

**СОБАЧЬЯ УСЛУГА**

Сотрудники уголовного розыска из Шарьи и Управления внутренних дел в ходе проведения совместных розыскных мероприятий в сентябре раскрыли убийство, совершенное в Вохме, тем самым оказали практическую помощь Вохомскому РОВД.

В июле в этом поселке без вести пропала женщина, которая, по словам сожителя, ушла за грибами и не вернулась. Прошло больше месяца. Пропавшую обнаружил земляк, житель Вохмы. Он тоже отправился в лес за грибами вместе со своей собакой. Та, учуяв запах, разрыла землю и выкопала часть тела.

Следственно-оперативная группа (в том числе шарьинцы) выехали в Вохму. Эксперт сделал заключение: женщина задушена шнурком и закопана...

В ходе расследования выяснилось, что убийство совершил сожитель. Во время распития спиртного между ними произошла ссора. Мужчина, прихватив шнур, бросился за обидчицей, которая решила убежать в лес. Разыскал ее, задушил. Сбежал домой за лопатой. Мертвое тело закопал.

Следствие ведет Шарьинский межрайонный следственный отдел при прокуратуре. Подозреваемый в убийстве содержится под стражей в Галичском СИЗО.

**В ХРАМ ЗАЩИТЫ НЕ ДЛЯ МОЛИТВЫ**

На фотографии — икона Пантелеймона Целителя, похищенная 2 сентября из церкви, расположенной в селе Николо-Шанге. О преступлении стало известно в 11 часов, тогда как совершено оно было в начале 10-го: от 9 до 9.30. Двери церкви были открыты, в храме — ни души. Туда зашел мужчина средних лет, неопрятной наружности, взял икону, положил ее в сумку и сел в автобус, на котором приехал.

Водитель позже расскажет милиционерам о своих наблюдениях, о том, что в сумке у пассажира лежала какая-то картина. «Картина» представляет из себя ценную икону в посеребренном окладе, созданную иконописцем в начале 19 века. Ее размер 50 на 40 сантиметров. По церковным документам стоимость иконы — 100 тысяч рублей. Кстати, батюшка, настоятель церкви, ехал в том же автобусе, что и преступник, но тогда, естественно, о краже еще не знал.

Возбуждено уголовное дело, ведется следствие.

**ВСЕ ЧЕТЫРЕ КОЛЕСА**

В заявлении, поступившем в ГРОВД 7 сентября, сообщалось о том, что в лесу, в районе деревни Головино, неизвестные проткнули 4 колеса на автомашине «УАЗ».

Как оказалось, дело обстояло так. Водитель ехал на своем «УАЗике» по головинской дороге. Видит, голосуют подвыпившие мужички. В просьбе подвезти им отказал. Отъехав чуть дальше, остановил автомобиль у леса и ушел собирать грибы да ягоды. Когда вышел из леса и увидел автомашину со спущенными колесами, понял, чьих рук это дело. Ущерб, причиненный ему составил 10 тысяч рублей.

В. СОКОЛОВ.

**КОМПЬЮТЕРНЫЙ БЫТ**

Здравствуй уважаемые читатели! В прошлом номере мы с вами сделали первые шаги в компьютерном мире. И теперь, как я и обещал, остановимся подробнее на комплектующих компьютера.

Основа компьютера — системная плата и процессор, но начнем с корпуса.

Даже при выборе такой простой детали компьютера, как корпус, есть свои нюансы и тонкости.

Корпус компьютера представляет собой железную коробку с системой креплений, направляющих, лицевой панелью и блоком питания.

В первую очередь необходимо обратить внимание на объем и форму корпуса. В основном сейчас популярны различные модификации корпусов ATX Minitower. Грубо говоря — башня. Встречаются также ATX desktop. Tower представляет собой коробку поставленную «на пога», а desktop — такую же коробку, но опрокинутую плашмя. Мы рассмотрим корпус tower, так как для домашнего варианта компьютера данный тип корпуса подходит больше.

Итак, в первую очередь внимание следует обратить на размер корпуса. Объем внутреннего пространства должен быть достаточен для хорошей вентиляции всех блоков компьютера. Сейчас, с повышением вычислительных мощностей, вопрос охлаждения компьютера особенно актуален.

Нужно особенно уделить внимание зазору между блоком питания и радиатором процессора. Часто этот зазор бывает недостаточен, и вентилятор процессора гоняет свой же горячий воздух, что ведет к перегреву процессора и блока питания и, как следствие, к выходу их из строя. Также желательны наличие втягивающих и вытягивающих вентиляторов (особенно актуально для игровых компьютеров). Эти вентиляторы обеспечивают непрерывную циркуляцию внутри системного блока. Одно время недостатком таких вентилируемых корпусов было скапливание пыли вследствие принудительной циркуляции, но сейчас производители оборудуют блоки специальными фильтрами — пылеуловителями. При покупке следует проверить наличие таких фильтров. Крепежи и направляющие в системных блоках, как правило, стандартны, и мы не будем сейчас на них останавливаться.

