

Свердловский район –
лицо Перми

стр. 2

Чем должен
заниматься
депутат?

стр. 2

Работать
для страны –
дело молодых

стр. 3

ПРОСПЕКТ

Агитационно-печатный материал

3 ДЕКАБРЯ

НОВОСТИ

ПОЛИТИКИ В РАБОТЕ ДЕПУТАТА ГОРОДСКОЙ ДУМЫ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕНЬШЕ ВСЕГО

Третьего декабря этого года нас вновь ожидают выборы. На сей раз мы будем выбирать не только губернатора и мэра, но и депутатов городской Думы. За кого отдать свой голос? Кому доверить свои надежды и чаяния? Эти вопросы одинаково волнуют всех. Волнуют, прежде всего, потому, что депутат - тот человек, который, в первую очередь, представляет свой район, своих избирателей. О депутате мы судим по его делам, по тому, как он работает с людьми и решает их проблемы. Поэтому именно для депутата городской Думы важно заниматься не политикой, а хозяйствованием. Он - хозяин своего округа, посредник между его жителями и другими инстанциями. Он рупор, с помощью которого власти узнают о потребностях и сложностях каждого отдельного района. Какие же проблемы должен решать депутат и чем заниматься в рамках своих полномочий?

Кандидат в депутаты от Свердловского района Максим Тебелев считает, что, безусловно, основная задача депутата - это улучшение условий жизни рядовых граждан. Но суть дела все же не в этом. По образованию юрист, Максим Тебелев уверен, что в условиях современной политической и экономической ситуации самое главное - это изменить методы работы. От поклонения бюрократии и крючкотворству перейти к конкретным ощутимым результатам.

Безусловно, наш город стоит в ряду наиболее достойных городов России и на его счету немало всевозможных достижений. Однако созерцанием только положительных моментов занимаются лишь недалекие люди. Необходимо признать, что число всевозможных проблем в нашем городе не только не уменьшается, но неуклонно увеличивается. Проблемы эти в принципе решаемы. Осталось только найти людей, которые возьмутся за их решение не просто добросовестно, но, как говорится, со знанием дела. И это, по словам юриста Тебелева, крайне важно.



Взять хотя бы, пожалуй, самый наболевший городской вопрос - коммунальное хозяйство. За окном 2000-й, а в квартирах, как и

этом направлении сегодняшняя городская администрация работает достаточно активно. Но если центральные районы города ощущают это непосредственно, то до окраин у властей просто руки не доходят. Но ведь и на окраинах живут люди, которым тоже хочется, чтобы их дети играли на специально оборудованных площадках, чтобы возле домов стояли скамейки и, уж простите, мусорные урны. Многие дома нуждаются в ремонте, и отнюдь не косметическом, а капитальном.

Да, на все бюджетных средств не хватит. Но о более разумном их расходовании стоило бы задуматься. А для этого Думе не хватает образованных, юридических и экономически подготовленных молодых политиков.

Людей, которые будут не только неустанно твердить о растущем уровне безработицы и детской наркомании, но смогут разработать грамотную «работающую» программу по решению проблем детской занятости. А программа такая нужна. Потому что на смену почившим пионер-

В условиях современной политической и экономической ситуации самое главное – это изменить методы работы. От поклонения бюрократии и крючкотворству перейти к конкретным ощутимым результатам.

«Необходимы не только новые, более действенные законы, но и новое отношение наших депутатов к своим обязанностям».

РАБОТА ВОЗНАГРАДИТСЯ

После 1996 года Закона о ветеранах труда в Российской Федерации не существует. А вот льготы для них остались. И пенсионеры, всю жизнь работавшие, теперь не могут получить звание ветерана, а следовательно, и положенные льготы. Несправедливость ситуации очевидна. Поэтому администрацией области было принято постановление, согласно которому женщины с трудовым стажем более 35 лет и мужчины с трудовым стажем более 40 лет могут получить в райсобесах удостоверение, дающее право на соответствующие льготы.

