



АПТЕКАРСКИЙ ОСТРОВ

Газета Муниципального Совета
муниципального образования
Аптекарский остров



Санкт-Петербург

Петроградская сторона

№ 15 (83), ноябрь 2011 г.



ВРЕМЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Наш собеседник – депутат Законодательного Собрания, руководитель фракции «Единая Россия», председатель Бюджетно-финансового комитета Вячеслав МАКАРОВ.

- Вячеслав Серафимович, почему мы не живем так, как заслуживаем? Страна огромная, народ умный и работающий – должны были бы жить гораздо лучше. Что для этого нужно?

- Страна у нас действительно умная, и потенциал народа, нации очень высокий. Но он не востребован в полной мере.

- Почему?

- Мы много говорим о модернизации и технологическом рывке. Я убежден, что давно надо было переводить нашу экономику на высокотехнологичные рельсы. Без этого Россия не войдет в число самых развитых стран мира и не станет богатой и процветающей страной. Как этого достичь? Главное – власть должна быть умной, порядочной и ответственной. И переживающей за дело. Второе – обязательно на ключевые участки надо ставить инициативных, мыслящих, глубоко подготовленных людей. Чтобы приходили люди мыслящие, креативные, прошедшие школу государственного управления, бизнеса, науки, чтобы они понимали и нужды государства, и нужды простого человека. Потому что для простого человека очень важно видеть, что жизнь улучшается. И третье – всем этим людям должно быть присуще колоссальное трудолюбие. Когда мы выполним эти три условия – я убежден, что люди в нашей стране будут жить очень достойно.

НАС ОБЪЕДИНИЛ ВЯЧЕСЛАВ МАКАРОВ

Мы, члены Союза воспитанников Детских домов Блокадного Ленинграда, живём во всех районах Петербурга и в каждом районе – в разных муниципальных округах. В Петроградском районе воспитанники блокадных Детских домов живут по шести округам. В каждом округе – своя программа мероприятий на год. Нам достаются по 1-2 приглашения от каждого округа. Встретаться нам негде, так

как теперь нет для нас помещения, бывшего на Б.Монетной, 19. Для нас очень важны памятные даты, связанные с Дорогой жизни, Победой и своими детдомовцами, которые заменили нам семью. И только депутат Законодательного Собрания Вячеслав Макаров нашёл возможность нас объединить и 22 ноября предложил нам автобус для поездки к мемориалу «Разорванное кольцо». Ведь этот год для блокадни-

ков юбилейный. 70 лет назад именно дети детских домов «открывали» ледовую Дорогу жизни. Низкий Вам поклон Вячеслав Серафимович за Вашу заботу о старшем поколении, за преодоление бюрократических административных барьеров. Хорошо бы, все депутаты были такими ответственными перед избирателями и так же заботились о своём районе!

Елена Захаровна Медведева

Начало. Продолжение на стр. 3

Оплачено из средств избирательного фонда избирательного объединения: Избирательное объединение Санкт-Петербургское региональное отделение Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

ВСЕГДА ХОТЕЛА БЫТЬ МАМОЙ

Знакомство с семьей Абельваитовых началось для меня... во дворе дома № 84 на Малом проспекте. Мама, Ирина Александровна, привела сыновей Ильдара и Эмиля из детского сада, а малыши решили еще немного поиграть во дворе. Шел снежок, и в свете уличных фонарей я приняла мальчишек за близнецов. А, оказалось, что они совсем разные! Эмиль, 2,5 лет, похож на маму, а Ильдар, которому 4,5 – на папу.

Дело житейское

- Ну, это как сказать! – улыбнулась Ирина Александровна, услышав, как я распределила между супругами детей. – Чаше говорят обратное, что Ильдар – копия я! Сколько людей, столько и мнений!

Тем временем малыши, пытаясь, снимали сапожки и куртки. Причем, Ильдар, как мог, помогал брату расстегнуть застежку-«молнию».

- Вот что значит – взаимовыручка! – кивнула я в сторону мальчишек, на что получила ответ: «Для семьи, где много детей – это дело житейское».

