

# 4 марта ГОЛОСУЙТЕ ЗА СЕРГЕЯ МИРОНОВА!

# СР

## СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

## НАЧАЛО ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ!

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

АНОНС

ВАЖНО

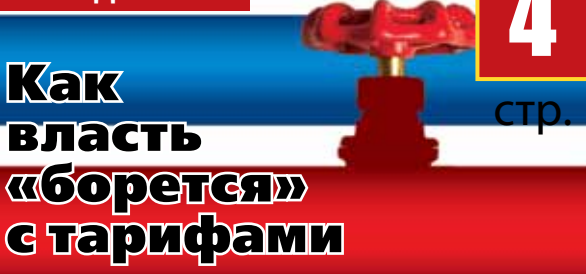


**Как  
митинговала  
Ленобласть**

**2**

стр.

СКАНДАЛЬНО

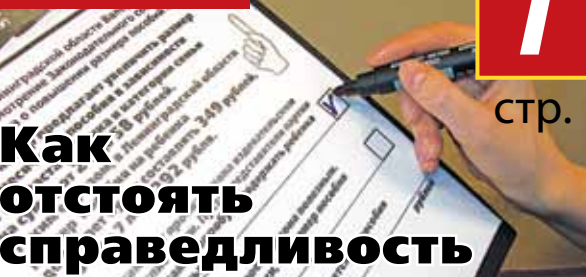


**Как  
власть  
«борется»  
с тарифами**

**4**

стр.

СПРАВЕДЛИВО



**Как  
отстоять  
справедливость**

**7**

стр.

АКТУАЛЬНО



**Как  
испугались  
ЕДИНОРОССЫ**

**8**

стр.

ПОЛЕЗНО

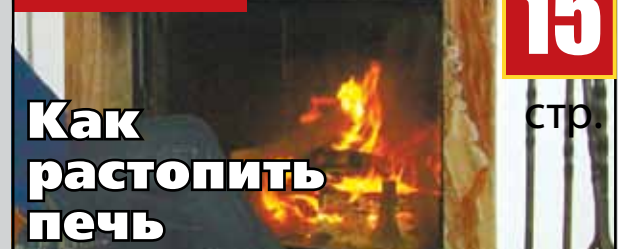


**Как  
правильно  
питаться**

**10**

стр.

ИНТЕРЕСНО



**Как  
растопить  
печь**

**15**

стр.



**Сергей  
МИРОНОВ:  
ГОЛОСУЙ  
ПО СОВЕСТИ!**

**ТВОЙ ГОЛОС  
ИЗМЕНИТ СТРАНУ!**

ЧИТАЙТЕ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ





## ЛЕНОБЛАСТЬ – ЗА ЧЕСТНЫЕ ВЫБОРЫ!

В минувшее воскресенье в Санкт-Петербурге активисты и сторонники партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ из Ленинградской области приняли участие в шествии и митинге объединенной оппозиции «За честные выборы». Вместе со своим лидером – кандидатом в Президенты РФ Сергеем МИРОНОВЫМ эсеры проследовали по Лиговскому проспекту к Владимирской площади.

В ходе своего выступления Сергей МИРОНОВ, по случаю праздника Прощёного воскресенья, попросил прощения у людей за то, что он не смог защитить их голоса на прошедших в декабре выборах в Государственную Думу.

Лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ призвал привлечь к ответственности за фальсификацию итогов выборов в Госдуму главу Центризбиркома РФ Владимира Чурова, а также попросил собравшихся обязательно прийти на выборы 4 марта и не допустить фальсификаций.

Выразить свою гражданскую позицию и поддержать своего лидера Сергея МИРОНОВА приехали активисты СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ из всех районов Ленинградской области.



## Сергей МИРОНОВ: «МЫ – СОЦИАЛИСТЫ!»

Накануне предстоящих выборов кандидат в Президенты РФ Сергей МИРОНОВ в интервью газете «Завтра» дал ответы на множество вопросов, интересующих простых россиян. В том числе в очередной раз объяснил, что СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ была создана, по сути, без какой-либо поддержки со стороны Кремля, описал различия между социалистами и нынешними коммунистами и поделился своим взглядом на разворачивающуюся сегодня в стране войну митингов.

### О роли Кремля в создании партии

Наша партия образовалась 28 октября 2006 года в результате слияния трех самостоятельных политических структур. Этому предшествовал разговор с Путиным в ходе одной из наших рабочих встреч. Я сказал, что хочу попытаться выстроить социал-демократическую партию, поскольку думаю, что сторонников социальной справедливости в России – подавляющее большинство. Каких-либо докладных или аналитических записок я не подавал, а Путин отнесся к этому достаточно безразлично – даже расспросов никаких не было. Ответственный за идеологию Сурков, напротив, воспринял мою инициативу крайне ревниво, поскольку был поставлен перед фактом. Вскоре подконтрольные Суркову СМИ начали излагать миф о кремлёвском происхождении СР, как о его мудрой идее.

### О различиях с коммунистами

Базовые ценности и принципы социал-демократии остались неизменными, а коммунисты от своих фактически отказались. Сегодня КПРФ признает смешанную экономику, частную собственность, многопартийность, забыла про республику Советов, ну а об атеизме и говорить нечего.

Немаловажно и различие в подходе к национализации. Как намерены ее проводить коммунисты – никто не знает. У нас этот механизм расписан и по объектам национализации, и по механизмам её проведения. Национализация будет касаться только «естественных монополий» и предприятий, которыми их нынешние собственники управляют неэффективно и даже опасными для общества в целом способами. Взять хотя бы шахту «Распадская». Почему её нынешние собственники продолжают ею управлять? Ждут новых катастроф? Это предприятие необходимо национализировать – с компенсацией, скажем, за половину рыночной стоимости и с вычетом необходимых затрат на приведение к нормам производственной и социальной безопасности.

Остальные предприятия, ставшие объектами приватизации 90-х годов, предложим оценивать по их реальной рыночной стоимости, но с выплатой собственникам государству разницы между этой стоимостью и ценой приватизации. Причём большую часть полученных сумм мы предлагаем направить на повышение пенсий, поскольку приватизированные предприятия, прежде всего, создавались трудом старших поколений.

### О значимости русских в обществе

У меня нет сомнений в теснейшей связи социального и межнационального. Нуждаемость, неудовлетворенность своей жизнью, страх за будущее – определяют настроение в обществе. Низкие зарплаты, нищенская пенсия, жилищно-коммунальные, медицинские, образовательные проблемы – отбрасывают гражданина от патриотизма. И среди этих отбрасываемых – прежде всего русские, хотя бы потому, что их у нас 80% населения. Именно с этим связано наше намерение принять федеральный закон или даже конституционную норму,

в соответствии с которой русский народ был бы признан государственнообразующим...

На базе этой нормы и видим мы будущую отстройку механизма межнационального общения, который сегодня реально отсутствует.



### О начинающейся митинговой войне

Она не сулит ничего хорошего – общество ведут к разрыву.

Безусловно, что выборы в Думу прошли с большими фальсификациями, а значит, были не честными. Подавляющее большинство людей, участвующих в протестных акциях на Болотной, выходят на них совершенно искренне, не получая никаких денег ни от устроителей этих акций, ни от зарубежных посольств. Другое дело, что эти настроения пытаются канализировать политики либерального направления. И здесь, конечно, нельзя забывать, как организованные этими же политиками массовые протесты против монополии КПСС в конце 80-х были использованы для развала СССР.

Очевидно, что выборы – только повод для выхода на улицу. Люди чувствуют себя обманутыми и униженными всей нынешней системой власти. Назрел вопрос об изменении действующей политической системы, нужны изменения в Конституции, которую я не считаю какой-то «священной коровой». Думаю, что целесообразнее не латать ее поправками, а принять документ, который лежит в Госдуме еще с 1994 года, – это проект Федерального закона о Конституционном собрании.

В заключение хочу обратить внимание читателей ещё на одно обстоятельство. Как на митингах протеста, так и на контрмитингах, ораторы явно умышленно не желают различать избранных депутатов. Но в Думу пошла не одна партия, там как те, в пользу кого крали голоса избирателей, так и те, кого обворовывали. СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ к нарушениям не причастна, мы и наши избиратели – потерпевшие, и не надо мазать нас одной краской с «Единой Россией».

# ГОЛОСУЙТЕ ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ!

## № 3 Сергей МИРОНОВ



**НАЧАЛО ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ!**



КРИК ДУШИ

**– Измучили народ, измучили! Все за нас  
решили!**

**Люди, дорогие мои, что же вы молчите, а?  
Надо же что-то делать, хватит терпеть!**

**Сколько можно? Один ушел, другой  
пришел – и ничего не меняется!**

**Давайте, наконец, справедливого  
человека выберем!**

**Если вы верите мне, не сидите дома,  
поднимайтесь и проголосуйте  
ЗА МИРОНОВА – Я ЗА НЕГО РУЧАЮСЬ!**

# Римма МАРКОВА: «ПРОГОЛОСУЙТЕ ЗА МИРОНОВА – Я ЗА НЕГО РУЧАЮСЬ!»

АКТУАЛЬНО

**Госдума приняла  
во втором и  
третьем чтении  
Федеральный  
закон «О внесении  
изменений  
в отдельные  
законодательные  
акты Российской  
Федерации в  
части обеспечения  
жилыми  
помещениями  
детей-сирот и  
детей, оставшихся  
без попечения  
родителей».  
От фракции  
«СПРАВЕДЛИВАЯ  
РОССИЯ»  
выступила Галина  
ХОВАНСКАЯ:**

## Галина ХОВАНСКАЯ: «БОЛЕЕ ЦИНИЧНОГО ДОКУМЕНТА Я ДАВНО НЕ ВИДЕЛА»

**С**оздаётся иллюзия, что у нас нет социального жилья, но есть некий специализированный фонд. Нет ни того, ни другого. Если бы была такая возможность, то не было бы очереди на социальное жильё, не было бы вступивших в силу судебных решений, которые необходимо исполнять.

Представленный сегодня законопроект грубо нарушает права детей-сирот и на-

рушает часть вторую статьи 55-й Конституции Российской Федерации. Вместо постоянного жилья, которое предоставляется на сегодняшний день вне очереди, и это право можно защитить в суде, детям будет предложено постоять в очереди теперь на временное жильё, которого тоже нет, им могут быть предоставлены эти возможности на 10 лет.

