



Кто больше всех пострадал от пенсионной реформы?



стр. 3



Названы шокирующие цифры смертности и рождаемости



стр. 3



10 тыс. руб.
Кому

по-ла-га-ет-ся



Справедливый Базовый Доход?

стр. 2 и 4



Наградили победителей

Справедливороссы подвели итоги конкурса



СР
**СПРАВЕДЛИВАЯ
 РОССИЯ**
**ПАТРИОТЫ
 ЗА ПРАВДУ**

Кто выиграл путёвку?

КРЫМ

и другие призы

стр. 5



«Неуловимые мстители» гоняются сами за собой

«Дублёры в основном играли «бурнашей», и их не хватало. Приходилось переодеваться в бандитские наряды. Занятно было видеть на экране, как мы воевали сами с собой», — вспоминал Михаил Метёлкин.



Витамин С укрепляет иммунную систему

В сезон гриппа многие советуют есть лимоны, ведь в них есть витамин С, который непременно защитит от простуды. На самом деле витамин С укрепляет иммунную систему, но он не защитит вас от простуды и не снимет её симптомы.

10 тысяч рублей! Кому полагается базовый доход?

Справедливороссы настаивают на введении справедливого базового дохода

Депутаты Госдумы от «СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ – ЗА ПРАВДУ» до конца весенней сессии внесут в Государственную Думу законопроект о выплате справедливого базового дохода малоимущим. В перспективе выплату в размере 10 тысяч рублей должны ежемесячно получать все россияне вне зависимости от уровня заработка.

«Рассматривать законопроект будет уже другой созыв, и я надеюсь, что там будет такой состав, который позволит его принять», — сказал Председатель партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ»

Сергея Миронова, в первую очередь такую помощь должны получать нуждающиеся люди. Это семьи с детьми, безработные, предпенсионеры, люди с неустойчивой занятостью и выпускники профессиональ-

ходится на этапе разработки. Как отмечают справедливороссы, реализация законопроекта не потребует дополнительных затрат, покрываемых за счёт бюджета. Депутаты не планируют вводить новый налог для обеспечения такой субсидии. Они утверждают, что достаточно перераспределить имеющиеся поступления от продажи углеводородного сырья.

Как уточняют справедливороссы, сейчас эти средства лежат мертвым грузом в Фонде национального благосостояния. Поэтому партия предлагает справедливо распределить эти деньги и отправить полученные средства на персональные счета граждан.

Когда ждать выплат?

Напомним, два года назад спавороссы уже вносили на рассмотрение Госдумы законопроект о фонде национального народосбережения. В законопроекте справедливороссы предлагают направлять в этот фонд 90% от доходов природной ренты. За счет этих поступлений планируется вы-

плачивать справедливый базовый доход.

«Эти деньги несут не только социальную нагрузку, но и нагрузку патристико-философского свойства. Я вижу в этом ощущение ладоней, в которых наше государство держит каждого ребёнка как птенца», — сказал в ходе пресс-конференции сопредседатель «СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ – ЗА ПРАВДУ» Захар Прилепин.

Либералы вновь против

По словам Сергея Миронова, либеральные оппоненты уже раскритиковали идею справедливого базового дохода. Они полагают, что получившие выплату непременно станут иждивенцами или попросту пропьют эти деньги. В ответ на эти предположения Сергей Миронов рассказал об успешном опыте зарубежных стран, где выплачивался базовый доход.

Там на алкоголь и сигареты тратят только 1% от предоставленной суммы. Кроме того, в таких странах существенно снизился уровень безработицы.

«Люди закрыли долги, озаботились здоровьем и решением проблем с жильем», — отметил Сергей Миронов. Он также добавил, что закрыв базовые потребности, люди переориентируются на развитие, в том числе на профессиональный рост и образование.

Окончание статьи на стр. 4

Позиция



Захар ПРИЛЕПИН, сопредседатель политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»

Захар Прилепин в свою очередь напомнил, что подобное мнение звучало и во время пандемии. При этом выплаты гражданам в этот период отнюдь не были потрачены на алкоголь, хотя ретивые критики, решившие экономить госбюджет, прогнозировали повальное пьянство. По словам Захара Прилепина, граждане потратили средства на продукты и прочие базовые потребности.



Сергей МИРОНОВ, председатель политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»

Сергей Миронов на большой пресс-конференции в Москве.

Кому полагается базовый доход?

Речь идёт о некой сумме, которая будет выплачиваться каждому человеку независимо от рода его деятельности и социального статуса. По словам

Сергея Миронова, в первую очередь такую помощь должны получать нуждающиеся люди. Это семьи с детьми, безработные, предпенсионеры, люди с неустойчивой занятостью и выпускники профессиональ-

Где деньги?

Сейчас эта инициатива на-

Всего 2,5% довольны уровнем своего дохода

Партия «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ» провела опрос среди жителей Калуги на тему помощи малоимущим. Более 1700 жителей приняло участие в опросе, из них всего 2,5% довольны своим доходом, 72% поддерживают введение выплаты малоимущим, а остальные рассчитывают на собственные силы.



