



69 регион

Общественно-политическое издание Тверской области

№33

апрель 2016

Кулинарный вояж

Путешествие по поваренным традициям разных стран

...13



Депутат Госдумы Алексей ЧЕПА:

Решение Конституционного суда по капремонту – наша маленькая победа!

...7

ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ!



Купаем кошку

Как провести водные процедуры и не испортить отношений с питомцем

...10

ДЕЛАЙ ИЛИ УХОДИ!

«Справедливая Россия» требует справедливой индексации пенсий

...6

ОДИН МОМЕНТ!

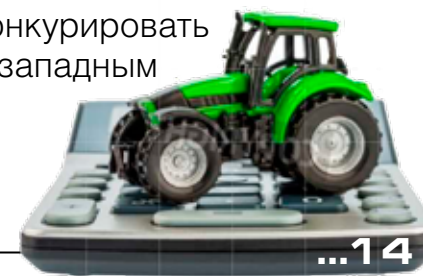
Как с умом очистить руки от клея

...12

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

Заведомо побежденный

Почему российский агропромышленный комплекс не может конкурировать с западным



...14

РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТ ВЫРАЩИВАНИЯ СЛАДКОЙ ТЫКВЫ

УРОЖАЙ БЕЗ ХЛОПОТ

...8



Разобраться, существует ли уникальный рецепт стройности, поможет врач-диетолог **Алексей КОВАЛЬКОВ**

Можно ли похудеть на кашах?



Можно есть все, но маленькими порциями и регулярно, главное – не переедать

Пару-тройку лет назад лидером среди «волшебных» продуктов, способствующих похудению, была обыкновенная гречка. Мол, ешь ее – и будет тебе в жизни счастье в виде навсегда потерянных килограммов. Кроме гречки, никакой иной пищи по этому рецепту стройности есть не полагалось. Более гуманные «диетологи» советовали присоединить кисломолочные напитки к гречневой диете.

Все больше врачей-диетологов склоняются в пользу белково-жировых диет, оставляя за бортом традиционные подходы подсчета калорий. Основной принцип такой схемы питания – это ограничение углеводов продуктов: не только сладостей и хлеба, но и круп, фруктов и даже молока. В результате снижается выработка гормона инсулина, ответственного за синтез жира и набор лишнего веса. Конечно, в таком сюжете для каши роли нет. Даже гречка и геркулес – без которых раньше нельзя было представить здоровый образ жизни, – существенно стиму-

лируют поджелудочную железу и повышая уровень инсулина, способствуют набору веса. Правда, после успешного снижения веса на белковой диете изредка можно будет себя побаловать порцией овсянки утром, но далеко не каждый день.

С другой стороны, использование каш в диете для похудения оправданно в ситуациях иного рода. Эффективность белково-жирового питания при снижении веса доказана и поражает своими результатами. Однако при выраженной углеводной зависимости воплощение в жизнь таких рекомендаций подчас

невозможно. Настоящий сладкоежка на третий день употребления мяса с овощами плюнет на все предостережения и побежит есть пирожные с мороженым. Поэтому назначать диету необходимо избирательно. Многие люди просто физически не могут отказать себе в десертах по вполне уважительным причинам. Например, из-за дефицита микроэлементов, витаминов или из-за эмоциональных расстройств, переутомления.

Также нельзя сбрасывать со счетов тяжелый физический труд, регулярные силовые нагрузки, при

которых в рационе обязательно должны быть углеводы. В таких ситуациях назначение круп будет целесообразно. Наличие клетчатки в той же гречке или геркулесе позволит углеводам из каш усваиваться медленно, сохраняя чувство сытости в течение нескольких часов.

Гречка – второй лидер по популярности среди круп. Именно с ней ассоциируется само понятие «каша». Основная диетологическая ценность этой крупы связана не с наличием каких-либо полезных компонентов, а с отсутствием нежелательных химических соединений. Речь идет о клейковине, или глютене. Его в больших количествах содержат злаковые культуры – пшеница, овес, ячмень. Помимо того что глютен может элементарно не усваиваться, с ним некоторые ученые связывают формирование пристрастия человека к мучным изделиям. Под действием ферментов кишечника в присутствии компонентов молока клейковина может образовывать эндорфины. А они вызывают чувство удовольствия и привязанности к данным продуктам.

Гречка, к счастью, практически лишена глютена и не представляет опасности для «углеводных наркоманов». Зато она даст хорошую энергетическую подпитку в тех случаях, когда это необходимо.

Поэтому сказать однозначно, вредны ли крупы или полезны, нельзя. Каши можно есть для снижения веса в том случае, если их «прописал» врач. Если вы решили избавиться от пары-тройки лишних килограммов самостоятельно, помните: можно есть все, но маленькими порциями и регулярно. Главное – не переедать и следить, чтобы последний прием пищи был за пару часов до сна.

О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ И НАПИТКАХ

Выбираем полезные диетические хлебцы

На прилавках магазинов продается огромное количество диетических хлебцев, произведенных на основе муки. Из-за рекламы в нашем подсознании отложилось, что все хлебцы, которые продаются в магазине, непременно полезные и диетические. А значит, их можно есть вместо привычного хлеба и худеть.

Сразу скажем, что полезные хлебцы – только те, при изготовлении которых соблюдены все технологии. Итак, на что нужно обратить внимание при выборе хлебцев, чтобы и похудеть, и здоровью не навредить?

ИЗГОТОВЛЕННЫ ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРЕН. Самые полезные хлебцы – приготовленные из цельных зерен. При изготовлении таких хлебцев зерна замачиваются, а потом под воздействием давления и темпера-

туры до 300 градусов выворачиваются. Используется такой же принцип, что и при приготовлении попкорна.

«КРУГЛАЯ УПАКОВКА». «Правильные» хлебцы фасуют в круглые брикеты, напоминающие хоккейные шайбы. Они очень полезны, содержат витамины, клетчатку и другие полезные вещества. Упаковка должна быть гладкой, без разрывов.

ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКУ! При покупке обязательно изучи-

те состав. На этикетке должны быть указаны только натуральные компоненты: мука грубого помола или цельнозерновая, семена льна, подсолнуха, кунжута. А вот дрожжи, красители, крахмал, соль, сода значиться на этикетке не должны.

НА ВКУС И ЦВЕТ. Хлебцы должны быть свежими и хрустящими. Мягкость и сухость в данном случае – признак не очень качественного продукта. По цвету хлебцы не должны быть темными или очень светлыми. Цвет хлебцев не должен быть слишком светлым или очень темным.

Цельнозерновые хлебцы в больших количествах не нанесут вред здоровью, а, наоборот, улуч-



шат работу пищеварительного тракта. Помните, что стройной талии сложно добиться при переедании и сочетании хлебцев с жирной или жареной пищей.

С приходом весны в организме человека истощается запас витаминов. Поэтому часто можно услышать от людей жалобы на ухудшение самочувствия именно в это время года.

Обостряются имеющиеся хронические заболевания, наблюдаются перепады настроения, появляется быстрая утомляемость, возникают странные вкусовые предпочтения. Все эти признаки являются сигналами дефицита витаминов.

КАК ПОНЯТЬ, КАКИХ ВИТАМИНОВ НЕ ХВАТАЕТ?

Витамин А

Недостаток этого витамина проявляется в усилении сухости и шелушении кожи, нарушении зрения в вечернее и ночное время.

Витамины группы В

Недостаток витаминов этой группы не заметить трудно. В уголках рта появляются трещинки, нарушается сон, появляется раздражительность, человек быстро устает.

Витамин D

Нехватка этого витамина ощущается в виде мышечных и суставных болей, усиления потливости, тянущих болей в костях. Кроме того, дефицит этого витамина сказывается на качестве зубной эмали.

Витамин С

Этот витамин отвечает за устойчивость к инфекциям. Именно его недостаток вызывает ослабление иммунитета и склонность людей к простудным заболеваниям и вирусным инфекциям в весеннее время.

Витамин РР

Если в организме мало этого витамина, отмечаются сбои в работе пищеварительной системы.

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ

1. Каши и кисломолочные продукты сделают ваше питание весной более сбалансированным.
2. Чеснок поможет восполнить дефицит витаминов группы В. В случае невозможности употребления нескольких зубчиков чеснока в день воспользуйтесь настойкой.
3. Морковь до весны сохраняет большое количество витамина А. Употребление стакана свежевыжатого

морковного сока два раза в неделю обеспечит запасом этого витамина.

4. Замороженные ягоды можно употреблять в пищу как в свежем виде, так и в виде взваров. Они содержат не только необходимый запас витаминов, но и полезные микроэлементы.
5. Квашеная капуста содержит витамина С больше, чем лимон.
6. Плоды шиповника содержат большой комплекс витаминов. Можно заварить шиповник в термосе или использовать сироп шиповника, который продается в аптеке.
7. Отвар из листьев смородины, малины, мяты, душицы не только обеспечит организм необходимыми витаминами и микроэлементами,

но и окажет благотворное влияние на центральную нервную систему и общее состояние.

