



# ВРЕМЯ НАВОДИТЬ ПОРЯДОК

Ноябрь 2011 г.

Информационный бюллетень

## Олег РОМАНОВ

### Дорогие земляки!

Совсем скоро, 4 декабря, состоятся выборы депутатов Законодательного Собрания Пермского края. Это день, когда у всех нас будет возможность изменить нашу жизнь к лучшему. Мы все хотим, чтобы наша малая родина была процветающей. Для этого нужно, чтобы во власти были люди, знающие местные проблемы и способные их решать.

Я знаю, что необходимо делать для улучшения нашей жизни и умею это делать благодаря профессиональному и общественному опыту.

И я это сделаю. Я держу свое слово и выполняю взятые на себя

обязательства, в отличие от тех «марионеток», которых продвигают во власть «кукловоды», а затем, дергая за веревочки, направляют их

действия. Я всю свою жизнь живу и работаю в одном с вами районе, поэтому

отлично знаю все его проблемные точки. Их обязательное решение - это

стимул для меня идти в Законодательное Собрание. Уверен, мне удастся

навести порядок в нашем округе.

Вместе с вами у нас все получится!

Ваш, Олег Романов



## Будем знакомы

Родился 11 августа 1965 года в Перми, в семье рабочих. Романовы жили по улице Новосибирской в доме № 6.

С 1972 по 1982 год учился в школе № 93 Свердловского района г.Перми в специализированном спортивном классе. Уже тогда был самостоятельным человеком. С первого класса ездил в школу с остановки Кутаисская (сейчас - ул. А. Гатауллина) на троллейбусе № 1 до Комсомольской площади.

В 1982 году поступил на дневное отделение Пермского политехнического института, выбрав спе-

циальность «Технология машиностроения». Окончил уже Пермский государственный технический университет.

В 1984 году был призван в ряды Советской армии. Проходил срочную службу в Специальном батальоне милиции Патрульно-постовой службы (г. Свердловск). Демобилизовался в звании старшего сержанта и с должности заместителя командира взвода.

После армии в 1986 году устроился в Пермский научно-исследовательский технологический институт (ПНИТИ) фрезе-

ровщиком. Разрабатывал и внедрял новые технологии на заводах оборонной промышленности в должности инженера-технолога.

В 1992-1993 годы О.А. Романов - соучредитель ООО «Инструмент - R», а также коммерческий директор этого общества. Сфера деятельности - производство и реализация электроинструмента.

В 1993-1998 годы - соучредитель ООО «Антон» и его директор. Сфера деятельности - производство электроинструмента.

С 1998 по 1999 годы руководил группой компаний «Порт-Импэкс» - более десяти направлений деятельности, в т.ч. производство и установка газобаллонного

оборудования для автомобилей.

В 2003 году защитил диплом о дополнительном (к высшему) образовании по специальности «Мастер делового администрирования» (МВА) в региональном межотраслевом центре переподготовки кадров Пермского государственного технического университета.

В 2009 году создал ЦОТ «Васильевский» - управление недвижимостью.

В 2010 году стал инициатором создания Общественного совета микрорайона Крохалева.

Женат. Двое детей. Двое внуков. Ведет активный образ жизни. Увлекается лыжами, плаванием.