Из 1700 респондентов:

■ 2,5 % довольны

■ 97,5 % недовольны

Общественное мнение





Неизвестные продолжения известных пословиц

Яблоко от яблони недалеко падает, но далеко катится.
Лиха беда начало, а там уж близок и конец.
На вкус и цвет все фломастеры разные.



Как Николай так быстро нашел, где живет Гоша?

В фильме «Москва слезам не верит» Николай невероятно быстро находит Георгия Ивановича, имея информацию: «у него после аппендицита шрам» и «работает в каком-то научном институте». На поиски у него ушло примерно 2 часа.

Кто больше пострадал от пенсионной реформы?

Лидер фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ» в Законодательном Собрании Калужской области Александр Бычков назвал повышение пенсионного возраста серьезной ошибкой. По словам политика, справедливороссы на законодательном уровне намерены добиться отмены антинародной реформы.



Александр БЫЧКОВ

На что повлияла реформа?

«Принятые и вступившие в силу законодательные изменения, касающиеся повышения пенсионного возраста для мужчин и женщин, имеют значительное количество недостатков.

Прежде всего, реформа негативным образом повлияла на экономическую и социальную сферы», – заявил Александр Бычков.

Политик напомнил, что работа по этому направлению уже ведется. Так, группа депутатов Госдумы от фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ» предложила вернуться к прежнему возрасту выхода на пенсию и запретить его пересматривать до 2035 года. Соответствующий законопроект был внесен на рассмотрение депутатов Государственной Думы 7 апреля.

Большинство против!

В пояснительной записке к документу авторы уточнили, что повышение пенсионного возраста в России сопровождалось «возмущением подавляющего большинства граждан». Законодатели также указывают, что в отношении уровня занятости,

влияния на рынок труда и реализации национальных проектов положительный прогноз авторов пенсионной реформы так и не был реализован.

Кто пострадал от пенсионной реформы?

Как утверждают справедливороссы, реализация «антина-

родного закона» спровоцировала снижение уровня жизни граждан предпенсионного возраста, «прежде всего – из-за возможного уменьшения их доходов».

«Повышение нормативного пенсионного возраста уже вызвало и повлечет в дальнейшем увеличение числа безработных граждан, особенно в молодом и предпенсионном возрасте, что фактически означает не замещение недостающей рабочей силы, а, напротив, увеличение числа людей, которые работы не получают», – сказано в пояснительной записке к документу.

Отстаивая свою позицию, справедливороссы ссылаются на статистику развитых стран. Там, считают справороссы, люди живут гораздо дольше. Например, в Швейцарии лишь 10% мужчин не доживают до 65 лет. В Швеции, Италии, Нидерландах, Норвегии – 11%. В России этот показатель достиг уровня в 43%.

Рабочая сила по низкой ставке

В пояснительной записке справедливороссы говорят о еще одном негативном факторе: «повышение возраста выхода на пенсию по старости уже в среднесрочной перспективе приведет к значительному удешевлению рабочей силы». При этом они тут же уточняют, что дешевая рабочая сила и низкий уровень оплаты труда и без того являются одной из ключевых социальных проблем Российской Федерации.

По мнению авторов инициативы, принятые и вступившие в силу законодательные изменения, касающиеся повышения пенсионного возраста для мужчин и женщин, «препятствуют росту производительности труда и экономическому развитию страны».

Решили обмануть?

Напомним, ранее Минэкономразвития обнародовало прогноз социально-экономического развития России. Согласно документу, численность трудоспособного населения будет с каждым годом расти: с 82,3 млн в 2020 году до 83,5 млн человек в 2024 году. Количество пенсионеров, напротив, будет уменьшаться с 36,8 млн человек в 2020 году



до 34,4 млн человек в 2024 году. По словам лидера «СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ – ЗА ПРАВДУ» Сергея Миронова, в 2018 году, когда готовилась пенсионная реформа, «официальные прогнозы рисовали ту же картину».

«Мы тогда указывали, что чиновники, единороссы, либе-

ральные эксперты нагло обманывают людей. Вспомните, как они в один голос утверждали, что нельзя не повышать пенсионный возраст: мол, работающих все меньше, а пенсионеров все больше. Повторю: это не ошибка или заблуждение, а сознательная ложь», – говорит Сергей Миронов.

По словам политика, инициатива справороссов о возвращении прежнего пенсионного возраста исходит из реальной ситуации в стране: «Наш законопроект основан на объективной оценке демографической ситуации. Сейчас государство может и должно выполнить свои обязательства по пенсионному обеспечению граждан».

Напомним, президент России Владимир Путин 3 октября 2018 года подписал закон о пенсионной реформе. Бывший премьер-министр России Дмитрий Медведев связывал принятое решение со снижением количества работающих граждан, демографической ситуацией и ростом числа пенсионеров. Согласно принятой норме, российские женщины могут отправиться на заслуженный отдых в 60 лет. Мужчины должны работать еще больше – они смогут официально стать пенсионерами только в 65 лет.

Названы шокирующие цифры смертности и рождаемости

За первые три месяца 2021 года в Калужской области умерло 4 675 человек. При этом родилось гораздо меньше – 1 992 человека.

