много зависит от того, как на это посмотреть. Вы же помните: для кого-то стакан наполовину пуст, а для кого-то - полон. Кто-то в луже видит грязь, а кто-то - отражающиеся звезды. Посмотрите на ситуацию с другой стороны! На пенсии жизнь только начинается! На грусть и скуку жалуются те, кто сам избрал такой вариант. В любом возрасте можно радоваться жизни, проводить время весело и учиться чему-нибудь новому. Например, сейчас у вас появилось больше свободного времени для чтения.

Новые исследования ученых доказывают, что чтение – это не только увлекательное, но и полезное для здоровья занятие. Чтение книг и

периодики скрашивают жизнь пожилых людей, делают её полноценной и насыщенной событиями. И здесь всегда на помощь придет библиотека.

Уважаемые читатели элегантного возраста, приглашаем вас в Верхнесинячихинскую центральную библиотеку, где вас ждут самые разнообразные газеты и журналы на любой вкус и интерес.

У вас есть возможность абсолютно бесплатно взять любой журнал домой или почитать новинки, с комфортом расположившись в уютном кресле отдела обслуживания. Вы можете полистать не только глянцевые страницы, но и электронные. В информационно-библиографическом отделе вам будут доступны бесплат-

ные электронные копии периодических изданий на сайтах online-zhurnaly.ru и pressa.ru.

Прекрасным дамам наша библиотека предлагает подборку специальных красочных изданий, с которыми приятно провести время: журналы «Женские истории», «Лиза. Мой уютный дом», «Вязание ваше хобби», «Virda», «Кудесница», «Веста-М» и другие.

Журнал «Лиза. Мой уютный дом» поможет сделать ремонт вашей мечты. Модные тенденции в дизайне интерьера. Мебельные новинки со всего света. Каждый номер журнала предоставляет актуальную информацию о товарах для дома с адресами магазинов. Это журнал вы можете найти также на официальном сайте: <https://lisa.ru/moy-uyutnyy-dom/>.

«Вязание — ваше хобби»

- ежемесячный журнал по вязанию на спицах и крючком. В каждом номере 30 моделей - самых модных, самых элегантных, самых экстравагантных, из новых видов пряжи, с эксклюзивным декором. Модели вязаной одежды для любой погоды. Наряду со сложными в исполнении моделями, требующими мастерства и терпения, есть модели для начинающих рукодельниц.

Журнал «Женские истории» выходит два раза в месяц и замечательно подходит для легкого чтения. Здесь напечатаны прекрасные истории о любви и жизни. В каждом номере есть сканворд, который поможет скоротать время и пошевелить извилинами.

Мужскую аудиторию интересуют издания «За рулём», «Моделист-кон-

структор», «Наука и жизнь», «Популярная механика», «Радио», «Охота и рыбалка. XXI век».

«За рулём» – автомобильный журнал №1 в России. Это издание всегда пользуется особым спросом. Журнал объемный, примерно 150 страниц в номере. В журнале много полезной информации, описывают премьерные автомобили, проводят тест-драйвы, сравнивают несколько автомобилей одного ценового сегмента между собой, дают советы по ремонту. Тестируют не только дорогие автомобили, но и бюджетные. Да и про дорогие авто почитать тоже

интересно. Еще больше информации вы сможете получить на официальном сайте журнала: <https://www.zr.ru/>.

«Охота и рыбалка. XXI век» – это он-лайн журнал, разместивший на своих страницах интересные и полезные сведения, посвященные охоте и рыбалке. Здесь можно отыскать все, что может пригодиться тем, кто не мыслит своей жизни без ружья и удочки. Статьи об оружии, оптике, охотничьих собаках, транспорте, а также снаряжении, которое может понадобиться любителям исконно мужских занятий.