# Я наведу порядок!

# Жить стало теплее? Жить стало дороже!



## Анатомия жульничества

Систему теплоснабжения Перми иначе как путаной назвать нельзя. И все-таки в путанице стоит разобраться, чтобы понять, что стоит за ценами на тепло. Фактически производством тепла в Перми занимается ОАО «ТГК-9» через сеть своих ТЭЦ (в отдаленных районах города - производители другие). Именно «ТГК-9» до 2008 г. поставляло тепло в подавляющее большинство домов. «Пермская сетевая компания» осуществляла транзит тепла по сетям. Однако с 2008г. ОАО «ТГК-9» почти перестало заключать с организациями-потребителями прямой договор на поставку тепла. В качестве компании-поставщика потребителям стали предлагать ту же «Пермскую сетевую компанию». Мотивировалось это тем, что «ТГК-9» уже продало ей всю энергию «на корню». При этом обе фирмы входят в состав ЗАО КЭС-холдинг, бенефициаром которого является Виктор Вексельберг. Цены ООО «ПСК», по состоянию на 2011 г., на 42,72% выше, потому что данная фирма якобы несет издержки на содержание сетей на указанную сумму. Однако ни плана починки этих сетей, ни инвестиционной программы, ни расчетов суммы содержания пермякам представлено не было. Из приведенных в таблице данных нетрудно заметить, что в 2007г. услуги «Пермской сетевой компании» (когда она была всего лишь передатчиком энергии и обслуживала те же сети) увеличивали тариф для конечного потребителя только на 29,26%. Сам же рост тарифа за 5 лет (2007-2011гг.) составил 110 % для домов, заключивших договор с «Пермской сетевой компанией». Правоту данных выводов подтвердил арбитражный суд Пермского края (дело № А50-13584/2009, решение от 19.10.2009). В решении суд указал: «Совместные действия «Пермской сетевой компании» и ОАО «ТГК-9» привели к искусственному созданию необходимости изменения схемы теплоснабжения в г. Перми путем заключения ООО «ПСК» договоров купли-продажи энергии с ее производителями; неутверждению тарифа на транспортировку тепловой энергии для ООО «ПСК»; росту цены на тепловую энергию для ряда потребителей... Таким образом, по мнению суда, действия ОАО «ТГК-9» и ООО «ПСК» нарушают не только антимонопольное законодательство, но и интересы потребителей, лишая их права выбора поставщика тепловой энергии и затрудняя свободное перемещение услуги по обеспечению тепловой энергией, в то время как положения ст.8 Конституции РФ, являющиеся основополагающими антимонопольного законодательства, гарантируют свободу перемещения услуг, поддержку конкуренции.»

## Комсомольский проспект, 77: «Тепловой детектив»

Жители этого дома создали товарищество собственников жилья (ТСЖ) в марте 2008г. - именно в период скачка цен на тепловую энергию. Руководство товари-

щества категорически отказалось заключать договор с ООО «ПСК» и обратилось в антимонопольную службу с требованием заключения прямого договора с ОАО «ТГК-9». Пермская сетевая компания безуспешно пыталась отключить в доме горячую воду, принуждая ТСЖ к подписанию невыгодного договора. ТСЖ сумело привлечь монополиста к ответственности через антимонопольную службу, и жители не пострадали. Федеральный арбитражный суд Уральского округа подтвердил правоту товарищества (Постановление № Ф09-8613/09-С1 от 09.11.2009).

Та же антимонопольная служба установила факт уклонения ОАО «ТГК-9» от заключения договора с ТСЖ. Данное решение монополисты пытались обжаловать в суде, но... неожиданно отказались от исковых требований. История приобрела форму политического детектива. Специалисты ТСЖ проанализировали причины резкой смены настроения монополии и пришли к правильному выводу. Именно внимание суда к договору продажи энергии между фирмами вызвало беспокойство ОАО «ТГК-9» и ООО «ПСК». Поэтому они решили «замаять вопрос для ясности». Этот факт напротив вызвал желание в «Союзе защиты пермяков» разобраться в вопросе продажи энергии до конца. Несколько ТСЖ попытались оспорить соглашение о продаже тепла между ОАО «ТГК-9» и ООО «ПСК». И вот тут-то началось самое интересное. Цитируем решение суда по делу № А50-190/2011 от 03 мая 2011 г.: «Суд обращает внимание на факт исключения ответчиками всех приложений к спорному договору, содержащих существенные условия договора и являющихся его неотъемлемой частью. Данное обстоятельство позволяет суду сделать вывод об отсутствии приложений к договору как таковых, а, следовательно, считать договор №1830/0191/2007 купли-продажи тепловой энергии от 30.11.2007г. незаключенным в силу ст. 432 ГК РФ.»