То есть до 28 лет выпускник такого детского учреждения,

сирота, будет жить на птичьих правах, не имея возможности поменять это жильё, если, например, ему нужно устроиться на работу в другом городе, потому что условия найма не позволяют проводить операции обмена. Он не сможет досрочно расторгнуть этот договор, если, к примеру, вступил в брак, и не сможет никоим образом этим жильём распоряжаться – вселять кого-то, обменять и так далее.

И самое главное – у детей исчезает право на судебную защиту. Не предусмотрена возможность досрочного расторжения и, следовательно, возможность обменять жильё, хочу это особо подчеркнуть.

Более циничного документа я давно не видела. Если он будет принят и вступит в силу, мы приложим все усилия, чтобы обратиться в Конституционный Суд, потому что подоплёка тут чисто финансовая, чисто финансовая подоплёка, нет ни того, ни другого вида жилищного фонда. Были бы деньги, приобрели бы жильё на вторичном рынке и предоставили по договору социального найма ребёнку-сироте, вот и всё.

Так что наша фракция будет голосовать против. И всех призываю, по крайней мере, оппозицию, не поддерживать этот документ!

**НАЧАЛО ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ!**

# БОРЬБА ВЛАСТИ ПРОТИВ РОСТА ТАРИФОВ: ПЧЕЛЫ ПРОТИВ МЕДА?

**В**от уже больше десяти лет первые лица государства обещают нам такие реформы коммунального хозяйства, которые не только повысят качество предоставляемых услуг, но и сделают их, наконец, доступными для населения. Мы же, к сожалению, продолжаем с опаской ждать каждую очередную квитанцию. Особенно в начале года. И то, если выборов нет на носу, и поэтому очередное повышение тарифов просто немного придерживают.

## 2001 год

Президент РФ Владимир Путин, открывая заседание Госсовета в Кремле, назвал четыре основных принципа проведения реформы жилищно-коммунального хозяйства. Во-первых, сказал он, необходимо четко наметить пути и направления реформы, которая не должна осуществляться за счет ухудшения условий жизни населения. «К реформе нужно подходить с огромной ответственностью, власть должна действовать открыто, предельно ясно», – сказал Президент. Он отметил необходимость того, чтобы у населения и у местной власти была общая заинтересованность в осуществлении реформы. Президент настаивал на «разграничении обязанностей и ответственности всех уровней власти».

... В. Путин подчеркнул, что на федеральном уровне следует разработать «механизм обоснованных тарифов, который должен соответствовать экономической политике государства».

## 2002 год

Очевидно, что вся система функционирования ЖКХ требует кардинальных изменений. ... главная цель реформы – это улучшение качества услуг при одновременном снижении затрат на их предоставление. Только такой подход поможет снять опасения наших граждан, что вся реформа ЖКХ сведется к голому повышению тарифов. ... задачу повышения оплаты можно ставить только одновременно с развитием конкуренции, с проведением аудита затрат коммунальных предприятий и предоставлением жильцам прав на определение номенклатуры и объема жилищно-коммунальных услуг.

## 2003 год

Президент также напомнил о проблемах жилищно-коммунального хозяйства страны. ... Путин отметил, что проблему ЖКХ нельзя решить «поднятием административных тарифов».

## 2005 год

Владимир Путин потребовал прекратить «вакханалию» с тарифами на

**В прошлый раз мы обратили внимание на то, как упорно на протяжении долгих лет нынешняя власть «борется» с коррупцией в стране. Из года в год заявления руководства страны звучат все жестче, а ленты новостей продолжают пестреть все новыми коррупционными скандалами. Оказалось, подобную «борьбу» нынешняя власть ведет не только с коррупцией, но и еще с одной проблемой – постоянным ростом тарифов ЖКХ.**

общественный транспорт, услуги ЖКХ и связь в регионах. «Право определять размеры тарифов в этих сферах надо, конечно, предоставить органам субъектов Федерации, но не выше предела, установленного федеральным правительством, чтобы не было никакой вакханалии», – сказал Президент РФ на встрече с руководством правительства, Федерального собрания и членами президиума Госсовета.

## 2006 год

Владимир Путин недоволен ростом тарифов на ЖКХ и тем, как правительство борется с инфляцией в этом году. ... «Разговоров много, а результат пока не тот, который мы ожидаем», – заявил он.

## 2007 год

«Уже сейчас важно запустить действительно эффективные экономические механизмы, чтобы прекратить неоправданный рост тарифов и обеспечить повышение качества этих услуг (ЖКХ)», – призвал он. «Люди ждут от нас не траты денег, люди ждут от нас изменений к лучшему, они вправе на это рассчитывать», – подчеркнул В. Путин.

## 2008 год

Отвечая на вопрос в прямом эфире государственных телеканалов и радиостанций о том, можно ли заморозить рост тарифов на жилищно-коммунальные услуги на время кризиса, он сказал: «Это одна из проблем, причем застарелых».

Премьер подчеркнул, что дело не только в тарифах. Изношенность коммунальных сетей составляет 80%,

если система и дальше будет недофинансирована, она разрушится окончательно, считает он.

## 2009 год

Путин признал, что «ЖКХ – это монополизированный рынок, освоенный в основном чиновничьим аппаратом, а не участниками экономической деятельности». Государству понятно, что нужно делать для модернизации этой сферы, и эти шаги необязательно должны увязываться с повышением тарифов, заявил премьер. «Модернизация не всегда и необязательно должна быть связана с повышением тарифов. Нужно создавать рыночные условия, нужно избавляться от того, чтобы частные «карманные» фирмы монопольно владели рынком этих услуг», – сказал Путин.

## 2010 год

По словам премьера, все тарифы на услуги ЖКХ «должны быть приведены в соответствие, а этим соответствием является превышение не более чем на 25 процентов». В свою очередь, Дмитрий Козак доложил Путину, что в среднем по России тарифы на услуги ЖКХ выросли с декабря на 15 процентов. По его словам, исходя из полученной из 22 субъектов РФ предварительной информации, примерно в 10 процентах субъектов «то ли в нарушение закона, то ли ввиду политической незрелости муниципалитетов, эти тарифы имели превышение более чем на 25 процентов».

## 2011 год

### Январь

Премьер-министр РФ Владимир Путин требует не допускать роста тарифов в ЖКХ более чем на 15%, а чиновников-нарушителей жестко наказывать. ... По его словам, есть основания полагать, что управляющие компании так или иначе очень тесно связаны с муниципальным руководством. «По сути дела, их деятельность превратилась в кормушку для этих самых компаний ЖКХ, а не для того, чтобы ситуацию улучшить», – заявил глава правительства.

### Май

Развитие ЖКХ не должно осуществляться за счет населения, темпы роста тарифов нужно снижать до уровня инфляции, заявил Премьер-министр РФ Владимир Путин на расширенном заседании президиума Совета по местному самоуправлению. ... Он отметил, что стоимость услуг ЖКХ растет не только за счет увеличения тарифов естественных монополий, но и из-за запросов управляющих компаний. «Надо ввести жесткий контроль за их деятельностью, и в случае необходимости по рукам давать».

### Ноябрь

«Накручивание цен на коммунальные услуги проходит бесосновательно», – заявил Путин 1 ноября во время заседания президиума Совета при Президенте России по развитию местного самоуправления, отметив, что рост тарифов в большинстве случаев естественных монополий ограничивается существующим уровнем инфляции.

## 2012 год

**Спустя одиннадцать (!!!) лет постоянной борьбы с ростом тарифов на коммуналку руководство страны продолжает «кормить» население очередными обещаниями, закрепленными в предвыборной программе кандидата в Президенты РФ Владимира Путина:**

«Мы наведём порядок в жилищно-коммунальном хозяйстве. Повсеместно перейдём к установлению социальной нормы потребления коммунальных ресурсов, что позволит сделать их оплату более справедливой. Региональные и местные органы власти должны организовать на территории региона, муниципалитета снабжение людей качественными коммунальными услугами и нести реальную ответственность за исполнение этой работы. ... Главное – тарифы будут зависеть от качества и надёжности предоставления услуг».

А выводы, что называется, делайте сами!

Кирилл ПЛЕТНЕВ



# Сергей Михайлович МИРОНОВ

**Лидер партии  
СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ,  
руководитель фракции  
«СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ»  
в Госдуме, Председатель Совета  
Палаты депутатов партии  
СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ**



## БИОГРАФИЯ

■ Родился 14 февраля 1953 года в г. Пушкине (Пушкинский район г. Санкт-Петербурга).

Имеет высшие техническое, экономическое, юридическое, философское образования, а также высшее образование в сфере государственного и муниципального управления: в 1980 году окончил Ленинградский горный институт имени Г. В. Плеханова; в 1992 году - Санкт-Петербургский технический университет; в 1997 году - с отличием Российскую академию государственной службы при Президенте Российской Федерации; в 1998 году - с отличием юридический факультет, в 2004 году - философский факультет Санкт-Петербургского государственного университета.

■ В 1971-1973 гг. проходил срочную службу в воздушно-десантных войсках (ВДВ) Советской Армии. Гвардии старший сержант запаса ВДВ.

■ В 1978-1986 гг. работал старшим инженером-геофизиком НПО «Рудгеофизика», затем - геофизиком Зеленогорской экспедиции Министерства геологии СССР. В 1986-1991 гг. по направлению Министерства геологии СССР работал старшим геофизиком аэропартии в Монгольской Народной Республике.

■ В 1993 году получил аттестат Минфина России на пра-

во работы на рынке ценных бумаг. В 1994-1995 гг. - исполнительный директор АООТ «Строительная корпорация «Возрождение Санкт-Петербурга».

■ В 1994 году избран депутатом Законодательного собрания Санкт-Петербурга первого созыва, с апреля 1995 года - первый заместитель председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга. С апреля по декабрь 1998 года исполнял обязанности председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга первого созыва.

