



## Минтруд информирует

**МРОТ повысили.**  
На сколько вырастут пособия?

...4...



## Победы Центров справедливости

Калининград:  
Отсудили у Газпрома  
**304 000 рублей**



## День мясоеда

Необычные  
маринады  
для шашлыка

# ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

МАЙ 2018 (7/129)



## ЛЕКАРСТВА ПО БЕСПЛАТНОМУ РЕЦЕПТУ

КАК ОФОРМИТЬ ЛЬГОТУ  
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРЕПАРАТА НЕТ В АПТЕКЕ

«Домовой» провел ревизию законов и заглянул  
за аптечные прилавки

...11

### ПОЗИЦИЯ

Сергей МИРОНОВ  
о госзакупках



80% торгов – фикция.  
Хватит «пилить»  
бюджет!

...5

### НАШ ГЕРОЙ

Справедливоросс  
спас семерых  
тонущих рыбаков



...6

### ВЗЯТЬ ДОМ ПОД КОНТРОЛЬ

Как сэкономить  
на платежках  
и заработать  
на доме

...7

### ВАШИ 6 СОТОК



Строим бордюр  
для грядки

...14



## ● АБАКАН



## Великие комбинаторы

После капремонта в доме подменили новые водосчетчики на подержанные

**Жителям многоквартирного дома на ул. Итыгина, 3 провели капремонт дома. В начале сентября прошлого года комиссия принимала объект. В приемке участвовал и председатель Совета дома Виталий Демченко.**

По плану работ на входе и выходе систем водоснабжения должны были установить электромагнитные преобразователи расхода (ИРЭМ).

Проще говоря, счетчик-расходомер. И два таких новых устройства врезали в трубы пятиэтажки. Каково же было удивление Виталия, когда через неделю он не обнаружил в подвале ИРЭМов.

Расходомеры скрутили! Кто и почему – неизвестно. На их месте оказались просто перемычки. Собственники обратились за разъяснениями в УК «ЖЭУ-7». На следующий день жители обнаружили, что ИРЭМы на месте. Вот только вместо новых коммунальщики вкрутили приборы учета 2010 года. О чем гласила инструкция-паспорт, наклеенная на стене подвала.

Помочь разобраться жильцы попросили Центр защиты прав граждан. Были направлены претензии в «ЖЭУ-7», региональному оператору Фонда капремонта, а также в компанию-подрядчик «Строительное управление 9».

Как выяснилось, из выделенных на ремонт дома 5,7 млн рублей на новые ИРЭМы потратили 35,5 тысячи. В УК отметили, что за проведение работ и установку оборудования отвечает Фонд капремонта. Сотрудники Фонда признали, что расходомеры действительно заменили, но они вполне работоспособны.

Подмену ИРЭМов в Фонде списали на «перерасход» – не хватало, дескать, средств для расчета с подрядчиком. Деньги, потраченные на новые расходомеры, организация обещала вернуть в Фонд.

## ● КАЛИНИНГРАД

## Мечты сбываются

Дачница отсудила у Газпрома 304 000 рублей

В июле 2011 года жительница Калининграда Валерия Сафоновка приобрела участок в 6 соток в СНТ «Рощино-Калининград». Отдала за землю 150 тысяч рублей. Планировала построить домик и разбить сад. Но спустя три года Сафоновка и владельцы соседних участков получили уведомления от администрации МО «Зеленоградский район» об изъятии земли под строительство газификационного терминала сжиженного природного газа компании «Газпром».



В 2017 начался процесс изъятия. Дачнице прислали письмо с документами, среди которых было заключение экспертизы. За потерю собственности пообещали заплатить 63 тысячи рублей.

Сафоновка с ценой не согласилась. Тогда Газпром подал на нее в суд. Результатом спора стала новая экспертиза, назначенная судом.

Суд присудил Сафоновке 304 тысячи рублей. Однако энергетический гигант обжаловал решение суда. За помощью дачница отправилась в Центр защиты прав граждан. Специалисты помогли женщине подготовить возражение в судебную коллегию по гражданским делам Калининградского областного суда.

Служители Фемиды отклонили апелляционную жалобу. Представители газового концерна уже запросили у хозяйки участка необходимые документы и в ближайшее время переведут на ее счет требуемую сумму.

## ● ЭЛИСТА

## Как после бомбежки

Мэрия не замечала разбитой дороги под окнами

**Ямы глубиной более 10 см, безразмерные выбоины, летящий из-под колес щебень... Так по весне стала выглядеть ул. Максима Горького – центральная улица, на которой расположена мэрия Элисты.**

В попытке изменить ситуацию несколько активных горожан обратились в Центр защиты прав граждан. Специалисты приемной направили в Элистинское городское собрание письмо с требованием провести ямочный ремонт дороги.

«На основании пункта 13 Основных положений «По допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения», дороги (в том числе автомобильные) должны содержаться в безопасном для движения состоянии в соответствии с требованиями стандартов, норм и правил.



▲ Ул. Максима Горького до и после ремонта.

А согласно ГОСТу 50597-93, данное требование на ул. Максима Горького нарушено», – пояснил руководитель элистинского Центра защиты прав граждан Сергей Гайфулин.

После вмешательства Центра техника вышла на проблемную улицу. Дорожники отремонтировали 500 кв. метров асфальта, затратив на работы 280 тысяч рублей.

Подготовил Федор ТИЩЕНКО

**ЦЕНТР ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ГРАЖДАН**

**СПРАВЕДЛИВАЯ  
РОССИЯ**

Центры защиты прав граждан «Справедливая Россия» созданы по инициативе лидера партии Сергея Миронова и при поддержке президента РФ Владимира Путина.

Научить людей защищать свои гражданские права – такова миссия Центров.

С 2015 года в регионах страны работает 72 Центра. За это время людям удалось вернуть 50 млрд 681 млн рублей. Это деньги, возвращенные по корректировке платы за отопление, излишне собранные ЖЭКаами за «общедомовку» и содержание жилья. Это доначисления

к пенсиям, выплата долгов по зарплатам и возврат отобранных льгот. Это расторжение кабальных кредитных договоров, строительство детских площадок и ремонт дорог. А также экономия средств, которой Центры добиваются в результате отмены незаконных постановлений и решений местной власти.

С 15 апреля по 7 мая 2018 года в Центры обратились 2567 граждан. За этот период удалось вернуть в качестве надбавок, перерасчетов и сэкономить гражданам 21 млн 532 тысячи рублей.

Узнать адрес ближайшего Центра защиты прав граждан можно по телефону горячей линии: 8-800-755-55-77. Звонок бесплатный.





27 марта Госдума РФ в первом чтении приняла законопроект справедливороссов, расширяющий список льготников, которые имеют право на компенсацию за капитальный ремонт.

В партии считают недостаточным теперешнее начисление льгот для пожилых людей.

Сейчас, если в одной квартире с пенсионером проживает родственник-инвалид, не достигший пенсионного возраста, пенсионер лишается права на компенсацию.

Более того, льготой не может воспользоваться и инвалид, потому что не является собственником и не несет обязанности по уплате взносов.

Если закон будет принят, льготы при уплате взносов за капремонт будут положены не только одиноко проживающим пенсионерам, но и тем пенсионерам, которые проживают совместно с инвалидами.

По оценкам Комитета по жилищной политике и ЖКХ ГД РФ, мерой соцподдержки воспользуются 172 тысячи россиян.

# Льготы на оплату капремонта

**С** 1 января 2016 года региональным властям было дано право частично или полностью компенсировать некоторым категориям граждан оплату взносов по статье расходов «капитальный ремонт».

Инициатором законопроекта выступила партия «Справедливая Россия». Законопроект предполагал полное освобождение от взносов на капремонт пожилых людей после 70 лет, а также инвалидов. Госдума приняла закон в «урезанном виде». А перечень льготников и размер компенсации оставили на усмотрение регионов. Несмотря на то, что закон работает, до сих пор далеко не все граждане знают, что у них есть право не платить или экономить на взносах по капремонту. «Домовой» расскажет, кому положено и как оформить.

## ДЛЯ КОГО СТАВКА ЛЬГОТНАЯ

Федеральным законом № 399-ФЗ от 29.12.2015 года внесены поправки в ст. 169 Жилищного кодекса РФ и ст. 17 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». На льготу могут претендовать:

- Инвалиды I и II групп, дети-инвалиды, семьи детей-инвалидов – **50%**.
- Одиноко проживающие неработающие пенсионеры в возрасте от 70 лет и граждане от 70 лет, проживающие в составе семьи из неработающих пенсионеров – **50%**.
- Одиноко проживающие неработающие пенсионеры старше 80 лет и граждане

от 80 лет, проживающие в составе семьи из неработающих пенсионеров – **100%**.

## ГДЕ ОФОРМИТЬ

Льготу оформляют в органах соцзащиты по месту проживания или в МФЦ. Инвалидам, которые уже состоят на учете, льгота назначается автоматически.

Перед тем, как подать заявление, убедитесь, что ваш дом – участник региональной программы капремонта.

Если в вашей платежке есть строка расходов на капремонт, вопрос снят. Тем, кто переехал или получил ключи от новостройки, необходимо уточнить информацию в управляющей организации (УК, ТСЖ, ЖСК).

Должникам за жилищно-коммунальные услуги компенсации не возмещаются вплоть до погашения задолженностей.

## КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОНАДОБЯТСЯ

- Заявления установленного образца.
- Документы, которые удостоверяют личность собственника жилья и лиц, зарегистрированных с ним.
- Документы, подтверждающие права собственности на жилье.
- Квитанции об оплате счетов за капремонт за месяц, предшествующий месяцу обращения за получением компенсации.
- СНИЛС. Страховые свидетельства из Пенсионного фонда собственника и членов его семьи.
- Реквизиты счета банка для выплаты компенсации.



