

Строеханки!

По дорогам Удмуртии

● ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ ПО СЕБЕ

Строгая изнуряющая диета – это не путь к здоровому и правильному питанию и красоте, а издевательство над организмом и лишение его радостей. Не верите, спросите сами у любого врача. Между тем некоторые ограничения и выбор продуктов для пользы тела – это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно и изменить себя, и обрести новые полезные привычки, и существенно продлить жизнь близких.

- Можно лгать себе и успокаивать: мол, у нас в стране тучных людей гораздо меньше, чем в Европе или Америке, где едва ли не каждый второй житель имеет избыточный вес, - говорит врач-терапевт Валентина Колпащикова. – Но следует знать: с каждым годом тучных людей в России становится всё больше. Ожирение, к сожалению, ведёт к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьёзным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса. Диабет, проблемы с сердцем, ЖКТ, с репродуктивной функцией – это лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания.



Продолжение темы на стр. 4-5 ➤

Мука порядок любит

14 октября отмечается День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.

стр. 3 ➤

«Моя Удмуртия: осень»

Осень – золотая пора для фотографов. В рамках фотопроекта «Моя Удмуртия» запускается фото- и видеоконкурс на тему «Осень». Мероприятие проводится с 1 октября по 30 ноября.

стр. 6 ➤

КОМПЕТЕНТНО

НА ТОМ ЖЕ МЕСТЕ, В ТОТ ЖЕ ЧАС?

В последнее время чрезвычайную остроту приобрела проблема регулярных перевозок пассажиров и багажа автомобильным транспортом, оборудованным для перевозок более восьми человек, под видом заказных. При этом началом маршрута и конечным пунктом назначения, как правило, значатся места, абсолютно не оборудованные для отправления пассажиров. Но с осени этого года ситуация должна измениться.

О безопасности пассажирских перевозок, ответственности перевозчиков и новых правилах рассказывает специалист отдела по организации пассажирских перевозок ООО «Автовокзалы Удмуртии» Елена МОРОЗОВА.



Какие конкретные меры применяются региональными властями?

- Сентябрьское постановление Правительства Удмуртии корректирует действия перевозчиков, осуществляющих перевозку пассажиров и багажа по заказу, и требует от них согласовывать места отправления из которых одного и того же транспортного средства, осуществляется более трёх раз в течение одного месяца. В целях создания условий для беспрепятственного осуществления регулярных перевозок посредством введения ограничений при организации перевозок пассажиров и багажа по заказу в соответствии со **статьей 38 Федерального закона от 13 июля 2015 года № 220-ФЗ «Об организации регулярных перевозок пассажиров и багажа автомобильным и городским наземным электрическим транспортом в Российской Федерации и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»**, постановлением Правительства Удмуртской Республики от 17.09.2018 года № 387 «Об установлении мест на территориях муниципальных образований Удмуртской Республики, отправление из которых одного и того же транспортного средства, используемого для перевозок пассажиров и багажа по заказу, более трёх раз в течение одного месяца запрещается или должно согласовываться с уполномоченным органом исполнительной власти Удмуртской Республики» **устанавлива-**

ются места на территориях муниципальных образований Удмуртской Республики, отправление из которых одного и того же транспортного средства, используемого для перевозок пассажиров и багажа по заказу, более трёх раз в течение одного месяца запрещается или должно согласовываться с уполномоченным органом исполнительной власти Удмуртской Республики.



Какое министерство или ведомство является уполномоченным органом по согласованию отправления транспортных средств более трёх раз в течение одного месяца из установленных мест?

- Уполномоченным органом исполнительной власти Удмуртской Республики по согласованию отправления транспортных средств, используемых для перевозок пассажиров и багажа по заказу более трёх раз в течение одного месяца из установленных мест, **является Министерство транспорта и дорожного хозяйства Удмуртской Республики**.

А порядок согласования мест, отправление из которых одного и того же транспортного средства, используемо-

го для перевозок пассажиров и багажа по заказу, осуществляется более трёх раз в течение одного месяца, утверждён **приказом Министерства транспорта и дорожного хозяйства УР от 28.09.2018 года № 0194/01-04 «Об утверждении Порядка согласования мест, отправление из которых одного и того же транспортного средства, используемого для перевозок пассажиров и багажа по заказу, осуществляется более трёх раз в течение одного месяца»**.



Кто будет наказывать нарушителей?