По сравнению с аналогичным периодом в 2020 году прирост числа умерших достиг уровня в 30,1%. Чаще всего умирают от рака, болезней системы кровообращения, органов дыхания и паразитарных инфекций. По мнению лидера партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ»

Сергея Миронова, ситуацию может исправить только создание бесплатной и доступной медицины в стране.

По словам политика, одними из главных приоритетов коалиции левопатриотических сил в новом созыве Госдумы станет решение проблем в сфере здравоохранения.

«На предстоящие в сентябре выборы наша партия, к которой присоединились ЗА – ПРАВДУ и «Патриоты России», идет с четким планом социально-экономи-

ческих преобразований. Он состоит из «12 принципов Правды, Патриотизма и Справедливости». Восьмым по счету, но не по значению, в этом списке идет гарантированная медицина», – заявил лидер эсеров.

Глобальная пандемия коронавируса и экономический кризис, считает Сергей Миронов, наглядно показали, что общество нуждается в социально ориентированной системе здравоохранения.

В партии убеждены, что экспе-

рименты в виде «оптимизации» здравоохранения на деле оборачиваются закрытием медучреждений и сокращением медработников.

«Одновременно бесплатную помощь подменяют платными услугами и ставят людей перед бесчеловечным выбором: жизнь или кошелек. Чудовищные данные о смертности и сокращении

населения нашей страны прямо указывают на то, чем заканчивается такой выбор для многих россиян», – заявил Сергей Миронов.

Статистика действительно неумолима. Согласно данным Росстата, в 2019 году в России умерло 1 798 307 человек. При этом большинство смертей связано с различными болезнями. От старости умирают лишь 5% людей.





Садовые вредители больше не беспокоят

Острый перец и лук взбить до однородной массы, добавить тёплой воды.

Смесь необходимо выдержать 24 часа, а затем процедить. Затем обработайте садовые растения этим раствором.



Нашёлся способ борьбы с муравьями?

Корица – это надёжный метод борьбы с нашествием нежеланных насекомых. Рассыпьте в большом количестве порошок корицы в месте, откуда они приходят. Также может помочь эфирное масло с ароматом корицы.

Калужская область становится цивилизованнее

Справороссы готовят закон о зоополиции

В Калужской области более 60% семей имеют домашних питомцев. К сожалению, не всем посчастливилось обрести дом, что приводит к негативным последствиям. Наибольшую опасность представляют стаи бродячих собак, которые регулярно совершают нападения на прохожих.

В Европе о зверушках заботится эколопция. Сотрудники этого подразделения отправляют четвероногих в приюты. Подобная практика давно стала отличительной чертой цивилизованных стран. В России ситуация иная: работают 412 приютов и 219 пунктов, которые расположены в 69 регионах. При этом большинство из них существует только за счет спонсорской поддержки.

«Животным надо покупать корм и медикаменты. Сотрудникам необходимо платить зар-

плату», – говорит **Александр БЫЧКОВ, председатель Совета регионального отделения партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ».**

Уже на протяжении многих лет он оказывает поддержку приютам в разных регионах страны, в том числе в Калужской области, отмечает, что регулярную помощь получают сразу несколько подобных орга-



низаций.

Кроме того, справороссы неоднократно вносили в Нижнюю палату инициативы, направленные на защиту четвероногих. Сейчас депутаты Госдумы от фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ» готовят законопроект, предусматривающий создание зоополиции.

С заботой!

Справедливый базовый доход – правильная идея

Начало статьи на стр. 2

«Это экономически, политически и социально просчитанная идея. Дело только за политической волей и той силой, которая сможет ее провести в Государственной Думе VIII созыва. А для этого нам нужны голоса наших избирателей, и я уверен, наша партия их получит 19 сентября этого года», – заявил Сергей Миронов.

Лидер эсеров также уточнил, что справедливый базовый доход – это не просто раздача денег. По его словам, речь идет об инвестициях в человеческий капитал, которые вернутся через рост ВВП.

Как считают в партии, введение справедливого базового дохода – это принципиальное изменение социально-экономической парадигмы общества.

Если справедливороссы добьются принятия соответствующего положения, это станет важнейшим шагом к ликвидации бедности в России.

«Мы хотим, чтобы граждане России были свободны. Чтобы они не думали, как свести концы с концами, а думали о благосостоянии своей семьи, воспитании детей, здоровье и будущем нашей Родины, которая, я уверен, общими усилиями станет справедливой», – сказал председатель партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ».

Отметим, идею справедливого базового дохода 25 мая обсуждали во всех регионах



Надежда ЕФРЕМОВА, председатель Палаты депутатов партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ» в Калужской области

Партия предлагает реальный шаг по искоренению бедности. Наши с вами бабушки или многодетные семьи потратят эти деньги в магазинах и аптеках или заплатят за коммуналку. Данная инициатива поддерживает российскую экономику.

Введение указанной выплаты станет не только мощнейшим механизмом преодоления социального неравенства, но и будет способствовать стимулированию потребительского спроса, считает Надежда Ефремова.

