

№109 (14514), 20 сентября 2014 г., суббота. Год издания — 83-й.

## ЗАВТРА – ДЕНЬ РАБОТНИКОВ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА

Охрана леса имеет в жизни каждого человека огромную, хотя подчас и незаметную роль. Леса составляют значительную часть территории суши. Без леса и его обитателей современные люди вряд ли бы выжили. Однако, как и любой другой ценности, лесу необходим хозяин, который бы заботился о его преумножении и умелом использовании.

С 1995 года в сфере лесного хозяйства работает Андрей Борисович Ретунских. За 19 лет он прошел путь от лесника, мастера леса до помощника лесничего. Окончил Томский лесотехнический техникум по специальности «лесное хозяйство».

В эту профессию Андрей Борисович пришел не случайно – вслед за мамой Валентиной Николаевной, которая в лесничестве проработала 41 год. Он говорит, что всю важность своей работы осознал не сразу. Зато теперь А. Б. Ретунских уверен: крайне необходимы все отрасли лесного хозяйства, от лесовосстановления до деревообработки.

– На участке леса площадью более 250 гектаров (между границами с Верхнекетским и Молчановским районами, рекой Кеть) работаем втроем, – рассказывает Андрей Ретунских. – Ежедневно следим за соблюдением лесного законодательства, лесопожарной обстановкой и санитарным состоянием леса, пресекаем самовольные рубки. Во время заготовки древесины делаем все, чтобы сохранить подрост. Но у каждого дерева свой срок жизни. Лес должен обновляться,



поэтому без заготовки в лесном хозяйстве не обойтись. День работника лесного хозяйства – праздник всех, кто занимается сохранением и воспроизводством леса, заготовкой и обработкой древеси-

ны. В профессиональный праздник желаю всем успехов в работе, финансового благополучия, а главное – крепкого сибирского здоровья.

**Л. ИСАЕВА.**

### Уважаемые работники лесопромышленного комплекса и лесного хозяйства Колпашевского района! Дорогие ветераны лесной отрасли!

От чистого сердца поздравляем вас с профессиональным праздником – Днем работников леса!

Лесная отрасль имеет одно из важнейших значений для экономики Колпашевского района, а ее продукция заслуженно пользуется спросом не только в Томской области, но и за ее пределами.

Природа щедро одарила наш край лесными ресурсами. Лес по праву считается нашим важнейшим достоянием, и главной задачей, стоящей перед работниками лесной отрасли, является разумное использование леса, его преумножение. Ведь бережное отношение к

лесу – это забота о родном крае, его людях, работа на благо настоящих и будущих поколений.

Желаем вам, уважаемые работники и ветераны лесной отрасли, новых успехов и достижений в вашем нелегком, но благородном труде, крепкого здоровья, уверенности в завтрашнем дне, счастья и семейного благополучия!

**А. МЕДНЫХ,**  
глава района.

**З. БЫЛИНА,**  
председатель Думы района.

### ВЫСТАВКА

## ОСЕНЬ НА ДАЧЕ

### Колпашевский семенной картофель представят в Красноярске.

В Красноярске на площадке МВДЦ «Сибирь» на этой неделе проходит межрегиональная выставка-ярмарка «Осень на даче». Участие в ней примут и аграрии Томской области.

В рамках масштабной экспозиции будет представлен урожай 2014 года – свежий картофель разных сортов, овощи, ягоды, зелень, продукция пчеловодства, садовые растения, удобрения, инвентарь и многое другое.

Ярмарка проходит в Красноярске второй год подряд. Прошлой осенью площадь экспозиции составила 2 700 квадратных метров. За четыре дня работы ее посетили более 11 тысяч человек, сельскохозяйственную продукцию представили 153 участника. Учитывая многочисленные положительные отзывы посетителей ме-

роприятия, было принято решение сделать выставку еще более масштабной.

Предприятие СХП «Колпашевское» – постоянный участник районных, областных и межрегиональных выставок – представит на красноярской ярмарке свежий урожай элитного семенного картофеля сорта Фиолетовый. В Томской области его можно приобрести пока в очень ограниченном количестве, несмотря на высокий спрос: в Госреестр селекционных достижений сорт был внесен в 2014 году, и у нас в регионе его только пытаются размножить.

