

# СР

## СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

### Драконовская реформа!

с 1 января в России  
стартует новая  
Пенсионная реформа

### Опасные прогнозы

Свердловская область

[www.ekb.spravedlivo.ru](http://www.ekb.spravedlivo.ru)

№ 10 от 18 июля 2012 года

стр.  
**6**



**РИММА  
МАРКОВА:**  
лицемеры из  
«Единой России»  
снова плюнули  
в стариков!

стр.  
**2**



**КАК НАКАЗАТЬ  
УПРАВЛЯЮЩУЮ  
КОМПАНИЮ?**  
Полный  
перечень  
претензий  
и штрафов

стр.  
**4**



**ЖИЗНЬ КАК ПОЛОСА  
ПРЕПЯТСТВИЙ**  
Инвалиды-  
колясочники  
проверили  
исполнение Закона

стр.  
**3**

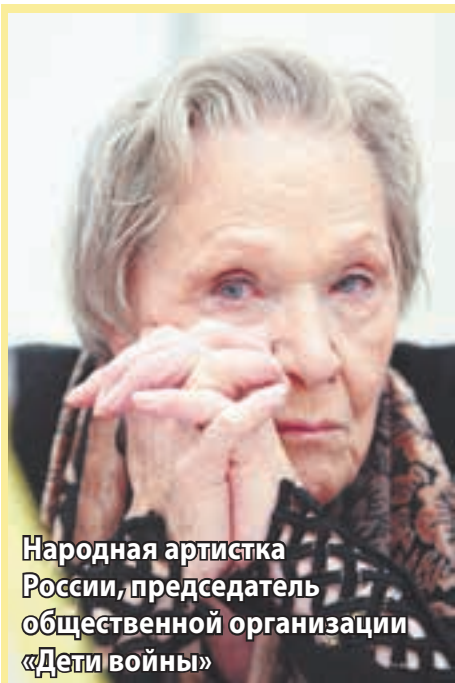


стр.  
**7**

## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СПЕЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

### ЗА ЧТО ГЛАВА ПЕРВОУРАЛЬСКА ПЕРЕВЕРЗЕВ НЕ ЛЮБИТ БАСКЕТБОЛ?

стр.  
**6**



Народная артистка  
России, председатель  
общественной организации  
«Дети войны»

## Римма Маркова: Партия власти – бессовестные лицемеры!

В 2008 году СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ внесла в Государственную Думу закон о поддержке детей войны, но «Единая Россия» проголосовала «против».

Накануне выборов единороссы «переобулись» и стали трубить о своей любви к старикам. Бессовестные лицемеры: как только выборы закончились, о стариках они забыли! Никогда еще так предательски, так по-хамски, так бесстыдно партия власти не демонстрировала свое наплевательское отношение к народу. Бога побойтесь, если суда совести на вас нет!

## В НАЗИДАНИЕ ЕДИНОРОССАМ...

Великая Отечественная война укра- ла у нас детство, тяжелые послевоен- ные годы – молодость, а современная Россия не обеспечила достойной стар- остью.

А ведь для детей войны не так много и надо: уважение и забота.

Помню, в школе, в классе шестом, за шалость вызвали на педсовет. Раз- бирая инцидент, поинтересовались: «Отец-то где?». Я сказал, что отец по- гиб. Учитель меня поправил: «Без ве- сти пропал». Только спустя много лет я понял истинный смысл этой реплики.

«Без вести» – означало недоверие к военному подвигу.

Таких как я, были миллионы. Тяжело приходилось нам. За пропавших без ве- сти до 1947 года ничего не платили. Да и вернувшиеся с фронтов солдаты были уже не те кормильцы. В мае 2012 года

## ДЕТИ ВОЙНЫ УХОДЯТ ИЗ ЖИЗНИ С ОБИДОЙ НА ВЛАСТЬ!

Интриги и козни демонстрирует областная парламент. Почти шпионские страсти разгорелись вокруг очередного рассмотрения законопроекта СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ о детях войны. Принять или отклонить – все решил звонок «сверху» или боязнь партии власти сделать доброе дело?

Еще в июне 2011 года фракция СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ в свердловской областной Думе внесла законопроект в поддержку детей войны.

Тогда на рассмотрение проекта закона Думе потребовалось полторы минуты!

Этого времени хватило, чтобы проголосовать «против».

Мы не сдались. И в новом составе Законодательного собрания снова вынесли наш законопроект на обсуждение.

Полгода рассмотрение закона откладывали. И вот, наконец, назначили знаковую



дату – 15 мая! Однако накануне заседания Думы закон из повестки исключили.

Оказывается, депутаты от «Единой России» внесли свой закон. Справедливости ради заметим: переписали наш строчка в строчку, а льготы – количественно и по размеру выплат – существенно урезали.

Оба законопроекта снова легли на стол комитета социальной политики Заксобрания, а рассмотрение альтернативных законов назначили на июль.

Приемная организации  
«Дети войны» находится  
по адресу:

ул. Ленина, д. 52, корп. 1А  
(около киностудии).