На лицевой панели корпуса находятся кнопки включения, перезагрузки компьютера, световые индикаторы питания, работы жесткого диска. Есть модели с графическими мониторами работы компьютера и часами. Также здесь присутствуют звуковые разъемы и разъемы шины USB. При покупке следует обязательно проверить работоспособность этих разъемов, вставив, например, в USB флэш-карту, а в гнездо звукового выхода — наушники. Шарьинские фирмы частенько грешат тем, что забывают подключить эти важные элементы в процессе сборки.

Лицевая панель, как правило, служит основным элементом дизайна корпуса и, соответственно, выбор осуществляется по принципу «на вкус и цвет...».

И, наконец, необходимо выбрать блок питания. Единственная характеристика, которая нас здесь интересует, — мощность. В любом случае мощность блока питания не должна быть менее 350 ватт.

На мощности экономить не следует, так как даже если вы приобретаете маломощный компьютер, то впоследствии вполне возможен апгрейд, или подключение дополнительных дисков и т.д. Например, для игрового компьютера необходим блок в 500 ватт и более.

Если вы покупаете игровой компьютер, то необходимо специально оговорить с продавцом вопрос мощности. Так как только некоторые современные видеокарты потребляют 500 ватт.

Ну и последнее, что можно проверить — качество сборки. В хорошем корпусе ничего не болтается, не гнется, не бренчит. Частая болезнь дешевых корпусов — различные шумы резонансного характера при работе компьютера.

На этом я закончу вторую статью нашей рубрики. В следующем номере мы подробнее поговорим о материнской плате, процессоре и других комплектующих.

САМОДЕЛКИН.

**ЧЕМНОГО О КОРПУСАХ****САХАР: ЗА И ПРОТИВ**

Шоколад, варенье, мороженое — руки так и тянутся к сладостям. Одни ставят в вину сахару излишний вес, другие — плохие зубы, третьи — диабет. Что же таят в себе наши любимые сладости?

Любовь к сладкому у человека врожденная и передается генетически. Если новорожденному ребенку положить в рот что-нибудь сладкое, он будет улыбаться!!! Ученые связывают эту реакцию с инстинктом, оставшимся у нас от предков-обезьян. Для вегетарианцев-приматов сладкий вкус был сигналом того, что плод спелый, а значит — пригодный в пищу.

Человек в своем развитии ушел далеко от первобытных собирателей, но любовь к сладкому так и осталась.

Нужен ли нашему организму сахар для сбалансированного развития и существования? Конечно, нужен, но не в чистом виде. Для обеспечения человека необходимой энергии нам требуются углеводы, которые просто необходимы для правильной работы мозга и мышц. Углеводы, их еще называют «медленными» сахаром (вот такой сахар нам и нужен!), присутствуют практически во всех продуктах питания, особенно высоко их содержание в зерновых и картофеле. Великая Софии Лорен подметила этот факт: «Всем, что вы видите, я обязана спагетти».

Сахар состоит на 99% из углеводов. В чем же тогда проблема? А дело в том, что сахар составляет простые углеводы и в большом количестве. В результате чего уровень сахара в крови резко повышается, и наш организм начинает повышенно вырабатывать инсулин, который нейтрализует сахар, более того, он забирает и необходимое его количество. Так, съеденная шоколадка или кусок торта вызывает в организме взрыв энергии, который быстро сменяется усталостью и раздражительностью. Нерастроченная энергия поступает в жировые ткани и откладывается «про запас». Если учесть, что сладости, как правило, изготавливаются с использованием большого количества жира (пирожные, мороженое и пр.), то лишние килограммы обеспечены. Для спортсменов и людей с сильной физической нагрузкой сахар пользы тоже не приносит, так как вспышка энергии кратковременная и быстро сменяется противоположной реакцией, хотя калории и расходуются.

Существуют различные виды сахара, самые распространенные из которых: сахароза, фруктоза и глюкоза. Сахар вырабатывается преимущественно растениями под действием солнечного света (лактоза или молочный сахар содержится в молоке только в незначительном количестве). Основные поставщики сахара (сахарозы) сегодня — сахарная свекла и сахарный тростник. В результате воздействия высоких температур и химической обработки полезных веществ в сахаре не остается, а при его усвоении из организма забираются жизненно важные минеральные соли и витамины, что может привести к нарушению работы иммунной и эндокринной системы. Кроме того, сахар способствует сжиганию кальция, что приводит к разрушению костей и кариесу, к тому же кариес усугубляется благодатной «сладкой» средой для развития бактерий в полости рта.