■ В 1998 году вновь принял участие в выборах в Законодательное собрание г. Санкт-Петербурга. Доверенным лицом кандидата в депутаты С. М. Миронова был академик Д. С. Лихачев. В декабре 1998 года избран депутатом Законодательного собрания г. Санкт-Петербурга второго созыва по 12-му избирательному округу, получив 70% голосов избирателей (лучший результат в городе). Стал координатором фракции «Законность». В июне 2000 года избран заместителем председателя Законодательного собрания Санкт-Петербурга второго созыва. С сентября 2000 года - председатель Политсовета Санкт-Петербургского регионального общественного движения «Воля Петербурга».

■ 13 июня 2001 года избран членом Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации - представителем в Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от Законодательного собрания Санкт-Петербурга. С июня того же года - член Комитета Совета Федерации по конституционному законодательству и судебно-правовым вопросам, член Комиссии Совета Федерации по регламенту и парламентским процедурам, с октября 2001 года - заместитель председателя Комитета Совета Федерации по конституционному законодательству и судебно-правовым вопросам.

■ 5 декабря 2001 года избран Председателем Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

■ 1 февраля 2002 года избран Председателем Совета Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ.

■ 15 января 2003 года депутатами Законодательного собрания г. Санкт-Петербурга повторно избран представителем в Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

■ 29 января 2003 года избран Председателем Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации на второй срок.

■ С апреля 2003 года являлся Председателем Российской партии ЖИЗНИ.

■ 28 октября 2006 года состоялся объединительный съезд новой политической партии «Справедливая Россия: Родина/Пенсионеры/Жизнь», созданной на основе Российской партии ЖИЗНИ, партии «Родина» и Российской партии пенсионеров. Председателем партии был избран Сергей Миронов.

■ В связи с созданием новой партии V (внеочередной) съезд Российской партии ЖИЗНИ принял решение о самороспуске партии и о регистрации Общероссийского общественного движения «Хартия ЖИЗНИ». Председателем движения был избран Сергей Миронов.

■ 21 марта 2007 года депутатами Законодательного собрания г. Санкт-Петербурга четвертого созыва Сергей Миронов был избран представителем Законодательного собрания города в Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

■ 30 марта 2007 года Сергей Миронов в третий раз был избран Председателем Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

■ 16 апреля 2011 года в Москве состоялся V Съезд Политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, на котором новым

Председателем партии был избран Николай Левичев. Сергей Миронов на V Съезде избран Председателем Совета Палаты депутатов партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

■ 18 мая 2011 г. Законодательное собрание г. Санкт-Петербурга по инициативе фракции «Единая Россия» проголосовало за досрочное прекращение полномочий Сергея Миронова как представителя ЗС города в Совете Федерации.

■ 8 июня 2011 года ЦИК РФ зарегистрировал Сергея Миронова депутатом Государственной Думы V созыва.

■ 14 июня 2011 года на заседании фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» Сергей Миронов был избран руководителем думской фракции справедливороссов.

■ 4 декабря 2011 года избран депутатом Государственной Думы VI созыва от партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, возглавил фракцию «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Государственной Думе VI созыва.

■ В 2007 году награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» III степени, награжден орденами РПЦ Сергия Радонежского II степени (2003) и I степени (2008).

■ Трижды (в 2000, 2003 и 2005 гг.) был награжден именованным огнестрельным оружием.

■ Женат, воспитывает двоих детей.





**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



# 20 февраля – всемирный день социальной справедливости

**О справедливости в России сегодня говорят все больше и больше. Правда, к сожалению, все чаще – об ее отсутствии. Прошедшие выборы в Государственную Думу в очередной раз доказали, что все силы сложившейся государственной системы направлены не на улучшение жизни граждан, а на удержание власти и «замораживание» общественно-политической активности.**

Общество устало от безответственности и безнаказанности власти. Никто не будет спорить с тем, что власть обязана принимать реальные меры для улучшения жизни населения: остановить рост тарифов и налогов, сохранить качественное бесплатное образование и здравоохранение, не на словах, а на деле бороться с коррупцией и произволом чиновников. Но что происходит на самом деле? Из года в год нас «кор-

мят» пустыми обещаниями, накануне каждых выборов нам сулят хорошую жизнь, а на деле - ничего не меняется. Чиновники и политики, находящиеся у власти, должны, наконец, начать выполнять обещания. В противном случае – оставить должности. Здесь все так же просто, как на любом предприятии: не справляешься со своими обязанностями – будь добр на выход!

А пока власть чувствует свою безнаказанность, у нас и дальше будут приниматься антинародные законы. Как в свое время приняли закон о монетизации льгот, ударивший по всем социально незащищенным гражданам, как относительно недавно был принят печально известный № 83-ФЗ, фактически поставивший всю бюджетную сферу на рельсы коммерциализации. И сколько бы красивых слов со стороны власти ни звучало, многие из нас понимают, что государство на деле просто «сбрасывает балласт», которым, к сожалению, для власти оказываются люди. Различными схемами и непрофессиональными реформами они, по сути, избавляются от своей прямой обязанности – заботиться о своих гражданах, а прикрываются лишь пустыми фразами на «веяния времени».

**Настало время перемен!** Пора проводить действительно народную политику. Причем, в интересах большинства, а не кучки приближенных к власти господ. Только когда при разработке законов начнут думать не о том, сколько рублей из и так зачастую глупо разбазариваемого



бюджета страны будет потрачено, а о том, насколько эти деньги реально улучшат жизнь простых людей – только тогда мы сможем говорить о торжестве справедливости.

В День социальной справедливости всем государствам – членам ООН предлагается проводить конкретные мероприятия «в области искоренения нищеты, обеспечения полной занятости, достойной работы, равноправия мужчин и женщин, социального благосостояния и социальной справедливости для всех». Что мы видим у нас в стране в этот день? Все печатные издания и телеэкраны пестрят лицами от правящей партии, нам в очередной раз предлагают поверить пустым обещаниям, которыми нас «кормят» уже более десяти лет. И у неискушенного зрителя может сложиться ощущение, что и выбора-то нет, поскольку другие варианты федеральные СМИ, на которые у власти абсолютная монополия, людям просто не предлагают.

Поэтому 20 февраля партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ провела митинг у телецентра «Останкино» с требованием «Пустите СПРАВЕДЛИВОСТЬ на экран!» Участники акции собрались у телецентра, чтобы выразить протест против информационной политики, которая ведется по отношению к кандидатам в Президенты РФ, когда более 60% телевизионного и радиоэфира занимает кандидат В. В. Путин, а оппозиционные кандидаты довольствуются менее чем 10% эфирного времени. Причем самый ущемляемый из них, как показывает статистика, Сергей Миронов – его предвыборной деятельности посвящено всего лишь 7% эфира.

В мероприятии приняли участие лидер партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Сер-

гей Миронов, председатель партии Николай Левичев, депутаты Государственной Думы, активисты и сторонники партии. Всего на митинг собралось около двух тысяч человек.

Участники акции протеста держали в руках плакаты с призывами: «Даешь информацию, а не пропаганду!», «Всем кандидатам – равный эфир!», «Наши телевизоры – не для вашей лжи!», «За социальную СПРАВЕДЛИВОСТЬ в жизни и на телеэкране!», «Долой проплаченный эфир!», «Вернем журналистам профессиональное достоинство!», «Нет ТВ-неравенству!», «Долой ТВ-холопство!»

Волна несогласия людей с проводимой властью политикой достигла предела. Подтверждение тому – многотысячные митинги протеста, которые проходят сейчас по всей стране. Независимо от лозунгов, с которыми протестующие против произвола власти выходят на улицы, главная идея у всего этого протестного движения одна – люди требуют СПРАВЕДЛИВОСТИ!

И в этот раз заткнуть глас народа у власти не получится. Потому что это уже начало. Начало перемен к лучшему!

## СЛОВО ДЕПУТАТУ



**Роман ВАНЧУГОВ,**  
депутат Государственной Думы РФ  
от Ленинградской области и Республики Карелия,  
фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ»:

**«РОССИИ НУЖНА СОЦИАЛЬНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ! Я БУДУ ЗА НЕЕ БОРОТЬСЯ!»**

20 февраля – Всемирный день социальной справедливости. Я не знаю, как проходит этот день в других странах, проводятся ли там митинги, и много ли там социальной справедливости... Я живу в России. И я, как и все, знаю, чувствую, насколько необходима социальная справедливость в нашей стране. Наши люди пострадали эту необходимость.

Были ли в России периоды, когда отсутствовала нищета? Когда у всех была достойная работа и достойная зарплата? Была ли в нашей стране социальная спра-

ведливость? Не было! И с каждым годом ее становится все меньше. С каждым годом растет пропасть между бедными и богатыми. У нас в стране нищенские пенсии и детские пособия, катастрофическое положение с жильем, позорно низкие зарплаты у врачей и учителей.

России нужна социальная справедливость! Социальная справедливость должна стать приоритетом государственной политики. Так будет! Я верю в это! Я буду за это бороться!

## Справка:

Всемирный день социальной справедливости провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в специальной резолюции 18 декабря 2007 года. Отмечается 20 февраля ежегодно, начиная с 2009 года. В резолюции признана необходимость дальнейшего наращивания усилий международного сообщества в области искоренения нищеты, обеспечения полной занятости, достойной работы, равноправия мужчин и женщин, социального благосостояния и социальной справедливости для всех.





**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

**ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ**

# ЖИТЕЛИ ЛЕНОБЛАСТИ – ПРОТИВ ГУБЕРНАТОРСКИХ ПОДАЧЕК

На заседании областного Заксобрания в прошлую среду депутаты фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» призвали губернатора Ленобласти Валерия Сердюкова и депутатов от партии власти более серьезно прорабатывать законопроекты, касающиеся социальной поддержки населения. Негодование эсеров вызвал проект закона о незначительном повышении размера детских пособий.

Представители СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ считают повышение пособия на сумму в размере от 21 до 58 рублей издевательством над жителями области. Руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» Александр Перминов предложил губернатору Ленинградской области Валерию Сердюкову не заниматься популизмом и предвыборным пиаром партии власти, а всерьез задуматься о социальной поддержке населения.

Александр Перминов сослался на проведенный накануне опрос жителей Ленобласти, по результатам которого более 80% опрошенных считают это повышение размера пособий из-

девательством и популизмом. В качестве доказательства руководитель фракции эсеров продемонстрировал опросные листы, наглядно отражающие мнение населения.