– Весной 2014 года в Москве мы закупили две тысячи мини-клубней сорта Фиолетовый, начали культивировать его с целью дальнейшего разведения, – рассказывает директор ООО СХП

«Колпашевское» С. В. Шадрин. – Первый полученный урожай нас буквально поразил: в гнезде насчитывалось до 90 клубней, 85% из этого количества – полноценный элитный семенной картофель, остальное – крупная «мелочь».

В итоге для участия в ярмарке в Красноярск было отправлено пять тысяч клубней Фиолетового. Осталось также под урожай будущего года и немного – на продажу.

Добавим, что хозяйство специализируется на выращивании на семенные цели ещё 15 сортов картофеля, среди них шесть сортов селекции кисловодских ученых, а также картофель Фелокс, Аврора, Альвара, Каротоп, Розара, Родрига, Тулеевский и Чароит.

**Е. ВАСИЛЬЕВА.**

21 сентября 2014 года в 13 часов в центре города (площадь возле ГДК) состоится  
**РАЙОННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ ЯРМАРКА**

## «ДАРЫ ОСЕНИ-2014»

На ярмарке будет представлена продукция личных подворий, местных товаропроизводителей, дары леса, семенной картофель и саженцы.



**В программе ярмарки:**  
праздничная культурная программа, забавы, конкурсы, аттракционы.

**Оргкомитет.**

### В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРИЕМНОЙ

## НА ВОПРОСЫ КОЛПАШЕВЦЕВ

24 сентября в Общественной приемной местного отделения Партии «Единая Россия» (ул. Кирова, 26, каб. №12) с 16 до 18 часов личный прием граждан проведет заместитель главы Колпашевского городского поселения Сергей Александрович Баранов.  
С 14:30 до 16:00 консультации

по гражданско-правовым вопросам даст специалист ОГКУ «Юридическое бюро», член Регионального и местного политсоветов Партии «Единая Россия» Сергей Владимирович Соловьев.

Телефоны для справок и предварительной записи: 5-36-44, 3-29-55.

### ЗАНЯТОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

## СОДЕЙСТВУЯ В ПОИСКЕ

За содействием в поиске подходящей работы в ОГКУ «Центр занятости населения г. Колпашево» с начала года обратились 1 538 человек, что значительно меньше, чем за 8 месяцев 2013 г. (1 648).

По сообщению директора Колпашевского Центра занятости населения И. Н. Ируцкой, при посредничестве ЦЗН за восемь месяцев 2014 года были трудоустроены 952 человека. В том числе, в рамках программы общественных ра-

бот – 275. Временно устроены на работу 393 несовершеннолетних. На профессиональное образование Центром занятости направлены 150 жителей района.

В том числе, профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации прошли 9 женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком до 3-х лет, 4 гражданина пенсионного возраста.

**М. НИКОЛЕНКО.**

### АНОНС

## ПРИНИМАЮТСЯ РАБОТЫ МАСТЕРОВ-УМЕЛЬЦЕВ

Сотрудники Колпашевского краеведческого музея готовятся к открытию очередной выставки. На этот раз это будет традиционная экспозиция работ мастеров-умельцев.

Коллектив музея не ограничивает участников в выборе творческого направления. Предоставить на будущую выставку можно работы, выполненные как в хорошо знакомых техниках (вышивка, макраме, вязание, резьба по дереву и т.д.), так и в современных, пока мало известных широкой публике.

### УТОЧНЕНИЕ

**ПЛАН ТОРЖЕСТВЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, проводимых на территории Колпашевского района 21 сентября, посвященных празднованию 70-летия Томской области**

№ п/п	Дата начала/Наименование мероприятия	Место проведения
1.	07:50 – Начало Великого Освящения Вознесенского кафедрального собора	Вознесенский кафедральный собор (г. Колпашево, ул. Коммунистическая, 11)
2.	9:30 – Начало Божественной литургии	
3.	11:45–12:20 – Крестный ход	от Вознесенского кафедрального собора по ул. Коммунистической, по левой стороне ул. Белинского, ул. Ленина до стадиона МАОУ ДОД «ДЮСШ им. О. Рахматулиной»

Далее – без изменений (см. «Советский Север» №107 от 16 сентября с. г.).