С НОВОЙ ДАМБОЙ, НОВОЙ УЛИЦЕЙ

В ближайшую пятницу комиссия администрации города во главе с первым заместителем главы Перми **Владиславом Пентенко** будет принимать благоустройство новой дамбы, соединившей улицы Уинская и Тургенева. Четырехполосная дорога - прямой путь между микрорайонами Горки и Садовый - вчерне была сделана еще месяц назад. Ко дню приемки здесь должны появиться освещение, тротуары, дорожная разбивка, озеленение. То есть все, что составляет качественную, аккуратную городскую улицу.

ОДИН ДЕНЬ В ГОДУ

Пермский государственный университет считается одним из лучших в мире. И недаром - из его стен за десятилетия работы вышли самые известные и талантливые жители города, области, страны. Поэтому и день рождения универа - праздник для всего города. В этом году университету исполняется 84 года. Хочется пожелать успехов и профессорам, и студентам, ведь они и их успехи - залог будущего Прикамья.

ВСТРЕЧА ВИЦЕ-ГУБЕРНАТОРА

С РУКОВОДИТЕЛЕМ

«МЕЖРЕГИОНГАЗА»

На прошлой неделе вице-губернатор Игорь Шубин в Москве провел переговоры с руководителем «Межрегионгаза» Валентином Никишиным. Речь шла о лимитах на газ для вновь построенных или перестроенных газ котельных области. Игорь Шубин оценил итоги переговоров как положительные.

СВЕТЛО ЛИ ТЕБЕ, ГОРОД?

Комиссия муниципального предприятия «Горсвет» пришла к неутешительным выводам. К сожалению, не везде в Перми хорошо освещены улицы. Хуже всего в этом плане поработали Орджоникидзевский и Кировский районы, где освещены соответственно 76 и 70 процентов улиц. Если в Закамске светильники и провода попросту воруют, то на Кислотных Дачах эта проблема не рассматривается вообще.

Юлия ПОРОХОВА

СВЕРДЛОВСКИЙ РАЙОН

ЛИЦО ПЕРМИ

он - центральный, лицо города, где живут мэр и губернатор. Казалось бы, никаких проблем в нем просто быть не может. Но настоящая ситуация в нем говорит сама за себя. Проблемы есть и довольно серьезные.

Район, конечно, неоднородный. Есть элитное жилье, радующее глаз. Есть и трущобы, куда заходить просто страшно. В чем же дело?

На самом деле программа благоустройства дворов и улиц уже основательно забыта. Достаточно пройти по Свердловскому району и убедиться, что программу эту необходимо не только вспомнить, но и начать активно претворять в жизнь.

Вот, например, многострадальная Народовольческая улица. И дорога-то там никуда не годная, и освещения нет, и дома деревянные. Но никто не пытается изменить ситуацию к лучшему.

На улицах Пушкина, Малышева, Тимирязева, Выборгской, Островской - ветхое жилье. Кто будет ответственен, если на жильцов дома вдруг упадет крыша? Как умудряются люди жить в подобных домах, остается загадкой. Местные власти почему-то привыкли, что русский человек все стерпит. Вот и страдает население ни за что ни про что.

Станным кажется и то, что в центральном районе есть проблемы с транспортом. По улице Островского ходит один автобус и одно такси. Маршрутное такси, как известно, доступно не каждому. А ждать один-единственный автобус да еще зимой - не самое приятное времяпрепровождение.



Жители улицы Чернышевского уже давно перестали верить в приход тихой и спокойной жизни. Дорога невероятно загружена транспортом. По ночам это просто мешает спать, а днем совсем небезопасно для переходящих улицу детей.

Местные власти почему-то привыкли, что русский человек все стерпит.

