

О чём говорят

Есть или не есть

Эксперты назвали вредные продукты

БЕЗ еды нет жизни. А что надо есть, чтобы жизнь была долгой и приятной во всех отношениях? Вопросы из серии вечных. И в разное время на них даются разные, порой прямо противоположные ответы.

Голова кругом. Сегодня в числе вредных продуктов молоко. Завтра настоятельно советуют отказаться от кофе. Проходит время, и... молоко чуть ли не самое полезное, а кофе почти реабилитирован. Не читать советы? Не вникать в сущность рекомендаций? Не получается. Мы любопытны, особенно когда речь идёт о нашем здоровье. А уж тем более о продуктах, ускоряющих старение. Мы-то хотим вечной молодости. Итак...

Эксперты установили: попкорн, сахар, алкоголь, лакомства из кукурузы, продукты из переработанного мяса вызывают преждевременное увядание. Так, сахар замедляет синтез коллагена, который отвечает за упругость кожи. Переработанное мясо не только вызывает воспаления, но также сказывается отрицательно на обмене веществ. Соль задерживает жидкость в организме и вызывает отёки. Кофе не только отражается на эмали зубов, но и обезвоживает организм, чем способствует появлению морщин и микротрещин.

Алкоголь вызывает старение кожи, он, в том числе, провоцирует появление припухлостей и выступание кровеносных сосудов. А продукты из кукурузы, включая хлопья, чипсы и попкорн, нарушают в организме баланс Омега-3 и Омега-6.

Запомнили перечень вредностей? Срочно исключить их из своего рациона? Любимая утренняя геркулесовая каша без соли утрачивает свою притягательность? Кухня без запаха утреннего кофе не так уютна? Но здоровье, красота, долгая молодость требуют жертв.

И всё-таки не надо безоговорочно следовать всем рекомендациям. А ещё говорят, что организм всегда прав. Отдаться его диктату? Не выход. Не польза для здоровья. Польза — это умеренность в еде, никакого переедания, соблюдение элементарных гигиенических правил. А если здоровье дало сбой, посоветуйтесь с лечащим врачом, который назначит необходимую именно вам диету.

Право

Прозрачность для водителя

ПРОЧИТАЛА в Интернете, что водителей будут лишать регистрации автомобиля за изменение конструкции. У сына затонированы стёкла. Грозит ли ему лишение регистрации?

А. Кишина

Свердловская Госавтоинспекция заявила, что может аннулировать регистрацию автомобилей с тонировкой стёкол, заниженной подвеской и другими несанкционированными изменениями конструкций. Это грозит водителям, получившим предписание на устранение нарушений, но не выполнившим его. Если водитель не убрал, например, тонировку со стёкол автомобиля, то автоинспекторы могут составить документы на аннулирование регистрации, о чём уведомят владельца авто. После этого регистрационные знаки заносятся в базу розыска, и инспекторы ДПС выявляя машины, госномера которых числятся в запрете. Номера снимаются и передаются на уничтожение. Вновь получить регистрацию автомобиля можно после устранения всех нарушений. В таком случае водитель получит новые регистрационные знаки.

ПО ИНФ. СМИ

Лето-2019

Последний день сезона в «Ельничном»



Репетиция перед концертом

ВОТ И ЗАКОНЧИЛСЯ ЛЕТНИЙ СЕЗОН ДЕТСКОГО ОТДЫХА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ЕЛЬНИЧНЫЙ». 7 АВГУСТА ЗДЕСЬ СТАЛ ПОСЛЕДНИМ ПРОЩАЛЬНЫМ ДНЁМ.

По традиции ребята и вожатые дали концерт в своём клубе. Весь вечер в лагере звучали песни, смех, у некоторых ребятшек не обошлось и без слёз — ведь пришло время расставания с друзьями. И всё же радость преобладала над грустью,



Ну как водичка в новом фонтане?!

что чувствовалось и по общей атмосфере, царящей в лагере, и в ответах детей на мои вопросы о том, понравилось ли им здесь отдыхать и не замёрзли ли дети тут этим прохладным летом? «Всё было круто!» — слышалось от детей. «Хотим вернуться сюда в будущем году!».

