

# 4 марта ГОЛОСУЙТЕ ЗА ОППОЗИЦИЮ!

# СР

## СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

# НАЧАЛО ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ!

Кириши Кингисепп Гатчина Выборг Всеволожск Волхов Волосово  
Луга Волосово Бокситогорск Сосновый Бор Всеволожск Гатчина  
Всеволожск Кириши Кировск Лодейное Поле Выборг Кингисепп  
Тосно Тихвин Кировск Сланцы Приозерск Подпорожье Ломоносов  
Тосно Приозерск Тихвин Ломоносов Сланцы Подпорожье Луга  
Кириши Кингисепп Гатчина Выборг Всеволожск Волхов Волосово  
Волхов Волосово Бокситогорск Сосновый Бор Всеволожск Гатчина

АНОНС

ВАЖНО



Как  
определимся  
с премьером

2  
стр.

Главная  
тема

стр. 2-5

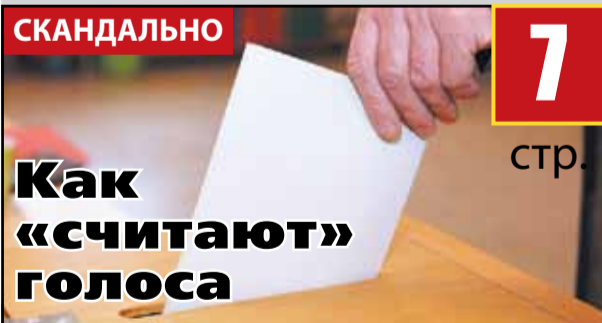
СПРАВЕДЛИВО



Как  
работают  
депутаты

6  
стр.

СКАНДАЛЬНО



Как  
«считают»  
голоса

7  
стр.

# Наш президент – Сергей МИРОНОВ

АКТУАЛЬНО



Как  
живет  
Ленобласть

9  
стр.

ПОЛЕЗНО



Как  
правильно  
питаться

11  
стр.

ИНТЕРЕСНО



Как  
построить  
теплицу

15  
стр.

ЧИТАЙТЕ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

ОФИЦИАЛЬНО

## Сергей МИРОНОВ зарегистрирован в качестве кандидата на должность Президента РФ

**26 декабря лидер партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Сергей МИРОНОВ был зарегистрирован Центральной избирательной комиссией РФ в качестве кандидата на должность Президента РФ.**

Решение об этом было принято единогласно. Причем выступающая по данному вопросу член ЦИК Нина Кулякова отметила, что все документы были представлены в соответствии с законом. После этого удостоверение кандидата в Президенты лидеру партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, руководителю партийной фракции в Госдуме Сергею Миронову вручил председатель ЦИК Владимир Чуров.

Поблагодарив членов ЦИК и всех присутствующих, лидер «эсеров» выступил с короткой речью: «Благодарю вас за качественное рассмотрение документов, поданных политической партией СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ и мною. Благодарю вас за принятое решение о регистрации меня в качестве кандидата на должность Президента Российской Федерации. С этой трибуны хочу высказать пожелание и ожидание, что избирательная кампания пройдет честно, и также честно будет зафиксировано реальное волеизъявление граждан по итогам выборов Президента Российской Федерации. Обязуюсь исполнять законодательство РФ и Конституцию РФ».

После этого лидер партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ ответил на вопросы журналистов.

Первый вопрос касался тех требований, которые кандидат в Президенты от партии СПРА-

ВЕДЛИВАЯ РОССИЯ предъявляет к озвученной действующим Президентом реформе избирательной системы.

«Прежде всего, я работаю над законом о порядке избрания депутатов Государственной Думы, – заявил Сергей Миронов. – Я готовлю предложение, согласно которому, выборы должны проводиться по многомандатным мажоритарным округам. Также необходимо пересмотреть закон об избрании губернаторов, так как я убежден, что в стране должны быть прямые выборы глав регионов».

Кроме того, коснулся Сергей Миронов и социально-значимых проблем. В частности, говоря о здравоохранении, лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ отметил:

– Необходимо пересмотреть законодательную и экономическую базу здравоохранения, восстановить самостоятельное Министерство здравоохранения РФ, предусмотреть увеличение объемов финансирования системы здравоохранения в размере до 7-8 процентов ВВП. Новый федеральный закон «О государственных гарантиях медицинской помощи» должен четко определить гарантируемые государством современные медицинские стандарты и объемы бесплатной медицинской помощи, включая профилактику и высокотехнологичные медицинские услуги. Должно быть восстановлено наиболее доступное и приближенное к населению муниципальное здравоохранение.

## Сергей МИРОНОВ о своей президентской кампании: Я ИДУ НЕ УЧАСТВОВАТЬ, А ПОБЕЖДАТЬ!

” Я реально хочу победить Владимира Путина и уверен, что моя кандидатура – единственная альтернатива партии власти, у остальных кандидатов может либо не хватить сил, либо желания.

СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – единственная партия, которая сегодня уже составила реальную конкуренцию «Единой России», мы уже выиграли выборы в целом ряде регионов страны, у нас самая профессиональная фракция в Государственной Думе и крепкая команда единомышленников. Поэтому я иду побеждать. ”

*Выступление на пресс-конференции в РИА Новости (Санкт-Петербург), 23 декабря 2011 года*

” Я не так давно специально опубликовал цитаты своих выступлений, высказываний аж 2002 года. И линия, и позиция не менялись. Кому-то просто не очень хотелось слышать и слушать, что говорит Председатель Совета Федерации, но я горд тем, что мне не пришлось перекрашиваться, мне не пришлось что-то менять. Все те идеи, которые были у меня в предыдущие годы. Они продолжают работать и продолжают быть для меня очень важными и сейчас. ”

*Интервью «Коммерсантъ FM», 10 января 2012 года*

” Я иду, чтобы побеждать. Главный оппонент для меня – Владимир Путин. Я ставлю четкие стратегические цели. Тактика же такая: добиться второго тура и во втором туре побеждать... Он оппонент, потому что не хочет перемен, их не делает. Не устраивает позиция Владимира Владимировича по поводу министров. Сколько еще должно упасть самолетов, чтобы Леви́тин, полный непрофессионал, ушел в отставку? В правительстве работают люди, не имеющие ни базового профессионального образования, ни необходимого управленческого опыта. Мне понятно, что такие люди не могут возглавлять министерства. Путину это не понятно. ”

*Интервью газете «Труд», 11 января 2012 года*

” Как кандидат в Президенты, я построю и свою президентскую программу, и все шаги в качестве Президента на самом главном к себе требования и вообще требованиям к сегодняшней жизни – безусловном буквальном исполнении действующей Конституции Российской Федерации. ”

*Пресс-конференция в РБК, 16 января 2012 года*

СПРАВЕДЛИВЫЙ ТАНДЕМ

# Сергей МИРОНОВ – ПРЕЗИДЕНТ. Оксана ДМИТРИЕВА – ПРЕМЬЕР-МИНИСТР

**О том, что в рядах эсеров более чем достаточно высокопрофессиональных кадров, известно давно. В конце концов, неспроста именно СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ оказалась самой плодотворной фракцией в Госдуме прошлого созыва. Так, если на каждого депутата-единоросса за время работы в среднем было внесено 4 законопроекта, то у СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ этот показатель равен 15. Поэтому неудивительно, что, в случае своей победы на президентских выборах, Сергей МИРОНОВ без труда сможет найти в рядах своей партии профессионалов практически на любой министерский пост. К слову, определился лидер эсеров и с кандидатурой премьер-министра. Как заверил Сергей МИРОНОВ, в случае его избрания Президентом, пост Председателя правительства займет Оксана ДМИТРИЕВА.**

Кандидатура Оксаны Генриховны неоднократно упоминалась и в ходе думской кампании, завершившейся в декабре прошлого года если не полным фиаско партии власти, то официально зафиксированным значительно пошатнувшимся рейтингом «Единой России». А если учесть, что в лагере оппозиции именно СПРА-

ВЕДЛИВАЯ РОССИЯ выходит на первый план, то к мнению эсеров, практически удвоивших свое присутствие в сравнении с Госдумой прошлого созыва, парламентское большинство все чаще вынуждено прислушиваться. Поэтому и при нынешней расстановке сил назначение на пост Председателя правительства Оксаны Дмитриевой не



кажется столь призрачным. А в случае победы Сергея Миронова на предстоящих президентских выборах – становится реальностью. По крайней мере, Сергей Михайлович уже открыто заявил, что в случае своей победы он предложит пост премьер-министра руководителю петербургского отделения СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ Оксане Дмитриевой.

Депутат всех шести созывов Государственной Думы, бывший министр труда и социального развития Российской Федерации, доктор эконо-

мических наук Оксана Генриховна для всех является профессионалом высочайшего уровня. Даже оппоненты неоднократно отмечали, что спорить с Дмитриевой невозможно, поскольку так, как она умеет оперировать цифрами и фактами, не умеет никто. А фактам, как известно, противопоставить нечего. Кроме того, Оксана Генриховна обладает значительным политическим весом, причем не среди коллег, а в народе – рейтинги и соцопросы это неоднократно подтверждали.

Если учесть, что своеобразный тандем Сергея Миронова и Оксаны Дмитриевой в декабре уже показал значительный рост поддержки эсеров со стороны избирателей, то перспектива получить 4 марта нового Президента, а впоследствии – и премьер-министра из рядов СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ кажутся вполне осозаемыми. Тем более что и Сергей Михайлович, и Оксана Генриховна – опытные политики и настоящие борцы. И раз уже ввязались в борьбу, то чтобы идти до конца.

**НАЧАЛО ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ!**



# Сергей МИРОНОВ: «Я КРИТИКУЮ ВЛАСТЬ ДАВНО»

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**Вскоре после того, как я перестал занимать пост Председателя Совета Федерации по СМИ и Интернету, прокатилась волна единороссосской и молодогвардейской шумихи: «Ага, пока был третьим лицом в государстве, его все устраивало, он молчал, а теперь вдруг начал критиковать!»**

**Я отвечал просто – советовал прочесть, что я говорил и два года назад, и три, и пять. Знаю, что мало кому интересно, да и времени жалко все это искать. Готов прийти на помощь, облегчить, так сказать, задачу тем, кто продолжает представлять меня «критиком, начиная с мая 2011-го».**



**«Российская газета»,  
26 мая 2010 года**

«После того как депутаты Госдумы опубликовали сведения о своих доходах, в нашей партии сделали очень интересный расчет. Выяснилось, что семья депутата «Единой России» в среднем владеет участком в 48 гектаров. Средняя же семья нашей фракции владеет участком в 17 соток. Если сложить все земельные участки, принадлежащие депутатам партии власти, получится город с площадью, равной Костроме, с населением в 270 тыс. человек. Кстати, совсем недавно фракция большинства проголосовала против закона о налоге на роскошь. Понятно, почему».

**«Литературная газета»,  
09 июня 2010 года**

«Опыт многих стран убедительно доказывает, что атмосфера политической конкуренции – лучшая профилактика от бюрократического ожирения власти и госаппарата. К сожалению, политическая система России пока в полной мере эту функцию не выполняет. Причина – гипертрофированная роль партии власти. То, что бюрократия у нас сегодня стала самодовлеющей силой, претендующей чуть ли не на статус правящего класса, – это во многом ее «заслуга». Ведь на местах мы видим такую картину: именно вокруг партструктур «ЕР» консолидируется региональная и муниципальная бюрократия, именно вокруг них формируются основные клановые связи, когда «медвежий» партбилет становится и пропуском в бизнес, и индульгенцией от должностных прегрешений».

**Журнал «Профиль»,  
06 сентября 2010 года**

«Если говорить об эффективности процесса управления страной, то нужно понимать, что чиновники принадлежат к замкнутой касте, которая очень плохо подвергается модернизации и изменениям. Они абсолютно глухи к запросам общества и критике. И если мы видим, что не все получается и не все реализуется, то главная причина – это сопротивление бюрократии. В том числе профсоюза бюрократов, коим я считаю партию власти».

Ниже следуют цитаты с 2005 по 2010 годы. Задачи собрать все сто процентов не ставил. Думаю, что и представленного материала вполне хватит, чтобы понять: я критикую власть уже давно. А то, что материалов за 2009 и 2010 годы особенно много, весьма логично: по мере роста единороссосского беспредела и моего несогласия с целым рядом решений правительства увеличивалось и число моих критических высказываний.

Там же:  
«Разница между нашими партиями принципиальная. «Единая Россия» – это партия бюрократов и олигархов. Ее программу мы все видим в действии – это несправедливая монетизация льгот, нищенские зарплаты бюджетников, нищенские пенсии».

**ИА «Новый Регион»,  
02 июля 2007 года**

...Миронов начал с того, что раскритиковал работу федерального правительства. По его мнению, сегодняшняя Госдума является марионеткой, все решения за депутатов принимают правительство РФ и администрация президента. Спикер не забыл упомянуть и о политической монополии «Единой России», которая послушно проводит все инициативы исполнительной власти. Особенно единороссам досталось за историю со Знаменем Победы...

**ИА «УРА.РУ»,  
02 июля 2007 года**

Как заявил спикер Совфеда, в настоящее время правительство РФ выступает лишь одним из субъектов законодательной инициативы на федеральном уровне. Однако более 50% всех законов, проходящих через федеральный парламент, вносятся на рассмотрение правительственными структурами. «Правительство само пишет законы и само же их исполняет, причем, надо признать, что исполняет как Бог на душу положит!» – заявил Сергей Миронов.

