

# ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК

Газета полезных советов для тех, кто ценит жизнь

март 2015 г. №9

16+



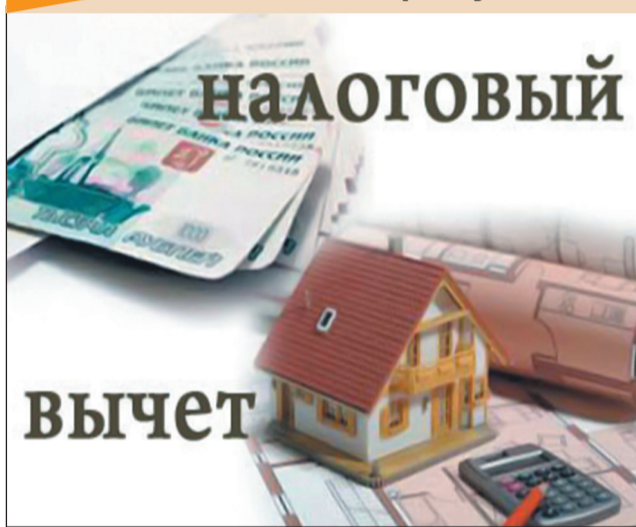
**ПОДПИСАЛСЯ САМ –  
ПОДПИШИ СОСЕДА**

**ЗВОНИ: 8927 469 34 27**

**ПОДПИСКА  
БЕСПЛАТНАЯ!**

**4** стр

Как получить налоговый вычет  
при покупке жилья



**5** стр

Теплицы для рассады  
своими руками



**7** стр

Домашний куриный рулет  
вместо колбасы



**СПРАВЕДЛИВАЯ  
РОССИЯ**

**ЦЕНТР**

**ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН**

**Пострадавшие  
от кризиса  
найдут защиту  
в центрах  
Сергея Миронова**

- » **ЕСЛИ** Вы столкнулись с неправильным перерасчетом
- » **ЕСЛИ** расходы на ОДН превышают затраты на индивидуальное потребление
- » **ЕСЛИ** Вы хотите сами контролировать текущий и капитальный ремонт

**Обращайтесь в Центр защиты прав граждан!**

**Ждем Вас по адресу: г. Казань,  
ул. Сафиуллина д.50а,  
тел (843) 268-98-10**

## В КАЗАНСКОМ ЦЕНТРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН ПОБЫВАЛА МОЛДАВСКАЯ ДЕЛЕГАЦИЯ



6-7 марта в Казани побывала делегация из Молдавии в лице председателя Партии социалистов Республики Молдова Игоря Николаевича Додон с супругой и депутата Парламента Республики Молдова Ирины Федоровны Влах.

В рамках визита делегаты встретились с Председателем Государственного Совета Республики Татарстан Фаридом Хайруллоевичем Мухаметшиным. На встрече обсуждались перспективы расширения межпарламентского сотрудничества. Фарид Мухаметшин отметил, что Татарстан стремится к развитию межрегионального взаимодействия с административно-территориальными единицами стран СНГ. Игорь Додон, в свою очередь, расска-

зал о политической и экономической обстановке в Молдавии.

Гости из Республики Молдова посетили также Технопарк в сфере высоких технологий «IT-парк», где ознакомились с проектом «Иннополис», государственной информационной системой «Народный Контроль». Не обошли вниманием представители молдавской партии социалистов и Казанский Кремль, где побывали на экскурсии.

Игорь Додон и Ирина Влах посетили также Казанский Центр защиты прав граждан, где узнали об основных проблемах ЖКХ в Татарстане, а также о том, как Центры, работающие под руководством Сергея Миронова, помогают гражданам справиться с проблемами в кризисное время. •

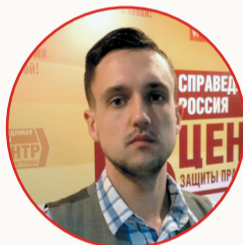
## ЖСК «ВОЛГА-30» СТАЛ НАЛОГОВОЙ?!

Многие собственники до сих пор рассматривают жилищный кооператив как действенный способ сокращения коммунальных расходов. С одной стороны, это так: нет никаких обязательств перед управляющей компанией, но с другой – велика вероятность, что доходы кооператива превратятся в легкую наживу для его недобросовестных управляющих.

Так, в первую неделю марта в Центр защиты прав граждан обратились жители дома №48 по ул. Сафиуллина с коллективной жалобой на действия ЖСК «Волга 30».

Как оказалось, в счетах-фактурах всех квартир (а их в доме 180) вот уже который год «красуются» дополнительные строки – земельный налог и расходы по обслуживанию лицевого счета. А это немного-немало 120

рублей за квартиру. Кто же разрешил простому кооперативу брать на себя функции налоговой инспекции? Налицо явное нарушение прав собственников – в дело вмешались юристы Центра защиты прав граждан.



Как пояснил ведущий юрист Центра защиты прав граждан Илдар Миннигулов, исчисление налога и уведомление о необходимости его уплаты проводится налоговой службой (для физических лиц) по месту нахождения имущества (ч. 4 ст. 397, п.2 ст. 409 НК РФ).

ТСЖ и ЖСК вести эту работу, то есть рассчитывать налог, не в праве. Что же касается графы «обслуживание лицевого счета», по которой с жителей данного дома берут ежемесячно примерно 40-70 рублей в месяц. Этих расходов вообще не должно быть.

