

НАШ ДЕПУТАТ

Андрей ЖУРАВЛЕВ

Информационный бюллетень кандидата в депутаты Пермской городской думы по одномандатному избирательному округу № 21 Журавлева Андрея Ивановича

Андрей ЖУРАВЛЕВ:

РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ ЖКХ

Уважаемые избиратели, это действительно так: сегодня я могу говорить о том, что стала ясна последовательность решения проблем ЖКХ и кто за что в этом деле отвечает. Раньше это был запутанный клубок коммунальных бед.



I. Городская власть

Администрация города Перми в лице департамента имущественных отношений - крупнейший собственник жилья. В каждом доме неприватизированных квартир - от 10 до 15 процентов, причем чем старше дом, тем больше в нем муниципальных, неприватизированных квартир.

В большинстве домов на первых этажах, в цоколях и подвалах - нежилые помещения, бизнес. Это еще 10% жилого фонда.

Чтобы провести общее собрание жильцов и сменить плохо работающую управляющую компанию, надо собрать 50% плюс один голос собственников.

Половина этого - муниципалитет и владельцы бизнеса в домах. Собрать их на собрание с представителем муниципалитета гораздо проще, чем всех собственников в доме.

Таким образом, от жильцов на собрание надо собрать не более 15-20 процентов в доме.

Решением этого собрания обязать управляющую компанию:

1. Представить план текущего ремонта и иных работ по содержанию жилья и придомовой территории помесечно, на год.
2. Обязать УК **письменно** отчитываться о проделанной работе перед собственниками жилья ежеквартально и по итогам года.

3. УК должна представить общему собранию собственников жилья смету расходов управляющей компании на зарплату своих сотрудников и штатное расписание. Зарплаты в УК должны быть не такими, как они там хотят, а утвержденные общим собранием собственников.

Если УК не выполняет требований собственников, ее надо менять. В Перми - сотня этих компаний.

Вывод: депутаты Пермской городской думы должны принять решение, которое обязывает администрацию включиться в работу по наведению порядка в работе управляющих компаний.

Это позволит снизить расходы пермяков на оплату жилья на 10-11 процентов. Я буду добиваться такого решения Думы.

II. Платить только за реально полученную услугу

Это - требование закона. Требование президента.

Прежде всего - установка общедомовых счетчиков. Практика показала: если часть жильцов платит за воду по счетчику, а другая - по нормативу, то бремя дополнительной оплаты воды, поступающей в дом, ложится на тех, у кого счетчики есть. Это ненормально. Необходим общедомовой прибор учета.

Пермь располагает возможностью установить эти приборы в дома в течение года.

Необходимо провести дополнительную экспертизу состояния жилого фонда. Практика показала, что **к категории ветхого жилья следует отнести и малоэтажные двух-, трехподъездные дома.** Площадь крыш в них такая же, как в части высоток. Следовательно, и теплотраты такие же. А людей живет в разы меньше. Их квартплата реально неподъемна. Ясно, что платить такие деньги люди просто не будут.

Близки к судьбе малоэтажек и многие уже очень старые дома в Рабочем поселке, как шлакоблочные, так и нештукатуренные кирпичные.

Вывод: необходимо пересмотреть программу сноса ветхого жилья, расширить ее и составить заявки в федеральный и краевой Фонд содействия реформе ЖКХ. На смену ветхому должно прийти новое жилье. Это - реальная задача.

III. Стройка

Федеральная власть ставит задачу строительства 100 млн кв. м жилья в год. **И на это выделяются большие деньги. По этой разнарядке Пермь должна выйти на миллион квадратных метров в год.**

Мы строили такими темпами! Мы это можем. Кроме того, одно рабочее место в стройиндустрии - это десять рабочих мест смежников.

Большая стройка, в том числе и социального жилья - это **пермская задача сегодняшнего дня, а не когда-то в будущем.**

Учет, экономия коммунальных услуг, плюс снос ветхого жилья и строительство нового - это комплексная задача, выполне-

ние которой должна обеспечить городская дума как орган местного самоуправления. И я буду этого добиваться.

IV. Контроль

По инициативе президента России Д. А. Медведева Генеральная прокуратура начала массовую, по всей стране, проверку работы управляющих компаний. **Предлагаю создать группу поддержки этой инициативы.**

Б моей общественной приемной будут приниматься и систематизироваться жалобы граждан на работу управляющих компаний.

Я на бланке депутата Пермской городской думы буду направлять эти документы в общественную приемную президента Медведева и Генеральную прокуратуру. О результатах - докладывать избирателям.

