

НАШ ВЫБОР

Информационный выпуск зарегистрированного кандидата в депутаты Законодательного собрания Пермской области по округу №10 ТИНГАЕВОЙ Ларисы Анатольевны

Лариса ТИНГАЕВА:

[обращение к избирателю](#)

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ - ЧЕЛОВЕК!

ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!



Вся моя жизнь связана с нашим Свердловским районом. Здесь я родилась и выросла, здесь училась в школе и в институте, здесь живет моя семья, здесь я работаю, здесь проводят свои социальные программы фонд «Поколение», которым я руководжу. Учителя и врачи Свердловского района выдвинули меня кандидатом в депутаты Законодательного собрания Пермской области. Я сознаю всю меру возложенной на меня ответственности, поэтому и приняла решение идти на выборы, чтобы победить и отстаивать интересы моих избирателей в областном парламенте.

Избирательный округ № 10 - самый центр Перми, и в нем нет крупных промышленных гигантов, которые надо представлять в Законодательном собрании. Но зато в нашем округе есть школы, библиотеки, детские сады, больницы, магазины, аптеки. И еще более 500 домов, в которых живут врачи и учителя, пенсионеры и студенты, рабочие и предприниматели, ученые и художники. Всех нас объединяет одно: мы - жители Свердловского района. И, значит, у нас - общие проблемы, одинаково важные для каждого, потому что мы любим свой район и хотим, чтобы он был красивым, удобным для жизни, безопасным и благоустроенным.

Конечно, очень важно заниматься развитием промышленности, поднимать экономику. Мне, как генеральному директору крупного предприятия, это хорошо известно на собственном опыте. Но нельзя ради решения глобальных задач откладывать на потом повседневные вопросы, из которых складывается наша жизнь, нельзя экономические приоритеты ставить выше приоритетов конкретного человека.

Я твердо убеждена: в центре внимания любой власти должен быть Человек! Это не просто моральный принцип. Это закон. Только соблюдая этот закон, мы сможем избежать непродуманных реформ и социальной несправедливости. Именно такую позицию я буду отстаивать в Законодательном собрании. Надеюсь на вашу поддержку.

Искренне Ваша
Лариса ТИНГАЕВА,
кандидат в депутаты Законодательного собрания Пермской области,
генеральный директор ОАО «Оптпротдорг».

ПОКОЛЕНИЕ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

Что такое биография? Сущие факты человеческой жизни: родился, учился... И как-то забываешь, что за этими фактами жизнь и судьба, порой судьба целого поколения. Сейчас любят рассуждать о так называемом «потерянном» поколении, о тех, кто не смог найти себя в жизни, кто разочаровался в идеалах и опустил руки. Действительно, последние десять лет перевернули нашу жизнь, многое поставили с ног на голову. Да, «потеряться» в этой жизни может любой человек, но сильные духом всегда идут вперед. Именно такие люди смогли устоять в буре захлестнувших страну перемен, именно они стали движущим мотором новой экономики, именно они сегодня помогают тем, кто нуждается в помощи, и именно к этим людям нужно отнести и Ларису Тингаеву.

Ее знают многие жители Свердловского района. Если для своих коллег, деловых партнеров она в первую очередь - директор ОАО «Оптпротдорг», то тысячи пенсионеров знают



ее как создателя и председателя правления некоммерческого фонда «Поколение». Любой факт есть логическое, пусть незримое, продолжение однажды выбранного пути.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИЗНЬ ТЕБЕ УЛЫБНУЛАСЬ, СНАЧАЛА САМ УЛЫБНИСЬ ЕЙ

Для Ларисы Тингаевой нет «случайных» людей. Они отвечают ей верной дружбой, бескорыстной любовью, готовностью поддержать и помочь. Ее хорошо

помнят в родной 117-й школе: первая учительница Клара Михайловна Бушмакина, классный руководитель Злата Анатольевна Карлюкова. Да что школа, ее первый наставник, воспитательница детского сада № 50 Нина Ивановна Четверик до сих пор с большой теплотой отзыется о «нашой Ларисе».