Что еще за обслуживание лицевого счета? Житель уже заплатил за него в графе «управление домом». Это серьезное нарушение Жилищного кодекса РФ.

Сами собственники квартир не раз обращались с устными жалобами к Председателю ЖСК (который, к слову, выполняет еще и функции бухгалтера и дворника), на которые он ни разу не давал внятного разъяснения.

«Каждый раз, когда мы спрашивали у нашего Председателя ЖСК, мол, что за обдираловка с налогами, он совершенно спокойно отвечал: так положено и точка, что об стенку горох, – сетуют активисты дома, – Вот и обратились в Центр защиты прав граждан за помощью».

По делу ЖСК «Волга-30» было немедленно составлено обращение за письменными разъяснениями по уплате граф в счете-фактуре «земельный налог» и «обслуживание лицевого счета».

В случае, если обращение будет проигнорировано, жильцы при поддержке Центра защиты прав граждан намерены обратиться в суд. •

## ПОЛУЧИВ ДВЕ КОММУНАЛЬНЫЕ КВИТАНЦИИ, НЕ СПЕШИТЕ ИХ ОПЛАЧИВАТЬ

### 1. НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЯ

Первым делом направьте на оба адреса выставивших вам счет компаний письма-заявления, где в произвольной форме напишите, что, допустим, в марте 2015 года вы – собственник квартиры такой-то – получили две квитанции на

оплату коммунальных услуг от двух организаций (полное название, как в квитанции).

Уведомите компании, что не отказываетесь оплачивать, но оплатите услуги только тогда, когда будет установлено право управления вашим домом одной из управляющих компаний.

В этом же письме потребуйте предоставления вам полной информации об основаниях, на которых управляющая компания выставила вам счет.

Основанием может быть только протокол общего собрания собственников с решением о выборе конкретной УК.

**Запросите в обеих компаниях договоры, заключенные с поставщиками воды, света и тепла. Возможно, уже на этом этапе одна из УК будет разоблачена**

Кроме того, запросите в обеих компаниях договоры, заключенные с поставщиками воды, света и тепла.

Возможно, уже на этом этапе одна из УК будет разоблачена.

Письма направьте с уведомлением о вручении. Если решите отнести лично по адресам, обязательно сделайте копии заявлений и потребуйте поставить отметку о приеме письма в секретариате УК.

### 2. ОБРАТИТЕСЬ В НАДЗОРНЫЕ ОРГАНЫ

Одновременно сообщите о получении «двойных» квитанций в районную прокуратуру, Государственную жилищную инспекцию, региональную антимонопольную службу. Напишите заявление в произвольной форме с требованием разобраться и принять меры и обязательно приложите копии «двойных» платежей. •

# РАЗОБЛАЧЕНА САМАЯ МАССОВАЯ АФЕРА В ЖКХ



**Уже первый месяц работы Центров защиты прав, открытых «Справедливой Россией» в 11 регионах России, принес результаты, которых ждали годами. Полученные сводные данные позволили осознать глобальный масштаб проблемы, касающейся всего населения нашей страны. Речь идет о триллионе рублей, ежегодно взимаемых с жильцов многоквартирных домов по поддельным протоколам собраний. Об этом рассказал лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов.**

В феврале 2015 года распахнули свои двери 11 правозащитных приемных, открытых «эсерами» в крупнейших региональных столицах России. Сергей Миронов, автор и идейный вдохновитель Центров защиты прав граждан, обозначил первоочередную задачу: общественные приемные должны помочь людям в решении проблем, с которыми они не могут справиться в одиночку, провести народный контроль «коррупционных» направлений, в первую очередь – коммуналки и торговли.

В итоге, из нескольких тысяч обращений, поступивших в мионов-

ские центры за прошедшие полтора месяца, две трети – это оказались обращения, связанные с нарушениями прав в коммуналке. Жалобы граждан касаются в основном обмана и воровства со стороны управляющих компаний, незаконного использования общего имущества жильцов (под рекламу, автопарковки и т.п.).

По закону все решения в части управления домом, общедомовым имуществом и даже об утверждении тарифа на содержание жилья принимаются только общим собранием жильцов. Считалось, что именно этой нормой жильцы будут защищены от произвола чиновников и дельцов от коммуналки.

Но на деле оказалось, что реальное общее собрание в многоквартирном доме самим жильцам провести трудно. Помогать было некому. Так в практику управляющих компаний вошла банальная подделка протоколов общих собраний. Иными словами, фальсификация решений жильцов об управлении своими домами.

*«В это трудно поверить, но, судя по полученной нами статистике, с фальсификацией протоколов решений общих собраний столкнулись свыше 90% домов в стране! Именно об этом говорит анализ обращений, поступивших в центры защиты прав. Речь идет о глобальной фальсификации, отлаженной системе отъема денег у населения. Махинации «МММ» просто меркнут перед объемами этой аферы. Речь идет о триллионах рублей ежегодно», – заявил лидер партии «Справедливая*

Россия» Сергей Миронов, комментируя промежуточные итоги работы партийных центров защиты прав.