К федеральной пресс-конференции подключилось и Калужское региональное отделение «СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ – ЗА ПРАВДУ». Как уточнила Наталья Ефремова, дополнительная выплата «позволит гражданам чувствовать себя более уверенно в условиях кризиса и устраним нависшую над миллионами угрозу нищеты».

В партии также считают, что справедливый базовый доход существенно снизит отток населения из субъектов страны. Сейчас люди покидают родные места из-за низких зарплат. После введения ежемесячной выплаты люди будут уверены в завтрашнем дне. Наступит финансовая стабильность. Россияне смогут остаться дома. Будет не нужно искать доходы в других регионах.

Названы шокирующие цифры

Напомним, согласно данным Росстата, в IV квартале 2020 года главным фактором поддержки малоимущих слоев населения стали социальные программы. Их общий объем финансирования достиг 3,4 трлн рублей, что на 5,9% больше, чем за аналогичный период в 2019 году.

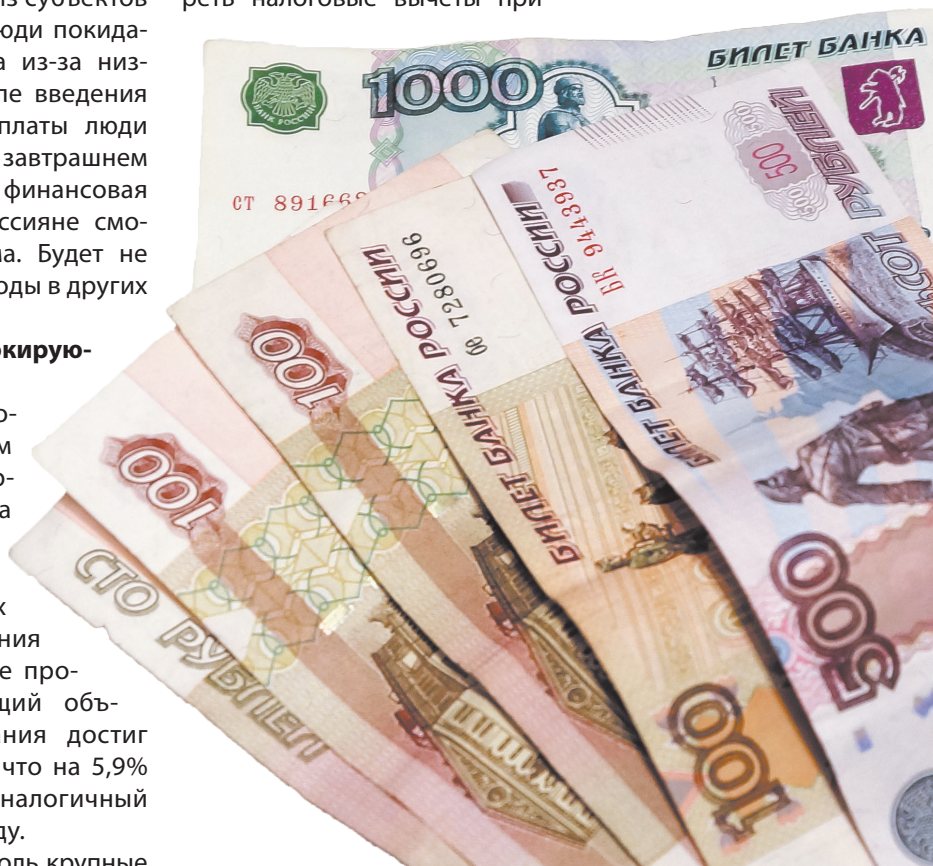
Несмотря на столь крупные

денежные вливания, почти 18 млн человек по-прежнему получают сумму меньше прожиточного минимума.

При этом, как утверждают сотрудники Института народнохозяйственного прогнозирования РАН, основные расходы населения приходятся на обязательные платежи и продукты питания. Ни на что другое у россиян попросту не остается средств. Для решения этой проблемы эксперты предлагают предусмотреть налоговые вычеты при

прогрессивной шкале НДФЛ. Такая система, считают эксперты, будет стимулировать уровень потребления сверхбогатых людей.

Другой способ преодоления бедности – введение базового дохода. Справороссы убеждены, что их инициатива об установке гарантированных выплат позволит значительно сократить число людей, живущих за чертой бедности.





Выращиваем дома

За 80-90 дней вырастить морковь дома реально, если брать такие мини-сорты, как: «Пармекс», «Софи», «Внучка». Много места не займёт – вполне сойдёт горшок или контейнер.



Розам полезен картофель

А знаете ли вы, что можно использовать картофелины, чтобы вырастить розы из черенков? Если воткнуть в клубень черенок, он будет получать гораздо больше влаги и питательных компонентов.

Конкурс в честь объединения левопатриотических сил

Кто выиграл путёвку в Крым?

Победитель был определён с помощью генератора случайных чисел. Счастливым обладателем путевки на двоих в Крым стала жительница Калуги Елена Агамирзова. Она, как и другие 13 500 человек, отправила заявку на участие.

«Я не верю своему счастью, – сказала Елена Агамирзова, получая путевку. – Я очень рада. Неожиданно и очень приятно. Меня переполняют эмоции. Я очень хотела поехать в Крым».