**«Газета.RU»,  
22 ноября 2007 года**

**«E1.RU»,  
25 февраля 2005 года**

Председатель Совета Федерации Сергей Миронов подверг резкой критике законотворческую деятельность правительства РФ. Представляя сегодня на пленарном заседании верхней палаты свой доклад о состоянии законодательства в России, он заявил, что кабинет министров, «используя свое политическое влияние, «продавливают» через парламент законы, которые недееспособны и которые сразу же приходится дорабатывать». В результате, по мнению спикера, российское законодательство «все больше запутывается», увеличивается число судебных обращений граждан для защиты своих прав.

**Газета «Аргументы  
и Факты»,  
25 июня 2007 года**

«Наши министры и «Единая Россия» – учителя либерализма похлеще Гайдара, если понимать под либерализмом логику: выживает сильнейший, а слабые погибают».

«Единая Россия» – наш политический оппонент и, более того, идеологический противник».

**Петербургский телеканал «Ваше общественное телевидение»,  
30 апреля 2008 года**

«Единая Россия» – это партия работодателей, СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – это партия работающих. Все. Точка. Этим все объясняется».

**Интернет-конференция в информационном агентстве «Гарант»,  
12 мая 2009 года**

«Я категорический противник единого государственного экзамена в любой форме. Я считаю, что это – очень большая ошибка, сделанная руководством Министерства образования и науки Российской Федерации, и нисколько не сомневаюсь, что мы вынуждены будем вносить коррективы».

**«Эхо Москвы»,  
29 декабря 2009 года**

«Нас не устраивает реальная партийная система сегодняшняя, которая только на бумаге и только по данным Минюста, где, напомним, зарегистрировано семь партий, является многопартийной. Реально у нас – монополия одной власти, так называемой партии власти».

**Программа «Познер» на Первом канале,  
02 февраля 2010 года**

«Говорить о том, что мы во всем и лично я поддерживали Владимира Путина, это уже устаревшая информация».

**Сайт Gudok.info,  
03 февраля 2010 года**

«Мы категорически не согласны с бюджетом, который внес Владимир Путин, поэтому мы голосовали против. Мы не согласны с теми антикризисными мерами, которые предлагал Владимир Путин, и поэтому мы предложили свой антикризисный план».

**Grani.ru,  
27 февраля 2010 года**

«У СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ есть серьезные претензии к правительству. Мы не согласны с антикризисным планом, когда деньги отдавались банкам, а до реального сектора ничего так и не дошло».

**«Литературная газета»,  
21 апреля 2010 года**

«Любая атака на партию власти – это удар по государству», – заявил недавно один из лидеров «ЕР». Вольно или невольно, но он выразил самую суть. Консерватизм в исполнении партии власти – это не столько забота о неких традиционалистских ценностях, сколько попытка закрепить положение российской бюрократии в качестве правящего класса.

**«Литературная газета»,  
21 апреля 2010 года**

Бюрократический генезис единороссосского консерватизма делает его антидемократичным и даже тоталитарным».

«Она («Единая Россия») зажилела и оторвалась от народа, впитав в себя массу разного рода примазавшихся нечистоплотных и надменных личностей, ощущающих себя кастой».

# Сергей МИРОНОВ: КАК Я ПРИШЕЛ В ПОЛИТИКУ

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**После развала Советского Союза Сергей Миронов, как и многие из нас, оказался в непростой ситуации. Перед опытным геологом, привыкшим много времени проводить в экспедициях и командировках, встал нелегкий выбор: либо любимое, но не приносящее денег дело, либо возможность кормить семью. Как настоящий мужчина и глава семьи он справедливо выбрал второе, не испугавшись начать все с нуля. Как показала дальнейшая история – не напрасно.**

## С нуля в тридцать восемь лет

Летом 1991 года, вернувшись в Питер из Монголии, первым делом я стал искать работу. Достойных предложений по моей профессии не было. Но нужно было кормить семью.

«Повезло мне, – сказал я про себя, – в тридцать восемь лет начинать все с полного нуля...»

Только служба в десанте и многолетний опыт геолога заставили меня не опускать руки. Стиснув зубы, я приступил к работе, о которой раньше и помыслить не мог...

Есть особое мужество начинать все сначала. И снова, оказавшись у подножия горы, подниматься к ее вершине.

## Как попал в политику

В январе 1992 года Егор Гайдар нажал на красную кнопку «шоковой терапии». Интеллигенция как вышла на улицы в августе 1991-го, так там и осталась, оказавшись не у дел в стране строящихся ларьков и бандитских разборок. Поэтому многие ушли в бесчисленные торгово-закупочные конторы, которые занимались всем подряд. Контора, в которой работал я, хорошо заработала на вы-

ставке фотографий и теперь принялась развивать бизнес. В ней я стал чем-то вроде исполнительного директора. Теперь под моим началом были десять человек и бухгалтер.

Работал с утра до вечера, часто без выходных. Не скажу, что эта работа мне нравилась, но было какое-то постоянное развитие, и она позволяла мне в трудное время содержать семью.

Однако вскоре мне стало скучно. Я ведь не коммерсант по натуре, а искатель, инженер – кто угодно, но не торговец. Деньги для меня никогда не стояли на первом месте, я к ним относился просто как к средству, а не к тому, что составляет смысл существования.

Наступила осень 1993 года. В Москве снова началось противостояние между Кремлем и Верховным Советом. На этот раз Борис Ельцин отдал приказ, и танки расстреляли парламент страны. Я тогда подумал, что надо что-то менять в политике, так нельзя.

В начале января генеральный директор нашего предприятия, превратившегося к тому времени в строительный трест, предложил вместе поехать в Смольный. По дороге он сказал:

– Сергей Михайлович, сейчас будет формироваться политический блок «Весь Петербург».

## Мои первые выборы

В 1994 году в Петербурге выбирали 50 депутатов в Законодательное собрание. Зарплату депутатам не платили, они должны были совмещать обязанности избранных народа со своей профессиональной деятельностью.

Исключением были только председатель парламента и его первый заместитель. У людей еще не разыгрался аппетит к дележу огромного слоеного бюджетного пирога. Они не стучали вилками и не толкались у общественного корыта...

Вся агитация была построена на встречах с людьми. Делились мнениями, мыслями, спорили, искали пути решения проблем. Поэтому мою программу называли народной. К сожалению, первые свои вы-

боры блок «Весь Петербург» проиграл... В парламент тогда прошел только один человек. Я занял первое место в своем округе. Но явка избирателей оказалась немного ниже необходимых тогда 25 процентов. 24,6 процента!

А уже на первом заседании парламента (видимо, под впечатлением от моей невероятной активности во время работы над регламентом) депутаты предложили мою кандидатуру на пост председателя Законодательного собрания.

убивали бизнесменов и политиков. Петербург назвали криминальной столицей России. Фактически мы с соратниками организовали оппозицию, которая противостояла губернатору Яковлеву.



**18 мая 2011 года Сергей Миронов обратился к депутатам Законодательного собрания Санкт-Петербурга:**

**– Страна ждет перемен. Люди не хотят жить так, как сегодня. Народ России хочет знать: куда мы идем? Какую страну мы строим? Что мы оставим нашим детям, нашим внукам?**

Выборы в моем округе перенесли на осень. И на этих выборах я одержал победу, собрав более половины голосов.

## Как стал первым замом спикера

Нам, депутатам-новичкам, сказали: «Кто хочет – приходите на организационное совещание». Захотели немногие. Надо же было с основной работы отпрашиваться. А я пришел. Там собрались все известные политики из прежнего состава Ленсовета. Нужно было принять очень серьезный документ – регламент работы Законодательного собрания. Проектом занимался известный законодатель Михаил Иванович Пирогов. Я тоже подготовился. Поднял руку. На меня удивленно посмотрели.

Стал предлагать одну поправку за другой. Всего я внес около ста поправок, из них с шестьюдесятью Пирогов согласился. Потом документ называли – регламент Пирогова-Миронова.

Я взял самоотвод. Это было очень неожиданно. Да и я был не готов. Но депутаты упорствовали – и меня выдвинули на первого заместителя.

## Бандитский Петербург

В июне 1996 года Анатолий Собчак проиграл выборы на пост губернатора никому не известному Владимиру Яковлеву – своему заместителю. Ему удалось победить благодаря огромной финансовой поддержке московского капитала. Мы с товарищами поддерживали Собчака.

Политика – не игра. Политика – это жизнь на бочке с порохом. Никто не может знать, когда рванет, но если рванет, то часто можно костей не собрать. Большая часть команды Собчака ушла вместе с ним.

В начале 1997 года в Петербурге развернулся новый передел собственности. В городе каждый день

В ноябре 1998 года в Петербурге расстреляли депутата Государственной Думы Галину Васильевну Старовойтову. Ее убили двое киллеров на лестнице ее дома, недалеко от штаб-квартиры питерского ОМОНа. На панихиде я произнес речь, которую запретили выпускать в эфир:

**– В эту минуту мне очень стыдно. Галина Васильевна была настоящим бойцом, смелым, отважным человеком, настоящим патриотом. Она не боялась говорить то, что мы все здесь знаем, но молчим. Она всегда называла вещи своими именами. Мы сегодня живем в бандитском Петербурге, и убили ее бандиты. И все мы знаем, кто сегодня реально управляет городом... Мы молчим, а она не боялась сказать, и вот ее нет.**

Один мой знакомый в тот же день сказал: «Все, Мироныч, тебе эти слова не простят, считай, что тебя заказали».



**Благословение  
академика  
Лихачева**

Полным ходом шли выборы в городской парламент. Против меня выставили одного известного телеведущего. Его любили старушки на скамейках и братва на сходнях. Он всем обещал счастливую жизнь и легкую смерть. С экрана он уверял, что «закатает» этого Миронова в первом туре, что я должен от страха залезть под кровать и дрожать как осиновый лист. А он скажет, когда можно будет вылезти. Ездил он на шестисотом «мерседесе», который ему подарили авторитетные бизнесмены. При этом на телеэкране, якобы тонко чувствовал народную боль и очень переживал за нищих старушек и стариков...

Против меня применили все черные технологии, вылили всю грязь. Тогда это было еще в новинку.

**В один из самых тяжелых дней мне позвонила помощница Дмитрия Сергеевича Лихачева. Он захотел познакомиться со мной. Без раздумий согласился, ведь академик Лихачев – один из самых известных российских ученых-гуманитариев, честь и совесть российской интеллигенции.**

**Седой высокий старик, когда я вошел в прихожую, попытался помочь мне снять пальто. Это был естественный жест петербургского интеллигента. Я ему все о себе, о своей депутатской работе, о ситуации в городе, об этих выборах честно рассказал. Мы пили чай за большим круглым столом. Он стал вспоминать свое заключение в ГУЛАГе – в Соловецком монастыре. Говорил без всякой злобы и ненависти к советской власти. Он рассказывал, что на его глазах там погибло много священников, об этом нельзя забывать, об этом надо напоминать русским людям. Они умирали с верой и молитвой.**

**Я был очарован этим великим человеком с невероятной большой душой, которая умела прощать даже своих врагов. А потом, когда чай был выпит, все слова сказаны, он внимательно посмотрел мне в глаза и, взяв чистый лист, мелким четким почерком написал на нем: «В избирательную комиссию 12-го округа. Я, Дмитрий Сергеевич Лихачев, даю согласие быть доверенным лицом...»**

**И эти выборы мы выиграли.**

**Московское  
время**

Смольный стремился всеми способами избавиться от меня. Я и мои товарищи по парламенту доставляли страшную головную боль. В 1998 году на меня завели уголовное дело, но оно развалилось, не дойдя до суда. Следователь городской прокуратуры оказался принципиальным, честным человеком и высоким профессионалом.

В 2001 году я после долгих размышлений решил уехать в Москву. В Петербурге мне не оставляли политического пространства. Мне было сложно продолжать борьбу в этих условиях. Согласился, чтобы я сменил питерскую политическую прописку, и губернатор Яковлев. В июне я был избран членом Совета Федерации. Я с головой погрузился в законотворчество, тем более, оно всегда увлекало меня. Рано утром я вставал с хорошим настроением, потому что меня ожидала работа, которую я люблю.

В какой-то момент заметил необычную суету в коридорах, зале, кабинетах, в буфете: «Строев уходит!» Разворачивается борьба за кресло. Мелькают разные фамилии. Моя тоже – не часто, но звучит.

Вот, думаю, гвардии старший сержант воздушно-десантных войск, твой самый главный прыжок в жизни... 5 декабря 2001 года меня избрали председателем Совета Федерации России...

**О Путине**

Всегда конструктивно критикую, если считаю, что он не прав. Например, наша партия была категорически не согласна с бюджетом, который внес Владимир Путин. Поэтому мы голосовали против. Мы были не согласны с теми антикризисными мерами, которые предлагал Владимир Путин. Считаю, что так честно. Тогда мы предложили свой антикризисный план, и время показало, что оказались правы.

Мы всегда выступаем и голосуем против антинародных законов «Единой России», профсоюза чиновников и крупного бизнеса. Наша партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ объединяет простых россиян – людей труда, пенсионеров, рабочих, крестьян, инвалидов, бюджетников. Мы не хотим достраивать хищнический капитализм в нашей стране. России нужен новый социализм. Сила – в правде и справедливости! Поэтому победа будет за нами!