## ПРЯМАЯ ЛИНИЯ ПОЛИЦИИ

С целью выявления фактов правонарушений сотрудников полиции, а также фактов неприятия заявлений и сообщений граждан о совершенных в отношении них преступлениях 24 сентября с 17 до 19 часов проводится прямая линия с начальником МО «Колпашевский» МВД России по Томской области Андреем Адольфовичем ШАРИНСКИМ. Тел. 5-21-46.

## УБОРОЧНАЯ КАМПАНИЯ

Колпашевские селекционеры продолжают уборку урожая на полях Нарымского отдела Сибирского НИИ сельского хозяйства и торфа. Большая часть урожая уже убрана, однако остается еще порядка двух гектаров картофеля и 23 га зерновых.

На урожайность сотрудники научного учреждения нынче не жалуются: урожайность картофеля около 200 центнеров с гектара, зерновых культур – в среднем 16-17 центнеров.

Напомним, что уборочная кампания в этом году для работников Нарымского отдела стартовала еще в конце июля. Размер посевных площадей – 176 га под многолетние травы, картофель, озимую рожь, овес, пшеницу, горох и другие культуры. Уборка селекционных культур производится вручную, силами коллектива.

Кстати, семенной картофель свежего урожая сотрудники отдела представляли в прошедшее воскресенье на ярмарке около ДК «Рыбник», а завтра они примут участие в районной сельскохозяйственной ярмарке, которая будет проходить на площади у ГДК.

Л. ПШЕНИЧНИКОВА.

## ВИДЫ НА УРОЖАЙ



## КОРОТКО

НА ПЕРИОД  
НЕРЕСТА

На период нереста муксуна и пеляди рыболовство в реке Обь (выше устья реки Чулым) будет ограничено до 30 ноября, в реках Чулым и Томь с притоками – до 10 декабря 2014 года.

Нерестовое стадо пеляди уже зашло на территорию региона, а его численность в несколько раз превышает показатели предыдущих лет. По оценке специалистов, это является результатом ежегодных мероприятий по воспроизводству и выпуску мальков пеляди на томских нерестилищах.

Для сохранения популяции муксуна приказом Минсельхоза № 229 от 26.06.2014 года введен запрет на его вылов во всем Обском бассейне. В течение сентября – ноября на реках пройдут совместные мероприятия по охране, контролю и сопровождению нерестовых сиговых стад и защите от браконьерства.

Соб. инф.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

О НАКОПИТЕЛЬНОЙ  
ЧАСТИ ПЕНСИИ

В соответствии с новым пенсионным законодательством гражданам 1967 года рождения и моложе предоставлена возможность выбора тарифа страхового взноса на накопительную часть трудовой пенсии: либо оставить 6%, как сегодня, либо отказаться от дальнейшего формирования накопительной части пенсии, тем самым направив все страховые взносы в размере 16% на формирование страховой части пенсии. Данное решение необходимо принять до 31 декабря 2015 года.

Если гражданин ранее подавал заявление о выборе негосударственного Пенсионного фонда (НПФ) или инвестиционного портфеля управляющей компании (УК), то «по умолчанию» тариф 6% на формирование накопительной части будет сохранен. А если гражданин хочет отказаться от формирования накопительной части, то ему необходимо подать соответствующее заявление, тем самым направив на финансирование страхо-

вой части трудовой пенсии все 6% индивидуальной части тарифа страхового взноса.

Реализовать выбор тарифа можно, подав заявление в территориальный орган ПФР по месту жительства. При себе необходимо иметь паспорт и страховое свидетельство. Заявление можно также отправить письменно. В этом случае копии документов, а также подпись на заявлении должны быть нотариально заверены.