Затем мы все дружно переместились на кухню. Ирина Александровна завела оладьи, а малыши стали пить сок. Сын Дамир, 16-ти лет, усадил в детское кресло белокурую малышку Динару. Братья тут же оставили свои кружки и стали ласкаться к сестренке.

- Вот так и живем, – улыбнулась мама Ирина. – Малышня постоянно таскает малышку из комнаты в комнату, не понимает, что ей всего-то 9 месяцев, и партнер для игр из нее еще – никакой. Но она смеется, и им это нравится!

Я посмотрела в сияющие голубые глаза маленькой Динары, и отметила про себя, что эта маленькая девочка уже прекрасно осознала, что она для мужской поло-



вины семейства Абельваитовых – принцесса. Ее появления ждали все!

По следам компьютерного гения

В ту минуту, когда Динара благополучно возвратилась с братских рук в свое кресло, зазвонил телефон.

- Вот, одной приятельнице потребовалась помощь Дамира, – объяснила Ирина Александровна. – У нее компьютер полетел.

Увидев удивление на моем лице, поспешила объяснить, что Дамир после окончания 9-го класса пошел учиться на среднепрофильный факультет в ИТМО на программиста. А началось все еще два года назад, ког-

да захотелось парню быть с компьютером на «ты». Тогда мама Ирина обзвонила все компьютерные курсы в районе и остановилась на профессиональных курсах ИТМО.

- Не жалею оба, что выбрали этот вуз, – переключает оладьи на тарелку Ирина Александровна. – Сын этими компьютерными программами с детства бредил! Игры придумывал, рисовал, увлекся web-дизайном. Ну, и я из-за его пристрастия к технике просвещеннее стала: пришла на первое факультетское собрание и очень удивилась, что этих компьютерных специальностей – больше 200!

Чего только люди не придумывают!

Пока Дамир встречал гостью, мама Ирина рассказывала мне о том, как получилось, что она стала мамой большого семейства.

- Я окончила педагогическое училище № 1 им. Н.А. Некрасова, поработала по специальности, вышла замуж. Родила двоих сыновей. Условились с мужем, что родим еще и третьего, но только после того, как достроим домик на дачном участке. Достроили домик – родился Ильдар, пусть и с большой разницей, но день в день с Дамиром – 22.07. Муж очень радовался – «Три сына, красота!». А потом, 21 апреля, родился и четвертый – Эмиль. Как раз в мой день рождения. Помню, позвонила мне утром сестра, мол, когда можно придти поздравить, а я ответила: «Чуть позже, я – в роддоме!». Та обиделась, дескать, что только люди не придумают, чтобы свой день рождения не праздновать!

А как только Эмиль немного подрос, я сразу же заявила: «Все, теперь хочу дочку!».

Начало. Продолжение на стр. 2

ВСЕГДА ХОТЕЛА БЫТЬ МАМОЙ

Продолжение. Начало на стр. 1

При слове «дочка» малышка Динара выронила яблоко и с готовностью посмотрела на мать.

Родите еще парочку

- Я не понимаю, почему женщины так боятся рожать много детей, - продолжила разговор мама Ирина. - Бывало, слышишь от знакомых, мол, меня и один ребенок утомляет. Я в таких случаях всегда советую: «Родите еще парочку. Как говорят в народе - для первого малыша соску стерилизуют, для второго - окунают в кипяток, а третий - сам найдет». Жаловаться, что тяжело, можно было в 90-е годы, когда в магазинах ничего не было - ни пеленок, ни памперсов. Когда в очередях за продуктами стояли. А сейчас же все есть - на любой вкус и кошелек. Помню, когда родился Ильдар, я позвонила мужу из роддома и приказала: «Вези нам пеленки!». Жду, жду - не едет... Потом рассказал, что помчался в магазин, в котором мы закупили приданое для нашего первенца, а магазина уже на карте города нет! Еле разобрался, где пеленками торгуют! А у меня для Ильдара, еще задолго до его рождения, был заготовлен целый чемодан приданого - детские вещи, которые ему от братьев достались. И вот сижу я, перетряхиваю это «приданое» и едва не плачу - какое убожество!