**КУРС – СПРАВЕДЛИВОСТЬ!**

**Из программы кандидата на пост Президента Российской Федерации Сергея МИРОНОВА**

**МОИ ЦЕЛИ:**

- Добиться справедливости в распределении доходов.
- Защитить интересы российской семьи, остановить процесс депопуляции.
- Искоренить коррупцию.
- Провести реальную модернизацию политической системы страны и реформу судебной власти.
- Перевести экономику на цивилизованные рыночные отношения, на инновационный путь развития.
- Вернуть качество и престиж российского образования.
- Сделать доступными высокотехнологичные медицинские услуги.
- Обеспечить продовольственную безопасность страны.
- Укрепить международное влияние России и обороноспособность страны.

**КУРС НА СПРАВЕДЛИВОСТЬ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

**1. Социально ответственная экономика.**

Социал-демократия обеспечит России эффективную экономическую модель, где рынок регулируется и контролируется государством в интересах народа, а ключевые отрасли экономики поставлены под общественный контроль.

**2. Честная политика.**

Российский народ должен иметь возможность выбора между различными политическими альтернативами в рамках свободных и честных выборов, возможность менять правительство мирными средствами.

**3. Справедливое государство.**

Социал-демократия обеспечит последовательное соблюдение принципов социального государства, право на социальные гарантии и благосостояние для всех, включая право на полную и продуктивную занятость при достойной оплате труда, право на забастовки и образование профсоюзов, право на жилье, на свободный доступ к медицинским услугам и образовательным ресурсам общества.

**4. Развитие «человеческого капитала».**

Социал-демократическая стратегия России – это равный доступ к культурным ценностям и помощь каждому в реализации его личностного потенциала, формируемого семьей и качественным образованием. Это создание экономики знания, основанной на приоритетном развитии образования и науки.

**5. Суды правые и скорые.**

Власть и государство должны вернуть людям веру в справедливость. Для этого необходим подлинно независимый институт судопроизводства, квалифицированное обвинение и адвокатура. Эффективная судебная власть – лучший гарант гражданских прав и свобод в России. Необходимо устранить «перекося» во взаимоотношениях исполнительной, законодательной и судебной ветвей власти, прежде всего восстановление независимости судебной системы. Путь к ликвидации несправедливого правосудия – это введение выборности судей всех уровней, повышение представительства общественности в квалификационных коллегиях.

**6. Гарантированная безопасность граждан и государства и эффективная оборона.**

Каждый гражданин России должен чувствовать себя защищенным, где бы он ни находился, и быть уверенным, что страна не бросит его в беде. В условиях внешнеполитической нестабильности полную и безусловную гарантию безопасности нашей страны может дать только наличие высокоэффективных Вооруженных Сил, отвечающих требованиям XXI века и соответствующих статусу великой державы.

**7. Прагматичная внешняя политика.**

Я ставлю перед собой цель вывести Россию на позиции действительно великой державы и противостоять любым попыткам навязывания России концепции однополярного мира.

**Я иду на выборы для того, чтобы победить! Я уверен в своих силах, поскольку верю в правоту социалистической идеи и демократию.**

**У меня есть четкое понимание, основанное на научно обоснованной программе, как должно развиваться наше общество. Вместе со мной – команда высококвалифицированных профессионалов, команда единомышленников.**

**В случае избрания я готов по окончании срока президентства нести ответственность перед народом за свои предвыборные обещания.**

**Я уверен, что мои взгляды разделяет большинство людей в нашей стране!**

**Я верю в наш народ, достойный не только счастливого будущего, но и справедливого настоящего!**



**Александр ПЕРМИНОВ,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

- Руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Законодательном собрании Ленинградской области;  
 - Член постоянной комиссии по бюджету и налогам;  
 - Член постоянной комиссии по государственному, административно-территориальному устройству и местному самоуправлению.



**Алексей ЭТМАНОВ,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

- Член постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству и топливно-энергетическому комплексу;  
 - Член постоянной комиссии по строительству, транспорту, связи и дорожному хозяйству.

**СЛОВО ДЕПУТАТУ**

■ - Роман Анатольевич, это наша первая беседа после Вашего избрания депутатом Государственной Думы от Ленинградской области. Что Вы можете сказать своим избирателям, будучи в новом статусе?

- Во-первых, хочется поблагодарить всех тех, кто верил и продолжает искренне верить в справедливость. Я горд тем, что Ленинградская область в ходе прошлой избирательной кампании стала одним из тех регионов, где нашей партии удалось составить реальную конкуренцию партии власти. Наш результат без тени сомнения можно назвать победой, тем более что на многих участках, по нашему мнению, победа была за нами в прямом, а не переносном смысле. И важно, что это победа не только партии, это победа каждого избирателя, каждого жителя нашей области.

В какой-то степени, наши результаты – это выстрел «Авроры». Я уверен, не пошатнётся так значительно рейтинг «Единой России», не добьётся оппозиция и, в особенности, СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ таких положительных результатов, не было бы ни волны народного несогласия с нынешней политикой власти, ни многотысячных митингов против фальсификации выборов, ни фактической смены руководства правящей партии. И мне особенно приятно, что именно наш регион оказался в своеобразном политическом авангарде.

■ - СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ практически удвоила свой состав в сравнении с прошлой Думой. На Ваш взгляд, это как-то скажется на работе парламента нынешнего созыва?

- Безусловно. Во-первых, парламентскому большинству, которое до сих пор составляют депутаты от «Единой России», придется не просто прислушиваться к нашему мнению, но и считаться с ним. Кроме того, считаю, что значительно изменится качество подготавливаемых Госдумой законов. Особенно социально направленных.

**Роман ВАНЧУГОВ:**  
**«СПАСИБО ВСЕМ, КТО ВЕРИТ В СПРАВЕДЛИВОСТЬ!»**



**Возможно ли выстроить такую вертикаль власти, в которой найдется место для простого человека? Могут ли народные избранники работать по-справедливости? Какая фракция Государственной Думы самая профессиональная? Об этом мы поговорим с нашим сегодняшним гостем – депутатом Государственной Думы РФ VI созыва от Ленинградской области, фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ», членом Комитета ГД по финансовому рынку Романом Анатольевичем ВАНЧУГОВЫМ.**

Если вспомнить, то именно фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» оказалась самой плодотворной и самой работоспособной в Государственной Думе прошлого созыва.

Доказательством этому служат следующие цифры: за пятый созыв фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» внесла 559 законопроектов. Для сравнения, фракцией «Единая Россия», которая была в несколько раз больше, внесен 1231 законопроект, фракцией ЛДПР – 369, КПРФ – 263 законопроекта. Но если мы возьмем такой показатель, как количество законопроектов на одного члена фракции, то здесь лидирует наша фракция. Этот показатель у СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ равен 15, у «Единой России» – 4, у ЛДПР – 9, у КПРФ - 4,5.

Говоря простым языком, в среднем каждый депутат от нашей фракции либо в четыре раза лучше делал свою работу, либо работал в четыре раза больше депутата-единоросса. Теперь нас почти в два раза больше – поверьте, работать мы от этого меньше не станем. А если учесть, что большинство законов и поправок, предлагаемых СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИЕЙ напрямую направлено на улучшение качества жизни простых россиян, то у нас есть реальный шанс изменить сложившуюся

ситуацию. Ведь сейчас жизнь многих людей, в том числе и в Ленобласти, превратилась вживание.

■ - Роман Анатольевич, нельзя не упомянуть и хороший результат, которого СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ добилась и на выборах депутатов Законодательного собрания Ленобласти. Что это - наступление «справедливости» на всех фронтах?

- А почему нет? В конце концов, чтобы результаты нашей работы в итоге коснулись каждого, чтобы изменения были видны не только в столицах, но и в самой отдаленной деревне, например, Тихвинского или Выборгского районов, необходимо работать на всех уровнях. От муниципальных советов, до Государственной Думы. Более того, лидер нашей партии Сергей Михайлович МИРОНОВ

сейчас борется за пост Президента Российской Федерации. И именно правильно выстроенная вертикаль, причем, не вертикаль власти, а вертикаль взаимодействия людей с этой самой властью, позволит жителю даже самого удаленного населенного пункта рассказать о своих проблемах на самом высоком уровне. Говоря проще, о трудностях, с которыми сталкиваются жители Ленобласти, узнают мои коллеги-однопартийцы из областного парламента. Что-то вполне можно решить на региональном уровне, но в случаях, когда необходимо федеральное вмешательство, подключаемся мы – депутаты Государственной Думы. В случае, если избранный через месяц Президент будет представителем нашей партии, то и этот ресурс будет задействован для решения конкретных вопросов конкретных людей. Мы работа-

ем в единой команде, которую без зазрения совести можно назвать «справедливой командой».

■ - То есть, Вы хотите сказать, что до Вас действительно доходят просьбы избирателей?

- А как иначе? В конце концов, это теперь моя работа, моя прямая обязанность. Люди для того за меня и СПРАВЕДЛИВУЮ РОССИЮ и голосовали, чтобы потом было куда обращаться со своими проблемами. К слову, мне приятно, что ко мне и к моим коллегам в областном Заксобрании обращаются не только с просьбами и проблемами, но и с пожеланиями. Отлично видеть, что многие не хотят жаловаться на жизнь, а хотят ее изменить, при этом действительно пытаются свои варианты. В какой-то степени это пересекается с политикой СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ. Мы – не голословная оппозиция. Мы работаем, предлагаем законы, отстаиваем поправки. Мы не первый год предлагаем свой вариант бюджета, который зачастую оказывается более точным с точки зрения доходов и гораздо более социально направленным с точки зрения расходов.

И люди видят, понимают, кто действительно работает и пытается что-то изменить к лучшему, а кто на протяжении многих лет кормит своего избирателя банями и красивыми лозунгами.

■ - Что ж, на данный момент мало у кого возникнут сомнения в том, что СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ действительно работает на благо своих избирателей. Причем, как на региональном, так и на федеральном уровнях.

- И для меня это важно. Когда понимаешь, что люди в тебя верят, начинаешь работать с удвоенной энергией. И работать по-справедливости!

**РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ФРАКЦИЙ В ГОСДУМЕ V СОЗЫВА**

Количество депутатов	Фракции	Количество внесенных законопроектов на одного депутата
315	ЕР	4
57	КПРФ	4,5
40	ЛДПР	9
38	СР	15





**Галина КУЛИКОВА,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

- Председатель постоянной комиссии по делам молодежи, культуре, туризму, физической культуре и спорту;  
 - Член постоянной комиссии по государственному, административно-территориальному устройству и местному самоуправлению



**Михаил ВИВСЯНЫЙ,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

- Заместитель председателя постоянной комиссии по экологии и природопользованию;  
 - Член постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству и топливно-энергетическому комплексу

# ИТОГИ ГОЛОСОВАНИЯ: СОВРЕМЕННАЯ АРИФМЕТИКА

**ФАКТЫ – УПРЯМАЯ ВЕЩЬ**

**Так уж повелось, что следующее утро после дня голосования многие россияне ждут с интересом не столько ради того, чтобы узнать, кто в итоге какое место занял, а увидеть, на какие ухищрения в этот раз пошли власти предрержащие, чтобы остаться, что называется, у руля.**

Вот и нынешняя избирательная кампания не избежала конфузов. Один из крупнейших – явка избирателей в Ростовской области, якобы составившая 146,47%, информация о чем проскочила в эфире федерального канала. А в Воронежской области на избирательные участки пришло 130% избирателей. Понятно, что решение в итоге, что называется, подогнали под ответ. Судя по всему, под нужный кому-то ответ. Как говорится, это было бы смешно, если бы не было так грустно...

К слову, грустно иногда становилось и при подсчете голосов в Ленинградской области. Особенно когда стало понятно, что данные, поступавшие с избирательных участков на протяжении всего дня голосования, начинают отличаться от того, что озвучивает избирком.

## Плюс-минус 10%

Так, например, по состоянию на момент окончания голосования уточненные данные exit-polls во Всеволожском округе показывали убедительнейшую победу СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ. По данным опроса на выходе с избирательных участков, проводившегося независимым Центром социологических исследований Ленинградской области, эсеры опережали ближайшего конкурента – «Единую Россию» – более чем на 10%. Однако стоит сказать, что уже в тот момент в штабе СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ отмечали, что такой убедительной победы оппозиции партия власти, скорее всего, не допустит. И, к сожалению, оказались правы: в систему ГАС «Выборы» из Всеволожска ввели следующие данные: «Единая Россия» – 32,22%, СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – 24,00%. И это лишь отдельно взятый пример из отдельно взятого района. А так, куда ни посмотри, то, что нам в итоге озвучили в избиркоме, значительно отличалось от того, какие результаты давали независимые опросы.

## Мертвые души

Обращают внимание эксперты и на другие нестыковки, которые вызывают вопросы при просмотре официально опубликованных результатов голосования. Самые удивительные случаи – в Тосненском районе, где, к слову, СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ до сих пор не готова признать итоги голосования.

Здесь наметилась немного другая тенденция: на одних и тех же участках на разных выборах (напомним, что 4 декабря выбирали депутатов Государственной Думы, депутатов ЗакСа Ленобласти по партийным спискам и депутатов областного парламента по одномандатным округам) была разная явка. В это сложно поверить, особенно если учесть, что каждый пришедший на избирательный участок получил на руки одинаковое количество бюллетеней. Даже если мы представим, что некоторые могли взять какой-то бюллетень себе на память вместо того, чтобы опустить его в урну, то это будут единицы.