8. Поливитаминный салат состоит из кураги, изюма, клюквы, лимона и грецких орехов. Пропорции – по вашему вкусу. Можно добавить мед.

Не стоит забывать и о сбалансированном питании. Включайте в рацион рыбу, хлеб из муки грубого помола. Старайтесь употреблять больше продуктов, обработка которых будет сведена к минимуму.

Эти простые рекомендации помогут вам восстановить жизненные функции организма в разгар весеннего авитаминоза в ожидании солнышка, лета и фруктов!

Весенний авитаминоз

Проверь свое здоровье

При помощи простых тестов можно в домашних условиях определить состояние своего здоровья. Они помогут найти причину нарушения самочувствия, пригодятся в выборе диеты или для расчета физических нагрузок.

1. Уровень железа в организме

Недостаток железа вызывает такое заболевание, как анемия. Чтобы убедиться, что железа достаточно, поднимите вверх руку с расставленными пальцами. Если через минуту глубокие линии на ладони сильно побледнели, то вашему организму не хватает железа.

2. Зрение

Остроту зрения можно оценить, если вы видите автомобильные номера на расстоянии в 20 шагов. Зрение нарушено, если номера видны не совсем четко.

3. Холестерин

Уровень холестерина в крови является очень важным показателем здоровья. О его повышенном уровне говорят плоские жировые узелки на нижних и верхних веках.



4. Легочная функция

Узнать, есть ли у вас проблемы с дыханием, можно с помощью зажженной свечи. Встаньте от нее на расстоянии 30 сантиметров и резко выдохните через открытый рот. Если слышны посторонние звуки, хрипы, свисты, не свойственные дыханию, то это может свидетельствовать о проблемах с дыхательным аппаратом или о плохой физической форме.

КОММЕНТАРИЙ

Тесты для определения уровня здоровья позволяют выявить нарушения общего состояния организма и причины плохого самочувствия до развития болезни и появления ее симптомов.

Найдя в состоянии организма «слабое звено», можно воздействовать на причину при помощи диеты, изменения режима дня, отказа от вредных привычек, специальных физических упражнений. Например, недостаток железа в крови корректируется введением в рацион продуктов, содержащих железо. Это печень, яйца, морковь, гранат, щавель, листья салата.

При подозрении на повышение уровня холестерина необходимо ввести в ежедневный рацион такие продукты, как морская рыба, орехи, ягоды. Прекрасно справляются с этой проблемой чеснок и льняное семя.

Цель домашней самодиагностики – научиться чувствовать потребности своего организма, уметь помочь ему своевременно и без лекарственных препаратов.

Победить капремонт

Благодаря «Справедливой России» 20 тысяч стариков Верхневолжья будут меньше платить за капремонт

В конце марта депутаты Законодательного собрания Тверской области приняли закон «О компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт отдельным категориям граждан».

Неработающие пенсионеры в возрасте от 70 до 80 лет должны платить 50% от суммы взноса на капитальный ремонт. Правда, льгота распространяется только на социальную норму площади жилья, установленную в Тверской области. Пенсионеры, которым уже исполнилось 80, полностью освобождаются от взносов и тоже в пределах социальной нормы.

Документ принят по инициативе фракции «Справедливая Россия» в ЗС Тверской области. Теперь региональный нормативный акт полностью соответствует федеральному закону о капремонте. На федеральном уровне изменения, касающиеся льгот по оплате взносов для инвалидов и стариков, также были приняты по требованию «Справедливой России».

Денис БЕЛЯЕВ

Алексей ЧЕПА

депутат Государственной Думы РФ

– Уверен: справедливороссы в Госдуме и Заксобрании Тверской области восстановили социальную справедливость. И то эта мера половинчатая.

Мы развернули широкомасштабную кампанию по всей России по сбору подписей под требованием к правительству приостановить взимание платежей по статье «капитальный ремонт». Только после капитального ремонта дома за счет государства жильцы должны делать соответствующие взносы. И мы своего добьемся.

В дальнейшем мы с коллегами по партии планируем добиться полной отмены платы за капремонт для людей пенсионного возраста. Так будет справедливо!



Оленинский район на откупе у «вышибал»

В Верхневолжье привлечение коллекторов вышло на уровень муниципальных госзакупок

Нанятые банкирами «отморозки» выбивают из нищих людей долги по кредитам самыми циничными методами. Уже не счесть количества суицидов, запуганных и искалеченных людей, сломанных судеб и разбитых семей.

С сентября 2015 года фракция «Справедливая Россия» в Госдуме добивается рассмотрения законопроекта, защищающего от беспредела коллекторов. Но «партия большинства», имеющая отношение и к банкам, и к капиталам, не спешит.



Олег Дубов не прочь передать долги ЖКХ коллекторам.

Пока справедливороссов услышал только губернатор Кемеровской области Аман Тулеев. После вопиющего случая изнасилования коллекторами женщины в Новосибирской области руководитель Кузбасса вызвал к себе на ковер всех местных банкиров и объявил вне закона коллекторские агентства.

Страну потряс и случай в Ульяновске, когда из-за 4 тысяч рублей бросили в окно должника бутылку с зажигательной смесью. В результате полугодовалый мальчик получил серьезные ожоги.

Зачастую кредит для работяги или матери-одиночки – единственная возможность накормить детей и дотянуть до зарплаты. Многие россияне из-за задержки зарплат и безработицы так загнаны в долги, что вынуждены брать новые кредиты, лишь бы погасить проценты по старым займам. Этим и пользуются кровососы из микрокредитных контор. Даже небольшая

сумма до ближайшей зарплаты превращается в кабалу.

В Верхневолжье привлечение коллекторов и вовсе вышло на уровень муниципальных госзакупок. На сайте администрации Оленинского района появился аукцион по привлечению на конкурсной основе исполнителей по выбиванию долгов за... коммунальные услуги. К участию в госзакупках приглашались коллекторы. Взыскать долги – 1,8 млн рублей – планировалось с собственников 23 квартир. «Вышибалы» за свои услуги получили бы 744 тысячи рублей.

Глава Оленинского района и местной ячейки единороссов Олег Дубов позиционирует свою вотчину как оазис благополучия среди верхневолжской безнадеги. И это при долгах и обнищании населения. Осенью господин Дубов не прочь перебраться в кресло депутата Заксобрания, а то и вовсе в Госдуму. При таком раскладе коллекторы могут спать спокойно – их услуги будут востребованы на самом высоком уровне.

Игорь ПЕТРОВ



Сергей МИРОНОВ

лидер «Справедливой России»

– Мы не предлагаем всем все простить, мы предлагаем, чтобы государство взяло эту проблему в свои руки. Возможно создание специального Банка развития, который существует во многих странах и которому в обязательном порядке коммерческие банки должны передавать долги граждан. Необходимо также установить минимальную ставку по кредитам не более 5,2% и приступить либо к реструктуризации, либо к заморозке платежей по процентам.

ЗВЕРСТВА КОЛЛЕКТОРОВ

- **29.02.2014.** На Урале «вышибалы» микрокредитной организации заму-ровали в квартире ребенка должника и перерезали электрические провода.
- **19.08.2015.** В Уфе коллекторы забрали у пенсионерки корову из-за долга сына.
- **30.01.2016.** В Ульяновске коллектор швырнул бутылку с зажигательной смесью в окно должника – ребенок получил ожоги.
- **26.03.2016.** Под Челябинском коллекторы подожгли ночью дом с четырьмя детьми.
- **05.04.2016.** В Новосибирске коллекторы-насилыники надругались над должницей на глазах у ее семьи.



Тверь провалила программу переселения

Город должен вернуть 59,9 млн рублей в федеральный бюджет и 66,1 млн – в региональный

Когда администрация Твери сообщила горожанам, живущим в бараках, что они попали в федеральную программу переселения граждан из аварийного жилья, те радовались, как дети. Как оказалось, рано.

Трехэтажный дом для переселенцев построен в поселке Элеватор, одном из самых неблагополучных микрорайонов Твери, с многочисленными нарушениями. Электроплиты установили прямо в комнатах. Нет ни кухонь, ни прихожих. Зимой температура в квартирах не поднималась выше 15 градусов, а по стенам «бегут» многочисленные трещины. Новостройка разваливается на глазах.

В доме 98 квартир. Больше половины из них вот уже год стоят пустыми – добровольно переезжать сюда никто не желает. Сегодня здесь живут бедолаги, которых администрация города, выиграв суд, переселила при помощи судебных приставов. 53 семьи наотрез отказываются переезжать. Вместо компромисса власти готовы дойти до Верховного суда. Если не получится – «выкинуть» из программы и нынешнего жилья: собственникам обещают дать копейки, на которые и комнату в коммуналке купить нельзя, нанимателям – отправить их в первые попавшиеся квартиры.

Федеральная программа сорвана. Город имеет многомиллионную дыру в бюджете, судебную войну с жителями и разваливающийся дом, которым занялся Следственный комитет.