*Несмотря на то, что закон работает, далеко не все граждане до сих пор знают, что у них есть право не платить или экономить на взносах по капремонту*

## ОСОБЕННОСТИ ОФОРМЛЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

- **Инвалиды, которые состоят на учете**, получают компенсации автоматически.

Если сменился адрес регистрации или изменилась группа инвалидности, необходимо своевременно поставить в известность органы соцзащиты.

- **Инвалидам, не вставшим на учет**, необходимо обратиться за оформлением в управление социальной защиты.

## ОСОБЕННОСТИ ОФОРМЛЕНИЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пенсионерам после 70 лет предоставление льготы по капремонту осуществляется при соблюдении трех условий:

- одинокое проживание;
- наличие права собственности на жилье;

– отсутствие иного источника дохода кроме пенсии (трудоустроенным пожилым людям льгота не предоставляется).

Документы подаются лицом лично, либо через портал Госуслуг.

Также возможно оформление льготы по нотариальной доверенности.

Подробную информацию о перечне необходимых документов вы можете узнать из инструкции «Льготы по капремонту» в разделе «КОММУНАЛЬНАЯ САМООБОРОНА» на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф).

## ВАЖНО!

Льгота рассчитывается не от фактической площади квартиры, а от нормативной.

Сверхнормативные метры придется оплачивать полностью.

Льготы предоставляются не более чем на одну квартиру.

Назначение льготы производится на основании заявления гражданина с 1-го числа месяца, следующего за месяцем обращения.

Подготовил Федор ТИЩЕНКО



Узнать подробный порядок оформления поможет инструкция Центров защиты прав граждан на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе «КОММУНАЛЬНАЯ САМООБОРОНА». Скачать инструкцию вы можете бесплатно.



# Пособие по безработице повысят до прожиточного минимума

Минтруд разработал проект закона, который вносит поправки в федеральный закон «О занятости населения в Российской Федерации». Изменения касаются условий получения и размера пособия по безработице.

Ведомство предлагает упростить процедуру постановки безработного на биржу труда. В том числе исключить обязательное предоставление гражданами справки о среднем заработке за последние три месяца по последнему месту работы.

Кроме того, предполагается увеличение максимальной величины пособия по безработице до величины прожиточного минимума трудоспособного населения, а минимальной величины пособия – до 30 % от максимальной.

Сейчас максимальный размер пособия по безработице составляет 4900 рублей, а минимальный – 850 рублей. Это в несколько раз ниже прожиточного минимума.

С целью стимулирования безработных граждан к активному поиску работы предлагается сократить сроки выплаты пособия по безработице.

Для тех, кто ищет работу впервые или уволен за нарушение трудовой дисциплины, предлагается сократить выплаты пособия до 3 месяцев.

## Регионам добавили денег на МРОТ

Российским регионам выделяют дополнительно 16,4 миллиарда рублей на повышение минимального размера оплаты труда (МРОТ) до уровня прожиточного минимума.

Это второй транш из федерального бюджета. Напомним, первый составил 20 миллиардов рублей.

Это означает, что с мая минимальная зарплата поднимется до 11 163 рублей, а граждане, живущие на Севере и на приравненных к нему территориях, будут получать более высокий МРОТ за счет «северных коэффициентов».

Глава ведомства Максим Топилин убежден, что это серьезный вклад в дело борьбы с «работающими бедными».

Кроме того, планируется пересмотреть содержание пока не отмененной потребительской корзины. Если в ней увеличится количество мяса, рыбы, овощей и фруктов, то вырастет и ее стоимость, а с ней – и величина прожиточного минимума, и минимальная зарплата, пообещал министр.

Если с 1 мая 2018 года зарплата работников окажется меньше МРОТ (11 163 рублей), то работодателя могут привлечь к ответственности в виде штрафов.

Штраф для организации может составить от 30 000 до 50 000 рублей, а при повторном выявлении – от 50 000 до 70 000 рублей.

Руководителю при первичном нарушении могут вынести предупреждение или выписать штраф от 1000 до 5000 рублей. При повторном – штраф от 10 000 до 20 000 рублей. Более того, могут дисквалифицировать на срок от года до трех (ст. 5.27 КоАП РФ).



# Женщин защитят от опасного труда

Минтруд вынес на общественное обсуждение проект приказа, ограничивающий труд женщин на вредных и опасных производствах. Прежде всего на работах, которые могут отрицательно повлиять на репродуктивное здоровье женщин.

– Понимая, что роль женщины в семье, в обществе, в государстве крайне велика, в том числе с точки зрения деторождения, мы должны принимать определенные защитные меры, – отметил директор Департамента условий и охраны труда Минтруда России Валерий Корж.

Если проект приказа примут, то общее количество запрещенных для женщин профессий не сократится, а даже увеличится. По сути, в новом документе пере-

смотрен подход в определении критерия «опасности». То есть упор сделан на вредные вещества и факторы, действующие на организм женщины, а не на список с названиями должностей. Это даст возможность ввести ограничения именно там, где нужно, и снять их, где они были ранее.

В документе планируется определить перечень химических веществ, опасных для репродуктивного здоровья женщин, и, соответственно, ограничить применение женского труда в этих сферах деятельности. Также из перечня исключат отдельные виды работ, которые не применяются в современном производстве.

Помимо этого, определяют список профессий с вредными и опасными условиями труда, связанными с под-  
нятием тяжестей.

## НА КАКИЕ ПОСОБИЯ ПОВЛИЯЕТ МРОТ С 1 МАЯ 2018 ГОДА

Кроме зарплаты, новый МРОТ с 1 мая 2018 года также влияет на размер некоторых пособий. В каких случаях пособия с 1 мая изменятся и повлекут изменение размера выплат – смотрите в таблице.

| Пособие                                 | Как влияет МРОТ  |
|---|--|
| Больничное пособие                      | В расчетном периоде заработка не было или он оказался ниже МРОТ – минимальный размер пособия считают исходя из МРОТ  |
|   | В расчетном периоде отсутствовал заработок либо фактический среднемесячный заработок оказался ниже МРОТ у сотрудника, для которого на момент наступления страхового случая установлен режим неполного рабочего времени. В таком случае средний заработок (МРОТ) для расчета пособия определяется пропорционально продолжительности рабочего времени сотрудника |
|   | Если страховой стаж менее 6 месяцев, начисленное пособие не может превышать МРОТ за полный календарный месяц   |
|   | В больничном листе есть отметки о нарушении режима без уважительной причины – пособие считают исходя из МРОТ с даты нарушения и до окончания болезни   |
| Пособие по беременности и родам         | В расчетном периоде заработка не было или он оказался ниже МРОТ – минимальный размер пособия считают исходя из МРОТ  |
|   | В расчетном периоде отсутствовал заработок (фактический среднемесячный заработок оказался ниже МРОТ) у сотрудницы, которой на момент начала отпуска по беременности и родам установлен режим неполного рабочего времени. Средний заработок (МРОТ) для расчета пособия определяется пропорционально продолжительности рабочего времени                          |
|   | Если страховой стаж менее 6 месяцев, начисленное пособие не может превышать МРОТ за полный календарный месяц   |
| Пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет | Среднемесячный заработок для расчета пособия не может быть меньше МРОТ   |



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РФ  
Справочная Отдела по работе с обращениями граждан: 8 (495) 606-15-20.  
Адрес: 127994, ГСП-4, г. Москва, ул. Ильинка, д. 21.



# СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

Куда деваются деньги в богатой стране России? Анализ показывает, почти треть национального бюджета уходит на «откаты» чиновникам и завышенные цены при госзакупках. «Справедливая Россия» предлагает изменить законодательство таким образом, чтобы убрать все лазейки для взяточников и коррупционеров

## Справедливороссы требуют навести порядок в госзакупках

Фракция справедливороссов в Госдуме внесла сразу два законопроекта, направленных на борьбу с коррупцией в госзакупках. Один из них направлен на решение проблемы теневой занятости. Второй исключает возможность участия в тендерах «своих компаний», когда победитель известен заранее.

### ЗАРПЛАТА «В КОНВЕРТАХ» БЕЗ ПРАВА НА ПЕНСИЮ

Эсеры предложили отстранять от участия в госзакупках организации, которые уклоняются от полноценной уплаты страховых взносов и налоговых отчислений за своих сотрудников.



**Сергей МИРОНОВ**

Председатель партии «Справедливая Россия»

– Санкции необходимо применять не к гражданам, которые вынужденно соглашаются с условиями оплаты труда, а к работодателям, которые платят зарплату «в конвертах». Отстранение таких компаний от участия в госзакупках станет действенным механизмом борьбы с теневой занятостью и позволит повысить прозрачность рынка труда.

Из-за теневого бизнеса государство теряет огромные деньги. По данным Росстата, «в конвертах» ежегодно выдается 10 триллионов рублей. Это

половина доходов официального фонда оплаты труда. Региональные и муниципальные бюджеты ежегодно недополучают до 1,3 триллиона рублей по уплате налога на доходы физлиц, а Пенсионный фонд, Фонд ОМС и Фонд соцстрахования – до 3 триллионов рублей.

Кроме того, россияне, получающие серую зарплату, не смогут выйти на пенсию по достижении пенсионного возраста. Им попросту не хватит баллов. А таких сегодня насчитывается 15 миллионов.

Перспектива остаться без многомиллионных госзаказов может подтолкнуть компании «выйти из тени».



