

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



3

Как
выглядит
справедливое
правительство

стр.

СКАНДАЛЬНО



4

Как
власть «борется»
с коррупцией

стр.

СПРАВЕДЛИВО



7

Как
поднять пенсии
в Ленобласти

стр.

АКТУАЛЬНО



9

Как
живет
Ленобласть

стр.

ПОЛЕЗНО



10

Как
сохранить
зрение

стр.

ИНТЕРЕСНО



15

Как
подготовить
парник

стр.



Сергей МИРОНОВ:
ДЕНЬГИ
ОТ ПЕРЕСМОТРА
ПРИВАТИЗАЦИИ –
НА ПОВЫШЕНИЕ
ПЕНСИЙ

стр. 2

ЧИТАЙТЕ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

ИНИЦИАТИВА

Сергей МИРОНОВ: ДЕНЬГИ ОТ ПЕРЕСМОТРА ПРИВАТИЗАЦИИ – НА ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИЙ



О том, что приватизация большинства крупных предприятий в начале 90-х проходила с грубыми нарушениями и потерями для государственной казны, сегодня не говорит разве что ленивый. В недавней беседе с журналистами реальный вариант решения данного вопроса предложил кандидат в Президенты РФ Сергей МИРОНОВ.

Несмотря на то, что в качестве варианта «справедливого» решения нередко озвучивают деприватизацию или национализацию предприятий, в действительности к данной проблеме нельзя подходить столь категорично. Понятно, что многие предприятия действительно были получены в собственность в ущерб бюджету, но в некоторые из них с тех пор собственники уже вложили немалые средства, поэтому просто отобрать их было бы несправедливо.

Сергей Миронов предложил выход: создать специальную комиссию, которая опре-

делит реальную стоимость приватизированных объектов. Исходя из этого, собственник должен будет оплатить разницу между реальной ценой и покупной. Вырученные средства, по мнению Сергея Миронова, должны не просто попасть в государственную казну, их необходимо направить на решение социальных вопросов, в особенности – на повышение пенсий.

Предложение, выдвинутое лидером СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ, сегодня выглядит наиболее реальным. Понятно, что повальной национализации ждать не стоит – могут пострадать и честные собствен-

ники. А специальная комиссия сможет индивидуально разобраться в каждом конкретном случае.

Кроме пополнения бюджета за счет пересмотра итогов приватизации, Сергей Миронов также предлагает ввести налог на вывоз капитала в размере 20%. Исходя из того, что СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ всегда выступает за увеличение финансирования социально значимых областей, можно не сомневаться, что и эти средства эсеры готовы направить на повышение пенсий, зарплат бюджетникам, детских пособий и прочих социальных выплат.

Кирилл ПЛЕТНЕВ



ОТ ВСЕГО СЕРДЦА ПОЗДРАВЛЯЮ ВСЕХ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА С ПРАЗДНИКОМ!

Уверен, каждый из нас этот день встречает по-своему. Причина такого различия в том, что каждый из нас по-разному отдавал священный долг Родине. Кому-то довелось нести вахту на боевых кораблях на Тихоокеанском флоте, а кто-то «глотал пыль» в танковых войсках в Средней Азии. Одни несли службу в пограничных войсках, для других – и меня в том числе – главным воспоминанием о службе является бескрайнее небо в куполах парашютов.



Несмотря на то, что для каждого из нас эти годы прошли по-своему, главная цель нашей службы всегда была неизменна – это мирное небо над нашей Родиной, над головой наших родных и близких! И пусть именно оно станет нашей главной наградой, нашим главным подарком в этот день!

*Гвардии старший
сержант запаса
воздушно-
десантных войск
Сергей МИРОНОВ*

Сергей МИРОНОВ:

ВЫБОРЫ 2012

4 МАРТА ВЫБОР БУДЕТ НЕ ТОЛЬКО У ИЗБИРАТЕЛЕЙ, НО И У ЧЛЕНОВ ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ КОМИССИЙ



Согласно календарному плану мероприятий по подготовке и проведению выборов Президента России, утвержденному ЦИК РФ, в России 9 февраля завершилось формирование участковых избирательных комиссий. Лидер партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ,

кандидат в Президенты РФ Сергей Миронов предупредил их членов о недопустимости нарушения закона в период голосования:

Завершилось формирование участковых избирательных комиссий для выборов Президента России. Все прекрасно знают задачи членов комиссий – обеспечить четкую, слаженную работу, не допустить нарушений и злоупотреблений, дать гражданам возможность сделать свободный выбор.

Но выбор 4 марта будет не только у граждан. Он будет и у членов избиркомов всех уровней – от ЦИКа до самого маленького избирательного участка. И выбор этот прост, т.к. это выбор из двух вариантов: либо честно и профессионально трудиться в этот день и ночь после выборов, либо поддаться на уговоры, испугаться угроз, пойти на сделку с собственной совестью и совершить преступление, обманув десятки, сотни

и тысячи граждан, украв у них голоса, украв будущее, за которое они проголосовали.

В первом случае – честь и хвала настоящим гражданам страны за добросовестное выполнение своего долга. Во втором – позор негодяям, обманувшим надежды людей на справедливость.

И пока кто-то, возможно, обдумывает, по какому пути пойти, хочу не напугать, но предупредить. Послушайте, о чем говорят люди, посмотрите, как они настроены, вспомните, как всколыхнул наше общество обман на парламентских выборах, почувствуйте температуру в Интернете, которая приближается к точке кипения.

А теперь подумайте: простят ли граждане России и тех, кто задумал грязный обман, и тех, кто послушно выполняет антинародные «заказы»?

СПРАВЕДЛИВОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО Сергея МИРОНОВА



Еще в ходе думской избирательной кампании лидеры почти всех партий спрашивали: кого в случае вашей победы на предстоящих выборах вы бы выдвинули на пост премьер-министра. Дальше избитых фраз вроде «Не сомневаемся, найдется много достойных кандидатур» осенью пошел только лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ Сергей МИРОНОВ, который дал понять, что не только видит на посту премьера свою соратницу по партии Оксану ДМИТРИЕВУ, но и может назвать конкретные фамилии на каждый пост в правительстве. И вот в ходе уже президентской кампании эти фамилии прозвучали. Для кого-то состав «мироновского» правительства оказался

весьма неожиданным, но назвать его непрофессиональным ни у кого не повернется язык. И уж тем более, никто не сможет сказать, что лидер эсеров подбирал кандидатов исключительно в рядах собственной партии.



Представляя состав своего будущего коалиционного правительства, Сергей Михайлович подчеркнул, что главный критерий, которым он руководствовался при формировании его состава – это безусловный профессионализм кандидатов на высокие посты. «Сюда могут войти люди с любым членским билетом в кармане, в том числе и беспартийные», – сказал Сергей МИРОНОВ.

СОСТАВ ПРАВИТЕЛЬСТВА, КОТОРОЕ СФОРМИРУЕТ СЕРГЕЙ МИРОНОВ В СЛУЧАЕ СВОЕГО ИЗБРАНИЯ ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТ/ВЕДОМСТВО	КАНДИДАТ	ПАРТИЯ/ДВИЖЕНИЕ
Председатель Правительства	О. Г. Дмитриева	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Первый вице-премьер по экономике	С. Ю. Глазьев	-
Первый вице-премьер по социальным вопросам	Л. И. Швецова	«Единая Россия»
Первый вице-премьер (силовой блок)	С. В. Степашин	-
Вице-премьер – министр финансов	В. П. Горегляд	-
Министерство обороны	В. А. Шаманов	-
Министерство внутренних дел	Т. Н. Москалькова	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство иностранных дел	Д. О. Рогозин	Общероссийский народный фронт
Министерство по чрезвычайным ситуациям	С. К. Шойгу	«Единая Россия»
Генеральный штаб Министерства обороны	А. П. Колмаков	-
Министерство юстиции	В. Г. Соловьев	КПРФ
Служба внешней разведки	В. В. Корабельников	-
Федеральная служба безопасности	В. А. Васильев	«Единая Россия»
Министерство здравоохранения	Л. М. Рошаль	Общероссийский народный фронт
Министерство социального развития	А. В. Ломакин-Румянцев	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство экономического развития	Г. А. Явлинский	«Яблоко»
Министерство просвещения	О. Н. Смолин	КПРФ
Министерство культуры	Е. Г. Драпеко	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство науки и высоких технологий	В. А. Черешнев	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство геологии	В. С. Литвиненко	-
Министерство биоресурсов и экологии	А. Н. Нагибин	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство сельского хозяйства	Н. М. Харитонов	КПРФ
Министерство промышленности и торговли	В. К. Гартунг	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство регионального развития	Н. Ю. Белых	-
Министерство связи и коммуникаций	И. О. Щеголев	-
Министерство спорта	В. А. Фетисов	«Единая Россия»
Министерство лесной промышленности	О. П. Королев	«Единая Россия»
Министерство транспорта	С. А. Петров	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство энергетики	Ю. В. Неелов	«Единая Россия»
Министерство по делам ветеранов	К. Б. Пуликовский	СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
Министерство по делам национальностей	В. Ю. Зорин	-
Счетная палата	А. А. Навальный	-
Генеральная прокуратура	Ю. Ю. Болдырев	-
Центральная избирательная комиссия	М. С. Рохмистров	ЛДПР
Федеральная антимонопольная служба	И. Ю. Артемьев	«Яблоко»

Также он отметил, что структура будущего исполнительного и распорядительного органа власти в его интерпретации «несколько изменена» в сравнении с нынешней (сейчас в правительстве работают два первых заместителя и пять заместителей председателя). В частности, в будущем правительстве Сергей Миронов предложил назначить трех вице-премьеров, которые будут отвечать за три блока: экономический, социальный и силовой. Возглавить первый из них он предложил Сергею Глазьеву (беспартийный). Вице-премьером по социальным вопросам он хотел бы видеть Людмилу Швецову (депутат Госдумы, фракция «Единая Россия»). А силовой блок доверил бы курировать Сергею Степашину (глава Счетной палаты, беспартийный).

Один из вице-премьерских постов достанется министру финансов. На эту должность выступающий рекомендовал заместителя Председателя Счетной палаты Валерия Горегляда (беспартийный). На пост главы Министерства экономического развития Сергей Миронов сделал, наверное, самый верный шаг. По крайней мере, мы теперь видим не только то, что надо сделать, но и конкретных людей, которые за это будут отвечать. А когда понимаешь, что за ту или иную область будут отвечать профессионалы, знающие свою сферу досконально, то в торжество справедливости верить легче. Ведь важно знать, что политики на самом верху больше озабочены тем, как сделать жизнь простых россиян лучше, чем межпартийными разборками. Сергей Миронов нам доказал, что начало перемен к лучшему возможно.

Отметим, что кроме Оксаны Дмитриевой на ключевых министерских постах нет ни одного эсера, что говорит об одном: Сергей Миронов подбирает

людей не по партийной принадлежности, а исключительно исходя из профессиональных качеств. Да, представители СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ в итоге появляются во главе профильных министерств, но и здесь главный критерий – профессионализм. Ведь никто не поспорит с тем, что в социальных вопросах лучше депутата Госдумы Александра Ломакина-Румянцева мало кто разбирается, а Министерство по чрезвычайным ситуациям не сможет работать более продуктивно без своего бессменного главы Сергея Шойгу. Поэтому не стоит удивляться, что в «мироновском» правительстве есть и представители «Единой России», и выходцы из Общероссийского народного фронта. В конце концов, лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ давно уже дал понять: ради благополучия россиян он готов работать в единой команде как с партнерами, так и с конкурентами.

Что ж, на фоне публикуемых и озвучиваемых сегодня на каждом шагу предвыборных программ кандидатов на пост Президента Российской Федерации Сергей Миронов сделал, наверное, самый верный шаг. По крайней мере, мы теперь видим не только то, что надо сделать, но и конкретных людей, которые за это будут отвечать. А когда понимаешь, что за ту или иную область будут отвечать профессионалы, знающие свою сферу досконально, то в торжество справедливости верить легче. Ведь важно знать, что политики на самом верху больше озабочены тем, как сделать жизнь простых россиян лучше, чем межпартийными разборками. Сергей Миронов нам доказал, что начало перемен к лучшему возможно.