Возможно ли хоть как-нибудь воздействовать на сложившуюся ситуацию? «Возможно», - считает кандидат в депутаты от Свердловского района Максим Владимирович Тебелев, - **в работе депутата нет много политики, как кажется. Гораздо чаще ему приходится сталкиваться с реальными проблемами избирателей, живущих в его округе**. Он предлагает свои вари-

анты решения вопроса о благоустройстве.

Во-первых, необходима программа ликвидации ветхого жилья. Конечно, требуется куда-то переселить людей. Ведь строительство, как правило, ведется не в центральных районах. Это вопрос согласия населения: мнение каждого должно быть учтено. Есть хороший московский опыт. Фирма, которая строит дорогое элитное жилье и потом это жилье реализует за большие деньги на рынке, строит так же и недорогое социальное жилье, передает эти социальные квартиры в городской фонд жилья. А уже городские власти занимаются его распределением среди очередников, среди социально-незащищенных слоев. Так что проблема вполне решаема.

Максим Владимирович собирается активно воздействовать и на решение транспортного вопроса. Да,

введение дополнительных автобусов - первоочередная задача. Но в этом случае хорошо бы иметь представления о пассажирском потоке: сколько льготных поездок, а сколько оплаченных. Важно знать, удобен ли людям маршрут автобуса, того же пятьдесят третьего, к примеру. Может быть, остановки находятся далеко друг от друга? Если это так, то надо продумать, где сделать дополнительные остановки или просто-напросто продлить маршрут. На ввод дополнительных автобусов совсем необязательно изыскивать средства из городского бюджета, их там и так мало. Транспортные пассажирские компании могли бы предоставить району свои услуги.

Наконец, история с третьей дамбой, которая находится на пересечении улиц Островского и Революции. Максим Владимирович всерьез берется за завершение ее строительства: «**Пусть деньги на это уйдут немалые, зато сколько проблем сразу исчезнет**», - говорит он.

Разгрузится дорога по улице Чернышевского. Автоматически отпадет проблема с транспортным. Не будет постоянных дорожных пробок, жалоб пассажиров на задержки автобусов. Снимется и проблема благоустройства. Район получит прямую дорогу с улицы Революции на Комсомольский проспект.

Есть проблемы и у элитного жилья. Автостоянки, расположенные вблизи жилых квартир, загрязняют воздух, создают шум. Некоторые автостоянки вообще не соответствуют градостроительным, санитарным, экологическим и противо-

пожарным нормам, а кроме того - не имеют необходимого комплекта документов и при этом несвоевременно рассчитываются с бюджетом и внебюджетными фондами. Такие стоянки, по мнению Максима Тебелева, должны быть ликвидированы или приведены в соответствие с требуемыми нормами.

Вопрос о квартирных кражах станет менее актуальным и исчезнет вовсе, если пермские охраняемые предприятия увеличат число групп быстрого реагирования. Круглосуточное дежурство таких групп - большое подспорье в деле обеспечения общественного порядка, особенно в центре города. Ответственность за финансирование таких объединений ляжет на негосударственные службы безопасности.

Максим Тебелев считает: «**Депутат может и должен предлагать законопроекты, которые будут касаться городского хозяйства. Это**

вполне естественно, что в Думу от округа избирается житель 11 этого округа. Сам он намерен всерьез взяться за решение этих других проблем своего района.

