

# Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 22 марта 2014 года, № 24 (9612), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана в марте 1935 года. Цена 5 руб. 61 коп.

6+

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

## Воссоединение

Россия и Крым 18 марта подписали поистине исторический договор о вхождении Республики и города Севастополя в состав РФ.

Таким образом, в Российской Федерации образуются новые субъекты – Республика Крым и город федерального значения Севастополь.

Референдум в Крыму прошёл в полном соответствии с демократическими процедурами и международно-правовыми нормами. За воссоединение с Россией проголосовали на полуострове более 96% избирателей.

Как считает Владимир Путин, правильно, если в Крыму будет три равноправных государственных языка – русский, украинский и крымско-татарский. Он напомнил, что сегодня из 2 миллионов 200 тысяч жителей Крымского полуострова – почти полтора миллиона русских, 350 тысяч украинцев и порядка 300 тысяч крымских татар.

Соб. инф.

## На каникулы – досрочно

Третья учебная четверть нынче закончилась на два дня раньше: школы городского округа закрыты в целях профилактики ОРВИ и гриппа.

Как пояснили в комитете образования, предупредительные меры введены для того, чтобы не допустить роста простудной заболеваемости в образовательных учреждениях и возможной

сезонной эпидемии. Несмотря на то, что весенние каникулы начались загодя, к занятиям школьники приступят согласно учебному графику – 31 марта.

Ольга МЯСНИКОВА

## Упущенное наверстают

Механизаторы ООО «Возрождение» заканчивают ремонт техники, необходимой на весеннем поле.

Как сказал директор предприятия Владимир Безруких, из-за финансовых затруднений ремонт тракторов и посевных агрегатов нынче начали позже обычного, но сейчас дело выправляется. К первому апреля на линейку готовности поставят 35 сцепок борон, ко-

торые будут использовать на закрытии влаги в почве, и восемь сеятельных агрегатов – четыре импортных комплекса и четыре с обычными рядными сеялками. Почвообрабатывающие орудия уже восстановлены.

Борис СОКОЛОВ

## День рождения села

Нынешний год для жителей Новой Заимки юбилейный: село отметит 250 лет со дня образования.

Уже сегодня специалисты сельской администрации разрабатывают программу торжества, которое намечено на август.

С начала года в школе, детских садах и библиотеках Новой Заимки проходят встречи со старожилами, открытые уроки и выставки, приуроченные к юбилею.

С наступлением тепла начнутся работы по благоустройству села. В сквере, парке и на улицах появятся клумбы, жители на придомовых территориях тоже разобьют цветники. Особое внимание в праздничном оформлении будет уделено гостевой улице Ленина.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

## Губит людей... трава

Заводоуковские полицейские и сотрудники наркоконтроля отмечают рост числа употребляющих наркотики.

С начала года стражи порядка задержали два десятка человек, у которых обнаружили наркотики растительного происхождения. В общей сложности было изъято почти 1 200 граммов марихуаны. На днях сотрудники вневедомственной охраны нашли ещё у одного мужчины 164 грамма марихуаны. Теперь 44-летнему безработному жителю деревни Комаро-

вой грозит до десяти лет лишения свободы.

В Ялutorовском межрайонном отделе наркоконтроля работает телефон доверия. По номеру 8 (34535) 2-62-60 можно сообщить о фактах незаконного оборота и потребления наркотиков, а также задать вопросы по профилактике наркомании и лечению наркозависимых.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

До 31 марта открыта досрочная подписка на газету «Заводоуковские вести» на второе полугодие 2014 года по старой цене. Стоимость комплекта на шесть месяцев составляет 291 рубль 60 копеек, на три – 145 рублей 80 копеек, на месяц – 48 рублей 60 копеек.