Депутат Тверской городской Думы от партии «Справедливая Россия» Юрий Лейман больше двух лет стоит на страже интересов жителей аварийного жилья. Он уверен, что именно действия администрации, которая приняла некачественно построенный дом, привели к провалу программы. И в этой

ситуации нужно не воевать с людьми, а искать выход из тупика.

– По моей инициативе в гордуме для решения вопроса была создана рабочая группа с участием администрации, – говорит справедливоросс Лейман. – Я на каждом заседании настаиваю, что переселенцы должны получить качественное жилье. Если администрация не пойдет нам навстречу, будем отстаивать права горожан в суде.

Люди уже доведены до отчаяния и готовы разбить палатки у стен администрации, лишь бы не переселяться из трущоб в барак общежитского типа. В противостоянии с бездушной чиновничьей машиной другого пути привлечь к себе внимание и добиться справедливости они не видят.



За красивым фасадом – полная разруха.

Юрий Лейман обратился к депутату Госдумы Алексею Чепе с просьбой направить запросы в высшие инстанции – Верховный суд и Генеральную прокуратуру.

Алина ЛИМАНСКАЯ



Недоступная «Доступная среда»

Для властей Твери главное – освоить деньги, а не помочь инвалидам

В Твери федеральная программа «Доступная среда» действует 5 лет. В 2015 году город потратил 13,3 млн рублей на адаптацию транспортной и социально-культурной сферы для маломобильных групп горожан. Жизнь инвалидов легче не стала. Причина, считает инвалид-колясочник, член партии «Справедливая Россия» Андрей УВИКОВ, в том, что для властей главное – освоить деньги, а не создать комфортные условия для жизни людей.



Андрей Увиков рассказал о происходящем с «Доступной средой» в Твери, поделился своими соображениями, как исправить ситуацию.

– КПД от реализации программы «Доступная среда» минимальный. Колясочник не может самостоятельно преодолеть подземный переход, ведущий на вокзал из города. С этой проблемы начинают

знакомство с Тверью гости города с ограниченными возможностями. Чем дальше в город, тем больше проблем. Инвалидам невозможно попасть даже в адаптированные для них здания: администрацию города, Заксобрание, правительство области. Проект широко разрекламированного подъемника для инвалидов так и пылится где-то в мэрии.

Тяга к показухе превалирует над системным подходом. Установили в библиотеке пандус и подъемник, а как добраться до учреждения, не подумали.

Уверен: решать проблему нужно системно. Программа «Доступная среда» должна идти от инвалида. Если человек живет на третьем этаже в доме без лифта и пандуса, он в любом случае не может выйти из дома без чужой помощи. Зачем ему тогда пандус в театре или кафе?

Отдельная тема – бордюры по краям тротуаров. Их не преодолеть на коляске! Получается, десятки миллионов народных денег потрачены зря.

Чтобы программа заработала, необходимо привлечь к ее разработке инвалидов, а не чиновников. Необходим сайт с обратной

связью, где чиновники расскажут, что делается в рамках «Доступной среды». Также нужна электронная карта города с указанием реально доступных объектов: магазинов, парикмахерских, культурных учреждений. Только тогда в Твери может появиться безбарьерная среда.

Общался на эти темы с однопартийцами из фракции «Справедливая Россия» в Тверской городской Думе. Депутат Андрей Русаков вынесет актуальные вопросы на рассмотрение профильных комитетов по социальной политике и градостроительству. Инвалиды-колясочники надеются, что бюджетные деньги по программе «Доступная среда» начнут расходоваться с умом.

Записала
Милана АНДРЕЕВА

Пятое требование к правительству: справедливая индексация пенсий

4 февраля в России прошла очередная индексация пенсий. В этом году «щедрое» правительство проиндексировало пенсии граждан лишь на 4%, в то время как официальный уровень инфляции в стране составил 12%. Добавленной государством суммы не хватит на то, чтобы компенсировать стремительный рост цен на продукты, лекарства и услуги ЖКХ. Пенсии неработающих пенсионеров правительство и вовсе отказалось индексировать.

Лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов считает подобный подход недопустимым. По его словам, такая политика – грубейшее нарушение всей сути и логики пенсионного обеспечения. Отказ от индексации пенсий работающим пенсионерам – не только вопиющее нарушение прав граждан, такой примитивный способ сэкономить лишь усиливает экономический кризис. Фактически старшее поколение сотрудников правительственных «либералов» поставили перед выбором – уйти в тень или вовсе уволиться.

За проведение индексации пенсий в соответствии с реальным уровнем инфляции, а также возвращение индексации пенсий работающим пенсионерам высказались сотни тысяч жителей нашей страны, поставив подпись в поддержку акции справедливовоссов «Делай или уходи!». Учитывая мнение граждан, Сергей Миронов принял решение включить этот пункт в официально заявленные требования к правительству.

Напомним: 16 февраля партия «Справедливая Россия» выдвинула правительству ультиматум: прекратить незаконные поборы на капремонт, полностью отменить транспортный налог, а также привести в порядок несправедливую систему оценки имущества

Сергей МИРОНОВ:
– Отказ от индексации пенсий работающим пенсионерам – не только вопиющее нарушение прав граждан, такой примитивный способ сэкономить лишь усиливает экономический кризис

и земли. Помимо этого, гражданам было предложено добавить свое собственное требование к Кабмину. На основе полученных писем к ультиматуму был добавлен четвертый пункт – освободить страну от кредитного рабства и провести кредитную амнистию. «Справедливая Россия» намерена собрать 10 миллионов подписей россиян.



Мы не допустим повышения пенсионного возраста!

Последние несколько лет в правительстве идут активные разговоры о том, чтобы повысить пенсионный возраст россиян. Сейчас у женщин он составляет 55 лет, у мужчин – 60.



Однако Министерство финансов во главе с Антоном Силуановым настаивают на постепенном увеличении пенсионного возраста на пять лет – до 60 у женщин и 65 у мужчин соответственно. По мнению министра финансов, это позволит лучше сбалансировать пенсионную систему без повышения страховых взносов, а также сэкономит расходы бюджета.

Премьер-министр РФ Дмитрий Медведев поддержал предложенную инициативу. В декабре прошлого года правительство совместно с администрацией президента даже создали специальный экспертный совет, который займется подготовкой общественного мнения к новой реформе.

«Справедливая Россия» категорически против повышения пенсионного возраста россиян. Партия считает такую инициативу очередной попыткой правительства замаскировать провал своей пенсионной реформы и заткнуть дыры бюджета за счет простых граждан.

«Справедливая Россия» категорически против повышения пенсионного возраста россиян

– Любые планы повышения пенсионного возраста – это обман граждан, которые добросовестно трудились, а теперь им предлагается поработать «еще чуть-чуть». Понятно, что подобные предложения проистекают из ущербности пенсионной системы, которая в последние годы энное число раз реформировалась, и всякий раз «окончательно». В итоге доходы Пенсионного фонда постоянно ниже, чем необходимо для выплат, – прокомментировал идею Минфина лидер «Справедливой России» Сергей Миронов.

Московское отделение «Единой России» на каждом углу столицы развесило листовки, повествующие о победе партии в борьбе за льготы на капремонт. Исходя из них, партия власти собрала аж 350 тысяч подписей москвичей и **ДОБИЛАСЬ** введения льгот на плату взносов на капремонт для одиноких пенсионеров старше 70 лет.

В начале «Единая Россия» проталкивает на федеральном уровне антинародный и грабительский закон, а потом ее московское представительство тратит невероятные усилия на сбор подписей за введение каких-то льгот. «Это наша общая победа!» – гласит объявление. Общая с кем? «Единой России» с «Единой Россией»? И это при том, что единороссы занимают в Мосгордуме абсолютное большинство – 62%. При таком количестве голосов для принятия поправок к закону и подписей никаких собирать не надо!

«Справедливая Россия» с самого начала выступала категорически против антинародного закона «О капремонте». Депутаты требовали, чтобы государство сначала выполнило свои обязательства перед жителями, создало прозрачную для населения систему сбора денег и выполнения ремонта, а только после этого предъявляло счета

Создается впечатление, что партия власти держит людей за дураков. Прочитав это объявление, жители, наверное, должны прыгать от счастья

Раздвоение личности «Единой России»



и объявить 23 марта – день принятия законопроекта – выходным днем. Видимо, «Единая Россия» хочет, чтобы те, у кого отобрали последние крохи, были еще и благодарны ей за это...

Однако партия власти буквально продавала закон своим большинством в парламенте (депутатов от «Единой России» в Госдуме 238 человек, «Спра-

ведливой России» – 64, КПРФ – 92, ЛДПР – 56; таким образом, счет 238:212 не в пользу оппозиции).

В феврале этого года справедливороссы объявили ультиматум правительству с требованием остановить незаконный грабег населения. Под этим, а также другими требованиями эсеры намерены собрать 10 миллионов подписей россиян.

Конституционный суд вынес решение по закону о капремонте

В октябре 2015 года «Справедливая Россия» обратилась в КС РФ с требованием признать сбор взносов на капремонт антиконституционным. Депутаты настаивали на том, что сбор денег по системе «общего котла» противоречит основному закону страны, а государство обязано выполнить свои обязательства перед теми домами, которые накануне передачи в собственность гражданам не были капитально отремонтированы.



