



Новогодние подарки ВСЕМ!
ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК
10000Р
Собери 5 разных шаров с 1.11.16 по 30.12.16
Обменяй на купон с 9.01.17 по 12.01.17
Участвуй во вручении подарков 14.01.17
сертификат
* данная акция не является лотерейей

Салон декоративных покрытий
MASTERSTEN
декоративная отделка
ул. Гладкова, д. 10, тел. 538-538,
подробности: тел. 68-25-77
www.mastersten.ru

информационно-развлекательная еженедельная газета

№ 44 (073) 9 ноября 2016 г.

ГОРОЖАНИН

Пенза



ОПЯТЬ ДВОЙКА?

Родители пензенских школьников увидели оценки за первую четверть. Только кто-то по старинке листал дневник, а избранные смогли ознакомиться с ними в электронном журнале, зайдя с компьютера или мобильного телефона. На разработку системы электронного журнала в Пензе потратили миллионы рублей, но пользоваться ею могут далеко не все. Кому стоит поставить двойку, разбирался «Горожанин».

стр. 4»

СПАСАЕМ ОТ МОШЕННИКОВ!

НАВЯЗАЛИ УСЛУГУ ИЛИ ТОВАР?
ВЫНУДИЛИ ВЗЯТЬ НА ЭТО КРЕДИТ?

ВЕРНИТЕ СВОИ ДЕНЬГИ
т. (8412) 39-83-43

Помощь оказывается профсоюзной организацией



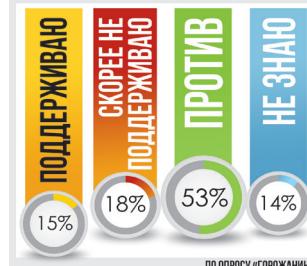
ЦИФРЫ И ФАКТЫ

7,2 рубля за
кв. метр заплатим
за капремонт
в 2017 году

500 нарушений
на теплосетях
нашли прокуроры

12 учителей
иностранных
языка поедут
за рубеж
на стажировку

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЗАПРЕТУ БЕБИ-БОКСОВ?



МЕДИКПИНИК
ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ГРИБКА НОГТЕЙ
(онихомикоза)

ЭФФЕКТИВНО. БЕЗОПАСНО. НЕДОРОГО.
ул. Стасова, 7Б ☎ (8412) 20-30-03

имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

Повисли в воздухе – 2



ГЕОДЕЗИСТ РАБОТАЕТ У КАФЕ «ГРОТ»
ФОТО ПОРТАЛА «ПЕНЗА-ВЗГЛЯД»

«Горожанин» в одном из последних номеров рассказал о том, как делят землю в городе. Речь шла о формировании и использовании земельных участков под жилыми домами, детсадом и кафе в центре города.

Мы сформировали запрос в администрацию Пензы, с тем чтобы понять, как жители дома по ул. Северной, 10а, на Пензе-IV оказались без земли? Внятного ответа на этот простой вопрос получить, увы, не удалось. Зато стало понятно, что чиновники предлагают жителям самостоятельно заняться устранением допущенных промахов при освоении федеральных средств, которые выделялись на межевание земли под многоквартирными домами более десяти лет назад. Но разве это проблемы горожан?

«Земельный участок под многоквартирным жилым домом по ул. Северной, 10а, в настоящее время не сформирован, в государственном кадастре недвижимости не учтен... В настоящее время на рассматриваемую территорию документация по планировке и ме-

жеванию территории не утверждена», – говорится в ответе на редакционный запрос за подписью начальника управления градостроительства и архитектуры Пензы Магомеда Агамагомедова.

Получается, что дом есть, а земли под ним нет или он висит в воздухе? Кто же должен устраниить это несоответствие?

Как говорится в официальном ответе, «подготовка документации по планировке территории, в том числе предусматривающей размещение объектов федерального значения, регионального и местного значения, может осуществляться физическими или юридическими лицами за счет их средств». Может, но не обязана.