Словом, Ильдар ходил во всем новеньком!

Секрет счастья - любовь

- А вы часто выходите куда-нибудь всей семьей? - спросила я с любопытством.

- Конечно! - ответила мама Ирина. - Регулярно и с большим удовольствием. Круглый год на выходные выезжаем на дачу в Петродворец, ходим в кино, театр. Собираемся сводить мальчишек в цирк!

- Неужели малышне интересно в кино? - искренне изумилась я и услышала, что парни посмотрели недавно «Кота в сапогах» в 3D! Сидели, как взрослые, в очках, наслаждались спецэффектами.

- Мы от жизни не отстаем! - весело подвела итог беседе Ирина Александровна. - Время сейчас такое - динамично развивающееся.

А главный секрет семейного и материнского счастья Ирины Абельваитовой - любовь. Благодаря ей и дети в этой семье рождаются умненькими, красивыми и здоровыми.

И им хорошо, надежно и уютно друг с другом.

Юлия Надеждинская

27 НОЯБРЯ – ДЕНЬ МАТЕРИ



В последнее время по программам и законопроектам, разработанным партией «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Правительством России, действует целый комплекс законов, направленных на поддержку семьи, материнства и детства. Это и материнский капитал, и меры по поддержке семей, имеющих троих и более детей и многие другие проекты.

В муниципальных образованиях Петроградского и Приморского районов, где большинство депутатов являются членами партии «Единая Россия», разработана и успешно реализуется комплексная система мероприятий, направленных на укрепление семьи, пропаганду семейных ценностей. Это и поздравление молодых семей с рождением первого ребенка, и проведение массового празднования 8 марта, Дня семьи, и спортивные семейные праздники и другие массовые мероприятия, рассчитанные то, чтобы на них местные жители приходили непременно целыми семьями. Частыми гостями на таких мероприятиях являются VIP-персоны: представители районной администрации, главы муниципальных образований, депутат Законодательного Собрания Вячеслав Серафимович Макаров.

Среди семейных праздников особо выделяется День матери. Не нужно никому объяснять, какую роль, какое место в любой семье занимает мать. Потому-то с таким энтузиазмом с таким восторгом идет и подготовка и проведение этого праздника.

Этот день - популярен не только у нас, это горячо любимый во всех странах мира праздник. В этот день принято поздравлять женщин у которых есть дети и также беременных женщин, в отличие от Международного женского дня, когда поздравления принимают все представительницы женского пола. В разных странах праздник приходится на разные даты, в основном он отмечается во второе воскресенье мая. Матерей в России народ чествует ежегодно в последнее воскресенье ноября.



В нашей стране праздник День матери учрежден в 1998 году. В соответствии с Указом Президента России Б. Н. Ельцина от 30 января 1998 года № 120 «О Дне матери» праздник День матери отмечается в последнее воскресенье последнего осеннего месяца. Инициатива учреждения этого праздника принадлежит Комитету Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодёжи. Цель праздника - поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека - Матери.

МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

• Оплата коммунальных услуг в пределах нормативов потребления коммунальных услуг, установленных в Санкт-Петербурге:

30% - семьям, имеющим в своем составе трех несовершеннолетних детей;

40% - семьям, имеющим в своем составе от четырех до семи несовершеннолетних детей;

50% - семьям, имеющим в своем составе восемь и более несовершеннолетних детей.

• Прием детей из многодетных семей в государственные образовательные учреждения, осуществляющие основную общеобразовательную программу дошкольного образования, в первую очередь;

• Бесплатное посещение членами многодетной семьи музеев, парков культуры и отдыха, находящихся в ведении исполнитель-

ных органов государственной власти Санкт-Петербурга, а так же выставок, устраиваемых исполнительными органами государственной власти Санкт-Петербурга;

• Предоставление вне очереди жилых помещений государственного жилищного фонда Санкт-Петербурга в соответствии с установленной в СПб нормой предоставления площади жилого помещения по договорам социального найма многодетным семьям, состоящим на учете в качестве нуждающихся в жилых помещениях, при рождении трех и более детей одновременно;