Напомним, что в прошлую среду на рассмотрение Заксобрания Ленобласти был вынесен проект закона «О социальной поддержке семей, имеющих детей, в Ленинградской области». Губернатор предлагает увеличить размер ежемесячного пособия в зависимости от возраста ребенка и категории семьи всего на 10%, что в итоге составляет от 21 до 58 рублей. После этого повышения пособие, например, на ребенка 3-х лет будет составлять всего 292 рубля. Большинство опрошенных эсерами жителей области выразили свое мнение так: «Пусть представители партии власти сами попробуют вырастить детей на такие деньги».

Судя по всему, результаты опроса оказались неожиданными только для самой власти, которая, видимо, считает такие пособия достаточными. Что ж, в областном отделении СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ нас заверили, что и дальше, прежде чем голосовать за тот или иной законопроект, будут спрашивать мнение жителей Ленинградской области, чтобы в дальнейшем его справедливо отстаивать.



## Алексей ЭТМАНОВ: «За неблагоприятные условия труда – справедливую компенсацию!»



ложение многих наёмных работников в Ленинградской области. Ведь подавляющее большинство работников, к сожалению, сегодня вынуждено трудиться в условиях, несоответствующих принятым нормам. А это прямой ущерб здоровью. И если работодатель не в состоянии или не испытывает желания исправить ситуацию, то он должен будет компенсировать работнику это в обязательном порядке.

На рабочих местах люди не должны подвергать своё здоровье риску. А если они вынуждены это делать в силу тех или иных причин, то это должно быть достойно компенсировано. Не номинально, а реально.

В рамках этого законопроекта будут прописаны все те социальные гарантии, которые дадут наёмным работникам чувство уверенности в завтрашнем дне.

Мы рассчитываем, что законопроект будет готов к лету, после чего будет внесен на рассмотрение областного Заксобрания. Искренне надеюсь, что наше предложение будет справедливо принято всего депутатами.

В настоящий момент полным ходом идёт разработка законопроекта по труду в неблагоприятных условиях. В его подготовке задействованы лучшие юристы по трудовым отношениям в нашем регионе из общественной организации «Петербургская Эгида».

Суть законопроекта заключена в следующем: человек, работающий в неблагоприятных условиях, должен получать за это достойную компенсацию. Этот законопроект, как мы рассчитываем, сможет существенно улучшить по-

**С ЦИФРАМИ НЕ ПОСПОРИШЬ**

Опрос общественного мнения, проводившийся активистами СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ в пяти районах Ленинградской области, выявил, что значительная часть жителей региона считает внесенный губернатором законопроект издевательским и популистским. При этом в среднем детское пособие, по мнению жителей Ленобласти, должно составлять порядка 7,5 тысячи рублей в месяц. Именно такую сумму в регионе считают справедливой.

**Отношение жителей Ленинградской области к законопроекту губернатора Сердюкова**  
 В опросе приняло участие около 1000 жителей Ленинградской области.

	Всеволожский район	Выборгский район	Гатчинский район	Кировский район	Сосновый Бор
Считаю этот проект закона издевательским и популистским. Пусть представители партии власти сами попробуют содержать ребенка на эти деньги.	97,8%	80,4%	94,2%	63,6%	57,8%
Считаю этот проект закона полезным. Хотя и на копейки, но размер пособия все же повысится.	2,2%	19,6%	5,8%	36,4%	42,2%
Справедливая сумма детского пособия должна составлять (в среднем по району):	9 066 руб.	10 510 руб.	8 252 руб.	7 330 руб.	2 961 руб.



**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 СМИРНОВ,**  
 депутат Законодательного собрания  
 Ленобласти

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

**АКТУАЛЬНО**



# ЧЕГО ИСПУГАЛИСЬ ОБЛАСТНЫЕ ЕДИНОРОССЫ?

**Новость о том, что областные доверенные лица кандидата в Президенты РФ Владимира Путина отказались от участия в дебатах с представителями других кандидатов, оказалась весьма неожиданной. В принципе, то, что Владимир Владимирович никогда не любил ввязываться в полемику, а больше предпочитал формат монолога – дело привычное. Но оказалось, что неудобные вопросы от оппонентов звучат не только напрямую, но и через доверенных лиц. И, судя по всему, областные единороссы оказались к ним не готовы...**

**О**но и понятно. Ведь невозможно найти ответы на справедливое возмущение людей о постоянном росте тарифов на коммуналку, нищенских пенсиях, низких детских пособиях, бедственном положении бюджетников, коррупции во всех эшелонах власти. Вернее, получается, ответы у руководства страны и его доверенных лиц заготовлены заранее, да и звучат как лозунги уже более десяти лет. Проблема просто в том, что в эти «если не сегодня, то зав-

тра уж точно все исправим/улучшим/поднимем» народ перестал верить. И что самое важное – перестал молчать! Хорошо срежиссированный концерт, на декорации для которого ушло, судя по

всему, немало бюджетных денег, на поверку оказался всего лишь фонограммой. И люди это чувствуют, поэтому, если еще пару лет назад представителям власти предержащих задавали

удобные вопросы из серии «Когда у нас победят коррупцию?» или «Когда пенсии поднимут до реального, а не виртуального прожиточного минимума?», на которые всегда можно было пообещать,

что «завтра», «после Нового года», «после выборов», то сегодня людей, в том числе и в Ленинградской области, волнует другое... Поэтому как самому кандидату Владимиру Путину, так и его доверенным лицам все чаще задают вопросы: «А что вы сделали за 12 лет у власти, чтобы победить коррупцию?», «Почему за десять с лишним лет темпы роста тарифов на коммуналку в разы опережают рост зарплат?» Согласитесь, на такое уже очередным обещанием разобрататься/решить/посодействовать не ответишь.

Видимо, именно неготовность власти отвечать на прямые вопросы и отсутствие сколько-нибудь аргументированных оправданий своей несостоятельности и стали причиной того, что власть, и так не особо близкая к народу, вообще отказалась от какого-либо диалога.

И тут у нас возник еще один справедливый вопрос: а зачем нам вообще такая власть?

*Кирилл ПЛЕТНЕВ*

**ВЫБОРЫ 2012**

## НА ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ – СТРОЕМ!

**Как стало известно журналистам, фактически об этом на видеоконференции с участием руководителей всех районов Ленинградской области заявил вице-губернатор Александр Кузнецов. Свое пожелание он передал им по видеосвязи.**

«100% муниципальных служащих должны участвовать в голосовании. Как вы будете решать эту проблему – неважно. Но только очень уважительная причина может позволить муниципальным служащим не участвовать в выборах. Если такой чиновник не участвует в выборах как гражданин, то ему нет места на муниципальной службе. Продумайте, как это сделать», – пояснил он.

Что ж, стоит отметить последовательность, которая просматривается в действиях нынешней власти. Сперва отменили порог явки, затем убрали

строку «Против всех», теперь пытаются строем загнать на участки избирателей, которые, по сути, от них зависимы. Последнее время, к слову, все чаще случаются скандалы, когда широкой общественности становятся известны случаи, когда власть начинает говорить не только о том, кому надо приходиться на участки, но и о том, за кого голосовать. О какой уж тут свободе выбора говорить? Судя по всему, областное руководство понимает, что иным способом «выдать необходимый для федерального центра результат» у него, к сожалению, не получится. И это в очередной раз подтверждает тот факт, что Ленинградская область – один из самых справедливых регионов.

К слову, декабрьские выборы, несмотря на множественные, на наш взгляд, нарушения и фальсификации, это лишний раз доказали. Не сомневаемся, что и выборы в воскресенье это лишь подтвердят.

## Оксана ДМИТРИЕВА: МИРОНОВ НИКОГДА НЕ СДАЕТСЯ!



**С**ергей Михайлович МИРОНОВ – единственный представитель высшего политического руководства страны, который предпочел верность своим соратникам и своим убеждениям креслу председателя Совета Федерации.

И если бы он сдал своих соратников или свои убеждения, то и сейчас бы был председателем Совета Федерации. Мы в Санкт-Петербурге это прекрасно знаем.

Хочу рассказать один эпизод из нашей предвыборной кампании. 2 декабря мы с Сергеем Михайловичем шли по Невскому проспекту через строй провокаторов – нанятых молодоговардейцев «Единой России», которые сто-

яли с плакатами и свистели. А мы идем через их строй.

И тут я поняла, что такое личная храбрость. Он не растерялся ни на минуту. Рука вперед – как будто шашка наголо – и говорит: «Оксана, вперед!» Спрашивает испуганных провокаторов: «Сколько вам заплатили?» И так мы прошли сквозь их строй. Это говорит о том, что человек в самые тяжелые моменты не сдается – сохраняет присутствие духа и мужества. Думаю, что дважды СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ заслуженно победила на выборах в Государственную Думу (причем оба раза за несколько месяцев до выборов нам сулили поражение). Нужно было собраться с духом и привести партию к победе!

Думаю, и на этих выборах победа будет за нами. Будет сформировано новое правительство. Я с удовольствием приму приглашение Сергея Михайловича возглавить правительство.





**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.

**КРИК ДУШИ**



**ЕДИНОРОСС!  
ПОПРОБУЙ ПРОЖИВИ  
НА МОЮ ПЕНСИЮ!..**





**Здоровье и красота**

СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

**ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ СЕРДЦУ!**

**С**ердце – это двигатель нашей жизни, оно действует как насос, который держит кровь в непрерывном движении, таким образом обеспечивая легкие кислородом. Чтобы предотвратить возникновение серьезных заболеваний сердца, необходимо постоянно укреплять его.

Даже если это сердце пожилого человека, его работу все равно можно поддерживать. Ну а если у вас неправильные сердечные ритмы, то в этом случае будет лучше обратиться за помощью к специалисту.

- Регулярные упражнения на открытом воздухе отлично укрепят ваше сердце, также это обеспечит ваш организм кислородом.

- Если вы хотите успокоить ваш расшалившийся «мотор», мы рекомендуем теплые ванны с добавлением настоя валерианы, мяты или можжевельника.

- Если у вас сильное сердцебиение, вы можете выпить стакан воды с небольшим количеством сахара и лимонного сока.

**ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН**

**Утренний завтрак и пара бутербродов за весь день? К вечеру такая диета даст о себе знать: непреодолимое чувство голода вечером, заставляющее вас сметать всё из холодильника. Но делать этого ни за что нельзя. А что можно?**

**Кефир**

Это, пожалуй, самый известный у женщин диетический кисломолочный продукт. Он окутывает стенки желудка и утоляет чувство голода. Кефир сохраняет микрофлору кишечника, рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поддерживает при дисбактериозе, восстанавливает силы и обладает иммуностимулирующим действием. К тому же ученые убеждены: если хотя бы немного ограничить калорийность потребляемых продуктов, то добиться успеха в борьбе с лишним весом легче при условии, что в меню регулярно присутствует кефир. И что интересно: даже если не ограничивать количество

калорий в рационе, ежедневное употребление кефира поможет сбавить массу тела на 5%.

**Совет:** на ночь выпивайте стакан однопроцентного кефира без содержания фруктовых добавок и сахара – ваше самочувствие заметно улучшится.

**Рис**

Не только утоляет голод, но и очищает организм от шлаков. В рисе содержится много сложных углеводов, содействующих уменьшению веса, растительный белок, витамины группы В и Е и восемь самых важных аминокислот.

**Совет:** замочите рис в теплой воде за два часа до варки. В нем повысится

концентрация минералов и витаминов, а время приготовления существенно сократится.

**Фрукты**

Они насыщены витаминами, минералами и клетчаткой, нужной для пищеварения. Но чтобы не поправиться, следите за калорийностью

есть апельсины, груши или ананасы.

**Совет:** не увлекайтесь яблоками: они растягивают желудок.

**Овощи**

Если вы ощущаете сытость только тогда, когда не можете вздохнуть из-за огромного объема съеденной пищи – это



фруктов. В них высокое содержание фруктозы – натурального сахара, который в дальнейшем перерабатывается в жир. Если ваш ужин состоит из двух бананов или авокадо, за несколько недель можно поправиться на целый размер. Вечером лучше всего

для вас. Даже самые «объемные» овощные блюда не испортят вашу фигуру. Огурцы, помидоры, цветная капуста – ешьте, сколько хотите и когда хотите.

**Совет:** чтобы сохранить витамины, овощи лучше всего готовить в пароварке.

**САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**

**ПРИНЦЕССЫ, ПРОЧЬ ОТ СТРЕССА!**

**Современный человек живёт в состоянии постоянного стресса. Разумеется, не у всех и не всегда получается миновать неприятные ситуации, конфликты, изменить условия жизни. Однако там, где это возможно, необходимо избегать «острых углов» и не впадать в депрессивное состояние.**



**ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ДЕПРЕССИИ?**

- 1. Полноценный ночной сон.** Время сна у каждого человека строго индивидуально, однако для нормального психофизического состояния рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки и только ночью. Не позволяйте себе находиться в «разбитом» состоянии.
- 2. Контроль времени.** Следите за своим временем и тем, что вы делаете в течение дня. Каждые 1,5-2 часа работы делайте перерыв для отдыха. Во время обеда – пообедайте, во время перерывов – отдохните. Замечено, что трудоголи-

ки, хоть и являются прекрасными исполнителями, но не годятся на роль творческого руководителя. Многие люди совсем не замечают накопленной усталости, а ведь именно она является поводом для депрессии.

- 3. Семейный микроклимат.** Создать его не так сложно: обратите внимание на мелочи, ибо из мелочей состоит всё вокруг. После тяжёлого рабочего дня муж вряд ли настроен на активное общение – не утомляйте его вопросами, дайте отдохнуть. Пришёл навеселе

с песней на устах, а вы занимались уборкой и рук не чувствуете – выслушайте мужа, позвольте ему выговориться. Компромисс – простое решение для создания благоприятной атмосферы в доме и тёплых семейных отношений.

- 4. Планирование выходных.** Занимайтесь планированием отдыха в начале недели.

- 5. Мечтайте об отпуске.** Планируйте отпуск. Это сделает ваши мысли светлыми, а при таком настроении депрессии к вам не добьются.

**НА ЗАМЕТКУ**

**ЕСЛИ БОЛИТ ПОЯСНИЦА**

Поясничная боль, которую чувствовал каждый из нас, приносит большой дискомфорт и существенно усложняет нам жизнь.

**Э**то происходит при защемлении нерва между позвонками. Впоследствии это может привести к остеохондрозу.

Для укрепления поясничных мышц необходимы определенные физические упражнения.

Можно, лежа на коврике на спине, поднимать таз параллельно полу. При этом положение рук возможно за головой или на поясе. Это же упражнение выполняется с большей нагрузкой при помощи мяча, при этом мяч располагается между лопатками.

При помощи этих упражнений вы сможете укрепить мышцы поясничной области и избавиться от дискомфортных болевых ощущений.



## КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩЕЙ?

**Это особенно актуально, когда вам предстоит важная встреча или свидание, а лицо вдруг «украсил» здоровенный противный прыщ... Попробуйте использовать наши советы.**

### Точечное действие

Безрецептурные средства для борьбы с прыщами напрямую воздействуют на то место, куда они были нанесены. Используйте средства, содержащие салициловую кислоту или перекись бензоила. Некоторые из них необходимо оставить нанесенными на ночь, другие включены в маскирующие средства, чтобы скрыть воспаление, пока оно заживает.

Если вы приверженец натуральных компонентов, попробуйте масло чайного дерева. Его следует наносить несколько раз в день.

### Чудеса маскировки

Если местное лечение не принесло результатов, попробуйте серную маску. Сера помогает открыть поры и снизить воспаление, ею пользуются уже много лет.

Вы можете найти маскирующие средства, содержащие

серу, в ближайшей аптеке или салоне красоты. Некоторые из них необходимо оставлять на всю ночь, в то время как другие смывать через несколько минут после нанесения. Убедитесь, что вы применяете средства точно по инструкции.

### Мороз в помощь

Возьмите кубик льда и приложите его к прыщу. Холодная температура поможет снять покраснение и припухлость. Но лучше завернуть кубик в салфетку или мягкую ткань и так приложить к воспаленному месту на 20-30 секунд.

### Я уколов не боюсь!

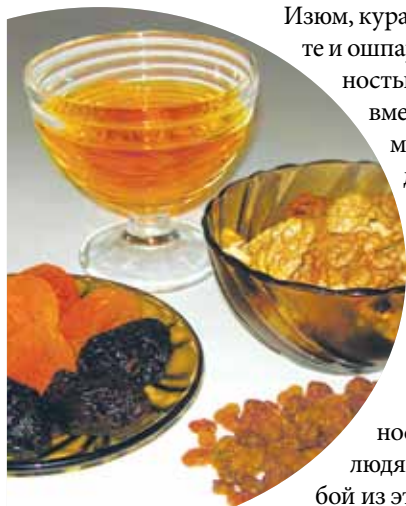
Для тех, у кого очень глубокие, болезненные, кистозные прыщи, лучшим выбором будет обращение к дерматологу для инъекций кортизона. Их делают прямо в воспаленные участки кожи. Примерно через день опухоль спадает, и прыщик может быть легко замаскирован.

### ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

## ВИТАМИННАЯ БОМБА

**Чтобы не болеть в холодный период года, нужно укреплять иммунитет. Есть рецепт, который содержит в себе множество витаминов. Вместе они – настоящая витаминная бомба!**

**В**озьмите по 100 г изюма, очищенных орехов, кураги, мёда (можно еще добавить чернослив или инжир), один лимон.



Изюм, курагу и лимон тщательно промойте и ошпарьте кипятком. Дайте воде полностью стечь. Далее все компоненты вместе с орехами измельчите на мясорубке. Смешайте все с мёдом. Если он слишком густой – растопите на водяной бане.

Поместите «лекарство» в чистую стеклянную посуду, храните в прохладном месте. Принимайте натощак по одной чайной ложке.

Только учтите – с осторожностью стоит принимать смесь людям, у которых аллергия на любой из этих компонентов.

**Красота – сильнейшее оружие любой женщины. В каком бы возрасте она ни находилась, ей всегда хочется быть неотразимой и ловить на себе восхищенные взгляды мужчин. Поэтому надо всегда следить и ухаживать за кожей лица.**

## КРАСОТА – СТРАШНАЯ СИЛА!

**О**собого внимания при этом требует кожа век, потому что она значительно тоньше, чем на остальных участках тела: на ней нет сальных желез, отсутствует жировая прослойка и мышцы, которые могли бы поддерживать ее упругость. Первые морщинки появляются именно здесь. До тридцати лет кожа вокруг глаз остается еще нежной и упругой, хотя и тогда за ней необходим определенный уход, который заключается в регулярном увлажнении и питании, а также предохранении ее от прямых солнечных лучей.

не втирать, а наносить легкими похлопывающими движениями от внешнего уголка глаза к внутреннему.



### Современные методы – эффект налицо

В последнее время пользуются популярностью микротоковая и ультразвуковая терапия с применением специальных сывороток красоты. Воздействие импульсного тока или ультразвука позволяет активизировать движение лимфы, глубже проникать в кожу полезным компонентам косметики, питая и увлажняя ее. Чтобы закрепить результат, полученный при микротоковой и ультразвуковой терапии, необходимо пройти курс из 8-10 сеансов.

### Не дадим шанса морщинкам!

Первые морщинки появляются в уголках глаз из-за чрезмерного пребывания на солнце, такой процесс косметологи называют фотостарением. И без того склонная к сухости кожа на солнце теряет влагу, что и является причиной возникновения морщинок. Появляются они также из-за слишком активной мимики или, например, если у вас есть плохая привычка тереть глаза во время умывания, а также в момент нанесения крема, либо удаления косметики. Однако какова бы ни была причина появления морщинок, с ними надо бороться. Прежде всего, надо правильно подбирать крем для ухода за кожей, предпочтительно с растительными экстрактами алоэ, лимона, ромашки, огурца, или средства с укрепляющим и подтягивающим эффектом. Их рекомендуется

### ВАЖНО ЗНАТЬ

## 5 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**Общеизвестно, что для здоровья любого человека необходим правильный обмен веществ. Как же его улучшить? Попробуйте наши пять способов.**

### 1 Легкий завтрак.

Пусть вам ни капельки не хочется есть утром – выпейте стаканчик кефира и съешьте яблоко. Обменные процессы в организме ускорятся, и вы получите заряд энергии на целый день.

