



ЯБЛОКО

«ЯБЛОКО» - ЭТО ХОРОШО!

В бюллетене для голосования по партийным спискам
партия «ЯБЛОКО» стоит под №4



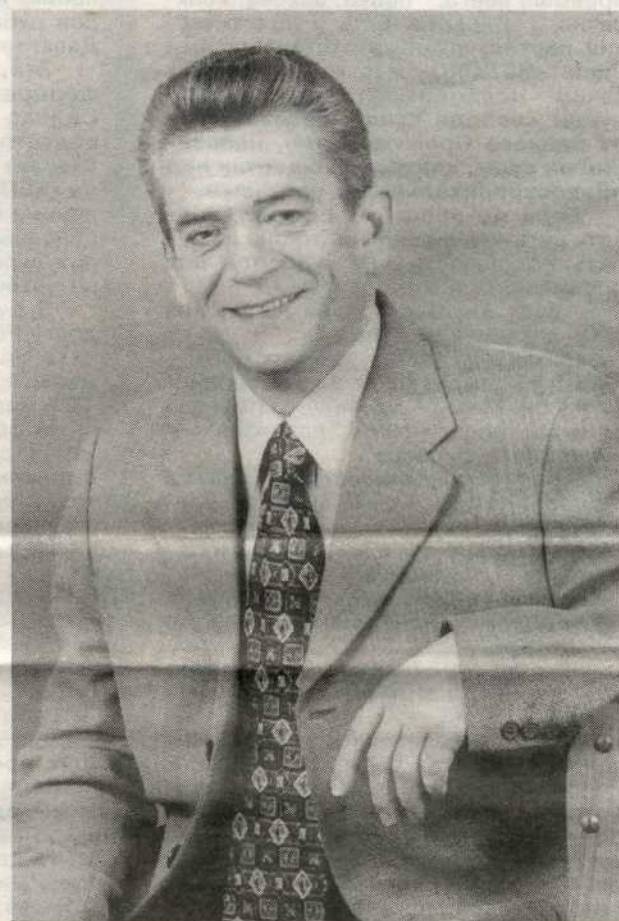
Григорий ЯВЛИНСКИЙ

лидер партии "ЯБЛОКО"



Галина СЛАУТИНА

заместитель председателя Пермского
регионального отделения "ЯБЛОКО",
депутат Пермской городской Думы,
председатель областного отделения
фонда милосердия и здоровья



Валерий ЧУПРАКОВ

лидер Пермского регионального
отделения "ЯБЛОКО", депутат
Законодательного Собрания Пермской
области, генеральный директор
ОАО "Минеральные удобрения",
президент футбольного клуба "Амкар"

Можно долго говорить об идеологии или искать разницу в партийных программах.
Но важны реальные дела. Чьи интересы защищает та или иная партия?
Кем они созданы? В России много партий:

Есть партия чиновников.
Есть партия крупного капитала.
Есть партия скандалиста и драчуна.
Есть партия прошлого.

**И есть партия для нормальных людей,
которые хотят,
чтобы в России была нормальная, удобная жизнь для всех: «ЯБЛОКО»!
Спасибо за доверие!**

4.

Российская демократическая партия

«ЯБЛОКО»



Валерий ЧУПРАКОВ:

ПРОГРАММА ПАРТИИ «ЯБЛОКО» - СВОБОДА И ДОСТОЙНАЯ ЖИЗНЬ!

Базовые моменты программы партии «ЯБЛОКО» остаются неизменными уже 10 лет. Прежде всего - это защита прав и свобод человека. «ЯБЛОКО» считает, что Россия выстрадала свободу всей своей историей, и этот выбор - навсегда. Поэтомуса «ЯБЛОКО» голосуют люди, которые выбирают свободу - мысли, слова, действий, реализации своих талантов, в том числе - предпринимательских способностей.