Однажды замечательный художник, нынешний почетный гражданин Перми, народный художник СССР и России Евгений Широков нарисовал портрет Ларисы. Это сейчас, глядя на написанный в те годы портрет, понимаешь, Евгений Николаевич сумел увидеть в ней то, что другие заметили намного позже: сочетание женской красоты,

обаяния с непоколебимой решительностью и волей. Штрихи мастера - штрихи биографии...

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ, А ЗНАЧИТ, РУКИ НИКОГДА НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ

Трудовая книжка Ларисы Тингаевой содержит немного записей: воспитатель детского



сада, работа в сфере туризма, переход в ОАО «Оптпротдорг». Ларисе, а теперь уже Ларисе Анатольевне, как говорят, «везло на хороших людей».

(Продолжение на стр. 2)

ПОКОЛЕНИЕ СИЛЬНЫХ ДУХОМ

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Людмила Григорьевна Фельдман - одна из них. Нынешний директор фирмы «Пермитур», а тогда замдиректора Пермского бюро путешествий, оценила профессиональные качества молодого менеджера. У них вообще много общего, а главное - это общий подход к делу. Для успеха любого начинания нужно преж-

гения Широкова, издание буклета его работы «Посреди России», подготовка к изданию сборника эпиграмм знаменитого прикамского поэта Владимира Радкевича - это настоящие культурные события для всего города, для всех пермяков.

ВСЕ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО

Решение идти на выборы в областное Законодательное со-



де всего верно оценить свои силы, доверять и помогать тем, кто работает рядом с тобой, быть верным данному слову.

ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ПОСТУПИТЬ, ПОСТУПАЙ ПОРЯДОЧНО

Если ты сам добился успеха, но спокойно проходишь мимо нуждающихся в помощи, в поддержке, это непорядочно. Про-

брание - это логическое продолжение ее гражданской позиции. Не верьте тем, кто говорит, что депутат может лишь принимать законы и не способен решить конкретные проблемы своих избирателей. Депутат - есть представитель, представитель наших интересов. Он обязан защищать наши права, решать наши проблемы на всех этажах власти. И,



стая и верная мысль. Желание помочь ближнему, не важно чем: словом, делом, финансами - самое благородное желание. Будучи руководителем крупного предприятия Свердловского района - ОАО «Оптпрогторг», Лариса Тингаева при поддержке своих коллег и друзей берет шефство над детским садом, помогает ветеранам торговли. Хорошая весть и разносится скоро. К ней начинают обращаться инвалиды и ветераны, врачи и учителя, пенсионеры и студенты. Требовалось найти новую форму для того, чтобы оказываемая помощь точно достигала адресата. Такой формой стал некоммерческий фонд «Поколение», основным принципом которого стали слова: «Лучше самая малая помощь, чем самое большое сочувствие».

Одним из направлений фонда стала деятельность по организации культурных мероприятий. Хотя слово «мероприятие» подойдет лишь для казенных отчетов. Торжественный юбилей Ев-

ропа на пресловутые «этажи власти», не должен забывать о тех, кто его туда делегировал.

Лариса Тингаева доказала, что свои обещания она выполняет. Организованный ею благотворительный фонд «Поколение» будет работать независимо от исхо-



да выборов и независимо от них будет продолжена помощь ветеранам и пенсионерам. Сегодня тот редкий случай, когда ей нужна поддержка, поддержка нашим доверием, которое она заслужила.

Андрей Макиев

ОАО «ОПТПРОДТОРГ» - ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЧУВСТВУЕТ КАЖДЫЙ

Время перестройки разделило нашу жизнь на две половины - до и после. До - когда были относительная стабильность, социальные гарантии и уверенность в завтрашнем дне. После - когда появились богатые и бедные, перестала выплачиваться зарплата, денег стало катастрофически не хватать даже на самое необходимое. Сегодня многие из нас с ностальгией вспоминают это время - до начала глобальных перемен. Многие пришли к дню сегодняшнему - неспокойному, но дающему возможность людям энергичным. И совсем немногие попытались соединить все плюсы времени «до» и времени «после», причем на благо людей, живущих и работающих рядом.