Валерий ПЕТРОВ

БОРЬБА ВЛАСТИ С КОРРУПЦИЕЙ: А ВОЗ И НЫНЕ ТАМ...

От сторонников нынешней власти сегодня нередко можно услышать одну из тех идей, которые старательно пытаются вложить в наши умы: «Если не они – то кто?!» И ведь, если посмотреть объективно, получается, что правильно. Потому как самые решительные обещания дает именно действующая власть и ее партия, оппозиции до таких пламенных призывов еще далеко.

Как уже шутят в интернете, главное в обещании – это конкретная их постановка: не просто «будем работать», а «решительно и последовательно работать!» Не просто «будем бороться», а «настойчиво и принципиально бороться!» Не менее важны стабильность и последовательность в обещаниях – мало кто сможет настолько же концептуально, четко и уверенно сформулировать обещание, настолько ответственно и публично дать его электорату. Разве кто-то достоин дискуссии с таким признанным мастером ораторского искусства, как нынешняя власть? О каких тут предвыборных дебатах может идти речь?

Да и есть ли смысл в этих дебатах, если мы и так можем с большой долей вероятности предсказать, чем в очередной раз действующая власть будет «кормить» избирателей? Например, обещаниями бороться с коррупцией. Нам уже двенадцать лет эту борьбу обещают. Не верите? Смотрите сами...

2000 год

Февраль

«Здесь может быть только одно лекарство – единообразное понимание законов и **последовательная борьба за их исполнение. Последовательная, жесткая и настойчивая.** Никакого своеобразия, никакого особого подхода к этому быть не может. Нужна **просто настойчивая, последовательная и принципиальная борьба с коррупцией.** Должен сказать, что это одна из составных важнейших задач государства в направлении того, чтобы сделать нашу страну экономически привлекательной и политически развитой. Без борьбы с коррупцией никакого прогресса в сфере экономики невозможно, его не будет. И поэтому это была и остается **одна из приоритетнейших задач государства.**»

Март

«Прежде всего государство должно преодолеть слабость и неэффективность своего аппарата во всем, что касается защиты прав собственности, прав инвесторов, прав кредитора. Мы будем настойчиво двигаться в этом направлении. ... **мы будем напряженно и настойчиво работать в плане борьбы с коррупцией.**»

2001 год

«В числе первоочередных экономических задач – обеспечение честной конкурентной среды, установление единых правил игры для всех участников рынка. Будем работать и над укреплением рыночных институтов, **жестко противодействовать коррупции.**»

2002 год

«**Важная задача – пресечение** безответственности, злоупотребления властью и тем более **коррупции**, особенно когда это касается судейского корпуса. Уверен, что больше всего в этом заинтересованы сами судьи.»

2003 год

«Вы знаете, последние **годы мы часто и много говорим о коррупции.** Могу вас успокоить: нет страны, в которой не было бы коррупции. Но ни одна страна не имеет шансов ее побороть и эффективно развиваться, если она не скажет об этом прямо и не начнет открытую борьбу. ... уровень коррупции говорит о многом. И **мы должны еще многое сделать для того, чтобы изжить это явление целиком**, а на первых этапах хотя бы понизить этот уровень.»

2004 год

«Пустые разговоры, какая-то **шумиха и «кампанейщина» в этой сфере абсолютно не нужны**, их нужно оставить в прошлом. Напротив, **нужны точные и реали-**



стические меры – и в борьбе с проявлениями коррупции, и, главное, в ее предупреждении.»

2005 год

«Проникновение к власти представителей бизнеса и решение своих групповых и частных интересов и создают условия для коррупции в стране в целом. ... Мы сможем эффективно бороться с этим явлением только в том случае, если действительно будем способствовать развитию ... независимости средств массовой информации и созданию эффективных институтов гражданского общества и многопартийной системы. Мы это прекрасно понимаем и **будем двигаться обязательно в этом направлении, усиливая одновременно и эффективность государства, и работу органов правопорядка, которые призваны бороться с коррупцией на деле, в практической жизни.**»

2006 год

Май

Президент отметил, что **уровень коррупции в России недопустимо высокий, а эффективность борьбы с ней – низкая...** Вместе с тем глава государства подчеркнул, что коррупция – это не оригинальная российская проблема, и она присутствует во многих странах мира. Однако **это не значит, что с ней не надо бороться**, сказал Президент.

Ноябрь

«Несмотря на множество принимаемых и реализуемых государственных программ, общество по-прежнему ждет более эффективных результатов в противодействии этому злу. ... **Наше законодательство в целом должно исключать почву для коррупционных действий** в ходе административных процедур в системе госуправления. ... **Более эффективной должна стать борьба с коррупцией и в правоохранительной системе, в системе правосудия.** Необходимо в полной мере реализовать комплекс мер, предусмотренных федеральной программой «Развитие судебной системы России» на 2007–2011 годы. Прежде всего, речь идет об обеспечении независимости, открытости, прозрачности деятельности судов всех уровней, повышении доступности правосудия для граждан нашей страны.»

Декабрь

«Экономическое пространство Дальнего Востока **нужно надежно защитить от давления организованной преступности и коррупции.** Надо оперативно принять

меры по повышению результативности работы правоохранительных сил в округе.»

2007 год

«**Деловой климат в стране должен быть надежен от коррупции, от преступлений в сфере экономики.** Подобные преступления, если они остаются безнаказанными, разлагают общество, наносят серьезный удар по репутации России как страны с цивилизованной экономической средой.»

2008 год

«**Нужно выявлять** любые попытки нажиться за казенный счет. Любые факты коррупции... **должны быть рассмотрены** в соответствующих инстанциях и дойти до суда. Такая работа **должна вестись** МВД в тесном контакте со всеми правоохранительными структурами. И, конечно, от коррупции и произвола **должны быть надёжно защищены** сами органы правопорядка, в том числе и органы внутренних дел. Нельзя забывать: обеспечивать порядок могут только те люди, которые неукоснительно соблюдают закон сами. Поэтому самые решительные меры **должны применяться** к тем, кто ставит интересы так называемых дружественных структур выше государственных.»

2009 год

«Знаете, я, конечно, часто слышу – эффективности маловато в борьбе с коррупцией. Да, маловато. Но все-таки **результаты в борьбе с коррупцией есть** и если мы постоянно будем эту точку долбить, будем работать в этом направлении, **эффективность будет повышаться.** И наоборот, если ничего не делать, ничего об этом не говорить, будет только хуже.»

2010 год

Владимир Путин провел встречу с руководителями объединений предпринимателей малого и среднего бизнеса. ... По словам Путина, **в рамках борьбы с коррупцией будет продолжено совершенствование российского законодательства. «Мы будем последовательно проводить антикоррупционную работу, жестко наказывать недобросовестных чиновников, продолжим «чистить» законодательство, устранять саму возможность для коррупционных проявлений»,** – пояснил премьер.

2011 год

Апрель

«Нам надо повышать качество экономики и инвестиций, снижать зависимость от экспорта сырья, укреплять банковскую систему. Нужна эффективная поддержка предпринимательства, **подавление коррупции**, которая тянет нас назад и деморализует общество», – сказал Путин, представляя в Госдуме отчет правительства за 2010 год.

Декабрь

«**Это модная тема. И ее нельзя забывать: борьба с коррупцией, с криминалом, в том числе и, прежде всего, – во власти. И власть сама заинтересована в очищении. Но никакой кампанейщины здесь недопустимо.** ... **бороться будем обязательно, будем бороться последовательно, настойчиво и жестко.**»

2012 год

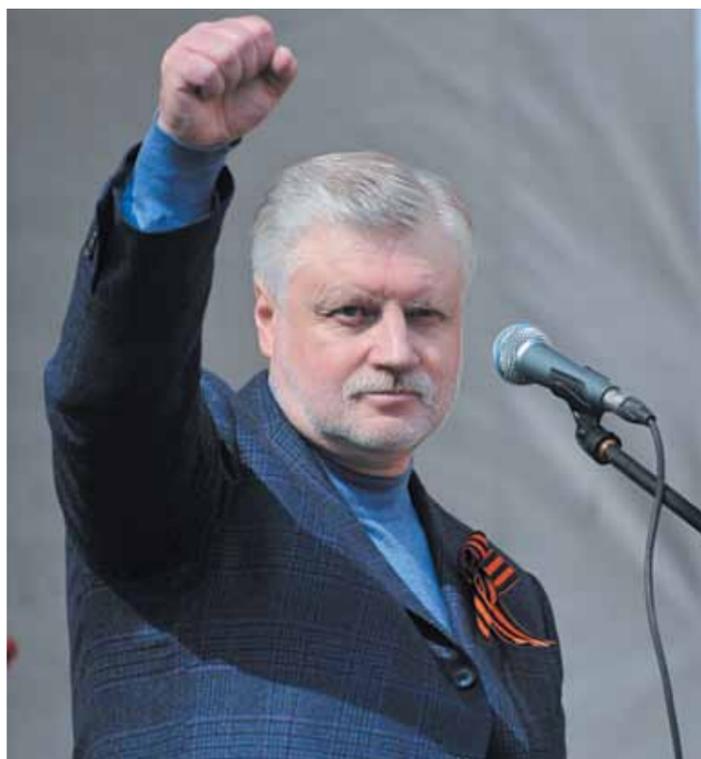
Ну и на десерт – цитата из предвыборной программы кандидата в Президенты РФ Путина:

«Будут созданы реальные механизмы общественного контроля за деятельностью власти в наиболее чувствительных и опасных **с точки зрения проявлений коррупции** и неэффективности сферах – государственных закупках, дорожном строительстве, жилищно-коммунальном хозяйстве, правоохранительной деятельности.»

Двенадцать лет власть переливает из пустого в порожнее. Лозунги и призывы каждый раз звучат громко и правдиво. И каждый раз остаются лишь обещаниями. Как шутят в народе, на следующие несколько лет запланированы «еще более решительные концептуально проработанные обещания бороться с коррупцией.»

А может, пришло время перемен к лучшему? Может, пора от обещаний перейти, наконец, к делам?

Кирилл ПЛЕТНЕВ



**Сергей МИРОНОВ:
«МОЯ ПРОГРАММА
ОСНОВАНА НА ИДЕАЛЕ
СПРАВЕДЛИВОГО,
СВОБОДНОГО И
СОЛИДАРНОГО ОБЩЕСТВА»**

Лидер партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, кандидат в Президенты РФ Сергей МИРОНОВ продолжает рассказывать о важнейших положениях своей предвыборной программы и реальных мерах, которые необходимы для ее осуществления:

– Несколько дней прошло с момента публикации моей предвыборной программы. И это время убедило меня в том, что я выбрал верный тон и верный, как говорят, формат. Об этом свидетельствуют отклики на программу, вопросы, которые звучат по поводу ее содержания в ходе встреч с избирателями и журналистами.

Это небольшой по объему документ. В нем нет отвлеченных рассуждений. Всё предельно конкретно, понятно и исполнимо. А главное – исполнение можно будет легко проверить.

Но все-таки моя программа – это не просто набор предложений. Потому что все предложения основаны на ценностях, которые я разделяю, на идеале, к которому стремлюсь и буду стремиться.

Идеал этот прост и, уверен, понятен для каждого: справедливое, свободное и солидарное общество, в котором интересы людей труда – на первом месте. А чтобы приблизиться к этому идеалу, нужно добиться следующего:

- Обеспечить справедливость 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.

Конкретизация этих целей и составляет основное содержание программы. Из целей ясно – с кем я и против чего.

Своими союзниками я считаю людей, которые связали свое будущее с будущим России. Тех, кто осознает свою ответственность перед страной, своими семьями и своими детьми. Кто хочет жить в обновленной, процветающей стране и делает все, чтобы это стало реальностью.

Врагами же считаю бедность, коррупцию, беззаконие и произвол. Это серьезные враги. Но союзники – сильнее.

Мы победим!

КУРС – СПРАВЕДЛИВОСТЬ!