Уважаемые избиратели Мотовилихи и Верхней Курьи! Эти пункты - только часть моей программы по решению проблем ЖКХ. Мы продолжим разговор на эту важнейшую тему.

Сроки ремонта - от «немедленно» до пяти суток

Предельные сроки устранения неисправностей при выполнении внепланового (непредвиденного) текущего ремонта отдельных частей жилых домов и их оборудования (приложение №2 к Правилам и нормам технической эксплуатации жилищного фонда (утв. постановлением Госстроя РФ от 27.09.2003 г. №170). Сроки устранения неисправностей указаны с момента их обнаружения или заявки жильцов

Неисправности конструктивных элементов и оборудования	Предельный срок выполнения ремонта
КРОВЛЯ	
Протечки в отдельных местах кровли	1 сутки
Повреждения системы организованного водоотвода (водосточных труб, воронок, колен, отметов и пр, расстройство их креплений)	5 суток
СТЕНЫ	
Утрата связи отдельных кирпичей с кладкой наружных стен, угрожающая их выпадением	1 сутки (с немедленным ограждением опасной зоны)
Неплотность в дымоходах и газоходах и сопряжение их с печами	1 сутки
ОКОННЫЕ И ДВЕРНЫЕ ЗАПОЛНЕНИЯ	
Разбитые стекла и сорванные створки оконных переплетов, форточек, балконных дверных полотен:	
в зимнее время	1 сутки
в летнее время	3 суток
Дверные заполнения (входные двери в подъездах)	1 сутки
ВНУТРЕННЯЯ И НАРУЖНАЯ ОТДЕЛКА	
Отслоение штукатурки потолка или верхней части стены, угрожающее ее обрушению	5 суток (с немедленным принятием мер безопасности)
Нарушение связи наружной облицовки, а также лепных изделий, установленных на фасадах со стенами	Немедленное принятие мер безопасности
ПОЛЫ	
Протечки в перекрытиях, вызванные нарушением водонепроницаемости гидроизоляции полов в санузлах	3 суток
ПЕЧИ	
Трещины и неисправности в печах, дымоходах и газоходах, могущие вызвать отравления жильцов дымовыми газами и угрожающие пожарной безопасности здания	1 сутки (с незамедлительным прекращением эксплуатации до исправления)

Неисправности конструктивных элементов и оборудования	Предельный срок выполнения ремонта
САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
Течи в водопроводных кранах и в кранах сливных бачков при унитазах	1 сутки
Неисправности аварийного порядка трубопроводов и их сопряжений (с фитингами, арматурой и приборами водопровода, канализации, горячего водоснабжения, центрального отопления, газооборудования)	Немедленно
Неисправности мусоропроводов	1 сутки
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕ	
Повреждение одного из кабелей, питающих жилой дом. Отключение системы питания жилых домов или силового оборудования	При наличии переключателей кабелей на входе в дом - в течение времени, необходимого для прибытия персонала, обслуживающего дом, но не более 2 часов
Неисправности во вводно-распределительном устройстве, связанные с заменой предохранителей, автоматических выключателей, рубильников	3 часа
Неисправности автоматов защиты стояков и питающих линий	3 часа
Неисправности аварийного порядка (короткое замыкание в элементах внутренней электрической сети и т. п.)	Немедленно
Неисправности в электроплите, с выходом из строя одной конфорки и жарочного шкафа	3 суток
Неисправности в электроплите, с отключением всей электроплиты	3 часа
Неисправности в системе освещения общедомовых помещений (с заменой ламп накаливания, люминесцентных ламп, выключателей и конструктивных элементов светильников)	7 суток
ЛИФТ	
Неисправности лифта	Не более 1 суток



Цены на продукты

Уважаемые избиратели! Цены растут. Надо понимать, где самые необходимые товары дешевле. И лучший способ повлиять на цены - не покупать там, где неоправданно дорого. Лучший способ выбора продуктов питания - голосование «ногами». О росте цен прошу сообщать мне по телефону 202-05-77.