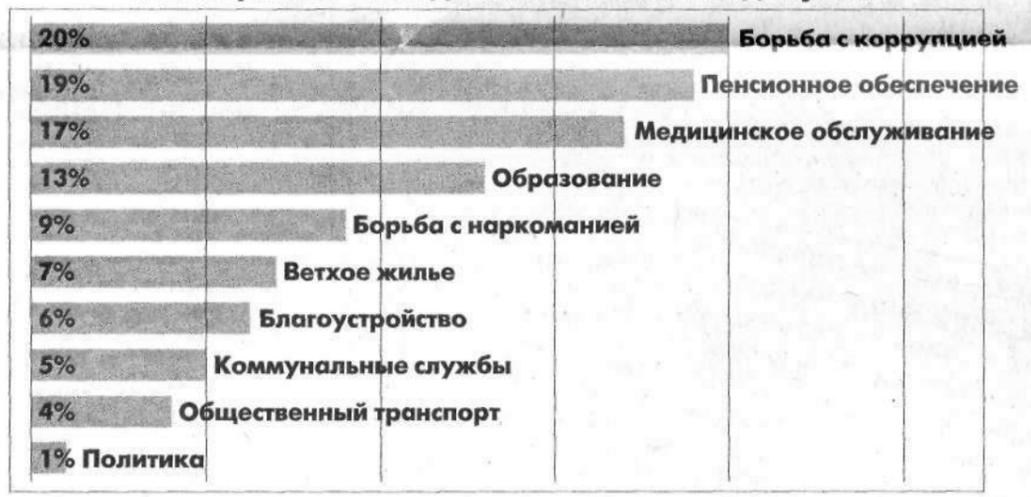
Безусловно, район должен те, у кого есть силы и желание что-то сделать на благо района. Прошло то время, когда люди шли в депутаты для того, чтобы заниматься только собственными интересами. Сегодня туда идут иные люди с иными целями. В новой Думе есть место молодым и энергичным людям, компетентным в юридических и экономических вопросах.

Наталья ШЕСТАКОВА

СОЦИОЛОГИЯ

БОРЬБА С КОРРУПЦИЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЗАБОТА О ПЕНСИОНЕРАХ - САМЫЕ «ГОРЯЧИЕ» ПРОБЛЕМЫ ПЕРМИ

Гистограмма «Чем должен заниматься депутат?»



Служба изучения общественного мнения «МПЛ-Урал» в период с 10 по 15 октября провела опрос общественного мнения среди жителей округа № 20. Мы решили выяснить, какие проблемы больше всего волнуют жителей округа. В

ходе опроса жителям города предлагалось ответить на вопрос: «Чем, по вашему мнению, должен заниматься депутат городской Думы?».

На гистограмме «Чем должен заниматься депутат городской Думы?» мы видим, как распре-

дильсь ответы респондентов на этот вопрос. Из всех опрошенных 20% на первое место среди всех проблем поставили борьбу с коррупцией в органах власти. Респонденты справедливо предполагают, что залог здорового общества - в

здоровой власти. Вот что сказала одна из пенсионерок, 72 лет: «Они бы в нашей шкуре побывали. Да пожили бы так, как мы живем. "Кровопивцы". Воруя, воруя, хоть бы лопнули».

Среди всех опрошенных 19% на первое место поставили вопросы пенсионного обеспечения. Причем, вопреки ожиданиям, одинаково важной эта проблема оказалась и для молодых, и для людей старшего возраста, и для тех, кто уже вышел на пенсию. Среди причин такого интереса к пенсионному обеспечению можно назвать проведение на федеральном уровне пенсионной реформы. С другой стороны, многие уже сейчас начинают задумываться о своем будущем.

Следующая проблема, остро стоящая перед городом, - проблема здравоохранения. Ее на первое место поставили 17% опрошенных. Вот как прокомментировала эту тему одна из опрошенных, женщина 46 лет: «У меня проблемы со здоровьем. Все нервы «вытрепала», пока медицинский полис получила. Лежала в больнице, ле-

карств нет, надо самой покупать, кормят хуже собак, ужас! Лучше в больницу не попадать, качество лечения стало очень плохим, раньше было намного лучше».

Среди актуальных тем также можно отметить вопросы образования (их на первое место поставили 13% опрошенных), борьбы с наркоманией (9% опрошенных). В своем отношении к вопросу о том, чем должен заниматься депутат, пермяки проявили единодушие в одном вопросе: менее всего в работе депутата должно быть политики.