Почему же ответчики исключили в суде приложения к спорному договору? Потому что их уличили в фальсификации документов. Подпись бывшего директора ООО «ПСК» Нины Анкиной на представленном приложении была поддельной, из чего следует вывод, что «приложения» готовились уже по ходу судебного процесса. То есть самих приложений к договору на момент его заключения в 2007г. просто не было. Не были установлены объекты, точки передачи энергии, затраты. Интересно, как же тогда Региональная энергетическая комиссия смогла установить тариф для «Пермской сетевой компании» в 2008-2011 гг.?

## Сражение за НДС

Вы удивитесь, но указанные в таблице суммы для потребителя конечными не являются. Дело в том, что продажа тепловой энергии облагается налогом на добавленную стоимость (НДС) в размере 18%. По Российскому законодательству НДС должен находиться в цене товара для потребителя (то есть в тарифе). Однако тепловые монополисты начисляли НДС для ТСЖ и УК уже в счетах-фактурах, сверх тарифа.

В первом номере «Вестника «Союза защиты пермяков» за 2010 г. подробно освещалась афера, связанная с банкротством муниципального предприятия «Пермгоркоммунтепло». Напомним, что в результате банкротства большинство пермских тепловых сетей практически даром достались ЗАО, а в дальнейшем — ООО «Пермская сетевая компания» (ООО «ПСК»). Настоящие учредители этой фирмы скрыты за фасадом оффшорной компании «Басли Менеджмент Лимитед» (остров Кипр). Приватизация системы жизнеобеспечения целого города не замедлила сказаться на цене отопления в наших домах. Поневоле вспоминаешь манифест правительственной партии. Помните: «Каждый житель России будет платить за тепло и электроэнергию в 2 раза МЕНЬШЕ, чем сейчас». Получилось с точностью наоборот. В два раза БОЛЬШЕ за 5 лет!

щества категорически отказалось заключать договор с ООО «ПСК» и обратилось в антимонопольную службу с требованием заключения прямого договора с ОАО «ТГК-9».

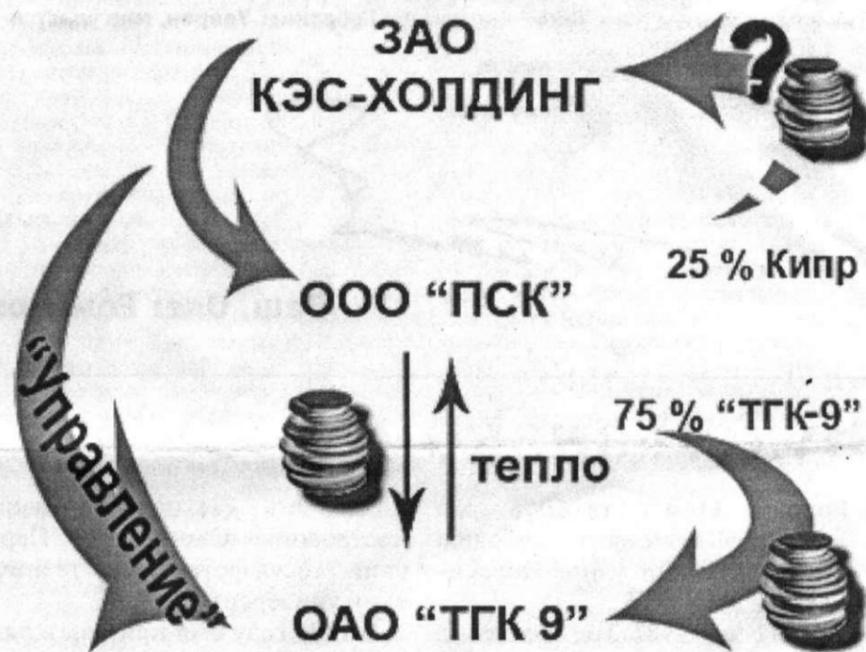
Почему они не пытались включить его в тариф? Ответ очевиден: тогда бы повышенный тариф просто не пролез в законодательные рамки.