С уважением
Андрей ЖУРАВЛЕВ

	«Пятерочка», ул. КИМ, 75	«Аппетит», ул. Бр. Вагановых, 7	«Эльдорадо»	«Виват», ул. Уральская, 113	«Черемушки», ул. Ст. Разина, 38	Союз, ул. КИМ, 17	«Добрыня», ул. КИМ, 5	«Ариес»	«Капелька», ул. Хрустальная, 28
Растительное масло	58,80	86,00	74,00	62,50	63,00	80,00	58,90	70,00	77,00
Сахарный песок, 1 кг	45,20	49,00	46,00	45,90	49,00	45,00	47,90	49,00	48,00
Соль	7,00	8,00	8,00	8,30	10,00	10,00	7,90		10,00
Хлеб	12,50			17,90	17,60	18,00	18,90	18,00	17,40
Греча	70,30	88,00	86,00	85,00	90,00	89,00	52,90	79,00	96,00
Рис	30,80-33,30	38,00	46,00	52,00	39,00	42,00-49,00	39,90	36,00	35,80
Рожки	23,00	25,00	23,00	13,10	30,00	28,00	25,90	26,00-28,00	24,50
Чай	46,00	55,00	36,00		26,00		25,90	33,00	
Кофе	79,90	140,0	95,00						
Мука, 2 кг	39,90	43,00	40,00-42,00	44,90	44,00		38,90	42,00	41,00

	«Смак», ул. Лебедева, 34	«Пятерочка», ул. Уральская, 69	ЧП Козлова, киоск, В. Курья	ЧП Анферова, киоск, В. Курья	ЧП Козлова, магазин, В. Курья	«Кармен», В. Курья	«Скорпион», В. Курья	«Семья», ул. Крупской, 39
Растительное масло	53,90	55,50	75,00	72,00	70,00	79,50	74,00	93,20
Сахарный песок, 1 кг	47,90	45,20	47,00	48,00	49,00	55,90	50,00	46,50
Соль			9,00	9,00	9,00	10,20	8,00	
Хлеб		15,30	19,00	19,00	19,00	16,30	16,00	17,40
Греча	87,90	70,30	94,00	90,00	94,00	112,30	94,00	75,50
Рис	41,90	33,30	38,00	38,00	37,00	37,00	45,00	56,00
Рожки	25,90	23,30	25,00	26,00	25,00	29,60	26,00	30,90
Чай	52,00	41,90	20,00	20,00	20,00	12,30	60,00	
Кофе	105,90		74,00	74,00	74,66	66,40	108,00	
Мука, 2 кг	42,90	39,90	45,00	44,00	45,00	44,20	45,00	39,00

Выбираем растительное масло

На первый взгляд все рафинированные масла практически ничем не отличаются друг от друга, и мы покупаем их, ориентируясь на цену или на известного нам производителя. Однако отличие может быть весьма существенным. Поэтому потребителю следует научиться разбираться в надписях на упаковках.

РАФИНИРОВАННОЕ ИЛИ НЕРАФИНИРОВАННОЕ?

Подсолнечное масло часто продается нерафинированным, то есть не очищенным от витаминов. Но и в рафинированном подсолнечном масле витамина Е в два раза больше, чем в остальных видах масла.

Рафинация - очистка масла от примесей. Такое масло - без осадка, не «стреляет» на сковороде и не пенится.

Пищевая ценность нерафинированного масла выше, чем рафинированного, но зато срок годности первого - максимум три месяца. Еще одна особенность нерафинированного масла: оно приходит в негодность под действием солнечных лучей, образуя продукты окисления.

Это масло идеально подходит для заправки салатов.

Лучший продукт - холодного отжима. Специалисты советуют отдавать предпочтение светлому нерафинированному маслу, потому что темное получается из пережженных семян.

Кстати, ходовая по объему упаковка растительного масла - 1 литр - равна 930 граммам. На это следует обратить внимание.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Если на этикетке написано, что масло вымороженное - значит, из него

удален воск и оно не мутнеет даже при четырех градусах мороза. Часто мы видим «вымороженное марки П (или Д)». Буква «Д» указывает, что это масло для детского и диетического питания и в нем жесткие нормы микробиологических показателей. «П» - прессованное масло. В нем эти нормативы несколько иные, хотя оно отнюдь не хуже «марки Д».

На упаковке часто можно встретить и такие слова, как «дезодорированное», «гидратированное» и «отбеленное». Все это - способы обработки масла на производстве.

Чтобы исчезли все посторонние запахи, масло необходимо дезодорировать. Особым способом удаляются вкусоароматические вещества, которые могут привести к преждевременной порче продукта.

Еще масло гидратируют (воздействуют кипящей водой), избавляя его от слизистых веществ и фосфатидов, портящих его вкус. В результате этой процедуры ненужные вещества «связываются», выпадают в осадок и удаляются из продукта.

Также масло могут отбеливать специальными глинами. Многие считают, что чем темнее растительное масло, тем оно лучше, натуральнее. Но не все знают, что насыщенный желтый оттенок маслу придают каротиноиды,

которые при нагревании разрушаются, и это негативно сказывается на здоровье. Поэтому для жарки как раз следует выбирать самое светлое масло.