А теперь посмотрите официальные данные. Так, на УИК № 909 по одномандатному округу пришло голосовать 419 избирателей, по единому округу, якобы уже 840 избирателей, а за депутатов в Государственную Думу – 940 избирателей. Но самое удивительное даже не это, а то, что именно на такое же количество увеличивалось число голосов, отданных за ВПП «Единая Россия» по сравнению с одномандатным округом. Думаете, случай единичный? К сожалению, нет. Стоит взглянуть на таблицу, чтобы понять – повсеместный. Эксперты отмечают, что так обычно выглядят результаты голосования на участках, где явно фальсифицировались итоги голосования. Причем, скажем откровенно, весьма цинично. Без опасения быть пойманными и уж тем более – наказанными.



**Владимир СТАЦЕНКО**

«При подготовке к суду мы провели опрос граждан, внесенных в списки для голосования в УИК. Выяснилось, что более 60% граждан на этих избирательных участках вообще не голосовало, хотя официальная явка превысила 90%», – отметил кандидат в депутаты от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ по Тосненскому округу Владимир Стаценко. Исходя из всего этого, хочется спросить: лично вы верите в честность этих результатов?

## Мастера на все руки

Справедливости ради скажем, что пример Тосненского района – самый показательный. Результаты и ход голосования в других районах Ленинградской области хоть и были не настолько откровенно сфальсифицированными, но вызвали не меньше вопросов.

Например, кандидату от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ по Гатчинскому району Сергею Попову пришлось даже столкнуться с агитацией за «Единую Россию» прямо на избирательном участке (УИК №470, Рейзино), где рядом с биографиями кандидатов висел плакат партии власти. А избирательная комиссия №454 (Б. Колпаны), имея список из отдела социальной защиты, обходила с переносной урной пенсионеров по данному списку, а не по реестру поступивших заявок голосования на дому, как того требует действующее законодательство. До нас доходила информация, что практически все эти пенсионеры накануне не получали подарки. Наконец, дошло до того, что территориальная избирательная комиссия Гатчинского района в последний момент отменила контрольный проверочный ручной пересчет электронных урн, что является грубейшим нарушением избирательного законодательства.



**Сергей ПОПОВ**

«Сложно говорить о чистых и честных выборах, когда количество голосов, «отданных» за партию власти на участках, расположенных друг от друга в ста метрах, может различаться в три раза. В любом случае, мы искренне благодарим всех избирателей за доверие, которое

вы оказали нашей партии. Я еще раз утвердился во мнении, что наша работа востребована, нужна большинству жителей и её нужно обязательно продолжать. Мы будем добиваться решений общих проблем и будем побеждать. Можете в этом не сомневаться», – комментирует итоги голосования Сергей Попов.

## Украденная победа

«Уже после выборов многие избиратели звонили нам и спрашивали: «Как же так, я и все мои знакомые голосовали за одних, а победили как всегда другие. Нас что, совсем за дураков держат?» Если честно, сложно на такое справедливой возмущение людей ответить, – говорит депутат Законодательного собрания Ленинградской области, руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» Александр Перминов. – Да, итоговый результат в определенном смысле можно признать успешным. Но когда понимаешь, что реальные итоги были другими, что во многих округах и на многих участках мы объективно победили, появляется ощущение, что обокрали не только тебя, но и всех жителей Ленобласти».

Но во всей этой бочке дегтя есть все-таки и ложка меда. Важно то, что люди начали не просто обращать внимание на обман, но и стали об этом говорить открыто. А когда народная волна недовольства фальсификациями на выборах вырастает до таких размеров как сейчас, власть уже не может позволить себе творить беспредел, не считаясь с мнением людей. И именно в этом, скорее всего, а не в опубликованных процентах, состоит главная победа справедливости на декабрьских выборах. Осталось только эту победу закрепить в марте.

## ЯВКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ГОЛОСОВАНИЯ ЗА «ЕР» НА УЧАСТКАХ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА:

Участковые избирательные комиссии	№ 909	№ 910	№ 911	№ 912	№ 914	№ 915	№ 916	№ 918	№ 922
Проголосовало по одномандатному округу	419	527	833	668	369	323	259	267	1159
Проголосовало по единому округу	840	894	1390	1118	599	573	476	447	1970
Проголосовало за депутатов Госдумы	940	1149	1540	1374	643	628	482	480	2280
«Прибавка» за «ЕР» по единому округу (в сравнении с одномандатным)	400	350	550	550	230	250	200	180	800
«Прибавка» за «ЕР» за депутатов Госдумы (в сравнении с одномандатным)	500	600	700	700	220	300	200	200	1100



**Георгий СМЕРНОВ,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

- Член постоянной комиссии по законодательству, международным, региональным и общественным связям



**Вероника КАТОРГИНА,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

- Член постоянной комиссии по законности и правопорядку;  
 - Член постоянной комиссии по здравоохранению и социальной политике.

**СЛОВО ДЕПУТАТУ**

■ - Александр Александрович, как быстро после выборов фракция приступила к работе?

- Практически сразу. Даже не практически, а фактически. Уже в ночь подсчета голосов, в начале декабря, когда стали более-менее понятны расстановка сил и количество депутатских мандатов, которые получит наша партия, мы начали продумывать свои первые шаги. При этом чтобы сэкономить драгоценное дальнейшее время, депутаты со стажем делились опытом с новичками. Почти сразу стало ясно, кто за какое направление будет отвечать, сформировалось четкое представление о «портфелях», на которые фракция может претендовать исходя из количества набранных голосов.

Это время, потраченное не на празднование победы, а реальную подготовительную работу, позволило не просто в сжатые сроки сформировать конкурентоспособную профессиональную команду, но и практически без раскочки приступить к исполнению своих прямых обязанностей на новом посту.

■ - В каких комиссиях и комитетах работают депутаты от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ?

- Да почти во всех. От постоянной комиссии по бюджету и налогам, где среди прочего трудится ваш покорный слуга, до комиссии по ЖКХ и ТЭК и комиссии

**Александр ПЕРМИНОВ:**  
**«РАБОТА ФРАКЦИИ КИПИТ С ДЕКАБРЯ!»**



**РОССИЯ»** в Законодательном собрании Ленинградской области  
**Александр ПЕРМИНОВ** рассказал нам о том, как эсеры отстаивают в областном парламенте наши интересы.

**Много ли времени уходит у депутатов на раскочку после избрания? Какая судьба ждет просьбы, с которыми мы обращались к тогда еще кандидатам в депутаты? Как строится партийная работа в Законодательном собрании, и какова роль фракции в решении тех или иных проблем? Всеми этими вопросами можно просто задаваться, а можно получить комментарии от человека, знающего ситуацию не понаслышке.**

**Руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ**

по строительству, транспорту, связи и дорожному хозяйству, в которых за справедливостью следят мои коллеги Алексей Этманов и Дмитрий Силаев.

Галина Васильевна Куликова, являющаяся депутатом уже второй созыв, возглавила постоянную комиссию по делам молодежи, культуре, туризму, физической культуре и спорту.

Михаил Тимофеевич Вивсяный стал заместителем председателя комиссии по экологии и природопользованию, которую в свое время возглавлял, будучи еще депутатом областного Заксобрания второго созыва.

Георгий Васильевич Смирнов, тоже опытный депутат, вошел в состав комиссии по законодательству, международным, региональным и общественным связям.

Вероника Сергеевна Каторгина принимает участие в работе комиссии по законности и правопорядку и комиссии по здравоохранению и социальной политике, а Валерия Анатольевна Коваленко – комиссии по образованию и науке.

■ - Впечатляющая «география»...

- Более чем. Но согласитесь, невозможно бороться за справедливость, обращая внимание только на какую-то одну сферу. В наших рядах много профессионалов, каждый – в своей области. И нет сомнения, что все депутаты от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ на своих рабочих местах будут действительно трудиться на благо своих избирателей.

Но наиболее важно, что мы берем не столько количеством, сколько качеством. Как я уже сказал, один из наших депутатов получил пост председателя комиссии. Кроме того, если учесть, что наша фракция – вторая по численности в нынешнем составе областного Заксобрания, то мы смело можем претендовать

и на один из руководящих постов парламента. Решением фракции и регионального отделения мы выдвинули Михаила Тимофеевича Вивсяного, чью кандидатуру одобрил и лидер партии Сергей Миронов, на должность заместителя председателя Законодательного собрания Ленинградской области. По ряду причин его утверждения на должность пока не произошло, но я уверен, что этот вопрос справедливо разрешится в ближайшее время.

■ - К слову об избирателях. Не сомневаемся, что за период избирательной кампании, которую партия, стоит отметить, провела очень ярко, но при этом – качественно, к вам поступило немало обращений. Какова их судьба?

- Действующее законодательство не позволяло нам по ходу избирательной кампании в полной мере оказывать помощь обратившимся. Даже обещание разобраться с проблемой после выборов в тот момент из-за пристального внимания к нашей партии со стороны власти при первом же удобном случае могли расценить как попытку подкупа избирателей и снять нас с вы-

боров. Поэтому, к сожалению, иногда приходилось отложить письма в ящик, пообещать перезвонить после выборов.

И в настоящий момент эта работа ведется: мы с нашими помощниками и просто коллегами-однопартийцами из местных отделений изучаем все обращения, поступившие как непосредственно в региональное отделение, так и в газету, которую мы выпускали, а также все просьбы, которые фиксировались при личных встречах и поступали на нашу горячую линию. Поверьте, это большая работа, которую мы делаем постоянно.

В некоторых случаях мы в рамках своих действующих депутатских полномочий или при использовании партийного ресурса уже включились в борьбу за отстаивание интересов избирателей. Зачастую для решения проблемы просто необходим жесткий депутатский контроль за выполнением исполнительной властью своих прямых обязанностей. В некоторых случаях, как, например, в ситуации, которая сложилась с перевозчиками в Лужском районе, добросовестно исполнявшими свои обязательства по предоставлению льгот для определенных категорий граждан, но оставшимися без денег, которые положены из бюджета, нами привлекаются коллеги федерального уровня. Уверены, в решении проблемы нам помогут и депутат Госдумы от Ленобласти Роман Ванчугов, и руководитель думской фракции и, по совместительству, кандидат в Президенты Сергей Миронов.

■ - Что ж, если учесть, что к решению областных проблем подключаются коллеги федерального уровня, то есть уверенность, что многие из них действительно удастся решить...

- Грех было бы не воспользоваться поддержкой однопартийцев из Госдумы, тем более что у Ленинградской области в федеральном парламенте есть свой депутат от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ. И особенно отрадно, что при решении проблем, с которыми сталкиваются наши избиратели, мы работаем единой командой.

**СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ**  
**ЭСЕРЫ ОПРЕДЕЛИЛИСЬ С КАНДИДАТУРОЙ ВИЦЕ-СПИКЕРА**

Основной темой первого в новом году заседания регионального отделения стало выдвижение кандидатуры на пост второго заместителя председателя областного Законодательного собрания от партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

В ходе обсуждения была рекомендована кандидатура депутата Законодательного собрания Ленобласти шестого созыва Михаила ВИВСЯНОГО.

«Михаил Вивсяный стоял практически у истоков создания регионального отделения и показал себя как человек надежный и умеющий работать в команде. Уверен, что это достойный кандидат, способный представлять и отстаивать интересы жителей Ленинградской области», – про-

комментировал Секретарь Бюро Совета и руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» Александр Перминов.

Приняв во внимание решение Совета регионального отделения, фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Законодательном собрании Ленинградской области решила предложить кандидатуру Михаила Вивсяного на должность второго заместителя председателя Законодательного собрания.





**Дмитрий СИЛАЕВ,**  
депутат Законодательного собрания  
Ленобласти

- Член постоянной комиссии по жилищно-коммунальному хозяйству и топливно-энергетическому комплексу;  
- Член постоянной комиссии по строительству, транспорту, связи и дорожному хозяйству



**Валерия КОВАЛЕНКО,**  
депутат Законодательного собрания  
Ленобласти

- Член постоянной комиссии по образованию и науке;  
- Член постоянной комиссии по законодательству, международным, региональным и общественным связям

**НОВОСТИ ЛЕНОБЛАСТИ**

По материалам СМИ Санкт-Петербурга и Ленинградской области, информационных агентств и онлайн-изданий

**Бокситогорский район**

В рамках коллективного договора, подписанного между руководством и коллективом «БазэлЦемент-Пикалево» на 2012 год, сохранен основной пакет социальных гарантий. Предприятие взяло на себя обязательства проиндексировать тарифы и оклады работников. Кроме того, в договоре большое внимание уделяется социальным гарантиям и льготам.

**Волосовский район**

Почти полмиллиона бюджетных рублей уйдет на обследование брошенного подрядчиком «незавершенного» строительства объекта «Акушерский корпус г. Волосово». Эти деньги уйдут на визуальное обследование трехэтажного здания, обмерные работы и оценку технического состояния объекта недвижимости.

**Волховский район**

ОАО «Ремонтно-строительная организация», разрабатывающее месторождение «Кисельня», расположенное в Волховском районе, может быть лишено лицензии на право пользование недрами. Причина – нарушение установленных правил пользования недрами.

**Всеволожский район**

Администрация Муриноского поселения Всеволожского района потратит на профилактику терроризма и экстремизма полмиллиона рублей. В частности, будут проводиться разъяснительные беседы с населением, регулярное патрулирование территории и проверка чердаков и подвалов.