В Колпашевском районе сделали выбор в пользу формирования накопительной части 77 человек, заключив договоры с НПФ (негосударственными Пенсионными фондами), осуществили перевод средств пенсионных накоплений из одного НПФ в другой – 60 человек, заявив об отказе формирования пенсионных накоплений пока не поступало.

С. ПОПЧЕНКО,  
начальник отдела персона-  
фицированного учета УПФР  
в Колпашевском районе.

## ПРАВОПОРЯДОК

ЭЛЕКТРОННОЕ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Информационный центр Управления МВД России по Томской области оказывает гражданам ряд государственных услуг. Это выдача справок о наличии или отсутствии судимости, архивных справок, справок о реабилитации (во исполнение законодательства РФ о реабилитации жертв политических репрессий), проставление апостиля на официальных документах.

Для получения любого необходимого документа из этого перечня можно направить заявление в ИЦ УМВД в электронной форме посредством интернет-обращения.

Как это сделать? Существует два варианта. Первый – **через единый портал государственных и муниципальных услуг (www.gosuslugi.ru)**. Необходимо заполнить заявление установленной в портале форме и приложить к нему файлы всех заполненных страниц документа, удостоверяющего личность (для граждан нашей страны это паспорт). Страницы могут быть

отсканированы либо сфотографированы на цифровой фотоаппарат.

Второй вариант – **по электронной почте на адрес icuvd@uvd.tomsk.ru**. Начать следует с заполнения заявления на бланке установленного образца (бланки размещены на сайте УМВД России по Томской области [www.70.mvd.ru](http://www.70.mvd.ru)). К заявлению нужно, как и в первом случае, приложить сканированные (цифровые фото) всех заполненных страниц документа, удостоверяющего личность.

В чем преимущества подачи заявления в электронной форме? Их немало. Например, нет необходимости ожидания в очереди, сокращается срок изготовления справки (ведь обращения в электронной форме рассматривают в первую очередь), заявителю обеспечивается возможность получения сведений о ходе выполнения запроса о предоставлении госуслуги. Кроме того, по готовности справки на электронную по-

шту гражданину направляется уведомление, в котором оговаривается порядок и срок получения документов. Если есть необходимость, справка направляется в территориальный ОВД по месту жительства или пребывания заявителя. То есть органы внутренних дел человек посещает только один раз, чтобы получить готовую справку!

Очень важно направлять полный пакет документов, чтобы не получить отказ в предоставлении госуслуги. Полную информацию можно получить на сайте УМВД России по Томской области и портале государственных и муниципальных услуг. Можно также обратиться в информационный центр Управления по телефону: 8 (3822) 271-568, 271-572, 271-632.

М. ПЕЧУРКИН,  
врио заместителя  
начальника МО МВД России  
«Колпашевский».

## ПЕРСПЕКТИВА

## МРОТ ВЫРАСТЕТ

Минимальная заработная плата (МРОТ) со следующего года вырастет с нынешних 5 554 до 6 200 рублей.

Увеличение составит 6,7%. При этом соотношение МРОТ и прожиточного минимума для трудоспособных людей в этом году снизится до 63,2 процента, в то время как в 2013 году оно составляло 66,1%.

К 2018 году МРОТ доведут до величины прожиточного минимума, как требует законодательство. Но власти опасаются резко повысить зарплату. Например, в пояснительной записке к законопроекту о повышении МРОТ до 6 200 рублей написано, что даже при повышении нижнего уровня зарплаты до такого уровня существует вероятность высвобождения части работников, прежде всего в низкоэффективных организациях, а также отдельных отраслях и регионах.

Хотя в ведомстве рассчитывают, что если это произойдет, то люди в итоге без дела не останутся, поскольку сейчас в России требуется около 2,2 млн работников и потребность в них хоть и не стремительными темпами, но растет. Недостаток квалифицированного персонала отмечается, по экспертным оценкам, практически на четверти предприятий, что является сдерживающим фактором экономического роста.

Профсоюзы считают, что предложенные темпы роста МРОТ слишком низкие и что Минтруд и правительство должны прилагать больше усилий по повышению «минималки» и приближению ее к прожиточному минимуму. Работодатели, напротив, обратили внимание на то, что предложенные темпы роста МРОТ существенно опережают размеры инфляции.