**Все решения, касающиеся управления общим имуществом дома, взаимоотношений с коммунальщиками, даже утверждения оплаты по тарифу «на содержание жилья» принимаются только общим собранием собственников. На практике оказалось, что в своей массе решения этих собраний поддельные!**

*«Прикрываясь фальшивыми решениями, якобы принятыми жильцами, коммунальные компании по всей стране захватывали и продолжают захватывать управление домом и творят, что хотят: назначают жильцам завышенные тарифы на содержание жилья, проводят ремонт по завышенным ценам, сами себя контролируют, собирают и присваивают деньги за рекламу в лифтах, за установку интернет-оборудования, за автопарковки во дворах...*

*Спросите жильца многоквартирного дома в любом городе страны наугад, и он ответит вам, что не участвовал*

*в общем собрании, где обсуждался договор с управляющей компанией. Потому что никакого собрания, скорее всего и не было, а договор с коммунальщиками заключен по фальшивому протоколу. А вряд ли случаи документов вообще отсутствуют! Жильцы пребывают в уверенности, что управляющую компанию и тарифы им «назначили», – уточнил Сергей Миронов.*

Ситуация требует экстренных мер по восстановлению законности. Чтобы вернуть жильцам право самим решать судьбу своего дома, необходимо жестко наказывать за любые попытки это право отнять, считают в «Справедливой России».

## ПРЕСТУПЛЕНИЕ ЕСТЬ, НАКАЗАНИЯ НЕТ

Одной из главных причин вандализма подделок и фальсификаций в ЖКХ Сергей Миронов считает тот факт, что за фальсификацию протоколов собраний в отечественном законодательстве не предусматривается никакого (!) наказания.

Между тем, с 2012 года в Государственной Думе лежит законодательная инициатива «справедливороссов» об установлении уголовной ответственности за подделку протоколов общих собраний. Но вот уже почти три года под разными предлогами это предложение блокируется.

Очередное рассмотрение пакета важнейших поправок к законодательству о ЖКХ состоится в текущую сессию работы Государственной Думы в марте. «Если депутаты от партии власти снова не проголосуют за наше предложение, то через наши центры мы организуем всероссийский сбор подписей под обращением к президенту страны», – предупредил Сергей Миронов. •



**Рушания Бильгильдеева, руководитель Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия» в Казани:**

*«Решение Сергея Миронова о создании Центров защиты прав граждан – это очень важный и необходимый шаг. Людям не нужны громкие красивые слова с трибуны, людям нужна реальная поддержка и помощь.*

*И найти ее можно в Центре Сергея Миронова.*

**Как грамотно написать жалобу или заявление, как правильно провести общее собрание и создать Совет дома расскажут в Центре защиты прав граждан**

*Я очень рада, что Центр защиты прав граждан открылся у нас в Казани. Люди обращаются сюда, конечно, с разными проблемами, однако большинство обращений – по вопросам ЖКХ. Жалуются на бездействие управляющих компаний, на равнодушие чиновников и воровство коммунальщиков.*

*Как грамотно написать жалобу или заявление, как правильно провести общее собрание и создать Совет дома – все это можно узнать в приемной нашего Центра. Спустя всего месяц работы, есть реальные результаты помощи людям. С нашей помощью люди пишут коллективные жалобы в управляющие*

*компании, направляют обращения в прокуратуру по завышенным тарифам на общедомовые нужды. Недавно сотрудницы приемной помогли разобраться с вопиющим беспределом – трактористу в Алексеевском районе республики установили зарплату в 1 800 рублей! Мы уже обратились в Трудовую инспекцию и в прокуратуру», – рассказывает руководитель Центра Рушания Бильгильдеева.*

Недаром говорят: знания – это сила, а вооружившись знанием о своих правах, можно постоять за себя. Обращайтесь!

**Центр защиты прав граждан: г. Казань, ул. Сафиуллина, д. 50а, тел. 268-98-10 •**

# ВОЗВРАТ НАЛОГА ПРИ ПОКУПКЕ ЖИЛЬЯ

*Если вы официально трудоустроены и исправно отчисляете 13% от своего дохода, то у вас есть возможность вернуть часть уплаченных налогов при покупке квартиры. Или несколько лет не платить налоги.*

## КАКУЮ СУММУ ОТ ПОКУПКИ МОЖНО ВЕРНУТЬ?

Налоговый (а точнее, имущественный) вычет – это сумма, которую государство компенсирует собственнику при покупке им жилья. Это либо частичный возврат уплаченных налогов, либо отказ от их взимания на определенный срок.

Сделать это разрешается только один раз.

Что касается суммы, которую владелец квартиры может получить от государства, то она составляет от 1 рубля до 260 тысяч рублей – в зависимости от стоимости жилья и количества налогов, уплаченных человеком в бюджет.

Если жилье было куплено после 1 января 2008 года, государство готово вернуть гражданину 13%

средств с максимальной суммы – 2 млн. рублей. Конечно, жилье во многих случаях стоит гораздо дороже. Однако налоговый вычет возвращается только с 2 млн.

Если вы купили квартиру раньше 2008 года, то налоговый вычет отсчитывается максимум от 1 млн. рублей.

С 2014 года в законодательстве произошли изменения. Вы можете претендовать на вычеты с любого количества купленных квартир, но общая сумма вычетов не может быть больше 260 тысяч рублей.

Налоговый вычет не имеет срока давности. Вы можете его истребовать спустя любое время с момента приобретения жилья.