Ситуацией воспользовались пермские ТСЖ. Так в мае 2011 г. вынесено решение арбитражного суда Уральского округа по спору ООО «ПСК» и ЖСК-62. Суд отказал ООО «ПСК» во взыскании суммы НДС с жилищного кооператива. Появились десятки арбитражных дел. Общая сумма претензий ТСЖ, ЖСК и УК к ООО «ПСК» может превысить 2 млрд. рублей. Причем эти средства надо будет по цепочке вернуть населению. Показательна и реакция органов власти, которые должны охранять интересы жителей Перми. Администрация Перми созвала срочное совещание с представителями ПСК и руководством управляющих компаний и... потребовала продолжать платить по-старому, сохранив высокий тариф для жителей. Но Региональная энергетическая комиссия даже переплюнула администрацию Перми. 11 августа она приняла постановление №75-т, введя в случае с ООО «ПСК» для населения новый повышенный тариф в размере 1144,67руб. за Гкал, включив НДС в его состав. Комиссия даже не смутило, что тариф вводится задним числом с 1 января 2011г. в явном противоречии с Гражданским Кодексом РФ.

## Текущее «положение на фронтах»

Неизвестно, будут ли учитывать суды мнение РЭК в сложившейся ситуации, так что перспективы возврата части средств вполне реальны. Другой вопрос, кто будет этим заниматься. Отдельные собственники могут заявлять претензии только к управляющей организации. Управляющие компании зачастую идут по более простому пути. Набрав тепловых денег, они просто прекращают обслуживание домов и исчезают. А взамен возникают новые с теми же учредителями. Так было, например с ООО «Управляющая компания «Пермский мастер комфорта». Накопив задолженность перед тепловиками более 204 млн. рублей, компания исчезла с рынка. Однако взамен возникли ООО «Управляющая компания» ПМК, ООО «УК «ПМК», ООО «Управляющая компания «Доверие». Учредителем двух из трех этих новых УК являлся, естественно, бывший руководитель компании-банкрота Олег Брагин. В прошлом году в Перми так же неожиданно исчезла ООО «УК ММС-сервис». Поскольку никто серьезно жуликов не преследует, есть все основания полагать, что это всего лишь начало волны банкротств управляющих компаний. Из сказанного выше следует, что по-видимому, единственными защитниками населения в городе останутся жилищные кооперативы и товарищества собственников жилья.

## Схема теплового сговора



Год	Тариф «ТГК-9» (без НДС) р./Гк	Тариф «ПСК»(без НДС)р./Гк
2007	356, 2	104, 22 (только передача энергии)
2008	434, 56	615, 43
2009	520, 06	742, 55
2010	610, 02	851, 96
2011	679, 66	970, 06

# Я наведу порядок!

# Олег РОМАНОВ: нам необходимо народное единение

Политически активно отметили патриотический праздник, День народного единства, пермские либерал-демократы. На митинге представители этой партии призывали земляков объединяться. Всех, кто неравнодушен к судьбе своего родного города, края и страны, - против беспредела правящей власти, давно забывшей о потребностях и проблемах россиян.

Свою точку зрения на ситуацию в стране изложил на митинге кандидат в депутаты Законодательного Собрания Пермского края по одномандатному округу № 11 **Олег РОМАНОВ**.

- Дорогие пермяки! - сказал Олег Анатольевич. - Сегодня, в День народного единства, в праздник, который создан в честь освободителей Великой России, настоящих патриотов и защитников русского народа

- князя Пожарского и купца Минина, мы вынуждены снова говорить об угрозе, нависшей над русским народом и над Россией. Нам снова необходимо народное единение, чтобы сохранить страну и выжить самим!

Впереди - выборы. Мы будем выбирать Государственную думу и Законодательное Собрание. Это - главные выборы, следующие будут через пять лет, и у нас есть все шансы.

И пускай властимушие уверены в своей победе: они только спорят, сколько наберет их партия: 50, 60 или 70% голосов. Между главами регионов даже устроили «соревнование». В средствах массовой информации в красках расписано, как хорошо жить в России, как все развивается и строится, как счастливы люди труда и старики, горожане и селяне. На самом деле, и в стране, и в Пермском крае творится бардак.