Смогла соединить эти два времени и генеральный директор ОАО «Оптпрогторг» Лариса Тингаева. Именно поэтому по части социальных благ ее предприятие называют «оазисом коммунизма». Того коммунизма, в котором, как нас учили когда-то, человек работающий сможет пользоваться и правом на отдых, и правом на жилье и еще многими правами. Правами, о которых в постперестроечное время забыли руководители многих предприятий. Однако педагог по образованию, Тингаева слишком хорошо понимала: уважение к людям, создание им достойных условий жизни - это и есть главная составляющая успешной работы предприятия.

- Все это делается в интересах корпорации, - утверждает Лариса Анатольевна. - Да, мы тратим на социальные нужды большие суммы, но они окупаются сторицей: люди у нас не болеют, на работу идут с радостью и от души работают на благо предприятия. Социальный пакет, который получают дополнительно к неплохой зарплате, люди отрабатывают на совесть. Знают - спрос будет адекватным оплате их труда. Ответственность чувствует каждый.

Впрочем, ответственность чувствует прежде всего руководитель. И мелочей здесь нет. Хотя, казалось бы, какая разница директору предприятия, как добрался до работы его сотрудник? Но Тингаевой это совсем небезразлично - отношение к работе тоже начинается с малого. И учитывая удаленность предприятия, а также, мягко говоря, неважную работу городского транспорта, в «Оптпрогторге» появляется свой «базовский» автобус, который забирает по утрам и развозит по домам вечером своих сотрудников. И это лишь небольшой штрих в палит-

ре социальной политики, проводимой на предприятии. К числу таких «штрихов» относится и обучение сотрудников - специализации, подготовительные курсы в вузы, семинары для бухгалтеров, любое обучение оплачивается без проблем и самим сотрудникам «Оптпрогторга», и их детям. Кроме того, юрист предприятия может бесплатно про консультировать по всем житейским вопросам, оформить, если



потребуется, исковые заявления в суд, документы для нотариуса. А директор по персоналу - психолог по профессии - разрешит кризисные ситуации, возникающие не только на работе, но и дома.

В коллективном договоре между администрацией и трудовым коллективом, заключенным, кстати, по инициативе самой администрации (случай достаточно редкий!), оговорены, казалось бы, самые обычные вещи - оздоровительные лагеря и туристические поездки для детей, путевки для самих сотрудников в Усть-Качку и «Ключи», профилакторий и грязелечеб-

сов. Кстати, эффективный рабочий процесс невозможен без наличия в коллективе нормального микроклимата. Именно его создала Лариса Тингаева благодаря своему человеческому участию в жизни, наверное, каждого сотрудника компании: проводы сыновей в армию, ветеранов на пенсию, свадьбы, юбилеи, сборы в школу, общие праздники - все это проходит уже за рамками рабочего времени, но создает в коллективе почти семейную атмосферу, когда каждый знает, что в любую минуту сможет найти здесь помочь и поддержку.

Крылатая фраза «Человек счастлив, когда утром с удовольствием идет на работу, а вечером с удовольствием возвращается домой» стала основным принципом, на котором Лариса Тингаева построила работу своего предприятия. Но ее созидающая энергия и уважение

к людям не могут ограничиваться какими-либо рамками. Ее заботу ощущают и подшефные организации, и просто жители района. Зачем ей это надо? Лариса Анатольевна Тингаева никогда об этом не задумывалась. Как, наверное, не задумывается человек, протягивая руку тонущему. Она говорит: «Если есть люди, которым нужна помощь, а у меня есть возможность эту помощь оказать, о чём тут думать? Надо просто помочь и все».

Елена Боброва



ЗНАЕМ И ДОВЕРЯЕМ!

«Это замечательный человек. Когда необходима помощь, я знаю, что обратиться можно именно к нему. Отзывчивость, понимание, верность данному слову - вот отличительные черты характера этого человека».

Редко в чей адрес можно услышать такие слова, тем более, когда они сказаны уважаемым человеком, ветераном. Но именно так отзывалась председатель совета ветеранов ВОВ Свердловского района Тамара Ивановна Копытина о генеральном директоре компании «Оптима» Ларисе Анатольевне Тингаевой.

