

Вы спрашивали

Какая вода полезнее?

КАКУЮ воду лучше пить: водопроводную, родниковую или бутилированную? А. Хвостова

Отвечает научный сотрудник ФИЦПБиБП, к.м.н. Юлия ЧЕХОНИНА:

— По большому счёту, всё, что нашему организму нужно от воды, — это H₂O. Вода — это основная среда для всех биохимических реакций. Водопроводную воду нужно кипятить. Есть риск, что в неё из трубы попали болезнетворные микроорганизмы. Пить сырую родниковую воду тоже не стоит, если только вы не уверены в этом источнике и пьёте её не впервые. Прежде чем налить воду в бутылку, её подвергают целому ряду мероприятий по обеспечению безопасности и качества. Но вода в бутылке из пищевого пластика должна храниться при комнатной температуре, не подвергаться перепадам температур, не должна стоять на прямом солнце или, наоборот, в морозилке. Самая лучшая упаковка — это затемнённое стекло.

Здоровье

На заре ты её разбуди

Как не впасть в зимнюю депрессию

СВЕТОВОЙ день в декабре непродолжителен. Из-за этого у некоторых людей может ухудшиться самочувствие, но, если следовать советам медиков, этого можно избежать.

«Существует множество исследований, которые показывают, что у людей, длительно проживающих в условиях короткого светового дня, чаще отмечаются пониженный фон настроения, депрессия (из-за уменьшения выработки серотонина — „гормона счастья“), — рассказала замгендиректора Национального медицинского исследовательского центра кардиологии Минздрава России врач-кардиолог Нана ПОГОСОВА. — У них также снижается работоспособность, отмечается повышенная утомляемость, сонливость или, напротив, бессонница. Появляется раздражительность, растёт заболеваемость ОРВИ, гриппом, другими инфекциями, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей». По мнению декана факультета психологии МГУ, эксперта Лиги здоровья нации Юрия ЗИНЧЕНКО, заметив у себя симптомы снижения настроения и работоспособности зимой, нужно найти дополнительные источники радости и удовольствия, чтобы помочь организму восстановить запас серотонина. «Можно посетить развлекательные мероприятия, увеличить двигательную активность, больше времени проводить в тёплых помещениях, больше общаться с приятными людьми», — уточняет Зинченко. А Р. Вильфанд напоминает, что существует такое понятие, как сумерки и заря. Они бывают как утром, так и вечером. И в это время очень полезно гулять на свежем воздухе.

ПО ИНФ. СМИ

Общество

«А ДАВАЙТЕ ПРОВЕДЁМ ФЕСТИВАЛЬ ДУХОВНОГО ПЕСНОПЕНИЯ СРЕДИ НАШИХ СЕВЕРНЫХ УРАЛЬСКИХ ГОРОДОВ, — ПРЕДЛОЖИЛА В НАЧАЛЕ 2018 ГОДА НЕРАВНОДУШНАЯ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЛЮДМИЛА АНАТОЛЬЕВНА БАЛАНУХИНА, РЕГЕНТ ХОРА «ДУХОВНЫЙ САД» ХРАМА ВО ИМЯ СВЯТОГО ПРАВЕДНОГО СИМЕОНА ВЕРХОТУРСКОГО В ГОРОДЕ ЛЕСНОМ. — И ПОСВЯТИМ МЕРОПРИЯТИЕ СТОЛЬ ВАЖНОЙ ДАТЕ В ИСТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ И ВСЕГО ПРАВОСЛАВНОГО МИРА — 100-ЛЕТИЮ РАСПРАВЫ НАД СЕМЬЁЙ ПОСЛЕДНЕГО ИМПЕРАТОРА РОССИЙСКОГО». И ВОТ, МЕЧТЕ ТРУДОЛЮБИВОГО И ДУХОВНО МЫСЛЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА СУЖДЕНО БЫЛО СБЫТЬСЯ!..

В один из воскресных дней, когда земля укрылась настоящим белым снежным покрывалом, на территории Нижнетурунского городского округа в актовом зале школы № 1 им. Е. Панкратьева состоялось наполненное светом веры, любви и внутреннего духовного огня мероприятие под названием «Встреча двух городов. Литературно-музыкальная композиция «Венценосная семья». Здесь собрались представители как светского общества, так и прихожане, истинно верующие люди, воспитанники воскресных школ Лесного и Нижней Туры, волонтеры, ветераны. Открыли встречу два священника самых крупных местных православных приходов: отец Анатолий Кузнецов (Трёхсвятительский храм, г. Нижняя Тура) и отец Сергей Кабанов (храм во имя святого праведного Симеона Верхотурского, г. Лесной). Отец Анатолий поведал собравшимся об одном важном событии, которым отмечился 2018 год: «У нашего храма, а значит, и города появился небесный покровитель, святой заступник, отец Александр Адрианов. Он был канонизирован Русской православной церковью, и 25 ноября — 100-летняя годовщина его кровавого убийства». Отец Сергей призвал всех к единению: «У нас два города, два храма, с этого года ещё и две епар-

К вере души людей пробуждая...