## БУХГАЛТЕРИЯ ИЛИ НАЛОГОВАЯ?

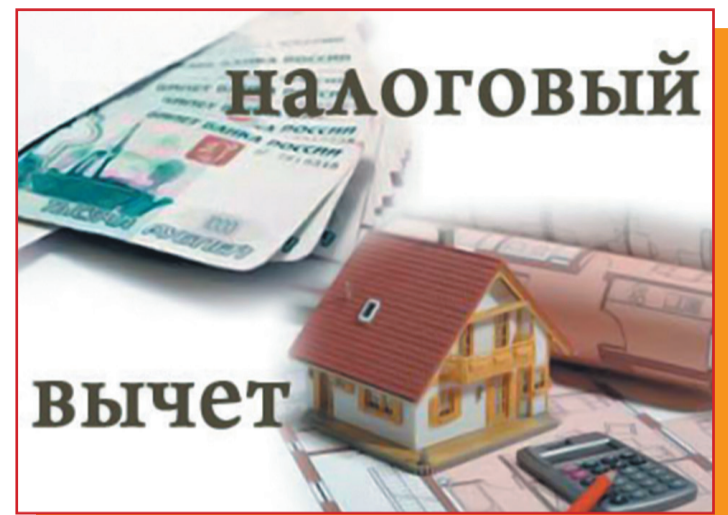
Есть два способа «взять свое»: либо получить вычет по месту работы, либо обратиться в налоговую инспекцию.

Обычно предприятия без проблем выплачивают сотрудникам компенсации, поскольку сами не несут дополнительных расходов. Для того, чтобы оформить иму-

щественный вычет по месту работы, бухгалтерия попросит предоставить постановление из налоговой инспекции. Для его получения нужно съездить в налоговую и написать заявление.

О перечне дополнительных документов лучше узнать там же. Если человек трудоустроен в нескольких местах одновременно, то вычет предоставляется только одним предприятием.

Налоговая служба вернет уже уплаченный подоходный налог, если в конце года подать декларацию о доходах и написать соответствующее заявление. Важно, чтобы в этом году все налоги были полностью уплачены. Служба будет рассматривать вопрос в течение максимум трех месяцев. После чего направит средства на указанный гражданином счет.



## НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ПРИ ИПОТЕКЕ

Если вы взяли квартиру или дом в ипотеку после 1 января 2014 года, то можете получить налоговый вычет не только от стоимости квартиры, но также и от суммы, потраченной на проценты по ипотеке.

Вычет предоставляется с процентов на сумму не более 3 млн рублей. То есть вы сможете вернуть НДФЛ максимум на 390 тысяч рублей.

Это право установлено пп 4 п. 1 ст. 220 Налогового кодекса.

Если вы оформили жилье в ипотеку до 2014 года, то можете получить налоговый вычет в размере 13% от суммы начисленных по ипотеке процентов, при этом не важно, насколько большой была уплаченная вами сумма. •

## КАК ВЕРНУТЬ ТОВАР БЕЗ ЧЕКА



*Купили вещь, а она не подошла по размеру или разочаровалась. Не расстраивайтесь!*

Вы вправе вернуть товар, даже если потеряли чек на покупку. Закон «О защите прав потребителей» отводит на возврат покупки 14 дней.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ У ВАС НЕТ ЧЕКА:

1. Напишите заявление на возврат покупки в двух экземплярах. В шапке документа укажите название организации-магазина. Так как у вас нет чека, где указаны сведения о магазине, эти данные можно узнать на информацион-

ной доске в торговой точке. Укажите свои фамилию, имя, отчество и телефон.

2. Укажите в заявлении день и время покупки, название товара и цену.

**Если у вас нет чека или документа, подтверждающего покупку, вы можете использовать инструкцию от товара или технический паспорт, в котором обычно указываются реквизиты магазина и продавца.**

3. Объясните причины, из-за которых вы решили вернуть вещь в магазин. Вескими основаниями для отказа от покупки являются форма, размеры, фасон, расцветка или комплектация.

4. Уточните: вы хотите поменять товар (укажите фасон, габариты, расцветку) или требуете возврата денег. Подпишите заявление и укажите текущую дату.

5. С двумя экземплярами заявления направляйтесь в магазин, где приобрели товар.

Если у вас нет чека или документа, подтверждающего покупку, вы можете использовать инструкцию от товара или технический паспорт, в котором обычно указываются реквизиты магазина и продавца.

Продавец должен принять ваше заявление и поставить свою подпись на его копии, которую вы оставите себе.

6. Попросите продавца восстановить кассовый чек. У любого кассового аппарата есть память. Он может распечатать копию чека. Для этого достаточно вспомнить дату и время покупки.

**В случае, если принять товар отказались и продавец, и хозяин магазина, обращайтесь на горячую линию Защиты прав потребителей по телефону (843)268-98-10. •**

## МИНИ-ТЕПЛИЦЫ ДЛЯ РАССАДЫ СВОИМИ РУКАМИ



*Март – самое время для посадки рассады, сорта выбраны, семена подобраны. Осталось выбрать место для рассады. Чтобы вырастить хорошую рассаду, не обязательно покупать для нее специальную тару, можно изготовить мини-теплички из подручных средств. Такие теплички удобны и функциональны. Они не занимают много места и легко помещаются даже на небольшом подоконнике. Полив можно выполнять с помощью пульверизатора или обычным способом.*

### ТЕПЛИЧКА ИЗ БУТЫЛКИ

Для изготовления домашней теплички, нам понадобится пятилитровая пластиковая бутылка с квадратным основанием. Кладем ее на бок и делаем квадратный надрез с трех

сторон, откидывая затем крышку. Выглядит эта конструкция, как открытая книга. Таким образом, одна из боковых сторон бутылки превращается в откидную стенку. Мини-парничок готов! Осталось засыпать грунт и высадить рассаду.