### 2 Зеленый чай.

Он регулирует уровень сахара в крови, а еще



отлично тонизирует. Возьмите за правило выпивать ежедневно 2-3 чашки теплого зеленого чая.

### 3 Салат из моркови.

В этом овоще содержится фолиевая кислота, помогающая восполнить иссякшие запасы энергии! Пара морковок в день или же морковный салатик – улучшение обмен-

ных процессов в организме гарантировано.

### 4 Активный отдых.

Наконец-то выбрались к берегу моря? Периодически делайте 15-минутную разминку, а не лежите с утра до вечера на полотенце. Даже простая пешая прогулка позволяет сжигать ненужные калории. Кислород, обогащая каждую клетку кожи, приносит молодость и здоровье!

### 5 Не поддавайтесь стрессу.

Ошибочно полагать, что человек «на нервах» худеет. Проснувшийся адреналин разрушает систему обмена веществ. Калории дарят не энергию, а превращаются в лишние килограммы. Поменьше нервов – здоровое тело!





ГОТОВИМ  
ВМЕСТЕ

СОВЕТЫ  
НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ

РЕЦЕПТЫ НА СКОРУЮ РУКУ

ТЕПЛЫЙ  
ОВОЩНОЙ САЛАТ

**М**ягкие и нежные тушеные овощи в сочетании с пикантным вкусом хрустящих орешков и ароматом пряной зелени - такой салат доставит удовольствие как гарнир к мясу, так и в качестве самостоятельного блюда.

**Ингредиенты (на 5 порций):**

яйцо (1 шт.), кабачок (2 шт.), зеленая стручковая фасоль (200 г), сладкий перец (1 шт.), лук репчатый (1 шт.), чеснок (2 зубчика), арахис (50 г), кинза, укроп и базилик (по трети пучка), растительное масло (2 стол. ложки), специи по вашему вкусу.

**Приготовление:**

Овощи почистить. Лук, болгарский перец и кабачки порезать крупными кубиками и слегка обжарить на разогретом масле.

Присоединить фасоль, подлить пару столовых ложек воды и тушить все вместе, пока овощи не станут мягкими. Взбить яйцо, посолить, поперчить. Влить в сковороду с овощами, перемешать и остудить.

Чеснок подавить, смешать с рубленой зеленью и толченым арахисом. Теплый овощной салат готов. Приятного аппетита!

## НЕ ПОПАДИТЕСЬ НА УЛОВКИ СУПЕРМАРКЕТОВ!

Для городского жителя супермаркеты давно стали удобным местом покупки продуктов: зашел, купил всё сразу, не мотаясь по рынкам, и эстетично – товары красиво разложены на полках, можно ходить и выбирать самому. Да и цены в большинстве супермаркетов сравнялись с рыночными и павильонными. Однако стоит знать: в погоне за прибылью часто бывает так, что нам пытаются продать еду, которой место на свалке, а не на обеденном столе.

**Е**сть целый список продуктов, которые в супермаркетах мы бы не советовали покупать никому, кто хоть немного дорожит своим здоровьем. Что же это за продукты?

**Куры гриль.** Их как правило готовят из тушек, которые стали отдавать душком. А стоит натереть курочку перцем да как следует зажарить – душка нет в помине, и курицу снова можно продать.

**Колбаски к пиву и прочие мясные «деликатесы»**, приготовленные в самом супермаркете. Принцип тот же – колбаса

и сосиски начинают протухать, их обрабатывают пряностями и обжаривают.

**Готовый шашлык** и вообще любое мясо, щедро посыпанное пряностями. Пусть и не всегда, но во многих случаях это всё тот же способ отбить запах и выдать мясо за свежее.



**Сырная и рыбная нарезки.** Когда сыр начинает покрываться плесенью, а рыба неминуемо портиться, их всегда можно подчистить, нарезать и красиво упаковать. Ещё одна «скользящая» сторона нарезки – под упаковкой невозможно различить, что за рыба находится внутри. Редко кто способен отличить дорогую

кету от дешёвой горбуши, если рыба нарезана ломтиками.

**Развесные полуфабрикаты:** котлеты, биточки, рыбные палочки, тефтели, вареники и прочая подобная еда. Полуфабрикаты лежат в ящике, уже нет возможности узнать, кто их сделал, где и когда.

**Икра и творог на развес.** То же самое – вскрываются банки и пачки, причём икра может продаваться даже дороже, чем в свою баночную бытность, а творог порой преподносится как «домашний».

**Готовые салаты и закуски.** По санитарным правилам хранить их можно не более 48 часов (дома так и получается: сделали салат на праздник - утром доели остатки). В супермаркете они обычно лежат до тех пор, пока окончательно не испортятся, и тогда к вчерашним остаткам просто добавляется свежий салат.

**Фрукты и овощи в лотках.** В лотки упаковывают плоды, имеющие какую-то «некондицию»: подгнившие, порезанные. Причём стараются уложить их так, чтобы сверху было незаметно, что лежит внутри. В лотке грушу перевернуть нельзя, а то, что она сгнила наполовину, вы заметите уже дома.

### КОНТРОЛЬНАЯ ЗАКУПКА

## КАК ВЫБРАТЬ КОЛБАСУ?

Практически все мы, за исключением убежденных вегетарианцев, едим колбасу или блюда, ее содержащие. Однако как правильно выбрать колбасу из всего того разнообразия ассортимента, что мы наблюдаем на прилавках магазинов и супермаркетов, знает не каждый.

Что ж, самое время восполнить пробелы.



**3** Хранение продукта – немаловажный фактор в деле сохранения свежести продукта и его вкусовых качеств. Следует обратить внимание на то, как и в каких условиях колбасные изделия хранятся на магазинных прилавках. Помните, что наиболее выгодным вариантом хранения является содержание колбасных продуктов при температуре от 0 до 5 градусов.

**1** Выбирая колбасу, внимательно изучите упаковку продукта, его маркировку, а также дату изготовления и сроки годности.

**2** Самым внимательнейшим образом оглядите поверхность колбасы. Она должна быть сухой, естественно – чистой, без каких бы то ни было повреждений, а также наплывов фарша.

**4** Внешняя оболочка колбасных изделий, независимо от ее происхождения – натурального или искусственного - ни в коем случае не должна отходить от самого продукта. В противном случае можно с большой долей вероятности констатировать следующее: этот продукт ввиду неправильного хранения пересушен или же про-

сто-напросто непригоден для употребления в пищу из-за истекающего или истекшего уже срока годности.

**5** Наконец, последнее. Покупая колбасу на вес, обязательно попросите продавца отрезать небольшой кусок. Взяв кусочек, внимательно его изучите. Сильный, ярко выраженный запах, к сожалению, свидетельствует не столько об отменных вкусовых качествах продукта, сколько о наличии в его составе искусственных ароматизаторов. Помните, что если продукт действительно качественный, то производителю нет никакой необходимости идти на такой шаг. А значит, хорошенько подумайте: стоит ли вообще покупать такую колбасу или, может, лучше рассмотреть иные варианты?

### НА ЗАМЕТКУ

## ЧТОБЫ МАКАРОНЫ НЕ СКЛЕИВАЛИСЬ

**Ч**тобы макароны при варке не склеивались, во время их приготовления нужно соблюдать несложные правила.

Так, воды в кастрюле должно быть достаточно много. Обязательно подсолите воду по вкусу. Опустите макаронные изделия в кипяток и варите, не прикрывая кастрюльку крышкой.

Склеивания и разваривания макарон можно избежать, добавив в самый разгар кипения несколько столовых ложек холодной воды.

Поможет и другой способ, годный для варки крупных макаронных изделий: спустя несколько минут сильного кипения выключим плиту и оставим макароны в кастрюльке на 3-4 минуты, а затем откинем их на дуршлаг.

Как видим, макароны выглядят аппетитно и совершенно не разварились.

Блюдо готово к употреблению!



ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ

## МОТАЙТЕ НА УС!

Воспользовавшись этими советами и хитростями, вы всегда сможете радовать своих близких вкусной и ароматной выпечкой.

- Хотите, чтобы пироги с начинкой при выпечке не треснули – смажьте их яйцом и сделайте несколько проколов в разных местах.
- Если некрутое тесто прилипает к рукам, то его можно раскатать при помощи бутылки, наполненной холодной водой.
- Как узнать, готовы ли булочки? Это можно сделать, постучав по доньшкы формы. Если выпечка пропеклась, звук будет звонким.
- Противни для выпечки сдобного теста рекомендуются сбрызнуть водой, а не смазывать маслом или жиром.
- Творог станет мягче и вкуснее, если залить его на одну четверть молоком.
- Если во время выпечки изделие пригорело, то можно, когда оно остынет, осторожно удалить теркой пригоревшую часть.
- Чтобы очищенные яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком.
- Хотите, чтобы белки хорошо взбились? Проследите, чтобы в них не попал желток, и чтобы посуда, в которой вы их взбиваете, была абсолютно сухой.
- Взбивайте белки непрерывно. Можно смазать стенки посуды лимоном – это облегчит взбивание.
- Не рекомендуется готовить желе в алюминиевой посуде – оно потемнеет и приобретет неприятный привкус.
- Вам необходимо растолочь миндаль? Посыпьте его предварительно сахаром.



- Перед нанесением на изделие глазурь, посыпьте его крахмалом – глазурь ляжет ровнее и не будет расплываться.
- Изюм следует добавлять в тесто в самом конце вымешивания.
- Не стоит класть в блюда много ванилина, они приобретут горьковатый вкус.
- Если грецкие орехи сначала обжарить, то они будут в тесте гораздо вкуснее.
- Подсохший лимон опустите на несколько минут в холодную воду, он будет выглядеть свежее.
- Для окрашивания глазури можно использовать природные красители: желтый можно получить, добавив сок апельсина, красный – сок свеклы.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

### САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

Для приготовления такого простого салата потребуется совсем немного времени. Зато вкус у него – отменный!

**Ингредиенты:**

- 2 сваренные картофелины;
- 100 г плавленного сыра;
- 1 небольшая луковица;
- 3 вареных яйца;
- 1 маленькая упаковка майонеза;
- 1 пучок любой зелени (на любителя);
- соль.