Прием ведется  
каждую среду и пятницу  
с 12.00 до 14.00.  
Тел.: 376-72-94



## Александр Бурков: «Единая Россия» стала партией абсурда

Два года мы пытаемся провести этот законопроект! Два года нам вставля- ют палки в колеса под любыми надуманными предлогами.

И вот, решающий день! На заседа- ние комитета помимо законодателей и экспертов пришли представители нашей общественной организации «Дети войны». Люди ждали, что ска- жет власть. И власть высказалась: за- конопроект «Единой России» сочли «сырым» и отправили на доработку до осени. Следовательно, и наш закон снова положили в папку.

– До начала заседания я зашел к председателю комитета по социаль- ной политике Вячеславу Погудину. Он сообщил, что намерен отложить рассмотрение вопроса, потому что за- конопроект единороссов «сырой». Он повторил это и на самом заседании. Да и сами авторы подтвердили: да, их закон требует доработки. Так зачем вносили такой документ?

– Еще в кабинете я спрашивал По- гудина: «Кто вам позвонил, что вы за вечер поменяли решение о законо- проекте?» Молчит. «Уверен, осенью они найдут новые причины, чтобы отложить этот закон. После голосо- вания по данному вопросу мы покинули зал заседаний. У выходящих из зала детей войны были слезы на глазах», – возмущается лидер фракции СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ в Заксобрании Александр Караваев.

Депутаты от «Единой России», дай- те возможность тем старикам, кото- рым уже далеко за семьдесят, пожить по-человечески.

Дети войны не знали, что такое полная семья. Им не доводилось про- изнести слово «отец» – их отцы не вернулись с фронта или пропали без вести. Их детство прошло в нужде, а юность и зрелость – в понимании, что можно рассчитывать лишь на себя.

Наш закон закреплял статус за детьми войны и предполагал выплату справедливых льгот. 50-процентной квартплаты и «коммуналки», бесплатное протезирование, бесплатный проезд городским и междугородним транспортом, а также компенсацию ежегодного проезда к месту захоро- нения погибшего отца. Неужели все перечисленное – из области каких-то заоблачных привилегий?

Неужели 48 тысяч уральцев – детей войны, потеряв родителей и детство, не заслужили права на нормальную жизнь? Бесконечные манипуляции и спекуляции оппонентов на этой теме убеждают меня только в одном: «Еди- ная Россия» превратилась в партию абсурда и окончательно утратила связь со здравомыслием.

Алексей Зыков, председатель обще- ственной организации «Дети войны»

Полосу подготовила Наталья Каминская

## Непреодолимая полоса препятствий

В начале мая Екатеринбург сотряс скандал. Инвалида-колясочника не пустили в кафе. Персонал заявил, что его «внешний вид испортит аппетит и настроение посетителям». Эта история типична для нашей страны.

В Кургане маму с ребенком-инвалидом не пустили на платный пляж, в Москве детей-аутистов – в океанариум. В Новокуйбышевске выпускника-колясочника – на вручение аттестата зрелости. Позвонили: дескать, в аттестате допущена ошибка и «приходите лучше завтра».

В Свердловской области проживает 344 582 инвалида. 32 процента из них – инвалиды в трудоспособном возрасте. Только 20% из числа этих людей имеют работу. Еще 66 900 человек остро нуждаются в трудоустройстве и предоставлении услуг по профессиональной реабилитации.

Но даже если завтра инвалид получит работу, на его пути возникнет масса препятствий, прежде чем он на эту работу доберется.

Нет спуска из подъезда. Нет оборудованного общественного транспорта, а в большинстве учреждений – пандуса, чтобы взобраться на крыльцо.



**Сергей ЗАШИХИН:**  
председатель областной  
общественной организации  
инвалидов военной травмы  
«Справедливость», член партии  
**СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ**

## ЖИЗНЬ БЕЗ БАРЬЕРОВ?

А мы решили не откладывать! 5 июля по инициативе депутатов фракции СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Законодательном собрании Свердловской области состоялся круглый стол по формированию доступной среды для инвалидов.

К откровенному разговору пригласили коллег-депутатов, представителей профильных министерств и ведомств,

Несмотря на то, что средства на создание безбарьерной среды выделяются регулярно (только в программе «СОЖ – средства, облегчающие жизнь» заложено 11 млн рублей), их расходование становится зачастую нерациональным и даже постыдным!

Есть примеры установки пандусов с углом наклона более 30 градусов. Или – укладки бордюров, на которые не может вскарабкаться инвалидная коляска...

Ну что ж, задание правительству дано. Исполнение взяли на контроль наши депутаты от партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, а также мы, инвалиды-колясочники.

И ведь спросим по всей строгости!