**Олег ШЕИН**

Член Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов

– Лишать возможности участвовать в госзакупках нужно, если в компании доля нелегалов превышает 10 % от всего штата, или таких сотрудников больше 100 человек. Выявлять эти нарушения должны надзорные органы либо суд. К тому же для предприятий, участвующих в тендере, существуют налоговые льготы. Это, между прочим, 9,5 триллиона рублей ежегодно. Поэтому нужно с теневого бизнеса снять налоговые льготы.

### 80 % ГОСЗАКУПОК – РАЙ ДЛЯ КОРРУПЦИОНЕРОВ

Другой законопроект «Справедливой России» направлен на повышение конкурентности и прозрачности процедур при проведении тендеров.



**Валерий ГАРТУНГ**

Первый заместитель председателя Комитета Госдумы по экономической политике, промышленности, инновационному развитию и предпринимательству

– Ежегодно в России производятся закупки на 30 триллионов рублей. Из них 97 % осуществляются неконкурентными способами. За этими коррупционными потоками стоят конкретные компании с огромным лоббистским ресурсом. Реализация нашего закона создаст условия для повышения прозрачности процедур и экономии бюджетных средств. Если мы обуздаем коррупцию в госзакупках, то сможем сэкономить почти 6 триллионов рублей. Этого хватит, чтобы провести реновацию по всей стране, модернизировать транспортную систему, сферы образования, здравоохранения и даже индексировать пенсии.

О коррупции в сфере госзакупок неоднократно заявлял и глава Федеральной антимонопольной службы Игорь Артемьев. По его словам, 95 % всех госзакупок – фикция, а доля картельных сговоров составляет 80 %.

Ранее лидер справедливороссов Сергей Миронов вместе со своими коллегами внес в Госдуму законопроект, предлагающий запретить выбирать поставщика по критериям, выбранным заказчиком. Думское большинство поддержало инициативу. Законопроект уже принят в первом чтении.

Елена МАКСАКОВА



**ГОСЗАКУПКИ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ НА ЭКОНОМИКУ, А НЕ НА КАРМАН КОРРУПЦИОНЕРОВ!**





## Ольга ЕПИФАНОВА

Заместитель председателя Государственной думы РФ, член Комитета ГД по контролю и Регламенту, член Президиума Центрального совета партии «Справедливая Россия»



# Нужны законы для развития Арктики

Если на северных территориях страны не останется людей, мы потеряем эти богатые ресурсами регионы. К Северу нужен особый подход со стороны государства, убеждена вице-спикер Госдумы, глава Экспертного совета по вопросам законодательного обеспечения развития районов Крайнего Севера Ольга Епифанова.

16 апреля в Архангельске под председательством Ольги Епифановой состоялось заседание Экспертного совета по вопросам законодательного обеспечения развития районов Крайнего Севера, приравненных к ним местностей, районов Дальнего Востока, а также территорий, входящих в Арктическую зону РФ.

Главной темой стало создание законодательных условий для повышения инвестиционной привлекательности этих территорий.

В обсуждении проблемных направлений приняли участие представители

власти, науки и бизнеса арктических регионов.

– Архангельская область активно занимается развитием Севера. Это невозможно в отдельно взятой области. Нужно объединять ученых, предпринимателей, госслужащих и муниципалитеты, общественность для пространственного развития арктических территорий, – подчеркивает парламентарий.

Участники дискуссии предложили внести изменения в Бюджетный и Налоговый кодексы, чтобы учесть особенности ведения бизнеса на Севере.

# Хованская вступилась за детей-сирот



Председатель Комитета Госдумы по жилищной политике и жилищно-коммунальному хозяйству, Справедливоросс

## Галина ХОВАНСКАЯ

Справедливоросс Хованская предложила освободить детей-сирот от платы за наем и капремонт жилья специализированного фонда.

Дети-сироты обязаны ежемесячно платить за наем жилья. Однако не всегда получается выполнять условия договора. В причинах просрочек никто не разбирается. Чиновники подают в суд, и должника принудительно выселяют.

– Можно заключать, как, например, у дворников, договор безвозмездного пользования. Документ исключал бы обязательность платы за наем. К тому же детям-сиротам не пришлось бы доказывать свой статус – малоимущий или нет, – заявила Хованская.

Парламентарий напомнила и о детях-сиротах, страдающих тяжелыми хроническими заболеваниями, с которыми не допускается совместное проживание.

Однако в ряде случаев им приходится делить жилплощадь с другими семьями, проживающими в коммунальной квартире. Парламентарий предложила сократить срок выдачи отдельного жилья таким детям.

– Есть позиция президента России. Глава государства заявил, что надо за детей-сирот оплачивать наем так же, как раньше оплачивали военнослужащим. Необходимо решить эту позорнейшую проблему. Иначе мы готовим для криминала людей, мы их выбрасываем на улицу. Это совершенно недопустимо, – добавила депутат.

Подготовила Елена МАКСАКОВА

## АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

# САШ, НАДО ВЫТАСКИВАТЬ...

Справедливоросс Александр МИТЬКО спас семерых тонущих жителей Архангельской области

Несколько жителей Архангельской области отправились отдыхать на Онежскую губу. Кто-то на подледную рыбалку, кто-то закрывать лыжный сезон. Но все они не учли погодные условия.

Утром депутату Онежского муниципального района Александру Митько позвонили из регионального МЧС. Дело срочное – тонули двое рыбаков, и их нужно было спасать. На сборы и подъем вертолета со спасателями ушло бы много времени.



Одному из терпящих бедствие рыбаков удалось связаться с экстренной службой и сообщить свое местоположение. Митько – единственный в Онеге, кто имеет права и навыки управления лодкой-амфибией.

– Мне позвонили. Сказали: Саш, нужна твоя помощь. Люди погибают на льду. Надо вытаскивать. Конечно, я сразу бросился помогать. Взял амфибию и вперед, на поиски, – вспоминает Александр Митько.

Горе-рыбаки были в полукилометре от берега. Их снегоход утонул, а сами они еле держались на плаву. Митько вытащил обоих, но спасательная операция на этом не закончилась.

## ТРОЕ НА ЛЬДУ, НЕ СЧИТАЯ МОТОСОБАКИ

В беде оказались еще трое рыбаков. Их Митько заметил случайно. Утопая в рыхлой массе из воды и льда, они держались из последних сил. Среди тонущих оказались женщина и одноногий инвалид.

– Чтобы не уйти под лед, попавшие в беду раскинулись звездочкой. Цеплялись за остатки льда как могли. В их глазах читалось желание выжить, – рассказывает спасатель поневоле.

Правильная оценка ситуации помогла Митько в считанные минуты затащить тонущих на борт амфибии. Помимо троих рыбаков, удалось спасти мотобуксировщик (в народе – мотособака), на котором пострадавшие отправились на рыбалку.

## ДРУГ ПОЗНАЕТСЯ В БЕДЕ

Не успел герой сойти на берег, как ему поступил еще один звонок. На этот раз от друга, который

отправился с девушкой на лыжах в сторону Кий-острова. Сам остров находится в открытом море в 10 километрах от берега.

Обширная зона поисков не помешала Митько обнаружить попавших в беду. Те держались из последних сил. По словам депутата, если бы не лыжи, то столько на поверхности льда они не продержались бы. Им повезло, что помощь подоспела вовремя.

Семеро спасенных людей! Александр надолго запомнит этот день. Теперь в его личном списке уже восемь спасенных жизней. Ранее Справедливоросс уже довелось снять со льда человека. Сам же депутат относится к произошедшему спокойно. Он призывает людей внимательнее следить за капризами погоды и не рисковать жизнью понапрасну.

– В очередной раз убеждаюсь – чем больше становится техники у людей, тем рыбаки и отдыхающие все дальше уходят от берега. А это очень опасно в теплую весеннюю погоду. Берегите себя, ведь вас ждут дома! – подытожил Александр Митько.

Федор ТИЩЕНКО



# ВЗЯТЬ ДОМ ПОД КОНТРОЛЬ



В Центрах защиты прав граждан стартовала новая программа справедливороссов.

**В** рамках проекта жителей научат, как зарабатывать на возможностях дома и экономить на коммунальных платежах. Подскажут, как заставить управляющую компанию оказывать своевременные и качественные жилищно-коммунальные услуги и разъяснят новации в жилищном законодательстве страны.

Первая серия семинаров уже прошла во всех 72 Центрах страны.

В рамках первой встречи активные горожане и председатели Советов домов познакомились с преимуществами проекта.

Руководители приемных вместе с представителями домов обозначили реперные точки, по которым жители могут судить о том, кто в доме хозяин: они или ЖЭК.

Тут же всплыла масштабная проблема: большинство жителей в глаза не видели Договор управления между управляющей организацией и домом.

Это означает, что собственники не могут повлиять ни на размер квартплаты, ни на условия обслуживания. ЖЭК, в свою очередь, может безнаказанно включать в платежи плату за сверхнормативы потребления энергоресурсов, в одностороннем порядке изменять ставку на содержание жилья и манипулировать условиями обслуживания.

В Центрах защиты прав граждан разработан образец Договора управления, где учтены все выгоды собственников. Кроме того, жителям могут подсказать, как правильно организовать общее собрание в доме, пригласить туда управляющую компанию и проголосовать за удобный договор.

Еще одной важной темой, которая была затронута на семинарах, стала ревизия общедомового имущества. Специалисты Центров на примерах показали, как дом может экономить на расходах, как заработать на сдаче в аренду коммерческих помещений, размещении рекламы и грамотном взаимодействии с провайдерами.



## Сергей МИРОНОВ

Председатель партии  
«Справедливая Россия», инициатор создания  
Центров защиты прав граждан

— Победить коррупцию, бюрократию, равнодушие и непрофессионализм можно только тогда, когда каждый житель сможет активно влиять на судьбу своего дома, двора и города. Ведь если человек способен навести порядок в собственном доме — он способен навести порядок и в стране. Если, к примеру, уже сделан капремонт, впору проверить, кому принадлежит земля под домом. Размежевали земельный участок — есть повод заняться благоустройством придомовой территории.