Глюкоза или виноградный сахар содержится в основном во фруктах, она не такая сладкая как сахароза. Несмотря на многочисленные рекламы, глюкоза не на много полезнее обычного сахара. Виноградный сахар усваивается еще быстрее сахарозы, что приводит к еще более быстрой усталости, а также к образованию жира. Свежие фрукты, которые содержат витамины и минеральные вещества, могут быть хорошей альтернативой глюкозе. Но и тщательной чисткой зубов тоже не стоит пренебрегать.

Фруктоза или фруктовый сахар отвечает за сладкий вкус в меде и многих фруктах. Фруктоза медленнее всасывается в кровь, не вызывая «сахарного шока», при ее усвоении не требуется участия инсулина (на начальной стадии). Фруктоза хорошая альтернатива для диабетиков, но проблема в том, что в продуктах она содержится в малых количествах. В меде помимо фруктозы присутствует 80% глюкозы со всеми ее последствиями. Кроме того, из-за своей клейкой консистенции мед еще больше предрасполагает к развитию кариеса. Те полезные вещества, которые содержатся в этом натуральном подсластителе, быстро разрушаются при термообработке. Даже до одного года мед вообще противопоказан, так как может привести к аллергическим реакциям и даже отравлению. Тем не менее, мед остается самым ароматным видом сахара, не забудьте только хорошенько прополоскать рот после его употребления.

Существует также бесчисленное множество сахарозаменителей, которые привлекают заманчивыми слоганами «ноль калорий». Да, калорий искусственные подсластители не содержат и слаще обычного сахара в 300 раз. Химический сахар не усваивается организмом и выводится естественным путем. Но спасают ли сахарозаменители от избыточного веса? Трудно дать однозначный ответ. Тщательные исследования (при участии 8000 добровольцев) показали, что пациенты, принимавшие сахарозаменители, наоборот, прибавили в весе, в то время как в группе, употреблявшей обычный сахар, вес остался без изменения. В чем же дело? Объяснение простое: вкусовые рецепторы посылают в мозг сигнал «сладкое» и срабатывает рефлекс выброса в кровь инсулина, также как и в случае с настоящим сахаром. Гормон начинает перерабатывать сахар, содержащийся в крови. В результате, из-за пониженного содержания сахара, в мозг посылается сигнал «голод». В подтверждение этой теории стоит упомянуть, что сахарин (сахарозаменитель) используется в свиноводстве для разжигания аппетита... Это также вредно для печени и желчного пузыря.

Почему же, даже зная все последствия излишнего употребления сахара, нас так и тянет к сладкому, особенно зимой? Сахар при взаимодействии с особым видом протеина триптофаном производит гормон серотонин. Именно он, так называемый гормон счастья, дает нам приятные и радостные ощущения при поедании сладкого. Зимой, из-за нехватки солнечного света, серотонин продуцируется нашим организмом в малых количествах, а сахар помогает восполнить этот недостаток. Чем длиннее становятся дни, тем меньше нам хочется сладкого.

В каком же количестве сахар усваивается без негативных последствий? Среднее количество соответствует 200 ккал чистого сахара в сутки, а это около 50гр сахара-песка, 2 стакана колы или 3 яблока. Для мужчин это количество может быть несколько больше, для детей — меньше. Расчет ведется по весу человека.

Неужели нам нужно жертвовать своим здоровьем, чтобы получить несколько мгновений гастрономического удовольствия? Альтернатива сахару есть. Уже на протяжении 1500 лет, индейские племена Южной Америки используют для подслащивания блюд и напитков листья растения стевия. Вещество стевиозин, содержащееся в растении, в 300 раз слаще сахарозы и не содержит калорий! Помимо этого, стевия имеет и лечебное воздействие: защищает от бактерий (в том числе от кариеса), помогает при простуде и заболеваниях кожи. Негативные побочные воздействия на организм человека до сих пор не выявлены. В Японии на сегодняшний день 50% всех подсластителей производится именно из листьев стевии, что составляет 90% мирового потребления этого растения. Надеемся, что эта чудо-трава скоро появится и на нашем рынке.

Сахар недаром называют «белой смертью», но и с ним можно дружить. Старайтесь употреблять в пищу больше естественного сахара, содержащегося во фруктах, сократите количество сладких напитков (сладкий чай и кофе, фанга и пр.). Важно также следить за гигиеной полости рта, а занятия спортом помогут избежать отложения «соцзапасов».