На стадии нейтрализации из постного продукта исчезают пестициды и тяжелые металлы. Это нужно свойство позволяет избавиться от лишнего дыма при жарке на растительном масле.

Иногда покупателя может смутить длительный срок хранения растительного масла - более года. Но тогда на этикетке ищите слово «азотированное». Этот способ обработки помогает сохранить все полезные качества на продолжительное время. Масло насыщается азотом, причем пузырьки вещества создают барьер, который не дает ему соприкоснуться с воздухом, тем самым не окисляясь. Но если в семье продукт не «залеживается», то такое свойство ему не нужно.

Смешно, когда производители крупными буквами указывают, что постное масло не содержит холестерина и в нем есть витамин Е. Холестерин содержится только в жирах животного происхождения. А к покупке подсолнечного масла, у которого показатель витамина Е завышен, нужно относиться осторожно. Это говорит о наличии в нем канцерогенного вещества - бенз(а)пирена.

Полезные советы

- Обратите внимание, где в магазине хранится масло. Зачастую пластиковые бутылки стоят на солнце, и кондиционированный воздух до них «не достает». Если это так, то вы можете купить уже испорченный продукт.

- Присмотритесь, есть ли в бутылке осадок - его наличие свидетельствует об окислении. Такой продукт отдает горечь и при нагревании пенится.

- Срок хранения нерафинированного масла - два месяца, рафинированного - четыре месяца.

- У хорошей хозяйки должны быть как минимум две емкости с растительными маслами. Как утверждают специалисты, нет масла идеального как для холодных блюд, так и для жарки.

- Вчитывайтесь в маркировку на этикетке масла, особенно дорогих сортов оливкового. Нередко там мелкими буквами указано, что продукт является смесью с каким-либо другим маслом без указания процентного соотношения его частей. Продажа под видом дорогого оливкового масла какой-нибудь смеси - не что иное, как обман потребителя.

- Опасно приобретать нерасфасованное масло на рынке. На флягах, бочках обычно не указано никаких сведений о продукте.

- Не храните масло на свету, в тепле: оно быстро портится. Место для него - в холодильнике.

- Дома нерафинированное лучше поставить в холодильник на нижнюю полку, зимой - вынести на лоджию. Если вы купили его в пластиковой таре, перелейте в стеклянную, а на дно положите несколько сухих фасолин.



МЫ ЗА НАШИМ ДЕПУТАТОМ, КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ

Нина Сергеевна ФУРМАН, пенсионерка:

— Живу в Верхней Курье с 1950 года, 60 лет уже. Для меня этот район давно стал родным. И мне за свою жизнь приходилось выбирать множество депутатов, но такого доступного и народного, как Андрей Журавлев, точно еще не было! К нему всегда можно обратиться со своими проблемами и заботами.

Вот, к примеру, у нас в августе прошлого года отключили в доме газ. Не по техническим причинам, а по каким-то там бумажным несостыковкам, из-за обычной волокиты. Как нам потом объяснили: когда подключали наши дома к газопроводу, были неправильно оформлены документы. А поначалу мы даже не знали, куда нам обратиться, где правду искать. Обратились к нашему депутату Журавлеву!



Андрей Иванович месяц ходил по разным инстанциям по нашему вопросу: от районной администрации до партии «Единая Россия». В конце концов, нам восстановили газ! **А без Журавлева мы бы точно в этой проблеме не разобрались!** Депутат нам очень сильно помог, хотя вопрос вроде бы частный.

И от других людей, своих соседей знаю немало случаев, когда Андрей Журавлев помогал решать им сложные вопросы. Мы за ним, как за каменной стеной!

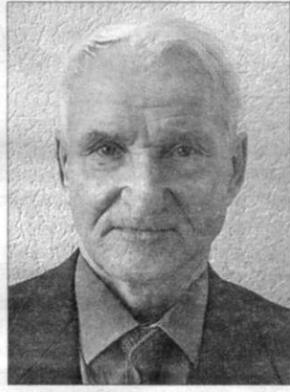
Работой своего депутата Журавлева очень довольна и хочу, чтобы он и дальше представлял наши интересы, интересы Верхней Курьи в Пермской городской думе. **Я буду голосовать за Андрея Ивановича Журавлева!**

ОН ВСЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА БЫЛ ВМЕСТЕ С НАМИ

Владимир Петрович ПАЗДЕРИН, пенсионер:

— За четыре года, что Андрей Иванович был нашим депутатом, мы много раз с ним встречались. Он не из тех, кто появляется перед избирателями только накануне выборов. Он все четыре года был вместе с нами.

