



69 регион

Общественно-политическое издание Тверской области

№34

май 2016

С поварешкой
на картошку

**ГОТОВИМ
БЛЮДА
НА ОСНОВЕ
КАРТОФЕЛЯ**



...13

Депутат Госдумы Алексей ЧЕПА

**Мы все равно
добьемся принятия
закона о поддержке
Детей войны**

...6

ЦВЕТОВОДСТВО



**Выращиваем
цветы
без рассады**

...9

НАШ ЛИДЕР

**Сергей
МИРОНОВ**

Залезать
в карман населения –
самое последнее дело!

...7

САД И ОГОРОД

**Лунный
посадочный
календарь
на май**

...15

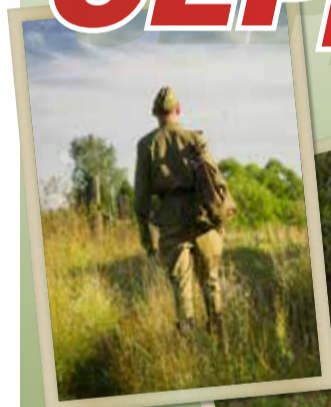
СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

**Почему российские
продукты
неконкуренто-
способны
в Европе?**

...11



**ПОБЕДА
В НАШИХ
СЕРДЦАХ!**



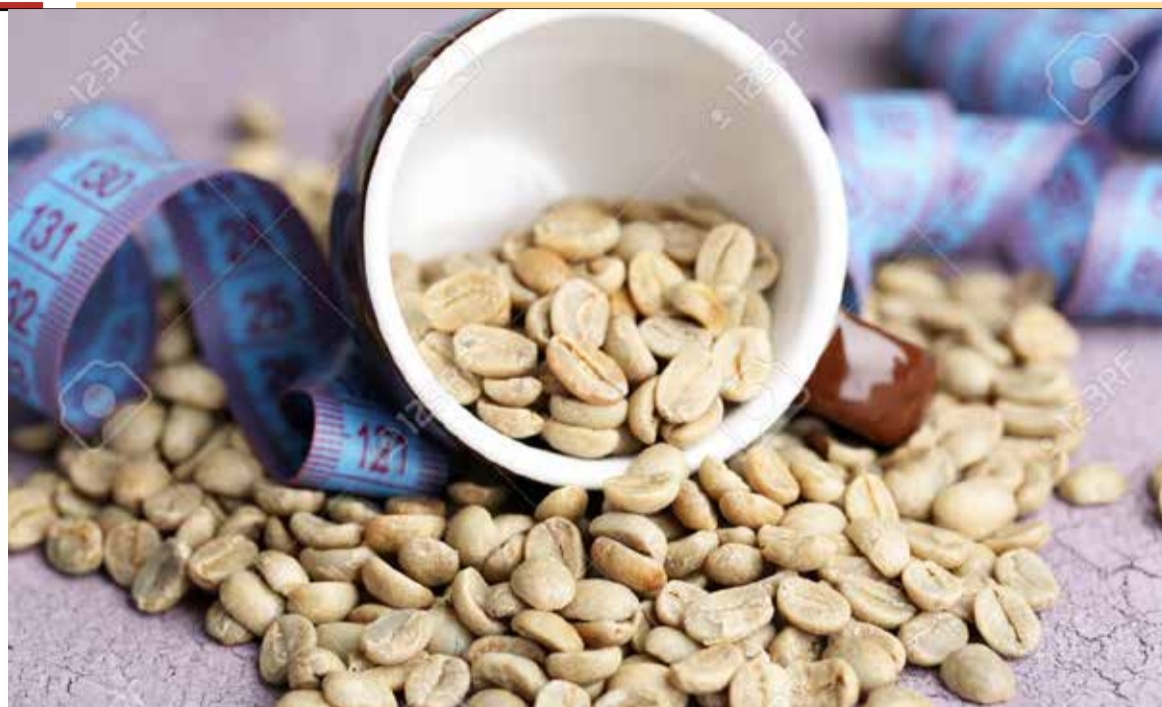
**71
ГОД
СО ДНЯ
ВЕЛИКОЙ
ПОБЕДЫ!**

1941-1945





Является ли напиток революционным средством для похудения, рассказывает врач-диетолог **Алексей КОВАЛЬКОВ**



Не стоит уповать на зеленый кофе как на главный способ избавления от лишнего веса

Поможет ли зеленый кофе похудеть?

Большинство диетологов рассказывают о чудодейственных свойствах зеленого кофе. Авторы статей утверждают, что он поможет избавиться от лишнего веса и правильно похудеть, укрепить здоровье и обрести молодость. Но так ли это на самом деле? Давайте разберемся.

Зеленый кофе – это свежие зерна, которые очистили, высушили и... не обжарили. В результате получаются кофейные зерна, цвет которых в зависимости от сорта варьируется от темно-зеленого до светло-зеленого, с легким сероватым оттенком. Вкус зеленого кофе отличается от привычного для нас черного: он травяной и не горчит, а аромат напитка легкий и еле уловимый. Приготовить зеленый кофе самостоятельно довольно просто: нужно подсушить зерна на сковороде (совсем немного, до изменения цвета и запаха), смолоть их и сварить привычным способом. Если вы хотите получить более ароматный напиток, зерна необходимо обжарить.

Поможет ли зеленый кофе похудеть? Вопрос спорный. С одной стороны, кофе является великолепным источником кофеина. Кофеин снижает свертываемость крови, активизирует процессы тканевого окисления, увеличивает психическую возбудимость, улучшает концентрацию внимания, поднимает настроение, задерживает наступление утомления. Действуя через симпато-адреналовую систему, усиливает сократимость сердечной мышцы. Поэтому употребление качественного кофе и чая способствуют снижению веса.

Наш организм устроен так, что чувство сытости возникает при повышении уровня сахара в крови. Когда запасы этой энергии истощаются,

очередь доходит до жиров. Увеличение в крови уровня сахара и жирных кислот – одна из причин появления ощущения бодрости, прилива энергии, внутреннего тепла и чувства сытости. Кроме того, кофеин обладает способностью стимулировать распад подкожного жира.

Помимо кофеина зеленый кофе отличается высоким содержанием «хлорогеновой кислоты». Именно на нее делают ставки маркетологи, активно продвигающие зеленый кофе как средство для похудения. Она обладает антиоксидантными, противовоспалительными, иммуностимулирующими и антидиабетическими свойствами; способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови. Помимо кофейных зерен «хлорогеновая кислота» содержится в спи-

нате, капусте, моркови, баклажанах, клюкве, артишоках и даже картофеле. Но есть одно условие: эта «чудодейственная» кислота разрушается при термической обработке! Поэтому зеленый кофе, который нам активно рекламируют как революционное средство для похудения, никоим образом не несет в себе заявленной ценности. Если же вы хотите ощутить на себе полезные свойства зеленого кофе, его надо принимать в виде экстракта, а не напитка.

И самое главное: не стоит уповать на зеленый кофе как на единственный способ избавления от лишнего веса. Да, в определенной степени он, как и простой черный кофе, поможет вам похудеть, но без правильного питания и физических нагрузок эффект его будет настолько минимален, что вы этого просто не заметите.



РЕЦЕПТЫ

Коктейли для стройности

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И КЕФИРА

Ингредиенты

- 20 г грецких орехов
- 2 ст. л. пшеничных отрубей
- 250–300 мл кефира 1%
- половинка яблока
- щепотка ванили

Способ приготовления

Ингредиенты отправляем в блендер и измельчаем. Переливаем в большой красивый стакан, украшаем листиком мяты. Наслаждаемся вкусом!



КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ И КОРИЦЫ

Ингредиенты

- зеленый чай
- корица

Способ приготовления

Заваривается точно так же, как и чай с лимоном. Постарайтесь брать неароматизированный чай, без жасмина, ягод и т.д. – они лишь перебивают вкус. Единственное: если завариваете чай с палочкой корицы, необходимо побольше времени – корица должна раскрыть свой аромат.

Если используете порошок, будьте аккуратнее с дозировкой. Корица улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует сни-



жению аппетита, а также усиливает метаболизм сахаров. Наливаете горячую воду, накрываете полотенцем и даете чаю хорошенько настояться.

КОКТЕЙЛЬ «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО»

Ингредиенты

- 300 мл кефира
- 20 г миндаля
- 20 г светлых отрубей
- 4 вишни
- ваниль – по вкусу

Способ приготовления

Миндаль и отруби измельчить, добавить кефир и ваниль и хорошенько взбить. Перелить в стакан, украсить ягодами черники.



Полезные свойства воды

Вода – основная составляющая нашего организма. Без нее невозможен обмен веществ, замедляются все жизненно важные процессы в тканях. Поэтому качество жизни человека, его здоровье определяются количеством и качеством потребляемой воды. Здоровый взрослый человек в сутки выпивает от 1,5 до 2 литров воды. Это тот минимум, который необходим клеткам. Если потребность организма в воде удовлетворена, то все его системы работают хорошо.