На семинарах расскажут, как обеспечить дому участие в региональном и федеральном финансировании своей деятельности. Научат грамотно истребовать для ревизии общедомового имущества все засекреченные управляющими организациями документы.

Узнать адрес ближайшего Центра защиты прав граждан можно по телефону горячей линии: 8-800-755-55-77. Звонок бесплатный.

**ЦЕНТР ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ГРАЖДАН**  
**СПРАВЕДЛИВАЯ  
РОССИЯ**

Центры защиты прав граждан —  
инструмент для формирования  
активного гражданского общества.

С этой позицией согласен и президент Владимир ПУТИН, который в 2014 году поддержал идею открытия мироновских Центров и организации общественного контроля в социальной сфере и сфере ЖКХ.

### МЫ НАУЧИМ ВАС:

- ▶ как экономить на квартплате;
- ▶ как заработать на доме и добиться качественных услуг от УК;
- ▶ как планировать и контролировать капремонт;
- ▶ как получить государственные деньги на благоустройство двора;
- ▶ как дом может зарабатывать на рекламе и аренде;
- ▶ как оформить в собственность землю под домом.

Как ни крути, но более 70 % обращений в Центры защиты прав граждан — это жалобы на коммунальные поборы и низкое качество оказания жилищно-коммунальных услуг. Активный Совет дома или группа инициативных граждан, которые намереваются создать такой Совет, может подключиться к ревизии имущества и улучшению условий на любом этапе программы.

Федор ТИЩЕНКО





БАШКИРИЯ

# КУРСЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБЕЗОПАСЯТ ЖИТЕЛЕЙ ОТ МОШЕННИКОВ

Лидер башкирских справедливороссов считает, что государство должно отвечать за риск россиян быть обманутыми

**П**о всей стране нужно проводить курсы повышения финансовой грамотности. А начать нужно с пенсионеров, школьников и студентов.

К такому выводу политик пришел не случайно. Юрий Игнатьев курирует работу Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия» в Уфе. Самые вопиющие истории, с которыми люди обращаются за помощью, связаны именно с финансовыми махинациями. Салоны красоты навязывают дорогостоящие кредиты на красоту, а трейдеры – бесполезные курсы. Аферисты идут на любые ухищрения, чтобы выманить деньги у жителей республики.

На протяжении полутора лет Центр защиты прав граждан в судах защищал интересы клиентов косметического салона на Губайдуллина, 3 в Уфе. Пожилым женщинам косметологи навязывали кредиты на 100–200 тысяч рублей. Сотрудники салона не гнушались ничем. По словам одной из клиенток, несговорчивым пациентам кололи одурманивающие препараты.

Специалисты Центра собрали заявления пострадавших и подали коллективный иск в прокуратуру и МВД. После чего в отношении руководства косметической фирмы, которая как хамелеон меняла названия и вывески («Илия», «Идилия», «Идеал»), отдел экономической безопасности и противодействия коррупции Управления МВД по Уфе возбудил уголовное дело о мошенничестве.

– Мы помогли десяткам людей отсудить деньги за навязанные услуги, – рассказывает **лидер башкирских справедливороссов Юрий ИГНАТЬЕВ**. – Были расторгнуты договоры на 600 тысяч рублей. К сожалению, в некоторых случаях деньги не удалось вернуть даже с решением суда на руках – на счетах салона красоты не оказалось средств.

Земляки становятся жертвами не только «косметологов». Мы подключились к расторжению договоров за обучение торговле на бирже, которые навязывала безработным и малоимущим уфимцам компания «Рошфор».

Один из обратившихся к нам клиентов продал квартиру, купившись на посулы миллионных выигрышей. А безработная женщина после приглашения в офис этой компании вышла из него с кредитом на 100 тысяч рублей под 36 % годовых! За эти деньги ее пообещали обучить торговать акциями на электронной бирже. Всеобщ занял пять минут! Вместо знаний ей вручили кредитный договор. Конечно, мы помогли женщине через суд расторгнуть договор и отказаться от кредита.



## Юрий ИГНАТЬЕВ

**Руководитель регионального отделения «Справедливой России» в Башкирии.**

Родился в Уфе в 1976 году.

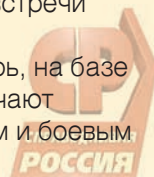
По образованию юрист. Закончил московский Современный Гуманитарный Институт. Служил в Чечне. Ветеран боевых действий. После армии работал в органах внутренних дел.

С 2011 года Юрий Викторович – член сообщества участников боевых действий Республики Башкортостан.

Член ассоциации ветеранов спецназа.

Много лет помогает ветеранам Великой Отечественной войны. Организует встречи ветеранов боевых действий.

Организовал молодежный лагерь, на базе которого опытные инструкторы обучают подростков выживанию, спортивным и боевым единоборствам.



- ▶ **Нужна социальная реклама по телеканалам.**
- ▶ **Нужны «фильтры» при регистрации компаний с подобной деятельностью.**
- ▶ **Нужна ревизия банковских услуг: на каком основании подобные фирмы прямо в своих офисах заключают с населением кредитные договоры от имени популярных банков?**
- ▶ **Нужно немедленно ужесточить законодательство по отношению к микрофинансовым организациям и консультационным трейдерским центрам.**

## ПРАВООЩИТНИКИ РАЗГРОМИЛИ В СУДЕ УФИМСКИХ ТРЕЙДЕРОВ

**13 марта Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия» разгромил в Арбитражном суде Москвы некий консультационный центр «Рошфор». Компания пыталась доказать, что «Домовой Совет» опорочил ее деловую репутацию.**

Тяжба началась в 2016 году после публикаций о двух жителях Уфы, которые после посещения офиса «Рошфора» и «обучения» оказались без денег. Виктор Привалов лишился 17,5 тысячи долларов, Зия Шарипова – 100 тысяч рублей.

Юристы настаивали, что материалы порочат деловую репутацию организации.

Арбитражный суд Москвы установил, что все доводы представителей компании «Рошфор» голословны, и в материалах «Домового Совета» нет сведений,

порочащих деловую репутацию организации. В иске «Рошфору» полностью отказано.

Люди, будьте осторожны! Легких денег в бизнесе финансового трейдера нет! Научиться за 15 минут этому бизнесу невозможно! Когда вам говорят обратное, знайте – вас обманывают, и вероятность того, что вы потеряете свои деньги, высока.

**Наталья ФИЛАТОВА**



## ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

## АНТОН БЕЛЯКОВ

Оптимизация медицины  
довела до катастрофы

Сенатор и глава реготделения «Справедливой России» во Владимирской области Антон Беляков призвал власти региона в срочном порядке выделить дополнительные деньги на здравоохранение.

**К**аждый восьмой житель области считает ситуацию в здравоохранении катастрофической. Беляков проинспектировал все лечебные учреждения области. Практически в каждом районе политик увидел километровые очереди за талонами на прием к врачу. А медики пожаловались сенатору на жалкие зарплаты в 16 000 рублей. Закрывают роддома, узкие специалисты бегут из области.

— Я видел, как люди в полчетвертого утра занимают очередь за талончиком. Но что такое 8–12 талонов на сотысячный город? А всем остальным предлагают лечиться платно, — возмущается Беляков.

Владимирская область входит в тройку «лидеров» по онкозаболеваниям. В областной столице вместо 36 бригад скорой помощи, положенных по нормативу, на линию выходят 13.

Проанализировав данные, сенатор сравнил область с территорией, пострадавшей от стихийного бедствия. Беляков заявил, что необходимо в срочном порядке вывозить жителей из «медицинского средневековья», выделив дополнительные деньги на здравоохранение.

Все сведения, которые сенатор собрал во время инспекции медучреждений, он пообещал передать Владимиру Путину.



## АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

МРОТ по-алтайски –  
это обман бюджетников

«Справедливая Россия» призывает чиновников прекратить зарплатную дискриминацию учителей.

На этих людях в первую очередь экономят чиновники, правдами и неправдами урезая зарплаты и ущемляя в трудовых правах.

Чего только стоит не выплачиваемый в течение долгих лет «районный коэффициент» сверх МРОТ. Только после вмешательства Конституционного суда в декабре 2017 года удалось решить эту проблему.

Но это только верхушка айсберга.

Оказывается, в крае вопреки всем законам используют свой МРОТ для работников образования, который в три раза ниже общероссийского. По трудовому законодательству размер оплаты труда = оклад/ставка (МРОТ) + компенсационные надбавки + стимулирующие выплаты.

Управление Алтайского края по образованию и делам молодежи в письме № 211 от 16.01.2009 года дает свою интерпретацию трудового законодательства. Пользуясь тем, что в приведенной выше формуле в качестве слагаемого не использовано понятие «МРОТ», был введен свой термин. И вместо тарифной ставки появилась некая «повременная оплата».



## Владислав ВАКАЕВ

Секретарь Бюро Совета краевого отделения «Справедливой России».

Заместитель руководителя фракции «СР» в краевом Законодательном собрании.

Член комитета по социальной политике.

Член комитета по здравоохранению и науке.



**Мы будем бороться, чтобы все районные коэффициенты выплачивались работникам бюджетной сферы сверх МРОТ!**

Из каких-то соображений она была определена в размере около 2900 рублей. Сейчас эта цифра составляет 3071 рубль. К этой ставке плюсятся все остальные доплаты.

Но и этого порой не хватало до МРОТ общероссийского! Тогда делались специальные доплаты из бюджета края, что подавалось как великое благодеяние. На самом же деле тысячам работников школ, детских садов, больниц, учреждений культуры Алтайского края недоплачивали в течение долгих лет. Это самые разные люди – водители, нянечки, санитарки, кладовщики, завхозы.