Мы считаем, что государство существует для человека, а не человек для государства. Последние события показывают, что в России активизируются силы, которые считают, что государство превыше всего - права, закона, конкретного человека. Есть и политические партии, которые отстаивают эти идеи. «ЯБЛОКО» жестко оппонирует таким полицейским партиям. Нам нужны **свобода слова, независимое от бизнеса Правительство, независимые суды, контроль общества над правоохранительными органами.**

Если по-простому сформулировать цель нашей партии, то она - сделать Россию страной, удобной для проживания. А это значит:

- рост благосостояния населения и ликвидация нищеты;
- создание новых рабочих мест;
- освобождение малого и среднего бизнеса от административного и налогового гнета, развитие семейного бизнеса;
- реформа ЖКХ, которая должна проводиться в интересах населения;
- качественное образование и доступная медицина;
- эффективная военная реформа, переход к несению службы по контракту.

Партия «ЯБЛОКО» - это сильная команда профессиональных экономистов.

В России сегодня 40 миллионов человек живут за чертой бедности. В России никогда не будет сильной экономики, если у нее будет столько бедных. Основа экономики - это внутренний рынок. А мы, по сути, теряем 40 миллионов потенциальных потребителей, покупателей.

В борьбе с бедностью два главных вопроса: где взять деньги? И какой механизм решения проблемы? Еще летом наши предложения были

представлены Президенту России. Вот в чем их суть.

Деньги в России есть. По расчетам «ЯБЛОКА», чтобы решить проблему крайней нищеты населения, необходимо **270** миллиардов рублей. Много это или мало? Давайте посчитаем.

Это, примерно, 10 процентов федерального бюджета России. Сейчас Госдума рассматривает подготовленный Правительством вариант бюджета на 2004 год. Когда «ЯБЛОКО» проверило представленные Правительством цифры, то обнаружило **216** миллиардов рублей скрытых доходов. Они просто не учтены в бюджете. Далее.

В будущем году по внешнему долгу Россия должна будет заплатить на 4 миллиарда долларов меньше, чем в этом году. Это еще **120** миллиардов рублей.

В общем, **деньги есть.** ларов могут дополнительно дать наши сырьевые компании, которые сегодня имеют сверхдоходы.

Наконец, еще одна цифра. Независимые эксперты считают, что ежегодно в России на взятки тратится **20** миллиардов долларов - огромные деньги. Чтобы искоренить нищету, нужно **1,5** миллиарда долларов. Сравните эти цифры, и все станет понятно.

Второй аспект проблемы борьбы с бедностью - как это делать. **«ЯБЛОКО» предлагает заменить многочисленные социальные пособия одним - единым социальным пособием.** Причем, единое социальное пособие должно быть равным прожиточному минимуму, на сегодня - около 2 тысяч рублей. Пенсии, зарплаты, стипендии, пособия на ребенка, пенсии по инвалидности и другие - каждое должно быть не ниже 2 тысяч рублей в месяц. Стыдно платить начина-



ющему учителю **1200** рублей, как он на них будет жить?

Должна быть разработана система мер. Государство - крупнейший работодатель, оно должно платить бюджетникам нормальную зарплату - это его святая обязанность.

В бизнесе, если работодатель платит маленькие зарплаты, то его надо обложить высокими налогами. Платит **500** рублей в месяц? Пусть еще **400** отдаст в виде налога! Начнет платить нормальную зарплату - от **5000** рублей в месяц - ставка налога для работодателя снизится до 20 процентов.

Вот в чем суть предложений партии «ЯБЛОКО». И это - первые шаги подальше от бедности. Они дадут 40 миллионам человек зарплату, на которую можно начинать жить по-человечески.

Экономика страны получит 40 миллионов новых потребителей. Это - мощный толчок для развития внутреннего рынка, для роста потребле-

ния отечественных продуктов и товаров.

Отсюда и решение второй ключевой задачи - удвоение ВВП - становится реальнее, потому что промышленности и сельскому хозяйству нужно будет больше производить. Так что тут всеобщая выгода - и для людей, и для промышленности, и для бюджета.

«ЯБЛОКО» предлагает в течение 3 лет снизить единый социальный налог до 15 процентов. Снижая налоги, мы легализуем доходы граждан и создаем средний класс.

«ЯБЛОКО» - за развитие семейного бизнеса. Мы считаем, что гражданам необходимо предоставить право заниматься малым семейным бизнесом в заявительном порядке, без какой-либо регистрации. Но только если деятельность не связана с подакцизными товарами, лицензиями и еще несколькими исключениями.