НИА-Томск.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

## ТЁПЛЫЕ СЛОВА ДЛЯ ЮБИЛЯРА

С апреля 1979 года, с должности ученика продавца начинается трудовой стаж в Колпашевском горпо Татьяны Михайловны Мальцевой. На протяжении 31 года она отдавала свои силы и здоровье работе в потребительской кооперации. Все это время Татьяна Михайловна добросовестно и ответственно трудилась, продвигаясь по карьерной лестнице до продавца, а затем – заведующей магазинами в Колпашеве и Тогуре. С 2006 года дополнительно исполняла обязанности товароведа, что было связано с бесконечными командировками по заводу товаров в торговые предприятия горпо.

За свой многолетний труд Татьяна Михайловна Мальцева неоднократно поощрялась руководством предприятия и вышестоящих организаций. Об этом говорят ее многочисленные награды – почетные грамоты и благодарности. В честь 170-летия потребкооперации России ей была вручена Почетная грамота Центросоюза РФ. В 2009 году Т. М. Мальцева награждена знаком «30 лет безуп-



речной работы в потребкооперации». В мае 2010 года наш ветеран вышла на заслуженный отдых.

Ветеранская организация Колпашевского горпо от всей души поздравляет Татьяну Михайловну с наступающим юбилеем! Желаем юбиляру здоровья, бодрости и счастья на долгие годы!

«Нам года – не беда!»  
Так пелось в песенке когда-то  
Наивно-незамысловатой,  
И правды в ней процент  
большой.

Душа пусть будет молодой!  
Пусть откликается на все,  
В чем красота есть и добро,  
Пушкой мечтать не устают,  
Весну всегда с надеждой ждет.  
Годам своим не поддавайтесь,  
Храбрее им сопротивляйтесь!  
Пусть будет новых лет череда  
Покою, счастьем к вам щедро!

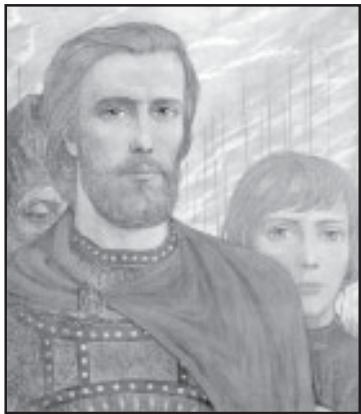
Т. СКИРНЕВСКАЯ,  
ветеран Колпашевского горпо.

ДЕНЬ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ РОССИИ

## БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ

21 сентября (8 сентября по юлианскому календарю) является Днем воинской славы России. Именно в этот день в 1380 году русские полки во главе с великим князем Дмитрием Ивановичем (получившим впоследствии прозвище Донской) одержали победу над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве.

Еще со школьной скамьи мы помним ответ на вопрос о ключевом значении этого сражения: «Развеем миф о непобедимости Орды, начало централизации русского



государства». Действительно, татаро-монгольское иго будет висеть над Русью еще целое столетие, но власть Золотой Орды будет слабесть с каждым годом. Разгром Мамаю означал крушение планов раздела Руси и вселил в русских

уверенность в том, что им под силу сбросить власть Орды.

По поводу самой битвы и того, когда она состоялась, кто с кем сражался, почему, кто победил, а кто оказался разбит – никаких сомнений у историков нет. Потому что факты подтверждены множеством независимых друг от друга источников, в том числе и зарубежными хрониками. Хотя все равно находятся люди, продолжающиеся сомневаться, строить догадки, высказывать мысли о «проходном» значении битвы для русской истории. Как справедливо заметил переводчик Д. Ю. Пучков: «Хочешь уничтожить нацию – лиши её памяти, оболги её героев». Люди, желающие «разоблачить», всегда были, есть и, к сожалению, будут. Но есть вещи, которые оспорить просто-напросто нельзя. К примеру, факт масштабности битвы – современники назвали ее «Мамаевым побоищем». Это было одно из самых крупных сражений за всю историю войн России, наряду с битвами Отечественной войны 1812 года и Великой Отечественной. Или ее важность для Руси, ведь «проходным» событиям в 14 веке не посвящали литературные произведения.