### Хорошая новость!

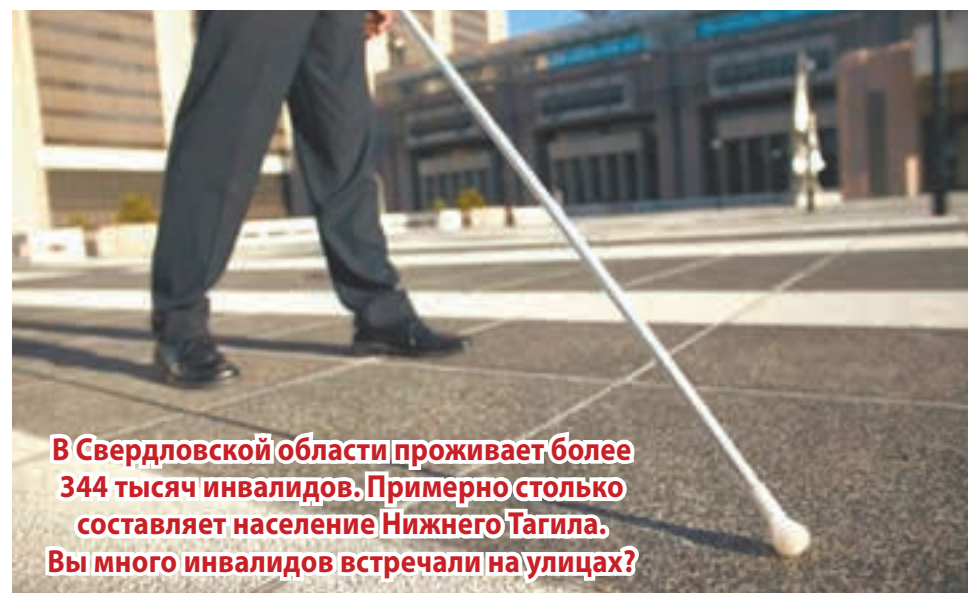
Наши депутаты Государственной Думы от фракции СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ сейчас воюют в федеральном парламенте за справедливый закон о скидках на оплату квартиры инвалидам.

По закону «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалидам и семьям с детьми-инвалидами предоставляется скидка не ниже 50% на оплату жилого помещения в домах государственного или муниципального фонда.

После того как вступил в силу новый Жилищный кодекс, инвалидов и семьи с детьми-инвалидами, проживающих в собственных квартирах, стали лишать жилищных льгот повсеместно.

Это несправедливо. Те из нас, кто проживает в приватизированных квартирах, не могут быть ущемлены лишь потому, что являются собственниками.

Депутаты от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ намерены отстаивать 50-процентную скидку для всех инвалидов – независимо от принадлежности жилфонда. «Половинную» скидку государство обязано обеспечить всем!



**В Свердловской области проживает более 344 тысяч инвалидов. Примерно столько составляет население Нижнего Тагила. Вы много инвалидов встречали на улицах?**

А страна рапортует, мол, с 2011 года у нас действует программа по безбарьерной среде.

## Круглый стол с углами

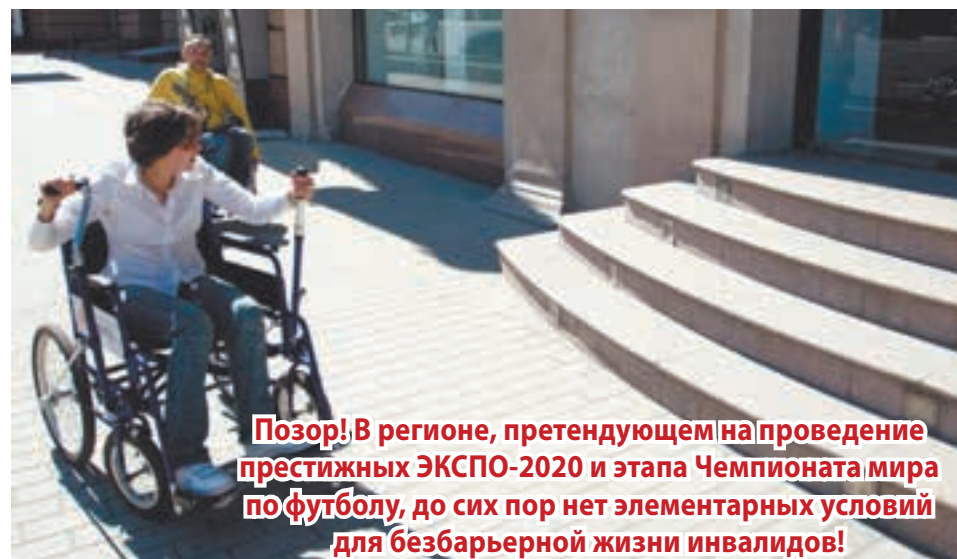
Наше общество всеми своими здоровыми руками и ногами отторгает инвалидов. Пренебрежительное отношение столь велико, что наши чиновники откладывают решение насущных проблем людей с ограниченными возможностями «на потом».

уполномоченных по правам человека и по правам ребенка, а также руководителей крупных городов области.

Звучали прямые упреки, страшная статистика бездействия власти, истории унижительного обращения с инвалидами бюрократов от медицины.

Итогом заседания стали рекомендации к министерствам здравоохранения и социальной защиты. Мы потребовали незамедлительного исполнения федеральной программы «Доступная среда».

И не просто исполнения, а грамотно-го исполнения!



**Позор! В регионе, претендующем на проведение престижных ЭКСПО-2020 и этапа Чемпионата мира по футболу, до сих пор нет элементарных условий для безбарьерной жизни инвалидов!**

В доме не вывозится мусор, не ремонтируется текущая крыша, не представляются отчеты по обслуживанию, а в подвале оборудовали автомастерскую или развели клоповник.