**Выборгский район**

Выборгская прокуратура возбудила дела в отношении трёх руководителей муниципальных образований: Советского и Приморского городских и Глебычевского сельского поселений. Прокуратурой выявлен ряд нарушений ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» в деятельности должностных лиц.

**Гатчинский район**

Изъятие игровых автоматов осуществили сотрудники УМВД по Гатчинскому и Кировскому районам. В г. Гатчине у дома 4 по улице Карла Маркса изъята стойка с игровыми аппаратами, с помощью которых ООО «Геопроект» организовало проведение азартных игр.

**Кингисеппский район**

Проведена проверка исполнения администрацией МО «Усть-Лужское сельское поселение» требований законодательства о противодействии терроризму. В результате прокуратура выяснила, что работа не соответствует предъявляемым требованиям.

**Киришский район**

После угроз со стороны работников Киришской ГРЭС устроить «второе Пикалево», возмущенным сотрудникам предприятия заработная плата была перечислена на карточки. Как поясняют на предприятии, задержка с выплатой зарплаты была вызвана программным сбоем.

**Кировский район**

В субботу, 28 января, на «Невском пяточке» прошла военно-историческая реконструкция, посвященная 68-й годовщине полного снятия блокады Ленинграда, организованная общественной организацией содействия изучению отечественной военной истории «Эпоха» и историко-культурным центром «Серебряное кольцо».

**Лодейнопольский район**

Депутаты областного ЗакСа приняли закон, снижающий налоги на прибыль для предприятий Подпорожского

и Лодейнопольского районов. Предприятия депрессивных и отдаленных районов получают налоговую скидку, что, по мнению разработчиков закона, даст возможность для развития этих территорий.

**Ломоносовский район**

На заседании постоянной комиссии по государственному, административно-территориальному устройству и местному самоуправлению ЗакСа Ленобласти рассматривался вопрос присвоения наименования «Троицкая Гора» вновь образованному населенному пункту, который находится в Низинском сельском поселении Ломоносовского района.

**Лужский район**

В Луге на улице Победы работало незаконное игровое заведение. И извлекало крупные доходы. Следственным отделом по Луге проводится следствие по обстоятельствам осуществления незаконного игорного бизнеса в городе. Лиц, пострадавших от противоправных действий организаторов нелегальных азартных игр, просят обратиться в следственный отдел.

**Подпорожский район**

Подпорожской городской прокуратурой проведена проверка в сфере здравоохранения в дошкольных образовательных учреждениях, в ходе которой в медкабинетах была найдена просроченная вакцина, а также зафиксированы проблемы с горячим водоснабжением в медицинских кабинетах.

**Приозерский район**

В Приозерске вынесен приговор о хищении бюджетных средств, предоставленных в рамках целевой программы «Жилье для молодежи». Мать и дочь признаны виновными в совершении мошенничества путем обмана, группой лиц, в крупном размере (ч. 3 ст. 159 УК РФ).

**Сланцевский район**

Сланцевская городская прокуратура в январе 2012 года по обращениям граждан внесла меры прокурорского реагирования в сфере жилищных правоотношений. По всем фактам нарушений прокурором внесены представления об устранении нарушений.

**Сосновый Бор**

Ленинградская АЭС в 2012 году должна выработать 26,639 млрд. кВт.ч электроэнергии – таково годовое задание, выданное Федеральной службой тарифов. Коэффициент использования установленной мощности в 2012 году должен составить 75,82% (в 2011 г. КИУМ составлял 80,23%).

**Тихвинский район**

Тихвин снова обретет важнейшую архитектурную доминанту — Введенский монастырь. Администрация района заканчивает вывод с его территории всех светских объектов и передает здания этого памятника культурного наследия в федеральную собственность.

**Тосненский район**

22 килограмма боеприпасов времен Великой Отечественной войны из схрона «черных копателей», обнаруженного сотрудниками ГУ МВД РФ по СЗФО в Тосненском районе, уничтожено. Из тайника были изъяты мины, гранаты, патроны – в общей сложности около 200 штук весом более 22 кг.

**ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО**

**ЭСЕРЫ  
ТРЕБУЮТ  
ЛИШИТЬ  
ПРЕДАТЕЛЯ  
ПОСТА**

**Члены Совета регионального отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Ленинградской области направили открытое письмо депутатам Заксобрании Ленобласти. Основное требование – лишить бывшего председателя совета регионального отделения партии Геннадия Жирнова поста председателя комиссии по ЖКХ и ТЭК**

Как отметили в региональном отделении, письмо было решено написать из-за возмутительной ситуации, сложившейся в областном парламенте.

«Как известно, Геннадий Васильевич Жирнов в начале ноября месяца был исключен из партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, снят с должности Председателя Совета регионального отделения партии, а также исключен из списков кандидатов в Государственную Думу и Законодательное собрание. Причину этих событий очень емко и кратко изложил в своем комментарии лидер партии Сергей Михайлович Миронов: «предательство», - отмечают областные эсеры.

«Удивительно, но, несмотря на решение партии и Облизбиркома, Ленинградский областной суд, а за ним и Верховный оставили этого господина в списках кандидатов, что позволило ему получить депутатский мандат, ничего для этого не сделав», - предполагают в региональном отделении.

«К сожалению, эта, по нашему убеждению – позорная ситуация нашла свое продолжение в работе Законодательного собрания Ленобласти. Неуважение к мнению руководства партии, вопиющее издевательство и насмешка – именно такими словами можно назвать избрание Геннадия Жирнова на пост председателя комиссии по ЖКХ и ТЭК в Законодательном собрании. Дав пост человеку, не имеющему никакого отношения к партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, с позором изгнанному из нее, депутаты, по сути, в очередной раз продемонстрировали аффилированность партии власти, как Жирнова, так и их самих», - говорится в открытом письме.

«Мы не просим отдать этот пост другому члену нашей фракции, хотя это было бы справедливо. Мы требуем лишить этого поста предателя интересов нашей партии! Предатель – это слово, которое, по нашему убеждению, должно преследовать господина Жирнова все время работы в Законодательном собрании», - настаивают эсеры.





Здоровье  
и красота

СОВЕТЫ НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ

БОРЕМСЯ  
С ГРИППОМ!

**З**аразить других можно еще за день до появления первых признаков гриппа, а особенно опасными для заражения считаются первые пять дней заболевания.

Что делать, чтобы помочь своему организму в борьбе с вирусами и по возможности не заражать других?

Оставайтесь дома и пейте как можно больше жидкости – вирусы этого не любят. Как только появились первые симптомы гриппа – примите противовирусные средства. Если появились симптомы пневмонии (боль в груди, затрудненное дыхание) – немедленно обращайтесь к врачу.

Если у вас грипп, избегайте личных контактов. Говорите по телефону и беритесь за дверные ручки через платок – это места наибольшего скопления бактерий. Пользуйтесь только своим полотенцем и столовыми приборами. В каждой комнате расставьте тарелочки с нарезанным репчатым луком или натертым чесноком. Если болен ребенок, не давайте ему аспирин. Следуйте рекомендациям врача.

Эти советы помогут пресечь развитие гриппа и не дадут вам стать источником заражения для других.

## ЗИМНЯЯ СУХОСТЬ КОЖИ: БУДЕМ БОРОТЬСЯ!

Нет ничего хуже, чем появление кожного зуда, проявляющегося на фоне общей сухости кожи. Сухость кожи может появиться в любое время года, но особенно это заметно в зимнее время (отсюда и термин «зимний зуд»). Узнайте, как избавиться от этой проблемы на целый год.

**З**имой из-за низких температур, влажности и сильных ветров разрушается естественный липидный слой кожи, который предохраняет ее от высыхания. Сухой воздух от батарей, обогревателей и других источников тепла забирает влагу из кожи. Чтобы сохранить кожу мягкой и эластичной, вашей целью будет не добавить коже влагу, а удержать ее.

### Теплая, но не горячая

Горячая вода лишает кожу влаги, поэтому лучше принимать теплый душ. Если вы не можете взять это за правило, то старайтесь принимать душ недолго и не чаще одного раза в день. То же самое касается и горячих ванн. Высокая температура в сочетании с испарениями химических моющих средств – это пытка для вашей кожи.

### Увлажняйте кожу

Ваша кожа подскажет вам, когда она становится сухой. Если вы чувствуете, что она стала менее упругой – пришло время добавить влаги. Вот несколько советов:

- крем или маску наносите на очищенную скрабом кожу;
- используйте соль или сахар вместо скраба.



### Увлажнитель вам в помощь!

Если вы живете в помещении с низкой влажностью воздуха, или сильно топят батареи в зимнее время, следует купить увлажнитель. Держите двери закрытыми, чтобы влажный воздух не выходил из комнаты.

### Не мойте тело мылом

Мыло может сушить кожу. Есть специальные моющие средства, которое содержат глицерин или вазелин и которые предохраняют кожу от сухости. Используйте различные масла для ванн или примените скраб из овсянки, которые успокоят кожный зуд.

### Красивые ручки и ножки

Не мойте руки горячей водой. Перед тем, как надеть перчатки, намажьте руки жирным кремом, а для ног рекомендуем ежедневно использовать пемзу, и после увлажнения (подойдет обычный жирный детский крем) хорошо ложиться спать в хлопчатобумажных носках.

### Не забывайте о губах

Губы сохраняют меньше влаги, чем другие части тела, поэтому они, как правило, высыхают быстрее. Простой бальзам для губ хорошо помогает, но вы можете использовать для этого и обычный вазелин.

### Защитите лицо

Если у вас очень чувствительная кожа, не стоит умываться водопроводной водой. Вместо этого используйте холодные сливки или дистиллированную воду.

### Кстати

Используйте рыбий жир. Исследования ученых показали, что омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в нем, благотворно влияют на состояние кожи.

### ВАЖНО ЗНАТЬ

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

На страже нашего здоровья стоит **ИММУНИТЕТ**. Как бы мы ни старались уберечь себя от какого-либо недуга, наши старания не увенчаются успехом, если сам организм не имеет сил для борьбы с болезнью.

**И**менно иммунитет каждый день контролирует внутренние процессы организма и при необходимости вступает в борьбу с бактериями и микроорганизмами, ежедневно отражая сотню атак со стороны невидимых «вражеских войск». Теперь представьте, что будет с нашим организмом, если его «охрана» уйдет хотя бы в кратковременный отпуск. Болезни тут же посыплются, как из рога изобилия, поэтому задача каждого из нас заставить иммунитет работать. Как это сделать? Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим, что может сломать наш иммунитет.

### Почему сбой?

Прежде всего, сбой в работе иммунитета происходит из-за неправильного образа жизни (злоупотребление алкоголем и никотином, гиподинамия, нарушение распорядка дня). Еще существенными причинами являются усталость и стрессы, нарушение сна. Состояние окружающей среды также может негативно отразиться на уровне иммунитета. Неправильное питание – последний «контрольный выстрел» по трудоспособности иммунитета.



Таким образом, для укрепления собственного иммунитета необходимо устранить или ограничить воздействие перечисленных негативных факторов. Физические упражнения и полноценный отдых, частые прогулки на свежем воздухе, крепкий сон – вот что необходимо вашему организму. Телевизор и компьютер тоже могут стать причиной снижения сопротивляемости организма, поэтому не стоит чрезмерно злоупотреблять этими достижениями современности.

Но самым опасным врагом иммунитета, по мнению многих специалистов, является стресс. Дело в том, что гормоны стресса (адреналин и кортизол, которые активно вырабатывает организм при малейшей опасности) на первом этапе стрессовых ситуаций мобилизуют все защитные свойства организма, но при длительном стрессовом состоянии, напротив, приводят к иммунодефициту.

Кроме того, во время переживаний и стрессов организм лишается жизненно важных витаминов группы В и С, их следует восполнять с помощью биологически активных добавок, чтобы не привести к критическому состоянию и без того уже ослабленный организм.

### НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## ЖИРНАЯ КОЖА? ПОМОЖЕМ!

*Склонная к жирности кожа, как правило, приносит много неприятностей ее владельцу. Цвет лица при этом зачастую тускнеет, а на поверхности выступают непривлекательные черные точки.*

Однако этих проблем можно избежать, воспользовавшись следующими проверенными народными рецептами.

### Ванночка из зверобоя

В глубокую миску или тазик поместите 2-3 столовые ложки зверобоя и залейте кипятком (2-3 литра). Затем накройте голову полотенцем и подержите лицо над горячим паром 10-15 минут.

По окончании омойте лицо прохладной водой. Повторяйте процедуру 1-2 раза в неделю.

### Лосьон из крапивы

Данное средство подойдет для ежедневного ухода за жирной кожей. Для его приготовления залейте водкой (100 мл) свежесжатый сок крапивы (1 столовая ложка). Этой смесью следует протирать лицо два раза в день: утром и вечером.



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

По мнению учёных, питание на 50% определяет физическое здоровье человека. Чтобы питаться правильно, необязательно подолгу сидеть на изнуряющих диетах. Достаточно знать несколько простых правил, следуя которым, можно восстановить и сохранить своё здоровье на высоком уровне.