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

СПРАВЕДЛИВОЕ ГОСУДАРСТВО

НЕОБХОДИМО:

- – Принять Закон «О контроле над расходами государственных служащих и сотрудников правоохранительных органов и соответствии этих расходов доходам».
- – Приравнять коррупцию к государственной измене.
- – Разработать и внедрить административные регламенты и стандарты по всем государственным и муниципальным услугам населению.
- – Нижний предел заработной платы установить, исходя из величины социального стандарта потребления как минимальной почасовой ставки с тремя видами повышающих коэффициентов: региональным, отраслевым, квалификационным.
- – Приравнять работников образования, медицины, социальных служб, науки, культуры и спорта к государственным служащим с установлением единого для них уровня заработной платы и пенсионного обеспечения, закрепленного федеральным законом.
- – Ввести прогрессивную шкалу подоходного налога и налог на дорожную недвижимость и предметы роскоши.
- – Повысить ставку налогообложения (не менее 30%) на «незаработанные доходы»: дивиденды, проценты, другие доходы рантье, необоснованно завышенные оклады директоров компаний.
- – Ужесточить государственный контроль цен на социально значимые товары и услуги.
- – Разработать и реализовать государственную программу массового строительства социального арендного жилья, предоставляемого на условиях социального найма (очередникам, многодетным и малообеспеченным семьям, тем, кто проживает в аварийном или ветхом жилье, молодым специалистам).
- – Выделять государственные беспроцентные кредиты молодым семьям на покупку квартиры или дома. При рождении первого ребенка списывать 25% кредита, при рождении второго – 50%, третьего – кредит погашать.
- – Защитить права дольщиков строительства жилья.
- – Вернуть земельные паи и бесплатно выдать их в натуре всем обманутым пайщикам.
- – Вернуть общезжития в муниципальную и государственную собственность.
- – Вести жесткий государственный контроль тарифов на содержание и ремонт жилья.
- – Освободить ТСЖ от уплаты налогов на прибыль и добавленную стоимость в отношении деятельности по оказанию коммунальных и жилищных услуг.
- – Законодательно установить федеральную норму, согласно которой максимально допустимая доля расходов граждан на оплату жилых помещений и коммунальных услуг не будет превышать 10% совокупного дохода семьи.
- – Кардинально пересмотреть Пенсионный кодекс. Пенсия должна составлять 60% от зарплаты. Не допускать повышения пенсионного возраста.
- – При расчете стажа восстановить так называемые «нестраховые периоды»: время учебы в вузе и техникуме, ухода за ребенком. Будут установлены льготные периоды исчисления стажа: для работавших в районах Крайнего Севера – 1 год за 1,5 года, для участников боевых действий – 1 год за 3, служба в армии – 1 год за 2 года.
- – Увеличить размер базовой части трудовой пенсии лицам, достигшим возраста 70, 75, 80 лет.
- – Законодательно закрепить статус «дети войны» для граждан, родившихся в период с 4 сентября 1929 года по 3 сентября 1945 года, и определить меры по их социальной поддержке.
- – Отменить особый порядок начисления пенсий для депутатов Государственной Думы и чиновников.
- – Увеличить все единовременные и ежемесячные детские пособия в три раза, а также ввести единовременное пособие при поступлении ребенка в школу.
- – Если ребенку, достигшему возраста трех лет, не предоставлено место в детском саду, выплачивать родителям компенсацию в размере 5 тысяч рублей в месяц на одного ребенка.
- – Период ухода за каждым ребенком до трех лет включать в трудовой стаж без ограничений.
- – Расширить федеральный перечень лекарственных средств, отпускаемых инвалидам по льготным рецептам, в том числе дорогостоящих препаратов.
- – Вернуть долги государства населению по вкладам до 1992 года.

Сергей МИРОНОВ: 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!



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



Валерия КОВАЛЕНКО,
депутат Законодательного собрания
Ленобласти

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

СЛОВО ДЕПУТАТУ

■ - Роман Анатольевич, что Вы почувствовали, став депутатом Госдумы?

- На самом деле - большую ответственность. Ответственность перед всеми жителями Ленинградской области, перед нашими избирателями, доверившими, наверное, самое главное - право и обязанность отстаивать их интересы на уровне федеральной власти. И со своей стороны могу гарантировать, что постараюсь на все сто процентов оправдать это доверие.

■ - То есть вполсилы работать Вы не умеете?

- Не только не умею, но и не собираюсь.

■ - А что лично для Вас значит быть членом фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ»?

- Работать рядом с людьми, с которыми я оказался в одной команде, весьма почетно. У нас серьезная, высокопрофессиональная фракция. Каждый депутат Госдумы от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ - специалист высочайшего класса в своей сфере.

Елена Драпеко не понаслышке знакома с проблемами отечественной культуры, Андрею Туманову хорошо известны проблемы земельных отношений, а Александру Ломакину-Румянцеву - заботы инвалидов. Геннадий Гудков, Николай Левичев, Светлана Горячева, Елена Мизулина, Галина Хованская, Анатолий Аксаков, Олег Нилов, Валерий Гартунг... Одно только перечисление фамилий может убедить даже самого последнего скептика: в рядах фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» - сплошные профессионалы.

Оксана Дмитриева - наверное, один из самых четко аргументирующих свою позицию депутатов. Так, как Оксана Генриховна умеет обращаться с фактами, как оперирует цифрами, мало кто сможет. Неспорно именно ее кандидатуру собираются выдвинуть на пост премьер-министра Сергей Миронов в случае своего избрания президентом.

■ - Вы вошли в состав комитета Госдумы по финансовому рынку. Для большинства избирателей эта область кажется весьма далекой от проблем простых людей...

- Это не так. Финансы в современном мире - основа всего. Если завтра по каким-то причинам банковская сфера не будет работать в должной мере, все остальные направления

Роман ВАНЧУГОВ: «Я НЕ УМЕЮ РАБОТАТЬ ВПОЛСИЛЫ»



В прошлый раз с депутатом Государственной Думы Романом ВАНЧУГОВЫМ мы подводили итоги декабрьской думской кампании. Сегодня мы поговорим о работе фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Госдуме и о том, на какие социальные нужды пойдут средства, которые будут получены от пересмотра итогов приватизации.

тоже встанут. В итоге - рухнет вся система. Это показал кризис 1998 и 2008 годов.

А ипотека, которая сегодня является одним из основных инструментов решения жилищного вопроса? Неужели она далека для простых людей? Например, ни для кого не секрет, что существует огромная разница между 12% по ипотечным кредитам здесь и 1% - 2% за рубежом? Неужели ставка в России не может быть более справедливой? Может, но для этого необходима политическая воля. Сегодня ставка рефинансирования в России составляет 8%. И в силах действующей власти снизить проценты по ипотеке в стране до этого показателя. Пусть это будет как минимум ставка нашей официальной инфляции, а не та спекулятивная, что у нас есть сегодня. И мы в комитете сейчас, среди прочего, как раз и занимаемся тем, что предлагаем какие-то новые пути решения сложившейся ситуации.

■ - Существует ли вероятность создания в Госдуме оппозиционной коалиции, чтобы продвинуть очень важные для простых россиян законы?

- Понятно, что никакой коалиции с «Единой Россией» быть не может, как она вряд ли возможна и с партией ЛДПР, зачастую голосующей в унисон с партией власти.

ное достояние, предприятия, которые своими руками строили наши отцы и деды, вдруг в одночасье стали чужей-то частной собственностью.

Но и пересмотр итогов приватизации должен быть справедливым. Нельзя просто отобрать у собственников то, во что они уже и так вложили немало денег - это будет несправедливо. Грань надо чувствовать. Необходимо провести переоценку, оценить стоимость предприятий исходя из сегодняшних реалий. Пусть заплатят разницу между реальной ценой и той суммой, за которую им предприятие досталось. Тем более что эту разницу, уверен, вполне можно покрыть из прибыли, полученной на этом же предприятии.

■ - И куда потратить эти деньги?

- Сейчас сложно сказать, о каких конкретно суммах идет речь. Но все средства, вырученные из пересмотра итогов приватизации, необходимо направить, скажем так, в социальную копилку. Эти деньги должны пойти на социальные нужды: на зарплаты бюджетникам, увеличение детских пособий и пенсий, строительство жилья для очередников.

Беседовал
Валерий ПЕТРОВ



Роман ВАНЧУГОВ

• Родился 28 февраля 1972 года в г. Ленинграде в семье военнослужащего.

• С 2007 г. - член партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

• С 2011 г. - член Центрального совета Политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

• В 2011 г. назначен заместителем полномочного представителя партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в СЗФО С. М. Миронова.

• В 2011 г. избран депутатом Государственной Думы РФ VI созыва от Ленинградской области и республики Карелия.

• Член фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ».

• Член Комитета ГД по финансовому рынку.



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.



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

СПРАВЕДЛИВОЕ РЕШЕНИЕ

ЧЕМ ОБЛАСТНЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ ХУЖЕ ГОРОДСКИХ?

Неужели наши мамы и бабушки меньше отработали на предприятиях, неужели наши отцы и деды с меньшим усердием восстанавливали страну после войны? Или в стране, в которой вроде совсем недавно все были действительно равны, сегодня кто-то оказывается, что называется, ровнее? С таким положением дел в корне не согласны областные эсеры!

К сожалению, другого объяснения не находится, когда понимаешь, что в Москве минимальная пенсия на 2012 год установлена в размере 12 тысяч рублей, а в Ленинградской области - всего 4 950 рублей. Даже в соседнем Петербурге выше. Оказалось, минимальный размер пенсии федеральным правительством отдан, что называется, на откуп региональным властям. Т.е. определенный минимум установлен по всей стране, но вот каждое региональное правительство само решает, какую надбавку будет доплачивать своим пенсионерам. А говоря простым языком, показывает, как сильно заботится о людях старшего поколения.

Хорошо там, где нас нет

К сожалению, приходится с грустью констатировать, что в Ленинградской области с заботой о пенсионерах дела обстоят, прямо скажем, не очень. Осенью прошлого года депутаты областного парламента определили, а губернатор Ленинградской области Валерий Сердюков утвердил размер минимальной пенсии в регионе в размере 4 950 рублей.

Особенно удивительно, что областные депутаты не постеснялись установить такую сумму даже накануне предстоящих перевыборов, ведь мы привыкли, что если на носу день голосования - действующая власть становится необыкновенно щедрой. Как отмечают эксперты, видимо большинство депутатов областного парламента, представляющие «Единую Россию», не особо беспокоились за результаты выборов и понимали, что, скорее всего, свои места сохранят.

Иного логичного объяснения найти сложно. Как объяснить все это пенсио-



нерам, которые, радуясь прибавке даже в 100 рублей, затем с ужасом понимают, что та же коммуналка подорожала на 500?

Особенно прискорбно все это выглядит на фоне благополучной столицы, где местные депутаты решили, что минимальная пенсия в городе должна составлять 12 000 рублей. И что самое удивительное - деньги в бюджете на это нашлись. Кто-то скажет, что в Москве и бюджет больше. Так там и людей в несколько раз больше живет!

Кто виноват?

Как ни избито звучит - региональная власть. От прошлого созыва депутатов, принимавших размер минимальной пенсии на 2012 год, до губернатора - этот размер утверждавшего.

На фоне многих соседей по Северо-Западу Ленинградская область по праву выглядит весьма благополучно с точки зрения действующей промышленности, количества рабочих мест и среднего уровня жизни. Но при этом в республике Коми минимальную пенсию устанавливают на уровне 6 тысяч рублей, в Мурманской области - 7 тысяч рублей,

а в Ненецком автономном округе - 10 тысяч рублей. По данным за прошлый год Ленинградская область вообще находилась на последнем месте по этому показателю.

Интересно, как областные пенсионеры относятся к красивым заявлениям с телеэкранов, когда им говорят, что пенсии в стране ежегодно растут, опережают темпы инфляции и рост тарифов, а уровень жизни наших стариков неизменно улучшается?

Что делать?