Опрос был проведен службой изучения общественного мнения «МПЛ-Урал» в период 10-15 октября 2000 года. Было опрошено 800 жителей Перми. Данные были обработаны на персональном компьютере с применением пакета ПО 31aH3ca 5.5. Погрешность составила 3,6%. Сумма в гистограмме больше 100% получалась при округлении значений до целого.

А. ШУЛЬЦ, социолог

РАБОТАТЬ ДЛЯ СТРАНЫ - ДЕЛО МОЛОДЫХ

Жизнь не стоит на месте. Жизнь вокруг нас изменяется до неузнаваемости в считанные дни. И у этой жизни есть новые герои. Какие они, к чему стремятся?

Оказывается, новые герои "говорят и думают о том же, что и старые. Произносят те же слова: честность, доверие, помощь. Но отличаются от старых не только тем, что верят в будущее нашей страны, но и тем, что знают, как его приблизить. И готовы работать ради этого. Максим Владимирович Тебелев - кандидат в депутаты городской Думы от Свердловского района. Опыт борьбы с экономическими преступлениями, знания и энергия, готовность добиваться поставленных целей - все это есть у Максима Тебелева.

- Максим Владимирович, начнем, наверное, с самого детства...

- Все детство я провел в Мотовилихе, там мы жили до того, как мне исполнилось 14 лет. Учился в школе № 43. Учиться, помню, мне всегда нравилось: постоянно участвовал в каких-то олимпиадах по математике, до сих пор дома хранится стопка грамот. Занимался шахматами в детском спортивном клубе. В школе мечтал стать экологом. Мама у меня работала в Институте охраны окружающей среды, я часто бегал к ней на работу - это здесь недалеко, на улице Островского. Мечтал защищать зверей, растения, часто задумывался об экологической обстановке в нашем городе. Потом, в старших классах, перешел в математическую школу № 17. Закончил ее, кстати, с серебряной медалью. Долго думал - куда идти. Хотелось стать экологом, физиком, юристом... Но ведь в юности всегда кажется, что все еще успеешь. В одиннадцатом классе, наконец, определился: буду экономистом. И поступил в Пермский политехнический институт.

- Каким в Вашей памяти остался институт?

- Я до сих пор институту очень благодарен - за тех друзей, которых я там нашел, за то, что он сумел сделать меня другим человеком: ответственнее, в чем-то даже честнее. Помню, я участвовал во всех видах самостоятельности, начиная со Дня первокурсника и заканчивая студенческим отрядом проводников объездили весь Союз, бывали и на севере, и на юге. А что еще нужно студенту - путешествовать бесплатно, поглядеть на людей. Ведь де-



Вся наша государственная система довольно неповоротлива. Любое изменение в ней связано с бумажной волокитой, и это отпугивает сейчас тех, кто искренне хотел бы что-то изменить.

нег у нас тогда, как и у нынешних студентов, не было. И, по-моему, стройотряды - прекрасная школа. Не только житейского опыта, но и «чувства команды», дружбы и взаимовыручки. Наша группа постоянно участвовала в институтских эстафетах, соревнованиях, при этом завоевывала мер, свое здоровье, и тогда фонд будет оплачивать все необходимые медицинские услуги. В негосударственном фонде есть возможность, к примеру, начать получать пенсию раньше, чем наступит так называемый «пенсионный возраст», который закреплен по закону. И еще некоторые замечательные возможности... По этой теме - по разным системам страхования и защите пенсионеров - я написал диплом в институте.

- А почему после окончания института не остались работать в Пенсионном фонде?

- Во-первых, я еще должен был отслужить в Вооруженных Силах. Во-вторых, хотелось бороться за правое дело, хотелось быть защитником людям. Поэтому, когда меня направили лейтенантом в УВД Пермской области, я попросился в отдел борьбы с экономическими преступлениями. Время было самое острое - 1995-1997 годы. Как раз появились махинаторы с акциями, финансовыми пирамидами вроде «МММ». Аферисты подделывали акции, манипу-

лировали реестрами акционеров, рассчитывая, ясное дело, на то, что специалистов по таким аферам тогда еще просто не успели подготовить. Многое приходилось постигать прямо на ходу, угадывать действия преступников. Вот когда пригодились навыки шахматной игры!