В ночь с 7 на 8 сентября 1380 года, перейдя реку Дон с левого на правый берег по наплывным мостам из бревен и уничтожив переправу, русские вышли к Куликову полю. Тыл русских был при-

крыт рекой – тактический маневр, открывший новую страницу в русской военной тактике. Князь Дмитрий довольно рискованно отрезал себе пути возможного отступления, но одновременно прикрыл



с флангов свое войско реками и глубокими оврагами, затруднив осуществление обходных маневров конницы ордынцев.

Утром 8 сентября над Куликовым полем стоял густой, непроницаемый туман, который рассеялся только к двенадцатому часу. Начало битве положил поединок бо-

гатырей. С русской стороны был выставлен Александр Пересвет – монах Троице-Сергиева монастыря, до пострижения – брянский (по др. версии, любечский) боярин. Его противником оказался

татарский богатырь Темир-мурза (Челубей). Победителем вышел Пересвет – он бездыханным упал из седла, уже когда за ним сомкнулся строй, Челубей же пал прямо на поле. Это определило наступающую сторону. Мамай отдал приказ... Ордынцы быстро смяли Пере-

довой полк. Но их дальнейший натиск в центре был задержан вводом в действие русского резерва. Мамай перенес главный удар на левый фланг и начал там теснить русские полки. Положение спас вышедший из дубравы Засадный полк серпуховского князя Владимира Андреевича – он ударил в тыл и фланг ордынской коннице и решил исход битвы.

Историки предполагают, что Мамаева рать была разгромлена за четыре часа (если сражение продолжалось с одиннадцати до двух часов дня). Русские воины преследовали ее остатки до реки Красивая Меча (50 км выше Куликова поля); там же была захвачена Ставка ордынцев. Мамай успел бежать.

Потери обеих сторон в Куликовской битве были огромными. Убитых (и русских, и ордынцев) хоронили 8 дней. В сражении пали 12 русских князей, 483 боярина (60% командного состава русского войска.). Князь Дмитрий Иванович, который участвовал в битве на передовой в составе Большого полка, был ранен в ходе сражения, но выжил, навсегда оставив себя славою великой победы в великой битве.

Созданный в феврале 1995 года перечень дней воинской славы России в числе прочих отразил и дату 21 (8) сентября. Именно сейчас, в условиях всем известной ситуации в мире, нам, как никогда, необходимо почаще проявлять интерес к истории родной страны и хотя бы в героическом прошлом черпать примеры и ориентиры.

**Е. ФАТЕЕВА.**

ТВОРЧЕСТВО

## ЖИВОПИСНАЯ ЖИЗНЬ

Если вы по каким-либо делам пришли в администрацию Колпашевского района, не поленитесь подняться на четвертый этаж. Там в холле разместились выставка Анастасии Ли (Епишевой), представленная Колпашевским краеведческим музеем.

Автор всех представленных на выставке работ – выпускница СОШ №7, Новосибирского архитектурно-строительного университета. С детства все свободное время она уделяла рукоделию: сначала занималась шитьем, вязанием, изготовлением игрушек и сувениров, а затем (уже во время учебы в университете) увлеклась живописью. Сейчас Анастасия много путешествует по миру и в этих поездках черпает вдохновение для новых работ.

На небольшой экспозиции представлены и самые первые



поделки Насти, и созданные совсем недавно. Забавные вязаные и сшитые из ткани слоники, кошки, куколки, Дед Мороз и Снегурочка, замечательные, наполнен-

ные радостью и светом живописные работы наверняка вызовут улыбку и подарят хорошее настроение.

**Л. ВЛАДИМИРОВА.**

ЦЕРКОВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

## РОЖДЕСТВО БОГОРОДИЦЫ

Завтра православные христиане будут вспоминать важное событие – Рождество Пресвятой Богородицы от праведных родителей Ее, Иоакима и Анны. Произошло оно в небольшом галилейском городе Назарете. Иоаким и Анна дожили до преклонных лет, но были бездетны. И все же они не теряли надежды на милость Божию, веря, что Бог сможет разрешить неплодство Анны даже в ее старости. А потому дали обет посвятить Богу для служения в храме дитя, которое он пошлет им.