• Включение в региональные программы Санкт-Петербурга в сфере занятости населения Санкт-Петербурга мероприятий по трудоустройству, созданию новых рабочих мест, обучению и переобучению родителей

(законных представителей) из многодетных семей;

• Включение многодетных семей в региональные программы Санкт-Петербурга, предусматривающие мероприятия по оказанию помощи в организации крестьянских (фермерских) хозяйств и создании коммерческих предприятий, по предоставлению финансовой помощи для возмещения расходов на развитие крестьянского (фермерского) хозяйства;

• Предоставление в установленном действующим законодательством порядке земельных участков для организации крестьянских (фермерских) хозяйств, ведения садоводства, огородничества в размере не менее 0,15 га на многодетную семью;

• Бесплатное предоставление семьям, имеющим в своем составе восемь и более

несовершеннолетних детей, в том числе приемным семьям и семьям, имеющим опекаемых (подопечных) детей, проживающих в указанных семьях более трех лет, транспортного средства (пассажирского микроавтобуса);

• Предоставление права на оплату проезда железнодорожным транспортом общего пользования в поездах пригородного сообщения членам многодетных семей, которые имеют в своем составе трех и более несовершеннолетних детей, один или оба родителя которых являются гражданами РФ, имеющими место жительства или пребывания в Санкт-Петербурге, с 27 апреля по 31 октября включительно, с 90-процентной скидкой от действующего тарифа независимо от прохождения маршрута поездки по территории других субъектов РФ.

ВРЕМЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



Продолжение. Начало на стр. 1

- Но как добиться того, чтобы к власти приходили порядочные люди? Избиратели завалены обещаниями тех, кто обещает сделать все и сразу...

- Порядочность – главный критерий, по которому надо отбирать, и тут все просто. Если ты этого человека знаешь – поддерживай его! Есть люди, известные всему городу и всей стране. Они всей своей жизнью, всеми своими поступками показали свою честность, свою порядочность, свой разум. За них и надо голосовать независимо от партийной принадлежности. Я в этом убежден. Голосовать надо не сердцем, а умом. Сердцем уже голосовали.

- Одной порядочности достаточно для того, чтобы быть представителем граждан во власти?

- Недостаточно, конечно. Время, когда во власть «въезжали» на популистских началах, прошло. Сейчас нужны профессионалы. Не просто хорошие люди, а люди широко образованные. Человек должен очень много знать, чтобы прийти на какую-то должность или ключевой пост. Для принятия решений, от которых зависит жизнь людей

и эффективность экономики. Это как в армии – чтобы стать командующим округом, или начальником Генштаба, ты проходишь все ступени: взвод, роту, батальон, полк, дивизию... Нужен опыт! Еще великий философ Сенека говорил о путях самосовершенствования: самый легкий – путь подражания, самый трудный – путь собственного опыта. При этом и опыт каждый раз должен подвергаться сомнению, проверке – потому что жизнь не стоит на месте.

- Сегодня в городском парламенте – Законодательном Собрании, – представители разных партий. Вам удается находить с ними общий язык?

- Конечно. Искусство политика – договариваться, аргументированно отстаивать свою точку зрения, – но и прислушиваться к другим. Если я вижу, что предлагается какая-то аргументированная идея, пусть и исходящая от наших оппонентов – я всегда ее поддерживаю. И каждый разумный человек так должен поступать. Поэтому нам часто удается договариваться. Другое дело – когда наступает предвыборный период, то здесь каждая партия стремится пиариться по полной программе, эмоции пере-

хлестывают и аргументы и факты не всегда работают.

- С чем к вам приходят на депутатские приемы?

- К депутату не приходят с добрыми пожеланиями. Приходят с бедой. А я общаюсь с жителями Петроградской стороны не только на приемах – я общаюсь с ними постоянно. Вижу, что волнуют проблемы ЖКХ, жилищные вопросы, расселение коммуналок. У меня на Петроградской стороне есть проблема бань, против продажи которых я еще в 2000 году выступал, будучи муниципальным депутатом. Надеюсь, что удастся их сохранить. Мой принцип – я должен сделать все, чтобы помочь каждому человеку, который ко мне обратился.