Конституционный суд постановил, что закон о капремонте требует значительной доработки.

12 апреля 2016 года суд вынес свое решение. Он постановил, что оспариваемые нормы ЖК РФ не противоречат Конституции, но вместе с тем согласился, что закон о капремонте требует значи-

тельной доработки. Так, по предписанию суда необходимо сделать систему «общего котла» полностью добровольной. Решение о переводе денег на счет Регионального оператора должно приниматься

на общем собрании при согласии жильцов. Кроме того, суд предписал сократить срок выхода дома из «общего котла» при желании жильцов. Сейчас он составляет 2 года.

Конституционный суд подтвердил, что введение системы взносов на капремонт не отменяет обязанности государства перед домами, требовавшими капитального ремонта на момент приватизации. При этом в домах, где есть ведомственные квартиры и жилье соцнайма, муниципалитеты обязаны обеспечить софинансирование ремонта.

Помимо этого, КС постановил законодателю выработать критерии оценки домов, исходя из которых будет формироваться очередность ремонта. Если дому ждать ремонта еще 15 лет, а он рассыпается на глазах, жильцы смогут оспорить программу капремонта, предложенную Регоператором, в судебном порядке.

На все эти нарушения и недочеты в законодательстве неоднократно указывала «Справедливая Россия».



Алексей ЧЕПА
депутат Государственной Думы РФ

– Несмотря на то что Конституционный суд отклонил наше главное требование – признать закон о капремонте антиконституционным, он указал на необходимость существенной доработки текущего законодательства. Для нас это уже маленькая победа! Мы продолжим защищать интересы россиян и займемся разработкой новых законопроектов как на федеральном, так и на региональном уровнях.

Картофель как полезный сосед



Многие овощные культуры совместимы с картофелем. Это растение является пропашной культурой, поэтому почвы всегда свободны от сорняков, что хорошо и для овощных культур. Если грядки постоянные и расположены через 70 см, то совместные посевы на одной грядке возможны лишь с овощными бобами, горохом и фасолью.

При этом семена фасоли, бобов и гороха можно высевать не в одно гнездо с клубнями картофеля, а немного отступив. Лучше это делать после того, как будут посажены клубни картофеля. Иначе бобы могут притенять светолюбивый картофель.

Чтобы овощные культуры не мешали картофелю, высаживайте их на отдельные участки гряды, но не с краю, а где-нибудь в середине, дабы не привлекать людей легкой наживой.

При подборе культур важно учесть, что в сухой год может не хватать влаги. Лучше всего при соседстве с картофелем удаются кабачки, кустовые тыквы и патиссоны. Семена этих культур можно высевать во второй-третьей

декаде мая гнездами, располагая одно от другого на 70 см. В гнезде раскладываете по 2–3 семени. В фазе 1–2 настоящих листьев в гнезде оставьте по одному наиболее крепкому растению. Распо-

Корнеплоды моркови, выращенные среди гряд с картофелем, редко поражаются морковной мухой и листоблошкой



Предлагаем вам оформить подписку на самое авторитетное издание для садоводов и огородников газеты «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!

ложенные рядом грядки картофеля хорошо защищают тыквенные растения от холодных ветров, создавая особый микроклимат.

Успешно выращивают на картофельном поле столовую свеклу и морковь. Семена корнеплодов высевают куртинами одновременно с посадкой картофеля. На выделенных кусках земли разметьте три ряда вдоль гряды, чтобы не мешать трактору проходить во время обработки почвы и опрыскивания. При загущенных посевах не забудьте проредить растения, оставляя расстояние в рядах между растениями 5–8 см.

Если вы не используете технику, а окучиваете картофель вручную, свеклу и морковь можно сеять по откосам гряды с той и другой стороны. Пока картофель растет, корнеплоды ему не мешают – их почти не видно. Но как только клубни созреют и ботва картофеля пригнется к земле, листья свеклы и моркови разрастаются так, что почти закрывают землю от иссушающего солнца и ветра.

Выращиваем тыкву большую-пребольшую

Пошагово раскрываем секрет выращивания сладкой тыквы

Шаг 1.

Нарезаем плодородную дернину пластами произвольной формы и складываем их в парниковую теплую грядку корнями вверх.

Шаг 2.

Затем в дернине ножом делаем надрезы глубиной 5 см и вкладываем в них по одному семени (острым концом вверх).

Шаг 3.

Семена располагаем на расстоянии 7–10 см.

Шаг 4.

Далее дернину плотно сжимаем, засыпаем просеянной почвой и в дальнейшем регулярно поливаем теплой водой.

Шаг 5.

Подросшую рассаду (30–40 см) пересаживаем. Для этого дернину разрезаем на куски так, чтобы не повредить корни тыквы.

ВАЖНО!

Шаг 7. Рассаду регулярно поливаем.



Шаг 6.

Затем аккуратно вынимаем из почвы и вместе с куском дернины пересаживаем на хорошо удобренную грядку, которую делаем в теплом, защищенном от ветра месте.



Что делать садоводу в мае?

Дачные работы по декадам. Вырежи, чтобы не забыть!



ПЕРВАЯ ДЕКАДА

В первых числах мая заканчивают посадку плодовых культур. Осматривают растения, посаженные осенью: если они слишком заглублены или посажены мелко, их пересаживают заново.

Удаляют погибшие и поломанные ветки на плодовых деревьях, трещины на штамбах замазывают садовым варом. При кольцевых повреждениях коры делают прививку мостиком.

Штамб – часть ствола дерева от кроны до корня

Плодовые деревья подкармливают жидкими органическими или минеральными удобрениями. В жаркую сухую погоду поливают с последующим рыхлением.

Начинают прививку плодовых деревьев черенком: операцию можно проводить во время активного сокодвижения до начала цветения.

В начале мая делят и пересаживают многолетние декоративные растения, цветущие во второй половине лета.

ВТОРАЯ ДЕКАДА

До цветения (в начале распускания почек) плодовые деревья и ягодные кустарники обрабатывают против возбудителей болезней. При высокой численности вредителей применяют соответствующие препараты.

Высевают многолетние и однолетние цветы в предварительно подготовленную почву. После достаточного прогревания почвы высаживают



клубнелуковицы гладиолусов. До начала цветения подкармливают луковичные цветы калийными и фосфорными удобрениями, совмещая с поливом. Все растения с явными признаками болезней обязательно удаляют из цветника.

ТРЕТЬЯ ДЕКАДА

После окончания цветения плодовых деревьев проводят вторую подкормку органическим или полным минеральным удобрением, совмещая ее с поливом. Землянику пропалывают и при недостатке влаги в почве поливают. Полезен полив ягодника при выдвижении цветоносов и в фазу цветения.

Высаживают рассаду летников, на постоянное место высевают настурцию. Подкармливают, рыхлят и мульчируют розы.

При выращивании тюльпанов для получения луковиц цветочные стебли, после того как цветок увянет, обламывают и удаляют с участка. Своевременное удаление цветков сохраняет в луковице максимум питательных веществ. Этот прием обязателен при доращивании мелких луковиц. На разводочных грядках можно срезать цветы, но только с одним листом, остальные листья должны остаться на растении.

Газон после первого укоса подкармливают азотным удобрением и обильно поливают. Все обнаруженные проплешины засевают газонной смесью.



Участок в наследство

Какие документы нужно собрать для наследования участка?

Наследование земельного участка происходит на основании завещания или согласно очередности, установленной законом. Наследниками первой очереди являются дети, супруг и родители наследодателя.

В течение шести месяцев со дня смерти наследодателя его наследники должны обратиться в нотариальную контору с паспортами, оригиналом и копией свидетельства о смерти наследодателя. Нужны также оригинал и копия документа, подтверждающего брачные или род-

ственные отношения (свидетельства о браке, рождении, смене фамилии, имени, отчества и т. д.) наследников и наследодателя. Если таких документов нет, факт родства придется устанавливать в суде.

Если наследование осуществляется по завещанию, то на нем должна стоять отметка, что оно не отменялось и не изменялось (отметку делает нотариус, удостоверивший завещание).

Кроме того, нужно предоставить справку из ЕИРЦ о проживании умершего в определенном городе с данными на день смерти и о проживавших с ним лицах, выписку

из домовой книги с паспортными данными умершего.

Указанные документы и заявление о принятии наследства подаются нотариусу. Дополнительно предоставляются документы, подтверждающие право собственности наследодателя на земельный участок: свидетельство о государственной регистрации права или свидетельство о праве собственности на землю (старого образца), документ, на основании которого это свидетельство получено.

По истечении шести месяцев нотариус выдает наследникам свидетельство о праве на наследство.