**Способ приготовления:**

1. Отваренный картофель очистить и порезать так, чтобы получились одинаковые кусочки.
2. Сыр натереть на терке (самой крупной).
3. Яйца очистить и порезать так, чтобы получились кружочки.
4. Лук очистить и мелко нарезать.
5. Все ингредиенты смешать и добавить майонез. Посолить и подавать к столу.

## ЗАВТРАК – В ПОСТЕЛЬ!

Почти все мужчины и женщины мечтают, чтобы утром их будили ароматы свежесваренного кофе и вкусного завтрака, приготовленного руками любимого человека. И, конечно, никто не откажется порадовать свою вторую половинку таким простым, но очень приятным способом.



А чтобы не тратить времени на размышления, что же такого приготовить, можно воспользоваться любым из следующих вариантов:

### Фруктовый салат

Лёгкий, простой и очень быстрый завтрак. Тщательно промойте и нарежьте фрукты, любые, какие захотите, только уберите из них все косточки. Залейте йогуртом, сметаной или взбитыми сливками.

Не меньше порадует и обычный овощной салат. Особенно приятным он будет зимой, когда так не хватает зелени и витаминов.

### Блинчики

Не столь экзотическое, казалось бы, блюдо. К тому же

его приготовление требует некоего времени и сноровки. Но это послужит отличным знаком внимания любимому человеку. К блинчикам можно подать мёд, варенье, взбитые сливки и фрукты, чай, кофе, сок или молоко – в общем, всё, что вашей душе угодно.

### Каши

Казалось бы, каша – совсем не романтичная штука. Но всё зависит от того, как её оформить. Например, обычную овсяную кашу можно украсить признанием в любви или сердечком, нарисованным джемом. То же самое можно сделать и с рисовой кашей.

### Омлет или глазунья

могут быть оформлены ещё более необычно. Исполни-

зуйте кусочки овощей, соусы и зелень, чтобы превратить обычную яичницу в улыбающуюся рожицу, солнышко или цветочек.

Не стоит готовить в качестве завтрака тяжёлую и жирную пищу, а также слишком острую или солёную. Мясо, рыбу и торты лучше оставить для романтического ужина, как и алкогольные напитки. С утра лучше всего пить чай, кофе, молоко или сок. В морозное зимнее утро отлично подойдёт какао с зефиром, а летом – охлаждённый зелёный чай.

Разбудите вашу вторую половинку нежными поцелуями и позовите к столу. Или принесите завтрак в постель на специальном подносе. Не забудьте добавить цветок, записку с комплиментом или маленький подарок. И, конечно, свою любовь!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Каждой хозяйке на кухне приходится быть и поваром, и кондитером. Надеемся, что наши советы и маленькие кулинарные хитрости вам пригодятся.

**КАРТОФЕЛЬ** – очень популярный продукт. Блюда из картофеля будут вкуснее, если:

- картофельные котлеты перед панировкой смочить в льезоне (1 яйцо, 1 стол. ложка молока);
- при варке положить в воду 2 зубчика чеснока;
- при запекании клубни предварительно проткнуть вилкой;
- перед жаркой кусочки картофеля промыть холодной водой и слегка обсушить (выложить на сухое полотенце на 5-10 минут).

**ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА** – неотъемлемая часть нашего рациона, поэтому берите за правило следующие советы:

- блинчики будут вкуснее при добавлении в тесто взбитых белков;
- пудинг тоже станет более пористым и пышным при добавлении взбитых яичных белков;
- большое количество сахара и жира придаст тесту жесткость.

**ПЕЛЬМЕНИ** пользуются большой популярностью, так как это блюдо быстрого приготовления. Советуем хозяйкам:

- перед варкой опустить на несколько секунд пельмени в горячую воду (смывается мука, и бульон останется прозрачным);
- для улучшения вкуса и внешнего вида бульона, перед варкой кости надо слегка обжарить.



**РЫБА** – диетический, полезный и вкусный продукт. Соблюдайте следующие рекомендации:

- запекайте рыбу при температуре 250-280 градусов, иначе она не будет сочной;
- если нужно отварить целую рыбу и при этом сохранить ее форму, рыбу перевязывают шпагатом и кладут брюшком вниз.

Желаем всем хозяйкам, чтобы вкус ваших блюд всегда был отменным!



# ДАВАЙТЕ ПОСАДИМ ПОМИДОРЧИКИ!

**П**омидоры для выращивания рассады следует сеять за 50-60 дней до ее высадки на постоянное место. Можно выращивать помидоры, высевая семена прямо в землю, но при этом способе посадки созревание плодов начинается значительно позднее.

При выращивании рассады для защищенного грунта на солнечном обогреве с высадкой во второй половине апреля – начале мая, посев семян производят в конце февраля – начале марта.

Предварительно семена сортируют, погружая их в 3-5-процентный раствор поваренной соли (30-50 г соли на 1 л воды) или аммиачной селитры. Хорошие семена оседают на дно, а пустые всплывают, их использовать нельзя. Далее семена необходимо обеззаразить, для этого они погружаются в 1-процентный раствор марганцовки на 15-20 минут. Хорошо обработать семена настоем древесной золы, по-



грузив их в раствор на 5-6 часов (20 г золы на 1 л воды).

Для повышения холодоустойчивости семена закаливают, для чего их замачивают в течение 12 часов при комнатной температуре, потом помещают в температуру +3 С° на сутки, и так чередуют комнатную температуру и более прохладную, пока семена не начнут прорастать.

Проросшие семена высаживают в землю, проде-

зинфицированную марганцовкой. Посев производят в ящики, рядами через 4 см, расстояние между семенами – 1-1,5 см.

Сверху засыпают землей слоем в 1-1,5 см. Глубже семена не нужно располагать, так как всходы будут слабыми. Поливать водой комнатной температуры.

Сверху ящики накрыть светопроводящей пленкой. На 5-день появляются всхо-

ды. Температура должна быть около 15 С°.

Через несколько дней, когда сеянцы окрепнут, температуру требуется поддерживать на уровне 20-25 С°. Когда сеянцы подрастут, им нужна большая площадь питания, для каждого растения требуется 10x10 см. Рассаживать только здоровые, крепкие растения. Заболевшие черной ножкой и слабые выбраковывать.

Перед пикировкой растения поливают. Пересаживают вместе с землей. Пикировать лучше всего заостренным колышком длиной 15 см и толщиной 2 см. Им проделывают ямку, опускают сеянец, этим же колышком прижимают землю к растению.

Нельзя допускать, чтобы точка роста была покрыта землей.

Рассаду лучше всего выращивать в торфяных горшочках. Земляная смесь должна быть питательной и рыхлой, увлажненной до тестообразного состояния.

СОТOK

СОВЕТЫ  
НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ

## СТАКАНЧИКИ ДЛЯ РАССАДЫ СВОИМИ РУКАМИ

**В** последнее время семена на рассаду по большей части высевают в пластиковые стаканчики. Однако весной, при пересадке в открытую почву, растение нужно вынимать из них.

При этом часто травмируется корень. Избежать этого поможет использование старых газет. Перегнутые полосы листки накручивают на любой цилиндр (например, бутылку емкостью 250 мл). Нижние края бумаги следует загнуть на дно, вращая эту посуду в руках. Вот так, без клея или связывания получается стаканчик, который сразу можно использовать для сева.

Обычно такую тару, наполненную землей, впритык устанавливают в большие жестяные емкости. Там и проводится выращивание рассады. А весной побеги сажают в почву вместе со стаканчиками. Остатки газеты перегнивают, а растение, которое избежало повреждения корней, быстро развивается.

Можно использовать и скорлупу яйца, которую тоже сажают на грядку вместе с выращенной в ней рассадой.

С ПОЧИНОМ!

## СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ ОГОРОДНИКУ

**Вы приобрели участок? С этого самого момента можете гордо называть себя садоводом и огородником. Вместе с землей у вас значительно прибавилось забот и хлопот, но чем больше вы будете хлопотать, тем больше будет потом радости.**



**З**а старание и труд вы будете обязательно вознаграждены хорошим урожаем овощей и фруктов. Ваш сад-огород станет для вас не только местом для физического труда, но и прекрасным оазисом для отдыха после трудовых будней.

### С чего начать?

Не спешите сразу же насаживать участок разными сортами овощей. Для начала осмотритесь вокруг. Разровняйте землю, закопайте ямы, выкорчуйте пни, удалите мусор и камни. Неплохо было бы добавить органические удобрения: торф, навоз или компост в расчете 0,5-1,5 т на сотку земли. Если почва кислая, добавьте известь.

Теперь можно распланировать, что и где сажать. Не стесняйтесь просить совета у опытных огородников. Присмотритесь к их участкам, ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать или прочитать. Овощеводы с радостью поделятся с вами своим опытом, а также дадут массу дельных советов, какие сорта лучше выбрать и где какие культуры лучше разместить.

### Соблюдайте правила

Обязательно снабдите участок водой. Ведь своевременный полив – залог хорошего урожая. Если воду доставляют нерегулярно, поставьте большую емкость. Вода будет там накапливаться и нагреваться до уличной температуры. Если на участке поставка воды отсутствует, выройте колодец.

Помните, что посадки и застройки на вашем участке не должны противоречить уставу садового товарищества. Ведь хорошие отношения с соседями тоже очень важны.

Туалет и компостную яму располагайте в глубине участка, подальше от жилых построек.

ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

## «ЖИВАЯ ИЗГОРОДЬ» ИЗ ХРЕНА

*Очень часто огороды на приусадебных или дачных участках расположены на склонах. Даже при небольшом склоне во время таяния снега или дождя земля сползает вниз.*

Нарушается плодородный слой, что отражается на урожайности.

Есть очень простой способ задержания почвы. В этом вам поможет самый обычный хрен. Достаточно посадить его в несколько рядов перпендикулярно склону, как он, разрастаясь быстро и густо, превратится в своеобразную изгородь, и поможет задержать сползание почвы. Да и для консервирования овощей вам пригодится.



## КОМПОСТ: ГОТОВИМ УДОБРЕНИЕ САМИ

**КОМПОСТ** – одно из популярных и ценных органических удобрений. В нем содержатся все питательные вещества, начиная от азота и заканчивая калием. Столь обширное богатство обуславливается тем, что компост получают из соломы, сухого бурьяна, ботвы растений, листы, навоза, помета, золы, опилок и мелких пищевых отходов.