За эти и другие нарушения управляющую компанию можно и нужно привлечь к административной ответственности. А руководителя нерадивой УК наказать немалым штрафом. Как и за что наказывать?

*Если в вашем доме хозяйничают крысы, в подвале завелись блохи и комары, подъезд не моют, а мусор не вывозится неделями, то на лицо нарушение санитарно-эпидемиологических норм.*



Это можно зафиксировать, пригласив проверку из Роспотребнадзора.

[Статья 6.4 КоАП РФ.](#) Нарушение санитарно-эпидемиологических требований к эксплуатации жилых помещений и общественных помещений, зданий, сооружений и транспорта.

Нарушение санитарно-эпидемиологических требований к эксплуатации жилых помещений и общественных помещений, зданий, сооружений и транспорта влечет наложение административного штрафа на должностных лиц – от 10 до 20 МРОТ; на юридических лиц – от 100 до 200 МРОТ или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток.

*Если из вашего крана вместо чистой воды течет грязная и непригодная к использованию жидкость.*



Зафиксировать это можно благодаря заключению Роспотребнадзора или независимого лабораторного исследования. На основании документа можно привлечь к ответственности виновника «загрязнения» – «Водоканал» или УК.



## ЗА ЧТО И НАСКОЛЬКО МЫ ИМЕЕМ ПРАВО ОШТРАФОВАТЬ УК?

[Статья 6.5 КоАП РФ.](#) Нарушение санитарно-эпидемиологических требований к питьевой воде.

Нарушение санитарно-эпидемиологических требований к питьевой воде и питьевому водоснабжению населения влечет наложение административного штрафа на должностных лиц – от 20 до 30 МРОТ; на юридических лиц – от 200 до 300 МРОТ или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток.

*Если с молчаливого согласия или активного участия УК (без проведения общего собрания собственников) к общедомовым сетям водоснабжения, электроэнергии и т.д. подключили рядом стоящую автомойку, парковку, ларек, стройку и т.п.*

[Статья 7.22 КоАП РФ.](#) Нарушение лицами, ответственными за содержание жилых домов или жилых помещений, правил содержания и ремонта... без согласия нанимателя (собственника), если переоборудование существенно изменяет условия пользования жилым домом и (или) жилым помещением влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 40 до 50 МРОТ, на юридических лиц – от 400 до 500 МРОТ.

*Если в доме отключили свет, воду, отопление на период, превышающий сроки, установленные законодательством.*



Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 № 354 «О предоставлении коммунальных услуг собственникам...» четко определены сроки на которые УК или поставщик коммунального ресурса может оставить дом.

Например, без воды – не более чем на 8 часов в течение месяца. Поэтому, если по вине УК вы сидите без света, воды или отопления дольше положенной нормы, компанию можно наказать.

[Статья 7.23. КоАП РФ.](#) Нарушение нормативного уровня или режима обеспечения населения коммунальными услугами влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 5 до 10 минимальных размеров оплаты труда; на юридических лиц – от 50 до 100 МРОТ.

*Если УК не предоставляет отчет о финансово-хозяйственной деятельности и иные документы, касающиеся управления вашим домом.*

В соответствии с Постановлением РФ от 23.09.2010 № 731 Управляющая ком-



пания ОБЯЗАНА представить документы для ознакомления любому собственнику, а также раскрыть информацию в сети Интернет: план ремонтных работ, отчет о финансово-хозяйственной деятельности, протоколы общих собраний собственников по вопросам текущего ремонта и содержания жилья и т.д.

[Статья 7.23.1. КоАП РФ.](#) Нарушение требований законодательства о раскрытии информации организациями, осуществляющими деятельность в сфере управления многоквартирными домами

Нарушение установленных законом стандартов раскрытия информации, либо раскрытие информации не в полном объеме, либо представление недостоверной информации влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 30 000 до 50 000 рублей; на юридических лиц и индивидуальных предпринимателей – от 250 000 до 300 000 рублей.

*Если УК не устраняет нарушения, выявленные надзорными органами: прокуратурой, ГЖИ, пожарной инспекции и т.д.*



[Статья 19.5. КоАП РФ.](#) Невыполнение в установленный срок законного предписания (постановления, представления, решения) органа (должностного лица), осуществляющего государственный надзор (контроль) влечет наложение административного штрафа на должностных лиц – от 10 до 20 МРОТ или дисквалификацию на срок до трех лет; на юридических лиц – от 100 до 200 МРОТ.



**В приемную «Справедливое ЖКХ» обратилась жительница дома №146, по ул. Малышева с просьбой проверить работу ООО «Фонд Радомир», которая отказывается качественно обслуживать дом.**

Депутатом Законодательного собрания Александром Караваевым был направлен запрос в ГЖИ о проведении комплексной проверки жилого дома. 23 мая 2012 года Госжилинспекция провела обследование технического состояния дома. В ходе проверки был выявлен ряд серьезных нарушений. По результатам проверки составлен Акт, оформлено предписание в адрес ООО «Фонд Радомир» об устранении выявленных нарушений. Выполнение предписания находится на контроле ГЖИ и депутата Караваева.