Проблемой низких пенсий в Ленинградской области серьезно беспокоятся в Региональном отделении партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, где в настоящий момент разрабатывают законопроект, повышающий минимальный размер пенсии для региона до отметки в 8 000 рублей. Как отметили областные эсеры, «с уровнем московских пенсий мы, конечно, тягаться не сможем, но 8 000 рублей - это не просто весомая прибавка, это вполне реальная цифра для областного бюджета. И это только начало. В дальнейшем пенсии в Ленинградской области должны подняться до уровня тех же 12 тысяч рублей».

В ближайшее время законопроект, который в настоящий момент находится в стадии точной проработки, будет внесен фракцией «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» на рассмотрение

депутатами Законодательного собрания Ленинградской области. Именно политическая воля и желание депутатов позволит повысить пенсии для стариков в области. Ведь в том случае, если депутаты примут законопроект, предложенный эсерами, губернатор окажется перед прямым выбором: поставить свою подпись под документом, который, наконец, реально улучшит уровень жизни наших пенсионеров, либо прилюдно расписаться в том, что он против повышения пенсий.

«Если учесть, что право устанавливать минимальный размер пенсии входит в прерогативу региональных властей, у нас есть все инструменты, чтобы поднять минимальную пенсию до 8 000 рублей. Мы искренне надеемся, что наш законопроект поддержит большинство депутатов областного парламента, а также что он не будет заблокирован фракцией «Единая Россия», составляющей сегодня большинство», - говорят депутаты фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ».

Что ж, мы в очередной раз убеждаемся, что решение тех или иных социальных проблем, в том числе и реальное повышение пенсий, вполне возможно. Как говорится, было бы желание. В областном отделении СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ нам показали, что у них это желание есть.

Ольга ВАСИЛЬЕВА

Минимальная пенсия (по состоянию на 2011 год)

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ	
Республика Карелия	4938,00
Республика Коми	5909,00
Архангельская область	5554,00
Ненецкий АО	10000,00
Вологодская область	4728,00
Калининградская область	4938,00
г. Санкт-Петербург	4633,20
Ленинградская область	4550,00
Мурманская область	6883,00
Новгородская область	4771,00
Псковская область	4656,00

в Москве минимальная пенсия на 2012 год - 12000,00 рублей



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



Георгий СМЕРНОВ,
депутат Законодательного собрания
Ленобласти

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

ВЛАСТЬ ЗАУВАЖАЕТ ЛЮДЕЙ. НО ТОЛЬКО В ДЕНЬ ВЫБОРОВ...

Например, на прошедшем совсем недавно совещании руководителей исполнительной власти Ленинградской области было принято решение, что в день выборов Президента России 4 марта 2012 года автобусы в области будут не только ходить чаще, но и доберутся до самых дальних ее уголков. Правда, как оказалось, лишь до тех, где есть избирательные участки и только в день выборов.

Весьма цинично подобно решению выглядит на фоне транспортных проблем, с которыми Ленинградская область столкнулась с начала февраля. Оказывается, власть вполне может решить проблему с автобусами. Причем, что называется, с пол-оборота. И явно представляя себе, в

каких районах Ленобласти транспортные проблемы уже впору называть транспортным коллапсом.

«Повнимательней посмотрите на населенные пункты, особое внимание уделите Подпорожскому, Сланцевскому, Лодейнопольскому, Тихвинскому районам», – отметил губернатор Валерий Сердюков.

АКТУАЛЬНО

ЕСЛИ ВЫ НЕ ИДЕТЕ НА ВЫБОРЫ, ВЫБОРЫ ИДУТ К ВАМ!

Как сообщают СМИ, за несколько недель до выборов Президента России избирком Ленобласти увеличил число избирательных участков в регионе. Теперь избиратели смогут проголосовать в общежитиях, колледжах и на предприятиях. Избирком считает, что таким образом избирательное право граждан будет обеспечено «на всех фронтах».

Эксперты же не исключают, что дополнительные малочисленные участки потребуют более пристального внимания, поскольку именно здесь могут возникнуть нарушения выборного законодательства.

Позаботился облизбирком и об удобстве голосования работников крупных предприятий Ленобласти. На некоторых участках – к примеру, в городах Кириши и Коммунар – было принято решение перенести начало голосования на более раннее время – с 6 или 7 часов утра, чтобы работники предприятий с непрерывным циклом тоже смогли спокойно успеть проголосовать. Другим повезло еще больше – бюлете-

ни, урны и комиссия будут располагаться прямо на заводах.

Представители оппозиционных партий к открытию дополнительных участков в Ленобласти отнеслись с остороженностью. «Наблюдателям будет сложнее попасть на эти участки, а в таком случае это даст возможность для фальсификаций и давления на избирателей», – считают в рядах КПРФ.

В Региональном отделении партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ обеспокоены не меньше: «Чем больше создается участков, тем сложнее оппозиционным партиям, не обладающим таким административным ресурсом, как партия власти, будет проконтролировать ход голосования».

Сергей МИРОНОВ:

МНЕНИЕ ЛИДЕРА

ПЕТЕРБУРГ И ЛЕНОБЛАСТЬ В ОБОЗРИМОМ БУДУЩЕМ ОБЪЕДИНЯТСЯ



В ходе брифинга, прошедшего в Государственной Думе Российской Федерации, лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ и кандидат в Президенты РФ Сергей МИРОНОВ высказал убеждение, что Москва и Московская область, Санкт-Петербург и Ленинградская область «в каком-то исторически обозримом будущем будут объединяться».

«Это естественно, но если граждане выскажутся отрицательно, укрупняться не надо», – считает Сергей Михайлович.

Напомним нашим читателям, что жители по крайней мере Ленобласти всячески поддерживают идею объединения с Петербургом. Основным плюсом в таком объединении жители 47-го региона считают рост уровня жизни по крайней мере до стандартов соседнего Петербурга. В октябре активистами СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ даже был проведен опрос жителей области на эту тему – опросили около 15 тысяч человек.

Результаты получились такие: 81,1% готовы принять участие в референдуме по во-

просу объединения. 55,8% считают, что от объединения выиграют, прежде все, жители области. За объединение СПб и ЛО высказались 64,9%, не поддержало это идею всего 35,1%.

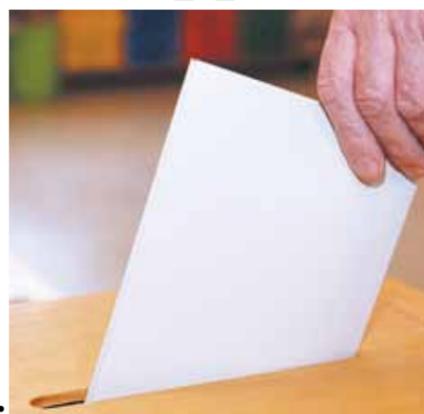
Сергей Миронов уже в прошлом году отметил: «Давно пора поставить задачу – уравнять уровни жизни в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. И не за счет ущемления социальных программ в городе, а за счет их роста в области».

Неправильно, ненормально и даже опасно, когда люди, живущие в соседних населенных пунктах, пользуются разными социальными гарантиями».

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ...

МЕРТВЫЕ ДУШИ

Не ходишь на выборы – исключат из списка избирателей. Такую инициативу недавно всерьез обсуждали в областном правительстве.



«Есть письмо ЦИК, которое позволяет открыть списки по каждому участку. «Мертвые души», которые не принимали участие в выборах в последние годы, мы можем исключить из списков с полным правом», – заявил председатель комитета по местному самоуправлению, межнациональным и межконфессиональным отношениям Владимир Скоробогатов.

В том, что такое письмо действительно существует, сегодня, к сожалению, сомне-

ваться уже не приходится. Как колко отмечают журналисты, в конце концов, живем в век суверенной демократии, поэтому ничему удивляться не стоит.

Давно ли получено упомянутое письмо и началась ли по нему работа, осталось за кадром.

Но о данной «оговорочке», возможно, и стоит вспомнить жителям области, если они вдруг решат, спустя десятилетия, исполнить свой гражданский долг, но не увидят себя в списках избирателей.



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.



Вероника КАТОРГИНА,
депутат Законодательного собрания
Ленобласти

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

НОВОСТИ ЛЕНОБЛАСТИ

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

Бокситогорский район

Бокситогорская городская прокуратура опротестовала постановление главы администрации Бокситогорского района о постановке на воинский учет. Издание нормативного правового акта об обязанности начальника отдела военного комиссариата не относится к компетенции администрации района.

Волосовский район

Прокуратура Волосовского района потребовала привлечь к ответственности чиновников за проведение незаконных проверок в отношении предпринимателей. Виновные будут привлечены к дисциплинарной ответственности.

Волховский район

В железнодорожной отделенческой больнице города Волхова открылось отделение магнитно-резонансной томографии. Данный проект стал совместным проектом НУЗ «Отделенческая больница на станции Волховстрой» и Национального диагностического центра России.

Всеволожский район

В Свердловском городском поселении Всеволожского района Ленинградской области 4 марта пройдут дополнительные выборы депутата местного Совета. Среди кандидатов на депутатское кресло – представитель СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ Юрий Касапу.

Выборгский район

В международных автомобильных пунктах пропуска на границе с Финляндией «Светогорск» и «Торфяновка» вновь пресечены попытки ввоза частными лицами более 56 килограммов охлажденных свинины и рыбы без разрешений Россельхознадзора.

Гатчинский район

Один миллион рублей из областного бюджета будет выделен на развитие культурного центра ФГУП «Петербургский институт ядерной физики им. Б. Н. Константинова» в Гатчине.

Кингисеппский район

Пробы воды в реке Луга и Верховском ручье для исследования на показатель концентрации фосфора будут отбираться теперь еженедельно. Финские экологи предполагают, что источником загрязнения могут быть бывшие разработки фосфорных месторождений.

Киришский район

В Киришском районе прокуратура принимает от жителей телефонные звонки о деятельности «одноруких бандитов», замаскировавшихся под электронные лотереи. Телефон «горячей линии»: (81368) 228-38, с 9.00 до 18.00.

Кировский район

Профилактический рейд по предупреждению ЧС и обеспечению безопасности при выходе (выезде) рыбаков-лю-

бителей на лед провели спасатели в акватории Ладожского озера. Итог рейда – 16 административных протоколов.

Лодейнопольский район

В Лодейном Поле совершена кража из ювелирного магазина. Неизвестный преступник, воспользовавшись невнимательностью продавщицы, похитил с прилавка планшет с ювелирными изделиями и скрылся.

Ломоносовский район

Капитан полиции из Ломоносовского района задержан по подозрению в покушении на мошенничество. В настоящее время в отношении подозреваемого избрана мера пресечения, решается вопрос о предъявлении ему обвинения.

Лужский район

Скоро пациенты Лужской городской поликлиники МУЗ «Лужская ЦРБ» смогут записаться на прием к врачу, не выходя из дома, с помощью сети интернет. Рассматривается возможность по подготовке системы электронной записи к врачам женской консультации, стоматологической и детской поликлиник.

Подпорожский район

Подпорожцы пожаловались губернатору Ленинградской области на высокие тарифы на коммунальные услуги. Губернатор отреагировал современным способом – ответил, что разберется в этом вопросе в своем новом аккаунте в twitter.

Приозерский район

Приозерский городской прокурор внес представление начальнику органов внутренних дел в связи с наледью на кровле жилого дома № 12 по ул. Ленина, где не убраны сосульки и снежно-ледяные образования.

Сланцевский район

В Ленинградской области перед судом предстанет местный житель, обвиняемый в уклонении от призыва на военную службу. Уголовное дело после утверждения обвинительного заключения направлено в суд для рассмотрения по существу.

Сосновый Бор

Территориальное управление Росимущества в Ленинградской области выставило на торги «Аптеку № 1», которая находится в Сосновом Бору. Аукцион пройдет 27 марта.

Тихвинский район

В Тихвине около половины первого ночи 12 февраля в правоохранительные органы позвонил неизвестный и заявил, что если не будут закрыты бары «Плаха» и «Дионис», то будет взрыв. Звонившего не нашли, бары проверили, никаких опасных предметов обнаружено не было.

Тосненский район

Тосненская городская прокуратура Ленинградской области возбудила административные дела в связи с нарушением температурного режима в детских садах в деревне Федоровское и поселке Ульяновка.