- Контрольно-надзорную деятельность за соблюдением законодательства в сфере автомобильного транспорта, городского наземного электрического транспорта, дорожного хозяйства осуществляет территориальный отдел Государственного автодорожного надзора по Удмуртской Республике Приволжского межрегионального управления Государственного автодорожного надзора Федеральной службы по надзору в сфере транспорта. Сотрудникам этого ведомства и предстоит работать с нарушителями.

● ПРОФЕССИОНАЛЫ

МУКА ПОРЯДОК ЛЮБИТ

ДЕНЬ РАБОТНИКА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Сельское хозяйство - основа продовольственной безопасности нашей страны. Это праздник тружеников ферм и полей, специалистов фермерских хозяйств и аграрных предприятий, сельской интеллигенции и учёных-аграриев.

К работникам сельского труда относятся, как правило, все те люди, благодаря которым на наших столах всегда есть свежие овощи, качественные молочные продукты и тёплый хлеб.

Но, прежде чем попасть к нам на стол, хлеб, например, проходит долгий и сложный путь. Один из этапов его пути к конечному потребителю – ООО «Сарапульский комбинат хлебопродуктов», где ежегодно перерабатывается около 80 тысяч тонн продовольственной пшеницы.

В цепочке производства муки склад готовой продукции на Сарапульском комбинате хлебопродуктов является особым местом. Ежедневно на плечи этих людей ложится задача по приёму и отгрузке продукции. А загружать приходится и в автомобили, и в вагоны. И работают здесь особые люди – ответственные и выносливые. Это водители погрузчиков А. Н. Гусев и А. Л. Глезднёв. Благодаря их опыту и профессионализму процесс погрузки и складирования продукции проходит быстро. На них равняется весь коллектив, молодые ребята пытаются не отставать от старших товарищей и учатся у них - это водители погрузчиков А. В. Соболев и В. И. Блинов.

В этом им помогают грузчики склада: С. С. Глухов, А. А. Трапезников, С. Л. Бородин, А. В. Овчинников, С. А. Маслов, С. П. Шамиданов, А. В. Лошкарёв, которые переносят мешки с продукцией с поддонов в кузов автомобиля или в вагон. Готовая продукция отправляется как в магазины и пекарни республики, так и за её пределы.

Работа на комбинате хлебопродуктов требует не только хорошей физической подготовки, но и постоянного внимания к организации производственного процесса. Очень важно знать и понимать, как работает транспортёр, следить за поступлением мешков с мукой (по транспортной ленте) и правильным расположением



С 1999 года День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности традиционно отмечается 14 октября.

их на поддонах. В случаях неисправности транспортёра или возникновения непредвиденной ситуации надо вовремя остановить ШФУ. В этом нет равных операторам штабелеформирующих машин О. А. Чигишевой и Н. И. Третьяковой.

Также ответственно к своей работе подходят аппаратчики фасовки отрубей Ю. И. Блинов, В. Н. Горбунов, А. Р. Глухова. Ежедневно им надо принять и расфасовать десятки тонн отрубей. Работа эта монотонная и не каждому по плечу, тут важно сохранять остроту внимания и уметь чётко контролировать процесс.

Каждая операция на комбинате хлебопродуктов важна, от этого зависит, какой конечный продукт появится на столе потребителей. Мастера М. Н. Зылёв, О. Н. Базуева, В. А. Анкудинова, Т. В. Чепкасова и Н. Л. Загумённова чётко контролируют движения по складу, знают и держат в голове, где и какая мука находится, какую машину надо загрузить, сколько и какой муки следует отгрузить в

данный транспорт. Каждый вечер подсчитывают оставшуюся муку и отруби, составляют отчёты.

Им помогает трудолюбивая и любознательная М. А. Мымрина - рабочая по складу, которая с лёгкостью обеспечивает чистоту и порядок производственных помещений.

Начальник склада готовой продукции Д. Н. Нурдинова уверена: чтобы работа коллектива спорилась, к каждому нужен свой подход. Где-то надо сказать ласковое слово, на кого-то строго взглянуть. В этом она видит свою задачу и с радостью трудится вместе со своим коллективом, а в ответ получает надёжных коллег, на которых может опереться в трудных рабочих ситуациях и даже получить от них совет.

В канун праздника от всей души желаем дружному коллективу ООО «Сарапульский комбинат хлебопродуктов» успехов и процветания! Поздравляем всех работников сельского хозяйства с профессиональным праздником. Желаем доброго здоровья, благополучия в семье и счастья!

● ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ ПО СЕБЕ

◀ Окончание. Начало на стр. 1

Не надо бояться голода

Хорошая новость заключается в том, что за последние годы забота о состоянии своего тела начала входить в моду: всё больше призывов заниматься спортом раздаётся со стороны государства, общественных организаций, на полках магазинов появляются органические и диетические продукты, в прессе распространяются советы, как правильно питаться.

- При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приёмов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению. Второе важное правило – помни о калориях. Нет необходимости скрупулёзно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать её можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день, - рассказывает фитнес-тренер Дмитрий Соколов.

Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы. Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих:

Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы.

белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными) в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон. Четвёртое правило – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода,

сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

- Есть ещё одно правило, - дополняет диетолог Гульнара Хакимова, - выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фаст-фуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями, сахар.

Уловка для сладкоежек

Но многие представительницы прекрасного пола срываются во время диет именно из-за того, что не могут жить без сладостей! Вытерпеть больше трёх дней без сахара и десерта представляется для них непосильной задачей.





Выходом из этой ситуации может стать зефир. Он не содержит жиров, питательная ценность этого продукта заключена в его углеводах и небольшом количестве белка. В нашей республике самым известным производителем воздушного лакомства на основе яблочного пюре с ароматом ванили является Сарапульская кондитерская фабрика.

- Для изготовления зефира мы используем фруктовые пюре, сахар, белок, натуральные желеобразователи. Особенно ценится зефир, сделанный с использованием пектина или агара-агара, - рассказывает начальник производственной лаборатории Ленина Светлана Павловна Сарапульской кондитерской фабрики.

Зефир, сделанный на основе агара-агара или пектина, обладает рядом полезных свойств: выводит соли тяжёлых металлов, токсинов, очищая организм; снижает уровень холестерина; улучшает иммунитет; насыщает организм кальцием, йодом, железом, что важно во время нерационального питания; нормализует деятельность кишечника.

При этом калорийность одного зефира составит не более 150 ккал, что вполне допустимо при диете. Словом, из всех сладостей зефир можно назвать одним из наиболее приемлемых вариантов для рациона желающих снизить свой вес.

Каждая ли булочка полезна?

- Ещё одна хорошая новость заключается в том, что в последнее время всё больше родителей задумываются

Вещество агар-агар получают из морских водорослей. Оно имеет хорошие свойства загустителя, для приготовления зефира его требуется совсем немного. Это вещество свободно от калорий, поэтому зефир для худеющих должен содержать именно это вещество.

о здоровом питании детей, - рассказывает доктор Валентина Колпащикова. - При наличии модного фастфуда и снеков есть стремление обеспечить полезный рацион питания своим малышам.

Прежде всего - это качественный хлеб и хлебобулочные изделия. К счастью, местные производители предлагают большой выбор. Так, Ижевский хлебозавод № 3, например, в линейке своей ежедневной продукции особо выделяет хлебобулочные изделия для дошкольного и школьного возраста. Этот хлеб проходит государственную регистрацию. Хлебозавод № 3 является основным поставщиком хлеба и хлебобулочных изделий в дошкольные и школьные учреждения города Ижевска. В этих изделиях содержится йодказин - молочный белок, обогащённый йодом.

А на Сарапульском хлебокомбинате в существующей детской линейке продукции сегодня выпускается два вида печенья. Оба вида изготавливаются из натуральных компонентов и рекомендованы для детского питания. В их составе мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, сахарная пудра, жир кулинарный на основе растительных масел, сироп, яичный порошок, соль поваренная пищевая, разрыхлители: сода пищевая, углеаммонийная соль.

- Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла, - советует Гульнара Хакимова. - Ещё раз хочу подчеркнуть: не ленись, внимательно читай информацию о продукте на этикетке. Здоровая и полезная пища - это не всегда продукт за большие деньги. Сегодня в магазинах и на рынках Удмуртии можно купить качественные продукты питания от местных производителей по демократичным ценам. Будьте здоровы!



● УДМУРТИЯ ФЕСТИВАЛЬНАЯ

«МОЯ УДМУРТИЯ: ОСЕНЬ»

ПРИМИ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ ФОТО- И ВИДЕОРАБОТ

МОЯ
УДМУРТИЯ
ФОТО И ВИДЕО



Осень – золотая пора для фотографов. В рамках фотопроекта «Моя Удмуртия» запускается фото- и видеоконкурс на тему «Осень». Мероприятие проводится с 1 октября по 30 ноября. Особенностью проекта стала отдельная категория - видео. Призовой фонд конкурса 100 тысяч рублей.