Фестиваль духовного песнопения

хии, — сказал он. — И это тем более способствует нашему объединению за веру, любовь и семью».

И вся композиция «Венценосная семья» прошла словно на одном дыхании. Один за другим на экране сменялись кадры документальной хроники 1918 года, присутствующие услышали лирические воспоминания о жизни царской семьи и рассказ о том, как много ещё страниц истории по-настоящему не изучено нами в своём Отечестве... Ведущие встречи Н. Кривошапкина и Н. Даутова представляли участников концертной программы. Выступили детская и взрослая группы хора «Духовный сад» прихода во имя Симеона Верхотурского (регент Л.А. Баланухина, концертмейстер И. Шаргуно-

ва), воскресная школа «Илиотропион» (регент Н.А. Лозовая, зауч Н.А. Коробейникова). Они погрузили зрителей в атмосферу сострадания и милосердия к Царской семье, принявшей венцы страдания. Растрогало до слёз сольное пение воспитанника воскресной школы «Купель» храма святого праведного Симеона Верхотурского Вячеслава, посвящённое цесаревичу Алексею. Зал долго не хотел отпускать артистов со сцены, аплодировал стоя, в завершение всем были вручены сладкие гостинцы, а местный поэт, депутат двух созывов Думы Нижнетурунского городского округа Нина Коробова вручила настоятелям храмов Лесного и Нижней Туры сборники со своими стихами. Благодарили и хозяев, любезно предоставивших площадку для проведения первого в истории двух городов совместного концерта, СОШ № 1 (директор Ж.А. Коротаева). А также волонтеров, ответственных за звук и видеоизображение, Кирил-

ла Бокова, Константина Шехтеля и завуча Ксению Шуклину и представителей учреждений культуры города Лесного Наталью Кривошапкину (СКДЦ «Современник») и Эльвиру Ткаченко (ЦГБ имени П.П. Бажова).

Литературно-музыкальная композиция «Венценосная семья» — это своеобразный призыв к молодому и старшему поколению. Ведь всей почти вековой историей Советского государства в сознание наше и наших родителей настойчиво вкладывалось неприятие всего, что так или иначе относилось к временам Царского правления, а значит, происходило отлучение от веры, от любви к Отечеству. Самая главная истина, которую все собравшиеся, надемся, в это воскресенье унесли с собой, в свои дома — чем крепче семья, тем крепче наше государство.

Т. ПЕВЧАЯ
г. Нижняя Тура
Фото Н. Коробейниковой



Детская группа хора «Духовный сад», регент Л.А. Баланухина (крайняя слева)

Культура

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ АНСАМБЛЬ «ВДОХНОВЕНИЕ» (ДХШ ЛЕСНОГО, РУКОВОДИТЕЛЬ С.Е. ВАХРАМЕЕВА) В НОЯБРЕ ЭТОГО ГОДА ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ДВУХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ФЕСТИВАЛЯХ, КОТОРЫЕ ПРОХОДИЛИ СО 2 ПО 4 НОЯБРЯ В МОСКВЕ.

На Восьмом международном фестивале «Во имя жизни на Земле», проходившем в концертном зале Останкино, в номинации «Народный танец», наш коллектив представил два танца: «Берёзка» и «Казачья вольница». Танец «Берёзка» был одобрен жюри и отобран на гала-концерт.

По итогам первого конкурса ансамбль получил высокую награду — Диплом лауреата I степени.

Программа фестиваля была интересной, плодотворной и насыщенной. На базе Останкино прошли мастер-классы: по народному танцу, современной хореографии, балетному и театральному искусству. Мы с удовольствием приняли в них участие. Обзорная экскурсия по городу познакомила с достопримечательностями столицы.

«Вдохновение», вдохновлённое Москвой

А впереди снова была сцена и очередное выступление на международном фестивале «Креатив», который гостеприимно распахнул для нас двери в продюсерском фольклорном центре имени Людмилы Рюминой.

Долгожданный гала-концерт, затем этап награждения, и со сцены звучит: «Дипломом лауреата II степени награждается хореографический ансамбль „Вдохновение“, город Лесной Свердловской области». И снова — победа!



Хореографический ансамбль «Вдохновение» ДХШ Лесного (рук. С.Е. Вахрамеева)

Мы гордимся тем, что сумели достойно представить наш город на московских международных фестивалях. Это наша общая победа вместе с руководителем Светланаой Евгеньевной Вахрамеевой! Благодаря её таланту хореографа, творческому энтузиазму, такту, терпению и моральной поддержке у нас буквально открывалось «второе дыхание», и мы верили, что «есть ещё порох в пороховницах» и старались оправдать доверие и надежды нашего руководителя, стремились нести красоту народного танца в жизнь, радовать людей и приумножать культурные достижения нашего города.

З. КУЗНЕЦОВА
г. Лесной
Фото из архива ДХШ