

У П Е Р М А Р К Е Т

КИРОВСКИЙ

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Фасоль «Овощная сказка» в томатном соусе, в собственном соку 310 г  25⁹⁹	Авокадо 1 шт.  49⁹⁹	Апельсины 1 кг  49⁹⁹	Пирожное «Профитроли» с пломбирным кремом Мирель 180 г  69⁹⁹	Печенье «Деревенька» Кировский 500 г  75⁹⁹	Сосиски «Советские» 300 г  139⁹⁹	Пельмени «Сибирские» 1 кг  189⁹⁹
Торт «Прага» Мирель 600 г  236⁹⁹	Сыр «Российский» 45% 1 кг  289⁹⁰	Корм для кошек «Дримис» говядина, курица, лосось, сыр 60 г  42⁹⁹	Корм для кошек «Шеба» Плежер говядина-кролик, курица-индейка, курица-кролик, тунец-лосось, утка-цыпленок 85 г  26⁹⁹	Средство для мытья посуды «Капля» Воск лимон, цитрусовый микс 500 г  33⁹⁹	Щетка зубная «Колгейт» Зиг Заг средней жесткости  39⁹⁹	Щетка зубная «Колгейт» Массажер средняя жесткость  99⁹⁹
Крем «Бархатные ручки» 80 мл  43⁹⁹	Освежитель воздуха «Симфони» морской бриз, цитрус и инжир 300 см  55⁹⁹	Шампуни и бальзамы «Чистая линия» 250 мл  59⁹⁹	Гель для душа «Палмолив» Натураль 250 мл  85⁹⁹	Гель для душа «Палмолив» 250 мл  109⁹⁹	Порошок стиральный «Миф» 2 кг  149⁹⁹	

Предложение действительно с 26.01.17 г. по 01.02.17 г. Цены указаны в рублях. Количество товара ограничено.

«ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ!» И. КОВПАК

По просьбе читателей

Как поднять иммунитет?

Народные советы

В ЗИМНИЙ ПЕРИОД НИКОГДА НЕ ЗАСТРАХОВАН ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ГРИППА.



Чтобы избежать сезонных заболеваний, необходимо заранее думать об укреплении иммунитета. На этом и делает акцент блогер Алена КРАВЧЕНКО. Однако что предпринять, если простуда застала врасплох? — спрашивают читатели. По мнению Алёны, обязательно бежать в аптеку, можно начать лечение народными средствами, которые облегчают симптомы гриппа и простуды.

МЁД

Обратите внимание на мед и продукты пчеловодства, если у вас нет аллергии. Можно готовить различные смеси для укрепления и поддержания иммунитета, съедать каждое утро одну чайную ложку цветочного меда натощак, приготовить витаминную смесь из орехов, сухофруктов и меда.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

При гриппе и простуде, особенно если поднялась высокая температура тела, рекомендуется обильное питье. Очень полезны травяные чаи. Из трав можно взять липу, ромашку, мяту, чабрец и пр. Травы можно смешивать или заваривать одну траву, на-

пример, ромашку или чабрец. Пропорции такие: на пол-литра воды несколько столовых ложек травы (но не с горкой). Заливаем и настаиваем. А далее процеживаем и пьем с медом вприкуску. Если вы не любите мед, то добавьте немного сахара.

Можно заварить чай в чайнике. Отвар является проверенным народным средством от простуды и гриппа. Травы смешивают, заливают водой, настаивают и пьют. В состав такого чая могут войти веточки малины, листья и веточки черной смородины, немного шиповника, чабрец, мята, липа.

ЧАЙ ИЗ ЯГОД

Из ягод для борьбы с простудой подойдут калина, малина, клюква, черная смородина. Они содержат большое количество витамина С.

Ягоды можно перетереть, заморозить, засушить. Вкусны и полезны ягодные чаи. Ложка ягод заливается стаканом воды, надо только, чтобы напиток настоялся.



КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Полезен и компот из сухофруктов (или узвар). Готовится он из сухих яблок, груш, абрикосов, ягод. При простуде лучше употреблять напиток в теплом виде.

ПОДГОТОВИЛА
Л. ЛАВРИНЕНКО

Успех

И «золото», и «серебро», и «бронза»!

Первенство Свердловской области по боксу среди юниоров

С 16 ПО 21 ЯНВАРЯ в Екатеринбурге прошло Первенство Свердловской области по боксу среди юниоров 17-18 лет и юношей 15-16 лет. В соревнованиях приняло участие 182 боксера из городов Свердловской области.

Город Лесной на этих соревнованиях представляли учащиеся Детско-юношеской спортивной школы.

В возрастной группе юношей 15-16 лет в весовой категории 60 кг победу одержал Артур Гудаев (лицей).

Виталий Кулясов (школа 76) в весовой категории 50 кг стал бронзовым призером.

Среди юниоров 17-18 лет первое место у Даниила Гушина (Полипрофильный техникум имени О.В. Терёшкина), второе место у Святослава Мандрыгина (школа 64).

Поздравляем ребят и тренера Петра Ильича Мориллова с успешным выступлением!

АДМИНИСТРАЦИЯ ДЮСШ Лесной