Бардак везде, в т.ч. во власти: неизвестно, кто за что отвечает, власть занимается всем, чем угодно, кроме своих прямых обязательств - заботиться и работать на благо народа. В образовании, в медицине, в культуре - оклад рядового работника бюджетной сферы не превышает пяти тысячи рублей, а мы в это время строим деревянные ворота за десятки миллионов рублей. И это называем настоящей культурой!

Бардак - в жилищно-



Олег Романов обратился к пермякам

коммунальной сфере. Управляющие компании собирают с населения кровно заработанное, постоянно повышают тарифы, а взамен не делают ровным счетом ничего из того, для чего их, в общем-то, и наняли.

Только ЛДПР способна защитить интересы русского народа! Только ЛДПР способна навести порядок! Нужно брать под жесткий контроль настоящей, народной власти все расходы бюджета и, в первую очередь, направлять средства на социальные нужды. Необходимо лишить монополистов и различных поставщиков ресурсов воз-

можности получать сверхприбыли, а также сократить наши затраты на «коммуналку». Нужно срочно и безоговорочно поднимать зарплаты учителям и врачам, медсестрам и воспитателям! И еще очень многое необходимо сделать. Но сначала важно сделать первый и самый главный шаг - прийти на выборы и проголосовать за ЛДПР!

**Хватит быть марионетками правящей власти! Настало время ее менять! Только вместе с вами мы сможем исправить ситуацию в стране, крае, проголосовав за ЛДПР!**



## "Баный день" для чиновников

С коррупцией каждый борется по-своему. Кто-то предпочитает не давать взятку, кто-то регулярно пишет заявления.

Фракция ЛДПР в Госдуме РФ предложила законопроект, в котором предлагается ставить клеймо чиновникам, осужденным за задачу или получение взятки. Предлагается также не принимать отбывших наказание за такие преступления на работу, где возможна коррупционная деятельность.

Пока законопроект не принят, Пермское отделение ЛДПР предлагает свой вариант борьбы с коррупцией. 28 октября 2011 года в Пермском крае стартовала акция «Баный день». В ее рамках любой житель края может послать кусок мыла чиновнику, который, по его мнению, нечист на руку. В свою очередь, представители Пермского отделения партии обещают передать кусок мыла персонально каждому чиновнику.

## Рост тарифов в ЖКХ

Рост тарифов ЖКХ в РФ за 10 месяцев более чем вдвое превысил инфляцию.

По данным Росстата, за октябрь 2011 года тарифы на жилищно-коммунальные услуги в России выросли на 0,1%. Всего за 10 месяцев тарифы на услуги ЖКХ увеличились на 11,3% при инфляции за этот же период в 5,2%. Больше всего за январь-октябрь 2011 года выросли цены на холодное водоснабжение и водоотведение - на 15,1%; на 13,5% подорожал вывоз мусора и газ; на 12,8% - горячая вода.

Доля оплаты услуг ЖКХ в общих расходах средней российской семьи выросла за прошедшие 10 лет в несколько раз и составляет от 11 до 20%, сообщила глава комиссии Общественной палаты (ОП) по социальным вопросам Елена Николаева.

«В структуре затрат одной семьи ЖКХ еще 10 лет назад составляло 3% от дохода семьи, теперь это в среднем от 11 до 20%», - сказала Николаева в своем выступлении на всероссийском совещании «Эффективное управление ЖКХ в целях создания благоприятных условий проживания граждан». Она добавила, что «при этом качество предоставляемых услуг оставляет желать лучшего».

Николаева отметила, что число обращений граждан на «горячую линию» Общественной палаты по вопросам ЖКХ превышает количество звонков на другие «горячие линии» палаты.

## Самое актуальное дорожает

По итогам 10 месяцев 2011 года уровень инфляции в Пермском крае составил 5,8%. При этом в октябре сводный индекс потребительских цен и тарифов на все товары и услуги составил 100,8%.

По данным Пермьстата, больше всего за январь-октябрь 2011 года подорожали непродовольственные товары и услуги, на 7,5 и 7,3%, соответственно. Продовольственные товары выросли в цене на 3,2%.

На непродовольственном рынке Прикамья в октябре интенсивно дорожали товары осенне-зимнего ассортимента для всех групп населения. Прирост цен на куртки, пальто, сапоги, ботинки

составил 0,7-4,6%, меха и меховые изделия 5-10,3%.