## Прогноз синоптиков

|       | t °C в 4.00 | t °C в 16.00 | Атм. давление | Осадки |
|-------|-------------|--------------|---------------|--------|
| 22/03 | -11         | -1           | 755           | ☀      |
| 23/03 | -3          | 0            | 749           | ☁      |
| 24/03 | -8          | +2           | 763           | ☀      |

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

## СТАТЬ БЛИЖЕ К ЗЕМЛЕ



• Знакомство с импортной сельхозтехникой: лучше один раз увидеть и потрогать.

В школах округа работают 11 профильных классов. Один из них – агротехнологический – в этом учебном году открылся в Новой Заимке. Сегодня в нём занимаются 19 десятиклассников.

Их выбор не случаен, ведь большинство ребят планируют связать свою будущую профессию с сельским хозяйством. Уже сейчас наряду с основными школьными предметами они постигают и аграрную науку: девушки посещают элективные курсы по растениеводству и ландшафтному дизайну, юноши изучают устройство тракторов и сельхозмашин. Практические занятия у последних проходят в технических лабораториях Заводоуковского агропромышленного техникума. Сюда мальчишки приезжают раз в неделю. Вместе с преподавателем Виктором Таракановым они уже пробовали разобрать и собирать двигатели, регулировать клапаны.

Сегодня, в преддверии посевной кампании, школьники знакомятся с сельскохозяйственной техникой, в том числе и с комбайнами. Виктор

Владимирович открывает ангар, и всё внимание ребят переключается на большую машину.

– Ничего себе! – не скрывают восторга мальчишки и тут же забираются в кабину.

Преподаватель техникума обещает старшеклассникам, что в следующем году занятия будут ещё интереснее: учебная программа предполагает как уроки по правилам дорожного движения, так и курс вождения на тракторах. Этому момента юноши ждут с нетерпением. Хотя, справедливости ради, замечу, что к технике сегодня неравнодушны и девчонки. Например, Настя Марилова, которая не хуже одноклассников разбирается в моторах, тоже хочет связать свою жизнь с сельским хозяйством и родным селом.

– Наверное, это тот редкий случай, когда многие старшеклассники нашей школы мечтают, окончив вуз, вернуться на родину и трудиться на её земле, – говорит классный руководитель Татьяна Сафонова. – И появление в школе профильного класса оказалось как нельзя кстати.

Ольга МЯСНИКОВА

Фото автора

НА РЫНКЕ ТРУДА

## Помогаем найти работу, обучаем, консультируем

На 13 марта в центр занятости населения за предоставлением государственных услуг обратились 459 человек, что на 13% меньше, чем в прошлом году.

Из них за содействием в поиске подходящей работы – 247 жителей округа, за информацией о положении на рынке труда – 365, за профессиональной ориентацией – 177.

Отмечу, что 53% обратившихся (244 человека) – люди, не занятые трудовой деятельностью. В сравнении с прошлым годом число неработающих уменьшилось на 12,3%.

Специалисты центра признали безработными 186 человек (88,9% к показателю прошлого года). На 13 марта зарегистрировали 335 безработных. С начала года их число увеличилось на 47 человек.

Уровень регистрируемой безработицы составил 1,59% от численности экономически активного населения. Работодатели округа заявили о потребности в 181 работнике, при этом коэффициент на-

пряженности на рынке труда городского округа составил в среднем 1,85 человека на одну вакансию.

С регистрационного учёта специалисты центра сняли 179 человек, 46 из них нашли работу (доходное занятие), 47 приступили к профессиональному обучению, 86 – по другим причинам.

На конец отчётного периода уровень трудоустройства по округу составил 18,6%, а результативный выход из безработицы (отношение численности трудоустроенных и направленных на обучение безработных граждан к общей численности снятых с регистрационного учёта безработных) – 51,9%.

Для предварительной записи на первичное или повторное обращение за государственной услугой содействия в поиске подходящей работы жители округа могут обратиться к специалистам Заводоуковского центра занятости населения по телефону 8 (34542) 2-37-88, 8 (34542) 2-36-31.