В этих словах, наверное, и кроется самая главная награда ра-

ботникам лагеря, его директору **Дмитрию Шорохову** за их труд. Ведь они очень старались, готовясь к приёму детей в летний сезон, и в его успешном и благополучном проведении. И, как видим, их старания были не напрасны.

С. ЛЕОНИДОВ
Фото С. Чикишева

Туристскими тропами

10 АВГУСТА НА БОЛЬШОЙ ПОЛЯНЕ У НИЖНЕТУРИНСКОГО ПРУДА ПРОШЛА ОЧЕРЕДНАЯ ВСТРЕЧА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ДВИЖЕНИЯ «ЗАТУМАНЩИКИ».

ЧТО ЭТО ЗА ДВИЖЕНИЕ, РАССКАЗЫВАЕТ ЕГО СОЗДАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ СЕРГЕЙ КОМКОВ.

«Группа „Затуманщики“ (сейчас мы называем себя не „группой“, а „движением“) существует около 15 лет. Основное ядро — моя супруга **Татьяна Елистратова**, моя сестра **Ирина Участкина**, её муж **Олег Участкин**, наши друзья супруги **Кочергины** и **Шкляевы**. Обошли практически весь Урал, от Приполярья до границы с Казахстаном. Мы называем себя „всёядными“ туристами, так как наши походы включают в себя разные направления: от гор, пещер и славов по уральским рекам до поездок в храмы, музеи, на фестивали и художественные выставки. Мы побывали почти во всех аномальных зонах Урала: перевал Дятлова, хребет Чистоп, Молебский треугольник, Таганай, Золотые ворота на реке Выхай и т. д. Занимаемся краеведением: обнаружили несколько пещер на реке Туре, нашли мансийское святилище — Карелинскую писаницу — скалу на берегу реки Туры с рисунками древних людей. Мною написано около 20 статей о достопримечательностях Урала. Они публиковались на сайте „Наш Урал“, в местных газетах и в краеведческом журнале „Тагильский меридиан“. В нескольких путеводителях опубликованы мои фотографии.



Игра-квест «Пройти лабиринт с завязанными глазами по подсказкам зрителей»

Встреча старых и добрых друзей

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...» (девиз встречи «Затуманщиков»)

Встречу „Затуманщиков“ под девизом „Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...“ проводим уже третий год подряд. Совмещаем с благотворительной акцией „Праздник для Катюши“. **Катя Зайцева** с рождения страдает тяжёлой формой ДЦП. Мы всячески стараемся помочь ей и её маме как финансово, так и морально. Катюша — полноправный член нашего движения. В свои походы берём абсолютно всех желающих. Бывает, что собирается группа более 40 человек. Объявления о предстоящих походах выставляются в группе „Затуманщики“ на сайтах „Одноклассники“ и „ВКонтакте“. В сентябре на базе „Бажовки“ я открываю школу по выживанию в природных условиях. Называется она будет „Большая Медведица“. Приглашаю всех желающих в наше движение.

Однако вернёмся к августовской встрече «Затуманщиков». Пасмурная погода повлияла на число её участников, но, всё же, собралось достаточно много любителей туризма, чтобы она состоя-

лась. На встречу прибыли семьями. К «Затуманщикам» присоединились их друзья — коллектив оригинального жанра «Джаглинг» с клоуном Андрюшей (**Андрей Корякин**). Было очень весело! Пели песни у костра, принимали участие в весёлых конкурсах и квестах (организаторы **Александр Татауров** и **Сергей Ермаков**), катались на яхте. Обед был просто великолепный, чего только стоила вкуснейшая уха, приготовленная **Ниной Шкляевой**! Ощущение у меня сложилось такое, что я попал в компанию старых и добрых друзей, хотя присоединился к ней впервые. Особо запомнились песни под гитару **Михаила Шкляева** и игра на старинном музыкальном инструменте варгане **Сергея Комкова**.

Удачи вам, «Затуманщики»! Вы делаете доброе дело!

С. ЗАЯКИН
Фото С. Чикишева