Ещё 3 участника акции: Инга Труль, Елена Шумова и Ирина Максакова - получили приз первой категории: подарочный

сертификат на полет от компании «Аэрофлот». Другие 10 человек выиграла бытовую технику. Остальным победителям вручили памятные призы.

Напомним, участниками конкурса могли стать все совершеннолетние жители Калужской области. Для регистрации было достаточно заполнить анкету на сайте sr2021.ru или стать участником опроса «СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ – ЗА ПРАВДУ».

Решившие сканворд в партий-

ной газете тоже могли отправить заявку.

о своих идеях. Деятельность партии нацелена на рост благосостояния людей и улучшение качества их жизни», – заявил руководитель фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ» в Законодательном Собрании Калужской области Александр Бычков.

Розыгрыш проводился в честь объединения «Справедливой России» с партиями «Патриоты



«Мы не только раздаем подарки. Мы также рассказываем

России» и «За Правду». Напомним, решение об объединении левопатриотических сил было принято в феврале на партийном съезде в Москве.

Отметим, выиграть путевку и другие ценные призы мог любой участник – вне зависимости от политических взглядов.

От всей души поздравляем победителей и выражаем искреннюю благодарность всем, кто принял участие в нашем конкурсе!

Поздравляем победителей!

Обладатель главного приза – путёвки в Крым:

Елена Николаевна Агамирзова
7 910 598 1* **

Авиабилеты от Аэрофлота выиграла:

Инга Арнольдовна Труль
7 902 985 5***

Елена Васильевна Шумова
8 910 707 6* **

Ирина Петровна Максакова
8 900 573 9* **

Бытовую технику выиграла:

Светлана Павловна Ярошкина 8 961 124 1* **

Гузалия Юлдашевна Абакова 8 953 321 0* **

Владимир Николаевич Панченко 8 964 142 7* **

Надежда Ивановна Гуркина 8 964 141 5* **

Ирина Ивановна Хорохорина 8 926 758 5* **

Тамара Васильевна Ермакова 8 484 273 1* **

Иван Валерьевич Максумов 8 980 716 4* **

Олег Евгеньевич Найдюк 8 920 877 0* **

Тимур Хурмактаевич Имашев 8 968 031 4* **

Анжелика Вячеславовна Чубчик 8 910 913 0* **

Кружку с логотипом выиграла:

Алексей 79066457***

Олеся 79109134***

Светлана 79005735***

Евгений 79005777***

Ирина 79533284***

Галина 79657039***

Сергей 79038128***

Антонина 79066418***

Илья 79206508***

Кирилл 79005805***

Наталья 79805140***

Александра 79534677***

Татьяна 79206149***

Елена 74842594***

Ирина 79533211***

Татьяна 79533126***

Сергей 79533344***

Александр 79308125***

Владимир 79105461***

Елена 79537281***



Вручаем призы!



С фамилией матери спокойнее

Когда в стране началась политическая кампания по «борьбе с космополитизмом», родители известного советского актёра Андрея Миронова дали ему фамилию матери. Они посчитали, что так мальчику будет спокойней. Андрей мог носить фамилию отца – Менакер.



Нонна Мордюкова получила при рождении имя в честь революции

Знаменитая актриса получила при рождении другое имя — Ноябрина Мордюкова. По одной из версий, родители назвали дочку в честь Октябрьской социалистической революции.

Какие сладости и в каком возрасте можно давать детям?

Детям с трёх месяцев до года можно давать детские фруктовые соки и пюре. Они хорошо усваиваются и не раздражают слизистую желудка. С полугода можно ввести детское печенье, которое не крошится и хорошо размачивается в молоке. Главное, следите за тем, чтобы на продуктах стояла пометка «детское питание».

С годика до трёх лет малышка можно познакомить с киви и манго. Их можно добавлять в творог или йогурт, как и небольшое количество мёда. В этом возрасте уже можно давать мороженое, только оно должно быть подтаявшим, чтобы не застудить горло. Можно также давать молочный шоколад, лучше – специальный для детей, но не больше 100 граммов в неделю.

С трех лет можно давать пудинги, муссы, запеканки. Можно побаловать малышек пирожными и тортиками, только с нежирным кремом. Лучше их печь самим, а не покупать.

С шести лет можно давать детям конфеты и шоколадки, но в пределах разумного.



Как укрепить память?

Чем дольше человек живёт на белом свете, тем чаще он вынужден констатировать печальный факт: «Что-то с памятью моей стало...» Рано или поздно мы решаем заняться этим вопросом всерьёз. Что делать в таких случаях?

Во-первых, не стоит сразу бежать в ближайшую аптеку и выбрасывать свои «кровные» на лекарства для укрепления памяти. Важно помнить, что на качество памяти плохо влияет употребление алкоголя, курение, психическое и физическое напряжение.