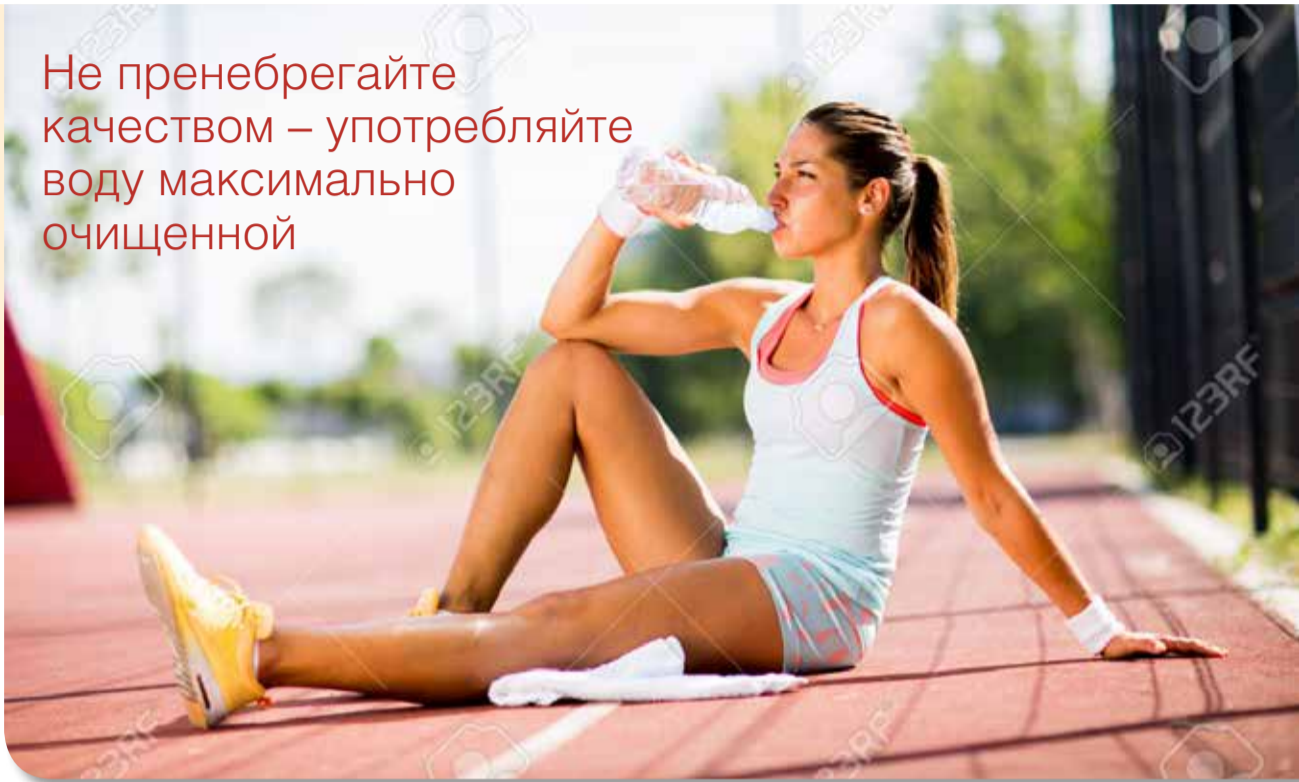
Правильное употребление воды в течение дня – очень полезная привычка. Организм испытывает потребность в воде за полчаса до еды и через пару часов после принятия пищи. Следует помнить, что простую воду ни в коем случае не заменят никакие напитки.

Первый стакан воды следует выпивать сразу после пробуждения. Он восстановит водный баланс в организме после ночного сна. Через 2 часа выпейте еще один стакан воды. Затем в течение дня придерживайтесь такого же ритма. Это тот необходимый минимум воды, который при любых условиях должен поступить в организм.

Существуют особые случаи, когда воды следует пить больше, чем обычно:

1. В условиях длительных авиаперелетов следует увеличить потребление воды на 30%.
2. Во время повышения температуры воздуха потребность организма в воде повышается на 70–100%.
3. При кормлении грудью увеличьте количество воды на 200%.
4. При употреблении алкоголя организм нуждается в усилении водного режима на 70–100%.

Не пренебрегайте качеством – употребляйте воду максимально очищенной



5. После занятий спортом резко возрастает потребность в воде.

6. При повышении температуры тела поможет усиленное питье.

7. При соблюдении диеты нужно придерживаться важного принципа: чем меньше человек ест, тем больше ему нужно пить.

8. Если человек старше 60 лет. К этому возрасту клетки организма теряют 30% внутриклеточной жидкости, что приводит к закислению тканей организма, а это в конечном итоге и вызывает быстрое старение и возникновение заболеваний.

Борьба со старостью и возникающими заболеваниями – это борьба за сохранение водного внутриклеточного баланса.

9. При повышении интеллектуальной нагрузки клетки головного мозга испытывают острый дефицит жидкости. Увеличьте количество воды до 3 литров в сутки.

Не пренебрегайте качеством воды, которую вы употребляете. Помните, что вода должна помочь вывести из организма накопившиеся вредные вещества, а не привнести их в клетки. Поэтому употребляйте максимально очищенную воду.

Осторожно: клещ!

Вместе с пробуждением природы появляются насекомые, которые нас совсем не радуют. К ним относится и клещ, у которого на апрель-май приходится пик активности.

Клещ – маленький паразит, который является переносчиком двух опаснейших для человека инфекций – клещевого энцефалита и иксодового клещевого боррелиоза. При клещевом энцефалите поражается центральная нервная система человека, в случае бор-

релиоза наблюдается поражение нервной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Оба заболевания представляют угрозу для жизни человека.

Заражение происходит при укусе клеща таежного, наиболее часто встречающегося на террито-

рии России. Он является разновидностью клеща иксодового, обитателя всех континентов, включая Антарктиду.

Заражение может быть выявлено после обследования клеща, укусившего человека, в специальной лаборатории. Поэтому в случае обнаружения на своем теле укуса клеща следует немедленно обратиться в поликлинику, где помогут извлечь насекомое и обследуют его.

Если вы удалили клеща самостоятельно, то нужно знать симптомы, при которых необходимо экстренно обратиться к врачу:

1. Образовалось красное пятно на месте укуса.
2. Повысилась температура.
3. Появилась ломота в мышцах и суставах.
4. Наблюдаются признаки светобоязни.
5. Появилась сыпь на теле.

Извлеченного клеща следует поместить в емкость с кусочком ваты, смоченной водой: ему нужна влажная среда. Постарайтесь доставить его в лабораторию живым.

КОММЕНТАРИЙ

Самое важное значение имеет профилактика укусов клещей в весенний период. Вакцинация снизит вероятность заражения, облегчит протекание болезни.

Помните, что при посещении леса одежда должна защищать большую часть тела и плотно прилегать к обуви и запястьям, чтобы клещи не смогли заползти под нее, а также быть светлой и однотонной, так как клещи на ней более заметны.

Следует помнить, что клещи ползут снизу вверх. Они поджидают свою добычу среди растительности нижнего яруса леса, где больше влаги и меньше солнца.

Тщательно осматривайте свою одежду после посещения леса. Помогите другу другу при осмотре тела и головы.

При извлечении клеща не допускайте прямого контакта с насекомым, не раздавливайте его: вероятность попадания инфекции на кожу и слизистые при этом очень велика.

Соблюдайте правила предосторожности, чтобы весенний отдых не обернулся заболеванием. На улицы города клещ может попасть из городских парков, с одежды людей, посещавших лес, с транспортных средств.





Каждый год 9 мая Алексей ЧЕПА приходит к Обелиску Победы в Твери.

С Днем Победы, земляки!

Дорогие ветераны, труженики тыла, Дети войны!

Великая Отечественная война завершилась 71 год назад. Это самое трагическое событие XX века. За прошедшие годы многое изменилось. Но время не стерло из нашей памяти героические и одновременно трагические вехи того страшного времени – войны, которая нанесла безмерный ущерб нашей стране. А победа над нацизмом дает нам огромный повод для гордости своим народом.

Мы никогда не забудем, как наша армия выстояла подо Ржевом, освободила Калинин, нанесла сокрушительный удар по врагу в Московской битве, окружила и уничтожила войска противника под Сталинградом, нанесла смертельное поражение фашистским полчищам под Курском, освободила Европу и водрузила в Берлине Знамя Победы.

Наши деды и прадеды совершили подвиг во имя будущего, проявили массовый героизм, мужество, беззаветную любовь к родной стране. Мы всегда будем помнить и чтить память солдат, уроженцев Тверской земли, воинов-сибиряков, которые приехали за тысячи километров защищать Верхневолжье и погибли здесь, воинов из бывших республик СССР – всех, кто на фронте и в тылу отстоял честь и свободу нашей Родины!

С праздником Великой Победы! Здоровья вам, счастья, бодрости, оптимизма, долгих лет жизни и мирного неба над головой!

**Ваш Алексей ЧЕПА,
депутат Госдумы**

Справедливороссы отстояли воздушный щит России

Благодаря «Справедливой России» и лично Алексею Чепе Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова отметит 60-летие.

Этого юбилея могло не быть. К 2015 году экс-министр обороны Анатолий Сердюков планировал расформировать вуз, который стоит на страже российского неба. В набат ударила «Справедливая Россия».

Приказ о создании в Твери академии ПВО (ныне – ВА ВКО) был подписан 24 ноября 1956 года. За 60 лет в ней прошли подготовку более 15 тысяч офицеров.

Но Россия чуть было не потеряла уникальный вуз. В 2012 году к депутату Госдумы Алексею Чепе обратились офицеры, преподаватели и ветераны академии, озабоченные грядущей ликвидацией академии. Последний выпуск в ВА ВКО имени Жукова должен был состояться в 2015 году.

На защиту встали «Справедливая Россия» и лично депутат Госдумы Алексей Чепе.

– Я посетил тверскую академию и утверждаю, что в этом учебном заведении разработаны и широко используются имитационные комплексы, позволяющие моделировать все процессы противоборства в воздушно-космическом пространстве, – сказал Алексей Чепе.