«ЯБЛОКО» стремится законодательно защитить потребителей жилищно-коммунальных услуг. Специального закона, регулирующего правовые отношения в ЖКХ, сегодня нет.

В результате потребители оказываются фактически бесправными, они не имеют возможности воздействовать на поставщиков некачественных услуг.

По мнению «ЯБЛОКА», такая ситуация напрямую нарушает права всех граждан страны. По законопроекту, который «ЯБЛОКО» внесло в Госдуму, потребители жилищно-коммунальных услуг наделяются рядом четко сформулированных прав:

- правом на получение основных услуг;
- правом на безопасность жилищно-коммунальных услуг;
- правом на информацию об услугах;
- правом на выбор исполнителя услуг;
- правом на возмещение вреда.

Этот законопроект - важный шаг в реализации реальной реформы жилищно-коммунального хозяйства. Он является основой для дальнейшего правового регулирования отношений в этой сфере.

«ЯБЛОКО» последовательно выступает против концепции реформы ЖКХ, которую, при поддержке центрального большинства Думы, реализует Правительство России.

ГРИГОРИЙ ЯВЛИНСКИЙ

Явлинского власть никто не назначал - ни тайно, ни явно. Это - редчайшее исключение.

В российском политстрое редко, но встречаются люди, которые идут не в ногу, а в музыку. У них - особый слух к звукам народной жизни. Абсолютный. У других слух гораздо хуже. Есть и такие, у кого он вполне музыкальный, но они, по разным причинам, идут не в музыку, а как все. Кто-то боится быть самим собой. А кто-то ротного боится... «ЯБЛОКО» идет в музыку независимо от того, как шагают остальные.

...Когда в 1995 году началась первая чеченская война, ее приветствовало все общество. Не потому, что оно у нас какое-то особо кровожадное.

Просто хотелось реванша. За поражение в Афганистане. За развал СССР. За бедность. Нам всегда важно найти причину наших бед где-то вне себя самих. Найти внешнего врага. Ельцин обозначил его: Чечня.

Протестовали только Явлинский и партия «ЯБЛОКО». Без малейших оговорок «ЯБЛОКО» выступило против. Григорий Алексеевич в самом начале 95-го сказал, чем все это кончится. На него со всех сторон спустились всех собак: «А ходи как все!».

Сегодня против войны - решительно все. В том числе - все партии. И ведь ни одна политическая душа вслух не вспомнит, что говорил Явлинский об этой войне еще 8 лет назад. Слабо...

«ЯБЛОКО» - неконъюнктурная партия. Явлинский не кокетничает с избирателями и не старается любой ценой понравиться всем.



В какой-то момент, когда стало особенно модно рассказывать о спортдостижениях политиков, журналисты пытались рассказать о Явлинском-боксере. Он действительно может врезаться - мало не покажется. Но этот «пиар» к Григорию Алексеевичу не пристал. Он не боксер.

Явлинский - политик.

Говорит Григорий Явлинский:

Сегодня экономика России показывает феномен, который называется «ростом без развития». Качественных изменений в экономике и социальной сфере не происходит от этого роста. Это похоже на то, как в свое время на съезде КПСС рапортовали об увеличении производства угля, стали и нефти. Но на жизни реальных людей эти рапорты никак не отражались.

Говорить об экономическом росте вне улучшения жизни народа, явного и зримого - это абстрактная вещь. Государство сегодня похоже на наркомана, у которого в одной руке - трубка с газом, в другой - с нефтью, а в голове - экономические галлюцинации. А нам нужен качественный рост, в результате которого растет благосостояние граждан. Это - неизменная позиция «Яблока».

Сегодня модно говорить о сильном государстве. Нам действительно нужно сильное государство. «ЯБЛОКО» считает, что сильное государство - то, которое служит своим гражданам, а не наоборот. И две разные вещи - наглое и сильное государство. За силу уважают, а за насилие ненавидят. Мы хотим, чтобы Россию уважали.



"ЯБЛОКО" хочет, чтобы люди в России жили достойно и в достатке. И не когда-то, «в светлом будущем», а сейчас. Потому что уже сегодня можно победить бедность российских семей. На это есть деньги.