- И что, одними шахматными навыками побеждали?

- Не только, конечно. Больше всего чувствовался недостаток юридических знаний. Поэтому поступил заочно на юридический факультет Пермского государственного университета, был как раз на кафедре финансового права. Тогда вышел первый в России Налоговый кодекс, и я написал по нему несколько работ. В нашем Налоговом кодексе еще и сейчас, с учетом всех доработок, есть пробелы и противоречия. Фактически каждая лазейка в системе на-

Сегодня большинство не знает своих прав, элементарно не представляет, в какую организацию обращаться за помощью.

логов - это самая благодатная почва для тех же махинаций, правонарушений.

Но, кроме этого, вся наша государственная система довольно неповоротлива. Любое изменение в ней связано с бумажной волокитой, и это отпугивает сейчас тех, кто искренне хотел бы что-то изменить.

- И какой же, на Ваш взгляд, может быть выход из лабиринта бумажной волокиты?

- Пора действовать иначе. У нас есть страна, которая нуждается в специалистах и

законах. Наша страна. И на сегодняшний день у нас даже есть специалисты. Молодые, энергичные. Те, у кого есть «иммунитет» против бюрократии и крючкотворства. Работать на благо страны - это дело молодых. Работать, а не ссылаться на тех, кто чего-то «не сделал» или не обеспечил условий для работы.

- Вы сами всегда следовали этим принципам?

- Старался. После отдела по борьбе с экономическими преступлениями я некоторое время работал специалистом по работе с дебиторами и кредиторами «Пивоваренной компании». Кстати, во время работы там, в 1998 году я целый месяц стажировался в Англии в университете города Престон. Это была ельцинская программа подготовки молодых специалистов. Зато, когда я вернулся, меня ожидала работа с большими предприятиями и банками - мой первый полигон, на котором приходилось применять юридические познания. Причем в любых отношениях между компаниями, банками, предприятиями самое уязвимое звено - это знаете кто? Простые люди. Те, за кем не стоит ни компаний, ни фирм, и те, кого государство должно по идее защищать в первую очередь. Ведь у нас сегодня большинство не знает своих прав, элементарно не представляет, в какую организацию обращаться за помощью.

- Давайте припомним самые «свежие» факты вашей биографии.

- В 1998 году я женился. С женой Настей познакомился еще в институте. Ходили вместе в походы... В 1999 году меня пригласили работать в Межрегионгаз. По работе я постоянно сталкиваюсь с тем, в каком плачевном состоянии находится наше городское хозяйство. Можно призывать других решить эти хозяйственные проблемы. Можно попытаться решить их самому. Именно поэтому я принял решение - баллотироваться в городскую Думу.

- Значит, идете в Думу писать законы?

- И не только. На самом деле в работе депутата городской Думы не так много политики. Гораздо чаще ему приходится сталкиваться с реальными проблемами реальных избирателей, тех, кто живет в его округе. Помогать тем, кто обращается в депутатские приемные, - именно такие цели я ставлю.

Беседовал Виктор МАРКИН

АНЕКДОТЫ

Покупает новый русский фрукты на рынке. «Это что у тебя?» - «Яблоки. Два кило и каждое завернуть». - «А это что?» - «Слива. Два кило и каждую завернуть». - «А это что?» - «Вишня. Два кило и каждую завернуть». - «А это что?» - «Гречка... НЕ ПРОДАЕТСЯ!»

Новый русский, окрестившись, требует в антикварном магазине нательный крест, соответствующий по цене и размеру его понятиям о жизни. Продавцы, сбиваясь с ног, несут все более тяжелые и весомые «вериги» - тому все мало. Отчаявшись, ему приносят громадное распятие. Обойдя его кругом, новый русский удовлетворенно командует: «Гимнаста снять, остальное заверните».