Горячая молитва обоих супругов была услышана, и Ангел Божий явился им, сообщив радостную весть о предстоящем рождении Дочери. Девочке было дано имя Мария, что значит «госпожа», «надежда».

Первые упоминания о празднике Рождества Богородицы встреча-

ются в письменных источниках, относящихся к V веку н. э. Самые древние изображения (иконы и фрески) событий Рождества Божией Матери относятся к X–XI векам.

Прославляя Рождество Пречистой Богоматери, мы не только выражаем Ей свою любовь и благоговение, не только на словах восхваляем преславное торжество, но и на деле стараемся избавиться от духовной пустоты. Церковь верит, что святые (особенно Богородица) принимают участие в Божием замысле о нашем спасении. Они непрестанно молятся о нас, помнят о наших нуждах, помогают в нашем духовном пути. Присутствие Матери Божией в жизни любого православного христианина – хотя и невидимая, но несомненная реальность.

**Подготовила Л. ЧИРКОВА.**

МИР СОВЕТОВ

## О ПОЛЬЗЕ «ВРЕДНЫХ» ПРОДУКТОВ

Что нужно делать, чтобы всегда быть в форме, оставаться стройным и подтянутым? Все очень просто – необходимо следить за состоянием своего здоровья, не пренебрегать физическими нагрузками, а также придерживаться здорового рациона.

Последнюю рекомендацию, к сожалению, не все понимают правильно и зачастую исключают со своего стола многие продукты, ошибочно считая их вредными. Обычно поклонники различных диет благосклонно относятся к овощам и фруктам, крупам, рыбе и птице, телятине (но вот говядина оптом их явно не заинтересует). Итак, какие же именно продукты можно смело амнистировать и вернуть в свой рацион? Оказываются, их немало.

Для начала стоит вспомнить о макаронах, ведь именно их многие считают главным врагом стройной фигуры, но, по словам специалистов, это утверждение

верно лишь наполовину. Дело в том, что макароны (изготовленные из твердых сортов пшеницы) содержат медленно усваиваемые углеводы, которые расходуются организмом постепенно. Главное – не сочетать их с мясом и жирными соусами, потому что именно такой тандем и приведет в итоге к появлению лишних килограммов.

Следующий кандидат на амнистию – это картофель. Если подумать, он впал в немилость совсем недавно, а причиной послужили содержащиеся в нем углеводы и крахмал. Но, согласно последним выводам диетологов, картофельный крахмал и углеводы расходуются достаточно медленно, практически не накапливаются в виде жиров и, к тому же, дают чувство сытости на долгое время. И еще один интересный факт: наиболее безопасен для фигуры молодой картофель.

Теперь несколько слов о продукте, который содержит достаточно

большое количество сахара (разумеется, именно по этой причине его и не жалуют приверженцы здорового питания и диет). Речь пойдет о шоколаде, который по праву можно назвать одним из главных лакомств для взрослых и детей. Итак, нужно ли отказывать себе в этом удовольствии? По мнению специалистов, нет, потому что в этой сладости содержится немало полезных веществ, которые благотворно сказываются на работе сердца, мозговой активности, на нервной системе человека. Единственный нюанс: стоит выбирать исключительно горький шоколад и, конечно, знать меру.

Список продуктов, совершенно напрасно названных когда-то вредными, можно продолжать еще долго. Так, в него может войти свинина, блюда из говядины, кофе, попкорн и многое другое. И, кстати, не так давно ученые выяснили, что отказ от вкусной и разнообразной пищи (а именно так за-



частую поступают худеющие) нередко приводит к нервному истощению и депрессии. Поэтому в погоне за стройным силуэтом иногда правильнее увеличить физи-

ческие нагрузки, а не исключать из своего питания все вкусное (и полезное).

**Подготовила Е. СЕЛИВАНОВА.**