В этот проект организаторы включили ещё одну изюминку. При желании участник может добавить авторское стихотворение к заявке.

Номинации для категории фото:

- Природа. Кадры, раскрывающие красоту и величие нашей республики в осенний период.
- Город. Городские пейзажи в осенний период.
- Осенний портрет. Индивидуальный или групповой портрет, главным условием является присутствие человека в кадре.

Каждый участник может отправить максимум 10 фотографий на каждую категорию.

В категории видео «Моя Удмуртия: осень» единственное требование, чтобы оно было выполнено на осеннюю тематику и ролик был снят об Удмуртии и людях, живущих на территории республики. Его хронометраж 58 секунд.

Конкурс проходит в три этапа.

Отбор участников состоится с 19 по 25 ноября. Члены жюри выбирают победителей. В каждой номинации определяется только 1 победитель.

Финал проекта пройдёт 30 ноября.

Награждение победителей и открытие фотовыставки в парке имени Кирова «Моя Удмуртия: осень».

Каждую неделю интересные люди Удмуртии будут читать стихи участников проекта. Трансляции будут проходить в социальных сетях мероприятия.

Для участия в конкурсе необходимо заполнить заявку на официальном сайте проекта udmphoto.ru. При желании участник конкурса может добавить авторское стихотворение. Каждый день фото- и видеоработы будут выкладываться в социальные сети проекта. По положению участник конкурса должен их разместить и у себя в социальных сетях с хэштегами.

В рамках проекта будут проведены мастер-классы и тематические встречи.

Состоится кулинарный мастер-класс, по результатам которого будет определён лучший фоторепортаж. Победители будут награждены призами от партнёров и спонсоров фотоконкурса.

Подробная информация на сайте udmphoto.ru и в группе в контакте <https://vk.com/udmphoto>

Свои стихи про осень вы можете отправлять по почте на адрес: АО «Летний сад им. М. Горького». 426051, г. Ижевск, ул. Милиционная, 4.

XXX ЮБИЛЕЙНЫЙ СЕЗОН МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА (ЛЮБИТЕЛЬСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РОЗА ВЕТРОВ»



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС (ЛЮБИТЕЛЬСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО) ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА



“САРАПУЛ-МОСКВА ТРАНЗИТ”

29 НОЯБРЯ - 2 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА, Г. САРАПУЛ, УДМУРТИЯ

НОМИНАЦИИ КОНКУРСА:

- «НАРОДНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ, ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ И КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»
- «ЭСТРАДНЫЙ, НАРОДНЫЙ И АКАДЕМИЧЕСКИЙ ВОКАЛ»
- «ИСПОЛНИТЕЛИ НА НАРОДНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ»
- «ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ МУЗЫКА»
- «ДРАМАТИЧЕСКИЙ, КУКОЛЬНЫЙ И МУЗЫКАЛЬНЫЙ СПЕКТАКЛЬ»
- «ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО».

ПРИЕМ ЗАЯВОК ДО 1 НОЯБРЯ 2018Г.

ОРГКОМИТЕТ В САРАПУЛЕ:

ТЕАТР “ТОЧКА”-ул. МЕЛЬНИКОВА д.3.,
тел.: +7(34147) 4-75-77, сот. +7(963) 546-95-64
MIM-TOCHKA@YANDEX.RU
VK.COM/ROSAVETROVSARAPUL

ОРГКОМИТЕТ В МОСКВЕ:

ФЕСТИВАЛЬ “РОЗА ВЕТРОВ”
тел. +7 (495) 108-07-18
ROSAVETROV.RU

● НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

НЕБЕСНАЯ ЗАСТУПНИЦА

Покров Пресвятой Богородицы - один из великих праздников Русской православной церкви, который имеет конкретную дату - 14 октября.

Этот праздник в XII веке установил князь Андрей Боголюбский, а при царе Иване Грозном (1530–1584) он становится одним из самых почитаемых и любимых в народе.

По преданию, Богородица явилась молящимся во Влахернском храме в Константинополе. Произошло это в 910 году.

Покров Пресвятой Богородицы празднуется только в Русской церкви.

Богородица покрыла своим омофором всех людей, молившихся в храме, защищая их от бед и напастей, подкрепила их силу и дух, пытаясь помочь в трудной ситуации, а также исцелила от различных недугов – это было зримое выражение молитвенной помощи Богородицы, молящейся «со слезами к Сыну за весь мир». Для наших предков память о видении, связанном с появлением Царицы Небесной, которая простёрла покров над молящимися в церкви людьми, также имела глубокий смысл. На Руси Богородица является покровительницей и небесной заступницей, считалось, что над Русью тоже простёрт покров. Большинство храмов на Руси освящались в честь Богородичных праздников.