Денег в России очень много. Надо просто вернуть их бюджет. И отдать людям. Это есть программа российской демократической партии «ЯБЛОКО».

«ЯБЛОКО» - первая политическая партия, которая представила Президенту России программу борьбы с бедностью.

ЯБЛОЧНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ БЕДНОСТИ

В РОССИИ ЕСТЬ ДЕНЬГИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ БЕДНОСТИ

"ЯБЛОКО" знает источники, где их взять.

Необходимо вернуть в бюджет сверхприбыли, полученные олигархами и монополиями за использование российских недр. Это источник резкого повышения зарплат. А чем больше зарплат, тем выше пенсии.

Ежегодно на коррупцию в России уходит 20 млрд долларов (620 млрд рублей). Эта сумма почти втрое перекрывает затраты на «яблочную» программу борьбы с нищетой.

Необходимо принять Закон о борьбе с коррупцией. В Уголовный кодекс внести статью «Коррупция». Наказывать за нее беспощадно.

Незаконный оборот наркотиков в России больше государственного бюджета. Чтобы победить наркомафию, надо подорвать и уничтожить основу наркобизнеса - розничную торговлю - и жестоко карать нарко торговцев.

САМАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

«ЯБЛОКО» предлагает четко сосчитать все льготы и компенсации, а затем выдавать их людям деньгами.

Для 40 миллионов россиян, живущих за чертой бедности, необходимо ввести единое социальное пособие (ЕСП). Принятие Закона о ЕСП лишит работы чиновников, а их зарплата вернется в бюджет. Это - осязаемая экономия бюджета.

Главная задача ЕСП - преодолеть нищету малоимущих граждан, чтобы ничей доход не был ниже прожиточного минимума. ЕСП должно выплачиваться всем женщинам в период отпуска после рождения ребенка. А для многодетных семей должна быть примене-

Все положенные льготы и компенсации каждому пенсионеру должны быть выплачены деньгами.

КАК ПОДНЯТЬ ЗАРПЛАТУ НА ЧАСТНЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ

Сегодня уровень зарплат в России зависит не только от уровня рентабельности предприятия, но и от такого



на специальная поощряющая шкала: чем больше детей, тем больше денег семье.

ГОСУДАРСТВО - САМЫЙ КРУПНЫЙ РАБОТОДАТЕЛЬ

У нашего государства по найму работают десятки миллионов людей.

«ЯБЛОКО» настаивает: сегодня крупнейший работодатель - государство - может и должен увеличить зарплату бюджетникам в три раза.

Если есть достойные зарплат - люди сами смогут позаботиться о себе и своих близких. Поднимется престиж социально необходимых профессий. Не оскудеет, будет жить, а не выживать, духовная культура россиян.

«ЯБЛОКО» ЗАБОТИТСЯ О ВСЕХ ГРАЖДАНАХ «ЯБЛОКО» - за социально ориентированное государство.

Средний размер пенсии должен быть равен размеру средней зарплаты в России. Сегодня средняя зарплата - 4,5 тысячи рублей. «ЯБЛОКО» считает, что это - очень мало.

неэкономического понятия, как совесть работодателя.

Единственный способ заставить бессовестного собственника вспомнить об этом понятии - умная налоговая политика. Надо поставить в прямую зависимость размер налога на прибыль частного предприятия от размера заработной платы всех его работников.

Это жестокая, но необходимая мера: не хочешь платить людям за труд - плати государству.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

Мы убеждены: необходимо резко увеличить инвестиции в человека.

Наша партия утверждает, что «оптимизация» здравоохранения - это когда людей лучше лечат, а не закрывают больницы на селе и в малых городах. «ЯБЛОКО» считает, что «оптимизация образования» - не открытие большого числа частных платных учебных учреждений. И не закрытие «нерентабельных» сельских школ. Это - когда все дети независимо от места жительства могут получить качественное образование.

«ЯБЛОКО» - ЗА ПЕРМЯКОВ

Говорит Валерий ЧУПРАКОВ:

Земляки! Избиратели!