Вот 10 простых правил правильного питания:

1. Начинайте есть только тогда, когда почувствуете голод. Именно голод, а не аппетит. Проверить, действительно ли вы голодны, можно следующим способом: представьте себе сухую корочку хлеба. Если вы хотите съесть её прямо сейчас, значит, вы действительно голодны.
2. Воду и другие жидкости пейте не позже, чем за 10 минут до еды и не раньше, чем через 30 минут после еды.
3. Тщательно пережёвывайте пищу. Для тренировки перед тем, как проглотить пищу, считайте до 30, прожёвывая её. Вскоре вы приучитесь есть, не торопясь, и пища будет хорошо смачиваться слюной.
4. Во время питания думайте о хорошем и ведите позитивные беседы. Приятная обстановка способствует хорошему пищеварению.
5. Ни в коем случае не пере едайте. Вставайте из-за стола с лёгким чувством голода.

6. В питание лучше включать простые, а не сложные блюда из нескольких продуктов.

7. Идеальная температура блюд – комнатная. Одинаково вредны как холодная, так и горячая пища, на которую приходится дуть, чтобы остудить.

8. Обязательно включайте в ежедневный рацион питания растительную пищу: она должна составлять по меньшей мере 50% от общего количества еды.

9. Практикуйте раздельное питание и разгрузочные дни хотя бы раз в неделю – это очень полезно для желудка.

10. Ешьте только совместимые между собой продукты. Так, белки несовместимы с углеводами. Для переваривания углеводов нужна щелочная среда, тогда как для белков – кислая. Это правило не касается зелени и жиров, которые можно сочетать и с белками, и с углеводами.

Придерживаясь этих простых правил, вы восстановите и сохраните своё здоровье.

### НА ЗАМЕТКУ

## КОСМЕТИКА – ВРАГ ЗДОРОВЬЮ?

Внимательно ли вы читаете этикетку перед тем как купить помаду или крем? А ведь компании по производству косметики часто добавляют вредные вещества, канцерогены, парабены, и при длительном пользовании они накапливаются в организме.

Вот список вредных ингредиентов, которые могут находиться в составе косметического средства:

- глицерин (сушит кожу);
- петролатум (нарушает проникновение кислорода в кожу);

- пропиленгликоль (вызывает аллергию);

- лаурилсульфат натрия (вызывает выпадение волос, ухудшает структуру ногтей);

- альфа-гидроксильные кислоты (приводят к старению кожи).

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

1. Пищевую соду можно использовать как:

- средство для избавления от прыщей (нанести немного соды и оставить на ночь);
- средство удаления лака для волос (нанести на влажные волосы и помассировать голову, затем смыть);
- смягчитель кожи (втереть в огрубевшую кожу локтей, коленей, стоп);
- скраб для лица.

2. Не выбрасывайте старую зубную щетку, она:

- подходит для расчесывания бровей и ресниц;
- послужит для отшелушивания кожи;
- очистит заточки для карандашей, расчески и щипчики.

3. Чтобы ваши волосы оставались мягкими и шелковистыми, старайтесь сушить их без фена. Никогда не сушите волосы слишком горячим воздухом.

4. Пользуйтесь щеткой для тела. Она должна быть из натуральной щетины, желательно на длинной ручке, чтобы было удобнее массировать кожу. Массировать кожу тела необходимо перед купанием, это избавит вас от отмерших клеток и активизирует кровообращение.

5. Приобретите себе кусочек кварца. Его можно использовать как дезодорант в области подмышек, или как средство для выведе-

дения прыщей. Еще кварц поможет остановить кровотечение при порезах бритвой.

6. Хорошим средством от припухлостей под глазами, синяков и мелких ожогов послужит влажный пакетик с черным, зеленым или ромашковым чаем.

7. При ушибах, ожогах или раздражении после эпиляции поможет пакетик замороженных фруктов или замороженная курица, то есть все, что есть в вашем холодильнике холодного.

8. Обязательно используйте соли для ванны, желательно перед принятием ванны втереть соль во влажную кожу. Она снимает стресс, повышает настроение и гарантирует сладкий сон.

9. Имейте на кухне лавандовое масло, оно хорошо помогает при ожогах, предотвращает образование волдырей и рубцов. Можно втирать масло в суставы, чтобы облегчить боли при артрите. Еще можно добавлять несколько капель ароматного лавандового масла в ванну для расслабления.

10. Используйте для сухой кожи маску из йогурта с пониженной жирностью, она смягчит и успокоит кожу, сделает ее шелковистой, устранив ощущение стянутости. Если у вас жирная кожа, он избавит вас от лишнего жира. Йогурт справится даже с перхотью и зудом (вотрите его в кожу головы и оставьте на 15 минут, а затем смойте теплой водой).

### ДЕРЖИМ ФОРМУ

## МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ БЕГОМ ЗИМОЙ?

● Естественно, вы хотите поддерживать свою спортивную форму круглый год, но что же делать зимой, когда вокруг вас только снег и лёд? Чтобы и зимой не прерывать занятия, мы откроем вам некоторые секреты.



1. Бегать зимой вполне возможно, но непродолжительно и медленным темпом. Лучше делайте пробежки утром, так как вечером температура резко снижается, и находиться на улице совсем не захочется.

2. Бег нужно начать с небольшой скорости, около 8-9 километров в час и бегать так около получаса максимум, после чего идти домой греться. Повторные пробежки лучше устраивать либо через несколько часов, либо на следующий день. Бегать зимой

нужно в утепленной одежде с закрытой шеей, так как в противном случае вы легко можете простудиться.

3. Рекомендуется закрыть часть лица шарфом и дышать строго через нос. Ни в коем случае не дышите ртом!

Если вас по-прежнему пугает бег в зимний период, начните занятия в помещении. Бегать зимой дома – тоже отличный вариант! В течение 30-40 минут бегите на месте, потом дайте себе остыть и не открывайте в этот момент

окна. Если у вас есть тренажёр для бега – беговая дорожка – используйте его утром и вечером. Можно комбинировать эти способы, то есть бегать зимой утром на улице, а вечером – дома, и вы будете в отличной спортивной форме!

Кстати, если вы только начали заниматься бегом, то стоит первую неделю бегать зимой только в помещении, так как на улице неподготовленный спортсмен не выполнит свой минимум, и результат бега будет нулевым.





**ГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ**

**СОВЕТЫ  
НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ**

**ДОМАШНИЕ  
ОТБИВНЫЕ**

**П**редлагаем рецепт очень вкусных отбивных – пальчики оближешь! Сочетаются с любым гарниром: картофелем, гречкой, макаронами.

**Состав:**

- 500 г куриного филе или свиной вырезки (лучше взять свинину – отбивные получатся сочными);

- 2 луковицы;
- 2 зубчика чеснока;
- 1 яйцо;
- 2 ст. ложки муки;
- соль, перец по вкусу.

**Приготовление:**

Мясо нарежьте кусками. Хорошо отбейте. Отдельно в тарелке натрите на терке поллуковицы и выдавите в чесночнице 2 зубчика чеснока. Посолите, поперчите. Помешайте. На отбивные с одной стороны положите смесь, с другой – только чуть-чуть посолите (опять же по вкусу). Яйцо взбейте в тарелке. Обваляйте отбивные в муке, а затем обмакните в яйцо. Жарить с двух сторон.

Отдельно в сковороде потушите полторы луковицы, нарезанные полукольцами. На горячие отбивные положите лук. Подавать как второе блюдо.

## ГОТОВИМ ДОЛМУ

**Долма – национальное азербайджанское блюдо, украшение любого праздничного стола, но ее можно приготовить и в будний день.**

**Т**радиционную долму готовят из баранины и виноградных листьев, хотя состав фарша у хозяек может различаться.

Если мясо очень жирное, можно добавить говяжьего фарша, если же баранина молодая, используют ее одну.

**Итак, рецепт на 4 порции:**

- виноградные листья – 1-2 низки;
- фарш из баранины – 500 г;
- лук репчатый – 2-3 головки;
- круглый рис – 3 ст. ложки;
- по полпучка кинзы и укропа, несколько веточек лука-порея, сушеная мята;
- соль, перец по вкусу;
- сливочное масло – 50-80 г.

Виноградные листья для долмы лучше выбирать молодые и среднего размера, диаметром 8-10 см. Долма из более мелких листьев получается красивой, но слишком трудоемкая, долма из старых листьев может быть жесткой. Итак, листья промывают и на несколько ми-



нут опускают в кипящую воду. Тут важно не переусердствовать: если листья молодые и нежные, долгая варка может привести к их разрывам, если же листья старые, то необходимо проварить их до смягчения, в целом 5-10 минут. Затем листья достают из воды, остужают и отрезают стебли.

Репчатый лук нарезают мелкими кубиками. Его можно пропустить через мясорубку, но нарезанный, он придаст блюду сочности. Мелко рубят зелень, добавляют сушеную мяту (только листья, без стеблей). Смешивают с рисом и фаршем. Если

мясо не очень жирное, в фарш можно добавить размягченного сливочного масла. Чтобы при готовке не образовалась некрасивая пена, добавляют пару ложек кефира или закваски. Солят, перчат и хорошо перемешивают.

Фарш в листья нужно заворачивать «квадратным конвертиком» и как можно более плотно, чтобы красиво смотрелось и не раскрылось при варке. Сложенные конвертики укладывают в толстостенную кастрюлю также плотно. Добавляют сливочное масло (уже не для жирности, а для вкуса), наливают примерно полстакана горячей воды и накрывают меньшим по диаметру кастрюли блюдцем.

Варят на медленном огне около 1-1,5 часа в зависимости от мяса. Долма считается готовой, когда готов рис в ее составе. Подают ее со сметаной или заправкой, в которую по желанию добавлен чеснок.

Приятного аппетита!

**БЫСТРО И ВКУСНО!**

**КАПУСТА  
МАРИНОВАННАЯ,  
НА ВКУС –  
ИЗУМИТЕЛЬНАЯ!**

Расчет на 2 кг капусты и 1 стакан моркови, натертой на крупной терке. Можно добавить нарезанный ломтиками сладкий перец, но немного – так, для красоты и цвета.

Итак, берем нашинкованную капусту, морковь и перец. Отдельно готовим маринад. Для этого берем:

- 1 стакан рафинированного растительного масла;
- 1 стакан уксуса; 1 стакан сахара; 2 ст. ложки соли;
- 6 листочков лавра;
- 10 горошин перца.

Все ингредиенты хорошо смешать в отдельной емкости и залить этим маринадом капусту. Для этого можно взять кастрюлю, слегка сверху придавить прессом (можно просто накрыть мелкой тарелкой и немного придавить руками). Отправить в холодильник (можно и без холодильника) на 2,5-3 часа. Затем можно готовую капусту переложить в банки. И можно сразу есть!

**ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ**

## ЧТО И КАК ПАКОВАТЬ, ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТЬ?

**У нас, как всегда, беда не приходит одна – к экономическому, финансовому и другим кризисам добавилось существенное повышение цен на продукты.**

«Жарку» поддадут и сами потребители, которые на свои последние кровные запасаются сахаром, крупами, макаронами, мукой, куриными окорочками. И все это через месяц-другой киснет, горкнет, жучки разные и червячки «заведутся».

Как дольше сохранить свой «стратегический» провиант? Лучше продукты хранить в «родной» фабричной упаковке. Это, как правило, упаковка на основе пищевого полиэтилена. В нем и в пищевой пленке хорошо хранятся сыры, овощи, фрукты, рыба, мясо и различные копчености. Но, если вы размотали пленку с этими яствами – повторно ее использовать не нужно, упаковать надо новым куском пленки. А вот хранить в целлофане колбасу, сливочное масло и другие «жирности» не стоит – в нем они довольно быстро становятся скользкими и приобретают малоприятный запах. Для таких продуктов специалисты советуют упаковку из фольги, она не впитывает в себя жир, не пропускает влагу и посторонние

запахи. Еще лучше подходит пергаментная бумага – в ней эти продукты, а также сыры, кондитерские изделия «дышат», поэтому дольше сохраняют свою натуральную свежесть.

А вот паковать в такую бумагу свежую рыбу, зелень и овощи с фруктами не следует. Как и не надо для трех последних продуктов использовать вакуумную упа-



ковку, которую, кстати, можно назвать последним «писком» упаковочных технологий. Сейчас в продаже появились специальные пластиковые и стеклянные контейнеры и насосы (механические или электрические) к ним. Электрические лучше – они позволяют полностью откачать из тары воздух. Чего не скажешь о механических – вручную вряд ли удастся создать безвоздушное пространство.

Для всего же другого вакуум – идеальная упаковка.

И все же универсальной тарой считаются пластиковые лотки с крышками – в них стоит сохранять длительное время все, что угодно. Еще дольше – при низких температурах. Даже замораживать свои припасы можно. Главное, не смешивать в кучу разные продукты. Но, выбирая такую тару, надо быть осмотрительным, чтобы не «затариться» непищевым пластиком. На пищевом есть изображение вилки и бокала. Также у продавца не помешает поинтересоваться, именно для каких продуктов – горячих или холодных – тот или иной пластиковый контейнер.

**А теперь перейдем**

**к конкретным рекомендациям:**

- не стоит хранить продукты в чужунной или алюминиевой посуде – лучше в эмалированной или стеклянной;
- не стоит мыть овощи и фрукты, если вы их кладете на хранение в холодильник;
- рыба в холодильнике сохраняется значительно дольше, если она не очищена;
- зелень сохранится дольше, если к ней положить половинку луковички;
- срок годности подсолнечного масла увеличивается, если оно находится в непрозрачной емкости.



## ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

**Как давно вы ели чечевицу? Давно? А напрасно. Вспомните своих дедушек и бабушек. Они-то наверняка хорошо знали вкус этого экзотического для нас блюда. И сколько лет прожили? Притом, что на их долю выпали испытания, каких не то, что близкому человеку – врагу не пожелаешь.**

**В** нашем понимании чечевица – пища бедных. Но, оказывается, что это не совсем правда или, точнее – совсем неправда. Стоит чечевица дороже других бобовых – фасоли, гороха – едва ли не в два раза. Потому что содержание белка в ней доходит до 35%, а содержание жира – до 2%. Если добавить, что чечевица не способна к накоплению вредных веществ: нитратов, радионуклидов, токсинов, то её можно смело отнести к категории экологически чистых

### Немного истории

Вообще история чечевицы уходит своими конями в глубокую древность. В Древнем Египте она была хорошо известна. Это было без малого 9 тысяч лет тому назад. Даже в Ветхом Завете повествуется, как Иаков кормил Исава чечевичной похлёбкой. Вот продукт, который прошёл испытание временем и не утратил актуальности.

Человеческий организм адаптирован к чечевице на генетическом уровне, благодаря этому она легко усваивается. Способна снижать уровень сахара в крови, полезна при заболеваниях желудка и кишечника (язва, колит). Высокое содержание



продуктов. В наше время, когда и себе не всегда можно верить, изготовленные и произведённые в Китае продукты грешат разного рода модификациями и чудесами генной инженерии. А тут – экологически чистый продукт с тонким вкусом и вековыми традициями.

Россия утратила лидирующие позиции в производстве чечевицы уже давно, хотя в 1913 году 85% всей чечевицы в мире производилось именно в нашей стране. Сегодня основными производителями чечевицы являются Австралия и Канада. А там умеют прогнозировать будущее. И живут долго.

ка и легкая усвояемость чечевицы делают её особенно привлекательным блюдом. Ведь белка нам всем не хватает. Особенно мужчинам, хотя и дамы тоже не отстают. Притом, что все мы – существа белковые. Недостаток белка приводит ко многим заболеваниям, в первую очередь, к ожирению.

Поэтому, кто хочет жить долго – вперёд за чечевицей! Лимонный сок и уксус добавляйте в готовое блюдо, иначе чечевица будет твёрдой. А запечённая баранинка с чечевицей и зеленью так вкусна... Здоровья вам!

### ЗАПИСЫВАЕМ РЕЦЕПТ

## УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ!

#### Нам понадобится:

две или три луковицы, 500 гр моркови, растительное масло 300 гр, 500 гр мяса говядины или баранины, чеснок, 1 кг риса, соль, специи. Все чистим и режем на кусочки, кроме чеснока.

Наливаем в казан масло, ждем пока не начнется испарение, поджариваем лук до золотистого цвета, кидаем туда же морковь, а затем мясо. Добавляем специи и соль. Готовим 20 минут на слабом огне. Затем кладем чеснок и сверху промытый в холодной воде рис. Заливаем воду так, что бы она покрыла рис, доводим до кипения. Потом уменьшаем огонь и готовим под крышкой до полного выпаривания воды. Главное правило – не перемешивать до полного приготовления! Приятного аппетита!

## ИСТОРИЯ НАПИТКОВ: КОФЕ, ЧАЙ, ВИНО



умопомрачительной вершины совершенства и не изобрел шампанское.

### Легенда о чаепитии

Древний Китай. Император Шень Нун сидит под диким чайным кустом и в воду, которую вблизи кипятит слуга, падает один листок. Заинтригованный ароматом, император пробует напиток и остается довольным. Так, согласно легенде, начался древний обычай чаепития. Через буддийских монахов чай попал в Японию, но только в начале XVII века голландцы проложили торговый путь между Францией и Голландией, и только тогда чай в итоге попал в Англию, где стал традиционным национальным напитком.

### Откуда кофе?

Происхождение кофе более скромное. Впервые он упоминается в Эфиопии более тысячи лет назад. Пастух по имени Калдим заметил, что его козы, съев определенные ягоды, становятся возбужденными. Далее речь идет о XIII веке. Арабские торговцы уже длительное время поджаривают бобы и варят их в воде. Они называли этот напиток кохвой. Сегодня мы называем его «кофе».

### Почему же мы пьем их в таких количествах?

Уже давно известно, что эти напитки не просто освежают, но и придают сил организму, и подбадривают. К стати, ученые утверждают, что в умеренных количествах они защищают организм человека от всех видов серьезных заболеваний.

### Отличный вкус

После тысяч лет существования кофе, чая и вина наш мир сильно изменился, но вкус этих простых, но замечательных напитков остался прежним.

### СЛАДКОЕЖКАМ

## ВКУСНОСТИ ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА

**Легкие как перышко, воздушные, нежные... Они нравятся всем. Кроме этого, они менее калорийны, чем любые другие пирожные. Эклеры выпекают из заварного теста и наполняют всевозможными начинками. Они могут послужить и закуской, и десертом – все зависит от начинки, которую вы выберете.**



**Р**ецепт теста неизменный в любых эклерах, как сладких, так и соленых: для их приготовления надо вскипятить 100 г сливочного масла, стакан воды, добавить щепотку соли, всыпать чуть больше стакана муки, проварить в течение 2 минут, охладить не менее 5 минут и вбить по одному 4 яйца.

Теперь самое интересное. Если вы не хотите делать привычные десертные эклеры с заварным или сливочным кремом, можете сделать эклеры

закусочные. Для этого надо добавить в тесто 150 г твердого сыра, натертого на мелкой терке, и немного тмина. Выпекать как обычные эклеры (30 минут при температуре 200 градусов). Остудив, начинить готовые пирожные любым салатом либо творожной массой, куриным или рыбным паштетом.

Другой вариацией на тему эклеров являются сырные пончики из заварного теста – для этого тесто с добавкой натертого твердого сыра надо небольшими порциями опускать

чайной ложкой в кастрюлю с кипящим растительным маслом, когда зарумянятся, вынуть шумовкой и положить следующую порцию. Такие пончики – идеальная закуска к винам, их можно подавать и к кофе.

Практически так же готовят картофельные пончики. Вместо сыра в тесто надо добавить густое картофельное пюре (из 5-6 картофелин), соль и перец. Такие пончики являются идеальным гарниром к мясу или птице.

Приятного вам аппетита!





**6 СОТОК**

**СОВЕТЫ  
НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ**

**СВЕЖИЕ СЕМЕНА –  
ЗАЛОГ УСПЕХА**

**Д**о времени посадки семян в теплице, а тем более на огороде ещё далеко. А вот проверить свои семена и, ориентируясь на их годность, решить, покупать новые или нет – уже пора. Необходимо знать, что семена различных культур имеют разные сроки хранения.

Меньше всего хранятся семена лука, моркови, петрушки – всего 2-3 года.

Семена свеклы, салата, перцев и баклажанов можно хранить 3-4 года, хотя лучшая всхожесть будет у семян, хранящихся не более 2 лет. Семена капусты, редиса, репы и редьки еще дольше – 3-5 лет. Семена томатов, бобовых и тыквенных культур будут всхожими до 5 лет. Наиболее оптимальная температура хранения этих культур – 7-10°C.

Однако чемпионами по хранению являются огурцы. Их семена при температуре хранения не ниже 15°C не теряют всхожести более 10 лет.

Делая заготовку семян на своем огороде или покупая их в магазине, не забудьте сделать пометку о дате приобретения. Это избавит вас от необходимости ломать голову на предмет годности семян.

И все же, свежие семена – всегда надежнее. Поэтому не рискуйте, позаботьтесь о семенном фонде заранее, ведь под угрозой может оказаться весь дачный сезон.

**ГЕРБИЦИДЫ:  
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ  
К МЕЛОЧАМ!**

Понятие «гербицид» произошло от слияния двух латинских слов и переводится как «убивающий растения».

**Н**о по сути эти химические вещества призваны избавлять только от сорняков, чтобы предотвратить потери урожайности культурных растений и снижение качества продукции.

Выбор гербицидов на сегодняшний день широк и ежегодно пополняется новыми наименованиями. Подразделяются они на препараты селективного (избирательного) и сплошного действия. Основную массу всех гербицидов составляют первые, так как они призваны бороться с сорными растениями в посевах сельскохозяйственных культур. Используются они гораздо шире. В процессе опрыскивания раствор препарата попадает как на сорняки, так и на саму культуру, не причиняя ей вреда.

Для каждого семейства или вида культурного растения создан один или несколько наименований препаратов, воздействующих на определенные сорняки. Например, для обработки яровой пшеницы против овсяга и некоторых других злаковых сорняков применяются «Пума Супер 100» КЭ, «Гепард Экстра» КЭ; на сахарной свекле – «Эксперт» КЭ, «Бифор» КЭ, «Багира» КЭ. Здесь аббревиатура КЭ расшифровывается как «концентрат эмульсии», показывая препаративную форму химического вещества.

Препараты сплошного действия используются там, где нужно полностью уничтожить растительность.

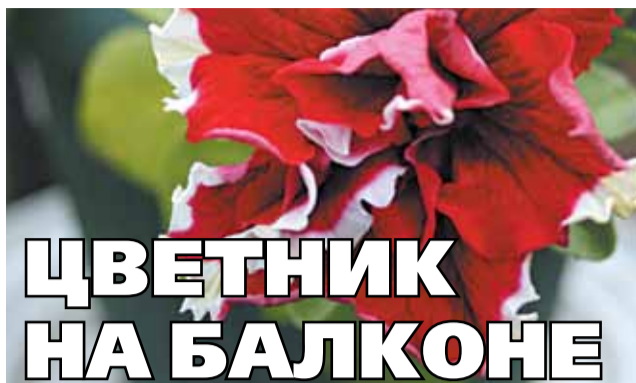
К ним относятся, например, такие гербициды: «Торнадо» ВР (водный раствор), «Дефолт» ВР, «Глифор» ВР, «Спрут» ВР. Все они являются химическими веществами на основе глифосата.

На этикетке препарата указано, на посевах какой культуры и против каких сорняков применяется тот или иной гербицид, и другая полная информация (номер государственной регистрации, срок годности, инструкция по применению, меры предосторожности и первая помощь при отравлении, нормы расхода препарата, температура хранения). Отсутствие полной информации на этикетке говорит о том, что химикат поддельный.

Большинство средств защиты растений от сорняков применяется в конце мая – начале июня, когда они наиболее подвержены воздействию химиката.

Некоторые препараты специально предназначены для опрыскивания полей с помощью самолетов малой сельхозавиации. В ежегодном каталоге пестицидов и агрохимикатов они обозначены буквой А. Гербициды, предназначенные для внесения на дачных участках и огородах, расфасованы в маленькие пакеты и в каталоге обозначаются буквой Л.

Покупать и использовать необходимо только те средства защиты растений, которые указаны в каталоге и разрешены к использованию на территории РФ.



**ЦВЕТНИК  
НА БАЛКОНЕ**

**Всегда очень популярным занятием было разведение цветов на балконе. А самое главное, что этим можно заниматься не только весной и летом, но и зимой, когда нам так не хватает ярких цветов. Особенно выращиванием домашних цветов любят заниматься домохозяйки и пенсионеры. Дело это хотя и хлопотное, но доставляет огромное удовольствие. Каждый желающий может организовать настоящий цветник на балконе своими руками.**

**Д**ля разведения цветов на балконе устанавливаются пластиковые или деревянные ящики. Их высота должна быть до 30 см, а ширина – 30-35 см. Сейчас большое количество всевозможных ящиков продается в специализированных магазинах. При желании тару можно изготовить и самому. На днище, в котором обязательно должно быть отверстие, для обеспечения дренажа укладывается гравий. Сверху насыпается торфяная земля (около 5 см), затем тот грунт, который рекомендуется для каждого определенного вида растений.

Сажаются обычно семена или рассада. Можно высаживать и взрослые растения.

При выборе цветов нужно учитывать, на какую сторону выходит балкон – теневую или солнечную. Для балконов пригодны ампельные и вьющиеся растения, одно- и многолетние. Выбирая их, необходимо руководствоваться сроками цветения. Цветы подбирают с таким расчетом, чтобы цвели они, начиная с ранней весны и до поздней осени.

Ранней весной высаживаются маргаритки, анютины глазки, незабудки, грунтовые примулы. После того как они отцветут, на те же места сажают бархатцы, львиный зев, ноготки, петунью, левкой, настурцию. Для цветения в осенний период хороши астры, гладиолусы, хризантемы.

Таким образом, балкон на все теплое время года может быть превращен в настоящий цветник и будет радовать вас и ваших близких. Надеемся, что эти простые советы смогут вам помочь.

**СОХРАНЯЕМ УРОЖАЙ**

**КАК ХРАНИТЬ КАРТОФЕЛЬ**

**Ваш картофельный урожай не дожидаясь конца зимы? Может быть, вы просто неправильно его хранили. Ведь для того чтобы наслаждаться своим картофелем всю долгую зиму, недостаточно просто вырастить и собрать хороший урожай, необходимо принять все меры к тому, чтобы его сохранить. В этой заметке вы сможете узнать, как правильно хранить картофель.**



**Ч**аще всего потери полезных веществ обусловлены испарением воды. Поэтому необходимо для хранения создать такие условия, чтобы картофель не пророс, не гнил, не терял полезные вещества и вкусовые качества.