Готов ли муниципалитет прийти им на помощь, пока неизвестно. Жители повисшего в воздухе дома хотели бы устраниить ошибку, но теперь им это будет стоить слишком дорого – около трех миллионов рублей. Таких средств у семей, а это в основном простые люди, пенсионеры, у них нет. Видимо, геодезисты появятся на улице Северной нескоро.

«Горожанин» будет сле-

дить за развитием событий.

Зато геодезисты не заставили себя ждать в другом месте, также обозначенном в нашем материале, – на площади у строящегося кафедрального собора, где уже много лет находится несколько баров и кафе. В данном случае они не нарушают никаких законов – ни региональных, ни федеральных. Но подобное соседство кому-то показалось неэтичным.

Вслед за этим у кафе «Грот» появилась представитель городской администрации, которая не представилась. Она сообщила, что осуществляется муниципальный земельный контроль в целях выявления самоволь-

ного занятия земельного участка. Якобы по этому поводу поступили некие сигналы в отношении земельных участков «Грот» и «777». От более подробных комментариев она отказалась, сославшись, что неполномочена давать пояснения. Результаты геодезических замеров пока неизвестны.

Примечательно, что на улице Северной, где действительно необходимо провести геодезические работы и другие процедуры для межевания земельного участка, подобной активности не наблюдается. Хотя люди этого очень ждут. А там, где уже все сто раз отмерено и узаконено, почему-то снова начинается «движуха». Или других дел нет?

Кстати, по поводу земли под детсадом № 52 в управлении образования Пензы пояснили, что подъездные пути со стороны улицы Красной находятся в удовлетворительном состоянии. Доставка продуктов осуществляется беспрепятственно, контейнерная площадка для мусора находится за территорией детсада. Но в чьей собственности находятся подъездные пути к дошкольному учреждению, в официальном ответе на запрос не уточняется.

Илья Петров

ОФИЦИАЛЬНО

Жителям девятиэтажки № 160 по улице Терновского в администрации Пензы пояснили, что «ориентировочная площадь земельного участка под их домом составляет 7325 квадратных метров. Дата постановки на кадастровый учет – 31 июля 2002 года. Собственники вправе уточнить границы земельного участка в соответствии с требованиями Федерального закона от 24.07.2007 № 221-ФЗ (редакция от 03.07.2016) «О государственном кадастре недвижимости». Решение о пределах использования земельного участка, на котором расположен многоквартирный дом, в соответствии с пунктом 2 статьи 44 Жилищного кодекса РФ относится к компетенции общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме.

**МЫ НАХОДИМ ОТВЕТЫ НА СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ!
ОБРАЩАЙТЕСЬ В РЕДАКЦИЮ «ГОРОЖАНИНА», ТЕЛЕФОН 25-85-90**

Под прицел «Горожанина» попала самая насущная зимой проблема – подача тепла в много квартирные дома.

В очередной раз прогуливаясь по городу и присматриваясь к «управляйкам», мы обнаружили, что вся Пенза находится в дымке от парящих труб, колодцев и непонятных для обывателя сооружений. В городе пар валит из всех щелей, как из приоткрытой в парную дверь. Зачем мы отапливаем улицу и кому за это выставят счет – управляющим компаниям или жителям?

Ищут альтернативу

Каждый день из местных СМИ приходят сообщения об отключении тепла в домах пензенцев, хотя по-настоящему зимних морозов еще не было. География порывов труб самая обширная, нет такого района в Пензе, который обошла бы эта беда.

Постепенно температура за окном снижается, а градус теплоносителя в трубах растет. Они не выдерживают и рвутся. Об этом еще на старте отопительного сезона предупреждал замглавы администрации Пензы Юрий Ильин. Он предложил создавать альтернативные источники в виде квартальных котельных. Однако решение этого вопроса займет не один год. До этих пор при порыве магистральных сетей приходится отключать целые районы.