Он всегда откликался на наши просьбы. И если это было в его силах, всегда помогал. Вот, например, в нашем дворе появилась оборудованная детская площадка. Теперь ребятишкам есть где гулять. Очень доброе дело сделано нашим депутатом! В нашем доме все будет голосовать «за» Андрея Ивановича Журавлева, потому что его работу видно.



И на следующий срок у нас уже готовы ему наказы: надо заняться асфальтированием тротуаров и дорог внутри дворов, чтобы людям было удобно ходить. Особенно - около остановки автобусов «Улица Землячки».

И еще - мы все давно мечтаем о том, чтобы возродился сквер на ул. Землячки. В городе уже начали восстанавливать скверы, вот бы и нам попасть в эту программу! Я уверен, что Андрей Иванович сможет этого добиться. Его в Думе уважают, к его мнению прислушиваются. Выберем Журавлева на новый срок депутатом Пермской городской думы, пусть наш микрорайон и дальше благоустраивается!

АНДРЕЙ ЖУРАВЛЕВ - ПРАВИЛЬНЫЙ ДЕПУТАТ

Александр Иванович ТОКАРЕВ, работающий пенсионер, директор учебно-аттестационного центра:

— Я сам 30 лет был депутатом от того самого района Заива, который сегодня в Думе представляет Андрей Иванович Журавлев. Поэтому за работой его я наблюдаю особенно пристально и могу твердо сказать: работу депутатскую он делает хорошо, добросовестно.

На Заиве живут в основном заводчане, работающие. У них оценка работы депутата простая: хорошо или плохо. Если депутат выполняет указы избирателей, встречается с ними регулярно и при голосовании в Думе действует в интересах своего округа, это хороший депутат. Так вот, по общему мнению всех, кого я знаю - а это очень большое число жителей Заивы - Андрей Журавлев хороший депутат. Он пользуется авторитетом и уважением



у своих избирателей. И среди всех городских депутатов от Мотовилихи у него самый высокий рейтинг!

Особенно заводчане уважают Андрея Ивановича за то, что он не боится спорить с властью, если протаскивается решение, которое навредит его избирателям. Не боится настаивать на своем. Он человек независимый, а это сегодня очень редкое и ценное для нас, простых людей, качество.

Нам нужен депутат, для которого есть только один руководитель - его избиратели. **Андрей Иванович Журавлев - беспартийный, руководитель собственного предприятия. Он не поет и не будет петь ни под чью дудку. Его выбрал народ и народу он служит. И это - самая верная позиция для депутата.**

ЖУРАВЛЕВ - НАРОДНЫЙ ДЕПУТАТ. И ЭТО - ГЛАВНОЕ

Валентина Яковлевна ВАРЖИНСКАЯ, пенсионерка:

— У нас одна из главных проблем в Верхней Курье - это газификация. Часть микрорайона подключена к газу, а часть - нет. Вот и мой дом был негазифицирован, и мы десятилетия добивались решения этого вопроса. **Андрей Журавлев, когда мы его выбрали депутатом, помог решить его!**

Теперь у меня и в других домах по 1-й и 2-й Линии, которые расположены рядом с почтой, есть газ! И теперь у нас совсем другая жизнь! Тем, кто живет в благоустроенных квартирах, наверно, трудно объяснить, насколько облегчает быт газификация жилья, но верхнекурьюнцы меня поймут.

А ведь решил этот вопрос именно Андрей Иванович Журавлев. Газ мы получили тогда, когда газифицировали здание почты. А ведь именно он отстоял



ее, когда почтовое отделение хотели перевести в среднюю Курью.

Надо обязательно продолжить газификацию нашего микрорайона. Знаю, что у Журавлева есть четкий план этого нужного дела, он знает, к кому надо обращаться с этим вопросом. Образно говоря, он знает, за какие ниточки надо дергать, чтобы трубы газоснабжения пошли именно в нашу сторону, в сторону Верхней Курьи.

Журавлев в курсе всех наших проблем - и больших, и маленьких, и все годы своего депутатства помогал нам их решать. Я на прошлых выборах голосовала за Андрея Ивановича. Он мое доверие оправдал! И 13 марта я снова буду голосовать за него. **Может быть, другие кандидаты и партийные, но Журавлев - депутат народный.** И для нас это - главное!

АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ РЕАЛЬНО ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ

Светлана Александровна БЕЛАВКИНА, ветеран Мотовилихинских заводов:

— Фамилию Журавлев в нашем округе все хорошо знают! О нем все говорят хорошо, уважительно. Он помогает клубам, советам ветеранов, простым избирателям в решении их конкретных проблем.

Мне кажется, что Андрей Иванович Журавлев как депутат городской думы в последнее время даже заменил социальные службы завода, которые когда-то были для людей палочкой-выручалочкой. Действительно, куда шли мотовилихинцы, чтобы решить свои проблемы - в заводской профком, потому что в каждой семье кто-нибудь да работал на заводе. Был даже благотворительный заводской фонд для того, чтобы помогать людям.



К сожалению, о социальной роли завода нынче мало кто помнит. От благотворительного фонда и огромной социальной базы завода ничего сегодня не осталось: ни детских лагерей отдыха, что располагались даже на Черноморском побережье, ни базы лыжной, ни даже Дворца культуры. Главными стали деньги, прибыли, а не люди.

И, я считаю, нам очень повезло, что депутатом у нас Андрей Иванович Журавлев. Теперь к нему, как раньше в заводской благотворительный фонд или профком, идут люди со своими проблемами и заботами. И Журавлев никому не отказывает, реально помогает в решении сложных вопросов.

НАМ ДРУГОГО ДЕПУТАТА НЕ НАДО!

Светлана Александровна ВОРОНОВА, бывший завхоз школы № 52:

— Андрей Иванович Журавлев очень много доброго сделал для Верхней Курьи! У нас микрорайон компактный, поэтому все на виду!

Во-первых, он по своей депутатской программе построил хоккейную коробку около школы, а затем помог добиться проведения капитального ремонта в нашей школе. Не только ремонта, но и строительства нового спортивного зала. А когда здание вновь откроют для ребят, я уверена, и хоккейная коробка будет восстановлена. Знаете, сколько ребят на ней собирается погонять шайбу!

Во-вторых, благодаря его поддержке в Верхней Курье появилась новая больница. Сейчас осталось только решить проблему с узкими специалистами, которых у нас не хватает, потому что население Курьи не очень большое, вот чиновники от здравоохранения



и тормозят выделение нам специалистов. Но я знаю, что Журавлев над этим вопросом работает и обязательно его решит, как решил десятки других на благо своих избирателей.

В-третьих, он много лет уже отстаивает наш детский садик. Для меня этот вопрос очень актуальный, потому что у меня маленькие дети, и я хочу, чтобы они обязательно ходили в садик!

В наш родной садик. Сколько раз его пытались закрыть, но Журавлев каждый раз находил нужные слова и доводы, чтобы в Курье детский садик продолжал работать.

Когда началась избирательная кампания, я ходила собирать подписи за Журавлева. Так мне в каждом доме говорили: **«Обязательно поддержим Андрея Журавлева! Нам другого депутата не надо!»**



Чайные рецепты от простуды

Зима - сезон простудных заболеваний. Вот и в Прикамье началась эпидемия гриппа и простуды. И самое время всерьез заняться профилактикой. Согласно последним исследованиям, люди, рискующие простудиться и заразиться вирусными заболеваниями, могут избежать болезни при помощи чая. Способы существуют самые разные на любой вкус!

Ученые обнаружили новые свойства чая, которые, по их мнению, способны предотвратить заболевания простудой и гриппом. Если же человек уже заболел, то чай облегчает течение болезни. Дело в том, что вещества катехины, входящие в состав этого ароматного напитка, улучшают защитные функции организма.

Для укрепления иммунитета следует выпивать по 2-3 чашки чая. В Японии даже стали выпускать лицевые маски, ткань которых содержит экстракт катехинов из чая.

Катехины, правда, есть не во всех сортах чая. **Травяной чай или каркаде в этом плане абсолютно бесполезны**, а вот черный и зеленый сорта чая можно применять для профилактики болезней.

Причем японские исследователи утверждают, что зеленый чай не обязательно пить. Для предотвращения болезни достаточно полоскать им горло три раза в день. Данная тактика даже более эффективна, чем традиционное применение чая, так как активные вещества остаются дольше в горле.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ

Малиновый чай способен сбить температуру тела - все дело в том, что и сами ягоды, и листья малины обладают



сильным жаропонижающим и потогонным средством.

Приготовить чай с малиной легко. Заварите черный или зеленый чай со свежими, морожеными или сушеными ягодами малины. Настаивайте 10-15 минут. Либо в свежесваренный чай можно добавить 5-10 свежих или подсушенных листьев малины. Настаивать 5-10 минут.