Лариса Анатольевна личность незаурядная. Сейчас в круге ее обязанностей не только руководство одним из крупных предприятий города, но и председательство в некоммерческом фонде «Поколение», членство в координационном совете градообразующих предприятий при администрации Свердловского района. У нее отличная семья и замечательные дети. Можно сказать, что Ларисе Тингаевой сопутствует успех, и только немногие знают про тот трудный путь, который пришлось преодолеть этой женщине для того, чтобы добиться этого успеха.

Она родилась в обычной семье: мама - педагог, отец - инженер, необычной была привитая с детства любовь к прекрасному. Лариса не пропускала ни одной художественной выставки, посещала музыкальную школу и с выбором профессии определилась рано - будущий педагог. Сказано - сделано. Лариса Тингаева пришла на работу в детский сад и закончила педагогический институт. Но тут началась перестройка, и жизнь заставила сменить профессию. Тингаева уходит в туристический бизнес, сейчас те времена абсол-

принципы ведения дел в рыночных условиях. Лариса Тингаева справилась. Именно в работе туроператора проявились те ее качества, которые стали в дальнейшем жизнеопределяющими: невероятная трудоспо-

принимается если не как исключение, то как редкость. Хотя опыт подсказывает, женщины, пройдя жесткий путь конкурентной борьбы, играя по правилам, установленным мужчинами, постоянно доказы-

ны за качество продукции, за сроки поставок, за четкость организации. А главное - приемлемый уровень цен, что для нас крайне важно», - это слова главврача городской клинической больницы № 7 Людми-

Ирина Хатьянова, финансовый директор ОАО «Оптима»: «Мы сможем преодолеть любые трудности и достигнуть еще больших успехов. У нас много планов и замыслов и в скором времени «Оптима», сохранив лучшие традиции, станет в образе предприятия нового типа. Нам есть к чему стремиться, и стоять на месте нет времени». У ОАО «Оптима» действительно далеко идущие планы, и обычно в таких случаях принято делиться «секретами успешного бизнеса». У Ларисы Тингаевой секретов нет, есть четкое понимание того, что за слаженной организацией - труд коллектива, поэтому самой большой ценностью предприятия являются его сотрудники. Простая идея вылилась в конкретные дела: работникам предприятия выдаются ссуды на приобретение жилья, оплачиваются путевки в санатории, детские лагеря отдыха, детские сады. На предприятии работают психолог, юрист, бухгалтер, которые в любой момент готовы оказать консультации своим сотрудникам. Да и на зарплату в ОАО «Оптима» никто не жалуется, причем выдается она в строгой иерархии «наоборот» - руководство получает деньги после-



собность, твердость слова и дела, умение найти общий язык с клиентами и партнерами. С уверенностью можно сказать: останься Лариса Тингаева в туристическом бизнесе - ее фирма процветала бы. Но жизнь распорядилась по-другому - в 1995 году она становится членом Совета Директоров ОАО «Оптима».

«Оптима» - наш лучший и самый надежный партнер. Качество, разумные цены, четкая организация труда. И вдвойне приятно, что руководитель этого предприятия - женщина. О Тингаевой могу сказать - профессионал, сильная личность. Она твердый и при необходимости жесткий руководитель, без этого в бизнесе нельзя, и в то же время чуткий и отзывчивый человек», - говорит о Ларисе Анатольев-

не Поляковой. И с ней соглашаются многие представители бюджетных организаций. Качество при низких ценах - отличительная черта «Оптимы». Компания и ее агенты из года в год выигрывает конкурсы городской администрации на поставку продовольствия



люто верно называют «стихийным бизнесом». Все было в новинку, не было нормативной базы, никто толком не знал

не Вадим Юсупов, генеральный директор компании «Норма». Действительно, женщина-руководитель до сих пор вос-

тавляет августом» - дефолтом 1998 года - и сегодня с уверенностью смотрит в будущее. Конечно, трудности были и будут, но ведь и хозяйство, доставшееся Ларисе Тингаевой, не маленькое: 17.000 кв м благоустроенных складских помещений, 250 сотрудников, более 300 компаний поставщиков и 600 предприятий на территории Пермской области и сопредельных регионов - постоянных клиентов ОАО «Оптима».