– На их создание потребовались десятилетия работы и огромные интеллектуальные и материальные ресурсы. Руководители соединений и частей, кадровые офицеры и генералы войск ПВО СССР и России на 100% подготовлены в академии им. Жукова. Потерять эту уникальную базу для России смерти подобно. Партия «Справедливая Россия» будет добиваться расследования и приложит максимум усилий для восстановления учебного процесса в тверской академии в полном объеме, – заверил народный избранник.



За 60 лет в академии ПВО (ныне – ВА ВКО) в Твери прошли подготовку более 15 тысяч офицеров

Алексей Чепе обратился тогда к новому министру обороны Сергею Шойгу с просьбой предотвратить «убийство» вуза.

– Последствием закрытия академии станет разрушение воздушно-космической обороны России и уничтожение самой России как свободной и независимой страны, – аргументировал Алексей Чепе.

Шойгу отменил приказ своего «гражданского» предшественника. Академия осталась в строю. Осенью «Жуковка» будет праздновать юбилей. Активисты регионального отделения партии «Справедливая Россия» обязательно примут участие в праздничных мероприятиях.

Михаил ШЕВЧЕНКО

«Не было детства – поддержите в старости!»

В Тверской области до сих пор не принят закон «О Детях войны».

Партия «Справедливая Россия» внесла в Госдуму законопроект «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан, пострадавших в период Великой Отечественной войны», предусматривающий в том числе ежемесячные выплаты Детям войны.

Инициатива справедливороссов была поддержана на II межрегиональном съезде организации «Дети погибших защитников Отечества», который прошел в Твери.

Правовой статус «Дети войны» закреплен в 15 регионах России, но не в Верхневолжье. Председатель организации в Тверской области Раиса Богатырева рассказала, что она с товарищами бьется за свои права 11 лет.

– Неужели государство не может отблагодарить людей, которые, пережив военное детство, поднимали на своих плечах промышленную мощь страны? – недоумевает Раиса Богатырева.

Тверские справедливороссы уверены, что в Верхневолжье обязаны принять закон, закрепляющий за людьми, у которых было сиротское военное детство, статус «Дети войны».

Наталья ТАРНОВСКАЯ

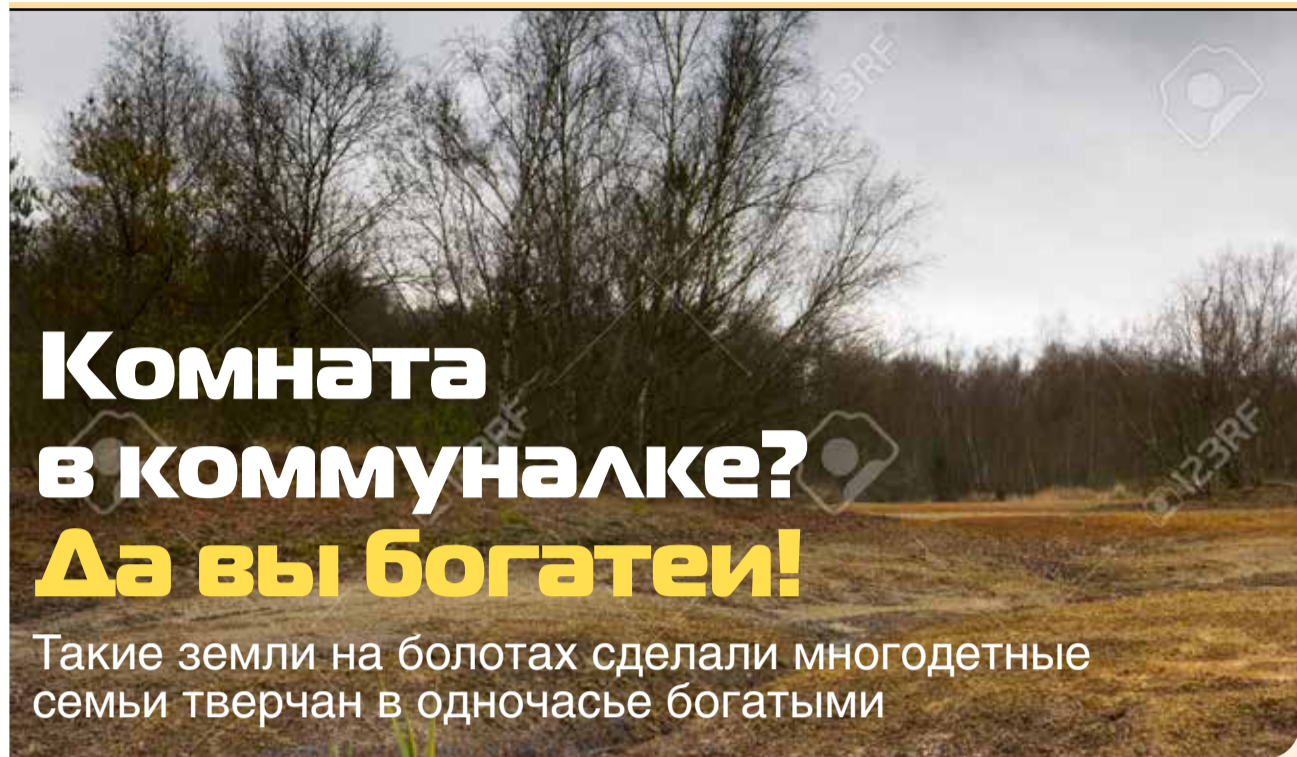
Алексей ЧЕПА

депутат Госдумы РФ

– Нынешнее старшее поколение, чье детство пришлось на Великую Отечественную войну, пережило серьезные испытания. Больно смотреть сегодня, как наши милые старики выходят на улицы с плакатами: «Не было детства – поддержите в старости». Конечно, мы не собираемся отступать и доведем начатое до победного конца.



Алексей ЧЕПА и Раиса БОГАТЫРЕВА не первый год отстаивают права Детей войны.



Комната в коммуналке? Да вы богатеи!

Такие земли на болотах сделали многодетные семьи тверчан в одночасье богатыми

Многодетные семьи тверичей начали «вылетать» из очереди на получение квартир. Причина – завышенная кадастровая стоимость земли.

Несколько многодетных семей из Твери были «выброшены» из очереди на получение муниципальных квартир, поскольку в одночасье перестали быть малоимущими. И это только начало. Причина неожиданного «обогащения» многодетных – земельные участки, переданные в собственность их семьям по указу президента РФ. Точнее – кадастровая стоимость земли, завышенная в два-три раза.

Ирина Б. проживает с тремя детьми (один из них – инвалид), взрослым братом и его женой в двух комнатах в коммуналке. Ирина с детьми занимает одну комнату, семья брата – вторую. Однако права на улучшение жилищных условий они не имеют. Цена двух комнат и земельного участка превышает стоимость имущества, которым, по мнению чиновников, должны обладать малоимущие, – 1 млн 103 тысячи рублей на пятерых человек.

– У нас любят вести беседы о демографической политике и поддержке семьи, – говорит с горечью Ирина. – Вот она, эта поддержка, в действии: трое детей с матерью ютятся в комнате в коммуналке, а городские чиновники только руками разводят. Вы, говорят, вполне обеспеченная семья, у вас целых 17 квадратных метров на четверых человек и земельный участок без коммуникаций на болоте. Но даже если мы комнату и участок продадим, нам денег и на однокомнатную квартиру не хватит. Это по кадастровой стоимости земля оценена в 800 ты-



Юрий ЛЕЙМАН

депутат Тверской городской Думы

– Ситуация, конечно, ненормальная. Нельзя лишать семью права на улучшение жилищных условий по надуманным основаниям. Фракция «Справедливая Россия» в городском парламенте намерена сделать все, чтобы изменить ситуацию. Необходимо срочно пересмотреть реализацию закона о выделении земель многодетным, а также требования по постановке горожан на учет для улучшения жилищных условий как малоимущих.

сч, а на самом деле она стоит почти в три раза меньше. Зато теперь у чиновников есть законное право сказать: вы семья богатая, решайте сами свои проблемы!

Милана АНДРЕЕВА

Максимальная стоимость имущества
для одного члена малообеспеченной семьи –
220,6 тысячи рублей

Средняя стоимость 1 кв. метра жилья – **45,7** тысячи рублей



Средняя стоимость однокомнатной квартиры – **1,7** млн рублей

Тверские чиновники считают, что в однокомнатной квартире должно жить не менее восьми человек. Только тогда семья может быть признана малоимущей. И то если у нее нет дачи, земельного участка или самого захудалого автомобиля.

Верхневолжская «Тимирязевка»

Земли учхоза Тверской сельхозакадемии должны использоваться по назначению.

У всех на слуху ситуация с землей московского аграрного университета имени Тимирязева, которую хотели отнять у вуза и отдать под постройку элитного жилья. Председатель партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов обратился к Владимиру Путину с просьбой остановить уничтожение уникальных селекционных участков и ботанических коллекций. Буквально на следующий день во время «прямой линии» президент пообещал: «Тимирязевскую академию оставят в покое».

Своя «Тимирязевка» есть и в Верхневолжье – Тверская государственная сельскохозяйственная академия. По инициативе фракции «Справедливая Россия» в региональном Заксобрании прошел «круглый стол», посвященный эффективному использованию учебно-опытного хозяйства «Сахарово» ТГСХА. Эти земли также не дают покоя коммерсантам.

Участники мероприятия обсудили создание на землях учхоза и прилегающих к нему территориях инновационного интегрированного агропромышленного комплекса «Агрокластер Аввакумово». К его реализации разработчики проекта намерены привлечь многодетные семьи, готовые работать в сельском хозяйстве. Их кураторами станут сотрудники сельхозакадемии.



Комплекс ТГСХА.