ЦИТРУСОВЫЙ ЧАЙ

Если вы простудились, то приготовьте себе чай из цитрусовой муки. Высушите корки мандаринов и апельсинов. Перемелите их в кофемолке непосредственно перед употреблением.

Потом возьмите чайную ложку получившегося порошка и залейте его 100 граммами кипятка. Дайте чаю настояться пять минут и в течение дня принимайте по одному-два глотка.



Эфирные масла цитрусовых - это мощный антисептик и противомикробное средство. В этот рецепт, помимо мандарина и апельсина, можно добавить еще и цедру лимона. Но тем, у кого аллергия на цитрусы, такой чай нужно принимать с осторожностью и не перебарщивать с дозировкой.

ЧАЙ С КОРИЦЕЙ

Корица тоже обладает антимикробным действием, кроме того, она поможет справиться

с заложенностью носа. Однако не рекомендовано употреблять много корицы при повышенной температуре.

Для чая с корицей понадобится два пакетика черного чая, 600 мл воды, сахар, цедра апельсина и собственно корица. Приготовление: срезать небольшую полоску апельсиновой цедры в виде

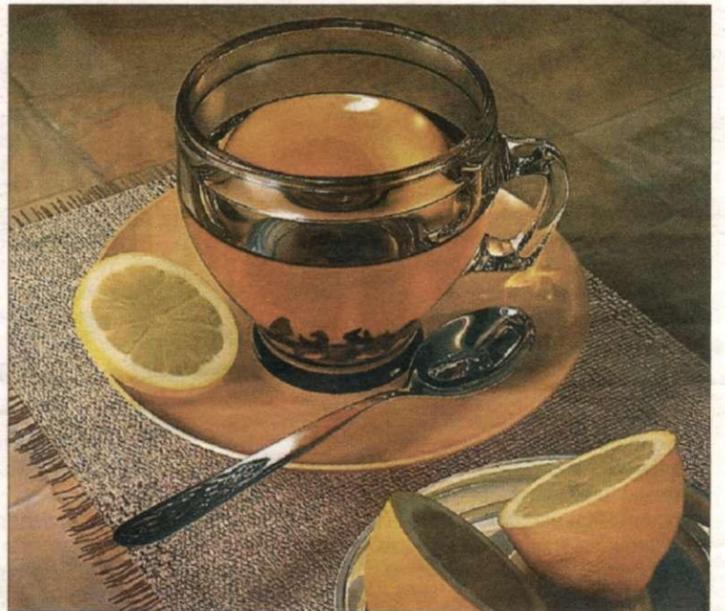


спирали. Палочку корицы залить 0,5 л кипятка и настаивать 10 минут. Добавить в горячую воду чай и цедру, довести до кипения. Настаивать в течение 3 минут. Добавить сахар по вкусу.

ЧАЙ С ГВОЗДИКОЙ

Гвоздику с незапамятных времен используют как пряность и лекарство. Она облегчает дыхание при заболеваниях дыхательных путей, хорошо согревает тело, укрепляет желудок, печень и память, улучшает кровообращение. Отваром из нее лечат глазные болезни.

Для лечения ангины поможет следующий отвар: 4-5 бутонов гвоздики растерают в ступке и



заливают стаканом кипящего молока. Смесь немного остужают. Ее следует пить маленькими глотками, медленно, задерживая во рту. Этот же отвар поможет при икоте.

Можно приготовить и полезный чай с гвоздикой. Для этого понадобится 1 палочка корицы, 4 бутона гвоздики, 1 л воды, 25 г черного чая, 55 г сахара, 70 мл апельсинового сока, сок 1/2 лимона, имбирь. Небольшой кусочек имбиря смешайте с корицей и гвоздикой, залейте водой и вскипятите. Водой со специями залейте чай и дайте настояться пять минут. Добавьте сахар, перемешайте, влейте апельсиновый сок и сок лимона.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Имбирь известен как лечебное средство уже 2000 лет и в Индии считается «пряностью от всех болезней». Он относится к разряду «горячих специй», т. е. является мощным средством, активизирующим кровообращение, обмен веществ и помогающим при простудах.