«Работать с ОАО «Оптима» - спокойно. Мы спокой-

муниципальным учреждениям образования и здравоохранения - это подтверждает высокую деловую репутацию предприятия - репутацию, которую оно сохраняет в любой ситуации. В августе 1998-го, когда в одночасье «рухнули» рубль и цены подскочили до немыслимых высот, ОАО «Оптима» в числе немногих предприятий выполнило все обязательства перед клиентами, обеспечив поставку продуктов по «старым, дедовским» ценам.

дним, поэтому и словосочетание «задержка аванса» работники «Оптимы» уже позабыли.

«Им хорошо, - подумает кто-то, - рачительный хозяин о своих сослуживцах всегда позабочится, а как же те, кто за бортом благополучного предприятия?» Да, так может сказать тот, кто лично не знаком с Ларисой Тингаевой, поэтому послушаем мнение человека, который стал не просто партнером, а добрым другом предприятия.

(Продолжение на стр. 4)

ЗНАЕМ И ДОВЕРЯЕМ!

Людмила Сидорчук, заведующая детского сада № 67 «Дом радости»: «Я искренне благодарна Ларисе Анатольевне за поддержку нашего Дома Радости. Мы начинали еще в 1997 году, сколько нужно было сделать! Не хватало всего: мебели, строительных материалов, игрушек.

Элементарно не было мужских рук, чтобы гвоздь вкотопить. Вот тогда к нам на помощь пришла Лариса Тингаева и сотрудники ОАО «Оптпротдорг». Теперь они наши постоянные и любимые шефы». Идея возродить шефство предприятий над школами, детскими садами, училищами витала давно, но энтузиастом, способным воплотить идею в жизнь, стала именно Лариса Анатольевна. Когда ее в числе руководителей крупнейших предприятий района пригласили принять участие в работе координационного совета, она обратилась с этой инициативой к своим коллегам. Предложение понравилось, и сейчас в Свердловском районе уже у целого ряда образовательных учреждений есть свои шефы. Кто знает, что это заслуга Тингаевой, - только близкие люди. Но ей и не нужны дифрамбы, ей, профессиональному педагогу, важно видеть радость на лицах ребятишек, а лучшей наградой стал концерт, организованный ими для своих шефов.

«Мы десять лет искали возмож-

ность собраться вместе, просто встретиться, поговорить. Для пожилых людей общение важнее каких-то материальных благ. Но, к сожалению, о нас забывали, финансовых средств не было даже на организа-

ли, но не все. Были люди, которые помнили, кому мы обязаны сегодняшним благополучием, и среди них директор «Оптпротдорга». Организованный Ларисой Тингаевой некоммерческий благотвори-

тельный фонд «Поколение» организовал их распределение. В результате адресную помощь в течение года получают более 7000 семей Свердловского района.

«Поколение» образован недавно, но сделано им уже многое. Впервые за десять лет наши пенсионеры получили возможность собраться вместе в праздники, впервые за десять лет им организуют экскурсии, концерты. Заботу не всегда можно выразить материальными ценностями, недаром французский писатель Сент-Экзюпери говорил, что «самой большой роскошью является роскошь человеческого общения». Мне довелось услышать много слов благодарности в адрес Ларисы Анатольевны Тингаевой и от Аллы Дмитриевны Федоренко, председателя Свердловского районного отделения всероссийского общества инвалидов, и от Людмилы Александровны Решетниковой, председателя совета ветеранов работников образования, и от многих и многих людей. В заслуги фонда можно внести и участие в программе по созданию в Пермской области сети социальных магазинов для малоимущих граждан. В Свердловском районе фактически уже опробовано это нововведение. ОАО «Оптпротдорг» выделило продовольственные наборы, администрация составила список нуждающихся, а некоммерческий фонд

«Очень важно заниматься развитием промышленности, поднимать экономику. Но нельзя ради решения глобальных задач откладывать на потом повседневные вопросы, из которых складывается наша жизнь. Нельзя экономические приоритеты ставить выше приоритетов конкретного человека» - вот принцип **Ларисы Тингаевой**.