Если наследование осуществляется по завещанию, то на нем должна стоять отметка, что оно не отменялось и не изменялось. Отметку делает нотариус, удостоверивший завещание

В течение шести месяцев со дня смерти наследодателя его наследники должны обратиться в нотариальную контору



Купаем кошку

Как провести водные процедуры и не испортить отношения с питомцем



Кошки – великие чистюли. Животные относятся к собственной гигиене очень трепетно, вылизывая шерстку после каждого приема пищи и посещения туалета. Шерсть питомца покрыта специальной смазкой, делающей ее блестящей и гладкой. Поэтому частое купание кошке не требуется: моющие средства могут нарушить кожный баланс. Подвергать животное водным процедурам следует, пока кошка голодна и не чаще одного раза в шесть месяцев. Рассказываем, как сделать так, чтобы купание не стало шоком для вашего любимца.

Для этой цели подойдет специальный шампунь или дегтярное мыло. Самый современный способ – использовать сухой шампунь. Так вы сохраните нервы и себе, и кошке. Нанесите средство на ладонь, а потом разотрите шам-

пунь по шерстке. Только учтите, что после этой процедуры на ковре или паласе могут остаться следы от пудры-шампуня.

Сложнее всего купать кошек в воде, так как они очень боятся ее и всячески сопротивляются водным

Факты о кошках, которых вы не знали

1. Кошки, как правило, правши, а коты – левши.
2. Кошки не чувствуют сладкого вкуса.
3. Длина самого крупного кота – 1,2319 метра.
4. Кошки могут изменить свое «мяу», чтобы манипулировать человеком.



процедурам. Перед купанием обязательно постригите животному когти.

Чтобы вода не попала в уши питомца, наденьте ему на голову шапочку из целлофанового пакета, завязав его под шеей или под ушами, вокруг головы. Нанесите небольшое количество шампуня, так как обильную пену сложно смывать.

Купать кошку в тазике или ванной – решать вам. Маленького котенка лучше посадить в тазик, взрослое животное – в ванну: так больше шансов его удержать и не залить помещение водой. Чтобы кошка не скользила, на дно обязательно постелите махровое полотенце.

Не набирайте много воды: вполне достаточно, если вода будет доходить до живота питомца. Температура воды должна быть теплой, но не горячей. Перед водной процедурой погладьте кошку, успокойте. Если животное импульсивное, то говорите спокойным тоном. Объясните, что ничего страшного не произойдет. Посадите кошку в воду и поливайте водой из ковшика. Избегайте попадания воды на мордочку питомца – они сами прекрасно справляются с умыванием.

Не затягивайте купание: чем быстрее, тем лучше – отведите на водные процедуры максимум 10 минут. Тщательно смойте шампунь. Заверните животное в полотенце и как следует просушите. Если дома холодно, высушите кошку феном. Нельзя допустить, чтобы животное простудилось и заболело.

Как заставить цвести кактус?

У вас на подоконнике есть кактус. Он «живет» у вас много лет, но так ни разу и не зацвел. Вы уже подумываете о том, чтобы избавиться от цветка. Не торопитесь!

У большинства разновидностей кактусов цветки появляются в возрасте двух-трех лет. Дело в том, что вы просто неправильно за ним ухаживаете. А это поправимо. Чтобы заставить цвести своего питомца, нужно соблюдать всего несколько условий, о которых мы расскажем в нашей статье.

Выносите на свет и свежий воздух

Так как кактусы родом из тропиков, они очень любят солнце. Поэтому при первой возможности выносите их на свет. Переставьте горшок на солнечную сторону квартиры. Если на улице тепло, то поставьте кактус



на балкон или откройте форточку. У вас есть дача? Тогда возьмите цветок с собой на дачу и оставьте на улице во дворе.

Пара слов о горшке

Кактусы не любят большие горшки. Посуда должна быть миниатюрной и соответствовать размерам растения.

Спасайте от жары

Кактусы любят тепло, однако они не выносят высокой температуры. Оптимальная температура для цветения – 20–25 градусов. Если температура воздуха ниже 20 градусов, растение не зацветет. Недостаток тепла скажется на формировании бутонов: они могут засохнуть и не раскрыться.

Подкармливайте растение

Кактусы – это живой организм, нуждающийся в витаминах и микроэлементах. Для цветения необходимо, чтобы растение получало питательные вещества. Поэтому раз в год пересаживайте кактус в новую землю и используйте специальную подкормку, которую можно купить в цветочных магазинах. Удобрения не следует использовать



зимой – подкармливайте цветок весной и летом, не чаще одного раза в две недели.

Не спешите с поливом

Кактусы не любят обильный полив, особенно в период созревания бутонов. Поливайте растение только в том случае, если заметите, что почва стала сухой. Если земля в горшке будет слишком влажной, бутоны могут сойти, так и не распустившись. Во время цветения кактусы лучше опрыскивать водой из пульверизатора.

Следуя этим простым правилам, вы заставите растение зацвести. Кактус порадует вас долгожданными красивыми цветами уже летом.

Материалы подготовила Юлия КИРИНА

Моем окна без разводов

Дельные советы, чтобы в доме было всегда светло

Если окна в вашей квартире забрызгал дождь или они «заросли» пылью, значит, пришло время для генеральной уборки. Каждая уважающая себя хозяйка будет добиваться блистательного эффекта без полос и разводов. Как это сделать, расскажем в нашей статье.

Нежаркая, безветренная и, самое главное, пасмурная погода благоприятна для мытья окон. Почему пасмурная, спросите вы. Да потому, что нет солнечных «зайчиков», а это значит, что вы сможете быстрее добиться идеальной чистоты окон. Ветер и жара сушат стекла очень быстро – наверняка на них останутся разводы.

Перед чисткой окон уберите цветы с подоконников, снимите занавески – чем меньше лишних предметов на окне, тем удобнее его мыть. Подоконник протрите сухой тряпкой от пыли. Теперь приступаем к мытью.

ЧЕМ МЫТЬ?

Мыть окна можно средством, приобретенным в магазине специально для этих целей. Опытные хозяйки говорят, что по эффективности и стоимости дешевые средства не уступают дорогим. Поэтому зачем платить больше?

Можно воспользоваться проверенными домашними средствами: хозяйственным мылом, нашатырным спиртом или уксусом.

КАК МЫТЬ?

Рекомендуем мыть окна в два этапа. Даже если вы используете магазинные средства, лучше всего сначала промыть окно обыкновенной мыльной водой. Натрите хозяйственное мыло на терке, разведите в воде – раствор готов. Промойте окно хлопчатобумажной тряпкой, а затем насухо протрите стекло... газетой. После этой процедуры можно приступать к мытью окна магазинным средством. Во время мытья протирайте одну сторону окна по вертикали, а другую по горизонтали.

КАК ДОБИТЬСЯ БЛЕСКА?

Старым и надежным средством по праву считается зубной порошок. Если развести 2–3 сто-

Хорошим средством для мытья окон считается раствор нашатырного спирта в пропорции 1 столовая ложка на 1 литр воды



ловые ложки в стакане воды и перемешать, получится чудо-раствор, с помощью которого можно добиться идеального блеска оконного стекла. Намочите тряпку и протрите окно с двух сторон. После высыхания пройдитесь по стеклу чистой тряпкой и удалите остатки порошка.

Если моете окно средством с распылителем, используйте поролоновую губку. Брызните на стекло немного средства и протирайте губкой, чтобы на стекле образовалась пена. Затем удалите пену сухой тряпкой.

Соблюдая эти нехитрые правила при уборке, ваши окна после мытья засияют чистотой и дольше сохранят чистоту и блеск. Удачи!

Семейные фотографии требуют особого, трепетного к себе отношения. Это прежде всего история, которую нужно хранить и передавать следующим поколениям. Предлагаем вам самим создать свой собственный альбом, отражающий вашу индивидуальность и творческий подход.

Есть такая техника «скрапбукинг» – вид ручного творчества, заключающийся в изготовлении и оформлении семейных альбомов.

Для этого потребуются:

- фотографии;
- листы для скрапбукинга;
- картон;
- цветные карандаши;
- кружева;
- атласные ленты;
- клей;
- бусинки.



ДЕКОРАТИВНЫЙ АЛЬБОМ СВОИМИ РУКАМИ

Итак, самое главное в нашем альбоме – это обложка. С нее и начнем. Берем готовые листы для скрапбукинга, сворачиваем пополам в форме книжки. Наклеиваем главное фото – самый любимый снимок. Далее украшаем фото рамкой из бусинок и кружев. Если свернуть атласную ленту по спирали, получится роза. Приклеиваем цветок на обложку. Чем больше разных деталей, тем лучше. Все зависит от вашего воображения. Помните! Вы делаете «на века», поэтому, прежде чем приклеить украшения, «прикиньте», как они будут смотреться в общей композиции. Обложка должна получиться объемной и нарядной.

Далее по такому же принципу делаем страницы для альбома. На них приклеиваем любимые фотографии и украшаем их, как хотим. Каждый снимок можно сопроводить какой-нибудь интересной надписью, например, подписать, о чем вы думали на этой фотографии.

Готово – можно любоваться результатом!



Материалы подготовила
Юлия КИРИНА

Светодиодные лампы
в разы экономнее
обычных ламп
накаливания.