Вы можете прокомментировать размещенные на сайте материалы (они обновляются ежедневно), принять участие в голосовании по наиболее значимым и актуальным для охотников и рыбаков вопросам или задать интересующий вас вопрос, написав письмо по электронной почте. Очень важно также и то, что все отчеты и рассказы, собранные на страницах электронных версий журнала «Охота и рыбалка XXI век» и «Российская охотничья газета», вы можете читать онлайн совершенно бесплатно. Адрес журнала: <https://www.ohotniki.ru/>.

Кроме глянцевого журнала хотим предложить вашему вниманию свежайшие выпуски различных газет.

Источник свежих новостей – местные газеты «Алапаевская искра», «Алапаевская газета», «Невестник» - это еженедельный пульс поселка. Они публикуют на своих страницах новости города и района, события, афишу мероприятий, ответы на вопросы горожан, информацию муниципальных органов власти.

Газета «Вестник Здорового образа жизни» («Вестник ЗОЖ») создан для всех неравнодушных к состоянию своего здоровья, красоте, молодости и долголетию. Здесь вы найдете множество народных рецептов для профилактики и лечения большого количества болезней внутренних органов, а также рецепты народной медицины по уходу за своим телом и кожей, много интересного узнаете о правильном питании и способах похудения, о влиянии физических нагрузок на организм человека. «Вестник ЗОЖ» регулярно знакомит вас с новостями и открытиями в области медицины, биологии и других наук, размещает интервью и статьи докторов, учёных, исследователей и целителей. При желании вы также сможете на страницах газеты поделиться своими советами и опытом излечения от какого-либо недуга или прочитать интересные истории других поклонников газеты.

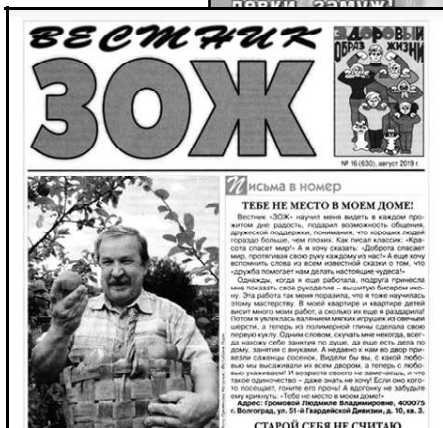
Также можно почитать эту газету в электронном виде на сайте <http://z0j.ru/>.

«Очень полезная газета 1000 советов» - хорошо иллюстрированная, действительно соответствующая своему названию. Пожалуй, трудно представить человека, который не нашел бы здесь совет для себя. Достаточно посмотреть разнообразие рубрик: «Ваш юрист», «Полезные советы дачникам», «Сад на подоконнике», «Домашние любимцы», «Советы родителям», «Звёздные новости». В каждой рубрике по несколько проверенных временем и практикой «жизненных рецептов».

У нас вы всегда найдёте свежий выпуск «главной газеты пенсионеров Свердловской области». Газеты, которую давно любят и с нетерпением ждут – «Пенсионер». Регалий у «Пенсионера» немало: и «Золотой фонд прессы», и «Лидер по подписке», и одна из «100 лучших газет России», и дипломант конкурса «10 лучших газет России». Но больше всего он гордится не официальными званиями, а тем, что, по признанию читателей, является надежным другом пожилых уральцев. Миссия «Пенсионера» – это счастье старшего поколения. Через предоставление нужной и полезной информации о том, как сохранить здоровье, как выстроить хорошие отношения в семье, с детьми и внуками. Через советы, как справиться с конкретной проблемой, решить трудный «официальный» вопрос. Через постоянную обратную связь с редакцией – через клубы для общения, фестивали творчества, диалоги с дежурными корреспондентами, ответы на письменные запросы.

Приходите к нам в библиотеку и выберете себе «собеседника» на любой вкус. Будьте в курсе всего самого нового и интересного, расширьте свой кругозор, подарите себе хорошее настроение. Мы ждём вас. Читайте сами, читайте с нами!

Замараева Ю. В., библиограф



Независимый НЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ НЕВЕСТИНИК

ТРИТОЛ
пос. В. Синячиха

плюс

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

№ 41 (157)

Газета выходит с 31 октября 2016 г.