- Те, кто наблюдает за заседаниями Законодательного Собрания, видят, какие острые дискуссии вспыхивают между депутатами от разных партий. Вы тоже в них участвуете – и порой достаточно жестко критикуете оппонентов. Это не влияет на человеческие отношения с ними? Или вне стен парламента все так же жестко спорите друг с другом?

- Убежден: Законодательное Собрание – место для дискуссий. Где каждый депутат должен отстаивать свою точку зрения, пусть даже иногда это происходит и в эмоциональной манере. Безусловно, вне стен парламента у нас нормальные, добрые отношения со всеми депутатами. Мы общаемся, дружим, вместе выступаем на спортивных соревнованиях... Нормальные человеческие отношения, которые не омрачаются даже самыми жесткими и острыми нашими столкновениями на парламентской трибуне.

- Что из качеств коллег Вы больше всего цените?

- Порядочность и честность. И искренность. Пусть человек ошибается, но если за этим не стоят какие-то подспудные интересы, он мне всегда симпатичен, с ним можно говорить и его убеждать.

- А что больше всего не терпите? И не только в среде коллег-депутатов?

- Больше всего ненавижу предательство. И с этими людьми больше не общаюсь.

- Часто приходилось с этим сталкиваться?

- К счастью, нет. Но я видел элементы откровенного предательства по отношению к другим людям. Для меня это самые низменные качества. Этого я никогда не прощу. А еще не люблю изворотливость, лицемерие, беспринципность и жестокость. И не терплю хамства.

- Вам приходится идти на конфликты в своей работе?

- Иногда приходится. Хотя альтернатива конфликту есть всегда – нужны только компромисс и терпение. Кроме того, надо уметь прощать. Заблуждения людей, их ошибки можно осудить, а можно – понять и простить.

- Это трудно – прощать?

- Если идет от сердца, от души, то нетрудно. Умение прощать – свойство сильных людей. Слабые никогда и никого не прощают.

- В свое время вы тридцать лет отдали армии. Не жалеете?

- Считаю, что выбор этот был абсолютно правильным. Потому что в армии нет, по крайней мере, не было интриг. Не было «национальных вопросов». Там в почете «вечные мужские ценности» – верность слову и долгу, верность дружбе, взаимовыручка, и это, на мой взгляд, большое преимущество армейской жизни перед гражданской.

После Суворовского училища я поступил в Ростовское высшее командно-инженерное училище им. Главного маршала артиллерии М.И. Неделина, потом закончил военную академию в Москве и прослужил в Военно-космических силах больше тридцати лет. Был начальником кафедры Военно-космической Академии имени Можайского.

- Знаю, что вы получили не только военное образование...

- Да, я закончил Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих кадров при Санкт-Петербургской государственной инженерно-экономической академии по специальности «экономика», Санкт-Петербургскую юридическую академию по специальности «юриспруденция», Северо-Западную государственную службу по специально-

сти «Государственное и муниципальное управление». Считаю, что для полноценной работы надо постоянно повышать уровень своих знаний. Всю жизнь я учился и учусь, хотя имею ученое звание профессора.

- Армия – это место, где отношения предельно просты и понятны. После этого ваш уход в политику, где без интриг не обойдешься, и все отношения предельно запутаны, представляется шагом, по меньшей мере, безрассудным...

- У нас на Петроградской стороне, где находится Академия имени Можайского, особая «аура», и особые люди. Нам с друзьями захотелось сделать так, чтобы на Петроградской стороне все было по-честному. Вот мы и ввязались в политику. До того, как прийти в ЗАКС, я четыре года был депутатом муниципального совета, где многие депутаты – мои сослуживцы по Академии. Конечно, взаимоотношения в Собрании совсем другие, чем в армии. Но я остался самим собой, со своим характером, своими внутренними убеждениями. Для меня это очень не-сложно.

- Ради чего вы живете?