Я начал работать простым рабочим. Мне доверили цех, и я вывел его в передовые. Потом возглавил профком ПНОСа и вывел его в лидеры профсоюзного движения. Мне поручили возродить завод минеральных удобрений, и сегодня это - одно из лучших предприятий страны.

Было время - пермяки лишились футбольной команды. Я создал "Амкар".

Сегодня возглавляю пермское "ЯБЛОКО". За год численность партии увеличилась в 27 раз. Верю - за "ЯБЛОКОМ" - партией честных, свободных и трудолюбивых людей, - будущее!

Голосуйте за "ЯБЛОКО"!

«ЯБЛОКО» - партия защиты интересов Пермского края. Соглашение о том, что «ЯБЛОКО» отстаивает интересы пермяков во всех структурах государственной власти, подписано между лидером «ЯБЛОКА» Григорием Явлинским и губернатором Пермской области Юрием Трутневым.

Лидер «ЯБЛОКА» Григорий Явлинский в соглашении с Пермской областью взял обязательство работать в интересах Прикамья не только на российской, но и на международной арене.

Теперь связи, ресурсы, авторитет и интеллектуальный потенциал партии «ЯБЛОКО» приносят прямую пользу жителям Пермского края. В соглашение внесены конкретные задачи, которые «ЯБЛОКО» должно решать в наших интересах, сроки их решения и ответственные за исполнение.

«ЯБЛОКО» обязалось отстаивать интересы нашего региона при принятии федерального бюджета. Это важно по многим причинам, в том числе - для успешной реализации самых крупных проектов развития Прикамья.

Новый мост даст мощный толчок развитию прилегающих территорий, значительно повысит качество прикамских транспортных коммуникаций. Эту же цель преследуют проекты строительства железных дорог Пермь-Кудымкар-Сыктывкар-Архангельск и Пермь-Уфа. «ЯБЛОКО» будет работать над привлечением инвестиций для реализации этих крупных проектов.

«ЯБЛОКО» готово помочь Прикамью в смягчении последствий реформы ЖКХ, разработке эффективной социальной политики в сфере образования, науки, культуры и искусства, здравоохранения, защиты малоимущих слоев населения.

Говорит Григорий Явлинский, лидер Российской демократической партии «ЯБЛОКО»:

- Пермский край - уникальный регион. Для нашей партии большая честь сотрудничать с Прикамьем. Мы хорошо осознаем ответственность за развитие этого края.

«ЯБЛОКО» поддерживает пермского губернатора Юрия Трутнева по всех благих начинаниях, направленных на повышение качества жизни жителей региона. «ЯБЛОКО» вместе с Пермским краем работает ради сильной и богатой России!

ЗАПОЛНИТЕ ПОСЛЕДНЮЮ ГРАФУ!

“ЯБЛОКО”	Результаты голосований в Думе	“ЯБЛОКО”	Позиция других партий		Ваше решение
			“Единая Россия”	КПРФ	
Отмена 100-процентной оплаты коммунальных услуг	2 апреля 2003 г.	ЗА	ПРОТИВ	ЗА	
Ввоз ядерных отходов в Россию	6 июня 2001 г.	ПРОТИВ	ЗА	ЗА	
Приватизация энергетики, рост тарифов	21 февраля 2003 г.	ПРОТИВ	ЗА	ПРОТИВ	
Увеличение зарплаты работникам образования	8 октября 2002 г.	ЗА	ПРОТИВ	ЗА	
Запрещение введения телефонной “повременки”	7 июня 2002 г.	ЗА	ПРОТИВ	ЗА	
Не оплачивать коммунальные услуги низкого качества	21 марта 2003 г.	ЗА	ПРОТИВ	не голосовали	
Отмена для выпускников вузов отсрочки от призыва	5 апреля 2003 г.	ПРОТИВ	ЗА	ЗА	
Депутатам пенсию - на общих основаниях	18 января 2002 г.	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ	
Ограничение депутатской неприкосновенности	18 января 2002 г.	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ	
Разрешение Правительству на вырубку заповедных лесов	21 июня 2003 г.	ПРОТИВ	ЗА	ПРОТИВ	

4.