Имбирь разжижает кровь, за счет чего улучшается кровоснабжение мозга и легких, поэтому его могут употреблять больные

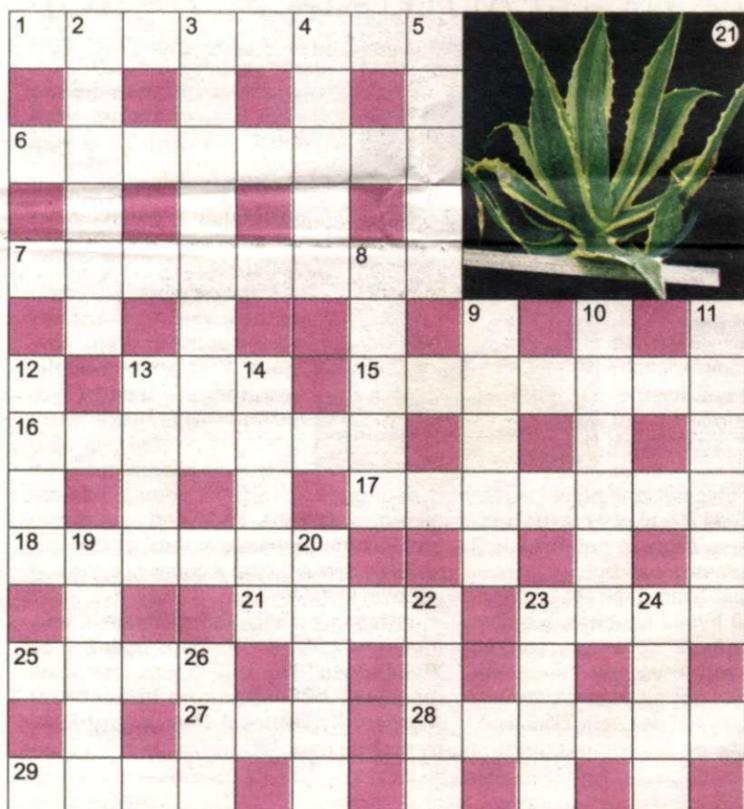
бронхитом, пневмонией и даже бронхиальной астмой. Имбирный чай - эффективное средство от простуды с насморком, он способствует отхождению и растворению слизи и активно укрепляет иммунитет.

Самый простой рецепт: 1 чайную ложку имбиря настаивать



в стакане кипятка 20-30 минут, мед добавлять по вкусу. Пить 3-4 раза в день.

Или натрите свежий имбирь на мелкой терке, или насыпьте половину чайной ложки сушеного имбиря вместе с заваркой. Чай можно заваривать в чайнике, можно в термосе. Настоять 20-30 минут, процедить. Непреродолжительная термообработка сохраняет полезные свойства имбиря.



КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Высшая точка или степень чего-либо. 6. Самолет, имеющий одно крыло. 7. Устройство для обнаружения чего-либо. 13. Вызов на повторение исполнения. 15. Морское побережье. 16. Низменная лесистая местность. 17. Бутерброд из двух ломтиков хлеба с закуской между ними. 18. Десять дней месяца. 21. См. фото. 23. Центральный отдел нервной системы. 25. Коронное соединение во рту. 27. Штат на западе США. 28. Тот, чей юбилей отмечается. 29. Городской оазис.

По вертикали: 2. Самая дальняя, высшая точка орбиты (астрон.). 3. Одно из арифметических действий. 4. Спортивный снаряд. 5. Специальность военнослужащего. 8. «Построитель» вертикали у плотника. 9. Восьмичасовая вахта на заводе. 10. Деревянный партнер Ленина на субботнике. 11. Дитя моллюска. 12. Экономический упадок. 13. Яркое отражение солнечных лучей или света лампы от поверхности, предмета. 14. Кредитная операция, заем. 19. Слишком подвижный человек, непоседа, юла (обычно о детях). 20. Самый известный драгоценный камень. 22. Картина с натуры для будущего произведения. 23. Псевдоним кукурузы. 24. Летом серый, зимой белый (загадка). 26. Большой сверток.

Ответы на кроссворд

По горизонтали: 1. Максимум. 6. Моноплан. 7. Детектор. 13. Бис. 15. Взморье. 16. Подпояс. 17. Жемчуг. 18. Деканат. 21. Юрта. 23. Мозг. 25. Юг. 27. Юта. 28. Юбилей. 29. Парк. **По вертикали:** 2. Апостер. 3. Сложение. 4. Молот. 5. Минёр. 8. Ответ. 9. Смена. 10. Бревно. 11. Сангвич. 12. Лесостепь. 13. Эхолот. 14. Блик. 15. Близ. 16. Блиц. 17. Блиц. 18. Блиц. 19. Блиц. 20. Алмаз. 21. Эхолот. 22. Эхолот. 23. Манс. 24. Завя. 26. Тюк.