Между тем есть постановление президиума Верховного Суда РФ от 10.03.2010 года, которое указывает, что в трудовых отношениях размеры тарифных ставок (должностных окладов), определяющих зарплату работников, полностью отработавших за установленный период норму рабочего времени и выполнивших нормы труда, не могут быть ниже МРОТ общероссийского, а компенсационные и другие выплаты должны устанавливаться сверх МРОТ.

«Справедливая Россия» сейчас прорабатывает стратегию борьбы против явно незаконного «денисовского» постановления. Этот документ нужно оспаривать.

## ЯКУТИЯ

Отказаться  
от торгов  
для «галочки»

Глава фракции «Справедливой России» в Государственном Собрании Якутии Юрий Григорьев предложил изменить систему госзакупок, что сделает якутских предпринимателей конкурентоспособными. Свои предложения справедливоросс высказал в Совете Федерации, где прошел круглый стол на тему развития малого и среднего предпринимательства.

Григорьев отметил, якутским предпринимателям выигрывать тендеры сложнее – в республике выше тарифы на энергоресурсы, а потому продукция дороже.

Помимо этого, корпоративные закупщики излишне усложняют процедуры малообоснованными требованиями. В результате тендер выигрывает заранее определенный поставщик.

Депутат предлагает полностью отказаться от бумажных носителей при подготовке документов, а также поддержать пакет законов справедливороссов, направленных на прозрачность электронных торгов.

Рекомендации, озвученные в ходе круглого стола, будут направлены в Правительство России и Госдуму.

Материалы подготовила Наталья ФИЛАТОВА



НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

# НОВГОРОДСКИЕ ЛЬГОТНИКИ ОСТАЛИСЬ БЕЗ НЕОБХОДИМЫХ ЛЕКАРСТВ!



Инвалид второй группы Владимир Логинов страдает тяжелым легочным заболеванием. Каждое утро начинается с ингаляции раствором «Спирива». Без этой процедуры Владимиру не выжить. С 2005 года Владимир Егорович получал лекарство по льготному рецепту. А в начале года фармацевт в аптеке развел руками – лекарства нет. На пенсию препарат не купишь: это 3000 рублей каждый месяц. Что случилось с областным Минздравом?

Почему льготники остались без лекарств, рассказал главный справедливоросс области Алексей АФАНАСЬЕВ.

## ПРОМОРГАЛИ?

Добиться получения лекарства Логинову помог Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия», который в Новгородской области курирует Алексей Афанасьев.

Но как помочь всем? В области в подобной ситуации находятся практически все получатели лекарств по льготным рецептам.

Раньше перебоев с льготными препаратами не было. Но при верстке регионального бюджета на 2018 год чиновники не заложили расходы на обеспечение льготников лекарствами. Спихивались только после наступления нового года, но конкурсная процедура на поставку медикаментов занимает два месяца.

В итоге лекарства начали поступать в регион только в апреле, и не для всех.

Парадокс: правительство заявляет о борьбе за снижение смертности, а в это время отказывает людям в медикаментах.

## БУЛКА ХЛЕБА ВМЕСТО СПАСИТЕЛЬНОГО РЕЦЕПТА

В 2005 году был принят так называемый закон «о монетизации льгот», который позволил льготникам частично или полностью отказаться от «социального пакета», получив взамен деньги.

В результате более 70 % льготников выбрали булку хлеба вместо таблетки, перестали ездить в санатории, отказались от курсов реабилита-

ции. Разве на это должна была быть направлена реформа здравоохранения? Разве люди такого отношения заслужили?

## ЛЬГОТНИК – НЕ ПРЫЩ НА «ТЕЛЕ ПРОЛЕТАРИАТА»!

Чернобыльцы, афганцы, представители профессий с вредными условиями труда, ставшие инвалидами, – эти люди стали заложниками системы, которая отказывается компенсировать утрату здоровья.

Власть должна осознать, что деньги на обеспечение льготников должны выделяться в полном объеме. Как на уровне региона, так и на федеральном.

Алексей Афанасьев убежден в том, что конкурсы среди поставщиков лекарств для обеспечения льготников должны проводиться с определенной периодичностью, несколько раз в год. Чтобы лечебные учреждения и аптеки были обеспечены медикаментами вне зависимости от даты очередного конкурса.

Лечить нужно всех! Стидно, когда деньги на лечение детей и онкобольных собирают через рекламу по телевидению.

Для чего существует государство, если, попав в тяжелую ситуацию, люди вынуждены продавать квартиры и жить впроголодь?

Зачем правительство пускает пыль в глаза, объявляя о четырехкратном увеличении расходов на здравоохранение? Государство обязано заботиться о здоровье населения в полном объеме!

## 100 дел вместо тысячи слов



При поддержке Алексея Афанасьева «Справедливая Россия» запустила проекты «Ценности победы: оборона против времени» и «Дорога памяти». Они позволили выпустить сборник произведений новгородцев на военную тематику, организовать вместе с клубом «Моя судьба» социальный туризм по области для ветеранов, пенсионеров, инвалидов и молодежи. Это настоящий патриотизм, когда подрастающее поколение впитывает мудрость ветеранов!

Вместе с коллегами Афанасьев отстоял садик для слабовидящих детей № 9, который лишился финансирования. Добился выделения бюджетных денег на продление лицензии и закупку оборудования для ортопедического кабинета.

Подготовила Наталья ФИЛАТОВА



## Алексей АФАНАСЬЕВ

глава регионального отделения  
«Справедливой России»  
в Новгородской области.

Родился в Новгороде в 1963 году. Окончил Новгородский политехнический институт по специальности «Автомобили и автомобильное хозяйство».

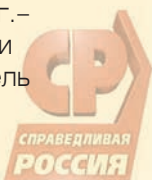
Трудовую деятельность начинал механиком в тресте «Новгородстройтранс». С 1987 года занимал должность главного инженера и заместителя командира областного штаба студенческих отрядов Новгородского обкома ВЛКСМ.

Во время службы в армии участвовал в ликвидации последствий чернобыльской аварии. За что награжден Орденом Мужества.

С 1992 по 2006 гг. возглавлял новгородскую городскую, а с 2007 по 2010 гг. – областную организацию инвалидов «Союз Чернобыль». Переизбран председателем организации в феврале 2018 года.

Избирался депутатом Новгородской областной Думы. С 2012 по 2015 гг. – заместитель главы администрации Новгородской области, заместитель губернатора области.

С 2015 по 2017 гг. – вице-мэр Великого Новгорода.





Российским законодательством для людей с ограниченными возможностями предусмотрены разные меры социальной поддержки. В их числе – получение лекарств по льготным рецептам. Лекарства могут предоставляться как полностью на бесплатной основе, так и при частичной оплате. Этот момент зависит от категории инвалидности.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Льготные лекарства реализуются не во всех аптеках. Обычно региональный департамент здравоохранения определяет перечень аптечных сетей, с которыми заключаются специальные договоры. Получив рецепт на бесплатные медикаменты от своего лечащего врача, пациент должен обратиться в одну из этих аптек. Информация об адресах таких аптек вывешивается на информационном стенде в поликлиниках.

ваша суточная норма принятия лекарственного препарата – 60 мг. Однако вы приходите в аптеку, и выясняется, что нужных таблеток по 20 мг нет, а есть только – по 10 мг. Так вот, в таком случае фармацевт обязан вам выдать это лекарство! Правда, в аптеке вам должны сделать перерасчет количества лекарства на курс лечения.

Может быть и другой вариант, когда, например, врач вам прописал таблетки по 20 мг каждая, а в аптеке есть только дозировка в 25 мг. И здесь аптека не имеет

# Льготные лекарства для инвалидов

## КОМУ ПОЛОЖЕНЫ БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА

На получение лекарств по бесплатным рецептам имеют право:

- инвалиды I группы;
- неработающие инвалиды II группы;
- инвалиды Великой Отечественной войны и инвалиды боевых действий;
- дети-инвалиды;
- ликвидаторы последствий аварии на ЧАЭС.

## ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ С 50-ПРОЦЕНТНОЙ СКИДКОЙ

Лекарства с 50-процентной скидкой могут получить:

- работающие инвалиды II группы;
- только неработающие инвалиды III группы.

## КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ПОЛОЖЕНЫ ИНВАЛИДАМ НА ЛЬГОТНОЙ ОСНОВЕ

Существует два перечня льготных лекарств: федеральный и региональный.

Федеральный и региональный перечни регулируют как список лиц, которым предоставляются льготные лекарства, так и наименования льготных препаратов.

Отметим, что инвалиды всех категорий входят в федеральный список льготных лекарств, то есть они защищены на федеральном уровне. Однако в региональных перечнях льготных лекарств для инвалидов могут быть предусмотрены дополнительные преференции, все зависит от финансовых возможностей конкретного региона. При этом существует одно важное правило – регион не может урезать федеральный список льготных лекарств.

Федеральный перечень лекарств подведомственен Правительству РФ.

Он составляется и утверждается ежегодно: в конце каждого года на будущий год. Льготное лекарственное регулирование в 2018 году осуществляется по распоряжению Правительства РФ от 23.10.2017 № 2323-р.

## КАК ПОЛУЧИТЬ ЛЕКАРСТВО ПО ЛЬГОТНОМУ РЕЦЕПТУ

### ПЕРВЫЙ ШАГ.

### ОБРАЩЕНИЕ ЗА РЕЦЕПТОМ К ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

Доктору нужно предоставить следующие документы:

- удостоверение инвалида;
- документ из пенсионных или иных органов соцподдержки, подтверждающий получение нетрудоспособным гражданином на льготном основании пособий или других услуг;
- СНИЛС;
- полис ОМС;
- паспорт.