Во-вторых, используйте проверенные средства. К примеру, метод Пифагора. Все наше естество требует для свое-



го развития тренировок. Так же и наша память. Суть этого метода состоит в том, чтобы ежедневно перед сном анали-

зировать прожитый день во всех подробностях. При этом нужно стараться даже в негативных событиях находить положительные моменты, тем самым настраивая себя на хорошее будущее. При ежедневных упражнениях позитивные результаты будут видны уже через месяц.

В-третьих, память можно укреплять с помощью упражнений. Например, посмотрите на определенный предмет в течение короткого времени, а затем закройте глаза и постарайтесь воссоздать его образ во всех деталях. После проверьте себя. Удалось ли вам вспомнить всё?

В-четвертых, помните, что ежедневные физические упражнения обогащают кровь

кислородом, а это напрямую влияет на состояние памяти. Начните с простой прогулки утром или вечером. Затем по мере сил и возможностей добавляйте физические нагрузки. Заставьте своё сердце биться чаще обычного хотя бы три раза в неделю.

В-пятых, и это, пожалуй, самый приятный пункт, хотя бы раз в недельку балуйте себя черным шоколадом. Как утверждают ученые, в черном шоколаде содержатся вещества, которые способствуют стимулированию памяти.

И в заключение помните, что сделать свою память более крепкой может каждый человек. Тренируйтесь и вскоре сами убедитесь в этом.

Выбираем качественный садовый инвентарь

При выборе садового инвентаря нужно внимательно смотреть на качество инструмента и обращать внимание на отзывы других садоводов.

В продаже существует несколько самых необходимых в саду инструментов:

Лопата и вилы – это самые традиционные для садоводства инструменты, невозможно представить себе садовода без этого инвентаря. При выборе лопат и вил необходимо обратить внимание на их прочность и удобство. На черенке штык должен сидеть очень прочно, лучше, если он сделан из кованого металла. Черенки должны быть сделаны из твёрдых пород дерева, покрыты лаком. При этом лопата не должна казаться тяжёлой.

Лучше всего приобрести две лопаты, с различной разновидностью штыка – заострённую и более круглую. Заострённой удобно работать на грядках и в цветнике, а круглой – выкапывать ямы при пересадке деревьев и кустарников.

Вилы необходимы для очистки участка от сухой травы и веток, а также для разбивания комков земли.

Грабли незаменимы для выравнивания почвы и удаления частей растений и небольших камней. Грабли с насадкой в виде веера удобны при уборке листьев.

Современные производители стали выпускать грабли с пластиковыми насадками, что позволило увеличить их размер при уменьшении веса инструмента. Более того, пластик обычно имеет яркие цвета, поэтому грабли легко обнаружить на участке, если они вдруг затерялись в траве.

Лейка необходима для щадящего полива молодых растений. В отличие от поливочного шланга, который даёт струю под давлением, лейка даст мягкие струи, которые не покалечат ростки.

Секатор – это ножницы для подрезки кустарников, сухих ветвей и многолетних растений. При должном уходе (смазка, чистка и заточка) они прослужат долго и надёжно.

Помимо самого необходимого, на садовом участке полезно иметь садовую тачку или тележку, пилу для срезания толстых ветвей, раскладной нож и обычные ножницы.



Огород на подоконнике

Как вырастить зелень дома?

Чтобы иметь свежую зелень круглый год, вовсе не обязательно иметь приусадебный участок. Для этой цели вполне сгодится подоконник городской квартиры.

Какую же зелень можно вырастить на подоконнике? Да практически любую: петрушку, листовую салат, сельдерей, кресс-салат, базилик, майоран.

Чтобы получить зелень петрушки или сельдерея, нужно купить в магазине или выкопать осенью мелкие корнеплоды и посадить в горшки согласно

размеру растений. Но будьте внимательны: верхушечная почка должна оставаться неповреждённой, иначе корень просто-напросто сгниет в горшке. Уже примерно через месяц-полтора вы сможете получить первую зелень. Петрушку и сельдерей можно выращивать как по одному кустику в горшке, так и по несколько штук в контейнерах.



Чтобы вырастить листовую салат, нужно семена посадить в контейнер, немного присыпать землей и придвинуть к самому стеклу, так как салат

не любит жаркую атмосферу. В зависимости от сорта свежую «зелёнку» вы получите через 30-40 дней.



Президент Америки и «Москва слезам не верит»

«Москва слезам не верит» – Рональд Рейган смотрел 8 раз перед тем, как встретиться с Михаилом Горбачёвым. С помощью этого фильма он пытался понять, что такое русская душа.



Интересный факт о Хоттабыче

Съёмочной группе фильма «Старик Хоттабыч» пришлось красить в зелёный цвет бананы, которые были сделаны из папье-маше. Потому что никто не знал, как они выглядят.

Названы секреты приготовления вкусных первых блюд

1 Любые продукты, которые вам необходимы для приготовления блюда, следует бросать только в кипящую воду.

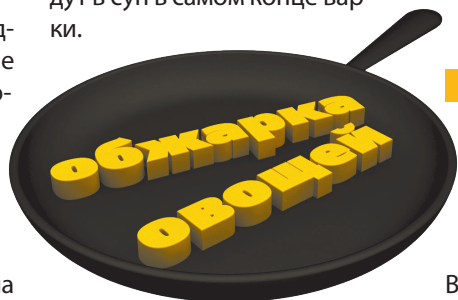
Если залить овощи холодной водой, то все полезные вещества, которые в них содержатся, окислятся, и суп приобретет специфический привкус.