Руслан ЗАМЯТИН,

директор центра занятости населения

## НАША БЕЗОПАСНОСТЬ

## Чтобы не затопило и не сгорело



• Александр Забоев: «Прокопав канавки и очистив водопропускные трубы, жители отведут талую воду от своего земельного участка...»

**Вопросы организации подготовки к пропуску паводковых вод и тушению возможных пожаров, а также задачи, вытекающие из этого, обсудила комиссия по чрезвычайным ситуациям.**

Четыре сельские администрации (Новозимская, Сосновская, Лыбаевская и Гилёвская) больше всего могут пострадать при пропуске талых вод, при условии, что уровень воды в реках будет существенно высоким. Пока же прогноз предполагает развитие событий «на уровне средних многолетних значений». Но прогнозы не всегда сбываются. Поэтому сейчас завершается проверка существующих плотин и дамб, обследуются электросети, которые могут оказаться в затопляемых зонах. Дорожникам предстоит очистить дороги и водопропускные сооружения. Сотрудники управления социальной защиты населения придут в каждый дом, попадающий в зону подтопления, и напомнят жителям о порядке их действий при наводнении. Эвакуационная комиссия ещё раз обсудит последовательность переселения людей из затопляемых зон округа, уточнит их количество и места временного размещения и продумает организацию питания. Санаторно-оздоровительный лагерь имени Ю. Гагарина, как всегда, подготовит места для эвакуируемых из зон затопления, а полиция обеспечит общественный порядок на затопляемых территориях.

Подготовить силы и средства к работе в весенне-летний пожароопасный период предстоит и Заводоуковскому филиалу Тюменской авиабазы, и 25 отряду противопожарной службы. Руководители привлекаемых на тушение лесных пожаров предприятий и организаций, помимо выделения техники и финансов, обязаны проинструктировать о мерах безопасности своих сотрудников. Охранять от пожаров вверенные территории предстоит службе охраны животного мира и обществу охотников.

Кроме того, главам сельских администраций и руководителям сельхозпредприятий ещё раз напомнили о подготовке подъездов к естественным водоисточникам для заправки пожарных автомобилей и недопустимости разведения сельхозпалов. Как и в предыдущие годы, главы сельских территорий будут продолжать разъяснительную работу с населением о необходимости выполнения мер пожарной безопасности как в населённых пунктах, так и в лесу. Сбором и обобщением оперативной информации о паводке и возможных пожарах будет заниматься единая дежурно-диспетчерская служба, а оперативный штаб по ликвидации последствий паводка и предупреждению и ликвидации пожаров по традиции разместится на базе комитета по делам ГО и ЧС.

**Александр ПОНОМАРЁВ**  
Фото Лилии Назаренко

## В КОРИДОРАХ ВЛАСТИ

## СНИЖАЯ КОРРУПЦИОННЫЕ РИСКИ

**В словаре коррупция объясняется как подкуп, продажность должностных лиц. В муниципалитете принимают упреждающие меры по противодействию этому злу.**

Рассказать о них мы попросили заместителя главы администрации округа, председателя комиссии по соблюдению требований к служебному поведению муниципальных служащих и урегулированию конфликта интересов Светлану Касенову:

— Для реализации Федерального закона «О противодействии коррупции» эти меры обозначены в плане на 2012-2015 годы. В соответствии с ним одним из основных направлений работы (в частности правового отдела) является антикоррупционная экспертиза муниципальных правовых актов. При её проведении специалисты администрации округа взаимодействуют с Заводоуковской межрайонной прокуратурой и аппаратом губернатора области (уполномоченным на ведение областного регистра муниципальных правовых актов). В прошлом году экспертизу прошли сто проектов и 56 нормативных правовых актов округа. Замечания были, и муниципалитет внёс необходимые коррективы.