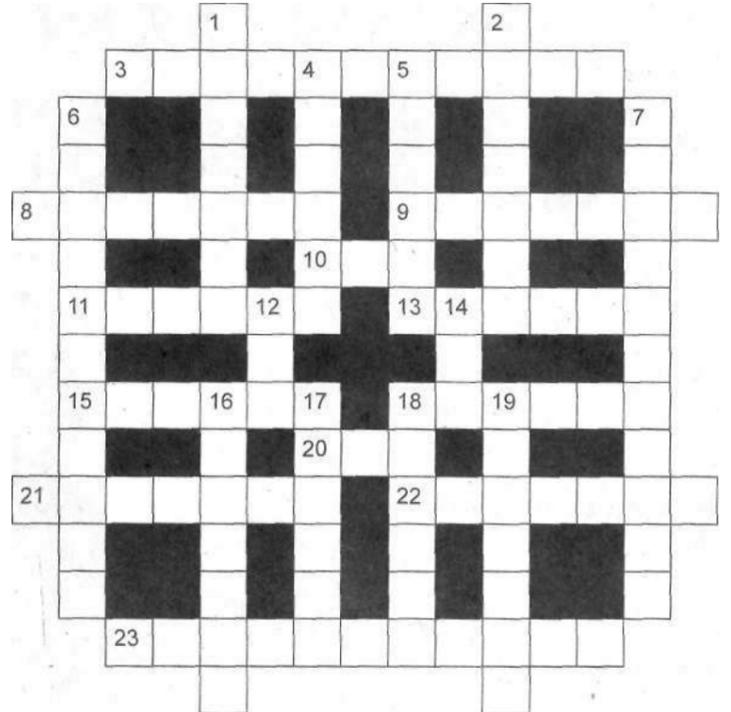
Новый русский приходит к дантисту. Садится в кресло, открывает рот и дантист обалдевает: верхняя челюсть платиновая, а нижняя - золотая! Обалдевший дантист спрашивает: «А чем я могу помочь ???» - «Как чем? Ты сигнализацию поставь».

Новый русский за большие деньги купил возможность прочитать проповедь в церкви. После проповеди он спрашивает попа, хорошо ли получилось. Тот отвечает: - В принципе, ничего, сын мой. Но красный пиджак поверх рясы надевать не стоит. И пальцы держать надо щепотью, а не веером, а крестить паству крестом, а не радиотелефоном».

Значит, хоронят нового русского его кореша. Гробовщичку говорят: «Чтоб гроб был из красного дерева, чтоб с музыкой было! И чтоб на крышке было 4 дырки и внизу 16 дырок». Ну, гробовщик: «Я все понимаю, но зачем 4 дырки на крышке?» Кореша говорят: «А куда он будет пальцы сунуть-то?» - «Ну ладно, а 16 дырок внизу?» - «А как мы его понесем-то?»

КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Колонна, частично заглубленная в стену. 8. Железнодорожная тележка. 9. Разновидность тополя. 10. Широкий и длинный овраг. 11. Простейшая единица строения организма. 13. Столица автономной области в составе РСФСР. 15. Первый московский удельный князь. 18. В кино: плавная замена изображения одной сцены изображением другой. 20. Многолетний знак, кормовая культура. 21. Памятник в виде граненого каменного столба. 22. Город и порт в Северной Италии. 23. Одно из основных направлений в христианстве.



По вертикали: 1. Выдача чужого произведения за свое. 2. Стилистическая фигура, повторение слова, строк или строф. 4. Одна из форм феодальной эксплуатации. 5. Древнерусский город в Новгородской земле. 6. Непонятный набор слов. 7. Способ заготовки грибов, овощей и фруктов впрок. 12. Буква греческого алфавита. 14. Змея подсемейства удавов с яркой окраской. 16. Укрупненная заглавная буква раздела в тексте книги. 17. Чертежный инструмент, фигурная линейка. 18. Млекопитающее семейства дельфиновых. 19. Выдающаяся русская балерина.