- Моя «формула жизни» очень простая, и давно сформулирована. Добиться того, чтобы от тебя была только польза и не было вреда. Работать, отдавая все силы. Хорошо делать дело, которому служишь. Не щадить свою душу, страдать и помогать простым людям, которым особенно трудно в наше время. Семья, дети. И быть уверенным в том, что смысл моей жизни совпадает с тем, что я делаю, что мои мысли воплотились в реальность.

- Чего Вы хотите добиться в жизни?

- Чтобы поменьше было несправедливости, чтобы жизнь стала лучше, чтобы разрыв между богатыми и бедными не был столь велик. Чтобы люди, обладающие мозгами, знаниями, опытом, жили достойно. Чтобы наша страна и город были процветающими. Для этого прилагаю все силы, что у меня есть.

Сергей Купченко

«ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!» И ВНОВЬ ПРАЗДНИК НА ПЕТРОГРАДКЕ!

С 2005 года в России 4 ноября является праздником - Днем народного единства. Этот день напоминает россиянам о событиях 1612 года, когда народное ополчение освободило Москву от польских интервентов.

В этот день по всей стране проходят праздничные гуляния; политические партии и общественные движения организуют митинги, шествия и концерты. В течение трех последних лет традицией этого праздника стал «Русский марш». А так же каждый год Дмитрий Медведев приносит цветы к памятнику Минину и Пожарскому, которые являлись предводителями ополченцев, и организывает торжественный прием в Большом Кремлевском дворце.

В мероприятиях, посвященных Дню народного единства, приняли участие десятки тысяч человек. И, конечно же, наш район не остался в стороне. Муниципальные советы и Местные администрации «Аптекарского острова», «Чкаловского» и «Петровского округа» организовали очередной семейный праздник «Петроградская осень».

На празднике выступали молодые оперные артисты - Дмитрий Миласов с арией «Мистер Х» и Наталья Савченко. После их выступления депутат Законодательного Собрания Вячеслав Макаров обратился к собравшимся с искренней речью о том, что всем нам нужно держаться вместе, ведь если народ и власть будут едины, то мы будем Великой Державой, способной преодолеть любые препятствия на пути к лучшей жизни. «Пусть будет дружба, любовь, забота, тогда мы будем едины», - говорит депутат.

В качестве гвоздя программы выступила, по моему мнению, одна из лучших арти-



сток России - Татьяна Буланова, которая не променяла наш чудесный город на Москву, а осталась здесь, с нами. Все песни она исполняла под гитару, а некоторые и с танцами. Когда её выступление закончилось, на сцену вновь вышел Макаров Вячеслав Сергеевич, чтобы поблагодарить артистку и вручить ей букет цветов. После чего Татьяна покинула сцену, в сопровождении толпы поклонников, пожелав всем счастья и всего наилучшего.

Концерт продолжился. Следующим номером выступил Ансамбль народной песни «Пчёлочка золотая». А за ним последовал танцевальный дуэт «Рандеву», который выступил очень задорно, энергично и весело.

Далее последовал небольшой перерыв на лотерею. Было разыграно множество

призов. Один за другим на сцену поднимались те, кому улыбнулась удача. Им вручались самые различные подарки - от утюга до телевизора. Ну а затем ансамбль «Пчёлочка золотая» продолжил своё выступление.

Затем на сцене появился народный артист - Матвей Матвеевич, который исполнил романс «Вдоль по улице метелица метет». Он выступал от Дома ветеранов сцены им. Савиной.

Заключительным пунктом в программе праздника «Петроградская осень» стала народная дискотека с уже всем знакомым ансамблем «Пчёлочка золотая», чай и пирожки.

Идея Дня народного единства заключается в том, чтобы объединить как можно



больше людей ради развития своей страны и наибольшей сплоченности народа. И, по-моему, этот праздник приблизил нас к достижению данной цели ещё на один, или даже на несколько шагов - чувствовалась энергия единения, взаимопонимания и любви.

Алиса Жукова

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

КАК ЗАВЯЗАТЬ ГАЛСТУК

1. Простой узел - завязывать легче всего. Подходит для тех, кто только учится завязывать галстук.