Прокуроры в курсе

В прокуратуре Пензенской области тоже возникли опасения за прохождение отопительного сезона.

– Жители большинства муниципальных образований области ощущали на себе нерасторопность «тепловиков». Мерами прокурорского реагирования мы добивались соблюдения теплоснабжающими

ЗАЧЕЙ СЧЕТ отапливают улицы?



ФОТО «ГОРОЖАНИНА»

ГОВОРЯТ ЖИТЕЛИ

Марина, ул. Экспериментальная:

– Отопление отключают через два дня. Что за дикость?

Анжела, ул. Терновского, 162:

– На улице Терновского горячая вода уже редкость не только летом, но и зимой.

Наталья, пр. Строителей:

– На проспекте Строителей, 48, нет горячей воды вторые сутки. А квитанции принесут, как будто была.

организациями графиков подготовки к зимнему периоду, чтобы не допустить срыва отопительного сезона, – говорит начальник управления прокуратуры Пензенской области Олег Самохин.

Только за период с апреля по октябрь сотрудники прокуратуры выявили более 500 нарушений, связанных с подготовкой к отопительному сезону. Для их устранения было вынесено 188 представлений, объявлено 32 предостережения, в суд направлено 53 иска и заявления. 17 виновных лиц уже привлечены



к административной ответственности, в том числе за несоблюдение сроков проведения ремонтно-профилактических работ, что повлекло длительное отсутствие горячей воды, в некоторых случаях больше месяца.

В отношении одного из руководителей «Пензатеплоснабжения» было возбуждено уголовное дело по

статье 171 УК РФ за незаконную предпринимательскую деятельность. После этого у собственника оперативно нашлись деньги и был произведен необходимый ремонт оборудования.

Прокурорские проверки вскрыли многочисленные факты ненадлежащего проведения работ по подготовке к отоплению жилищного фонда, нарушения правил и норм технической эксплуатации, случаи незаключения договоров о теплоснабжении с ресурсоснабжающей организацией.

За прохождением отопительного сезона прокуратура области пообещала установить жесткий контроль. Надеемся, что прокуроры тоже ведут счет порывам на теплосетях.

Выставляют счет

Чтобы зафиксировать факт отсутствия отопления в вашей квартире, необходимо сообщить об этом в управляющую организацию или аварийную службу по телефону 05. В тех многоквартирных домах, где нет общедомовых приборов учета, плата за отопление начисляется в соответствии с нормативами потребления тепловой энергии. В случае отключения управляющая компания обязана сделать перерасчет платы за эту коммунальную услугу.

Если дом оборудован тепловым счетчиком, то оплата будет производиться по факту потребляемого ресурса. Можно сверить выставленный счет с распечаткой показаний счетчика за интересующий период. Ее обязаны предоставить собственнику в управляющей организации.

Если счетчика нет, то управляющая компания обязана сделать перерасчет платы за отопление.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ УСЛУГ	ДОПУСТИМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРЕРЫВОВ В ОТОПЛЕНИИ:	ИЗМЕНЕНИЕ ПЛАТЫ ЗА УСЛУГУ
Бесперебойное круглосуточное отопление в течение отопительного периода	– не более 24 часов суммарно в течение месяца; – не более 16 часов единовременно при температуре воздуха в жилых помещениях от +12 до +18°C; – не более 8 часов единовременно при температуре от +10 до +12°C; – не более 4 часов единовременно при температуре от +8 до +10°C.	За каждый час превышения допустимой продолжительности перерыва отопления, исчисленной суммарно за расчетный период, размер платы снижается на 0,15%.

Постановление Правительства РФ от 6 мая 2011 г. №354

АРХИВ ГАЗЕТЫ «ГОРОЖАНИН» ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ ПЕНЗАВЗГЛЯД.РФ

Школьный дневник скоро может стать такой же винтажной вещью, как патефон с пластинками или телефон с дисковым набором номеров.