РЕЦЕПТЫ

ПОМИДОРЫ СЛАДКИЕ

Состав (на трехлитровую банку):
 корни хрена 2 шт.
 зелень петрушки 1 пучок.
 соцветия молодого укропа 2 шт.
 чеснок 3 зубчика
 сладкий перец 6 шт.
 морковь 6 шт.
 крупный лук 2 шт.
 черный перец 5-6 шт.
 1 ч. ложку уксусной кислоты
Состав маринада (на 800 г воды):
 соль 1 ст. ложка
 сахар 2 ст. ложки

Хрен, петрушка, укроп, чеснок, сладкий перец мелко режутся. Морковь трется на крупной терке, лук режется кольцами. Помидоры крупно режутся. В банку кладут слой зелени, моркови, лука, перца, слой помидоров, и так до верха. Заливается горячим маринадом, стерилизуют 8-10 минут и добавляют уксус.

Приготовление маринада: в кипящую воду кладут соль и сахар.

ПОМИДОРЫ В ЖЕЛАТИНОВОЙ ЗАЛИВКЕ

Состав (на 4 банки по 1 литру):
 помидоры 2 кг
 вода 1 л.
 сахар 2 ст. л.
 соль 2 ст. л.
 желатин 2 ст. л.
 лук 1 шт.
 перец горошком
 чеснок 2 зубка

Помидоры порезать и уложить в банки, добавить перец, чеснок, лук кольцами, залить маринад и стерилизовать 10 минут. Затем герметически закрыть. Приготовление маринада: 2 ст. ложки желатина замочить на 3 часа в стакане воды. Воду довести до кипения, положить соль, сахар, желатин и, когда закипит, добавить уксус.

ПОМИДОРЫ С ПЕРЦЕМ

Состав маринада:
 вода 2 л
 соль 1 ст. л.
 сахар 2 ст. л.
 уксус 80% 1 ст. л.
На трехлитровую банку:
 красно-бурых помидоров 2,5 кг
 горький красный перец 1 стручок
 горький зеленый перец 1 стручок
 черный перец 10 горошин
 гвоздика
 корень петрушки с зеленью
 корень сельдерея

Уложите в стерилизованную трехлитровую банку помидоры, перец стручковый, сельдерей, петрушку (предварительно промытые в теплой кипяченой воде). Залейте горячим маринадом и дайте постоять 5 минут. После этого осторожно слейте маринад в кастрюлю, вторично прокипятите. Снова залейте овощи маринадом и тут же закатайте банки металлическими крышками, предварительно прокипяченными. Банки переверните вверх дном и оставьте до остывания.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

«НАКОРМИТЕ» ПРОСТУДУ КАРТОШКОЙ!

О том, что простуду - кашель и насморк - лечит картофельный пар, знают, наверное, все. Однако не все умеют правильно делать такую ингаляцию.

Картофель для этой цели лучше брать мелкий, можно с ростками. Годятся даже очи-

стки. Варить до появления характерного картофельного аромата. Воды наливать немного, иначе будете дышать водяным, а не картофельным паром. Перед ингаляцией желательнее принять горячую ванну, тепло одеться и лечь в

постель. Тут вам, конечно, потребуется помощник, который принес бы кастрюльку с только что сваренной картошкой в мундире. Накрывшись махровым полотенцем или шерстяным одеялом, вдыхайте картофельный пар

одновременно носом и ртом минут 10-15.

После ингаляции ни в коем случае нельзя охлаждаться, тем более выходить на улицу. Весь эффект пропадет.

Если заболевание приняло острый характер, процедуру

проделывайте дважды: утром и вечером.

Но есть люди, которые плохо переносят ингаляцию, в этом случае можно посоветовать согревающие компрессы из свежесваренного, хорошо размятого картофеля.