Тверские справедливороссы считают, что агрокластер сможет решить сразу несколько проблем: обеспечит продовольственную безопасность области, даст землю и жилье многодетным семьям, предоставит порядка 500 рабочих мест, стимулирует научные разработки в сфере сельского хозяйства. По мнению эсеров, минимизировать бюджетные затраты, необходимые для создания кластера (порядка 800 млн рублей), можно путем привлечения инвесторов в рамках государственно-частного партнерства.

Алина ЛИМАНСКАЯ



Владимир БАЮНОВ

депутат Законодательного собрания Тверской области, выпускник ТГСХА

– Создание агрокластера сохранит землю сельхозназначения в рабочем состоянии. Здесь будут развиваться сельское производство, отработаны научные методы ведения хозяйства, действовать селекционные лаборатории. Вопрос не только в плоскости импортозамещения, возрождения русского села. Одновременно мы сможем решать большие социальные вопросы, с которыми годами не могут справиться «ответственные» чиновники. Например, решить вопрос с землей и жильем для многодетных. А это одна из важнейших социальных задач, поставленных перед страной президентом.

Труженики тыла и Дети войны не должны быть забыты!

Депутаты «Справедливой России» во главе с лидером партии Сергеем Мироновым в очередной раз внесли в Госдуму законопроект о мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан, пострадавших в период Великой Отечественной войны.

Их вклад в общую победу над фашистской Германией не оценим, однако в силу необъяснимых причин эти люди оказались обделены государственной поддержкой.

– 9 мая, в День Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне, мы всегда вспоминаем со словами благодарности наших воинов, которые спасли Родину и весь мир от фашистской угрозы. Но победа была завоевана не только ратными подвигами. Труженики тыла и дети, которые самоотверженно трудились наравне со взрослыми, внесли неоценимый вклад в разгром врага. Но, в отличие от участников войны, эти категории граждан не получают никаких дополнительных мер социальной поддержки на федеральном уровне, – прокомментировал законопроект Сергей Миронов.

Дети войны – это граждане России, которым на момент окончания Великой Отечественной войны не исполнилось 18 лет. Эти люди, которые не имели детства и трудились плечом к плечу наравне со взрослыми, заслуживают особенного отношения. Так же как и граждане, трудившиеся в тылу в период с 22 июня 1941 года по 27 января 1945 года.

«Справедливая Россия» намерена добиться ежемесячной выплаты труженикам тыла в размере 2316 рублей и в размере 1000 рублей – всем гражданам России, имеющим статус «Дети войны». Законопроектом также предусмотрена компенсация расходов за услуги ЖКХ в размере 25% и право на внеочередное медицинское обслуживание.

Труженики тыла и Дети войны – уходящее поколение, которому мы, жители России, также обязаны жизнью и мирным небом над головой. Именно поэтому так важно успеть добиться справедливости и устранить обделенность мерами социальной поддержки этой категории граждан. Сегодня герои войны вынуждены жить на гроши. Чиновники в правительстве считают, что мизерной пенсии в 7000 рублей вполне достаточно для безбедного существования. Для сравнения: Дети войны в Германии получают приблизительно 50 тысяч рублей! Разве такого отношения со стороны государства заслужили наши старики, испытавшие на себе все ужасы войны? Многие из них потеряли родителей, получили ранения, голодали и все равно трудились на благо народа и страны! Тем не менее партия власти отказывается предоставить им даже ту символическую материальную

«Справедливая Россия» намерена добиться ежемесячной выплаты труженикам тыла в размере 2316 рублей и всем Детям войны в размере 1000 рублей



Согласно статистике, в России проживает более **13 миллионов** Детей войны. Из них **2 миллиона не имеют никаких льгот**. Многие из них являются инвалидами и не имеют возможности бороться за свои права. Во многих западных странах, в том числе в Германии, Дети войны наделены многочисленными привилегиями: они имеют возможность бесплатно лечиться и путешествовать.

помощь, которой добиваются справедливороссы. Учитывая нынешнее кризисное время, эти незначительные выплаты могли бы облегчить жизнь людей.

– Закон о социальной поддержке Детей войны был внесен нами в парламент еще в 2011 году, затем в 2013-м, но оба раза не прошел из-за противодействия думского большинства в лице «Единой России». Мы все равно добьемся принятия очень нужного закона о поддержке этой категории граждан, я считаю, что Дети войны заслужили отдельного внимания и помощи государства, – отметил депутат Госдумы Алексей Чепан.

Каждый день в Центры защиты прав граждан «Справедливая Россия» приходят отчаявшиеся пенсионеры и просят принять закон о поддержке Детей войны и тружеников тыла. Среди них, например, пенсионерка Анна ДУБОВЦЕВА. Она – инвалид по зрению, ветеран труда. Прожила долгую и трудную жизнь.

– Мой отец ушел на фронт в самом начале Великой Отечественной войны, в июне 1941 года. А я родилась 28 августа. Я так и не увидела родного отца, потому что он пропал без вести. Мама одна воспитывала нас с сестрой. Было очень трудно: питались чем придется, про наряды и не думали. Чтобы как-то помочь маме, я пошла работать сварщиком на завод «Нефтемаш», – рассказала пенсионерка.

Сварщиком Анна Дубовцева проработала 30 лет, а в целом ее трудовой стаж составляет 47 лет.

– Из-за тяжелой работы на сварке я лишилась одного глаза. Постоянно болею, поэтому приходится много денег тратить на лекарства. У меня двое взрослых детей и четверо правнуков. Они мне помогают. Но неужели государство не может позаботиться о нас? Дополнительные деньги нам бы не помешали, – добавила Анна Дубовцева.

Депутаты «Справедливой России» надеются, что на этот раз правительство услышит просьбу миллионов пожилых людей и наконец-то одобрит законопроект.

Сергей МИРОНОВ

Залезать в карман населения – самое последнее дело!

19 апреля Дмитрий Медведев отчитался перед депутатами Госдумы о результатах деятельности правительства за 2015 год. С ответным докладом выступил лидер «Справедливой России» Сергей Миронов. Председатель партии раскритиковал действия Кабмина, а точнее, его полное бездействие.

– Глава Минэкономразвития из месяца в месяц в публичном пространстве оценивает состояние экономики такими поразительными метафорами, как «дно», «край», «нижняя полочка», «нижняя точка». Спрогнозировали упадок и развели руками! Давно пора действовать! – заявил Сергей Миронов.

По мнению лидера «Справедливой России», старая модель развития себя изжила, а новой нет. Правительство же не предпринимает никаких действий для вывода страны из кризиса. Все, что они делают, – «душат» собственных граждан новыми налогами и сборами. Нашумевшие истории с большегрузами, непомерные тарифы на платные дороги, двойное налогообложение владельцев транспортных средств, пресловутые платежи на капремонт – вот далеко непол-



ный перечень «антикризисных» мер Кабмина.

– В экономически сложное время правительство фактически подталкивает людей, не имеющих иных доходов, кроме зарплаты, к кредитной кабале, – заявил Миронов.

В апреле Конституционный суд поручил Госдуме устранить нарушения прав граждан в законе

о капремонте. В частности, государство должно выполнить свое обязательство по ремонту домов, которым он требовался на момент приватизации. До этого все собственники таких домов должны быть освобождены от уплаты взносов на капремонт. Соответствующий законопроект правительство внесло еще в сентябре.

– Обращаю внимание: правительство в очередной раз против! Получается, против не только предложения «Справедливой России» и решения Конституционного суда, а, по сути, против граждан своей

Освободите место тем, кто знает, что делать, и готов нести политическую ответственность за результаты своей работы!

страны, на которых оно перекладывает собственные обязательства. Если вы безответственное правительство, то освободите место тем, кто знает, что делать, и готов нести политическую ответственность за результаты своей работы! – заключил Сергей Миронов.

На прошедшем 23 апреля съезде партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов повторно озвучил свою позицию: «Правительство работает неэффективно и должно уйти!» При этом политик отметил, что главная задача его партии – защита людей труда.

Президент приказал правительству выполнить требование «Справедливой России»

Владимир Путин и Общероссийский народный фронт призвали главу правительства Дмитрия Медведева немедленно решить проблему несправедливой оценки имущества и земельных участков. Ранее вопрос о несовершенстве системы подняла партия «Справедливая Россия» в ходе федеральной акции «Делай или уходи!».

На специальном совещании президента России с Кабмином Владимир Путин подверг критике работу правительства. Глава государства указал на необходимость изменения нынешнего механизма исчисления кадастровой стоимости имущества (объектов недвижимости и земли). «Это волнует сегодня очень многих: и представителей бизнеса, и рядовых граждан», – подчеркнул глава государства.

Первыми о недочетах действующей системы заявили депутаты «Справедливой России». Они даже высказали свое требование к правительству: незамедлительно отменить механизм «кривых» начислений. В противном случае справедливороссы заявили о готовности бороться за отставку правительства. Под этим, а также под другими требованиями к Кабмину уже подписались 2 миллиона жителей нашей страны.



Сергей МИРОНОВ

– Надеюсь, хотя бы «окрик сверху» на министров подействует, раз жалоб снизу они не слышат!

Правительство пропустило глас народа мимо ушей, зато на проблему обратил внимание президент! К призыву «Справедливой России» присоединился и Общероссийский народный фронт: в организации подтвердили, что текущий механизм исчисления кадастровой стоимости имущества и земли, придуманный чиновниками, не обоснован и не честен. По оценкам специалистов, «кривые» начисления вредят экономическому развитию страны, препятствуют созданию новых рабочих мест и разоряют промышленность. Страдают и рядовые граждане: в этом году налоговые платежи выросли в 5–10, а у некоторых и в 100 раз!