### ТЕПЛИЧКА ИЗ ПЛАСТИКОВОЙ КОРОБКИ И ЛОТКА ДЛЯ ЯИЦ

Нам понадобится прозрачная пластиковая коробка прямоугольной или квадратной формы, подойдет коробка от торта, пирожных или чак-чака. По размерам коробки вырезаем часть лотка для яиц (он может быть как картонный, так и пластмассовый). На дне каждой ячейки лотка делаем небольшое отверстие. Наполняем емкость рыхлым субстратом и высаживаем семена или рассаду. •

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ ДЛЯ РАСТЕНИЙ?



**Что делать, если нет возможности приобрести специальные светильники для растений?** Можно использовать и самые обычные. Правда, лампы накаливания, скорее всего, придется заменить на более подходящие – энергосберегающие. Они вполне позволят вырастить ка-

чественную рассаду. Их плюсы – низкая потребляемая мощность, но при

**Низкая потребляемая мощность, но при этом высокая светоотдача, сопоставимая с сотнями ватт ламп накаливания**

этом высокая светоотдача, сопоставимая с сотнями ватт ламп накаливания, а также спектр света, приближенный к естественному дневному.

Небольшая температура поверхности самой лампы – не более 45–50 °С – позволяет располагать их максимально близко к растениям без риска обжечь листья.

Хорошо подойдут для досветки различные модели бытовых светильников с люминесцентными трубками. Тепловое излучение таких ламп, как и у энергосберегающих, сведено к минимуму, что позволяет размещать их всего в нескольких сантиметрах от верхних листьев растений и досвечивать их максимально эффективно. •

## ЧТОБЫ ОБУВЬ НЕ СКОЛЬЗИЛА



**На дворе уже март, а на некоторых улицах и во дворах до сих пор можно поскользнуться. Поэтому сегодня мы публикуем советы нашей читательницы Елизаветы Евгеньевны о том, как сделать обувь менее скользкой, а заодно сохранить нервы и здоровье.**

### СЕКРЕТ№1. КЛЕЙ

Первым делом обувь необходимо помыть и просушить. Затем нанесите на поверхность каблука и подошвы клей, лучше всего подойдет для этой цели «Момент». Затем вырежьте из наждачной бумаги (лучше водостой-

кой) или войлока кусочки необходимых размеров и приклейте их к подошве. Также вместо этих материалов можно покрыть слой клея крупнозернистым песком. После высыхания он создаст эффект наждачки. Процедуру надо повторять каждую неделю, так как клей постепенно стирается.

### СЕКРЕТ№2. ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ

Для этого способа нужно приобрести лейкопластырь в рулонах на тканевой основе. Клеить пластырь надо на чистую, высохшую и теплую подошву полосками крест на крест. Данный метод является очень простым и доступным, но, увы, не долговечным, его хватает всего на 2-3 дня.

### СЕКРЕТ№3. КАРТОФЕЛЬ

Чтобы сапоги не скользили, нужно перед выходом на улицу натереть подошву сырой картошкой или нанести на подошву с помощью тряпочки раствор из крахмала и воды. Такую процедуру нужно проделывать перед каждым походом на улицу в гололед.

Берегите себя и будьте здоровы! •

## БЕЛИТЬ ИЛИ НЕ БЕЛИТЬ?

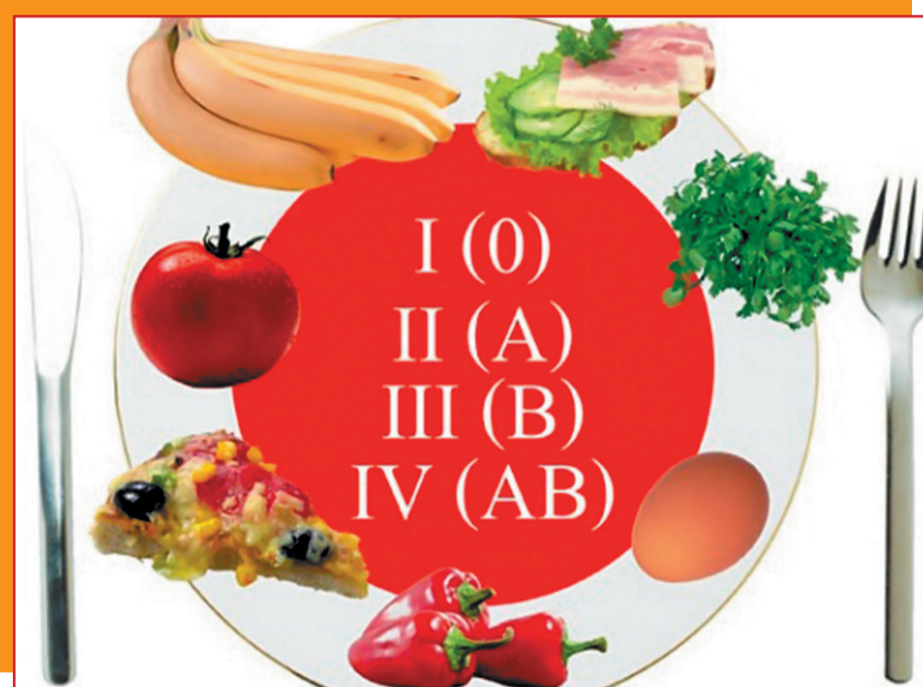


**В весенний период времени многие активно белят на даче деревья и вид у них становится приятный и ухоженный.** Нужно помнить, что именно весенняя побелка считается у специалистов во многом декоративной, и эффективную защиту она обеспечивает лишь от негативного воздействия солнца. А вот осенью проводится профилактическая побелка, которая защищает деревья в саду от воздействия вредителей и появления грибковых заболеваний. •

Белить кору деревьев в саду можно с помощью разведенного в воде мела или белой водоэмульсионной краски. Кроме всего прочего в продаже можно найти специальные краски, предназначенные для побелки. Весеннюю побелку на даче можно провести, используя смесь из десяти литров воды, двух с половиной килограммов извести, одного килограмма глины и трехсот граммов медного купороса.