Ее трудовая биография, ее общественные и личные достижения строятся на этом принципе. Забота о детях, ветеранах, помощь тем, кто сегодня нуждается в поддержке, возвращаются сторицей. Сегодня Лариса Анатольевна Тингаева - кандидат в депутаты Законодательного собрания Пермской области. За ее плечами богатый жизненный опыт, успешное руководство крупным предприятием, незапятнанная деловая репутация, уважение коллег и друзей. Для нее важны эти выборы, важна поддержка избирателей. И в любой ситуации, в стенах самого высокого собрания она твердо будет защищать интересы тех, с кем связана вся ее жизнь, интересы жителей Свердловского района, наши с вами интересы.

Владимир Щедров



цию простого чаепития для наших ветеранов. Если бы не Лариса Анатольевна, все так бы и осталось мечтой. Благодаря ее поддержке мы вновь почувствовали себя нужными, не брошенными на произвол судьбы», - рассказывает председатель совета ветеранов работников торговли **Галина Александровна Рублева**. После разрушения советской системы, упразднения центральных организаций торговли сотни ветеранов остались без поддержки и опеки. О тех, кто создавал основу нашей торговли, просто забы-

тельный фонд «Поколение» взял на себя заботу о ветеранах района. В совет ветеранов входит 41 первичная организация, а всего в районе 48 тысяч ветеранов, из них 1,5 тысячи - участники Великой Отечественной войны. Многим из них требуется помощь, так, среди двухсот ветеранов-работников торговли - 30 прикованы к постели.

Для них каждый гость - радость, а если он приходит еще и с подарком, то радость вдвое. Вместе с работниками фонда и членами совета ветеранов Свердловского района фактически уже опробовано это нововведение. ОАО «Оптпротдорг» выделило продовольственные наборы, администрация составила список нуждающихся, а некоммерческий фонд

хозяйке на заметку

ГОРОСКОП С 19 ПО 25 НОЯБРЯ

ОВЕН

Многие жизненные вопросы на этой неделе будут решаться спокойно и без напряжения. Атмосфера вокруг вас гармонизируется и привнесет успокоение.

ТЕЛЕЦ

На этой неделе вам нежелательно рассказывать окружающим о своих планах и замыслах, сохраните все в тайне. Работы будет много, вам придется вспоминать о невыполненных договорах и обещаниях, время исправлять ошибки и недочеты.

БЛИЗНЕЦЫ

Дела складываются хорошо, несмотря на ряд проблем, связанных с необходимостью освобождения от прежних обязательств. Перенесите их решение на следующую неделю и вы не пожалеете об этом.

РАК

Желательно проявить некоторую осторожность и посвятить время завершению старых дел. Остальное время будет благоприятно для новых творческих начинаний, но не забывайте, что иногда новое - это хорошо забытое старое.

ЛЕВ

Вам необходимо сконцентрироваться и начать воплощать в жизнь новые проекты, опираясь на свою интеллектуальную энергию. Если вы не будете лениться, то сможете достичь блестящих результатов в своей деятельности.

ДЕВА

Вы сейчас можете находиться на распутье, но какой бы путь вы не выбрали, любая дорога приведет вас к намеченной цели, только какими средствами и насколько быстро. В принципе вас ожидает достаточно благополучная неделя, которая принесет уверенность в благополучном осуществлении ваших планов.

ВЕСЫ

Вы, вероятно, уже поняли простую истину: чтобы почувствовать удовлетворение от общения с людьми, нужно как минимум увидеть и принять то, что для вас делается от чистого сердца.

СКОРПИОН

Вы почувствуете себя в гуще событий с начала недели. Неделя в целом благоприятна для тайных дел, а также для ведения домашнего хозяйства и реализации задуманного.

СТРЕЛЕЦ

Вы можете почувствовать себя в эпицентре событий, причем не всегда приятных. С наибольшим успехом завершатся дела, над которыми вы работали совместно с друзьями.