**В «Справедливое ЖКХ» поступило коллективное обращение от жителей дома № 42 – УК «Жилуслуги», по ул. Юбилейная в пос. Белоярском. Жители жаловались, что не могут заставить управляющую компанию поддерживать порядок в доме. А также пересчитать плату за воду, качество которой не выдерживает никакой критики.**

Депутатом Законодательного собрания Караваевым был направлен запрос в ГЖИ о проведении проверки деятельности УК «Жилуслуги» по изложенным фактам.

Госжилинспекция учинила комплексную проверку. Ее итогом стало письмо в ресурсоснабжающую организацию МУП «Белоярские тепловые сети».

Также ГЖИ было направлено Представление в адрес Администрации Белоярского ГО об устранении причин и условий нарушения нормативов обеспечения населения коммунальными услугами в вышеуказанном доме. Управляющей компании предписано произвести перерасчет за ненадлежащее исполнение услуги водоснабжения.

**В адрес приемной «Справедливое ЖКХ» обратился житель дома № 55 – Кировского района Екатеринбурга, по ул. Бажова с просьбой обязать ООО «Фонд Радомир» разъяснить порядок начисления общедомового потребления ХВС и общедомового водоотведения.**

Депутатом Караваевым был направлен запрос в прокуратуру Кировского района г.Екатеринбурга о проведении проверки по поводу отказа в представлении необходимых сведений заявителю.

По результатам прокурорской проверки в адрес Караваева А.А. был направлен отчет. Прокуратура установила, что управляющая компания нарушила порядок предоставления информации потребителю. В адрес ООО «Фонд Радомир» было внесено представление об устранении нарушений жилищного законодательства.



**ПОД ОКНОМ КРУГЛОСУТОЧНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО. КАК ВЫЖИТЬ?**

В редакцию обратилась жительница дома по ул. Шарташская, 10. Женщина пожаловалась, что рядом с домом идет грандиозное строительство. И даже по выходным, начиная с шести утра и до поздней ночи жильцам нет покоя.

**Как быть в такой ситуации? Каков регламент «шумных» работ?**

На этот вопрос мы попросили ответить ведущего специалиста «Справедливого ЖКХ», юриста и адвоката Леонида Тихонова.

– Уважаемые жители, существует четкий регламент на производство всех видов ремонтных работ вблизи от жилых домов и социальных учреждений.

Согласно ст. 37 Закона Свердловской области от 14.06.2005 № 52–ОЗ «Об административных правонарушениях на территории Свердловской области» совершение работ, нарушающих тишину и покой граждан, **запрещено с 23.00 вечера до 8.00 утра**. Такие нормы не распространяются на действия, связанные с проведением аварийно-спасательных работ и других неотложных работ, необходимых для обеспечения безопасности граждан.

Кроме того, согласно законодательству в **пятницу, субботу, воскресенье и нерабочие праздничные дни «шумные работы запрещены в период с 18.00 вечера до 11.00 утра**.

Любая попытка нарушить установленный регламент влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 2 000 рублей; на должностных лиц – от 1 000 до 5 000 рублей; на юридических лиц – от 3 000 до 7 000 рублей.

В случае нарушения законодательства и ваших прав, вы можете обратиться с жалобой в милицию общественной безопасности, а также направить претензию в адрес руководства компании, ведущей строительство. Если такие претензии останутся без ответа, обращайтесь к нам. Будем призывать застройщика к ответу через прокуратуру и суд.



**Александр НОРИЦИН**  
Секретарь Бюро Совета  
регионального отделения  
партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ  
в Свердловской области



## КТО ДОЖИВЕТ ДО ПЕНСИИ?

Одним из главных показателей справедливости общества является состояние пенсионной системы. Жизнь российских пенсионеров – красноречивая оценка социальной политики, которая проводилась в последние годы. Средняя пенсия в стране еле-еле дотянула до прожиточного минимума. Наши пенсионеры вынуждены экономить на всем, вплоть до самого необходимого, – продуктах питания и лекарствах.

Да, ситуацию надо менять. Причем кардинально, но ни в коем случае не ущемляя интересов пенсионеров.

На прошлой неделе Минтруда и Пенсионный Фонд сделали сенсационное заявление, что с первого января 2013 года стартует первый этап новой пенсион-

ной реформы. Деталей не сообщают. На все вопросы отвечают, что еще находятся «во внутреннем поиске», однако уже изобрели некую формулу расчета пенсии, которую 15 сентября представят на суд Госдумы.

Известно одно: новая формула вроде бы не предполагает увеличения пенсионного возраста, но зато содержит условия назначения пенсий, которые будут вынуждать людей самих откладывать свой выход на заслуженный отдых. Минтруда предложил повысить трудовой стаж до 45 лет у мужчин и 40 лет для женщин.

Выходит, даже начав трудиться с 18 лет, мужчина не выработает полной пенсии к 60, а женщина к 55 годам. По сути, это опять-таки повышение пенсионного возраста. Только в завуалированной форме.