ИНИЦИАТИВА

Елена ДРАПЕКО ПРЕДСТАВИЛА ЗАКОНОПРОЕКТ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ЗАЩИТУ ИСТОРИЧЕСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ

Первый заместитель председателя Комитета Госдумы по культуре Елена Драпеко прокомментировала основные положения законопроекта об исторических поселениях, который был рассмотрен 14 февраля в первом чтении.

«Выделение исторических городов как особых объектов изучения и сохранения культурного наследия началось во второй половине XX века, и сейчас эта деятельность приобрела международный характер», – отметила парламентарий.



Вместе с тем, по словам Драпеко, историческая среда утрачивается «под натиском времени, человеческого небрежения и сверхактивной инвестиционной строительной деятельности».

Закон об объектах культурного наследия предусматривает государственную охрану исторической застройки, в законодательстве дано определение исторического поселения и установлены особенности регулирования градостроительной, хозяйственной и иной деятельности в историческом поселении. Но, по словам Драпеко, десятилетняя практика реализации этих положений выявила необходимость внесения изменений в законодательство.

Елена Драпеко подчеркнула, что после принятия законов о территориальном делении Российской Федерации оказалось, что многие сельские и городские поселения включают в себя не один населенный пункт – и власти вынуждены согласовывать градостроительную документацию по всему поселению в федеральном органе охраны культурного наследия – Министерстве культуры.

«Наш законопроект сокращает количество тех территорий, которые сегодня мы вынуждены согласовывать, но где нет исторических памятников, – пояснила Елена Драпеко. – Часть документации для согласования мы отправляем на уровень субъектов Федерации. Это касается вопросов правил землепользования, регулирования градостроительной застройки. Только генеральные планы мы оставляем на согласование Министерству культуры».



Здоровье и красота

СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

САМ СЕБЕ ВИЗАЖИСТ

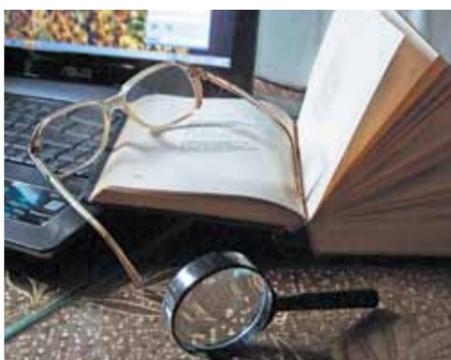
Подобрать подходящий оттенок помады для себя или тени, подчеркивающие красоту ваших глаз, не сложно. Сейчас купить самую разнообразную косметику может позволить себе каждая женщина.

Но даже теперь, когда есть масса новых декоративных средств, немногие могут похвалиться умелым нанесением макияжа. А ведь неправильно используя декоративные средства, можно подчеркнуть недостатки лица.

Значит, недостаточно полного шкафа средств от Chanel, Bobbi Brown или Dior для того, чтобы стать похожими на девушек с обложек глянцевого журнала. Необходимо практиковаться в технике макияжа, так сказать, «набить» руку, знать теорию этого вопроса. Для хорошего понимания теории и освоения практики не помешало бы пройти курсы визажиста. Как вариант, использовать ресурсы Интернета – здесь можно найти множество мастер-классов по правильному нанесению макияжа.

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ?

Ни для кого не секрет, что компьютеры – неотъемлемая часть нашей современной жизни. И, конечно же, все в курсе, что компьютерный монитор не очень благоприятно влияет на наше зрение.



Чаще всего оказывается, что проблемы со зрением в большинстве своем возникают у тех, кто вынужден проводить за компьютером все свое рабочее время: читать объемные тексты, просматривать чертежи, работать с графиками. И тем самым подвергать свои глаза большой нагрузке. Виной всему точки и пиксели, из которых состоят изображения и тексты. Кроме того, они мерцают и светятся.

Цвета-вредители

Многие люди могут часами находиться на любимых сайтах, не подозревая, что неудачный подбор цветов и шрифтов, резкие контрасты могут в несколько раз сильнее воздействовать на глаза и приводить к быстрой их утомляемости. Появляется головная боль, глаза начинают слезиться, краснеть, острота зрения падает.

7 правил для ваших глаз

Что же делать, если ваша работа требует ежедневной многочасовой работы за компьютером?

1. Рабочее место должно быть комфортным. Освещение – равномерным и не попадать прямо в глаза. Очень важно иметь качественный, правильно настроенный монитор.

2. Рекомендуется употреблять продукты, способные укрепить сосуды сетчатки глаз: морковь, чернику, черную смородину. Включите в свой рацион печеный трески, зеленый лук, укроп, салат и петрушку.

3. Принимайте витамины и поливитаминовые комплексы, содержащие микроэлементы: калий и цинк. Все они выпускаются на основе черники.

4. Ежедневно проводите гимнастику для глаз. Для этого существуют специальные компьютерные программы, разработчики которых преподносят их как очень действенные и утверждают, что эти программы способны не только сохранить, а даже улучшить зрение.

К сожалению, это чаще всего является преувеличением, и лучше потратить 5 минут на физические упражнения для глаз, чем увлеченно рассматривать монитор в надежде на прозрение. Попробуйте рисовать глазами различные фигуры, буквы, цифры, фокусируйте взгляд поочередно на далеком и близком объектах. Если вы будете хотя бы несколько раз в день проводить такие пятиминутные разминки, то вы добьетесь некоторого улучшения зрения, а также предотвратите возможные заболевания глаз.

5. Если ваши глаза переутомились, не поленитесь сделать компрессы из отвара ромашки. Можно также промывать глаза черным чаем.

6. Посещайте врача-окулиста не реже одного раза в год. Квалифицированный специалист может выявить проблемы со зрением на ранней стадии и не даст им усугубиться. Кроме того, он всегда подскажет меры профилактики и способы коррекции зрения конкретно для вашего случая.

7. Не подвергайте глаза воздействию вредного ультрафиолетового излучения – носите летом солнцезащитные очки. Берегите ваше зрение!

ВАЖНО ЗНАТЬ

КРАСИВЫЕ И ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЭТО ПРОСТО!



Красивые и здоровые зубы – зеркало нашего организма. То, в каком состоянии находятся ваши зубы, во многом свидетельствует о вашем здоровье в целом, ведь не секрет, что многие заболевания внутренних органов отражаются на внешнем виде и состоянии зубов человека.

Соблюдая наши рекомендации, вы сможете минимизировать риск заболевания ваших зубов и десен, а значит – оздоровить и весь организм в целом.

1. Простой совет, знакомый с детских лет, – старайтесь свести к минимуму употребление сладостей, а также, если вы курите, бросьте эту вредную привычку. Ограничьте употребление черного чая и кофе, которые не только портят внешний вид эмали, но и в целом в больших количествах вредны для наших зубов.

2. Продукты, богатые кальцием, должны быть в на-

шем рационе. Кальций – незаменимый элемент для здоровых зубов, служащий для укрепления их структуры. Этим микроэлементом богаты молочные продукты (как само молоко, так и творог или сыр), а также орехи, кунжут, финики, рыба и морепродукты, яйца, соевые продукты и семена подсолнечника.

3. Фосфор также важен для здоровья зубов. Так, любимые многими макаронные изделия и шоколад, а также овощи, сухофрукты, рис, продукты из сои и яиц – содержат фосфор в необходимых нам количествах.

4. Потребляйте продукты, содержащие фтор. Он

укрепляет эмаль, которая, в свою очередь, защищает наши зубы от внешнего воздействия. Фтор в больших количествах содержится в рыбе, томатах и редисе, а также в вишне и листьях салата.

5. Наконец, не забывайте регулярно баловать себя свежими фруктами и овощами. Они, кстати, не только в состоянии заменить зубную щетку, когда она недоступна, прекрасно справляясь с очисткой зубов, но также способствуют и укреплению десен, что тоже немаловажно.

Здоровых вам зубов и ослепительной улыбки!

ВАЖНО ЗНАТЬ

ВТОРОЙ ВИТОК ГРИППА

Вот и опять приближается это неприятное и опасное заболевание. Многие из нас с ужасом ждут второго витка гриппа, не зная как уберечь себя и своих близких. Мы поможем вам уберечься от этой напасти. Врачи дают на этот счет такие рекомендации:

- избегать прямого контакта с зараженными и больными;
 - сделать профилактическую прививку;
 - купить в аптеке противовирусные препараты и принимать их;
 - пить больше различных витаминов и есть фрукты, овощи и зелень, особенно имбирь, чеснок и лук;
 - заниматься спортом, побольше ходить пешком;
 - высыпаться;
 - закаляться;
 - не переутомляться и не нервничать;
 - проветривать помещение;
 - ходить в баню, чаще принимать душ;
 - пить различные настои из трав (ромашку, мяту, липу, шиповник);
 - не выходить на улицу без головного убора;
 - не пить и не есть слишком холодные продукты;
 - пить на ночь теплое молоко с медом.
- Выполняя эти простейшие правила, вы сможете избежать гриппа, а значит – остаться в форме.

ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА ЛИЦА ЗИМОЙ

Вот и зима полностью вступила в свои права. Со снегом, морозцем, ледяными ветрами. Для нашей кожи лица это не самые лёгкие испытания.

Как же сберечь нежную кожу и продлить её молодость?

Основные правила

Пользуйтесь скрабом только в вечернее время. Кожа после стрессового воздействия на неё пилингом, должна восстановиться. Выскочивший прыщик ни в коем случае нельзя вы-



давливать перед выходом на улицу, лучше смазать его противовоспалительным средством и замаскировать тональным кремом.

Крем на кожу лица всегда нужно наносить минимум за 15-20 минут до выхода на открытый воздух.

Доброго утра и...

Для очищения кожи лица утром можно использовать пенку для умывания. Проснуться коже поможет и любимая маска. Затем на лицо желательно нанести смягчающий и питательный крем. Всё это можно делать, когда до выхода на улицу есть час-

полтора свободного времени. Если такового отсутствует, то вместо пенки можно воспользоваться сливками или молочком для умывания, а маску отложить до вечера. И ни в коем случае не смазывать кожу увлажняющими кремами.

... приятного вечера

Вечером, за час-полтора до сна можно порадовать лицо очистительными и питательными процедурами.

Сыворотки, содержащие витамин С, помогут очистить кожу лица, сделать её более эластичной и насытить влагой. Можно воспользоваться тоником и дать коже отдохнуть 30-40 минут.

За час до сна делаем маску, лучше с натуральными компонентами, причем хорошо чередовать между собой отбеливающие, увлажняющие, сужающие поры, питательные маски.

Хороши для очистки кожи и насыщения её кислородом паровые ванночки с травами или эфирными маслами. Добавки выбираются, исходя из вашего типа кожи. Для сухой и нормальной рекомендуется проводить такие процедуры еженедельно. Ну, а если кожа жирная, то можно позволить себе паровые ванночки дважды в неделю.

Все предложенные процедуры помогут сохранить кожу лица здоровой в холодное время года.

НА ЗАМЕТКУ

ИГРЫ РАЗУМА

Люди, которые любят отгадывать загадки, читать, решать кроссворды и вообще заниматься умственной гимнастикой, подвержены меньшему риску развития проблем с памятью.

Исследование, проведенное в США среди людей в возрасте около 76 лет, показало, что те, кто держит свой ум активным, имеют более низкие уровни деструктивных белков, связанных с болезнью Альцгеймера. Ученые считают, что проведение когнитивной терапии

до появления признаков дегенеративных заболеваний, может уменьшить их тяжесть или даже предотвратить их. Если вы хотите, чтобы ваш мозг долго «сиял чистым разумом», почаще открывайте книгу или решайте кроссворды и сканворды, займитесь решением головоломок со своими детьми.

10 УДАРОВ ПО БЕССОННИЦЕ

Если просто лежать в кровати, то головной мозг не будет отдыхать. Он отдыхает от накопленных за день забот и набирается энергии только во время сна. Если научиться организовывать свою жизнь, то бессонница не страшна. Главное – это устранить то, что мешает спать.