Поскольку картофель содержит большое количество воды, хранить его необходимо при влажности воздуха не менее 90-95%.

Температура в первые две-три недели после сбора («лечебный период») должна быть довольно высокой (+12-18 градусов Цельсия). Именно такая температура способ-

ствует наилучшему заживлению механических повреждений. Глубина повреждений не должна превышать 4-6 мм, потому что такие раны при благоприятных условиях заживают. Если повреждения глубже, то такой картофель необходимо использовать сразу – раны не заживут.

Отсортированный, здоровый картофель чаще всего хранят в подвалах или погребах насыпом или используют ящики. Картофель должен находиться на расстоянии 10-14 см от стен, до потолка – не меньше 50 см. Это обеспечит хороший воздухообмен и защитит урожай от переохлаждения. Если картофель

хранят насыпом, то высота его не должна превышать 150 см.

Часто при хранении картофеля в погребах сверху на нем появляется влага. Это происходит из-за большого перепада температур в нижних и верхних слоях картофеля. Допускать этого не следует, иначе картофель начнет поражаться болезнями, гнить. С целью профилактики можно припудрить верхний слой мелом или укрыть соломой. Только нельзя использовать старую солому, потому что она может стать источником инфекции. Также от нежелательного увлажнения поможет столовая свекла, уложенная сверху картофеля.

Если есть возможность, то урожай картофеля лучше хранить в небольших ящиках. Ящики ставят на подставки (15-20 см от пола) и на небольшом расстоянии от стен. Картофель необходимо насыпать в ящики так, чтобы между дном верхнего ящика и картофелем было расстояние не меньше 5-6 см. Удобно также хранить урожай в сетчатых мешках, которые складывают штабелями высотой 1-1,5 м.

Эти простые рекомендации помогут сохранить ваш урожай на длительный период.



## НЕПРИХОТЛИВАЯ КРАСОТА

Все мы любим комнатные растения, которые способны украсить наше жилище и добавить в него частичку дикой природы. Но многих сдерживает от разведения «домашнего сада» необходимость тщательного ухода за ними. А вы знаете, что существуют растения очень неприхотливые, которые не отнимут у вас много времени?

**О**дин из таких растений является спарманния. Она может достичь довольно преклонного возраста в не очень благоприятных условиях содержания. При этом будет радовать своего обладателя большим количеством цветков. Сносные условия способна пережить также кливия, которая, несомненно, придется по душе «ленивому» хозяину.



### Красиво и не сложно

Существуют и неприхотливые красивоцветущие виды комнатных растений. Это импатиенс и примула обратноконическая, известные своим пышным и продолжительным цветением. Циперус, белопероне и неутомимо цветущий блестящий молочай украсят подоконник «специализирующегося» на неприхотливых растениях любителя.

Циссус антарктический или аспидистра будут расти даже в плохо освещенных местах, в темных углах. А сансевьера, большинство видов семейства кактусов и суккулентов с легкостью перенесут длительное пересыхание земляного кома.

Для быстрорастущих циссуса антарктического, циссуса ромболистного и филодендрона идеальным местом для развития будут подвесные корзины, кашпо и шпалеры.

Ярко освещенные требуют насыщенные цветами пестролистными сорта колеуса. Для того чтобы их листья предстали во всей своей красе, им необходимо много солнца. Однако они непрерывно могут цвести как на обильно освещенном подоконнике, так и на затененном. Эти растения способны цвести даже в закрытых балконных цветочных ящиках. Специалистами и любителями рекомендуется получать ежегодно от колеуса черенки, с помощью которых потом необходимо обновлять старые непривлекательные растения.

Тем не менее специально проверять выносливость и подвергать эти растения суровым условиям содержания в комнатных условиях не следует. Поэтому что, в первую очередь, это полноправные члены огромного и разнообразного семейства растений, а не материал для опытов на выносливость.

Они намного лучше чувствуют себя при тщательном уходе, регулярном поливе, достаточной освещенности, равномерной температуре, а также при своевременной подкормке удобрениями. Но тем, кто только начинает увлекаться выращиванием комнатных растений, следует начать свой путь именно с этих «зеленых героев», которые на протяжении долгих лет помогали приобретать необходимый опыт «домашним садоводам».

### СЕЗОННЫЕ ЗАБОТЫ

## КАК СПАСТИ ЯБЛОНИ ОТ МОРОЗА

**Яблоки не обязательно покупать в магазине, когда есть свои. Свои и вкуснее, и полезнее! Чтобы в вашем саду всегда были яблони, зимой их надо беречь от мороза. Как же это сделать?**

**П**омните, что в первую очередь страдают корни деревьев. Их нужно укрыть перегноем или нагрести побольше снега, не утаптывая его. Для защиты ствола его надо побелить или обмотать. Для побелки раствор готовится так: на 9-10

л воды берется 1 кг извести и 500 г медного купороса. Белым до скелетных ветвей. Обмотать яблоню можно с помощью газет и бумажного скотча. Заматываем так же до скелетных ветвей.

Вот тогда весной ваша яблонька скажет вам спасибо!

## БРОККОЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Как известно, брокколи – это целый клад здоровья, однако дачники утверждают, что с ней слишком много хлопот при выращивании на своём собственном участке. Прочитав эту статью, вы поймёте, что вырастить брокколи на даче не сложнее, чем обычную капусту.

**Д**ля того чтобы урожайность с куста достигла 1 кг и более (известны случаи 2,6 кг с куста), подойдёт сорт гибрида «Русский размер F1».

Семена, не замачивая, надо высадить в грунт и укрыть плёнкой. Поливать и ухаживать так же, как и за обычной капустой. Семена сажать друг от друга на расстоянии 5 см, впоследствии удалить из рассады слабые ростки.

Для брокколи выбирайте солнечный участок, свободный от тенистых деревьев. При посадке в ямочки следует насыпать немного перегноя. Посадку проводят в конце июня, а спустя две недели нужно осуществить корневую подкормку комплексным удобрением и раствором, который содержит фосфор и азот, магний, калий, гуматы и микроудобрения из расчёта 1 л на растение. Не забывайте поливать растение и проводить дождевание, так вы его защитите от тли, которая не переносит холодную воду. К концу августа, когда вызреет головка, уход за брокколи можно считать окончательным, нужно только поливать растение. Созревшие головки не храните в холодильнике



дольше, чем 5-7 дней, потом они желтеют, лучше заморозить избыток брокколи в полиэтиленовых пакетах по 0,5 кг, разобрав её на мелкие соцветия. Для приготовления блюд брокколи идёт на ура: супы, рагу, салаты. Брокколи выводит радиоактивные вещества из организма и является продуктом противораковой профилактики, также брокколи препятствует накоплению холестерина.

### ДЕЛАЕМ САМИ

## КАК ПОСТРОИТЬ ТЕПЛИЦУ СВОИМИ РУКАМИ

**В наших климатических условиях, когда часто льют дожди, в открытом грунте порой невозможно вырастить хороший урожай. В таком случае вам поможет теплица, которую можно сделать своими руками.**

### Большой выбор

Существует целый ряд разновидностей теплиц – шатровая с двускатной крышей, шатровая с односкатной крышей, теплицы арочной, пирамидальной или многоугольной форм, куполообразные. Наиболее оптимальной, на наш взгляд, считается теплица с двускатной крышей.

Производители в основном выпускают дугобразные, их легче изготавливать. Но для того чтобы использовать дугобразную теплицу, нужно сделать фундамент, чтобы теплица была выше. Оптимальной такой размер: ширина 2,5 м, длина – 6 м., высота – 1,8 м.



Деревянную теплицу можно изготовить полностью самим и сделать ее такой, какая понравится. Размер выбирайте сами, но лучше, если ширина будет не менее 2,4 м, так как грядки больше 80 см тяжело обрабатывать, и еще промежуток между грядками должен быть 80 см, чтобы передвигаться с тележкой. Теплица должна быть двускатная, но с небольшим подъемом, то есть в середине высота 2,5 м, а боковые столбы – 2,2-2,3 м. Длина может быть любой.

### Выбираем покрытие

В настоящее время продается специальная пленка, которая обработана таким

образом, что может преобразовывать ультрафиолетовое излучение в инфракрасное, что очень полезно для растений. К тому же армированная пленка помогает сохранить урожай во время небольших заморозков.

Стеклопанель прослужит намного дольше, но ни в коем случае стекла не должны быть одинарными – они могут лопнуть от разницы температур.

### Внутреннее обустройство

Ну вот – теплица готова. Ее построить даже легче, чем написать эту статью. Теперь приступим к внутреннему обустройству теплицы. В первую очередь нужно поднять грядки, чтоб было больше плодородной земли под растениями, к тому же их так легче обрабатывать.

Весной воздух в теплице будет быстро прогреваться, и земля не будет так сильно остывать за ночь, как на открытом воздухе, и это дает возможность раньше начать посадку.

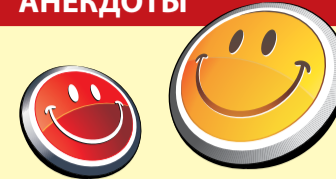
Согласны, что теплицу построить легко даже начинающему садоводу и дачнику? Остается только пожелать вам хорошего урожая!



## СКАНВОРД

Железяка с плюсом-минусом									Магомаев по имени	Холщовые подштанники лапотника
Обжигаемый гончаром	Неограниченная власть	Главная гора Пятигорска	Столкновение интересов			Их плетут коварные люди		Ливийский экс-лидер ... Каддафи		
										Чавес, что Венесуэлой правит
Марлевый рулон в аптечке	Персональный кот Бабы-Яги	Что "вырабатывает" шутник?				Знаменитый электротехник Никола ...		Возрастной ... при голодовании		
Успех под звуки фанфар										На него сигает акробат
					Кандидат в президенты Российской Федерации					
Им на день постель застилают	Понесенные в ходе боев	Марсельский футбольный клуб						Эдди, озвучивший Осла в "Шреке"	Ракета в гитлеровскую эпоху	Знает всё о родной стороне
				Автор детективов ... Стаут	Одна из древних столиц Японии	Отделилось от Сербии в 2008-м				
		Музыка в народном фольклорном стиле	Молодая "целомудренная" корова				Эхо по сути			
					Библейский "эталон" бедности					
			Ладья с брагой в руках вишнерпия			"Гранатовый браслет" (режиссер)				
	Депутат Законодательного собрания Ленинградской области		Пошлина за провоз товара на Руси				Приказной в голосе начальника		Депутат Госдумы РФ, заместитель полномочного представителя партии "Справедливая Россия" в СЗФО С.М. Миронова	
			Деньги Шенгена	"Костер" семейного уюта	"Поддон" для гирек на весах	Бытовой порядок вещей				
Старинные три копейки	"Хватай его, Мухтар!"	"Палка" от полюса до полюса		Довел Отелло до греха				Медленный темп в музыке	"Кричи!" (причем громко)	Мистер ... - герой Роузана Аткинсона
				Повествование о Форсайтах		Он бьет при лихорадке				
Золотая рамка для бриллианта	Передача, с которой можно забить гол	Живописец по имени Винсент			Смотровая в полу гаража			Сколько ножек у росяля?		
Кость сбоку от носа			Летающий "шприц"			Строчка, созданная портнихой	Всякий, призванный в ряды армии			

## АНЕКДОТЫ



На автозаправке:  
– Должен вас предупредить, что с сегодняшнего дня бензин подорожал.  
– Хорошо. Налейте мне пятьдесят литров вчерашнего...

Заходит мужик в кабинет к чиновнику, а у того на столе таблички стоит: «Не курить» и «Взяток не беру».

Мужик:  
– Я хочу получить одну машину в собственность, но прав на нее никаких не имею. Посоветуйте, пожалуйста, как мне быть.

Чиновник убирает со стола табличку «Не курить» и говорит:

– А давайте-ка мы с вами для начала закурим...

– Вы отпустите меня сегодня с работы пораньше, Сан Саныч.

Жена хочет пойти со мной за покупками.

– Ни в коем случае! Сидите и работайте!

– Огромное спасибо, Сан Саныч.

– Вы знаете, я очень люблю шутить.

Вот так соберемся мы с коллегами за одним столом и шутим, шутим...

– А где вы работаете?

– Депутатом от «Единой России», в Думе...

Муж и жена смотрят мультяшную оперу.

Жена: Посмотри, как он ее любит!

Муж: Хм... А ты знаешь, сколько ему за это платят?!

## ВЗГЛЯД ХУДОЖНИКА

По данным опроса общественного мнения на выходе с избирательных участков, проводившегося независимым Центром социологических исследований Ленинградской области, эсеры опережали своего ближайшего конкурента – «Единую Россию» – более чем на 10%. Можно праздновать победу? Рано! Вопреки всем опросам, у избиркома были свои расклады: «Единая Россия» – 32,22%, СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – 24,00%. И это лишь отдельно взятый пример из отдельно взятого района

### ЖУЛИКИ И ВОРЫ В ЗАКОНЕ

– Почти 99 % избирателей проголосовало за «Единую Россию». Спасибо вам, дорогие сограждане!

– Минуточку. Я ведь голосовал за СПРАВЕДЛИВУЮ РОССИЮ, и ты с подружками тоже!

– Да, мы втроем ходили. Да и вообще, кого из знакомых ни спроси, за партию власти никто не голосовал...

– Здорово они все сделали: сами бюллетени вбросили, голоса подтасовали, еще и благодарности объявляют. Точно говорят: жулики и воры!