Вся концепция пенсионной реформы, которая велась с 2002 года при активной поддержке «Единой России», была ошибочной. СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ считает, что надо возвращаться к солидарной (распределительной) системе пенсионного обеспечения.

Накопительной системы в том виде, каком она навязана России либеральными реформаторами, нет в большинстве стран мира. Нечто подобное существует в Чили, Боливии, Сальвадоре.

Но с какой стати Россия должна брать за образец именно эти страны?

Впрочем, это только одна грань проблемы. Есть и другие. Вдумайтесь: доходы нашего Пенсионного фонда составляют 6% ВВП России. А вот в развитых странах Запаदा на пенсии идет 10–12% ВВП и даже больше.

К примеру, в Австрии – целых 15%. Соответственно и уровни пенсий в этих странах достигают 50–70% заработной платы.

Российский же пенсионер сегодня в среднем получает чуть больше 20% от прежнего заработка. То есть даже в относительных величинах наши люди намного проигрывают. Я уж молчу об абсолютных размерах пенсий.

Все это говорит об одном: никакими частичными мерами, никакими самыми хитроумными схемами современную, надежную, сбалансированную пенсионную систему не создашь. Создать ее можно только на основе фундаментальных изменений в общественных отношениях. Справедливого перераспределения общественных доходов, в том числе сверхприбылей, получаемых за счет эксплуатации природных богатств и монополизма.

Пока власть не осознает это, пенсионная система так и будет оставаться чем-то вроде пресловутого «тришкиного кафтана», который как ни латай, – все без толку.

## ЗА ЧТО ГЛАВА ПЕРВОУРАЛЬСКА НЕ ЛЮБИТ БАСКЕТБОЛ?

Одним из излюбленных способов давления на общественные организации у мэра Юрия Переверзева стало выселение.

7 июля в Первоуральске состоялся грандиозный региональный турнир по стритболу. Организацию и финансирование мероприятия взяли на себя общественная организация «Федерация баскетбола» и Первоуральский новотрубный завод. Соревновалась вся область!

А уже 11 июля глава Первоуральска Переверзев инициировал комиссию комитета по управлению имуществом администрации в помещении Федерации баскетбола.

12 июля спортсмены получили уведомление о досрочном расторжении договора.

До 15 августа им предписано съехать. За что?

— Федерация баскетбола работает в Первоуральске десять лет. Осенью 2008 года, когда у муниципалитета не было средств на содержание стадиона на Хромпике, мы взяли часть забот на себя. В итоге спортивный объект удалось сохранить. У нас тренируются больше 400 ребят, – рассказывает председатель Федерации баскетбола Вадим Чертищев. – Силами Федерации мы популяризируем баскетбол. Но после таких «выселений» могут опуститься руки.

В администрации города от комментариев отказываются.

Однако в кулуарах поговаривают: мэра озаботил не так спорт, как ...патриотическое воспитание молодежи. Дело в том, что Федерация дружит и делит помещение с общественной приемной депутата Госдумы РФ Александра Буркова. Именно здесь работает

военно-патриотический проект «Служу России». Под эгидой общественников и партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в течение шести лет получают помощь и консультации призывники и их семьи, поддерживается связь с руководством воинских частей, где служат первоуральские ребята, разрешаются конфликтные ситуации.

Благодаря такой поддержке у посетителей приемной Буркова возникает куда меньше проблем во время прохождения службы. Снизилось число уклонистов от армии, стало меньше побегов из частей.

Это – тоже результат!

Так что не нравится мэру?

Работа по военно-патриотическому воспитанию молодежи, баскетбол, программа «Служу России» или то, что она ведется под патронажем партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ?

Или это связано с деятельностью Чертищева в партии, где он является председателем исполкома местного отделения?



Кто он, мэр Первоуральска? Завхоз (как он сам себя пытается пиарить) или все же политик, который накануне выборов в городскую Думу мутит воду и пытается с помощью административного ресурса диктовать свои правила. Не надо политизировать атмосферу, господин мэр!

Верните людям право заниматься полезным делом, а детям – иметь возможность служить Родине, играть в баскетбол и футбол, расти здоровыми и сильными.

Травы и специи – это удивительные добавки к блюдам, которые не только добавляют изысканный и неповторимый вкус, но и положительно влияют на наше здоровье. Многие травы и специи имеют больше антиоксидантов, чем фрукты и овощи.

Из очередного выпуска нашей «вкусной» рубрики вы узнаете, как правильно готовить с приправами и получить всю пользу и полезные вещества из специй и трав.



## СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### КОРИЦА

Может понижать уровень сахара в крови, триглицериды, плохой холестерин, а также общий уровень холестерина у людей с диабетом второго типа. Употребляйте от одной четверти до половины чайной ложки корицы дважды в день.

Как приготовить. Погрузите ягоды или бананы в сметану с пониженным содержанием жира, затем перемешайте с 1 чайной ложкой круглой корицы и 57 г коричневого сахара.

### РОЗМАРИН

Считается, что розмарин останавливает генные мутации, которые могут привести к раку, а также помогает избежать повреждения кровеносных сосудов, которые повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Как приготовить. Для того чтобы приготовить восхитительное мясо цыпленка, натрите его предварительно смесью из 2 чайных ложек розмарина, соли и 1/2 чайной ложки чабреца (тимьяна).