Прежде чем наносить побелку, кору деревьев нужно тщательно очистить от лишайников, мхов и омертвевшей коры. Для этого можно применять любой удобный садовый инструмент, если отсутствуют специальные приспособления. В случае, когда на поверхности ствола дерева появляются повреждения в результате очистки, то их нужно безотлагательно замазать, используя садовый вар. Побелка выполняется после его высыхания. В труднодоступных местах просто незаменима малярная кисть. Все работы должны вестись в сухую солнечную погоду. •

## ДИЕТА ПО ГРУППЕ КРОВИ



### 1 ГРУППА КРОВИ – «ОХОТНИК».

Самая древняя группа крови. От нее в процессе эволюции произошли остальные группы. 33,5% населения Земли относится к этому типу.

Обладатели первой группы крови – мясоеды. Хорошо усваивается любое мясо (кроме свинины), а также рыба и морепродукты. Рекомендуются овощи и фрукты (кроме кислых), ананасы; ржаной хлеб в ограниченном количестве.

**Следует избегать:** капусту (кроме брокколи), пшеницу и все изделия из нее, кукурузу, маринады, кетчуп.

**Из напитков рекомендуется:** зеленый чай, травяные чаи из шиповника, мяты, имбиря, липы, лакрицы; сельтерская вода.

### 2 ГРУППА КРОВИ – «ЗЕМЛЕДЕЛЕЦ».

Этот тип возник при переходе от древнейшего стиля жизни (охотники) к более оседлому, аграрному образу жизни. 37,8% населения Земли — представители этого типа.

Рекомендуется полное вегетарианство, соя, овощи, зеленые салаты, крупы, бобовые, фрукты (кроме кислых — апельсин, мандарин, ревень, папайя, бананы, кокосы), рыба. Сахар — умеренно, из молочного можно нежирный сыр и кисло-молочное.

**Из напитков рекомендуется:** зеленый чай, кофе, красное вино, вишневый, грейпфрутовый, морковный, ананасовый соки, вода с лимонным соком.

### 3 ГРУППА КРОВИ – «КОЧЕВНИК».

Приблизительно 20,6% населения Земли.

Это группа, которая может позволить себе разные диеты и методики питания вследствие хорошей адаптации к множеству продуктов. Диета смешанная (сбалансированная). **«Кочевники» всеядны:** мясо, рыба, кисломолочное и обезжиренное, яйца, крупы (кроме гречи и пшеницы), бобовые, овощи (кроме кукурузы, помидоров, тыквы, оливок), фрукты.

**Из напитков рекомендуется:** травяные чаи (листья малины, солодка, Гинкго Билоба, женьшень, шалфей), зеленый чай, сок капусты, клюквы, ананасовый, виноградный.

### 4 ГРУППА КРОВИ – «СМЕШАННЫЙ ТИП»

7-8% населения Земли.

Умеренно-смешанная диета для 4 группы крови рекомендует употреблять в пищу мясо (баранина, кролик, индейка), молочнокислые продукты, оливковое масло, печень трески, грецкие орехи и арахис, крупы (кроме гречневой и кукурузы).

**Из напитков рекомендуется:** зеленый чай, кофе, ромашковый чай, чай из шиповника, имбиря, эхинацеи, женьшеня, боярышника. •

## 10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



1. **Оливки** очень богаты витамином Е. Именно оливки помогут снизить давление и показатели холестерина, предотвратят образование тромбов и защитят от окислительного стресса.

2. **Цельные зерна** содержат клетчатку, которая борется с повышенным холестерином, инсулином и сахаром в крови. Регулярное потребление в пищу цельных злаков – отличная профилактика инсультов.

3. **Овес** обладает уникальными свойствами, так как в нем содержатся витамины, клетчатка, марганец, селен, магний, бета-глюкан, снижающий холестерин.

4. **Зеленые листовые овощи** помогут держать под контролем кровяное давление. Витамины и минеральные соединения, которые содержатся в зелени, снижают риск диабета.

5. **Помидоры** вошли в данный список, так как в них много витамина А и С, антиоксиданта ликопина.

6. **Черника** полезна тем, что в ней присутствуют антиоксидант антоциан, клетчатка, витамин С, спасающие от закупорки сосудов. Это вещество, которое также обнаружено в винограде и красном вине, по мнению ученых, способно стимулировать в организме холестериновый обмен.

7. **Яблоки** помогают укрепить иммунитет, нормализовать пищеварение, предотвратить развитие серьезных заболеваний. В яблоках содержатся пектины, которые связывают шлаки и соли тяжелых металлов.

8. **Миндаль** содержит растительные жиры, которые снижают «плохой» холестерин и улучшают состояние сосудов, мононенасыщенные жиры, витамин Е, магний, калий, белок и клетчатку.