Отметки учеников теперь могут храниться на сервере, доступ к которому имеют в равной степени учителя и родители школьников. Такая электронная система в Пензе создана пять лет назад. На нее потрачены миллионы бюджетных рублей, но почему оценки за диктант и контрольные большинство родителей по-прежнему ищут в дневнике, листая страницы?

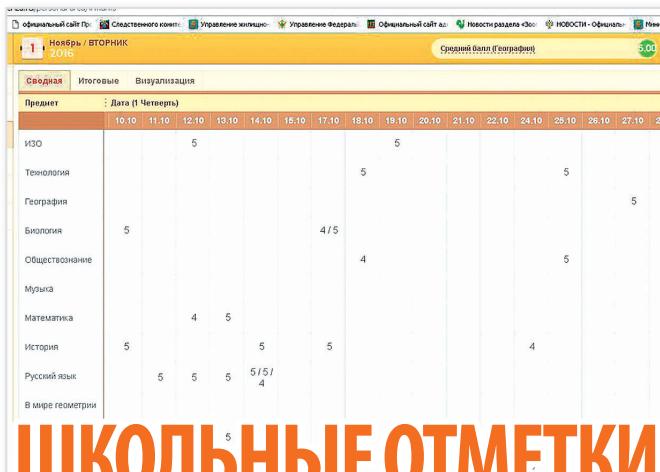
Один из десяти

«Горожанин» опросил десять человек, чьи дети учатся в самых разных школах региона – от обычных до привилегированных. Как выяснилось, только один из опрошенных следит за отметками дочери-пятиклассницы по электронному дневнику, у других такой возможности нет либо они ничего о ней не знают. Нам удалось найти одну школу, где учителя в ежедневном режиме выставляют отметки в электронный журнал, но она расположена в городе Заречном.

– Очень удобный ресурс. У меня он установлен на рабочем компьютере. В конце дня я открываю страничку через собственный логин и пароль и вижу, что получила дочь за уроки, – рассказывает Наталья из школы № 226 города Заречного.

Кстати, оценки в электронном журнале иногда не совпадают с теми, что красуются в дневнике ее дочки, потому что ребенок не хочет расстраивать маму и не всегда подает учителю дневник для нехорошей оценки. Но благодаря электронной версии мама держит ситуацию под контролем, и они с дочкой во время подтягивают знания.

«Возможно, эта система внедрена в отчеты чинов-



The screenshot shows a digital gradebook for a student. The top navigation bar includes links to the official site of the Penza region, the Penza newspaper, the Penza government, the Penza newspaper online, and the Penza news website. The main interface displays a weekly schedule from Monday to Friday, with subjects listed on the left and marks for each subject and time slot. The subjects include ИЗО (Art), Технология (Technology), География (Geography), Биология (Biology), Обществознание (Social Studies), Музыка (Music), Математика (Mathematics), История (History), and Русский язык (Russian Language). Marks are represented by numbers (e.g., 5, 4, 3) and letters (e.g., A, B, C).

ШКОЛЬНЫЕ ОТМЕТКИ переведут в интернет

ников, но мне как родителю она неизвестна», – пишут пользователи соцсетей из Пензы.

В школе № 69 Пензы родителям раздали логины и пароли для доступа к электронному журналу, но заполняется он время от времени и никакой помощи не оказывает.

Родительница ученика гимназии № 13 узнала о его существовании случайно. Здесь вместо дневников используют зачетные книжки, и в ней у дочери выпускного 11 класса появилась двойка по физике. Как объяснила ученица, отметку поставили ей случайно. В электронной версии журнала учитель ошибся строкой, но отменить действие невозможно. Такая функция почему-то недоступна. Отметку затем перенесли и в бумажную версию дневника, хотя и

пообещали при выведении итоговой оценки за четверть ее не учитывать. Хотя двойка теперь бросается в глаза среди пятерок, смущая отличницу.