Все о светодиодных лампах

Проливаем свет на то, как устроены светодиодные лампы и как их выбирать

Зачем покупать светодиодные лампы? Ответ прост: чтобы сэкономить! Используя современные светодиодные лампочки, вы сможете снизить потребление электроэнергии в сравнении с обычными лампами накаливания в 8–10 раз. Следовательно, и за освещение вы будете платить в 8–10 раз меньше. Но в чем их секрет, что же делает их такими экономными? Об этом читайте ниже.

СВЕТОДИОДНЫЕ И ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ЛАМПЫ – ОДНО И ТО ЖЕ?

По сути, светодиодные лампы можно считать энергосберегающими. Но важно понимать, что в русском языке слово «энергосберегающие» закрепилось за компактными люминесцентными лампами (КЛЛ), а КЛЛ и светодиодные лампы – совсем разные вещи.

Знайте! Светодиодные лампы куда лучше КЛЛ по ряду причин. Во-первых, светодиодные лампы не содержат опасных веществ, а в колбе любой КЛЛ присутствует ртуть. Во-вторых, светодиоды потребляют наименьшее количество энергии.

Кроме того, светодиоды зажигаются мгновенно на полную яркость, в то время как люминесцентные лампы набирают свет плавно в течение минуты при комнатной температуре. Еще один аргумент в пользу светодиодов – у них световой спектр гораздо ближе к естественному освещению и свету лампы накаливания.

ВИДЫ СВЕТОДИОДНЫХ ЛАМП

Светодиодные лампы выпускаются в разных корпусах с разными типами цоколей. Это могут быть как обычная «груша» или «свечка», так и «шарики» с цоколями и «зеркальная» лампа.

В лампах используются различные типы светодиодов. В первых светодиодных лампах использовались обычные светодиоды в пластиковом



корпусе. В большинстве современных ламп используются бескорпусные светодиоды и светодиодные сборки.

Светодиодные лампы выпускаются с разной цветовой температурой света: 2700К – желтый свет, как у ламп накаливания; 3000К – чуть более белый комфортный свет; 4000К – белый свет; 6500К – холодный белый свет.

При покупке лампы убедитесь, что она не мерцает. Если мерцание обнаружилось уже дома, смело возвращайте лампу, поскольку по российским законам светодиодные лампы можно возвращать в магазин в течение 14 дней со дня покупки. Лампы должны обменивать в местах, где их приобретали.

4 причины поменять ваши старые лампы на светодиодные

- 1** Светодиодные лампы не придется менять каждые полгода. Производители обещают 25–50 тысяч часов работы. Это более 11–22 лет при ежедневном использовании по 6 часов;
- 2** Хорошие светодиодные лампы дают такой же комфортный свет, как лампы накаливания, и вы не сможете отличить их свет от света ламп накаливания;
- 3** Лампа накаливания при понижении напряжения начинает светить тускло. Светодиодная лампа при любых напряжениях светит с одинаковой яркостью и не боится скачков напряжения;
- 4** В отличие от ламп накаливания, светодиодные лампы имеют небольшой нагрев. Лампы не греют помещение, когда в нем и так жарко. Ребенок никогда не обожжется о лампочку в настольной лампе.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

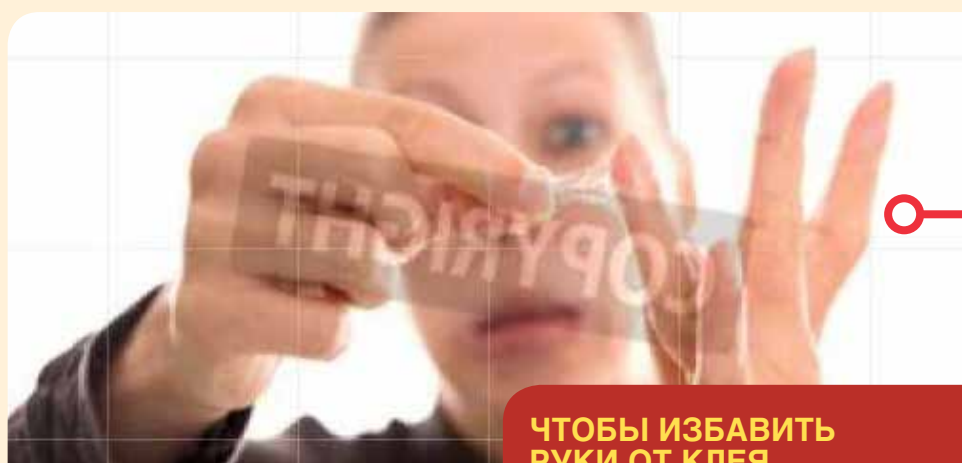
Смыть клей с рук? Один момент!

Расскажем, как очистить руки от клея с умом.

Клей «Момент», пожалуй, самый известный универсальный клей, позволяющий скреплять различные материалы. Но если пользоваться им неаккуратно, польза от него может обернуться вредом, особенно для ваших рук. Мы расскажем вам несколько простых способов, как быстро отмыть клей от ваших пальцев.

Самый простой из них – использовать подсолнечное масло. Просто смочите им пятна клея на руках и тщательно протрите, например, ватным диском. После помойте руки в горячей воде, используя хозяйственное мыло.

Следующий вариант, менее щадящий, – уайт-спирит, ацетон или очищенный бензин. Эти растворители могут принести пользу, если вы будете действовать «по горячим сле-



дам»: когда клей еще не затвердел. В противном случае толку от них будет мало. И помните: растворяющие жидкости наносят серьезный вред вашей коже. После такой чистки необходимо смазать кожу жирным кремом для рук.

Существует также народное средство – большая ручная стирка: наберите таз теплой воды и подольше

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ РУКИ ОТ КЛЕЯ, ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- горячая вода;
- хозяйственное мыло;
- растворитель;
- подсолнечное масло;
- крем для рук (на внутреннем жире);
- пемза;
- ватные диски.

Не оставляйте клей на коже длительное время, иначе он проникнет глубже в поры эпидермиса и схватится еще сильнее

постирайте руками грязные вещи. Как правило, после такого способа хоть и побаливает поясница, но руки должны стать чистыми.

Самый неприятный способ – «наждачный». Тут вам поможет пемза или наждачная бумага. Уберете засохшую клеевую пленку вы быстро, но коже этот способ может сильно навредить. Не переусердствуйте! Так же как и после чистки растворителем, на руки после соскабливания нанесите жирный крем.

А лучше всего занимайтесь клейкой в резиновых перчатках – тогда вам вообще не придется ломать голову, как избавиться от засохшего клея на ваших руках.

Подготовил Федор ТИЩЕНКО

Кулинарный вояж

Отправляемся в путешествие по поваренным традициям разных стран

Суп – вкусное, да еще и полезное блюдо: оно стимулирует пищеварительную систему и дает организму необходимые вещества и витамины. О пользе супов знают жители всех стран и континентов. Почему бы нам не устроить маленькое кулинарное путешествие, заглянув на кухни иностранцев? Какие супы готовят за рубежом из продуктов, легкодоступных в России, узнала автор рубрики Наталья Филатова.



Польский белый борщ

Пока в России готовят красный борщ, в Польше варят белый. В нем нет свеклы или помидоров. С российским однофамильцем у «поляка» нет ничего общего. Кроме того, что он тоже вкусный!

Ингредиенты

- копченая колбаса – 100 г
- сметана – 300 г
- пшеничная мука – 40 г
- хрен и укроп – по 40 г
- петрушка – 20 г
- чеснок – 4 зубчика
- яйцо – 4 шт.
- картофель – 2 шт.
- стебель лука-порея – 2 шт.
- майоран – 2 веточки
- лук репчатый – 1 шт.
- перец, соль, лавровый лист – по вкусу

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить. Измельчить укроп и петрушку. Пропустить через пресс чеснок. Кольцами нарезать репчатый лук и лук-порея. Очистить картофель, нарезать его кубиками по 2,5 см.

Нарезать копченую колбасу, выложить в кастрюлю, влить 3 л воды, довести до кипения, сделать минимальный огонь, варить 25 минут, затем получившийся бульон перелить в миску.

Поставить кастрюлю обратно на плиту, влить масло, добавить чеснок, лук-порея и репчатый лук, потушить 10 минут до мягкости.

Влить в кастрюлю бульон, положить картофель, лавровый лист и веточку майорана, довести до кипения, проварить 30 минут до готовности картофеля, затем пюрировать суп блендером.

Сметану перемешать с мукой, влить 100 мл супа, перемешать до однородности, затем эту смесь влить в суп, перемешать, проварить около 5–7 минут до загустения.

Положить в суп колбасу и тертый хрен, поперчить и посолить, перемешать.

Разлить суп по тарелкам, положить в каждую зелень, украсить яйцами, разрезанными на половинки или четвертинки.

Чешский чесночный суп

Чешские супы ароматны, сытны и очень вкусны. Один из них – чесночный. Это легкий и быстрый в приготовлении суп с пряным ароматом и невероятно приятным вкусом.