После вмешательства в ситуацию президента Дмитрий Медведев распорядился подготовить необходимые поправки в законодательство. Соответствующее поручение в тот же день он передал Минэкономразвития. Что мешало премьеру услышать голоса миллионов россиян и сделать это раньше, неизвестно. Видимо, для того чтобы заставить чиновников эффективно выполнять свою работу, необходимо, чтобы грянул гром, а именно – указание от первого лица страны.

ГОТОВИМ ПОЧВУ ДЛЯ ОГУРЦОВ

Как разные типы почв подготовить для посадки огурцов

Лучшая почва для огурца – рыхлая, легкая, хорошо аэрируемая (содержащая в почвенных капиллярах много воздуха), в ней развивается мощная корневая система и огуречные плети растут очень быстро.

Наиболее подходят огурцу окультуренные почвы с высоким содержанием органического вещества (перепревший навоз, торф, компост). Пригодны для огурца и песчаные почвы, однако они слабо удерживают воду и элементы питания. Их нужно часто поливать и подкармливать небольшими дозами удобрений.

Дерново-подзолистые почвы характеризуются невысоким плодородием, низким содержанием гумуса и доступных растениям питательных веществ, кислой реакцией почвенного раствора (рН 4–5). Для огурца более подходят дерново-подзолистые почвы без оглеения. В них следует вносить органические удобрения (навоз, компост, торф) из расчета 5–10 кг на 1 кв. м, рыхлящие материалы, известь.

Серые лесные почвы по водно-физическим свойствам близки к дерново-подзолистым. Но отличаются от них повышенным содержанием гумуса (до 3–5%). Это кислые или слабокислые почвы. Основные мероприятия по повышению плодородия таких почв: известкование, внесение органических и минеральных (глав-



ным образом, азотных и фосфорных) удобрений.

Торфяники (кроме низинных) имеют высокую кислотность, характеризуются низким содержанием фосфора, калия, магния, микроэлементов. Азот находится в труднодоступной для растений форме. Торфяные почвы медленно прогрева-

ются весной и быстро охлаждаются осенью. Для уменьшения воздействия неблагоприятного температурного

режима на растения на торфяниках огурцы обычно выращивают на простых или паровых грядах, применяют полиэтиленовую пленку.

Компост очень благотворно влияет на рост и урожай огурца. Поэтому, если на участке есть компост, весной перед посевом или посадкой по всей ширине гряды выкапывают траншею на глубину штыка лопаты и направляют ее прошлогодним компостом. Перепревший компост уже не способен саморазогреться, и его можно не засыпать сверху большим слоем плодородной земли. Температура перепревшего или полуперепревшего компоста в результате микробиологического разложения повышается, поэтому такие компосты при приготовлении гряды смешивают с землей (2:1–1:1). Можно засыпать компост

сверху плодородной землей или произвесткованным торфом слоем 10–20 см. Остатки выкопанной земли из траншеи используют для присыпки растительных остатков и бытовых отходов в процессе приготовления компоста текущего года.

В средней полосе и более южных регионах России, где много плодородной земли и большие запасы торфа, чернозема, гумуса, широкие гряды с узкими междурядьями имеют преимущество над узкими грядами с широкими междурядьями. Дело в том, что при одинаковом расстоянии между строчками соседних гряд (100–110 см), при узких междурядьях почва меньше утаптывается, и корневая система огурца повреждается слабее. Корни огуречных растений

Неосвоенные почвы перед посадкой огурца обязательно окультуривают

Оглеение – процесс восстановления окисных почвенных соединений

расположены поверхностно, однако расползаются от стебля далеко – в диаметре до 2 м. В период начала плодоношения на рыхлых грядах видно, как активные белые корни буквально пронизывают всю поверхность гряды и междурядья. Некоторые овощеводы с целью уменьшения утаптывания почвы в междурядьях по всей длине укладывают в них доски, однако под ними могут скапливаться слизи.

РЕГИСТРАЦИЯ САДОВОДЧЕСКОГО ТОВАРИЩЕСТВА: СНТ или ТСН?

Деятельность садоводческих и дачных некоммерческих товариществ, партнерств и кооперативов регулируется гражданским, земельным, градостроительным, административным и уголовным законодательством, а также Федеральным законом «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан».

С 1 сентября 2014 года вступили в силу поправки в Гражданский кодекс РФ, которые кардинально изменили главу кодекса о юридических лицах. Таким образом, с 1 сентября 2014 года садоводческие, огороднические и дачные объединения граждан могут создаваться только в двух формах:

- садоводческие, огороднические или дачные потребительские кооперативы;
- товарищество собственников недвижимости (ТСН).

Созданные ранее садоводческие, огороднические или дачные некоммерческие товарищества, кооперативы и партнерства продолжают действовать

в этом виде до тех пор, пока ими не будут внесены изменения в устав объединения. Их нужно зарегистрировать в налоговом органе по месту нахождения юридического лица.

Законом не установлен предельный срок, до которого ранее созданные садоводческие, огороднические или дачные некоммерческие товарищества, кооперативы и партнерства должны внести изменения в свои учредительные документы.

То есть если регистрация юридического лица в форме садоводческого некоммерческого товарищества осуществлена после 1 сентября 2014 года, то она незаконна.



УГОЛОК ЦВЕТОВОДА

Цветы без рассады

Большинство цветов из-за холодных погодных условий приходится выращивать через рассаду. Но некоторые цветы достаточно холодостойки, чтобы сеять их сразу в открытый грунт. Они неприхотливы и не требуют особого ухода, зато зацветают уже через 30–40 дней и радуют цветением почти все лето.



Алиссум – растение холодостойкое и засухоустойчивое. Ранней весной семена высевают прямо в открытый грунт, располагая их на поверхности почвы, не присыпая, так как для

прорастания им нужен свет. Посевы сверху покрывают пленкой, чтобы не очень быстро пересыхала почва. Всходы появляются через неделю. При хорошей освещенности алиссум обильно цветет с июня до заморозков.

Астра однолетняя (каллистефус) – холодостойкое, неприхотливое растение. Семена астры высевают в грунт весной, в мае, или осенью. Лучше всего они растут на хорошо освещенных участках. Чтобы астры хорошо цвели во время вегетации,

их подкармливают три раза: первый раз – в стадии 4–5-х листьев (азот), второй раз – во время бутонизации (полное минеральное удобрение), третий – в начале цветения (фосфор и калий).



Календула – светолюбивое холодостойкое растение, которое переносит заморозки до -5°C .



Семена календулы высевают в открытый грунт в конце апреля – начале мая или под зиму, в октябре. Глубина посева – 1–2 см. Семена календулы довольно крупные, их можно сразу раскладывать в бороздку на расстоянии 15–20 см. При загущенном посеве растения следует проредить, иначе цветение будет слабым. Всходы появляются через 7–8 дней.

Эта культура может обитать во всех уголках сада, растет она на любой почве, но предпочитает дренированную, умеренно влажную и питательную. На бедных почвах перед посадкой рекомендуют внести перепревший навоз и минеральные удобрения.

Мargarитка – многолетнее растение, которое выращивают как двулетник. Сеют ее весной, но возможна и летняя посадка, в конце июня.

Всходы появляются через 10–12 дней. Маргаритки

лучше растут на открытых солнечных участках, на суглинистых, рыхлых почвах с большим содержанием перегноя. Отзывчивы на внесение органических и минеральных удобрений.

Настурция не любит пересадку: ее хрупкая корневая система легко повреждается, поэтому ее сразу сеют в открытый грунт.

Посев проводят в конце мая, семена закладывают на расстоянии 15–20 см в хорошо увлажненные бороздки.

Растение плохо переносит засуху, ему необходим регулярный полив. Подкармливают настурцию 2–3 раза за сезон минеральными удобрениями с преобладанием фосфора и калия.



Свекла без нитратов

Нитраты – соли азотной кислоты, которые встречаются в природе в естественном состоянии в виде минералов натриевой и калиевой селитры. Они являются необходимой частью питания растений, которые в период роста извлекают из почвы нитраты и превращают их в аминокислоты.

Рекомендуется прекращать вносить азотные удобрения, когда растения завязывают плоды. Именно азотные удобрения являются источником накопления разного количества нитратов в овощах, в том числе и в корнеплодах столовой свеклы.

Особенно сильное накопление происходит, если растения не успевают израсходовать азотные соединения за период выращивания. Больше всего нитраты накапливаются в корнеплодах свеклы, листьях салата, шпината, укропа, меньше – в луковицах репчатого лука, в плодах томата.

В свекле основная масса нитратов находится в сердцевине, в верхушке и кончике корнеплода.



В средних по размеру корнеплодах нитратов меньше, чем в мелких и очень крупных. Содержание их будет снижаться, если выращивать свеклу при достаточно хорошем освещении.

Хранение свеклы при низкой температуре и хорошей вентиляции приводит к постепенному снижению количества нитратов. Уменьшить их содержание можно перед приготовлением пищи.

Рекомендуется замочить свеклу на 2–3 часа в воде (это снижает количество нитратов на 20–30%) или опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности (при варке большая часть вредных соединений переходит в отвар в первые 15 минут).

ваши
6 СОТОК

Предлагаем вам оформить подписку на самое авторитетное издание для садоводов и огородников газету «Ваши 6 соток». Подписка оформляется во всех отделениях связи «Почты России» по индексу П1300.

В период с 12 по 22 мая 2016 года ФГУП «Почта России» совместно с издателями проводит Всероссийскую декаду подписки: подписаться можно будет ПО ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ!

Материалы подготовлены совместно с газетой «Ваши 6 соток» Ольгой СЛАСТУХИНОЙ

Отмена индексации пенсии – та же дискриминация

От действий правительства в первую очередь пострадают высококвалифицированные специалисты и представители науки.