По сравнению с сентябрем, увеличилась и стоимость тканей платьевых из искусственного или синтетического волокна (1,7%), хлопчатобумажных (3,4%), костюмных шерстяных и полушерстяных (3,5%). Одновременно выросли цены на изделия из них на 0,6-4,3%.

В сфере предоставления услуг населению в октябре отмечена достаточно высокая активность цен на медицинские услуги. Дороже стали обходиться и дополнительные занятия в государственных и муниципальных общеобразовательных учебных заведениях.

## У нас самая дорогая потребительская корзина

Пермьстат опубликовал стоимость минимального набора продуктов питания по стране, федеральным округам и субъектам Приволжского федерального округа за январь-сентябрь 2011 года.

Стоимость минимального набора продуктов питания в стране в конце сентября достигла 2 409,1 рублей, снизившись за девять месяцев на 6,5%. Наибольшая стоимость набора по России традиционно сложилась в Дальневосточном федеральном округе, наименьшая - в Приволжском

федеральном округе.

По итогам сентября стоимость минимального набора в Пермском крае составила 2 406 рублей - это самый дорогой показатель среди регионов Приволжского федерального округа. Правда, в сравнении с декабрем 2010 года, он подешевел на 10,1%.

Самый дешевый минимальный набор продуктов среди регионов ПФО - в Саратовской области, он составил 1 976,7 рублей.

## Неутешительная статистика

Озвучены данные о количестве выбросов загрязняющих веществ в атмосферу за первое полугодие 2011 года.

Обследовав 559 предприятий различных видов экономической деятельности, специалисты пришли к выводу, что по сравнению с аналогичным периодом прошлого года объем выбросов по краю увеличился на 14,9%. Неутешительная статистика обусловлена увеличением плановых ремонтных работ на магистральных газопроводах.

Всего за указанный период предприятия края выбросили в атмосферу 176,1 тысяч тонн загрязняющих веществ. Наибольший удельный вес в

выбросах занимают предприятия транспорта - 40,2%.

За 6 месяцев 2011 года в воздушный бассейн края от стационарных источников поступило 168,213 тыс. тонн (95,5 % от общего объема выбросов) жидких и газообразных веществ и 7,922 тыс. тонн (4,5%) твердых. Наибольшая экологическая нагрузка приходится на города Пермь, Березники и Горнозаводский, Добрянский, Кунгурский, Пермский, Чайковский, Чусовской муниципальные районы, где сосредоточены крупные промышленные предприятия и газоперекачивающие станции.

Я наведу порядок!

## "Полезные" телефоны

**Приемная управления жилищно-коммунального хозяйства администрации города Перми:**

212-29-55 (для записи на личный прием к руководству).

**Отдел управления жилищным фондом:**

210-88-10 (консультации по решению вопросов с МУ «Жилищная служба», управляющими организациями, выбору способа управления и созданию ТСЖ).

**Отдел капитального ремонта:**

212-13-51 (консультации по капитальному ремонту).

**Отдел ценообразования:**

212-35-90 (консультации по оплате жилищно-коммунальных услуг, вопросы о предоставлении льгот на оплату жилищно-коммунальных услуг).

**Центральная диспетчерская служба: 057.**

**Районные инспекции по контролю за использованием территории районов:**

Дзержинский район: 246-55-41;

Индустриальный район: 227-93-87;

Кировский район: 283-30-27;

Ленинский район: 212-28-45, 212-23-49;

Мотовилихинский район: 260-27-66,

266-08-92, 265-06-43;

Орджоникидзевский район: 263-53-31,

263-51-82, 263-51-43, 263-46-03;

Свердловский район: 241-27-85;

пос. Новые Ляды: 295-85-67.

**Отделы ЖКХ администраций районов**

Дзержинский район: 246-61-37;

Индустриальный район: 227-94-14;

Кировский район: 283-31-78;

Ленинский район: 212-13-63;

Мотовилихинский район: 260-37-77;

Орджоникидзевский район: 263-47-26;

Свердловский район: 244-17-91;

пос. Новые Ляды: 295-85-67.