Рецепт выписывается на специальном бланке и должен иметь подпись врача и печать клиники.

Редко, но бывают случаи, когда врач отказывает инвалиду в выписке субсидированного рецепта. В таких случаях нужно жаловаться либо главврачу поликлиники, либо в региональный департамент здравоохранения. Если медицинские чиновники проигнорировали вашу жалобу, обращайтесь в прокуратуру, которая осуществляет надзор за исполнением законов.



### ВТОРОЙ ШАГ.

### ОБРАЩЕНИЕ С РЕЦЕПТОМ В АПТЕКУ

Для обращения в аптеку за льготным лекарством у инвалида на руках должно быть три документа:

- рецепт;
- паспорт;
- специальная выписка от врача, подтверждающая состояние здоровья инвалида.

Как показывает практика, получение льготного лекарства в аптеке – самый проблемный этап.

### НУЖНЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ ЕСТЬ, НО НЕ В ТОЙ ДОЗИРОВКЕ

В данной ситуации есть два варианта развития событий.

Например, врач вам выписал льготное лекарство и предписал его употреблять по таблетке дозировкой 20 мг каждая три раза в день. То есть

права выдавать вам лекарство! Вам нужно будет заново обратиться к врачу, который либо назначит вам лекарство в большей дозировке, либо выпишет аналог.

## В АПТЕКЕ НЕТ НУЖНОГО ЛЕКАРСТВА

Если в аптеке нет указанного в рецепте лекарства, рецепт принимается на отсроченное обслуживание. В таком случае срок ожидания лекарственного препарата может составлять от 1 до 15 рабочих дней с момента обращения.

Если в этот период срок действия рецепта истекает, отпуск лекарства осуществляется без переоформления рецепта. Однако исключение составляют наркотические и психотропные препараты, которые отпускаются **СТРОГО** в течение 15 дней со дня выписки рецепта!

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Если врач составил льготный рецепт с нарушениями, то аптека такой рецепт не примет.

Рецепты, выписанные с нарушением установленных правил, регистрируются в специальном аптечном журнале, отмечаются штампом «Рецепт недействителен» и возвращаются больному. Больному данная ситуация «грозит» только одним неудобством – нужно снова обращаться к врачу за рецептом.

## НЕОБОСНОВАННЫЙ ОТКАЗ В ВЫДАЧЕ ЛЬГОТНОГО ЛЕКАРСТВА

В случае необоснованного отказа со стороны аптеки выход один – жаловаться.

В первую очередь нужно жаловаться заведующему аптекой. Одновременно можно написать заявление в территориальный орган Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения или в органы по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ. Данные ведомства осуществляют контроль за соблюдением аптеками порядка отпуска лекарств.

**ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ЗНАТЬ:** лекарство, выписанное по льготному рецепту, можно приобрести за собственные средства, а потом потребовать выплаты компенсации от аптеки.

Для этого нужно написать претензию в аптеку с просьбой компенсировать затраты. Если аптека не возместит потраченные деньги, можно обратиться в суд.

Однако нужно помнить, что суд может отказать в удовлетворении иска о возмещении денежных средств, если лекарство приобретается самостоятельно, а рецепт не был поставлен на отсроченное обслуживание.

Материал подготовила **Лилия СУБИН**



# 4 важные инициативы СР, которые «зарубило» думское большинство

В течение апреля «Справедливая Россия» вынесла на обсуждение Госдумы ряд важных для россиян законопроектов. Снижение процентной ставки потребительских кредитов, ликвидация микрофинансовых организаций, регулирование торговли на ярмарках и финансирование культуры в стране. Однако думское большинство «зарубило» инициативы на корню.



## ОГРАНИЧЕНИЕ СТАВКИ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО КРЕДИТА

Долги россиян продолжают расти: в 2018 году заемщики задолжали банкам 12 триллионов рублей.

Партия предложила защитить людей от кредитов с «кусачими» процентами. И ограничить потолок процентных ставок 30% годовых.

Однако думское большинство отклонило законопроект в первом чтении под предлогом, что ограничение процентной ставки негативно скажется на рынке потребительского кредитования.



## ЛИКВИДАЦИЯ МИКРОФИНАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Ликвидировать в России институт микрофинансирования раз и навсегда. Это еще один законопроект, направленный на защиту россиян от долговой кабалы. «Быстрые деньги» ссужают людям под 1000% годовых!

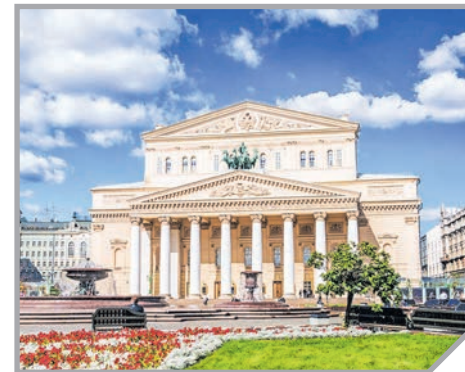
Думское большинство посчитало, что после запрета возрастет число нелегальных кредиторов. А сейчас они хоть и выдают деньги под грабительские проценты, зато на глазах у Центробанка. Законопроект отклонен.



## КОНТРОЛЬ ЗА ЯРМАРКАМИ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Речь идет о пунктах нестационарной торговли, где жители городов могли бы покупать натуральную и свежую продукцию без посредников, напрямую от производителя и по выгодной цене. Законопроект справедливороссов позволил бы отменить «драконовские» правила, которые устанавливают муниципалитеты на местах. Чтобы нестационарная розничная торговля была доступной и для фермеров, и для простых пенсионеров.

Но думское большинство сочло ненужным вмешиваться в правила торговли регионов. Законопроект был отклонен.



## ФИНАНСИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

«Справедливая Россия» предложила принять новый закон о культуре. Инициатива предусматривала правовые, организационные, экономические и социальные аспекты, регулирующие защиту деятелей искусства и достойное финансирование всей инфраструктуры.

Речь идет о театрах, музеях, архивах, библиотеках, досуговых организациях, объектах культурного наследия. А также научной, педагогической, исследовательской работе. Достойной зарплате и пенсии людей, которые смыслом жизни выбрали вопросы просвещения и сохранения для потомков национальной идентичности страны. Законопроект отклонен.

Елена МАКСАКОВА

## СМОТРИТЕ ПРОГРАММУ «ДОМОВОЙ СОВЕТ» НА ТЕЛЕКАНАЛЕ



Телепроект «Домовой совет» – это уникальная пошаговая видеоинструкция по решению абсолютно всех повседневных проблем россиян.

Из наших программ вы узнаете, как сделать бесплатный ремонт подъезда, восстановиться на работе, добиться повышения пенсии и положенных по закону льгот.

Наши герои – простые люди, которые благодаря Центрам защиты прав граждан научились защищать свои права и добились справедливости.

Наши эксперты – ведущие юристы страны, которые подскажут, как поступить в несправедливой ситуации.

# ДОМОВОЙ СОВЕТ

### ВРЕМЯ ВЫХОДА ПРОГРАММЫ В ЭФИР

СРЕДА

04:30

16:30

СУББОТА

04:30

16:30

21:30

ВОСКРЕСЕНЬЕ

05:30

13:30

В пакете «НТВ ПЛЮС» на всей территории России и СНГ (кнопка 128 и 82).  
В эфире ООО «Орион Экспресс» – провайдера спутникового телевидения;  
– «Теле Карта»,  
– «Континет ТВ»  
– «Восточный Экспресс» на всей территории России и СНГ.

В эфире ООО «Спутниковое ТВ» – провайдера спутникового телевидения, бренда «МТС» спутник КА «ABS-2» на всей территории России и СНГ, в пакетах цифрового, кабельного, спутникового, мобильного, интернет телевидения крупнейших операторов Российской Федерации.





## Какие продукты быстро спасут от изжоги

Досадно, но эта неприятность может настичь как после перекуса в общепите, так и после вкусного домашнего ужина. Кислота во рту, жжение в горле и пищеводе. Чем «погасить пожар», если под рукой нет спасительной таблетки?

### БАНАНЫ

Помимо того, что бананы улучшают настроение, они хорошо снимают изжогу. Они обволакивают и успокаивают желудок. Кроме этого, в бананах высокое содержание витаминов группы В.

### ЛИМОН

Как ни странно, лимонный сок способен избавить от изжоги. Он способствует выработке карбоната кальция, который подавляет действие пищева-

рительных кислот. Одну ложку сока лимона можно разбавить в стакане теплой воды и пить утром перед едой.

### КАША

Каши хорошо обволакивают стенки желудка и не дают кислоте разбушеваться. А также помогают при воспалительном процессе, так как содержат много минералов и витаминов.

### ПИТЬЕВАЯ СОДА

Это средство от избытка кислоты в желудке известно абсолютно всем. Нужно развести половину чайной ложки в стакане воды и выпить.

### ОВОЩИ

Овощи богатые крахмалом поддерживают щелочной баланс в желудке. Крахмал усиливает защитные свой-

ства организма и помогает заживлять эрозии и язвочки. Особенно полезен картофельный сок. Но он должен быть свежеприготовленный.

### АМАРАНТ

Амарантовое масло не только избавит от изжоги. Еще его принимают при лечении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, циррозе печени, панкреатите. Амарантовая мука послужит хорошей альтернативой пшеничной муке. Особая ценность этой муки – отсутствие глютена.

### ГВОЗДИКА

Масло гвоздики способно избавить от изжоги. Но главное не переборщить, так как средство сильнодействующее. В стакане воды разводят не больше двух капель масла и выпивают. Все это следует запить йогуртом.