2 Ни в коем случае нельзя класть при приготовлении супа все продукты одновременно, половина из них переварится, а остальные – будут сырыми. Если, к примеру, вы варите борщ, то сначала следует положить в него капусту, подождать не меньше пяти минут и только после этого можно бросать картошку.

В том случае, если вы готовите блюдо с использованием прожаренных с жиром овощей, то их следует бросать в самую последнюю очередь. И, конечно же, все продукты следует добавлять в суп только после

того, как закипели предыдущие.

Лавровый лист и специи кладут в суп в самом конце варки.



3 Обжарку овощей для супа следует готовить в такой посуде, у которой толстое дно, и постоянно помешивать деревянной лопаткой.

Ни в коем случае нельзя дать овощам размякнуть. Например, помидоры и морковь содержат в себе каротин, который, растворяясь в организме человека, образует витамин А.

И ещё. Ароматические вещества тоже лучше обжаривать, поскольку в таком виде

они лучше сохраняют свои полезные свойства, а жареный лук отдаёт маслу свои слезоточивые вещества и резкий запах.

4 Когда готовите щи, потушите квашеную капусту перед тем, как положите её в суп.

Во-первых, это придаст блюду особенный аромат. Во-вторых, после тушения квашеной капусты разрушается молочная кислота, которая в ней содержится. Благодаря этому щи будут дольше оставаться свежими и вкусными.

5 При приготовлении борща свёклу лучше тушить, добавив в нее уксус и жир, поскольку если уксус добавить в бульон, то суп станет кислым. А добавляя в него тушённую в уксусе свёклу, вы получите в меру кисловатый и очень вкусный суп.

На здоровье!

Как вернуть хорошую физическую форму?

Несколько простых и доступных советов помогут вам обрести желанную стройность, сохранив при этом здоровье и не утратив хорошего настроения

Что бы съесть?

Прежде всего, необходимо исключить из рациона следующие продукты: колбасные изделия, соленья, острые закуски, майонез и жирную сметану. Из напитков категорически прощаемся с любыми видами сладкой газировки. Далее – сокращаем употребление всевозможных «вредностей»: сладкого, жирного, жареного, а также насыщенных углеводов хлеба и макарон.

Разгружаемся

Устраиваем себе «разгрузочные дни» пару раз в неделю, поскольку именно небольшие паузы в приёмах пищи прекрасно способствуют очи-

щению и оздоровлению организма. Однако не стоит питаться в эти дни исключительно сырыми овощами. Разнообразить меню помогут, например, печёные яблоки. Для тех, кого не беспокоят заболевания желудочно-кишечного тракта, прекрасным подспорьем станет кефир. «Сердечникам» полезно принимать чай из шиповника, запаренную курагу и отварной рис.

Важно употреблять достаточное количество жидкости. В течение дня норма приёма состав-

ляет около полутора литров негазированной минеральной воды.

Заботимся о своем организме

В ежедневный рацион обязательно добавляем зелёные фрукты, хлеб грубого помола, гречку, серый и чёрный сорта риса, нежирную рыбу (хек, минтай), мясо птицы. Полезны для сжигания жиров белокочанная капуста и клюква, но употреблять эти продукты можно лишь при отсутствии воспалительных процессов в органах пищеварения.

Помните, что лучшим завтраком является каша, обладающая обволакивающими свойствами. Предпочтение отдаем овсянке и пшёнке.



Полезно

Таблица кухонных мер

Довольно часто людям, следящим за своим питанием, да и вообще домохозяйкам, приходится сталкиваться с проблемой кухонных мер.





Сколько в столовой ложке граммов соли? Сколько граммов сахара в чайной ложке? Сколько вмещает муки обычный стакан? Все эти вопросы не раз и не два возникают в процессе приготовления пищи.

А уж если дело касается не таких распространённых продуктов, то таблица кухонных мер становится просто жизненно необходимой, иначе

для того, чтобы узнать содержание в граммах, например, стакана овсяных хлопьев, вам придётся перерывать весь Интернет. Но намного надёжнее иметь всегда под рукой вырезанную из нашей газеты наиболее полную таблицу домашних кухонных мер. Можете повесить её на кухне, и она всегда поможет вам в приготовлении того или иного блюда.