**Государственная жилищная инспекция**

по Пермскому краю (контролирующий орган в части содержания и эксплуатации многоквартирных домов), ул. Попова, 11: 236-21-31.

**Многоканальный телефон диспетчерской службы ООО «Новогор-Прикамье»** по вопросам водоснабжения: 068.

**Консультационный центр по вопросам ЖКХ «Право и дело», ул. Лодыгина, 7:** 257-66-86.

Телефон вашей управляющей организации указан на ежемесячных счетах-квитанциях на оплату жилищно-коммунальных услуг.

Телефоны диспетчеров и аварийных бригад, обслуживающих ваш дом, должны быть указаны на дверях подъездов либо на первом этаже.

## Будьте бодрыми и здоровыми

Уральская погода постоянно испытывает нас на прочность. Еще вчера с неба лил осенний серый дождь, а уже сегодня подморозило. Такие резкие перемены температуры могут сказаться на нашем здоровье. Чтобы этого не случилось, необходим сильный иммунитет.

Быстрая утомляемость, необоснованная усталость, головная боль, ломота в мышцах и суставах — это первые признаки снижения иммунитета. Однако есть способы, как придать себе силы.

1. Самый надежный способ не заболеть, по мнению медиков, — пройти вакцинацию от гриппа.

2. Подбодрить организм поможет курс иммуностимуляторов, однако назначать их должен только врач.

3. Создать невидимую защиту от вируса поможет прием витаминных комплексов. В аптеках их множество, но подобрать эффективный удастся с учетом индивидуальных особенностей организма.

4. Отлично повышают иммунитет готовые настойки и сиропы шиповника, китайского лимонника, женьшеня, элеутерококка.

5. Подспорьем в деле укрепления здоровья станут репчатый лук, чеснок, а также помидоры, грецкие орехи, яблоки, капуста, бананы и инжир. Ведь опасные вирусы очень не любят содержащиеся в них фитонциды и флавоноиды — биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий.

6. В период эпидемий следует чаще употреблять в пищу полезные кисломолочные продукты. Они заселя-



ют желудочно-кишечный тракт «хорошими» бактериями и способствуют лучшему усвоению витаминов и минералов.

7. Уделите особое внимание витамину С. Его суточная доза для мужчин — 90 мг, для женщин — 75 мг (курить требуется дополнительно 35 мг). Кроме обычной аскорбинки и шипучих таблеток, витамин С содержится в капусте, киви и цитрусовых.

8. Отличный народный иммуномодулятор — это алоэ. Приготовить укрепляющее лекарство просто: полстакана сока алоэ нужно смешать со стаканом меда и стаканом Кагора. Принимать такое средство следует по чайной ложке 2-3 раза в день перед едой.

### Укрепляем круглый год

Не стоит прекращать укреплять здоровье. Часто пациенты думают, что, приняв определенное количество витаминов, минералов, биологически активных добавок и лекарственных препаратов, можно навсегда восстановить его естественное состояние. Это неправда. Укрепление иммунитета связано с целым комплексом мер. Если в течение года следовать приведенным ниже правилам, то даже в период эпидемий организму будет не страшен любой вирус.

1. Откажитесь от курения и ограничьте употребление алкоголя.

2. Здоровый сон и занятия спортом способствуют повышению иммунитета. Спать необходимо не менее 8 часов ежедневно, а нагрузки должны быть регулярными и умеренными.

3. Огромное влияние на состояние иммунитета оказывает правильное питание. К самым полезным продуктам питания врачи относят коричневый рис, куриные яйца, кисломолочные продукты, обезжиренное коровье молоко, шпинат, куриное мясо, лосось, чернику и чеснок.

4. К регулярной смене температур организм приучает закаливание.

5. Оставайтесь оптимистами в любой ситуации. Стресс снижает иммунитет, а хорошее настроение и положительные эмоции, наоборот, благотворно влияют на состояние здоровья.