## Как сохранить еду без холодильника

Если на даче по каким-то причинам нет холодильника или внезапно отключили электричество – не беда. Свежесть продуктов на несколько дней можно сберечь подручными средствами. Главное – затормозить рост бактерий, которые, размножаясь, портят продукты.

### ВОДЯНАЯ БАНЯ

Создать холодильник на участке не так сложно, как кажется на первый взгляд. Сначала найдите свободное место, которое практически всегда находится в тени. Затем выкопайте небольшую яму, в которую плотно встанет кастрюля примерно на 5–10 л. По высоте яму делайте чуть меньше, чем высота кастрюли, чтобы ее бортик возвышался над землей на 2–3 см. Поставьте кастрюлю в подготовленную яму, а в нее поместите кастрюлю поменьше, словно делаете водяную баню. В общем-то это она и будет, только холодная.

В кастрюлю поменьше положите продукты, которые нужно сохранить. Все желательно завернуть в пищевую пленку и фольгу. Затем в большую кастрюлю налейте холодную воду. Накройте всю конструкцию сложенной в несколько слоев фольгой. Большой удачей будет, если у вас есть замороженный продукт, он добавит еще холода. Имейте в виду,



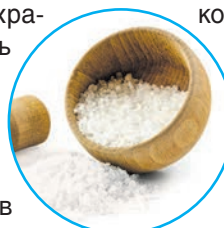
что продукты, которые уже начали портиться, класть на такое хранение нельзя.

### ЧЕСНОЧНАЯ ПРИПРАВА



Если не боитесь запаха чеснока, то натрите его на терке и смажьте им колбасу, мясо или курицу. Затем плотно, выдавливая воздух, заверните продукты в фольгу и положите в прохладное место. Чеснок – сильный антисептик, он надолго затормозит рост вредоносных бактерий.

### СОЛЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ



Сыр, полукопченые и сырокопченые колбасы, копченая и вяленая рыба хорошо хранятся в просоленной сухой ткани. Если нет времени возиться с замачиванием в соляном растворе и сушкой, тогда просто насыпьте на продукт соль и заверните в сухую ткань или бумажные полотенца.



## Дедовские способы заточки ножей

Если под рукой не оказалось специального приспособления, а наточить нож нужно срочно, выйти из положения помогут проверенные временем способы.

### ГЛИНЯНАЯ ПОСУДА

Подойдет любая твердая негладкая поверхность, к примеру, бортик дна керамической или фарфоровой кружки, тарелки, вазы, горшка. Один из этих предметов посуды поставьте на ровную поверхность, подложив под него вафельное полотенце, сложенное вчетверо. Далее о шершавый бортик заточите нож.

### ПЕСОК

Мокрый мелкий песок положите в глубокую емкость, утрамбуйте и правьте о него кромку ножа.

### КИРПИЧ

Простой способ – заточить лезвие с помощью кирпича. Подойдет любой – красный, белый, силикатный, важно, чтобы поверхность оказалась ровной, без сколов. Сбрызните кирпич водой и заточите нож как о точильный камень.

После заточки обязательно сполосните нож прохладной водой и протрите мягкой бумагой или тканью.

Материал подготовлен совместно с газетой «Ваши 6 соток» Марией МОРОЗОВОЙ

По горизонтальной: Помост, Кора, Экстремум, Спринтер, Найтли, Рана, Пулс, Раскрата, Бессилие, Латук, Охрана, Баул, Самосвал, Коала, Удиль, Рэбь, Бри, Бык, Лино, Гном, Вкус, Опак, Правдо, Товар, Ирис, Лакт, Нуджа, Плита, Заика, Укроп, Инна, Кон, Кипа, Варя, Драка.  
По вертикали: Божата, Распут, Парис, Монарх, Сиеста, Скраб, Атлас, Лепни, Гуппи, Платат, Неладя, Улов, Селу, Толк, Архар, Анка, Скол, Сублия, Микки, Сало, Анна, Трапеза, Абразав, Обмотка, Ливанов, Оптика, Оксана, Гопак, Откуп, Крупа, Ранг, Спад, Ток.



# Бордюры для грядки

**Преимущество огороженных грядок не просто в опрятном виде. Грунт не осыпается, не размывается во время дождей, сорняков на таких грядках всегда меньше. Какие материалы лучше использовать для грядочных бордюров – подскажет «Домовой».**



## ГРЯДКА-КОРОБ

Идеальный материал для этого – ясень, дуб, кедр, лиственница. Доска из сосны удобна в обработке, но слишком восприимчива к влаге.

Деревянные ограждения для грядок можно сделать из бруса, вагонки, подойдут обрезной материал, горбыль, пеньки, длинные доски, штакетник. В последнем варианте элементы лучше располагать впритык, чтобы грунт не высыпался в щели.

Древесину нужно обязательно обрабатывать антисептическим составом, чтобы предохранить ее от гниения.



## «ФРАНЦУЗСКИЙ ОГОРОД»

Мода на грядки с бортами из оцинкованной стали под названием «французский огород» пришла к нам из Европы. Оцинкованная сталь не подвержена коррозии.

Стоит учесть, что металл обладает высокой теплопроводностью, а это значит, что почва внутри окантованной грядки в дневные часы будет больше нагреваться. Это может отрицательно сказаться на корневой системе некоторых растений.



## ДЕКОРАТИВНЫЙ КАМЕНЬ

Практически вечны ограждения из природного камня, которые к тому же создают на участке декоративный эффект. Достаточно просто выложить крупные элементы по выбранному контуру. Подойдут песчаник, известняк, базальт. Булыжники можно приобрести в садовом

центре, а можно постепенно собрать нужное количество камней.



## КОМПЛЕКТЫ ИЗ ПЛАСТИКА

Экспресс-ограждение грядки – окантовка ее пластиком. Для этого существуют готовые комплекты, включающие гибкую бордюрную ленту шириной 20–50 см и фиксирующие кольшики. Работа по сборке займет совсем немного времени: по контуру грядки нужно выставить кольшики, прикрепить к ним хорошо натянутую ленту, слегка углубив ее в почву.

**Марина МОГИЛЕВА**

**Домашние цветы нужно время от времени пересаживать. Иначе они начнут чахнуть и перестанут радовать прекрасным видом. «Домовой» подскажет, как пересадить растения без ущерба. А при соблюдении некоторых секретов добиться пышного роста и цветения.**

## РАЗМЕР ГОРШКА

Есть золотое правило: если вы помещаете старый горшок в новый, между ними должен остаться зазор не менее чем в один сантиметр.

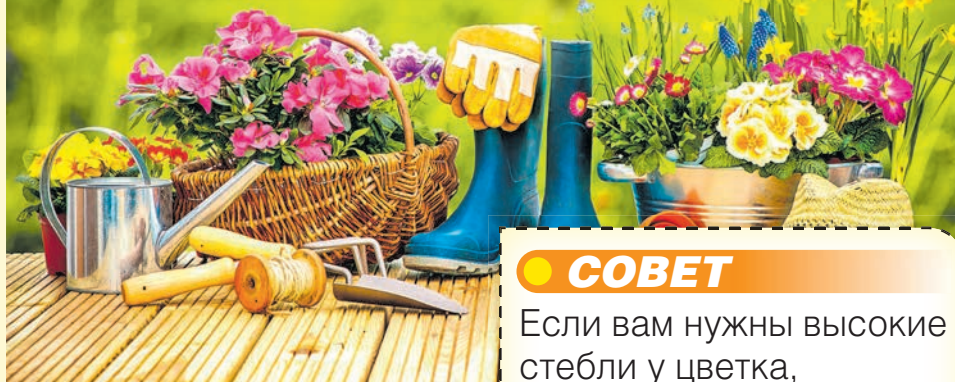
У некоторых растений рост и цветение могут остановиться, так, например, корневой системе фиалки нужно занять весь объем горшка, и только тогда она начнет цвести снова. Плюс к этому в больших горшках больше шансов, что земля закиснет. Растение будет не в состоянии усвоить всю влагу, которая поступает в объемный сосуд.

## ВЫБИРАЕМ ГРУНТ

Самое важное в пересадке – выбор грунта. Можно выбрать универсальный грунт. Но лучше подобрать специальную смесь.

Для кактусов нужна бедная органикой, но хорошо дышащая

# Пересаживаем комнатные растения



## СОВЕТ

Если вам нужны высокие стебли у цветка, пересаживайте его ближе к полнолунию. Хотите низкорослое растение – сразу после новолуния

почва, для фиалок – влагоемкий нейтральный грунт, а фикус любит субстрат, насыщенный кислородом, чтобы там была листовая, дерновая земля, торф и песок.

Хорошо, что подготовленная смесь продается в магазинах. Обрабатывать ее перед посадкой или нет – решайте сами.

При выборе почвы не забудьте про дренаж, идеальный вариант – керамзит. Достаточно сантиметрового слоя на дне.

## ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОЙ ПЕРЕСАДКИ

После того как дренаж, почва и горшок выбраны, можно приступать к посадке. Лучше делать ее через сутки после обильного полива

растения – земля будет не такой влажной, а вам будет проще достать ком земли из горшка. Особенно это важно, если вы решили затеять полную пересадку – то есть очистить корни от всего старого субстрата. Такой вариант подходит, если почва закисла, покрылась плесенью или сам процесс пересадки не проходил очень долго.

Если корням стало тесновато, а претензий к самой почве нет,

можно использовать так называемую перевалку – растение переезжает в новый дом со старым комом земли. В этом случае, само собой, корни травмируются намного меньше.

Поместите на дно горшка керамзит, потом не помешает слой торфа или мха, чтобы земля не вымывалась из горшка, следом – небольшой слой грунта и само растение, которое нужно аккуратно обсыпать грунтом со всех сторон. После посадки его нужно хорошенько полить и поставить на теневую сторону на недельку, чтобы цветок восстановился.