Работающим пенсионерам перестали индексировать пенсию. Под удар в первую очередь попали высококвалифицированные работники. Костяк профессорского состава тверских вузов – пенсионеры. Без них рухнут



Сергей МИРОНОВ

лидер партии
«Справедливая
Россия»

– В этом году правительство решило проиндексировать пенсии аж на 4% при официальной инфляции в 12%. Работающих пенсионеров повышение вообще не коснулось. На уровне депутатского запроса я уже по этому поводу обращался к премьер-министру.

Мы хотим начать консультации с другими парламентскими фракциями и в итоге инициировать обращение Госдумы к правительству с требованием полноценной индексации пенсий и для работающих, и для неработающих.

остатки системы высшего образования. Профессора, доценты, кандидаты наук пенсионного возраста передают знания не только студентам, но и следующему поколению ученых. И вместо того, чтобы поощрить, у них отняли надбавки к пенсии!

– Мне 72 года, здоровье и желание работать со студентами есть. Ежедневно читаю лекции, веду практические занятия, составляю методические пособия, – говорит профессор Александр Б. – Почему меня и всех работающих пенсионеров лишили права на индексацию пенсии? Или наша вина в том, что мы сохранили здоровье, честно работаем и приносим пользу?

Речь не только о научных сотрудниках. Почти все рабочие высшей квалификации – пенсионеры. Они буквально спасают остатки промышленного потенциала России. Эта рабочая аристократия должна обучить молодых ребят, и они это делают, а их обкрадывают.

– Как узнаем, кто в Тверской области будет баллотироваться в Госдуму от «Справедливой России», обязательно дадим наказ отменить эту дискриминацию, – продолжает профессор. – Именно дискриминацию, поскольку страдают люди высокой квалификации. Малообразованные пенсионеры спокойно работают в теневом секторе вахтерами, и их пенсии индексируются.

На правящую партию надежды нет. Вы партия социалистическая, а значит, должны возродить принцип «от каждого – по способностям, каждому – по труду».



Прошу не называть мою фамилию: «Единая Россия» записала в свои ряды всех чиновников и весь ректорат, на кафедре могут возникнуть проблемы. Хорошо, что голосование остается тайным. Поэтому будем с коллегами голосовать по совести и справедливости, – резюмировал работающий без надбавки пенсионер.

Светлана ДАНИЛОВА

Мясо – непозволительная роскошь для пенсионеров

Таковыми пенсиями стариков хотят сжить со свету, считает ветеран труда Лилия Якубова

Жизнь члена партии «Справедливая Россия» 69-летней Лилии Якубовой из Твери нельзя назвать легкой. С 15 лет женщина честно трудилась, последние семь лет перед пенсией – на вредном производстве. Но и на пенсии, пока не начались серьезные проблемы со здоровьем, работала. Теперь ветеран труда сидит дома, получая чуть больше 12 тысяч рублей в месяц. Столько же – у ее 78-летнего мужа.

– Мы не бедствуем, как многие, но приходится экономить на всем, – говорит Якубова. – Треть двух пенсий уходит на оплату счетов за «коммуналку», столько же – на лекарства. Мясо и сыр мы едим, когда дочь привозит, сами не покупаем – дорого. В основном питаемся крупами и макаронами, на первое – куриный суп, – делится рецептом выживания пенсионерка.



О сбережениях в этой семье речи не идет. Купить новые вещи или технику старики даже не помышляют: самый дешевый холодильник «потянет» на две-три пенсии.

Когда пенсионерка узнала о решении правительства о повышении с апреля пенсии и что она будет получать на 4% больше, то только разозлилась.

Треть двух пенсий уходит на оплату счетов за «коммуналку», столько же – на лекарства

– Это издевательство! Я слышала, что рост цен с начала года официально составил 6%. На самом деле цены выросли значительно больше. Почему нас за дураков держат?! Похоже, в правительстве решили нас, стариков, со свету сжить. Тогда и пенсии платить не надо будет – экономия. Но не дождутся! Мы, послевоенное поколение, не одно правительство пережили!

Семья Якубовых считает, что в Госдуме и правительстве должны сидеть ответственные люди. Иначе мы так и будем думать, как еще месяц протянуть.

Андрей ВЛАСОВ

Почему российские продукты неконкурентоспособны в Европе?

В Европе не встретишь продукции российского сельского хозяйства или пищевой промышленности. Эта продукция не проникает на Запад, потому что конкурировать с европейскими производителями чрезвычайно трудно: они устанавливают низкую торговую наценку – знают, что государство всегда выручит в трудную минуту.

Европа тратит колоссальные средства на субсидирование сельского хозяйства. Выращенная в Евросоюзе продукция на 50% профинансирована правительством, японская и финская – на 70%, а российская – всего на 3,5%.

Кроме того что правительства Евросоюза и США планомерно выдают фермерам фантастические по нашим меркам дотации, есть на Западе и другие способы поддержки фермеров. Не изобретая велосипед, неплохо было бы позаимствовать некоторые из них и российскому правительству.

ПРОДУКТОВЫЕ ТАЛОНЫ В США

В нашем сознании продуктовые талоны ассоциируются с очередями, нищетой и толкучками 90-х годов. А на Западе им находят применение до сих пор. В США малоимущим выдают пластиковые карты с лимитом на 150 долларов. На эти деньги можно купить любые продукты, произведенные в США. Двусторонняя поддержка: и семей, и производителей.

ЖИЗНЬ ЗА СЧЕТ ЭКСПОРТЕРОВ В ШВЕЙЦАРИИ

В Швейцарии действует такая система: чем больше ввозится продукции, тем



большую поддержку получает АПК. Важный источник средств для субсидирования сельского хозяйства Швейцарии – таможенные сборы на импортируемое сырье. Они устанавливаются в размере разницы между более высокими ценами внутреннего рынка и ценами внешнего рынка.

СПАСЕНИЕ ОТ НИЗКИХ ДОХОДОВ В КАНАДЕ

В Канаде фермер получает субсидию, если понес убытки. Финансовая помощь поступает аграрию, когда его чистый доход падает ниже среднего, взятого за норму по стране за последние пять лет. Выплата производится в течение двух-трех месяцев после подачи ежегодной отчетности. Если причиной убытков стали стихийные бедствия, канадские фермеры получают еще и дополнительную помощь. Ее цель – выручить производителя, пока он не получил субсидию.

ПРОФСОЮЗЫ ВО ФРАНЦИИ

Существенное влияние на аграрную политику Франции оказывает развитая сеть профсоюзов. Они заботятся об условиях труда и жизни сельскохозяйственников, о сохранении «минимального уровня доходов» даже в случае неурожая или природных катаклизмов.

Справедливороссы предложили облегчить жизнь аграриям

Госдума рассмотрит законопроект о снижении «фермерского» налога.

Депутаты «Справедливой России» разработали законопроект, призванный снизить единый сельскохозяйственный налог с 6 до 3%. Потери для бюджета (до 3,6 млрд рублей в год) окажутся незначительными, а вот для села поддержка принципиальная, считают парламентарии.

Единый сельскохозяйственный налог – это специальный налоговый режим, который появился в российской налоговой практике в 2002 году, хотя в последствии претерпел изменения. Переход на него является добровольным. В случае уплаты ЕСХН сельхозпроизводители освобождаются от уплаты налога на прибыль, налога на имущество организаций и НДС. А если сельхозпроизводитель – не организация, а индивидуальный предприниматель, то уплата ЕСХН заменяет уплату НДФЛ, НДС и налога на имущество физических лиц.

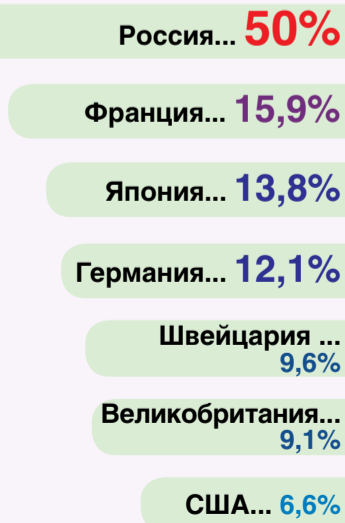
Снижение это ранее уже обсуждалось справедливороссами. Это предложение является про-

Снижение единого сельскохозяйственного налога является программным положением «Справедливой России»

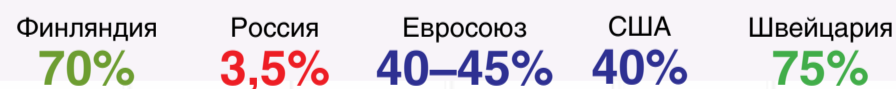
граммным положением «Справедливой России». Оно же было включено в альтернативный антикризисный план, составленный партией в ответ на антикризисную программу правительства, которую справедливороссы подвергли жесткой критике.

«На развитие сельского хозяйства надо направлять не менее 10% бюджета. Аграрный сектор не может быть только бизнесом – государство обязано делить с крестьянством все основные риски. Снижение ЕСХН может стать первым шагом к этому», – говорится в программе партии.

Сколько тратят на покупку продуктов в разных странах (доля от семейного бюджета)



Доля господдержки в производстве сельхозпродукции



Субсидирование сельского хозяйства – признак развития социальной политики страны. Чем больше субсидий государство дает аграриям, тем дешевле населению обходятся продукты, тем больше рабочих мест появляется в отрасли.

Красим обои под покраску правильно

Обои под покраску – решение куда выгоднее, чем может показаться на первый взгляд. Многие думают, что раскошелиться сначала на обои, а потом на краску для них дорого. Однако существует один весомый плюс: вам не придется менять обои, если они вам надоедят, достаточно просто их перекрасить. А как это сделать – читайте ниже.