9. **Соевые продукты** снижают уровень холестерина в организме. Кстати, диетологи рекомендуют есть на завтрак овсянку именно с соевым молоком.

10. **Рыба** завершает список продуктов, полезных для сердца. Жирная рыба, например тунец, макрель и семга, снимает воспаление и не дает образовываться тромбам. •

### АНЕКДОТ ☺ АНЕКДОТ ☺ АНЕКДОТ ☺ АНЕКДОТ ☺ АНЕКДОТ ☺ АНЕКДОТ

\*\*\*

*Дачник, перегнувшись через забор, спрашивает у соседа:*

*– Что за праздник у вас вчера был? Все так танцевали!*

*– Да это наш дед, будь он не ладен, улей с пчелами перевернул!*

\*\*\*

В психушке крик из палаты: "Я посланник бога!"

Из соседней палаты: "Я никого не посылал!"

\*\*\*

Семейный завтрак. Жена: Как я устала от этой бессонницы! Опять всю ночь не спала. Муж: Ах, вот ты как! Ты значит нарочно хранишь, чтоб и мне не спалось?

\*\*\*

**Женщина, будь решительной: понравился мужик – пошла, взяла хлебушек, быстренько колбаски подрезала, борщичка налила, сказала:**

**– Что на завтра готовить? Всё.**

Хочешь подписаться  
на «ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК»?

**ЗВОНИ:  
8 927 469 34 27**

**ПОДПИСКА БЕСПЛАТНАЯ!**





## БЛИННЫЕ МЕШОЧКИ – ЗАКУСКА, КОТОРАЯ НРАВИТСЯ ВСЕМ!

### Ингредиенты:

- 2 стакана молока
- 1 стакан муки
- 3 яйца
- 3 ст.л. подсолнечного масла
- 1/4 ч.л. соли
- 3 ст.л. сахара
- 250 г сыра
- 150 г ветчины
- свежий укроп
- 1/2 луковицы
- несколько перьев зеленого лука

### Способ приготовления:

1. Сначала нужно приготовить блины - молоко взбить с яйцами. Посолить, добавить сахар. Всыпать муку и взбить все до состояния однородной массы. Добавить в тесто масло.

Разогреть сковороду и испечь блины, чтобы они оставались светлого цвета.

2. На растительном масле пассировать мелко нарезанный лук.

3. Сыр натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанной ветчиной и укропом. Добавить пассированный лук, приправить перцем.

4. Выложить начинку на середину каждого блина (где-то 1 столовая ложка). Поднять края блина и завязать, как мешочек зеленым луком.

5. Разогреть духовку до 180 градусов. Поставить блинчики в духовку на 5-7 минут. Пока начинка не расплавится, и блинчики не запекутся и не станут хрустящими. •



## ДОМАШНИЙ КУРИНЫЙ РУЛЕТ ВМЕСТО КОЛБАСЫ!

Мясные блюда – неотъемлемая составляющая меню татарстанцев. Прекрасной альтернативой колбасе могут быть мясные рулеты с разнообразными начинками. Вкусно и полезно! А главное, гораздо выгоднее для семейного бюджета.

### Способ приготовления:

- Для приготовления рулета нам понадобится один крупный кусок куриного филе, шампиньоны, лук и сыр. Филе разрезаем на две или более частей.
- Кладем филе на пищевую пленку, отбиваем с обеих сторон.
- Солим, перчим, оставляем минут на 20 пропитаться ароматом специй.

• Готовим начинку: мелко нарезаем шампиньоны и репчатый лук, выкладываем на сковороду, обжариваем на среднем огне.

• Сыр натираем на крупной терке.

• Смешиваем поджаренные грибы и сыр.

• Начинку выкладываем на краю мясного пласта.

• Сворачиваем мясо в рулет. Пищевая пленка поможет нам сделать это так, чтобы пласт не распался.

• Обматываем рулет нитью и помещаем в рукав для запекания.

• Запекаем в разогретой духовке около получаса, затем пленку разворачиваем и запекаем еще минут 15 для того, чтобы рулет подрумянился. Рулет готов! •

# ПОКУПАЕМ ПРОДУКТЫ БЕЗ НИТРАТОВ ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ ГМО?



• Покупайте овощи и фрукты среднего размера, так как в них накапливается меньше нитратов. По

возможности выбирайте фрукты и овощи, выращенные в сезон естественного нетепличного созревания.

Нитраты имеют сладковатый вкус, поэтому не прельщайтесь угорами купить, к примеру, очень сладкие помидоры.

• Чтобы вывести нитраты, например, из картофеля, срежьте кожуру слоем в 3 мм (не экономьте на собственном здоровье) и потом замачивайте такой картофель на ночь.

• Помните, что в кочерыжке капусты нитратов накапливается больше – её надо выкидывать.

• Если яблоки червивые, то это явный признак того, что их не обливали вредной для здоровья химией.

• Всегда мойте фрукты, которые вы едите, так как часть вредных веществ вы тем самым смываете. А еще лучше – ополоснуть фрукты кипятком.