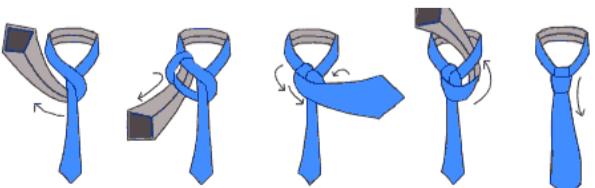
2. Универсальный узел. Самый популярный способ завязать галстук. Подходит для шелковых галстуков традиционной ширины, широких плотных и входящих в моду узких галстуков.



3. Элегантный узел. Завязывать также, как «универсальный», добавляя еще один виток со стороны правого уголка воротника. Используя галстуки разной ширины или меняя положение узкого и широкого концов галстука, можно добиться необходимого размера узла.



4. Еще один способ завязать галстук. Идеально подходит для высоких воротников сорочек. Он особенно хорош для кашемировых или шерстяных галстуков из зимних коллекций.



ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ «КАК РАНЬШЕ»

Очень простой и быстрый рецепт хрустящего печенья из «геркулеса» или овсяных хлопьев подойдет тем, кто не любит возиться со множеством ингредиентов.

Время приготовления:
30 минут

Ингредиенты:
Хлопья овсяные «Геркулес» или любые другие овсяные хлопья — 1,5 стак.
Мука пшеничная — 0,5 стак.

Сахар — 0,5 стак.
Масло сливочное (не растопленное, лучше сразу из холодильника) — 0,5 стак.
Разрыхлитель теста (пекарский порошок) — 0,5 ч. л.
Вода — 1 ч. л.
Цедра апельсина — 1 ст. л.

Приготовление:
Смешайте все ингредиенты, кроме пекарского порошка и воды. Добавляйте сливочное масло постепенно, растирая его рука-

ми с массой. Масла берите столько, сколько необходимо для очень плотного теста. Затем добавьте пекарский порошок, размешанный с водой. Сформируйте из теста шар. Его следует раскатать в пласт толщиной около 0,5 см. Теперь вырежьте из теста печенье (например, рюмкой). Выпекайте в разогретой духовке при температуре 190°C в течение 20 минут.

Приятного аппетита!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Запахи, придающие бодрость

Разогнать сон и придать организму бодрость поможет не только утренняя зарядка, но и некоторые запахи. Это корица, хвоя, лимон, розмарин, бергамот, лаванда, мята, гвоздика. Лимон, бергамот, мята - добавляйте в чай. Корицу - в десерты. Розмарин и гвоздику - в салаты. Хвою и лаванду - нюхайте.

Как повысить иммунитет

Чтобы повысить иммунитет нужны витамины. Наиболее естественный путь пополнения требуемых веществ, это конечно же употребление продуктов с повышенным содержанием тех или иных витаминов.

Витамин А (Бета-каротин). Он

содержится в темно-зеленых, желтых и оранжевых овощах.

Витамин С. Его много в зеленом сладком перце, капусте брокколи, кочанной капусте, листовой капусте и в цитрусовых, в плодах шиповника. Рекомендуется съедать по одной порции любого из этих овощей или фруктов ежедневно.

Витамин Е. Он содержится в зерновых и овощах, особенно много его в орехах, семечках (имеются в виду и растительные масла - подсолнечное, оливковое и др.), неочищенном рисе, пшеничном хлебе, сладком картофеле и бобовых. Ежедневно включайте в свой рацион блюда или приправы из этих продуктов.

Профилактическая настойка против гриппа

Уберечься от гриппа поможет настойка из чеснока и лимона.

Готовится она так - две небольшие головки чеснока мелко натрите, два лимона вместе с кожурой прокрутите через мясорубку. Смешайте натертый чеснок с прокрученными лимонами и залейте смесь двумя стаканами водки. Настойка настаивается в темном месте на двое суток. Процедите и храните тоже в темном месте.

Во время опасности заразиться гриппом принимайте по 2 столовых ложки в день. Эта настойка так же помогает уже заболевшим гриппом - тогда ее нужно пить по 4 столовых ложки в день.