Ингредиенты

- бульон говяжий или куриный – 1 л
- чеснок – 1 головка
- сыр мягкий плавильный или полутвердый
- сухарики из белого или ржаного хлеба
- соль, перец – по вкусу

Способ приготовления

Сыр натереть на терке, чеснок очистить. Бульон довести до кипения и посолить. Выдавить чеснок в бульон через пресс. Дать супу покипеть с чесноком около минуты.

В тарелку выложить сыр, залить бульоном с чесноком, добавить порубленную свежую зелень, посыпать сухариками. Чесночный суп готов!



Французский сырный суп с грибами

Такой суп подают в ресторанах по всему миру. У этого супа из Франции изысканный вкус, хотя для приготовления необходимы простые продукты. Освоив технологию приготовления, каждая хозяйка может поэкспериментировать, а именно: добавить новые ингредиенты либо использовать при приготовлении твердый сыр вместо плавильного. Знаменитые кулинары Франции именно так и поступают.

Ингредиенты

- куриный окорочок – 1 шт.
- картофель – 4 шт.
- шампиньоны – 200 г
- сыр плавленый – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- соль, зелень
- подсолнечное масло

Способ приготовления

Отварить окорочок в 2 л подсоленной воды. Достать его из бульона, отделить мясо от кости и нарезать кусочками.

Очистить картофель, нарезать его кубиками и опустить в бульон вместе с мясом.

Грибы и лук мелко порезать. Натереть морковь на крупной терке. Все обжарить на подсолнечном масле. Когда закипит бульон с картофелем, добавить пассеровку и варить 20 минут на небольшом огне. Минут за 5 до готовности добавить натертый сырок и измель-



ченную зелень. Варить до готовности, помешивая. Для пикантности вкуса можно добавить в готовый суп белое вино, херес или коньяк. Подавать французский сырный суп с сухариками или с поджаренными на тостере хлебцами.

Заведомо побежденный

Почему российский агропромышленный комплекс не может конкурировать с западным

В апреле глава Сбербанка и экс-министр экономического развития и торговли Российской Федерации Герман Греф предложил запретить субсидии сельхозпроизводителям по всему миру, чтобы конкуренция между аграриями была честной. По словам бывшего министра, тогда у России были бы шансы стать сельскохозяйственной державой.

Думается, Герман Греф хотел произнести что-то патристичное, но прозвучало сугубо либеральное заявление по-настоящему кощунственно. В первую очередь потому, что цель развития российского сельского хозяйства – не перегнать по показателям другие страны, а удовлетворить существующие потребности населения. И именно правительство должно сделать все, чтобы «поднять» агропромышленный комплекс (АПК). А что мы видим на деле?

Наше правительство нанесло сокрушительный удар по продовольственной безопасности страны. Доктрина продовольственной безопасности включает в себя физическую и экономическую доступность продовольствия. Экономическая доступность продовольствия сегодня явно вызывает вопросы. Например, качест-

венные молочные продукты сейчас для простого человека не доступны: все из порошка, сметана не похожа на сметану, а молоко – вода водой.

1 марта премьер-министр Дмитрий Медведев подписал план социально-экономического развития России на 2016 год, одним из пунктов которого является поддержка сельского хозяйства. Казалось бы, аграриев хотят поддержать. А тем временем другой рукой отнимают еще больше.

Например, с 15 ноября 2016 года начнет действовать система «Пла-

тон» – так называемая плата «за тонны». Плательщиками станут водители большегрузов. Что это значит для аграриев? А то, что перевозки кормов, животных, продукции подорожают. Соответственно, повысится стоимость производства товаров, автоматически снизится прибыль.



С 1 апреля подняли цены на бензин и дизельное топливо. Это выгодно для федерального бюджета, который правительство все никак не может «залатать», и губительно для АПК. В то же время подорожание бензина ложится тяжелым бременем и на плечи населения. А значит,

покупательная способность людей падает – «овощи, фрукты, разные продукты» покупают меньше.

Нам нужно не только увеличивать финансирование отрасли, но и менять законодательную базу – принимать законы, которые защитят аграриев

Примеров таких законов множество в зарубежной практике. Например, в Канаде есть закон, по которому молоко может стоить сколько угодно, но 50% от конечной цены должно попасть в руки фермера. Наши крестьяне о таком и не мечтают!

У нашего же правительства в приоритете только нефтяники. Именно правительство решает, что цена на картошку останется на прежнем уровне, а электричество подорожает. Именно благодаря внутренней политике правительства заниматься сельским хозяйством невыгодно, а продавать бензин и электричество – совсем другое дело. АПК загнали в угол.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ...

Как вопрос о свекле поставил в тупик замминистра сельского хозяйства

Курьезный случай произошел в стенах Тимирязевской академии в Москве, куда на встречу со студентами, преподавателями, администрацией вуза и жителями района прибыл замминистра сельского хозяйства Джамбулат Хатуов. В крайне неудобное положение высокопоставленного чиновника поставил вопрос второкурсницы.

– Я задам вам один вопрос как человеку, который называет себя специалистом в сельском хозяйстве: чем визуально отличается сахарная свекла от кормовой? – спросила студентка.

Джамбулат Хатуов несколько раз уточнял вопрос, но смог лишь ответить, что из сахарной свеклы вырабатывается сахар, а кормовая применяется для кормления в животноводстве. Смутившись, чиновник пояснил, что в тестах на профпригодность не нуждается, потому что его квалификация

без сомнений соответствует занимаемой должности.

Стоит отметить, что день у заместителя министра вообще выдался не самый удачный. Встреча в одном из лучших вузов страны была организована для обсуждения острого вопроса: 4 марта правительственная комиссия по развитию жилищного строительства и оценке эффективности использования земельных участков постановила изъять у академии 101 гектар земли, находящейся на севере Москвы, чтобы передать под застройку жилых домов. Сейчас на этой земле вуз обучает студентов, будущих агрономов, почвоведов и зооинженеров. Возмущенные преподаватели напомнили Джамбулату Хатуову, что, когда в 1941 году лес пытались вырубить, ректор позвонил Сталину, и всех, кто отдал приказ рубить деревья, расстреляли.

Студенты и преподаватели не намерены отступать, несмотря на «подкуп» в виде 7 млрд рублей, которые академии пообещали в обмен на земли, используемые для обучения будущих сельскохозяйственников.

УНИЧОЖАТ УНИКАЛЬНЫЕ ПОСАДКИ!

Мичуринский сад, который правительство хочет отдать под застройку жилыми домами, – это огромная территория, плотными рядами засаженная деревьями. На сегодняшний день в саду, который хотят отдать под застройку, заняты посадками около 50 гектаров земли с приданной территорией. Это уникальное собрание пород и сортов деревьев. Одной яблони в Мичуринском саду



насчитывается около 500 сортов. Там же более 300 сортов груш, а также множество косточковых культур, кото-

рые служат исходным генетическим материалом для селекции. В Мичуринском саду сохранилось множество старых сортов деревьев, которые нигде уже практически не растут. Есть растения, которые сохранились со времени закладки сада в 1939 году.

Сахарная свекла – белая, удлиненной формы. Кормовую отличить можно в первую очередь по большому размеру корнеплодов, обычно ярких цветов: бордового, синего, желтого, фиолетового...



Притча про козла отпущения в современном прочтении

А вы замечали когда-нибудь, что ни с того ни с сего какого-нибудь человека, не сговариваясь, все как один начинают гнобить?

Жил себе человек спокойно, ходил на работу, причем выполнял ее вполне себе хорошо, общался с коллегами – ничто не предвещало беды, как говорится. Как вдруг он стал посмешищем, ему негласно объявили травлю прежде любимые коллеги, над ним начали издеваться, обвинять во всех смертных грехах и неудачах фирмы, да и просто покричать от души на такого человека вдруг стало всем приятно, а в особенности руководящему составу. Зачастую от такого... отношения страдают школьники, выделяющиеся среди своих сверстников. Отличник – значит выскочка, не такой, как мы все. Любимчик учителя – враг номер один. Одет беднее всех – отличный повод посмеяться с точки зрения одноклассников. Как же изменить отношение к себе и стать победителем?