Оправдать миллионы

Примечательно, что в регионе есть два ресурса, предназначенных для школ, – это «Электронная школа», где в режиме онлайн можно следить за питанием ребенка (сколько средств на балансе, что было на обед), и «Электронные дневники и журналы», где выставляют оценки. По отзывам пользователей, первая работает на пятерку, без сбоев, а вот вторая зависит то ли по техническим, то ли по организационным причинам.

В сети также появилась информация, что «Электронная школа» не стоит бюджету ни копейки – ее обслуживает муниципаль-

официально

Юрий Голодяев, начальник управления образования Пензы:

– Ведение бумажных журналов наряду с электронными является вынужденной мерой. Это связано с недостаточной оснащенностью общеобразовательных учреждений и отсутствием условий для учителя по работе с электронным журналом на рабочем месте. Законодательство в этой сфере обязывает вести журнал успеваемости «в электронной и/или бумажной форме», то есть бумажный журнал не является обязательным. Отказ от бумажного журнала находится в компетенции общеобразовательного учреждения, решение об отказе принимается руководством совместно с педагогическим коллективом. Таким образом, в перспективе все школы перейдут на ведение журнала успеваемости только в электронном виде, чтобы исключить двойную нагрузку на учителя.

ное предприятие в рамках своих полномочий. А за «Электронные дневники и журналы» каждый год бюджет отсчитывает шесть миллионов рублей. Насколько эффективны эти расходы, судить местным властям.

Еще в 2014 году рассматривалась возможность интеграции этих двух ресурсов, но, изучив, в каком плачевном состоянии находятся «дневники», от этой затеи отказались.

Кстати, в настоящее время в интернете в свободном доступе есть готовые платформы, решающие те же самые задачи, но пензенские власти продолжают платить деньги за неработающую на сто процентов систему.

Держат ответ

Как сообщили в управлении образования Пензы, сервис электронных дневников работает во всех школах города Пензы на базе Электронной системы образования Пензенской области (ЭСО). Она начала апробироваться в отдельных школах с 2011 года, с 2015 года система работает в штатном режиме и доступна по запросу всем учащимся и их родителям.

За учителями определена должностная обязанность осуществлять «контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе с использованием современных способов оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий (ведение электронных форм документации, в том числе электронного журнала и дневников обучающихся)». Однако у многих на уроке для этого не хватает времени.

С этого учебного года в pilotных общеобразовательных учреждениях апробировалось ведение журнала успеваемости только в электронном виде. Данный эксперимент был признан успешным, в текущем учебном году таких школ стало десять, список планируется расширить.

Илья Петров

Наверняка каждый из нас хотя бы раз в жизни смотрел по телевизору соревнования по фигурному катанию. Мы с замиранием сердца следим за головокружительными прыжками и замысловатыми пируэтами. Но какой ценой даются эти изящество и легкость? Ответить на этот вопрос смогут только спортсмены и тренеры. Президент Пензенской областной федерации фигурного катания на коньках Ольга Маркина признается, что на льду Дворца спорта «Рубин» ее можно встретить гораздо чаще, чем дома.

– Расскажите, как начался ваш роман со льдом?

– Вы удивитесь, но я не занимаюсь фигурным катанием с детства. В этот спорт я пришла, получив уже диплом Самарской государственной академии культуры и искусств по специальности «Современный танец». Я просто встретила тренера по фигурному катанию, который искал хореографа. Это был 2001 год. С тех пор я работаю на катке, веду у наших спортсменов хореографию, акробатику, а поскольку тренерских кадров не хватает, то малышей – группы первого и второго года – еще и ставлю на коньки. Но сначала пришлось самой учиться уверенно стоять на льду. До этого мои навыки были на уровне «каталась, как все, в детстве». Но тут просто другого выбора не было. Я же должна чувствовать спортсменов, понимать, какую связку они могут выполнить, как им лучше перейти от одного элемента к другому.