Российская демократическая партия

«ЯБЛОКО»



БОЛЕЕШЬ ЗА «АМКАР» — ГОЛОСУЙ ЗА «ЯБЛОКО»

Впервые за всю историю советского и российского футбола пермская команда вышла в премьер-лигу. Для сотен тысяч пермских болельщиков футбола (а мы все болеем за наших) — это главное событие года.

ОТЛИЧНАЯ КОМАНДА!

Хорошую новость сколько не повторяй — все равно приятно: "Амкар" — в премьер-лиге!

На вопросы «Местного времени» отвечает триумфатор, президент клуба, лидер Пермского «ЯБЛОКА» **Валерий ЧУПРАКОВ**.

— Валерий Михайлович, если честно, вы сами в начале сезона верили, что премьер-лига — это реально?

— Такую задачу я ставил перед игроками. Понимаете, играя в первом дивизионе, как я всегда объясняю, нет особой разницы, займешь 3-е или 15-е место. Потому что в этом случае все равно будешь играть там же. Поэтому, если хочешь развиваться, совершенствовать игру, надо формулировать более амбициозную цель. Было большое обновление состава, многие игроки пришли из второго дивизиона, не имели достаточного опыта выступления на таком уровне. Но у них у всех горели глаза — это главное.

— Сегодня уж точно можно сказать, что они оправдали надежды.

— Наша молодежь доказала, что русская земля богата та-

лантами, что не надо их искать за рубежом. Надо находить и открывать их здесь — в нашей стране. Нынешний сезон показал, что среди наших игроков есть будущие звезды российского футбола. Да, собственно, почему будущие? Уже настоящие.

— В спортивной прессе встречались характеристики, что у «Амкара» — самая красивая игра в первом дивизионе, вы согласны?

— Мы гордимся мнением экспертов, что у «Амкара» в этом сезоне была лучшая линия обороны (Максим Поваров, Дмитрий Пятибратов, Алексей Попов) в первом дивизионе. Мы гордимся, что у нас лучший вратарь, пропустивший меньше всего мячей. Мы гордимся уже не первый год игрой Парамонова, и открытием этого сезона — Волковым. Я хочу сказать самые



искренние слова благодарности в адрес капитана команды Рустема Хузина, которого сами игроки называют «Дядькой». Ну и, наконец, главный кузнец победы — тренер **Сергей Оборин**. Это он помог раскрыться таланту новичков, поставил красивую игру.

— Вы еще ничего не сказали про роль руководства клуба.

— Ну, это же не совсем скромно. Перед руководством главной задачей стоит создание условий, в которых команда чувствует себя комфортно, окружена отцовской заботой. Нам важно создать такие условия, когда ребята чувствуют, что они здесь нужны, что им рады, чтобы у них была твердая уверенность в завтрашнем дне. Все остальное зависит от тренеров, игроков, их таланта и удачи.

— Что предстоит сделать для подготовки выступления в премьер-лиге?

— Технические условия у нас, в целом, на уровне. Но кое-что придется доделать. В дальнейших планах — «закрыть», подвести под крышу тренировочное поле с искусственным покрытием. Важной задачей ближайших лет считаю создание в Перми спортивной школы-интерната для одаренных детей. Будем готовить проект, обоснование. Эффективность такой

работы с подрастающим поколением доказана российским и международным опытом. Возвращаясь к тому, о чем я уже говорил, мы сами должны растить спортивных звезд.

— Знаю, что вас много поздравляли с победой. Какие из них вам хотелось бы выделить?

— Очень хорошей оценки «Амкара» удостоился от руководства Российского футбольного союза и Профессиональной футбольной лиги. Они сказали, что давно следят за нашей командой и считают ее победу абсолютно справедливой и ожидаемой. Теплые слова благодарности поступили от моих коллег из федерального «ЯБЛОКА». Особенно приятно было получить поздравления от руководства Прикамья, губернатора **Юрия Трутнева**.

Все отмечали, что с победой «Амкара» Пермский край получил твердую прописку в спортивной элите России. На самом деле — это ведь не только наша победа, это победа региона, тысяч наших болельщиков, которые всегда поддерживали и, уверен, будут поддерживать «Амкар». И эту радость мне бы очень хотелось разделить со всеми.