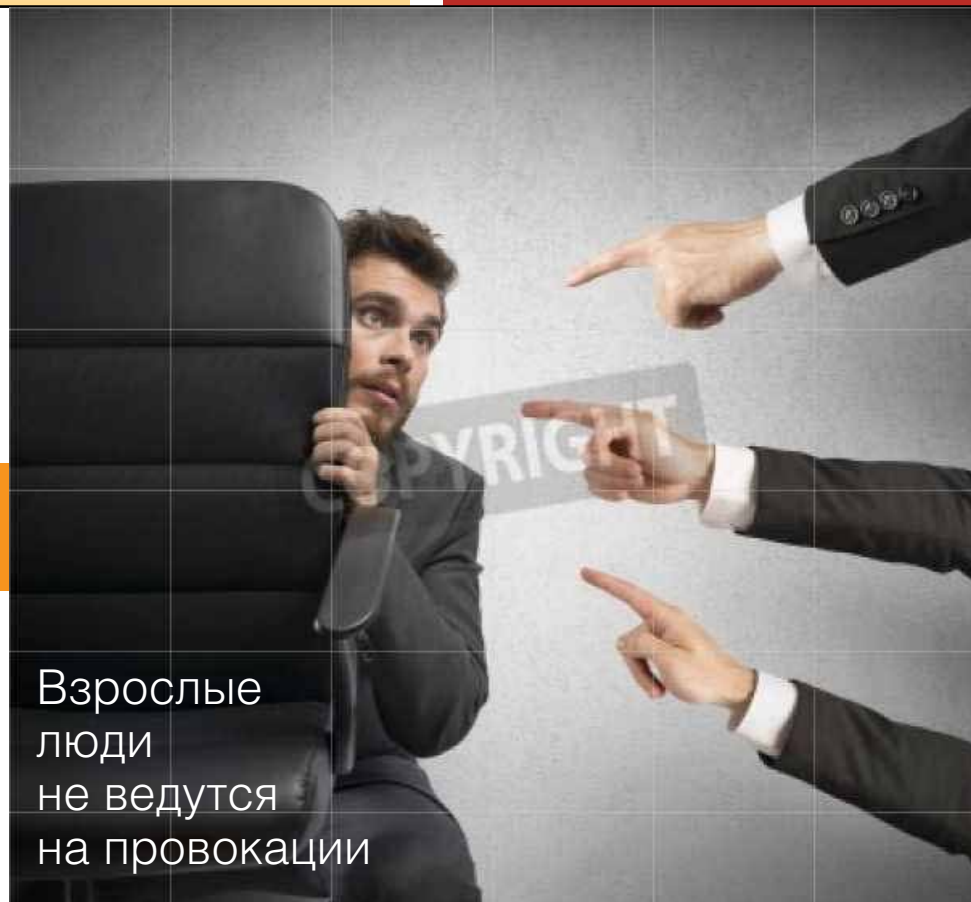
Родители должны помочь своему ребенку в решении этой проблемы, и самое главное – он не должен увидеть их беспомощность. Ребенок должен почувствовать: вы уверены

в нем, знаете, что он самый лучший, и точно поможете ему.

Почему такое происходит? Наверняка многие задавались этим вопросом.

Существует старинная библейская притча. У древних евреев был религиозный обычай. Поскольку грехи во все времена тяготили людские души, то был придуман целый ритуал по их искуплению. В нем участвовали два козла одной масти. Раз в году народ собирался и приносил в жертву одного козла, а второго «отпускали», то есть вводили в Иудейскую пустыню, где сбрасывали со скалы Азazelь. Предварительно каждый дотрагивался до этого козла, чтобы передать ему свои грехи. Люди верили, что это может спасти их. Сейчас выражение «козел отпущения» используется в качестве метафоры, обозначающей человека, который взял на себя вину либо самостоятельно, либо общество навязало ему эту роль.

В современном мире грехов и озлобленности ничуть не меньше, чем тысячи лет назад, наоборот, правила этики и воспитания зачастую не дают



Взрослые люди не ведутся на провокации

выказать свое недовольство, к примеру, на работе, и у человека копятся негативные эмоции до определенного времени. Как правило, в организациях, как и везде, хорошо действует закон коллективного бессознательного, и когда накал страстей вот-вот превратится в пожар, «вдруг» находится человек, так называемый козел отпущения, на которого очень удобно обрушить тонну гнева и негатива.

Что же делать, если вам, взрослому человеку, досталась роль этого «козла отпущения»? Первое – отбросить мысли, что вы действительно плохой человек и работник. Скорее всего, это не так. Хотя в некоторых случаях можно и задуматься о своем поведении: вдруг действительно

вы стали несносным. Если же нет, то постарайтесь не озлобляться на окружающих. Они этого и ждут – что вы начнете конфликтовать и тем самым докажете им, что вы не очень хороший человек. Лучше перетерпеть и оставаться доброжелательным. После того как окружающие увидят, что желаемой бурной реакции не последовало, постепенно отстанут от вас. Другими словами – взрослые люди не ведутся на провокации. Это правило действует как для взрослых, так и для детей. Порой мы сами даем подпитку нашим обидчикам, эмоционально реагируя на их высказывания и действия.

Мария МОРОЗОВА



Знакомьтесь – Оля из Твери и ее собака: «Полное кличка – Арабика. Ей 1 год. Приобрели мы ее в питомнике: она первая из кучи щенков подошла к нашим дотинкам и стала грызть инурки. Очень любит играть с мячом и летающей тарелкой. Постоянно наеку, охраняет наш дом. Сильно переживает, когда мы все разъезжаемся из дома по делам, и неподдельно радуется нашему приезду. Недавно перенесла сложную операцию – вся семья переживала... Теперь идет на поправку! Короче говоря, Ари – полноценный член нашей семьи!»



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!



Плакаты над магазином	Беговой конь-огонь	Онегин как лондонский щеголь	«Текстильная» птица	Фиолетовый кварц	Нитки для вышивания	Бродяга с деньгами	Форс, важность	«Панацея» от засухи в огороде	Добавка к «чаю»
«...слов» (награждение)	«Самый доходный» клиент	Предупреждение о «Грозе»	Спортивные горы в Европе	Кларина кража	Недалёкая родня пчелы	Крошечная ...	То, что дороже Платона	Брутто с изъятим нетто	Бры-кастый характер
Русская криптография	Первый, кого «жаба душила»	«Тёрка» для спин медведей	«Да!» по-военному	Свидетельство новой жизни	«Незрячий» кровосос	Способ подсчёта оптимистов	Пляжный атрибут	Большое село	«Путеводитель» для нити
«Щупальце» нейрона	Наполнитель мысли	Место жилья нелюдима	Топчан Прокруста	«Лапки», поджаренные самолётом	Штаны к тунике	Злачное сборище	Финиш для вычислений	«Спой, ... не стыдись!»	
Генетически загорелый	Ликвидатор вопроса	«Посевы» Князя Тьмы	«Матричный» актёр	Авто для юных «Шумахеров»	«Координаты» события	«Ладонка» морского котика			
«Жемчужная» глупость	Маэстро халтуры								
Валюта в сундуке Флинта	«Взволнованная» кровля	Настенная «облепиха»	Имя королевы детективов						
Газ, имеющий алиби	Царь со своими «друзьями»	Лучший кустарник для лука							
«Борода»	Широкое низкое ведро	«Алмазная» часть лица	Грунтовый автобан						

Анекдоты

В банке:

- Вы даете кредит под честное слово?
- Конечно!
- А если не верну?
- Вам же будет стыдно перед высшими

силами, когда предстанете.

- Да когда это еще будет...
- Если 10-го не вернете,

11-го как раз и предстанете.

– А я своей любимой на Новый год подарок под елку спрятал!

– И как? Понравился?

– Да она его до сих пор ищет, лес-то большой!

Встретились два одноклассника.

– Привет, сколько лет, сколько зим!
Как живешь?

– Да вот так и живу: телки, тачки, бабки.

- Ты что, бизнесмен?
- Да нет, фермер в деревне.

Пенсионерка Мария Петровна, возвращаясь с дачи, так спешила на последнюю электричку, что догнала предпоследнюю.

По горизонтали: Амелия, Вывеска, Приора, Кларнет, Раздача, Истина, Кани, Леность, Тавро, Ось, Есть, Эмир, Аксон, Жатва, Смысл, Шасси, Нерп, Ложе, Летинсы, Ответ, Эпо, Пластир, Перл, Бракетер, Шифер, Обои, Агата, Старик, Неон, Двор, Тис, Бадыя, Глаз, Трак.
По вертикали: Рыбак, Денди, Ткач, Мулине, Туркист, Спесь, Престиж, Лопив, Какао, Завсегдатая, Анонс, Альпы, Тара, Нрав, Оса, Тьма, Тайнопись, Сосе, Тын, Азы, Метрика, Спенель, Лотерей, Шезлонг, Слобода, Игла, Нитог, Светик, Отшиб, Ривз, Карт, Дата, Ласт.

ГАЗЕТА «СР 69 РЕГИОН». Учредитель: Региональное отделение политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Тверской области. Главный редактор: Юровский С.А.

№ 33 2016, 15.04.2016, для газет: время подписания в печать по графику – 18.00 и фактическое – 18.00

Тираж – 130 000 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: 170006, Тверская область, г.Тверь, ул. Учительская, д. 6, корпус 1.

Издатель: Региональное отделение политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Тверской области, 170006, Тверская область, г. Тверь, ул. Учительская, д. 6, корп.1.

Изготовитель: ООО «Все грани», 344002, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Донская, 12, тел./факс: (863)236-46-68/67; 236-45-87

ИНН 6164218840; ОГРН 1046164002708

СМИ зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

по Тверской области. Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ69-00189 от 27.05.2011 г.

Фотоматериалы: ru.123rf.com. Для читателей 16 лет и старше.

Отпечатано в типографии АО «Полиграфический комплекс «Экстра М», 143405, Московская область, Красногорский р-н, г. Красногорск, автодорога «Балтия», 23 км., владение 1.

Тираж 130 000 экземпляров

Заказ №16-04-00092