– А фигурное катание в детстве смотрели по телевизору?

– Конечно! Помню, как восхищалась Ириной Родиной, и когда посчастливилось познакомиться с ней лично во время ее визита в Пензу, я была просто очарована ею. Она из тех звезд, которые проводят мастер-классы не для галочки. Нашим детям она постаралась дать максимум, поработала с ними над скольжением и провела на льду гораз-

Ее сердце растопит лед



до больше времени, чем было запланировано. Сопровождающие постоянно напоминали ей: «Ирина Константиновна, у вас же самолет!»

Еще запомнились Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин. Они были в Пензе в составе шоу Ильи Авербуха и тоже уделили время пензенским фигуристам. Они на 100 процентов отдавались работе, и детям с ними было действительно интересно.

– Кстати, почему в парном катании страсти разгораются не только на льду, но и за его пределами. Нередко между партнерами возникают романтические отношения. Это магическое влияние льда?

– Думаю, дело в том, что люди много времени проводят вместе, переживают трудности, преодолевают препятствия. А такие вещи сближают не только на льду.

– Ваш супруг как-то связан с фигурным катанием или творчеством?

– Сотрудника МВД, пусть и бывшего, сложно назвать творческим человеком. По роду деятель-

ности он человек очень конкретный. Но плюс и минус всегда притягиваются, может быть, за счет этого у нас крепкая семья.

– Сын занимается спортом?

– А как же! На коньки я поставила его в четыре года. Он быстро освоился, показал хорошую координацию, был очень подвижен, я поняла, что он не фигурист, а бегун. Поэтому Влад, как и я, все свободное время проводит в «Рубине», занимается шорт-треком. Он из школы приходит с уже выученными уроками – делает их на перемены, чтобы не пропускать тренировки. Спорт очень дисциплинирует. Это отмечают и родители наших воспитанников.

– Работать с малышами сложно?

– Поначалу трудно было найти подход к каждому ребенку. Но спустя 15 лет я научилась чувствовать детей. Знаю, кому и что сказать, чаще всего достаточно двух слов, чтобы успокоить или приободрить. С малышами работают ласка и доброта. Конечно, приходится и ругать. Значит,

тренеру небезразлично, что они делают.

– Что необходимо, чтобы вырастить олимпийского чемпиона в глубинке?

– Здесь во главу угла встает финансовый вопрос. Зарплаты тренеров оставляют желать лучшего, многие работают на энтузиазме. Довольно сложно заманить специалистов, не создав им комфортные условия труда. Поэтому не хватает тренеров. Наши дети уезжают учиться в Москву, за границу, и мы их понимаем.

– Работа у вас активная. А отдых? Не хочется полежать на диване?

– Лежать на диване – это не мое. У нас есть дача, а там расслабляться не получится – столько нужно успеть. Еще мы большие фанаты велоспорта, у всех троих в нашей семье есть велосипеды, поэтому в хорошую погоду отправляемся на прогулки на двух колесах.

– Что для вас в жизни является допингом?

– Наверное, это успехи моих воспитанников. На работе мы проводим намного больше времени, чем дома, и в наших спортсменов я вкладываю не только свои силы, знания и умения, но и частичку себя. Когда мой воспитанник выходит на лед, у меня начинает бешено стучать сердце, чувствуя каждый его удар. Унять волнение невозможно, сколько бы лет опыта не было за плечами. Кстати, родители испытывают похожие ощущения, и по этой причине мы даже запрещаем им присутствовать на выступлениях. Ну а когда мы видим своих детей на пьедестале, это, конечно, огромное счастье. Ты понимаешь, что все было не зря.

– Дети плачут, когда у них что-то не получается. А когда плачет тренер?

– Не может тренер плакать. То есть мы плачем, так сказать, «про себя», чтобы никто наших слез не увидел. Мы же учим побеждать.