## Годовщины свадеб

**День бракосочетания** - зеленая свадьба. Дарят деревце.

**1 год** - ситцевая свадьба. Дарят: ситцевые вещи.

**2 года** - бумажная свадьба. Дарят: любые бумажные вещи - книги, блокноты, деньги.

**3 года** - кожаная свадьба. Дарят: кожаные вещи, допускаются хрустальные предметы или выполненные из декоративного стекла.

**4 года** - льняная свадьба. Дарят: полотенца, простыни, одежду, скатерти.

**5 лет** - деревянная свадьба. Дарят: мебель или небольшие деревянные предметы.

**6 лет** - чугунная свадьба. Дарят: подарки из этого металла.

**7 лет** - медная свадьба. Медь - крепкий металл. Именно на семилетие супруги дарят друг другу медные кольца.

**8 лет** - жестяная свадьба. Дарят: любую кухонную утварь из жести - противни, формы для выпечки и т.д.

**9 лет** - фаянсовая или керамическая свадьба. Отношения супругов с каждым годом обретают крепость и красоту, их можно сравнить с изделиями из керамики. Дарят: посуду, вазы, предметы интерьера из керамики.

**10 лет** - розовая свадьба. Муж дарит жене букет алых роз, что является символом любви и верности. Дарят: предметы из олова или алюминия, янтаря и т.д.

**11 лет** - стальная свадьба. Дарят: предметы из стали, допускаются ювелирные украшения.

**12 лет** - фарфоровая свадьба. Подарки: фарфоровые изделия.

**13 лет** - шерстяная. Подарки: изделия из шерсти как пожелание того, чтобы отношения у супругов всегда были теплыми.

**14 лет** - агатовая свадьба. Подарки: украшения, выполненные из агата, или предметы интерьера, выполненные из слоновой кости.

**15 лет** - хрустальная свадьба. Подарки: из стекла или хрустала.

**18 лет** - бирюзовая свадьба. Супруги обмениваются кольцами с бирюзой, что является символом вечной, чистой любви.

**20 лет** - фарфоровая свадьба. Это новый этап в жизни супругов, к этому периоду дети взрослеют, и муж с женой могут уделять больше внимания друг другу. В некоторых семьях существует такая традиция - выбрасывать всю старую посуду, гости дарят новую.

**25 лет** - серебряная свадьба. В этот день собирается вся родня и устраивается большой праздник. Супруги дарят друг другу серебряные кольца, которые носят вместе с обручальными.

**30 лет** - жемчужная свадьба. Подарки: перламутровый жемчуг, именно он является не тускнеющим, как и отношения супругов.

**34 года** - янтарная свадьба.

**35 лет** - коралловая свадьба. Красные кораллы приносят в дом счастье и долгую супружескую жизнь.

**40 лет** - рубиновая свадьба. Рубин - камень, который помогает оживить чувства супругов друг к другу. Муж дарит жене рубиновое кольцо.

**45 лет** - сапфировая свадьба. Сапфир - камень, который помогает супругам сохранять мир, верность и доброту.

**50 лет** - золотая свадьба. В этот день уже взрослые дети дарят родителям новые обручальные кольца, а ро-



дители, в свою очередь отдают детям или внукам по наследству свои.

**55 лет** - изумрудная свадьба. С древности союз двух людей, проживших 55 лет вместе, сравнивается с изумрудом, таким же крепким и прекрасным.

**60 лет** - бриллиантовая свадьба. **65 лет** - железная свадьба, крупная, как и союз супругов.

**67 лет** - каменная свадьба. Камень в данном случае выступает символом нерушимости.

**70 лет** - благодатная или платиновая свадьба. Подарки, приносимые в этот день, должны помогать жизни и быту супругов.

**75 лет** - коронная свадьба. В этот день самое лучшее - это забота, любовь, внимание близких, родных.

**100 лет** - настолько редкий праздник, что названия у него просто не было. До тех пор, пока супруги-долгожители Агаевы не придумали для этого торжества свое название - Красная свадьба.

*Все перечисленные здесь годовщины не обязательно четко соблюдать. Это - лишь еще один способ разнообразить праздники, приуроченные к годовщинам свадеб.*