Обязанности по профилактике коррупционных правонарушений со стороны муниципальных служащих возложены на специалистов управления делами администрации округа. У них достаточно ёмкий перечень функций.

— К примеру?  
— Все муниципальные служащие обязаны предоставить управлению сведения не только о своих доходах, имуще-

стве и обязательствах имущественного характера, но и членов своих семей. В 2013 году такие сведения подал 51 служащий. Отныне эта обязанность возложена и на руководителей муниципальных учреждений.

Согласитесь, что применительно к органам власти утверждение «кадры решают всё» остаётся справедливым. Администрация округа утвердила перечень из 49 должностей муниципальной службы, размещение которых связано с коррупционными рисками. Их удельный вес от всей штатной численности составляет 38%. Из 142 функций, выполняемых администрацией округа, есть те, к которым управление относится с особым вниманием.

— Какие функции имеются в виду?

— Назначение и увольнение руководителей муниципальных учреждений. Предоставление муниципальных и госуслуг гражданам и организациям. Плюс к этому контроль финансово-хозяйственной деятельности муниципальных предприятий и учреждений, принятие решений о распределении бюджетных ассигнований, управление объектами муниципальной собственности, размещение заказа (с начала 2014 года — закупки) для муниципальных нужд.

— Светлана Анатольевна, с этого места поподробнее, пожалуйста.

— Для снижения коррупционных рисков на этапе формирования муниципального заказа заказчики должны в обязательном порядке предоставлять обоснование начальной максимальной цены контракта, проводить исследование цен на товары, работы, услуги для муниципальных нужд по заключаемым контрактам. Кроме то-

го, они обязаны не допустить необоснованного расширения (ограничения) круга возможных участников размещения заказа (осуществления закупки) или (сужения) объёма потребностей в товарах, работах, услугах.

Для снижения коррупционных рисков на этапе размещения муниципального заказа (закупки) в документации о торгах, извещении о проведении запроса котировок не допускается установление требований и документов, не предусмотренных законодательством. Затягивание (ускорение) заключения контракта также не допускается.

— В числе прочих мер противодействия коррупции...

— Мы стараемся свести к минимуму саму возможность нечестного поведения чиновников. Для этого муниципальные услуги оказываются в соответствии с административными регламентами, прошедшими общественную экспертизу ещё на этапе проектов. В прошлом году приняли 13 таких регламентов, 34 уже имевшихся приехали в соответствие с требованиями действующего законодательства. Ведём реестр муниципальных услуг. В марте перечень этих услуг уточнили. Предоставляя их населению в прошлом году, администрация округа перешла на межведомственное электронное взаимодействие.

Для привлечения в 2013 году наиболее грамотных и опытных специалистов и недопущения на муниципальную службу незаконнополученных администрация округа провела конкурсный отбор на включение в кадровый резерв. Исключительно из него и проводим назначение на должность.

Подготовила Лилия НАЗАРЕНКО

## НОВОСТИ РОССИИ

**Доставка периодики с 1 апреля дорожает на 25%. Почта сохранит скидки на доставку газет, но уже с расчётом новых тарифов.**

Тарифы на подписку оставались неизменными со второго полугодия 2008 года. Но в связи с отменой бюджетных субсидий на доставку «Почта России» была вынуждена пересмотреть тарифы на доставку подписных изданий. Напомним, что размер субсидий составлял 3 миллиарда рублей ежегодно, но эти средства компенсировали лишь половину убытков предприятия. Почта вынуждена была покрывать убытки от доставки подписных изданий за счёт субсидирования из собственных средств.

**Рособрнадзор утвердил новый порядок разработки, использования и хранения тестов для ГИА и ЕГЭ.** К экспертам, которые будут разрабатывать новые задания тестов и решать, какие из старых заданий войдут в новые КИМы, предъявляются серьёзные требования. Они касаются, прежде всего, защиты информации. Для экспертов выделяются зоны ограниченного доступа к видеонаблюдением, обеспечивается охрана помещений, а также защита локальной вычислительной сети, где идёт разработка материалов от несанкционированного доступа. Иными словами, от взлома.