Галина Дмитриева

СКОРАЯ ПОМОЩЬ НЕ ПРИЕДЕТ?

Муж с высокой температурой лежал дома, скорая помощь отказалась к нему ехать, сказавшись на то, что это не является их случаем. Законно ли это, и в каких случаях еще не стоит вызывать скорую?

Наталья, ул. Минская.

Как пояснили в минздраве Пензенской области, бригада скорой медицинской помощи не выезжает к пациентам, которые способны лично обратиться в учреждение здравоохранения. В случаях, когда вызов не подлежит обслуживанию бригадой скорой помощи, фельдшер или медсестра имеют право отказать вызывающему в приеме вызова. При этом они должны оформить отказ в установленной форме и информировать, куда следует обращаться за медицинской помощью, по возможности с указанием адреса и телефона.

КОГДА НЕ СТОИТ ЖДАТЬ СКОРУЮ:

- для выполнения лечебных процедур, назначенных в порядке проведения планового лечения, в том числе и онкологическим больным, а также для проведения инъекций и перевязок;
- к температурящим больным старше трех лет, если нет угрозы жизни;
- с острой зубной болью;
- для снятия алкогольной абстиненции (похмельного синдрома);
- к пациентам в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, когда отсутствуют признаки внезапных заболеваний, травм, угрожающих жизни;
- для выдачи больничных листов и выписки рецептов;
- для межбольничных перевозок и доставки из стационара домой;
- для удаления клещей и проведения иммунопрофилактики;
- для осмотра трупа, составления актов о смерти и транспортировки в морг.

Согреют в холода

Промозглой осенью хочется поглубже зарыться в плед и наблюдать за тучами на небе, согревая ладони о любимую чашку с горячим напитком. Каким именно – выбирать вам. Мы подготовили подборку пяти безалкогольных напитков этой осени.



ФОТО I.YTIMG.COM

Глинтвейн

Для безалкогольного глинтвейна понадобятся 1,5 литра виноградного сока, апельсин, 5 сухих соцветий гвоздики, по четверти чайной ложки молотого мускатного ореха, корицы и имбиря, сахар по вкусу.

Залейте пряности 100 мл воды и прокипятите. Отвар настоять 10 минут, процедить. Смешать с виноградным соком, добавить порезанный на кружочки апельсин и довести почти до кипения, но чтобы не бурлило.

Глинтвейн также снимает первые симптомы простуды.

Сбитень

Исконно русский напиток. В его состав обычно входят мед, вода, сахар и пряности. На Руси сбитень варили с донником, чабрецом, душицей, ромашкой, мяты, зверобоем, девясилом, шалфеем. Из пряностей обычно добавляли черный перец, корицу, имбирь, кардамон, гвоздику, лавровый лист.

На 1,5 литра воды возьмите 150 г меда, несколько листиков сущеной мяты, 4–5 горошин черного перца, столько же гвоздики и немного корня имбиря.

Воду и мед смешайте, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. При появлении пены снимите ее. Добавьте специи, проварите 15 минут.

Сырный кофе

Это утонченный и нежный напиток, одновременно насыщенный и сливочный.

В турку налить 100 мл воды, добавить щепотку соли и 2 чайные ложки молотого кофе. Сварить до готовности. 50 мл сливок сильно подогреть, смешать с 50 г сливочного сыра («Янтарь» или «Холланд») и добавить ½ чайной ложки сахарной пудры. Смешать все с кофе в посуде для взбивания и взбить блендером до появления пузырьков. Тягучий и шелковистый – ваш кофе готов.

Отвар шиповника

3 столовые ложки сухих плодов шиповника, 0,5 литра кипяченой воды, при желании – несколько чайных ложек меда.

Измельчите шиповник (можно использовать толкушку для пюре) и залейте кипятком. На этом этапе можно добавить мед. Лучше всего оставить напиток в термосе на ночь. Утром процедите и пейте 4 раза в день перед едой.