7 - 13 октября 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЧИПСЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты

Кабачки - 1 шт.
Смесь специй для овощей - 20 г
Оливковое масло - 1 ст.л.
Соль - 1 ч.л.
Калорийность 65 кКал
Время приготовления 1 ч. 30 мин.

Пошаговый рецепт

Этот рецептик чипсов из кабачков подойдет тем, кто следит за своим весом, а также тем, кто пытается кормить своих детей полезно. Все знают о вреде чипсов, которые продаются в супермаркетах в огромном количестве и ассортименте.

Я столкнулась с проблемой того, что моя внучка - не исключение, и тоже просит иногда купить ей чипсы. Вот и решила я приготовить "полезные" чипсы из кабачка, а насколько это мне удалось, расскажу в рецепте.

Можно приготовить кабачковые чипсы различными способами: в микроволновой печи, в духовке, на сковороде, во фритюре. Я буду готовить чипсы из кабачков в духовке.

Можно делать чипсы с добавлением специй, сыра, в панировке или в кляре. Я буду использовать только специи для овощей и оливковое масло. Если вы хотите приготовить абсолютно диетические чипсы, тогда масло вам тоже не понадобится.

Подготовим все продукты для чипсов.

Нам нужно нарезать кабачки очень тонкими кружочками. У меня есть специальная терка. Хорошо, если кабачки будут молодыми и практически без семечек.

Решетку для духовки накрываем листом бумаги для выпечки. Посыпаем поверхность листа смесью специй для овощей и солью.

Поливаем лист небольшим количеством оливкового масла.

Выкладываем кружочки кабачков в один слой на противень. Сверху также посыпаем кружочки кабачков специями и солью и поливаем оливковым маслом. Отправляем противень в духовку, разогретую до 100 градусов С, на 40-60 минут.

Готовые чипсы из кабачков достаём из духовки и даём им немного остыть, после этого подаём к столу.

Кабачковые чипсы получаются очень хрустящими, ароматными и вкусными. Надеюсь, что и по полезности они намного превосходят магазинные чипсы. По крайней мере, внучка и муж были в полном восторге от моих чипсов и наперегонки таскали их из тарелки.

Похрустим?

☺ ЗДОРОВЬЕ



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СО СТВОРКАМИ ФАСОЛИ

Створками фасоли - это мягкое средство натурального происхождения с давних времен использовалось нашими предками для лечения патологий, для борьбы с которыми сейчас используют сильнодействующие препараты. Свойства створок фасоли объясняются их уникальным составом. В них содержатся следующие полезные вещества: макро- и микроэлементы; витамины С, РР, группы В; флавоноиды; аминокислоты; кемпферол; кверцетин; кислоты; гликокинин; каротин.

Фасоль - необходимый продукт питания в рационе больных сахарным диабетом. Употребление фасоли в пищу снижает содержание сахара в крови. Этому способствует, содержащийся в фасолевых бобах, аргинин. Он участвует в синтезе мочевины и в других процессах азотистого обмена. Аргинин оказывает инсулиноподобное действие на обмен веществ.

Отвар створок пьют натощак перед едой.

Активные компоненты фасоли оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется употребление фасоли при нарушении ритма сердечной деятельности.

Входящий в состав фасоли цинк, нормализует углеводный обмен в организме. Медь, активизирует выработку (синтез) адреналина и гемоглобина. Фасоль благотворно действует на мочеполовую функцию и способствует улучшению потенции. Фасоль обладает очищающим эффектом и способствует растворению камней в почках.

Фасолевые створки можно применять только в сухом виде. Свежие они ядовиты.

Состав: Чай зеленый, сухие створки фасоли.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чай доступен в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.

ТРИТОЛ

В магазины торговой
сети ТРИТОЛ
поставка молочной
продукции ежедневно,
кроме воскресенья.
За исключением
магазинов
ТРИТОЛ-13,14,18.



Внимание!
В магазин ДЕДО и БАБА,
новое поступление очков!