Тесты могут печататься на бумаге или передаваться в зашифрованном виде на электронных носителях. Критерии оценки тестов будут отправляться по Интернету с соблюдением всех мер защиты. Все сведения о тестах и о критериях оценки вносятся в специальную федеральную систему. И, если возникает необходимость перепроверить работы выпускников, в том числе прошлых лет, это можно будет без труда сделать.

**Чёрная икра вернётся на прилавки российских магазинов.** В ближайшее время может быть принята программа по развитию осетрового хозяйства. На её реализацию потребуется 5-6 миллиардов рублей в год, но эти затраты позволят провести мониторинг состояния запасов осетровых рыб и заняться их воспроизводством.

Напомним, запрет на добычу чёрной икры в России вступил в силу в 2007 году и продлится до 2017 года. Однако, как оказалось, одного запрета недостаточно, чтобы восстановить популяцию осетровых, к которым относятся осётр, стерлядь, севрюга, белуга, шип. Помимо заботы об осетровых, госпрограмма развития рыбохозяйственного комплекса предусматривает повышение доли отечественной рыбопродукции на внутреннем рынке.

**Судебные приставы перестанут арестовывать у должников мелкое имущество: утюги, чайники, сковородки и прочее.** По новому закону, вступающему в силу в ближайшие дни, если долг у человека меньше 3 тысяч рублей, с него можно взять только деньги. Однако при крупных долгах неплательщику лучше всё-таки быть готовым ко всему. Новый закон позволит приставам выносить электронные постановления, с помощью которого они смогут заблокировать счёт должника за несколько минут. Кроме этого судебные приставы смогут работать «группами принудительного исполнения», а должникам разрешается самим реализовывать имущество до 30 тысяч рублей.

## БЛИЦ-ОПРОС

## Вы считаетесь с мнением окружающих?

**Галина Пригарова, пенсионерка, с. Падун:**

— Конечно, считаюсь. Я такой человек, который поддаётся уговорам. Если я не права, то меня можно переубедить, но нужно в доказательство привести веские аргументы. А если же у меня останутся сомнения, то я обязательно перепроверю необходимые факты.

**Анатолий Макеев, служащий, г. Заводоуковск:**

— Конечно, считаюсь, иначе как работать с людьми в одном коллективе? И не понимаю тех, кто живёт по принципу: «Есть только моё мнение, а все остальные — неправильные».

**Юлия Харитоновна, пенсионерка, с. Боровинка:**

— Всегда считаюсь. Во-первых, каждый человек имеет право на своё мнение, а, во-вторых, со стороны людям виднее. Когда мне родные или знакомые дают советы или делают замечание, я реагирую спокойно и делаю соответствующие выводы.

**Ирина Бурмирова, специалист комитета образования, г. Заводоуковск:**

— Если это касается моей работы, то — несомненно. Я склонна прислушиваться к мнению более опытных и компетентных коллег. В личной жизни с чужим мнением не считаюсь. Помню, когда я

поступала в педагогический, все вокруг отговаривали, мол, профессия непрестижная. Сейчас думаю, как хорошо, что я проигнорировала мнение окружающих: знания, полученные в педагогическом вузе, очень пригодились в моей сегодняшней работе.

**Алевтина Благинина, пенсионерка, с. Новая Займка:**

— С волками жить — по-волчьи выть. Иначе нельзя. Растерзают. Так и в обществе: имей своё мнение, но прислушивайся к большинству, чтобы не быть белой вороной.

**Сергей Балакин, юрист, г. Заводоуковск:**

— Это зависит от ситуации. В про-

фессиональной сфере чаще руководствуюсь собственными знаниями и опытом. Но человек всё-таки не может. Поэтому, если чувствую, что моих знаний в каком-либо вопросе недостаточно, приду к сведению мнение окружающих. Но для принятия конкретного решения есть много других способов установить истину.