1. Один из самых простейших способов борьбы с бессонницей – выделение определенного количества времени (в среднем, около получаса) на планирование будущего дня, а также анализа накопившихся проблем.

2. Постарайтесь думать о скучном. Считать баранов необязательно, можно вспоминать страны мира и их столицы. Также неплохим способом является повторение стихов наизусть.

3. Не спите в дневное время. Большинству людей «тихий час» вреден, так как он сбивает биологические часы.

4. Спрячьте часы. Когда человек просыпается несколько раз за ночь, он обычно сразу снова засыпает. А вот людям с бессонницей это удается не всегда. Постарайтесь не использовать маят-



никовых и громко тикающих часов, а также будильников с резким звуком. Наилучший вариант – приучиться просыпаться в одно и то же время каждое утро, до сигнала будильника.

5. Спите в прохладе. Температура комнаты, в которой вы спите, должна быть ниже комфортной для вас в дневное время.

6. Поддерживайте оптимальную влажность воздуха.

В зимнее время вам помогут увлажнители воздуха.

7. Воздержитесь от употребления кофе на ночь. Кофеин вызывает возбужденное состояние, которое может сохраняться до середины ночи и помешать здоровому сну.

8. Не пытайтесь расслабиться при помощи алкоголя. Спиртное имеет особенность усыплять, но как показывают исследования, сон от него прерывистый.

После употребления алкоголя повышается вероятность ночных кошмаров.

9. Не курите перед сном! Никотин стимулирует центральную нервную систему. Если у вас бессонница, то постарайтесь не курить в течение нескольких часов.

10. Избегайте употребления острой пищи перед сном, она раздражает желудок.

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

2 ВЕРНЫХ ПРИЕМА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



Разные жизненные ситуации заставляют человека нервничать. Ведь не всегда все идет гладко и так, как мы этого хотим. Стрессовую ситуацию можно уладить, всего лишь успокоившись, тогда вы сможете не реагировать на какие-либо внешние раздражители, оскорбления, упреки и безразлично относиться к происходящему вокруг.

нужно знать, как быстро успокоиться и расслабиться.

1 Во-первых, в пик стрессовой ситуации организм напрягается. Шея, плечи, челюсти и даже живот реагируют на негатив со стороны. Избежать

нежелательных последствий можно. Для этого нужно определить ту часть тела, которая сильнее всего реагирует на провокацию. Затем закройте глаза и сконцентрируйте свое внимание именно на этой точке. Выполните несложное упражнение: максимально напрягите наиболее активную часть тела на 3-4

секунды, затем расслабьте ее. В это время вы почувствуете, как негативные эмоции покидают ваш организм.

2 Во-вторых, чтобы избежать стресса и напряжения, лучше уединиться. Уйдите в соседнюю комнату, закройте глаза и представьте, что перед вами радуга. Медленно вдохните и мысленно скользите по радуге до самой ее вершины, а потом так же медленно выдыхаете, представьте, что вы съезжаете по ней как в детстве с горки.

Такой психологический прием поможет избежать нежелательных ссор, которые ведут наш организм к стрессу.



**ГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**

**СОВЕТЫ
НАШИХ
ЧИТАТЕЛЕЙ**

**КАК ВЫБРАТЬ
ХОРОШЕЕ МЯСО?**

Выбрать мясо не так уж и сложно. Нужно просто знать некоторые моменты, на которые стоит обращать внимание в первую очередь. Читайте дальше и вы узнаете, как сделать правильный выбор. Если мясо свежее (парное), то у него ровный и яркий цвет. Если мясо тёмного цвета, то это может означать только одно – оно старое. Поверхность у мяса должна быть влажной. Конечно, продавец может побрызгать его водой, чтобы обмануть покупателя, поэтому, если у вас есть опасения, попросите сделать надрез или вовсе разрезать кусок на две части. Мясо свежее в том случае, если оно влажное и блестящее в месте разреза. Также обратите внимание на жир, если он есть. Цвет жира у животного меняется в зависимости от его породы и продуктов его питания. Если животное кормили зерном, то у жира будет сливочно-белый цвет. Если основным рационом животного была трава, то жир приобретает желтоватый оттенок. Когда животное забили в молодом возрасте, цвет у жира тёмно-жёлтый. Если вы воспользуетесь этими советами при покупке мяса – вы точно будете довольны результатом.

**ПРОДУКТЫ В МАГАЗИНЕ:
НЕ ОШИБИТЕСЬ С КАЧЕСТВОМ!**

На прилавках магазинов лежит такое огромное количество продуктов, причём одного и того же вида, что основной проблемой для покупателя является выбор качества. Поговорим об основных ориентирах удачной покупки.

Выбор молочнокислых продуктов

В первую очередь необходимо ознакомиться с составом. Если продукт натуральный, он не должен содержать консервантов, загустителей (крахмала, пектина), сахара. В йогуртах и кефире должны присутствовать живые бактерии.

Выбор икры

При встряхивании баночки икра не должна болтаться от стенки к стенке, иначе в ней содержится слишком много влаги. Это говорит о нарушении в процессе производства.

Икру добывают в июле или в августе, поэтому внимательно прочитайте дату изготовления. Если на этикетке пропечатана осенняя или зимняя дата, такой продукт не берите, поскольку он сделан из замороженного сырья.

Если вы берете развесную икру, проверьте на рассыпчатость. Икринки не должны быть слипшимися.

Также проверьте на вкус. Слишком солёный продукт говорит о низком качестве.

Выбор колбасы (варёная и полукопченая)

Посмотрите на цвет. Колбаса не должна быть слишком красной. В противном случае в ней содержится слишком большое количество стабилизатора цвета (нитрита натрия). Он может вызывать головные боли.

Оболочка должна прилипать плотно и быть сухой. Посмотрите на срез. Если он блестящий водянистым блеском, то это говорит о



низком качестве колбасы. Срез должен быть матовым. Жир в колбасе должен быть идеально белым, а сама масса – однородной.

Выбор сосисок

Чем невзрачнее, тем натуральнее! Слишком яркие и красные говорят о присутствии большого количества нитрита натрия. Но и совсем бесцветными сосиски тоже быть не должны. Также прочитайте этикетку и берите продукты только первого и второго сорта. В них не содержится искусственных добавок.

Выбор сока

Прочитайте надписи на упаковке. Натуральный сок не содержит сахара, лимонной кислоты и других консервантов. Хорошо, если в соке присутствует мякоть. Если на упаковке написано, что это нектар, то это говорит о том, что натурального сока в этом напитке не больше 50%. Лучше брать сок в стеклянной таре, так как она экологичнее.

Выбор замороженных продуктов

Если вы выбираете замороженные ягоды, то отдайте предпочтение жёстким ванночкам. Грибы и овощи продаются в мягкой упаковке. Лучше брать в полипропиленовой, так как она обеспечивает отличную изоляцию продуктов и устойчива к перепадам температур.

Не берите дважды замороженный продукт. Можно легко проверить: встряхните упаковку и прощупайте содержимое. Однородный слипшийся ком говорит о том, что при транспортировке продукт разморозился, и его заморозили во второй раз.

Выбор макарон

Также прочитайте упаковку. Качественные макароны сделаны из твёрдых сортов пшеницы (semolina di grando duro, durum).

Макароны должны иметь однородный янтарно-жёлтый цвет, гладкую блестящую поверхность, а внутри упаковки не должно быть крошек.

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

ШОКОЛАД – ВЕСЬМА ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО

Вы считаете, что шоколад – это обычная сладость? На самом деле этот продукт способен не только поднять настроение, но и защитить организм человека.

Шоколад – один из самых высококалорийных и питательных продуктов, содержащий примерно 5 граммов белка, 55 граммов углеводов и 40 граммов жира в одной плитке. Шоколад идеально подходит для питания в условиях, когда от человека требуются большие энергозатраты, но отсутствует возможность полноценного питания. По словам медиков, ежесуточная норма шоколада в рационе человека должна составлять семь граммов продукта.

Защита от солнца и помощь мозгу

Какими полезными свойствами обладает шоколад? Продукт прекрасно защищает от солнца. Отправляясь на прогулку в ясный день, положите в рот пару шоколадных квадратиков. Флавонолы активизируют все защитные свойства кожи, предотвращают появление морщин, защищают от воздействия ультрафиолета, снижают угрозу развития онкологических заболеваний кожи. Шоколад улучшает и мозговую

деятельность. Те же флавонолы, содержащиеся в какао-бобах, активируют мозговое кровообращение, а стакан горячего шоколада на завтрак – идеаль-



ная мозговая подпитка для школьника, которого ждёт важная контрольная по русскому или математике.

Боремся с кашлем

Продукт помогает справиться с кашлем. Если вы находитесь в дороге, и в вашей сумочке нет лекарства от кашля, съешьте немного шоколада. В какао-бобах содержится теобромин, который позволит справиться

с острым приступом кашля. Главная особенность шоколада заключается еще и в том, что продукт продлевает молодость. В тёмном шоколаде содержится во много раз больше антиоксидантов, чем, к примеру, в соке граната, клюквы или черники. Антиоксиданты не только замедляют процессы старения, но и защищают от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Шоколад содержит много витаминов, вырабатывает в нашем организме эндорфины, отвечающие за хорошее настроение, укрепляет нервную систему, защищает организм от воздействия свободных радикалов.

Есть ли минусы?

У продукта есть и свои минусы. Его нельзя употреблять перед сном, поскольку шоколад обладает возбуждающим действием. Кроме того, употребление шоколада в большом количестве никак не совместимо с понятием «здоровое питание» – это грозит быстрым набором веса.

НА ДЕСЕРТ

**БЛИНЧИКИ
ДЛЯ
СЛАДКОЕЖЕК**

Вам понадобятся: для теста – 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 стакан муки, 2 щепотки соли, 390 г сливочного масла, масло для жарения. Замесить тесто из муки, яиц, молока, добавить в конце соль и дать постоять 10 минут. Испечь блинчики на сковороде, смазанной маслом.

Для банановой начинки: 2 банана, 100 г сгущенки, 50 г сливочного масла, 1 пакетик кокосовой стружки. Бананы нарезать кружочками и слегка потушить в сливочном масле, смешать со сгущенкой. Нафаршировать блинчики, свернуть их рулетиком, смазать сверху маслом.

Для яблочной начинки: 3 яблока, 100 г сгущенки, 50 г сливочного масла, корица. Яблоки очистить от кожуры и семян и испечь в духовке, протереть через сито. Сливочное масло и сгущенку взбить миксером, добавить яблочное пюре. Нафаршировать блинчики.

Подать к столу, слегка посыпав сверху корицей.

ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ

СКОЛЬКО ГРАММОВ В ЛОЖКЕ? А В СТАКАНЕ?

Любой начинающей хозяйке будет полезна информация по вместимости традиционных кухонных «измерительных приборов». В частности, объемы в стакане, столовой и чайной ложках. Этот материал вы можете использовать как подсказку, которая всегда будет у вас под рукой на кухне. Итак...

Вместимость 1 граненого стакана, наполненного до риски:

- соли - 290 г;
- воды, сахара, манки - 200 г (для воды 200 мл);
- риса - 210 г;
- муки, толченых орехов - 140 г.

Вместимость 1 граненого стакана, наполненного до верха:

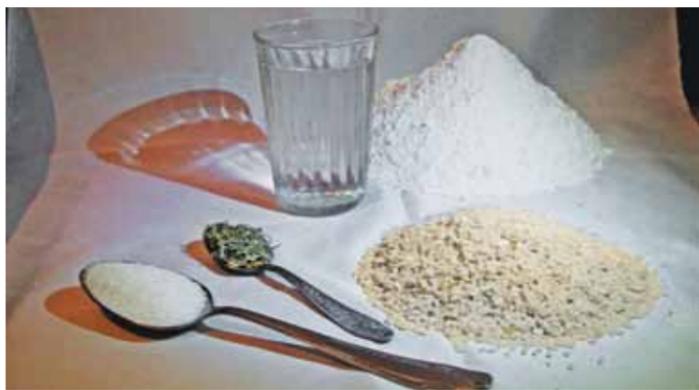
- соли - 320 г;
- воды, сахара - 250 г (для воды 250 мл);
- риса - 230 г;
- манки - 220 г;
- муки, толченых орехов - 150 г.