1. Самое основное правило при покраске обоев – собственно выбор самой краски. Здесь существуют свои подводные камни. Так, если обои бумажные или флизелиновые, для них лучше всего подойдет именно водоэмульсионная краска. А вот для стеклообоев – акриловая или латексная. Причем последняя должна быть дисперсионной. Она не просто наиболее экологична, но еще и очень износостойка. Обои, покрытые такой краской, можно смело мыть.

2. Важна и сама поверхность обоев, которые подвергаются покраске. Она должна быть сухой, чистой, без вспучиваний. Перед покраской убедитесь, что обои действительно высохли (если они наклеены недавно). В последнем случае после поклейки лучше всего подождать сутки, а красить начинать уже потом.

Для покраски обоев вам понадобятся:

- краска (водоэмульсионная, акриловая или латексная);
- кисть;
- поролоновый валик;
- немного фантазии.



Имея обои под покраску, валик, клей и краску, вы сможете изменить вашу комнату до неузнаваемости.

3. Если обои уже были покрашены, но цвет вам надоел и вы решили обновить ваши стены, очистите поверхность с помощью жесткой щетки. Необходимо полностью убрать неровности и следы старой краски, прежде чем наносить новую. Если в некоторых местах обои начали отходить, подклейте их с помощью клея ПВА или же специального клея для стыков обоев. Для верности можете пройтись шпатлевкой по всем неровностям и трещинам. Вы ведь не хотите, чтобы после покраски обои стали отваливаться в местах стыков?

НА ЗАМЕТКУ!

- Как правило, обои под покраску выпускаются белого или чуть сероватого цвета, что позволяет красить их в любые цвета радуги.
- Часто обои из стекловолокна имеют рельефную поверхность. При первом окрашивании это позволяет получить красивые фактурные узоры, так как часть поверхности обоев остается непрокрашенной и светлой.

4. Что касается инструмента для покраски, то в качестве него используйте поролоновый валик. Кисть тоже понадобится, но пригодится лишь в труднодоступных местах и углах, где валик не сможет прокрасить просто физически. Краску следует наносить равномерно. Если же во время покраски на обоях образовался пузырь, следует аккуратно его разрезать, разгладить, после чего вновь прокрасить данный фрагмент стены.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Обои под покраску: ВИДЫ

Расскажем, какие виды обоев под покраску существуют и в чем их отличия

Сами по себе обои под покраску представляют из себя обои, пропитанные специальным водоотталкивающим составом. Кроме того, они имеют разную поверхностную структуру. Существует шесть видов таких обоев, и мы внимательно разберем каждый из них.

БУМАЖНЫЕ ОБОИ

Изготовлены из тяжелой волокнистой макулатуры. Такие обои легко могут скрыть небольшие неровности на стенах и даже небольшие трещины. Для окрашивания лучше всего использовать дисперсионную краску. Перекрашивать обои можно в любые цвета. Среднее количество покрасок – от 5 до 15 в зависимости от плотности обоев.

СТРУКТУРНЫЕ ОБОИ

Изготовлены из двух склеенных слоев фактурной бумаги белого цвета. От простых бумажных обоев отличаются тисненым рисунком. Недавно на рынке появились трех-



Обои под покраску хоть и похожи внешне, но имеют множество отличий.

слойные тисненные обои, которые имеют большую жесткость и лучше взаимодействуют с клеем.

ГРУБОВОЛОКНИСТЫЕ ОБОИ

Изготовлены из двух слоев плотной бумаги с прессованными

между слоями опилками. Благодаря последним создается зернистая фактура. Обои не требуют подгонки по стыкам, что делает их экономичными и более простыми в работе. Грубоволокнистые обои выдерживают до 15 перекрашиваний. На них можно создавать многоцветные рисунки.

ВИНИЛОВЫЕ ОБОИ

Изготовлены из флизелина или бумаги, на которую напылен вспененный винил. Имеется рельеф. Обои можно многократно перекрашивать. Клеятся сухими на покрытую клеем стену.

ФЛИЗЕЛИНОВЫЕ ОБОИ

Изготовлены из структурированного флизелина под покраску. Это позволяет имитировать рельефную штукатурку. Выдерживают многократные перекрашивания. Однако

они куда эластичнее и более износостойки, чем виниловые. Материал очень удобен в работе, поскольку после наклеивания на стену разглаживается, даже если был деформирован в рулоне. Но стоят такие обои недешево.

СТЕКЛОВОЛОКНИСТЫЕ ОБОИ

Изготовлены из стекловолоконных нитей. Это делает обои очень огнестойкими, одновременно прочными, эластичными и устойчивыми к деформации. Кроме того, стекловолоконные обои водонепроницаемы, что позволяет мыть их даже с применением щетки. Клеятся почти на любую поверхность, включая двери и мебель. Для покраски лучше использовать матовые или глянцевые краски особой вязкости. При смене обоев их можно не отклеивать, а зашпаклевать и нанести сверху другое покрытие.

Подготовил Федор ТИЩЕНКО

С поварешкой на картошку

Готовим
пикантные блюда
на основе картофеля

Картофель – универсальный продукт, из которого можно приготовить десятки вкуснейших блюд. Если дома нет картофеля, значит, в доме нечего есть, считали наши мамы. И сейчас не многое изменилось: пюре, картофель фри, картошка по-деревенски: эти блюда – любимые гарниры россиян, без которых сложно представить нашу жизнь. Редактор рубрики Наталья Филатова предлагает вниманию читателей несколько бюджетных блюд из картофеля, которые могут занять почетное место в списке любимых.



Картофельные крокеты

Это блюдо часто можно встретить в пабах и других питейных заведениях Европы, а в последние годы и в России. Состав блюда простой, хотя выглядит оно празднично. А еще картофельные крокеты – это возможность дать вторую жизнь вчерашнему пюре.

Ингредиенты

- картофель – 500 г
- сливочное масло – 70 г
- молоко – 30 мл
- мука – 1 ст. л.
- полутвердый сыр – 100 г
- панировочные сухари – 70 г
- яйцо – 1 шт.
- соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить, посолить. Приготовить пюре, добавив сливочное масло и подогретое молоко. Дать остыть до комнатной температуры. Сыр натереть на мелкой терке. Яйцо взбить вилкой.

Из сыра сформировать небольшие шарики. От картофельной массы отделить небольшую порцию пюре и распределить лепешечкой по столу. Положить в центр лепешки сыр и сформировать шарик диаметром около 3 см. Паниро-

вать его в муке. Обмакнуть в яйцо, панировать в сухарях, снова макнуть в яйцо и еще раз панировать в сухарях. Таким же способом сформировать шарики из оставшихся продуктов.

Пожарить крокеты в разогретом масле примерно по 1–2 минуты. Вынуть при помощи шумовки и положить на бумажные полотенца, чтобы избавиться от лишнего масла. Подавать как гарнир к блюдам из мяса, птицы или рыбы.



Зразы с грибами

Зразы с грибами – блюдо, которое подходит как для повседневного стола, так и для праздничного застолья. Блюдо и сытное, и вкусное, и, что самое важное в условиях кризиса, недорогое. Зразы считаются национальным польским блюдом, но готовят их и в Белоруссии, Литве и на Украине. Поэтому его по праву можно назвать интернациональным.

Ингредиенты

- картофель – 8 шт.
- шампиньоны – 500 г
- лук – 2 шт.
- мука – 3 ст. л.
- яйцо куриное – 1 шт.
- масло подсолнечное
- соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить и отварить до готовности. Мелко нарезать лук и шампиньоны. На растительном масле обжарить лук до полуготовности и добавить к нему грибы. В процессе обжарки к грибам и луку можно добавить пропущенный через пресс чеснок.

В чашу выложить отварной картофель и размять до состояния пюре. Добавить 3 столовые ложки муки и яйцо. Затем – соль и перец и перемешать до однородности.

Из полученной массы сформировать 12 равных частей и раскатать лепешки. В центр каждой лепешки положить примерно 2 чайные ложки начинки (грибы с луком). Завернуть края лепешек и сформировать зразы. Делать это удобнее мокрой рукой – так картофельная масса не прилипает и лучше поддается лепке. Обвалять зразы в муке с двух сторон и выложить в разогретую с маслом сковороду. Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые зразы подавать со сметаной.



Тортилья – испанский омлет

Одним из наиболее распространенных вариантов тортильи является омлет, в основе которого – картофель. Подают это испанское блюдо во всех ресторанах страны, а каждая испанская домохозяйка умеет его готовить. Пора и российским домохозяйками взять рецепт на заметку.

Ингредиенты

- картофель – 300 г
- яйца – 5 шт.
- небольшая луковица – 1 шт.
- помидоры – 1 шт.
- зеленый горошек – 1 стакан
- подсолнечное масло – 3 ст. л.
- соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и очень мелко нарезать. Также мелко нарезать луковицу. Картофель высыпать на сковороду с разогретым маслом, обжарить в течение 5 минут, периодически поме-



шивая. Туда же добавить лук, накрыть крышкой и обжарить еще несколько минут. В это время яйца взбить вилкой в большой миске, добавить соль и перец. Когда картофель с луком дойдут до готовности, высыпать на сковородку

горошек и нарезанный помидор. Жарить еще несколько минут. После этого содержимое сковороды добавить в миску с яйцами, хорошенько перемешать и обратно выложить на сковородку. Довести до готовности на медленном огне в течение 15 минут. Как только жидкость испарится, перевернуть омлет и готовить еще 5 минут. Тортилья готова к подаче на стол!