**Нина Филимонцева, учётик по растениеводству, с. Першино:**

— Я со своими коллегами единомышленна в вопросе помощи тяжелобольным детям и регулярно откликаюсь на призывы Первого канала телевидения. Хотя некоторые не одобряют меня, считают,

что это, прежде всего, дело государства. Но я твердо намерена и дальше помогать ребятишкам.

**Милодора Барабанова, пенсионерка, г. Заводоуковск:**

— Говорят, под одну гребёнку всех стричь нельзя. Не часто мнение окружающих едино. У меня два сына и семь внуков. Даже в этом достаточно узком кругу родственников необходимо считаться с мнением каждого. В жизни нередко бывают моменты, когда кто-то из окружающих представляет отличное от твоего мнение по тому или иному вопросу. Тогда мы приходим к решению, которое будет устраивать всех, ищем компромисс.



# Субботний вечер



МЫ – МОЛОДЫЕ

## ВАШ ВЫХОД, «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»!



• Во время подготовки к фестивалю. Участница дуэта «Автограф» Юлия Лукьянова с музыкальным руководителем Ириной Ежемемской.

**Музыка, хореография, мода, эстрадная песня, оригинальный жанр, молодёжные субкультуры – фестиваль работающей молодёжи был традиционнно разноплановым. Заводоуковцы заявили о себе почти во всех номинациях.**

Наши земляки не первый год участвуют в областном творческом конкурсе «Новое поколение». Нынче они стали лауреатами в двух номинациях, в четырёх – взяли дипломы.

Праздник прошёл в тюменском Дворце искусств «Пионер». За три конкурсных дня на его сцене выступили около трёх сотен человек. Молодёжь ещё раз доказала, что работа творчеству не помеха. Среди участников представители самых разных профессий – продавцы и бухгалтеры, строители и педагоги.

— Мы безумно волновались! Конкуренция была нешуточной, и это несмотря на то, что в конкурсах выступали непрофессионалы, — рассказывает участница состязания Надежда Лазицкая.

Она работает педагогом дополнительного образования центра развития детей и молодёжи. Этот творческий фестиваль стал для Надежды дебютом, но всё же она смогла обойти соперников и получить диплом первой степени в оригинальном жанре.

Коллега Н. Лазицкой Елена Шатохина выбрала для себя номинацию «Художественное слово» и тоже заняла первое место.

Жюри тронула и игра на гитаре нашего Владимира Карачёва, продавца-консультанта магазина «Четыре сезона». В музыкальных состязаниях он не новичок: в своё время окончил школу искусств и не раз участвовал в различных фестивалях. Завершив обучение в «Музыкалке», Владимир не думал расставаться с инструментом, поэтому когда ему предложили поучаствовать в творческом конкурсе рабочей молодёжи, согласился сразу. И не зря: исполнив бардовскую песню, стал лауреатом «Нового поколения».

Кроме этого, Владимир Карачёв выступил вместе с преподавателем школы искусств Юлией Лукьяновой. Их дуэт «Автограф» увёз домой не только диплом третьей степени в номинации «Эстрадный вокал», но и диплом лауреата фестиваля в номинации «Бардовская песня».

Ещё один наш дуэт в составе Ирины Елисеевой и Евгения Докучаева под руководством Оксаны Слепцовой занял второе место в номинации «Эстрадная песня».

Следующий фестиваль соберёт молодых ровно через год. Он будет юбилейным – десятым. Попробовать в нём свои творческие силы могут все, кому ещё не исполнилось 30 лет.

— Хватит петь в ванной и танцевать перед зеркалом: «Новое поколение – это именно то место, где вы можете всех удивить! — обращаются к своим сверстникам победители и участники нынешнего фестиваля.