Вместимость 1 стандартной столовой ложки без горки:

- соли - 25 г;
- молока, сахара - 20 г;
- воды - 18 г/мл;
- растительного масла - 17 г;
- риса - 15 г;
- муки, толченых орехов, сырой травы - 10 г;
- сухой травы - 5 г.

Вместимость 1 стандартной столовой ложки с горкой:

- соли - 30 г;
- сахара - 25 г;
- риса - 20 г;
- муки, толченых орехов, сырой травы - 15 г;
- сухой травы - 10 г.



1 десертная ложка без горки содержит:

- соли - 14 г;
- воды, молока, риса - 12 г;
- сахара - 10 г;
- толченых орехов, сырой травы - 8 г;
- муки - 7 г;
- сухой травы - 4 г.

1 десертная ложка с горкой содержит:

- соли - 20 г;
- риса - 17 г;
- сахара - 15 г;
- муки, толченых орехов - 12 г;
- сырой травы - 10 г;
- сухой травы - 6 г.

Вместимость 1 чайной ложки без горки:

- соли - 7 г;
- воды, молока, растительного масла, сахара - 5 г;
- риса - 5 г;
- муки - 4 г;
- сухой травы - 2 г.

Вместимость 1 чайной ложки с горкой:

- соли - 10 г;
- риса - 8 г;
- сахара - 7 г;
- муки - 5 г;
- сухой травы - 3 г.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

КАК ПОЧИСТИТЬ ГОЛОВКУ ЧЕСНОКА ЗА 3 СЕКУНДЫ?

Домохозяйки, их мужья да и все, кто когда-либо готовил, сталкивались с не очень приятной задачей – очищением чеснока. Еще перед чисткой в памяти всплывает картина о чесночном запахе, который не исчезает, даже после второго мытья рук. В общем, процесс не из приятных...

Но есть метод, благодаря которому вы почистите целую головку чеснока за пару секунд!

Итак, для того, чтоб почистить чеснок за пару секунд, нам понадобятся две миски (металлические или пластиковые).

Нужно разломать головку чеснока на зубчики и положить в миску. Закрыть её второй миской. Остается всего лишь встряхнуть пару раз чеснок внутри мисок.

Чеснок абсолютно чистый!

КОЛЛЕКЦИЯ ПРЯНОСТЕЙ

Люди привыкли добавлять специи и пряности практически во все блюда, начиная от салатов и заканчивая выпечкой. Причем, добавляют обычно, не задумываясь над тем, что одни специи возбуждают, а другие, наоборот – успокаивают.

Так что специи и пряности помогут нам поднять настроение. Правда, в том случае, если правильно их выбрать.

Гвоздика и ваниль

Например, аромат ванили способен расслабить и снять нервное напряжение. К тому же ваниль помогает успокоить тех детей, которые расшалились не в меру. Для этого всего-то и надо, что в аромалампу добавить пару капель экстракта ванили, после чего комната наполнится спокойной и умиротворяющей атмосферой. Вселить уверенность в своих силах поможет маслянисто-теплый аромат гвоздики. Кроме того, гвоздика – это прекрасный антидепрессант. Древние китайские эскулапы рекомендовали в качестве профилактики вирусных инфекций жевать гвоздику, но не больше одного бутона 2 раза в неделю.

Анис и кориандр

Если у вас стресс, то помочь избавиться от него способен анис. У него легкий и слегка сладковатый аромат. Успокоить не в меру расшалившиеся эмоции можно ванной с эфирным маслом аниса. А при ангине рекомендуют полоскать горло отваром из семян аниса. Кориандровое масло не зря используется в



косметологии, оно способно регенерировать кожу и ускорять заживление ран. Если 2 раза в неделю съедать листья кориандра, то проблем с ЖКТ больше не будет.

Кардамон, корица и перец

Кардамон пахнет эвкалиптом и камфарой, поэтому это растение некоторые люди расценивают как лекарственное. Хотя в действительности лекарственной пользы кардамон не приносит. Однако его семена часто используются для освежения дыхания.

Плохое настроение? В таком случае, необходимо «призвать» на помощь корицу. Достаточно просто вдохнуть ее приятный пряный аромат, как настроение начнет повышаться. При гриппе и простудных заболеваниях корица используется как общеукрепляющее средство. Черный перец способен снимать раздражение после укуса насекомого. Для этого им надо посыпать место укуса.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ И РАЗМОРАЖИВАТЬ МЯСО?

Лучше всего приготовить мясо сразу после покупки, тогда в нём сохраняется весь вкус. Но если вы делаете покупку «на потом» и хотите сохранить мясо, то тут всё зависит от срока его хранения.

Если вам нужно сохранить мясо на день-два, то просто упакуйте его в плёнку и спокойно храните на верхней полке холодильника.

Но если вам необходимо сохранить мясо на длительный срок, то тут без заморозки не обойтись. Упакуйте мясо в плёнку или просто в полиэтиленовый пакет, но постарайтесь вытеснить из упаковки весь воздух.

И ещё одно – напишите на бумажке карандашом дату упаковки, и какой сорт мяса

лежит в пакете, и поместите её в пакет. Может это выглядит немного смешно, но, если



вы вспомните, сколько раз вы доставали пакеты с мясом из морозилки и не могли вспомнить – какое мясо в нём лежит, тогда вы оцените всю важность подобных записок.

Чтобы разморозить мясо правильно, нужно это делать

заранее. Вытащите его из пакета и положите в дуршлаг, а дуршлаг в свою очередь

поместите над глубокой ёмкостью. И всё это дело положите на верхнюю полку в холодильник. Сами понимаете, в холодильнике мясо будет размораживаться долго, поэтому мы и предлагаем доставать его из морозилки заранее.

При таком способе разморозки мясо сохраняет свой вкус и все питательные вещества.

Не подвергайте мясо вторичному замораживанию, обязательно приготовьте что-нибудь из него. Иначе оно просто испортится.

Храните продукты правильно, и они всегда порадуют вас своим вкусом!

ВЫРАЩИВАНИЕ ПЕРЦА В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Сладкий перец любят все. Поэтому и выращивают его каждый год в больших количествах. А так как края наши далеко не Крым, то обязательно надо начинать с выращивания рассады.



ровку переносит легко. А вот сладкий не всегда. Поэтому, если случается купить новый высокоурожайный сорт, то лучше сеять семена сразу в отдельные стаканчики.

В пасмурные дни рассаду досвечивают лампой, чтобы свет поступал к растениям столько времени, сколько длится световой день.

Берегите при этом рассаду от сквозняков: перец очень теплолюбив, малейший сквозняк может испортить все усилия по его выращиванию. Хорошо

заклеивайте рамы и не открывайте форточки на окне, где стоят перцы.

Рассаду регулярно поливайте. Если в период роста почва пересыхает, то плоды вырастут мелкими, кривыми и невкусными. Кому это понравится?

Поливайте только отстоянной водой комнатной температуры. Время от времени рассаду опрыскивайте, чтобы повысить влажность воздуха.

Как только появится 3-4 настоящих листочка, подкармливайте рассаду настоем коровяка, совмещая подкормку с поливом. Вторая подкормка – после появления 5-6 листочков.

Чтобы плоды в будущем выросли более вкусными и крупными, обязательно делайте 1-2 внекорневых подкормки, то есть опрыскивайте из пульверизатора листья слабым раствором комплексного удобрения.

Перед высадкой в грунт рассаду надо закалять, вынося её на улицу. Сначала на непродолжительное время, и постепенно увеличивая время пребывания рассады на свежем воздухе. К моменту высадки в грунт у вас будет крепкая рассада, имеющая до 10 листочков, иногда даже у нее начинают появляться цветочные почки.

Сажать необходимо сначала под плёнку, натянутую на дуги, в хорошо заправленную перегноем почву. А дальше всё как обычно: своевременный полив, подкормки, прополки и рыхление почвы.

Остаётся только дожидаться урожая, который обязательно будет щедрым!



СОТОК

СОВЕТЫ
НАШИХ
ЧИТАТЕЛЕЙ

ФЕВРАЛЬ: ПОЗАБОТИМСЯ О БУДУЩЕМ САДЕ

Последний месяц зимы характерен резкими перепадами температур. В таких условиях необходимо внимательно наблюдать за состоянием вашего сада.

Надо освободить ветки от снега, если его много, активизировать работу по борьбе с грызунами, так как к концу зимы у них заканчиваются запасы, и они становятся активнее в поисках пропитания. Полезно использовать ловушки или отпугивающие вещества, например, пропитанные раствором креолина опилки и тряпки.

В конце месяца приступайте к обрезке поломанных снегом веток. При наступлении оттепели побелите кору стволов. Это позволит избежать солнечных ожогов весной. Закладывайте семена плодовых на стратификацию для выращивания подвоев. Семена засыпают в увлажненный песок или опилки и укладывают в помещении с температурой 3-5 градусов тепла. Периодически осматривают и не допускают пересыхания. При появлении ростков семена переносят в более холодное место и хранят до посадки. Произведите ревизию имеющихся у вас запасов семян, удобрений, инструментов и инвентаря. При необходимости закупите недостающее.

Надо заметить, что ранняя посадка всегда себя оправдывает. А если посеять перчик попозже, то вы соберете урожай вдвое меньше обычного. Так что самое лучшее время для посева – конец февраля.

После посева семян почву хорошо поливают, очень аккуратно, чтобы не размывать верхний слой. Накрывают ящик стеклом или целлофаном и ставят поближе к теплу. Свет пока не нужен, а вот тепло – обязательно. Следите только, чтобы земля не пересыхала.

При появлении первых всходов сразу же переставляем ящики к свету, чтобы ростки не вытянулись и не зачахли. Как только семядольные листики хорошо развернутся, и начнут появляться настоящие листья, растения пикируют. Горький перец пики-

ВАЖНО ЗНАТЬ

ВСЯ ПРАВДА ОБ ОВОЦАХ

Картошка из Тамбова, огурцы – из Подмоскovie, помидоры – из Баку. Свежайшие, чистейшие, выращенные своими руками – так наверняка скажут вам на любом рынке. Но откуда они на самом деле и полезны ли?

Зимой и весной доли импорта на овощном рынке достигает 85%. Ввозят почти все: от картофеля до салата. Основные поставщики – Турция, Нидерланды, Болгария, Италия.

Сколько химии?

Итак, купим мы в обычном магазине морковь, капусту и картофель. Опасны ли они для здоровья? И сколько в них химии? За ответом отправимся в лабораторию. Специалисты сразу предупреждают, без химии в сельском хозяйстве сегодня не обойтись. Поэтому производители, выращивая, транспортируя и сохраняя продукцию, обрабатывают её на всех степенях производств.



Напомним, что мы сейчас купили овощи в обычном магазине, и все они – из России. И вот вердикт специалистов: «Продукция является качественной, и не является опасной для здоровья человека».

Но может ли весь товар быть безупречным? Нет, говорят эксперты, потому что слишком много в России овощей из

заграницы. Содержание опасных для здоровья веществ в продукции импортного происхождения значительно превышает таковой показатель в отечественной продукции.

Список самых опасных овощей из заграницы:

- Капуста китайская.
- Томаты.
- Огурцы.
- Кабачки.

Сегодня в магазинах без труда можно найти опасные овощи со всего мира. Наибольшее количество таких овощей поступает из Польши, Израиля, Украины, Испании и Бельгии.

На заметку

- **Выбирайте самые красные томаты, от них больше пользы.**
- **На плодах не должно быть черных точек, это признак грибкового заболевания.**
- **Хорошие овощи должны иметь свежий и душистый запах.**
- **Многие овощи нужно не только мыть, но и обрабатывать уксусом.**

СОХРАНЯЕМ УРОЖАЙ

4 СПОСОБА ХРАНЕНИЯ ДАРОВ ПРИРОДЫ ЗИМОЙ

1. На протяжении всей зимы плоды перца сохранятся свежими в деревянном ящике, пересыпанные речным песком.