Беседовал
Николай ВАРЕННИКОВ
"Местное время" 01.11.03.
Печатается с сокращениями

ЯБЛОКО — СИМВОЛ БЕСКОРЫСТИЯ



• Богиня справедливого распределения благ изображалась древними греками с яблоневого ветвью в руке как символом гармонии.

• Яблоня в древних преданиях — это космическое мировое дерево, возмужавшее в начале творения и соединившее в себе три мира: небо, землю и подземный мир.

• По русским народным преданиям, молодильные яблоки обладали большой творческой силой: старика они делали юным, больной

получал здоровье, слабого наделяли богатырской мощью, дурнушку превращали в красавицу.

• Совет древнего травника: «Любовные яблоки» — это такие яблоки, с помощью которых можно привлечь внимание и любовь желанной особы. Нужно разрезать яблоко пополам, в середину положить записку с именем любимой особы и выложить его на солнце. По мере того, как яблоко будет сохнуть, в душе любимой или любимого будут пробуждаться чувства.

Боли в суставах *

Курс длительный. Выпивать 3 раза в день по стакану 5-процентного раствора яблочного уксуса. С наступлением улучшения можно ограничиться ежедневным приемом лишь одного стакана этого раствора плюс 1 чайная ложка меда.

При острых болях рекомендуется в течение 7 часов еже-

ЛЕЧЕНИЕ

ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

часно выпивать по одному стакану обычного раствора яблочного уксуса.

Хрипота

Рекомендуется в 1/2 стакана воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1-2 чайные ложки меда и пить этот состав до 7 раз в день. В результате снимается отечность горла, усиливается отхаркивание и болезнь успокаивается.

Кашель

Эффективно против кашля потребление порошка солодки, смешанной с яблочным уксусом и медом: 2 столовые ложки солодки + 2 столовые ложки уксуса + 2 столовые ложки меда. Эти компоненты тщательно перемешать и в принимать по 1 чайной ложке в течение дня 6 раз.

Головная боль

При мигрени рекомендуется длительный период пить 5-процентный раствор яблочного уксуса. При самых первых признаках головной боли оправдывает себя обычная ингаляция яблочным уксусом.

ЯБЛОЧНАЯ КОСМЕТИКА

• Чтобы быстро освежить кожу, следует помассировать лицо и шею ломтиком свежего яблока.

• После умывания полезно споласкивать кожу любого типа водой, в которую добавлен яблочный уксус (1 ч. ложка на 0,5 л воды).

• Прекрасно тонизируют вялую кожу компрессы из разбавленного водой яблочного уксуса (1 чайная ложка уксуса на 1 л воды).

• Для кожи, которая склонна краснеть при смене температур, полезна маска из тертого яблока с добавлением небольшого количества цельного молока и яичного желтка.

• К столовой ложке овсяной муки прибавить сок одного яблока и немного молока. Кашицу нанести на лицо и шею, через 20-30 минут смыть теплой водой.

• При ломких ногтях можно рекомендовать 10-минутные ванночки из растительного масла, смешанного с яблочным уксусом в равных количествах.

• При легких ожогах и обморожениях на пораженные участки кожи наложить тонкие ломтики очищенного от кожуры яблока.

ЯБЛОЧНЫЙ РЕЦЕПТ

Пирог яблочный с сыром

Блинная мука — 1 ст.; сах. пудра — 1/2 стакана; ел. масло — 175 г; яйцо — 1 шт.; молоко — 3 ст.л.; яблоки — 3 шт.; сыр — 125 г; корица, лимонный сок, соль — по вкусу.

Муку, 1/2 сах. пудры и соль растереть с 2/3 масла, добавить яйцо и молоко и вымесить мягкое тесто. Выложить его в смазанную маслом форму. Яблоки очистить, разрезать на дольки и поместить сверху теста, после чего присыпать их сыром, положить остальные яблоки, присыпать сахарной пудрой и корицей. Оставшееся масло кусочками расположить на поверхности пирога, сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока и выпекать примерно 45 минут. Дать пирогу немного остыть, после чего извлечь из формы.