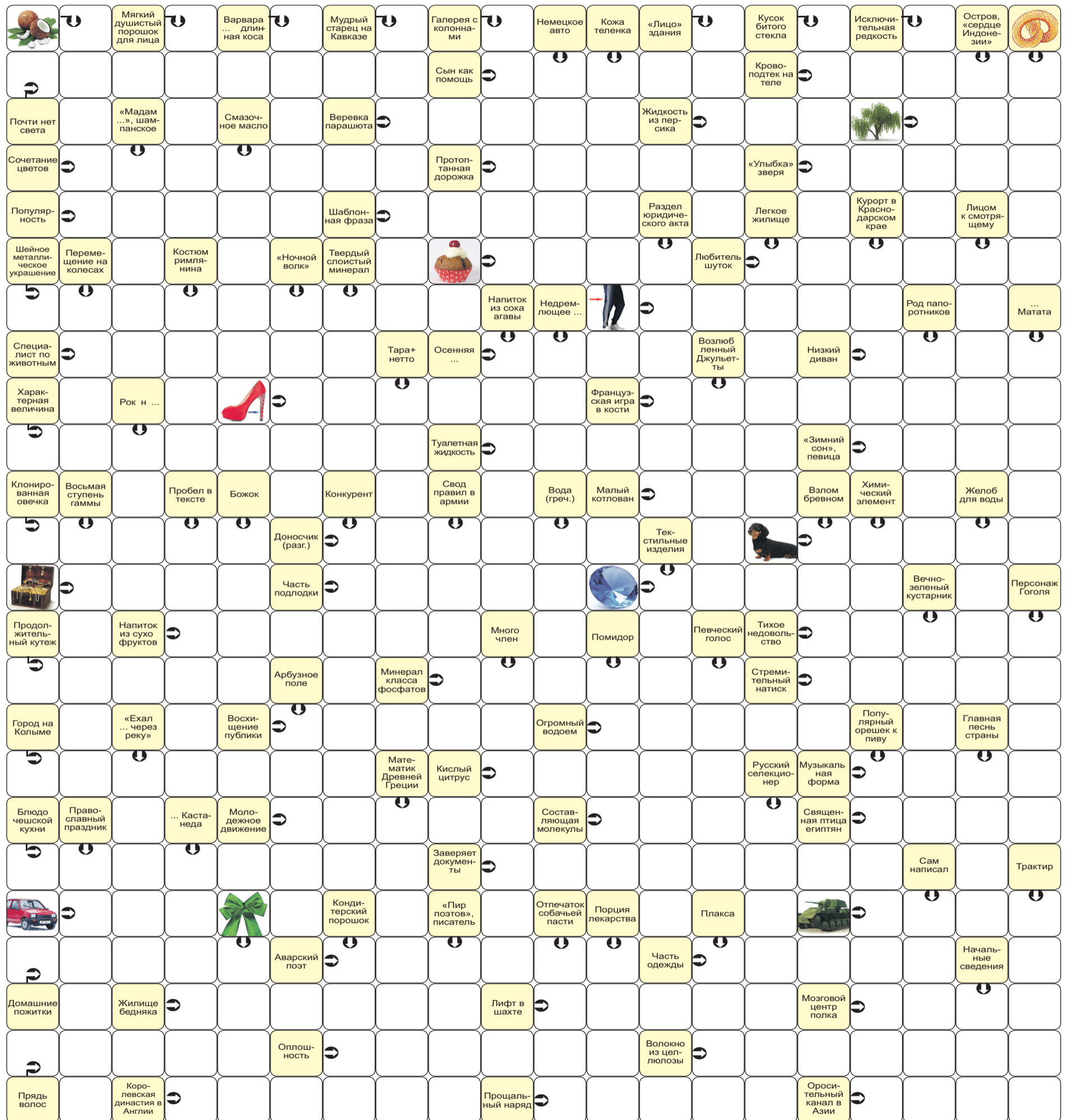
• Зарубежные яблоки перед едой очищайте от кожуры, на кожу-

ре этих яблок находится парафин, попав в организм парафин не выводится крайне долго, как и большинство вредных химикатов, и может остаться в организме лет на 30, приводя его к болезням и ранней смерти.

**Нитраты имеют сладковатый вкус, поэтому не прельщайтесь угорами купить, к примеру, очень сладкие помидоры**

• Листики петрушки отрывайте от стеблей, стебли выкидывайте (в стеблях много нитратов), а листья перед употреблением положите в морозилку. •

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! РЕДАКЦИЯ «ТЕПЛОГО ВЕСТНИКА» ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ СКАНВОРДОВ. ПЕРВЫЕ ТРИ ЧЕЛОВЕКА, ПРИСЛАВШИЕ В РЕДАКЦИЮ ПРАВИЛЬНО РАЗГАДАННЫЙ СКАНВОРД, ПОЛУЧАТ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЗЫ. АДРЕС РЕДАКЦИИ: 420012, Г. КАЗАНЬ, УЛ. БУТЛЕРОВА, Д. 21.**



## ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК

**Учредитель:** Региональное отделение политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Республике Татарстан. Зарегистрирована в Управлении федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РТ, Регистрационный номер ПИ № ТУ 16-01188 от 21.03.2014 г.

## Адрес издателя и редакции:

420012 РТ, Казань, ул. Бутлерова, д. 21

**Главный редактор:** Фатыхов А.Р.

**Тел.:** 245-35-83. E-mail: sadovodrt@mail.ru,

Распространяется бесплатно.

Возрастные ограничения: 16+

Выпуск №9 (март 2015), тираж 5 000 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета в филиале **ОАО «ТАТМЕДИА»**

**ПИК «Идел-Пресс»**

**420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2**

Заказ № 9505

Подписано в печать: 17.03.2015.

Время подписания в печать по графику: 10-00, фактически: 10-00