2. Если баклажаны обернуть газетой, уложить в небольшом количестве в ящик и засыпать золой, то они прекрасно сохранятся до конца зимы.

3. Для долгого хранения зеленые томаты следует разместить в плоских ящиках при температуре не выше 15 градусов. Отобранные с осени здоровые зеленые плоды необходимо обернуть бумагой и положить в емкость, которая застлана соломой, и так хранить в темном сухом месте.

4. Для хранения кочанов капусты длительное время надо размещать их кочерыгами вверх, а еще лучше – подвесить их на перекладине.

ПОДГОТОВИМ ПАРНИК К ПОСЕВУ

Прежде чем заполнить парник для высадки рассады или раннего посева семян, в конце февраля-начале марта обычно закладывают в него разогретое биотопливо (навоз, смешанный с соломой).

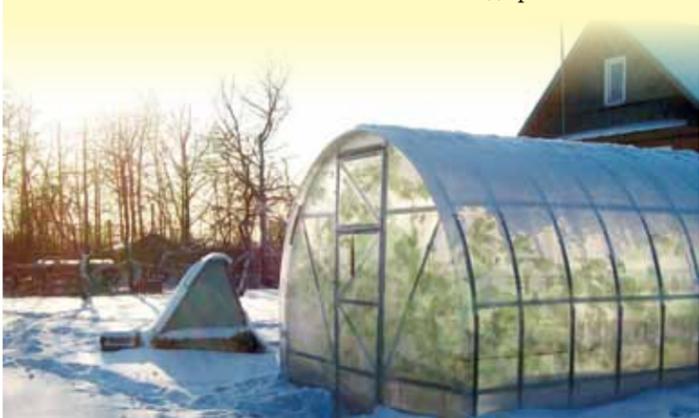
На тачке перевозим его в парник и вываливаем на грядки. Затем вилами перебиваем, перетряхиваем, чтобы превратить в однородно увлажненную, рыхлую массу, которую слегка прихлопываем доской для некоторого уплотнения. На середину грядки по всей её длине подбрасываем навоза побольше, чтобы не образовалась впадина при его оседании.

В феврале для выращивания ранней рассады огурцов, томатов, перцев и баклажанов слой горячего навоза укладываем потолще (50-60 см), а для поздней рассады (в марте, апреле) достаточно слоя в 30-40 см.

После закладки биотоплива, в течение двух дней засыпаем в грядки парника почву для выращивания рассады слоем в 15 см, а для выращивания парниковых огурцов, кабачков и перца – 20 см.

Грунт готовим так: на 2 части земли берем 3 части перегноя. Через 4-5 дней после засыпки грунта, когда он немного осядет, высеем семена. Проходы между грядками застилаем соломой, чтобы в парнике сохранить постоянную температуру, так как земля в это время ещё очень холодная.

При такой подготовке неотапливаемого парника можно очень рано получить свежие овощи. В теплом грунте у растений быстро развиваются корни, а на плодородной земле за малый срок они становятся высокими, хорошо облиственными красавцами. Значит и урожай дадут обильный да ранний!



ПОЛЕЗНОЕ ДЕЛО

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ СВОИМИ РУКАМИ

Сельское хозяйство – древнейший род занятий человечества. Ведь раньше, чтобы выжить, человеку приходилось все делать самому: возделывать землю, приручить многие виды диких животных. Сейчас ситуация сильно изменилась. При наличии нужной суммы денег, можно купить все на рынках, ярмарках, в супермаркетах: от хлеба до рыбных и мясных деликатесов. И все, казалось бы, отлично. Мы экономим кучу времени и денег, освобождаем себя от множества хлопот и обязанностей. Люди, которые живут в небоскребах современных мегаполисов, даже при желании

просто не имеют возможности заниматься сельским хозяйством. И здесь приходится искать компромиссы. Под влиянием разного рода статей и передач о современных продуктах время от времени начинаешь задумываться – что же на самом деле мы едим? От чего возникают все наши заболевания и проблемы со здоровьем? Хочется питаться натуральными продуктами, не правда ли? И покупать их у «бабушки в переходе» – это не выход.

Остается одно – самим заниматься выращиванием овощей и фруктов. А вариантов здесь может быть немало. Обещаем, что мы о них расскажем в следующих выпусках.

КЛУБНИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Клубнику можно выращивать не только на грядке, но и на полиэтиленовых мешках. При этом она может расти в любом помещении, но для начала решите, сколько места вы хотите занять и на какие затраты готовы пойти.

Возьмем для примера помещение с площадью в 10-20 кв. метров. Мешки с клубникой ставим вертикально, проход между рядами оставляем в 80-90 см, в ряду мешки ставим на расстоянии 15-20 см. Удобнее всего ставить мешки, оставляя проход между стеной и двумя рядами, расставленными в шахматном порядке на расстоянии друг от друга. На 1 кв. м. умещается 2-3 мешка.

В несколько заходов заливаем питательный раствор.

Освещаем свою «плантацию» лампами дневного света, размещая их горизонтально над мешками. На 3-6 кв. метров достаточно одной метровой лампы. На помещение в 10-20 кв. м достаточно 2-4 лампы (F 7). Лучше устанавливать лампы с желтым свечением.

Чем дольше будет световой день, тем раньше клубника зацветет и заплодоносит. Лучше делать световой день около 14-ти часов.

В закрытом грунте клубника нуждается в искусственном опылении. Один цветок цветет 1-4 дня.

Идеальная почвосмесь состоит из торфа, опилок, перегноя, песка и дерновой земли, из кото-



рой убрала все корешки и камни.

Самым стерильным, чистым и легким субстратом является торф, а идеальной плодородной и богатой органическими веществами почвой – перегнойная земля. Она получается из хорошо перепревшей травы, листьев, навоза и других органических остатков.

Перед тем как использовать древесные опилки, их нужно смочить раствором мочевины. На 2-3 литра воды берут 2 ст. ложки мочевины. Этого раствора хватает на 10 кг опилок. Песок (лучше речной) добавляем из расчета 1/10 от объема смеси.

Смешиваем равные доли торфа, перегноя, опилок и дерновой земли, добавляем перегнивший навоз (около ведра), суперфосфат – 60-70 граммов, 15-20 граммов мочевины и 2 стакана древесной золы. Все хорошо перемешиваем и наполняем мешки.

Эта смесь проверена, но со временем вы и сами сможете ее усовершенствовать по своему вкусу.

КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА

ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ, А ТЕЛЕГУ – ЗИМОЙ

Эта пословица в первую очередь для тех, кто работает на земле, а именно к ним относится огромная армия садоводов-любителей. Воспользуйтесь нашим календарем садовода, и вы получите ценные и своевременные советы в вашем нелегком деле.

Скоро конец февраля, а значит, наступает время посадки семян для начала проращивания многих садовых культур, а стало быть, и начало сезона для садоводов-любителей.

В конце февраля высаживают в ящики на окнах гвоздику Шабо, которой требуется до распускания 5-6 месяцев. За ней наступит очередь для посева виолы под осеннее цветение и первых партий левкоев – на июнь.

В марте наступает очередь для высадки семян душистого горошка, вербены, львиного зева, циннии.

При посадке очень мелких семян, их смешивают с белым речным песком, после чего засыпают в лист плотной бумаги, сложенный

сле пикировки растения лучше пересадить в ящики с дренажными отверстиями на дне и подстилкой из перегнивших листьев и грубой парниковой земли, поверх которой насыпают хорошую рыхлую почву.



пополам. Это делается для того, чтобы такие семена легче было сеять.

Очень ответственным моментом для садоводов-любителей является пикировка (пересадка) сеянцев. Пикировку делают, когда появляется первая пара настоящих листиков, следом за семядольными. По-

Не за горами и весна. После того как минует опасность весенних заморозков, придет время высадки в грунт любимых цветов и овощных культур, подросших в цветочных ящиках на подоконнике. Но чтобы было что высаживать, нужно хорошенько потрудиться в феврале и марте.

АНЕКДОТЫ



- У вас есть счёт в банке?
- Есть, но он не в мою пользу.

- Россиянин, а вы уже накопили 1 000 000 долларов?
- ДА!
- ПОЗДРАВЛЯЮ! Вы стали участником программы «Доступное жильё»!

Крупный чиновник сбивает двух человек на пешеходном переходе и спрашивает судью:
- Какие теперь последствия будут?
- Ну, тому, кто головой лобовое пробил – лет 5 за нападение и попытку ограбления, а тому, кто в кусты отлетел, можно и все 8 – еще и попытка скрыться с места происшествия.

Как твой новый начальник? С ним можно работать?
- Прекрасный человек!
С ним можно вообще не работать!

Трудно выбирать подарок человеку на 75-летие – у него либо уже всё есть, либо ему уже ничего не надо.

Судя по всему, «партия власти» рассчитывает именно на 2-й вариант развития событий.

Если верить поговорке «О покойном – либо хорошо, либо ничего», то наше телевидение давно записало «Единую Россию» в покойники.

СКАНВОРД

(ответы на вопросы, отмеченные галочкой, ищите на наших страницах)

"Паркет" для танцоров на коньках	Новый Президент Сергей Миронов назначит его в коалиционное правительство главой Минэкономразвития									С них на плахе голова падает	Столько соли нужно съесть с другом	Серьезная потасовка
Шествие в честь Дня Победы	Давление воды в кране	"Смола" - после перегонки древесины	Производство колоколов	Имя художника Сафронова	... Кипренский	Шар для снеговика	Взлетная или газетная					
			Президент поехал в ... - Огарев	Движок - заглох, ... - завис			Альфа - начало, а конец?				Процент прямого угла	
"Между Ленинградом и Москвой"	Накидка на плечах клиента цирюльни					Он просто ... палата!						
				Столица страны "Самсунга" и "LG"			Сужение дула гладкостволки					
Группа студентов на БАМе	Канавы у стен крепости			Этого депутата от КПРФ Сергей Миронов сделает министром просвещения								
				Звезда шансона ... Михайлов								Фамилия Кира Бульчеза
			Бог-босс у скандинавов	Вспомним мы пехоту и ее, родную	... и Ванцетти	Булка из пшеничной муки						
		Крупный исторический период	Разбит на абзацы				Движение дыма по печной трубе					
				Лодка у народов Севера								
	Депутат Законодательного собрания Ленобласти (фракция "Справедливая Россия"), лидер движения профсоюзов "Прорыв"			Должен остаться главой МЧС, по мнению Сергея Миронова								Депутат Законодательного собрания Ленобласти (фракция "Справедливая Россия") Галина ...
			Пожитки на выброс	Шахрезада по национальности	Когда просыпаются жаворонки?							
Губернский штаб партии	Март для него - медовый месяц		Возлюбленная доктора Живаго			Укрепитель костей	Мужская краса под носом	"Шпатель", что держит ваятель	Шайка, но не банда			
			Полугай с самым крепким клювом			Осетинский писатель ... Хетагуров	Знаменитый океанограф					
	Древний рог - коллега бокала	Бывает актёрский, концертный	Несоответствие истине			"Вздохи - ..."						Верх шляпы, низ скоророды
				Кредитная контора			Парадный экипаж аристократов					
Второе название "турки"	...-Клод Ван Дамм		Имя участника форума или чата		Шарф, ради которого ошпарили страуса		Фамилия Кэт, радистки Штирлица					
Игровой противник крестика				Боксер, "жаливший как оса"			Блондина в рыжего перекрасит	Серый африканский попугай				

ВЗГЛЯД ХУДОЖНИКА

Сергей МИРОНОВ предложил пересмотреть итоги приватизации и создать специальную комиссию, которая определит реальную стоимость приватизированных объектов. Собственник должен будет оплатить разницу между реальной ценой и покупной. Вырученные деньги должны пойти на повышение пенсий, считает С. МИРОНОВ.

СПРАВЕДЛИВОЕ НАМЕРЕНИЕ

- А с этой разницы нам повысят пенсии! И, судя по всему, повысят здорово, потому как это огромные деньги! Голосуем за Сергея МИРОНОВА, видно, что он всей душой за народ!

А того! Комиссия оценит все, что раньше продавалось за копейки и заставит хозяев заплатить разницу в цене!