КОЗЕРОГ

Успех в профессиональных делах будет вас преследовать практически всю неделю. Ваши проблемы происходят из-за сплетен и интриг, которые плетутся вокруг вас. Вы даже не догадываетесь, от кого ждать удара. Приглядитесь и будьте предельно внимательны, тогда тайный враг станет явным.

ВОДОЛЕЙ

Вам будет необходимо доказать свою профессиональную компетентность в малом и большом, и если вам это удастся, то ваш авторитет значительно возрастет, а это будет способствовать продвижению по карьерной лестнице.

РЫБЫ

Возможен успех в организационных делах. Многие наболевшие проблемы на работе решатся спокойно, даже с какой-то легкостью. Консервативное отношение к жизни и планомерность действий помогут добиться помощи, в том числе финансовой, у тех, кто старше или главнее.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ПО-ШАНХАЙСКИ

250 г вареного куриного мяса, 150 г твердого сыра, 4 яйца, 1 свежий огурец, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 долики чеснока, 4 ст. л. майонеза.

Для приготовления этого необычайно вкусного салата вам необходимы креманки в количестве четырех штук. Куриное мясо, яичный белок и огурец нарезаются мелкой соломкой, сыр, чеснок и яичный желток нужно натереть на мелкой терке. Затем все продукты укладываются в креманки слоями в такой последовательности: огурец, куриное мясо, майонез, яичный белок, сыр, чеснок, майонез, яичный желток, майонез, зеленый горошек. Салат необходимо выдержать в холодном месте около двух часов для того, чтобы он пропитался, и можно подавать к столу.

ОМЛЕТ ПО-БОЛГАРСКИ

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 20 г, перец стручковый - 60 г, брынза - 25 г, соль - 2 г, зелень петрушки - 3 г.

Яйца выпить в тарелку, хоро-

шо размешать, добавить мелко нарезанный и поджаренный стручковый перец и тертую брынзу. Эту смесь выпить на противень или сковороду с разогретым жиром и жарить. Готовый омлет свернуть вдвое, уложить на тарелку и посыпать зеленью петрушкой. Если омлет жарится на противне, то готовый омлет разрезать на квадратики и каждый свернуть вдвое треугольником.

Подавать на стол, посыпав зеленью.

ГРЕЧЕСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

150 г масла, 450 г просеянной муки, 200 г сахарной пудры (очень мелкой), 1 яйцо (лучше только желток), ванильный сахар, 1 ложка коньяка, 150 г промолотых (лучше в кофемолке) и поджаренных орехов, 1/2 чайной ложки соды.

Греки - любители сладкого. По традиции они пьют чай или кофе через час (не менее) после еды и считают это отдельной трапезой. Поэтому греческие сладости особенно вкусны и ароматны.

Разогреть духовку до 200°С. Приготовить тесто. Перемешать масло и сахарную пудру (100 г) до пышной пены. Добавить яйцо

(лучше только желток), ванильный сахар, коньяк и хорошо перемешать. Орехи, пекарский порошок (или соду) и муку смешать и соединить с жидкой массой (взбитой). Тесто раскатать в шарики и выпекать толстенькие полумесцы. Выпекать 25 минут. Поставить оставшуюся сахарной пудрой.

БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ «ЗВОНОК В ДВЕРЬ»

Мука - 1 ст., сахар - 3/4 ст., мед - 2 ст.л., яйца - 3 шт., сода - 1 чл. (гашеная), начинка любая.

В миску положить яйца, сахар, мед, соду и муку - миксером взбить, выпложить на противень, смазанный маргарином или растительным маслом, выпить (тонкий слой на весь противень) и поставить в духовку, разогретую до 200°С. Печется 5-7 мин. до золотистого цвета! Начинка многообразная - из того, что есть:

1. Сметану с сахаром - взбить.

2. Лимон с кожурой, тертый с сахаром.

3. Любое варенье.

Испеченный бисквит провернуть, легко ли отделяется (если допечь снизу - легко). Смазать начинкой, свернуть в рулев.