Наименование продуктов	Стакан, г		Ложка, г	
	тонкий (250 см³)	граненый (200 см³)	столовая	чайная
Варенье	335	275	45	16
Вода	250	200	18	5
Гвоздика (тычинки)	-	-	-	4
Горох	230	-	25	10
Горчица	-	-	-	4
Желатин (порошок)	-	-	15	5
Какао (порошок)	150	130	15	9
Кислота лимонная	-	-	25	10
Корица молотая	-	-	20	8
Кофе молотый	-	-	20	7
Крахмал	200	-	30	10
Крупа пшено	220	-	25	-
Крупа рис	230	180	25	9
Крупа ячневая	180	-	20	7
Маргарин	240	190	15	4
Масло растительное	240	190	20	5
Масло сливочное	210	-	25	10
Мед	325	265	35	12
Молоко сгущенное	400	360	30	12
Молоко сухое	120	100	20	5
Молоко цельное	250	200	18	5
Мука пшеничная	160	130	25	10
Сахар песок	200	180	25	10
Сливки	250	200	14	5
Сметана	250	210	25	10
Соль	325	-	30	10
Томатная паста	-	-	30	10
Уксус	250	200	15	5

Сканворд

	Ядро общест-венности					Самый крупный город Квебека					Приехал к бабушке на лето	Ласточкино гнездо - едва ли не самое знаменитое ... Крыма	Погода июльского полудня	"Венец" коробки с подарком	Вязаная маска, названная в честь района Севастополя				
	.. о статуе Крыма 16 марта 2014 года	Лагерь у подножия Аю-Дага	Няня Пушкина	Сгушается с сумерками		Древний путь - из них "в греки"					Хлебная сторона бутерброда		У сельской дороги их "семь на версту"						
	Крымский ...										В награду за мужество	... де Вито						Раздел медицины, ратующий за чистоту	
				Вопрос о месте		Бином										"Каникулы" за труд в праздники		Ткань, берущая начало на туге	Рижская денежка до евро
	Борец с браконьерами			Кто раньше ходил с серпом по полю?								"Вот и ... в сумраке зажглись"	Реализация про-дукции со склада						
	Фамилия-хит в Корее	Сверхприбыль нечестного торговца						Ленивец в "Ледниковом периоде"				...-фестиваль в Коктебеле							
			Треугольный мастерок каменщика	Пикадор в царской армии			Шурик украл ее для Саахова	Маркс - бородач, Буденный - ...			Светло-коричневый оттенок		Российский танк Т-14	Деньги лично в руки					
	"Протестую!" - по линии МИД	Крошка с песенкой про улыбку	Город-герой в Крыму				Шторм на море - ... Нептуна	Меховая обувь на Севере				"Босс" картонной колоды							
				Матерый хищник	Поедем ест туристов в тайге				Бисквит с изюмом	Канат, свитый из проволоки									
	На все руки мастер	Подкорье липы для мочала	"Русская ..." в марте-мае-2014				Театральный эпизод				Крыша лодки, сохнувшей на берегу	Банный тазик "с лока-торами"							
Датский карикатурист Херлуф ...	Остров на Байкале				Перебранка с оскорблениями	Город чеховской дамы с собачкой	Место для штаба Тимура и команды									Автор "Севастопольских рассказов"			
			Шахтер в старые времена	"Бахчисарайский ..." (Пушкин)				...-адмирал - старше капранга											
	Горная смола для дорожного покрытия	Парусник "Крузенштерн"				Каждая из почти семи тысяч опор Крымского моста						Император самураев							
					Друг кота Бегемота в пенсне				Колли, героиня сериала	Щелкает клювом на базаре. Птичьим	Головной убор Мономаха	Брус для прямого паруса							
						Черное и красное лакомство от рыб	Не дремлет, но будет разбит							Певец Брайан ...	Скачки на короткую дистанцию	Столица Хакасии	"Черный" водоем, омывающий Крым		
					Территория перед домом			Примещик новорожденных	И Золотые пески в Феодосии, и Затерянный мир на мысе Айя	Поэтическое название рубина	Уникальный ... жужелица крымская				Обзаведение пумы пумятами				
					Стиль живописи а-ля ребенок	Превращение отреза в платье			И Салгир, и Бельбек, и Альма			Эмануэль-модельер							
	Экстра-сенсорный ореол																		
					В каком городе Таж-Махал?			Актер ... Гиннесс					"Пушок" на замерзших деревьях						



**СПРАВЕДЛИВАЯ
РОССИЯ
ПАТРИОТЫ
ЗА ПРАВДУ**

Поздравляем победителей конкурса в честь объединения левопатриотических сил!



КРЫМ

Мы в соцсетях:

Сообщество во «ВКонтакте» https://vk.com/spravoross_kaluga
 Сообщество в «Одноклассниках» <https://ok.ru/partiyasp>
 Группа Facebook <https://www.facebook.com/Spravoross40>
 Профиль Instagram https://www.instagram.com/spravoross_kaluga/
 Тел: +7 910 547 94 95
 Сайт: cp2021.pf



Вручаем призы!

Анекдоты

— Человеку скоро потребуется лишь три часа, чтобы совершить кругосветное путешествие, — мрачно заявил жене вернувшийся из командировки супруг. — Один час на облет планеты и два часа, чтобы добраться из аэропорта до дома.

Хочу повесить дома карту мира и втыкать булавки в места, где я побывал. Только сначала мне придётся съездить в два места по краям карты, чтобы она не отвалилась.

Разговаривают приятели: — Вот у меня один знакомый выиграл путешествие в Китай! — И уже полгода не может выиграть тур обратно.

Одного путешественника спросили, что главное при сборах в путешествие.

— Главное — брать в два раза меньше вещей и в два раза больше денег.