### ИМБИРЬ

Известен способностью уменьшать симптомы морской болезни (тошноты, возникающей при езде или в полете) и тошноту, а также может уменьшить боль и опухоли, связанные с артритом.

Дозы имбиря, используемые в медицинских целях, варьируются от 500 до 2000 мг имбирного порошка. (Четверть корня имбиря содержит около 1000 мг.)

Доза более 6000 мг может вызвать раздражение желудка.

Имбирь также может затруднять свертывание крови, поэтому если вы недавно перенесли операцию, употребляете разжижители крови или аспирин, то перед употреблением имбиря обязательно проконсультируйтесь у врача.

Как приготовить. Если у вас морская болезнь (или вас укачивает в поезде, автомобиле или самолете), попробуйте съесть немного кристаллизованного или засахаренного имбиря.

Вы также можете добавить 1/4 чайной ложки тертого имбиря к овощам, таким как морковь или картофель, или к свежим фруктам (особенно к персикам).

### ОРЕГАНО

Согласно исследованиям, 1 грамм орегано по своим антиоксидантным свойствам приравнивается к 27 граммам других свежих кулинарных трав.

Как приготовить. Чтобы придать аромат томатному супу, добавьте 3/4 чайной ложки на 2 порции. Или добавьте 1/2 чайной ложки орегано к 450 г соуса для пасты или для пиццы. 1 чайная ложка сухого орегано заменяет 2 чайных ложки свежего.

### ЧЕСНОК

Согласно исследованиям, 1-2 зубчика чеснока в неделю могут уменьшить риск возникновения рака.

Как приготовить. Для приготовления, обжарьте нарезанный чеснок на медленном огне и добавляйте в пасту с хлопьями красного перца и сыром пармезан.

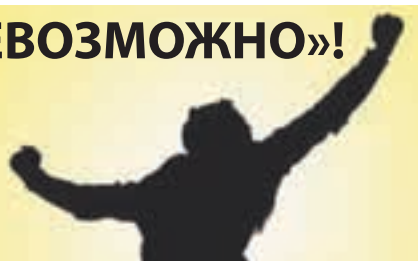
### ПАПРИКА

Паприка содержит капсаicin (вещество, отвечающее за жгучесть перца), который известен противовоспалительным и антиоксидантным эффектом, а также способностью понижать риск возникновения рака (также найден в кайенском перце и перце чили).

Как приготовить. Смешайте 1,5 чайных ложки паприки, 1/2 чайной ложки молотого чабреца (тимьяна) и 1/2 чайной ложки красного перца и добавляйте в любимые блюда.

## ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «НЕВОЗМОЖНО»!

*Сперва полыхаем, как спичка, а после жуем, что дают; безвыходность, лень и привычка приносят покой и уют.*



Понимая, что лето не время для философских размышлений, тем не менее не хочется ждать осени. Знаете ли вы, что частица «не» мозгом не воспринимается?

Просьбы, построенные с использованием частицы «не», обычно выполняются с точностью «до наоборот», особенно детьми. Не хватает мест в садах, нет платному образованию, не верим, не знаем, не хотим. Очень легко и просто «не» слетает с языка. Избежать выражений, содержащих отрицание, весьма трудно.

Настолько трудным, насколько вообще трудно говорить фразами, в которых словам тесно, а мыслям просторно.

Попробуйте составить хотя бы несколько примеров того, как можно перефразировать выражение в позитивную форму.

Возможно, эти примеры слегка корявы, но преимущество позитивно построенных фраз в том, что они воспринимаются более адекватно и однозначно.

Скажите, произнесите, подумайте, чего вы хотите. Как вы хотите прожить

каждый день? Чего вы хотите для себя и своих детей? Для своего дома, города, своей страны?

Мы легко вспыхиваем, когда неудобно, безвыходно, несправедливо и так же легко угасаем, не зная и не веря в свои силы что-то изменить.

Как сказала известная женщина от политики: «В стране, где самая значительная часть населения ... лишена вкуса к жизни, ничего хорошего произойти не может».

Поймите меня правильно. Этот текст далек от нравоучений. Я, как обыкновенная женщина, проговариваю свои мысли вслух, чтобы понять себя, чтобы понять, чего я хочу. Цитируя классика

«Все семьи счастливы одинаковы...», я знаю, что мои желания, касающиеся счастья моего ребенка и моей семьи, точно такие же, как и у вас, дорогие читательницы. Поэтому в завершение несколько принципов, которые помогут решиться изменить свою жизнь.

**Взять ответственность на себя. Начать действовать. Выбросить слово «невозможно». Вместо слов с «не» поселить в своем сознании слово «хочу».**

Ирина ЗИНОВЬЕВА  
Лидер Социал-демократического  
Союза женщин России на Урале

Дорогие женщины! Специально для вас  
региональное отделение Социал-демократического Союза женщин  
открыло раздел на популярном областном портале  
<http://www.eka-mama.ru/club/group/838/>. Заходите – поговорим.  
Кроме того, по всем вопросам и за консультацией вы можете обращаться  
на адрес нашей электронной почты: [krugdobra@mail.ru](mailto:krugdobra@mail.ru)

**АНЕКДОТЫ**

Муж и жена дома. Звонит телефон, муж берёт трубку и, ни слова не сказав, через полминуты кладёт её. Жена спрашивает:

- Кто это был?  
- Да, наверное, какой-то мужик из Гидрометцентра ошибся номером. Он спросил: «Дорогая, горизонт чист?»