Немецкий картофельный салат



Очень простой, но сытный и вкусный салат. Оригинальная пикантная заправка позволяет уменьшить привычное количество масла. Этот салат подают как теплым, так и холодным. Можно преподнести как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Ингредиенты

- молодой картофель – 1 кг
- горчица – 1 ст. л.
- лук репчатый – 120 г
- овощной бульон – 350 мл
- подсолнечное масло – 4 ст. л.
- бекон – 150 г
- соль, сахар и перец – по вкусу
- лук зеленый – 1 пучок
- винный уксус – 5 ст. л.

Способ приготовления

Молодой картофель вымыть и отварить до готовности. Нарезать лук. Бекон нарезать кубиками. На разогретую сковороду с маслом выложить лук и готовить на медленном огне, пока он не станет мягким. Добавить бекон и слегка обжарить.

Смешать горчицу и бульон, влить в сковороду, довести до кипения. Приправить уксусом, солью, перцем и хорошо перемешать. Снять с огня.

Слить воду с картофеля, обдать его холодной водой, очистить, нарезать кружочками и поло-

жить в бульон. Дать настояться минимум 20 минут.

Зеленый лук помыть, нарезать по диагонали тонкими кольцами и добавить в салат. Приправить солью, перцем и сахаром.

5 идей для семейного фото

Делаем оригинальные снимки на память

В семье, где есть дети, каждый день по-своему уникальный: первые шаги, первое слово, первая самостоятельно прочитанная книжка, поход в цирк!

Ребенок растет, меняется, и хочется запечатлеть такие моменты в памяти на всю жизнь. В век сотовых телефонов это сделать совсем несложно. Нажал на кнопку – и снимок готов! Потом можно распечатать и поставить в рамку, сделав семейным достоянием и предметом для гордости. Как? Об этом расскажем в нашей статье.

ПАПА, МАМА, Я – КАРТИННАЯ СЕМЬЯ!

Все, что нам потребуется для этого снимка, – это хорошее настроение, камера телефона и рамка для фотографий, из которой нужно предварительно вытащить стекло. Позируйте, представляя себя царской семьей – можно даже надеть на головы игрушечные короны, – клоунской династией или просто будьте собой, самое главное – запечатлеть момент!



ПРОФИЛЬНОЕ ФОТО

Встаньте в ряд и повернитесь боком, чтобы сфотографироваться в профиль. И сразу станет ясно, у кого курносый мамин нос или «семейные» ямочки на щеках.

МАЛЬЧИК-С-ПАЛЬЧИК

Все знают принцип создания фотографии, где невеста как будто на ладони жениха? Человек, которого нужно «уменьшить», отходит далеко-далеко, чтобы «уместиться» в руке. Делая памятный снимок с малышом, используем тот же принцип. Берем кружку и «сажаем» туда ребенка. Кружку держит или мама, или папа. А можно сделать так: поставить камеру на таймер и сфотографироваться всем вместе!

СЛАДКИЕ СНЫ

Идея понравится мамам. Вы наверняка замечали сходство детей и пап во время сна: то же выражение лица и даже одинаковые позы. Берите камеру и снимайте! Выдайте своим подопечным книжку и ловите момент!

ВЕСЕЛАЯ ВОЗНЯ

Очень простая идея! Забирайтесь под одеяло, а потом на раз, два, три выглядите из-под него. Сделайте не статичное фото, а снимите на камеру веселую возню. Можно устроить бой подушками и сфотографировать великое семейное сражение.



Превращаем старую рамку в поднос

У каждого в доме есть старая рамка для фотографий, которая не используется по разным причинам: нет фото такого размера или не вписывается в интерьер. Показываем, как, проявив немного творчества, сделать из рамки стильный аксессуар для... кухни.

Понадобятся: большая деревянная или пластиковая фоторамка, две мебельные ручки, старинные открытки или глянецовые журналы, отвертка, суперклей, шурупы, атласная лента.

1. Крепим ручки к двум коротким сторонам рамки с помощью отвертки и мебельных шурупов. Если с отверткой отношения не сложились, можно вообще обойтись без ручек.

2. Делаем из открыток и журналов коллаж. На нем может быть что угодно: от дамы на велосипеде до психоделических принтов. Приклеиваем картинку на прямоугольник из бу-

маги, соответствующий размеру рамки для фотографии. Помещаем получившуюся картину под стекло.

3. Заднюю часть рамки заклеиваем суперклеем по стыкам, чтобы она не отвалилась.

4. Украшаем рамку-поднос атласной лентой в тон краю прямоугольника.

Такой поднос легко выдержит две чашки с чаем или кофе. Но можно использовать его и как

стильный аксессуар для кухни. Поставьте на него вазочку с конфетами и сахарницу, положите яблоко – можно начинать чаепитие и вести душевные разговоры.



3 эфирных масла от старения кожи

Какие только услуги ни предлагают в салонах красоты, обещая вернуть молодость коже. Конечно, многие из них действительно дают хороший эффект, но, к сожалению, профессиональные процедуры не по карману большинству женщин. Рассказываем, как хорошо выглядеть, когда финансы поют романсы, и как эфирные масла могут заменить дорогостоящую косметику.

Одна из главных способностей эфирного масла – на клеточном уровне запускать обменные процессы. Поэтому смело используем его в косметических целях.

Масло шалфея поможет избавиться от тонких мимических морщин. Если добавить каплю масла в увлажняющий крем, получится отличное омолаживающее средство для лица. Использование самодельного крема с маслом шалфея окажет благоприятное воздействие на кожу: лицо станет более свежим и молодым.

Масло герани подходит любому типу кожи. Смешиваем его с детским кремом и получаем эликсир, улучшающий цвет лица. Используя крем каждый день, эффект можно увидеть уже через месяц: масло герани отлично питает кожу, делая ее эластичной.

Масло виноградных косточек имеет антиоксидантные свойства, препятствует появлению морщин. Витамин Е, содержащийся в масле, замедляет процесс старения кожи.



Материалы подготовила Юлия КИРИНА

ЛУННЫЙ ПОСАДОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА МАЙ 2016 ГОДА

1 МАЯ

Убывающая Луна
Неблагоприятный день для посева семян. Можно заняться вырезкой поросли, усов клубники. Хорошее время для обрезки деревьев и кустарников.

2–3 МАЯ

Убывающая Луна
Идеальные дни для полива растений, обрезки деревьев и кустарников. Можно посеять редис, редьку, морковь.

4–5 МАЯ

Убывающая Луна
Неблагоприятные дни: лучше ничего не сажать, а посвятить время другим работам – обрезке и формированию деревьев и кустарников, удалению поврежденных и сухих веток.

6 МАЯ

Новолуние
Крайне неблагоприятный день. Не стоит ничего сажать.

7–8 МАЯ

Растущая Луна
Отличное время для посадки всех видов культур, особенно тех, которые не имеют корнеплодов: щавель, петрушка, укроп, салат. Под пленку можно посеять фасоль, горох, тыкву, кабачки. Для посадки плодовых деревьев – вишни, груши, рябины, яблони – также благоприятное время.

9 МАЯ

Растущая Луна
Благоприятное время для посева лука-порея, укропа, петрушки, гороха, фасоли, свеклы, моркови, кабачков, тыквы, для посадки картофеля.

10–12 МАЯ

Растущая Луна
Идеальное время для посева семян однолетних цветов, а также для посадки почти всех овощных культур: лука-порея, укропа, петрушки, бобовых; кабачки и тыкву лучше посадить под пленку, так как они любят тепло. Хорошее время для посадки кустарников: крыжовника, смородины, шиповника.

13 МАЯ

Растущая Луна
Неблагоприятный день для посадки.

14–16 МАЯ

Растущая Луна
Подходящее время для однолетних и многолетних цветов.

17–18 МАЯ

Растущая Луна
Благоприятное время для посадки и пересадки плодовых деревьев и кустарников. Под пленочное укрытие можно посадить фасоль, горох, сельдерей, тыкву, кабачки.

19–21 МАЯ

Растущая Луна
Под пленку можно сеять семена огурцов, кабачков, тыквы, фасоли, любую зелень, а также рассаду томатов, капусты, перцев. Хорошее время для посадки картофеля.

22 МАЯ

Полнолуние
Под пленочное укрытие можно посадить рассаду перца, томатов, капусты, посеять кабачки, тыкву, зелень.

23 МАЯ

Убывающая Луна
В грунт можно посеять семена многолетнего лука.

24–26 МАЯ

Убывающая Луна
Благоприятные дни для посадки картофеля. Посейте семена салата, огурцов, редьки, свеклы, репы. Можно высадить рассаду перцев, томатов, капусты.

27–28 МАЯ

Убывающая Луна
Неблагоприятные дни для посадки. Можно заняться другими садово-огородными работами.

29–30 МАЯ

Убывающая Луна
В открытый грунт посеять семена лука, репы, редьки, свеклы, редиса.

31 МАЯ

Убывающая Луна
Не рекомендуется пересаживать любые растения. Можно навести порядок в саду.



Во время посадки культур не стоит ориентироваться только на лунный календарь – необходимо учитывать и погодные условия. Если слишком холодно, не следует сажать теплолюбивые культуры. Если нужно, укройте их пленкой на случай заморозков.

Внимание-внимание!

«Справедливая Россия» объявляет конкурс

Бытует мнение, что домашние питомцы зачастую очень похожи на своих хозяев. Вы любите животных, и у вас дома живут замечательные пушистые друзья?

Если это про вас, присылайте фотографии, на которых вы вместе со своими любимцами, и краткую интересную историю о них на электронную почту нашей редакции

spravedlivaya-16@yandex.ru.

Обязательно укажите свое имя и из какого вы города.

Лучшие снимки мы опубликуем.

Удачи!



▲ Юлия и Мурка,
Тверь.