**Ольга МЯСНИКОВА**  
Фото автора

ВО САДУ ИЛИ, В ОГОРОДЕ

## Выбираем инструменты

**Штыковая лопата.** Отдайте предпочтение лопате из нержавеющей стали. Важна надёжность крепления рабочей части и черенка (должно быть не менее четырёх заклёпок).

**Мотыга (тыпка).** Для рыхления почвы и удаления сорняков подойдёт трапециевидная мотыга с длинной ручкой. Для работы в цветнике – маленькая с узким лезвием (толщина три-пять миллиметров) и короткой ручкой.

**Грабли.** Зубьев должно быть не менее двенадцати. Чем насадка шире, тем быстрее можно обработать участок.

**Лейка.** Оптимальный вариант: из пластика объёмом пять-десять литров. Хорошо, если у основания носика будет фильтр: он поможет избежать засорения разбрызгивателя.

**Шланг.** Выбирайте его из ПВХ (он отличается гибкостью и долговечностью) диаметром 20-25 миллиметров. Оптимальная длина – от 20 метров.

**Секатор.** Предпочтительно из нержавеющей стали. Инструмент должен быть острым, чтобы обеспечить лёгкую и чёткую обрезку стеблей ветвей. Пружина с защёлкой позволит держать секатор закрытым: безопасно и лезвие не затупится.

РЕЦЕПТИК

### Сладкий салат

**Что нужно:** 300 граммов моркови, 160 граммов яблок, 50 граммов тёмного изюма, 70 граммов грецких орехов, половину апельсина, половину лимона, 1,5 чайной ложки корицы молотой, растительное масло.

**Что делать:** морковь натрите на крупной тёрке. Яблоки нарежьте мелкими кусочками. Изюм залейте кипятком на 10 минут, затем обсушите и добавьте к яблокам и моркови. Орехи крупно нарубите и тоже положите в салат. Для заправки смешайте свежевыжатый сок апельсина с соком лимона, добавьте масло и корицу, перемешайте и полейте салат. При подаче украсьте орехами и посыпьте корицей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### В хозяйстве пригодится

— Удалить пятно от пластилина на одежде можно так: положите на испачканную ткань бумажную салфетку и прогладьте. Пластилин расплавится и перейдёт на бумагу. А чтобы вывести пятно, разведёте в воде средство для мытья посуды и постирайте в нём загрязнённый участок.

— Мягкую мебель можно почистить жёсткой щёткой, туго обмотанной чистой тряпочкой, предварительно смоченной в растворе поваренной соли (одну-две чайных ложки на литр воды). Тряпочку по мере загрязнения надо прополаскивать в чистой воде, затем снова смачивать в растворе.

— Чтобы кухонные ножи дольше оставались острыми, режьте продукты только на деревянных и пластиковых досках. Стекланные будут тупить даже самые хорошие ножи.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Из психологии

— Даже положительные события, такие как окончание университета, вступление в брак или новая работа, могут привести к депрессии.

— В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Больше ждёшь – меньше получаешь, меньше ждёшь – больше получаешь.

— Большинство людей в незнакомом месте делает поворот направо. Знание этого факта полезно: если вы не хотите быть в толпе или простоять долго в очереди – смело идите налево или занимайте очередь, которая левее.

НА ДОСУГЕ

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  |    | 3  |    | 4  | 5  |    |    |
|    |    | 6  |    | 7  |    | 8  |    |    |    |
| 9  | 10 |    |    |    |    |    |    | 11 | 12 |
| 13 |    |    |    | 14 | 15 |    |    |    | 16 |
|    | 17 |    | 18 |    |    |    | 19 |    |    |
| 20 |    |    | 21 |    |    |    |    |    | 22 |
|    | 23 |    |    |    |    |    | 24 |    |    |
| 25 |    |    |    | 26 |    | 27 |    | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |    |    | 31 |
|    |    | 32 | 33 |    | 34 |    | 35 | 36 |    |
|    |    | 37 |    |    |    |    | 38 |    |    |