\*\*\*

Гномик пришел в аптеку и просит:

- Дайте мне, пожалуйста, таблетку пирамидона. Продавец:  
- Вам завернуть или как?  
- Нет, спасибо, я так докачу.

Скрещивание слов в сетке:

- Лесная певчая птица
- Кожа животного
- Кондитерское изделие
- Место для обмена товарами в старину
- Житель гос-ва
- Пожилой человек
- Страж египетских пирамид
- Разновидность детской книги
- Специальность врача
- Мельчайшая частица химического элемента
- Театральное представление
- 4
- Высадка войск
- Выражение того или иного отношения к чему-нибудь
- Грубая упаковочная ткань из мочала
- Жестокий иудейский царь
- 6
- Громкая волна от землетрясения
- Вечерняя трапеза
- Синоним завхоз
- Тусовка на "малине"
- Очки крепящиеся на носу
- Атмосферное явление
- Часть света
- Способность к эстетическому восприятию
- Масло для двигателя
- Детская шальсть
- Служебное помещение
- Домашнее животное
- В книговедении звездочка
- Сильный напор, настойчивое движение войск
- Мифический корабль древних греков
- Пузырчатая масса, образующаяся на поверхности некоторых жидкостей
- Фильм с участием Виктора Цоя
- Незаконные любовные отношения (разг.)
- Водный поток, имеющий исток, русло и устье
- В царской армии военный из частей легкой кавалерии
- Человек, который боится всего
- Роман Ю. Бондарева
- Приспособление для управления транспортным средством
- Охота за рыбой
- Неудача, провал
- Автономия России
- Казачий капитан
- Помещение для хранения сельскохозяйственного инвентаря
- Он же Вельзевул
- Знахарь, мастер своего дела на Руси
- Пласт земной коры
- Упрямая лошадь
- Раннезимние сорта яблоны
- Персонаж трагедии У. Шекспира "Ромео и Джульетта"
- Пасмурная погода
- Сорт вишни
- Столица европейского государства
- Овощное растение
- Прыжок в фигурном катании
- Линейное очертание предмета
- Влюбленный в горы
- 7

**ООО «Фортуна»**  
20 лет на рынке  
**СЕЙФ-ДВЕРИ**  
Проверено временем  
Россия  
От производителя за 1 день  
Металлические двери  
**РЕШЕТКИ**  
269-07-79  
268-20-21  
8-912-26-16-056  
Интерьерный салон ТЦ «Дирижабль», 1 эт. вход с ул. Шварца, ориентир - лекерия «Поль Бейкер»

С	Ф	И	Н	К	С	Ж	И	В	Т	О	Л	Ь
С	Т	А	Р	Н	Е	И	В	О	П	Е	Р	А
Л	Ю	Ц	У	Н	Е	И	В	О	П	Е	Р	А
Л	Ю	Ц	У	Н	Е	И	В	О	П	Е	Р	А
Г	Р	Е	В	А	Ж	Е	И	В	О	П	Е	Р
Т	О	Р	Г	А	Ж	Е	И	В	О	П	Е	Р
М	А	Р	О	М	Е	И	В	О	П	Е	Р	А
Р	А	С	К	А	Р	О	М	Е	И	В	О	П
Ш	К	У	Р	А	Н	Т	О	М	Е	И	В	О
Р	А	С	У	Р	А	Н	Т	О	М	Е	И	В
Д	Р	О	З	Д	Е	К	О	М	Е	И	В	О

**БИГВОНА**  
КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

**ДЕНЬГИ В РОСТ!**  
КПКГ "Дольфина-Займ"  
1000 - 10 000 **23%**  
10 100 - 50 000 **27%**  
50 100 - 100 000 **30%**  
100 100 > **35%**  
365 дней  
Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, 38, оф. 1  
(343) 361-85-57  
www.dengi-v-rost.ru

**ООО «ПК «Молодежный»**  
Земельные участки  
(Район горы «Пильная»)  
Природный газ, электроэнергия  
всего по 60 тыс. руб./сотка  
Тел. 8-912-260-97-86  
www.uchastok-m.ru

**КПКГ "РусФинанс"**  
Кредитный потребительский кооператив граждан  
**СБЕРЕЖЕНИЯ**  
под **28%** годовых  
ПРИУМНОЖЬТЕ ВАШИ ДЕНЬГИ!  
ул. Вайнера, 19 офис 504  
Т: 379-05-17; 8-950-207-48-66

**Фотооформы на памятники**  
• широкий выбор художественного оформления  
• Гарантия качества  
• Минимальные сроки  
• Стоимость 250р., срочный 350р.  
ул. П. Лумумбы 25, офис 301, тел: 269-62-47