Плоды шиповника содержат большое количество витамина С, а также являются мочегонным средством.

Чай из липы с ромашкой

Ромашковый чай сам по себе хорошо снимает воспаления, а в сочетании с липой и медом будет незаменимым помощником при борьбе с простудой.

Залейте стаканом кипящей воды сущеные цветки ромашки и липы, взяв по чайной ложке. При желании добавьте несколько чайных ложек меда. Перемешайте, подождите около 20 минут. Будьте здоровы!

ДРУЖУ СО СПОРТОМ!

ФОТОКОНКУРС «Я ДРУЖУ СО СПОРТОМ!» продолжается. Мы ждем ваши снимки на лыжах и в бассейне, на игровой площадке и в тренажерном зале. За самые оригинальные спортивные фотографии участников конкурса ждут приятные и полезные призы и подарки от газеты «Горожанин» и партнеров.



Иван Сошин



Мария Пономарева, 36 лет



Ирина Пономарева, 4 года



Смирнов Евгений Сергеевич



Кирилл Пономарев, 10 лет

ПАРТНЕР
ФОТОКОНКУРСА



ФОТОСНИМКИ можно отправить:



по электронной почте: g_penza@inbox.ru

с пометкой «Фотоконкурс»;

по почте: 440026, г. Пенза, ул. Володарского, 9, редакция газеты «Горожанин».

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫЙ КОНКУРС

Скоро завершается прием заявок на конкурс «Позитивный взгляд на век с четвертью», приуроченный к 125-летию Пензенской картинной галереи.

Виртуальная галерея на сайте «Пенза-Взгляд» (пензавзгляд.рф) пополняется новыми экспонатами. Среди них могут быть как профессиональные работы изобразительного и декоративно-прикладного искусства,

так и просто милые сердцу рисунки и поделки.

Если в вашем портфолио есть работы, посвященные родному краю, людям, здесь проживающим, или родной природе, присылайте их снимки на сайт «Пенза-Взгляд» (пензавзгляд.рф), раздел «Конкурсы».

Самое время проявить свой талант.

Возрастных и других ограничений не существует. Настоящее творчество не знает границ!



ТЕМЫ КОНКУРСА:

- * «Пензенский край: вчера, сегодня, завтра»;
- * «Природа родного края как источник вдохновения»;
- * «Воображение без границ»;
- * «Лица земли Пензенской».

**РАДИО
ENERGY
99.6 FM**



БАНКРОТСТВО ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

В рамках федеральной программы поможем признать БАНКРОТОМ гражданина или ИП. В соответствии с Федеральным законом № 154-ФЗ от 29 июня 2015 года «О банкротстве граждан» специалисты нашей компании помогут вам: законно списать задолженность, приостановить/прекратить начисление неустоек, штрафов и пеней, выбраться из долговой ямы и надолго избавиться от претензий кредиторов.

НАЧНИ ВСЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА!

Тел. 8 (8412) 240-149

ПОЗВОНИТЕ НАМ
И ЗАПИШИТЕСЬ
НА БЕСПЛАТНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ

кухни | стенки | кухонные уголки | мягкая мебель | спальни | МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ФОМИЧ
94-25-59

новые коллекции
большой ассортимент

Режим работы:
с 10.00 до 19.00
в выходные
с 10.00 до 18.00

ул. Пролетарская, 61

кухни | стенки | кухонные уголки | мягкая мебель | спальни

ТЕЛЕФОН ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ 25-85-90

НОВЫЕ САДЫ
жилой комплекс

БЛИЖНЯЯ ВЕСЁЛОВКА
жилой комплекс

ТРИ ТОПОЛЯ
жилой комплекс

ОАИМП
жилой комплекс

ТРИУМФ
жилой комплекс

ФАТОРИТ
жилой комплекс

**ВСЁ
ПО ПЛАНУ!**

РИСАН
51-00-00
risan-penza.ru