**По горизонтали:** 1. Ни ..., ни нет. 4. Украинская рок-группа. 6. Роман Анны Зегерс. 9. Персональный компьютер. 11. Марка шампанского. 13. Галдёрж. 14. Американский луноход. 16. ...-банк. 17. Шумерский бог неба. 19. Небольшое судно. 20. Громкость звука. 21. Опера Ш. Гуно. 22. Единица сопротивления. 23. Груда камней в Монголии. 24. Пиратский напиток. 25. Лопе ... Вега. 26. Наплыв на стволе дерева. 28. Марка автомата. 30. Вид транспорта. 31. Марка самолёта. 32. Обожжённый аметист. 37. Сорт смородины. 38. Процессор мозга. **По вертикали:** 1. Горючее. 2. Единица площади. 3. Имя Арлазорова. 4. Французское «да». 5. Мощност. 7. Хит арабских имён. 8. Марка авто. 9. Американский писатель. 10. Узконосая обезьяна. 11. Самодельствующий. 12. Потерявший хвост. 15. Куча камней. 18. НЛО. 19. Транспорт пехоты. 25. Энергия, работа. 26. Перешеек на юге Таиланда. 27. Команда залпа. 29. Слово из «Кин-дза-дза». 32. Гектар. 33. Византийское женское имя. 34. Ценные указания. 35. ..., за рыбалку! 36. Торговая марка.

ЗА И ПРОТИВ

### Мифы о сахаре

**Все знают, что есть сахар в больших количествах вредно. А если верить исследованиям, то мы съедаем его около 22 чайных ложек в день, что действительно много.**

Но всё ли о сахаре нам известно? Давайте разберём самые распространённые мифы о нём.

**Миф № 1. Сахар нужно полностью исключить из рациона.** Тревогу экспертов вызывает «скрытый» сахар, добавляемый в продукты производителями или нами самими при приготовлении блюд. Дело в том, что в этом случае его оказывается в рационе слишком много. Большое количество сладостей и подслащённых напитков не только приводит к лишнему весу, но и вытесняет из меню более полезные продукты.

Если вы правильно питаетесь и полностью удовлетворяете свои потребности, то можно не отказывать себе в удовольствии съесть десерт.

**Миф № 2. Основное количество сахара поступает к нам в организм из сладостей и конфет.** Многие считают, что главный источник сахара – сладости, отказавшись от которых можно снизить его потребление. На самом деле сахар попадает к нам и из конфет, и из соусов, и из сладких напитков газом. К примеру, в столовой ложке томатного кетчупа содержится чайная ложка сахара.

**Миф № 3. Сахар из сладостей отличается от сахара из фруктов.** Сладкие плоды содержат сахар аналогичный сахару из сладостей. Правда, его концентрация во фруктах гораздо меньше, а поступление в организм сопровождается пополнением запасов минералов и витаминов.

Сахар же, который мы получаем из пирожных и конфет, благодаря своему высокому содержанию сжигается организмом медленнее. Из-за этого растёт уровень сахара в крови, а с ним и давление.

**Миф № 4. Сахар может вызвать старение нашей кожи.** Белок, поддерживающий упругость и молодость нашей кожи, — коллаген — способен связываться с сахаром. В этом случае его способности теряются, кожа становится менее упругой и быстрее стареет.

**Миф № 5. Сахар приводит к увеличению веса.** Сахар не добавляет нам веса. При соблюдении нормального режима питания и при нормальном состоянии организма углеводы не превращаются в отложение из жира. Кроме того, калорийность сахара ниже, чем калорийность белка или алкоголя. Однако сахар снижает содержание инсулина, что вызывает голод и состояние усталости. Такое действие этого продукта способно вызывать повышенный аппетит, который может привести к набору лишнего веса.

Чтобы похудеть, необходимо в первую очередь ограничить употребление жира!