По народным верованиям в Покров день происходила встреча зимы с осенью.

14 октября люди ждали первый иней, который покрывал землю и был предзнаменованием надвигающихся холодов. Кроме того, крестьяне связывали слово «покров» с обычаем, согласно которому после свадьбы женщина могла ходить только с покрытой головой. «Простоволосыми» разрешалось ходить только незамужним девушкам. Перед праздником было принято завершать все работы, связанные с сельским хозяйством и утеплением жилищ. Как раз с этого



времени начинали топить в домах, работать пряжи и ткачихи.

Также к Покрову все хозяйки старались испечь много блинов и приготовить покровский каравай. Однако, прежде чем блины подавались на стол, хозяйка дома должна была обойти избу с молитвой Богородице. Если от покровского каравая оставались кусочки, их сушили и берегли до Великого Поста. По народному обычаю, всех животных, которые имелись в хозяйстве, необходимо было загнать во двор до начала весны. И предоставить им столько сена, сколько бы они не смогли потребить за целые сутки. Происходило это с той целью, чтобы домашний скот за зиму не исхудал и не потерял в весе.

После праздника начинали играть свадьбы. Считалось, что если в этот день идёт снег, то в этом году сыграют много свадеб. Также в ночь с 13 на 14 октября молодые представительницы прекрасного пола гадали на «сужено-ряженого» и молили Пресвятую Богородицу о том, чтобы удачно выйти замуж.

Пресвятая Богородица помогает обратившимся людям во многих вопросах.

Существует даже обряд на Покров, чтобы выйти замуж. Перед праздником нужно в течение трёх дней соблю-

● СОВЕТ

В праздничный день запрещается ругаться, выяснять отношения, потреблять спиртные напитки, желательно даже не готовить серьёзных блюд до вечера. Также считается, что в этот день нельзя одалживать деньги и строго-настрого запрещается отказывать сватам, так как есть такая примета, что если девушка откажет сватам в праздник, следующие три года её никто не посватает.

дать бескровный пост. 14 октября необходимо пойти в церковь, где купить две свечи. Одну поставить у иконы Богородицы. Поклониться ей и прочитать молитву.

Незамужние девушки в праздник должны были сжечь бельё, которое они уже не использовали. Считалось, что таким образом молодые особы смогут уберечь себя от злого языка и злого глаза.

Также 14 октября маленьких детей обливали через сито, чтобы таким образом оградить малышей от болезней на целый год. В праздник принято просить у Пресвятой Богородицы защитить от несчастья, горя и беды. Нуждающимся необходимо взывать к помощи в выздоровлении больных детей.

Подготовила Ирина БОГДАНОВА

СКАНВОРД

				Орли- ный взгляд	По возду- ху	Мазь для обуви						
									1	Кварти- ра для джинна	Большой кусок	
				Садист- ский деспот	"...-при на кон- курсе"	Кость во рту						
							Завое- ватель Сибири	Морда лица				
Корабль	Голубой над- головой	Спор- тивная лодка	Сексу- альный пик	Ягода - гигант с бахчи	Речной ловец	Награ- да, взятка						
				Тулови- ще че- ловека			Римс- кий Арес	Мате- риал от шел- копря- да				
2		"Ангар" для сабли				Дачка в Альпах	Сбори- ще ведьм	Дебо- шир				
				Танец до шейки	Размер в вы- соту	Поклон- ник 6-ти соток						
	Винная откры- валка	Под- мостики попсы					Знать в Скан- динавии	Мате- рия на мешки				
			Совре- менная контора	Пение			Валю- та из г. Рига					
	Зло, вред (перен.)	Жид- кость в тканях			Решка по-на- учному							
			Место стоян- ки			"Бере- менный" нитками	Терри- тория любви	Гос- кредит				
Экспер- тиза	Почти офи- цер	Эша- фот	Озеро	Искус- ный му- зыкант								
				Есть у гранаты			Зависи- мая на все сто					
Мини- стакан	Муницип. управле- ние	Реци- пиент (ант.)	Потеря	Удово- льст- вие	Запла- та	Желе- зо - её еда						
			Рак для нуво- ришей					Дубра- ва				
Уйма по- флотски	Звуко- мер глубины				С нозд- рями							
			Бобби в Рос- сии									
Правитель- деспот		Свечка в ста- рости										
Инове- рец (мус.)			Сутана									