Все перечисленные компоненты собираются в одну кучу, поливаются и, соответственно, подвергаются гниению.

### Ищем место

Но прежде чем готовить компост, важно подготовить место для его загнивания. Для этого берется любая ненужная затемненная и безветренная площадка. Далее на земле делается разметка территории площадью не менее 1 кв.м. На отмеченные линии устанавливаются дощатые стенки. В итоге получается прямоугольный или квадратный ящик для хранения и переработки компоста. Поскольку компост придется время от времени помешивать и убирать, то стенки должны быть невысокими. В любом случае высота кучи не должна превышать полметра, так как большой объем требует больше времени, воды и воздуха на загнивание.

### Важность полива

Погрузка нужных компонентов в емкость происходит следующим образом: сначала расстилается объемная солома или листва, далее помет или навоз, а уж потом мелкая древесная стружка с золой. Высота каждого слоя должна быть небольшой (10 см), чтобы компост был равномерен в обогащении. После того как ящик заполнен, компост обильно поливается водой и на 3-5 дней накрывается прозрачной пленкой. Каждую неделю компост нужно проветривать на два дня, снимая пленку. Если куча начинает сохнуть, то ее необходимо заново полить. Это нужно делать в течение двух-пяти месяцев, пока компост не перестанет издавать дурной запах и не превратится в темный однородный перегной.

Стоит сказать, что компост быстрее гниет, если все его компоненты измельчены. Как только компост готов, его можно весной начать укладывать на поверхность земли.

### ОРИГИНАЛЬНО

## «ЗЕРКАЛО-СТРАШИЛКА» ДЛЯ ПЕРНАТЫХ

Много хлопот доставляют владельцам садовых участков птицы, которые не прочь полакомиться сочными плодами.

Чтобы пернатые не пользовались результатами вашего труда, можно изготовить своими руками несложное приспособление. Наклейте осколки зеркала на полоски из легкого плотного материала (тонкой фанеры, картона, пластмассы). Свяжите их проволокой крест-накрест, оставив проволочную петлю, в которую пропустите веревочку, чтобы зеркала свободно вращались даже от легкого ветерка. Появятся солнечные зайчики, которые ослепляют и распугивают непрошенных пернатых гостей.

## КАК РАСТОПИТЬ ПЕЧЬ?

Растопить печь дровами – не такое уж простое дело, как кажется на первый взгляд. Наличие сухих дров, конечно, главное условие, но и правильные действия немаловажны.

Итак, приступим. Под дрова помещается бумага, береста или мелкие сухие щепки. Печь при растопке может начать сильно дымить, причиной может быть в непрогретом воздухе в дымоходе. Попробуйте сжечь сначала небольшое количество щепок или бумаги в отверстии прочистной дверки трубы или на вьюшке.

Не нужно, наверное, напоминать, что при растапливании печи дверка должна быть полностью открыта. Дождитесь, когда дрова полностью разгорятся, и закрывайте топливник. Открытой теперь нужно держать поддувальную дверку, собственно, с помощью нее вы и будете регулировать тягу.

### Смотрим на цвет пламени

Опытные истопники определяют силу тяги по цвету пламени: плохая тяга – пламя красного цвета, из трубы – темный, густой дым. Избыточная тяга – цвет пламени яркий, белый, дымоход сильно гудит. Нормальная тяга – пламя имеет желто-золотой цвет.

Иногда при топке печи дым может пойти в помещение, тяга уменьшится, горение топлива



пойдет на убыль. Отчего так происходит? Вероятнее всего, дымоход засорён сажей. Придётся его почистить и восстанавливать тягу.

Появление капель конденсата в дымоходе говорит о низкой температуре продуктов сгорания. Использовать нужно только сухие дрова и, по возможности, утеплить дымоход. Влажность в дымоходе может появиться и по другим причинам: незакрытая топочная дверца, забитость золой зольниковой камеры, не слишком гладкая внутренняя поверхность дымовой трубы.

Влага также может попасть в дымоход, если на оголовке трубы нет защитного колпачка, препятствующего попаданию осадков.

Если растопка печи вам удалась, и горение топлива интенсивно при достаточной тяге, но стенки печи не сильно прогреваются, возможно, есть щели в кладке печи. Увы – ничто не вечно! Требуется зачистить и заделать щели раствором.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ПАРНИКОВАЯ ПЛЕНКА: НЕ ОШИБИТЕСЬ В ВЫБОРЕ!

Парниковая пленка является важнейшим материалом в парниках и теплицах, поскольку именно она обеспечивает создание необходимых условий для выращивания различных культур.



### Какую же пленку выбрать?

Многие дачники и владельцы участков экономят, выбирая парниковую пленку из полиэтилена. Однако это неправильно: полиэтилен быстро изнашивается и легко рвется. Вряд ли такая

пленка прослужит дольше одного сезона.

Пленка из нетканого материала также не годится: под такой пленкой растениям катастрофически будет не хватать солнечного света. Она годится только для создания стенок в теплице.

Отличный во всех отношениях выбор – армированная пленка из полиэтилена. Она состоит из трех прочных слоев и потому обладает повышенной прочностью. Кроме того, наружный слой этой пленки выполнен из полиэтиленового материала высокого давления, а в середине находится слой синтетической сетки.



При выборе армированной пленки необходимо определиться с ее плотностью. Так, 150-200 г на один квадратный метр – идеальный во всех отношениях вариант.

### Важность добавок

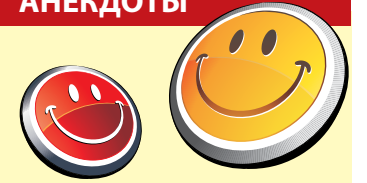
Наконец, еще одно полезное дополнительное свойство пленки – это светостабилизирующие добавки в составе ее материала. Как правило, подобные пленки имеют зеленоватую или желтоватую расцветку. А если ночью в вашем регионе достаточно холодно, то выберите воздушно-пузырчатую пленку.



## СКАНВОРД

Грузовичок на базе легковушки	"Унылая... очей очарованье"	Его выберут 4 марта						Свод толкований Ветхого Завета	Работающая, как ...
			"Салют" из пушек	Недуг, добравшийся до уха			Ответ подчиненного в армии	Команда под началом пилота	
	Его развенчал Хрущев	На него глаза от удивления лезут					Пересуды в народе	"Шлагбаум" в радиосхеме	Культура, ушедшая в ширпотреб
	Лежанка близ русской печи	Детский звук клаксона		Сибирские валенки		Кандидат в президенты Российской Федерации	... Балаганов		Покрыт паркетом
						Автомобильная дорога			
Актриса, которую нервирует Муля	Взлетают с Плеска	Изображение святого	Древняя столица Египта				Содержимое платяного шкафа	Дональд от Диснея	Битва за лоты
				Знак для геодиста на местности		И контракт, и завещание			
			Пенящееся средство гигиены						
						Как бы вокал скороговоркой	"Профессия" Джека Воробья		
			Недуг того, кто дар речи потерял	Господин с Елисейских полей		Македонский для Невского			
							Имя дочки Джавахарлала Неру		
	Руководитель общественной организации "Садоводы России" Депутат Госдумы, фракция "Справедливая Россия"		"Спой, ..., не стыдись"					Депутат Госдумы, фракция "Справедливая Россия"	
			Колесо для привода	Оно для Джона		Киноактер Михаил ...			
	Вместилец грузового авто	"Хребет" корабля	Танец в эпоху "Битлз"			"Ау!" в тайге	Обращение к Людовика на троне	"То не лед трещит, не ... пищит"	Его встарь выбирали в Свяцах
									"Всадник без головы" (автор)
				"Живой уголок" посреди Сахары				Когда пушки молчат	
Столица-порт на Лене	Цезарь за роялем	Вчиняют с помощью юриста				Японские поделки из бумаги			
Змеиный "жест"				"Бульон" из трав лечебных				Вереница кресел в театре	

## АНЕКДОТЫ



Пожилой человек поднялся по лестнице в здании Законодательного собрания Ленобласти и случайно оступился. Проходивший мимо депутат от «партии власти» помог ему подняться.

– О, большое спасибо, господин депутат. Чем я могу вас отблагодарить за помощь?

– Если вас не затруднит, на выборах отдайте свой голос за мою партию.

– Но ведь я ушиб колено, а не голову!

Хочешь похудеть? Спроси у нас как!

Пенсионный фонд России.

– Ну что! Махнем на юг?!  
– Да я давно уже на него махнул! С моей-то зарплатой!

– Кому на Руси жить хорошо?

– Не знаем, но следствие ведется.

У большинства россиян круглый счет в банке.

– И какой же?

– 0.

На двери дома надпись «В доме опасная собака!»

Грабители все равно проникают в дом. И тут им на встречу выходит маленький пудель.

Опешившие грабители ржут: «Ну и чем ты для нас опасен?!»

Пудель: «Я умею нажимать кнопку сигнализации!»

## ВЗГЛЯД ХУДОЖНИКА

Начальник указывает, как голосовать? Руководитель запугивает: «Если не проголосуете как надо, отключим газ», «Сфотографируйте галочку в бюллетене и покажите», «За явку и правильное голосование отвечаете головой», «Вы знаете, за КОГО надо голосовать!» Знакомая картина? Тогда наши рекомендации для Вас. Не бойтесь угроз! Не поддавайтесь на уговоры! Никого не слушайте. Никто не может узнать, КАК ИМЕННО Вы проголосовали. Голосование тайное. В кабине для голосования будете только Вы - один на один со своей совестью! ВЫБИРАТЬ ТОЛЬКО ВАМ! ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СВОИМ ПРАВОМ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

**НЕФОРМАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ**

- Если будете голосовать не так, как я вам сказал, а за кого попало - то формально я вам за это ничего не могу сделать, а реально - лишь премии! Это я вам как директор обещаю!!!

- Формально я вам не могу указывать, где ставить галочку, а реально - уволю с "волчьим билетом!"

- Знаешь, Степаныч, формально - это мой начальник, а реально - нездоровый человек с манерой величия. Пойду на выборы и буду голосовать так, как сам решу, без советчиков. У меня своя голова на плечах есть!

- Формально я не могу влиять на процесс выборов, а реально - Я ВСЕ РЕШАЮ ЗА ВАС!!!