## КОГДА ЭФФЕКТИВНЕЕ ПЕРЕСАЖИВАТЬ

Общеизвестно, что делать это лучше весной – именно в это время корневая система растет усиленно. Теперь остается выбрать правильный день: лучшие фазы Луны для пересадки – конечно же, новолуние и растущая Луна.

Длится этот период 12 дней, поэтому времени для манипуляций будет более чем достаточно. Если вам нужны высокие стебли у цветка, пересаживайте его ближе к полнолунию. Хотите низкорослое растение – сразу после новолуния.

**Зинаида УХЛИЧЕВА**



# МЯСА МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Белок – основной строительный материал для нашего организма.

Татьяна Бодябина делится с читателями «Домового» аппетитными рецептами мясных блюд.

## ГОРШОЧКИ ИЗ РЕПЫ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

Времени на приготовление горшочков придется потратить много, но вкус и вид блюда так хороши, что компенсируют затраты полностью. Начинку можно использовать разную.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

репа средних размеров – 6 шт.;  
говяжий фарш – 150 г;  
свиной фарш – 150 г;  
любые грибы – 100 г;

томатная паста – 1 ч. ложка;  
головка репчатого лука – 1 шт.;  
соль и перец по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытую репу придется разделать. Остатки стебля срежьте так, чтобы репа устойчиво стояла на противне. А верхушку с корешком используем как крышечку. Расставьте репу на противне или в посуде для запекания срезанным корешком вверх и поставьте на десять минут в духовку. Не забудьте смазать противень маслом. Выньте репу, слегка остудите и аккуратно чайной ложкой уберите часть мякоти так, чтобы получился горшочек с равными по толщине стенками.

Лук измельчите, обжарьте до полуготовности, добавьте нарезанные кубиком грибы, томатную пасту и готовьте, пока не выпарится жидкость. Грибы остудите, смешайте с говяжьим и свиным фаршем, добавьте мелко на-



резанную мякоть репы, соль и перец. Нафаршируйте подготовленные горшочки и поставьте запекаться на 20–25 минут в духовку, нагретую до 180 градусов. За несколько минут до готовности накройте горшочки срезанными верхушками.

## ЛАГМАН: БЫСТРО, СЫТНО И ВКУСНО

### ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина или баранина – 300 г;  
луковица – 2 шт.;  
картофель – 2 шт.;  
небольшая зеленая редька – 1 шт.;  
сладкий перец – 1 шт.;  
морковь – 1 шт.;  
чеснок – 6 зубчиков;  
стручковая фасоль – 150 г;  
масло растительное – 3 ст. ложки;  
зира и кориандр – похорошей щепотке;  
томатный сок – 1 ст. ложка;  
укроп, базилик – пучок.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В казане или кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло, положите мясо, нарезанное кусочками средних размеров. Жарьте в течение 15 минут, постоянно переворачивая. Лук, нарезанный кубиками, добавьте к мясу и обжарьте до золотистого цвета. Туда же запустите сладкий перец, нарезанный соломкой, морковь и редьку, натертые на крупной терке. Обжарьте овощи до мягкости моркови, добавьте чеснок и фасоль. Не забывайте помешивать, чтобы блюдо не пригорело. Через 5 минут положите зиру и кориандр, еще 2–3 минуты держите на огне, налейте 2 стакана кипятка. Как только бульон закипит, снимите пену и положите нарезанный кубиками картофель. Доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь до среднего, добавьте щепотку сухого базилика. Варите до готовности картофеля, затем добавьте томатный сок и варите на медленном огне 40 минут. Отварите тонкие макароны или лапшу, разложите в тарелки и залейте бульоном. Добавьте овощи и кусочки мяса, посыпьте зеленью и подавайте к столу.



## ТРИ НЕОБЫЧНЫХ МАРИНАДА ДЛЯ ШАШЛЫКА



**Шашлык нужно мариновать в стеклянной или эмалированной посуде без сколов.**

Минеральная вода, лимон, соевый соус и сливки?

Да. Сегодня маринуем мясо для приготовления на живом огне по-новому. Выбирайте на свой вкус.

### КИТАЙСКАЯ СТЕНА

На 1,5 кг свинины или курицы.

В блендер положите 3 большие луковицы, 1 стручок свежего красного перца, 4 крупных дольки чеснока, 60 мл винного уксуса, 80 мл растительного масла, 50 мл соевого соуса и взбейте до состояния сметаны. Залейте смесью нарезанное мясо, тщательно перемешайте. Накройте тарелкой, надавите рукой сверху, чтобы выжать воздух, и поставьте на холод на 12 часов.

### СЛИВОЧНЫЙ

На 1 кг свиной корейки или куриной грудки.

Возьмите 500 мл сливок жирностью не меньше 20 %, 1 столовую ложку сушеного базилика, 3 дольки чеснока, 1 чайную ложку черного молотого перца. Лук нарежьте мелкими кубиками. Перемешайте

мясо с луком и пряностями, залейте сливками и выдержите 3 часа.

Необходимо учитывать, что у сухих приправ концентрация ароматических веществ выше, чем у свежих.

### НАСТОЯЩИЙ ГРУЗИН

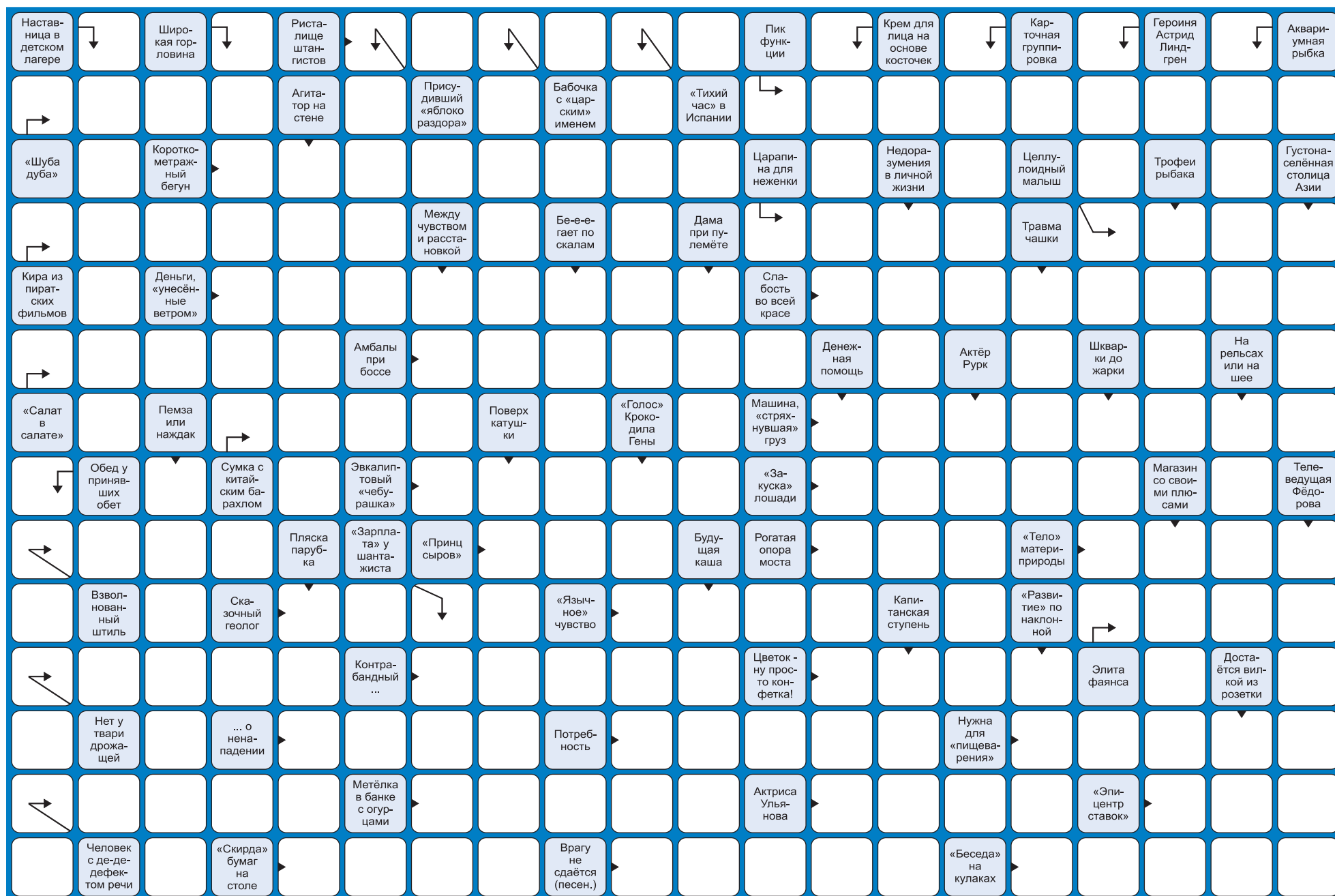
На 1,5 кг баранины, говядины или свинины.

Потребуется 1 л газированной минеральной воды, большой пучок свежего тархуна, красный острый перец – 1 столовая ложка, черный перец – 1 столовая ложка, 1 луковица. Лук порежьте четвертинками колец, порубите тархун и слегка его примните, чтобы дал сок, смешайте с луком, залейте минеральной водой, закройте крышкой и дайте настояться маринаду полчаса. Добавьте красный и черный перец, размешайте, залейте маринадом мясо, накройте крышкой и выдержите 5 часов на холоде.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»  
Марией МОРОЗОВОЙ





**Ответы на сканворд – на стр. 14.**

**СОВЕТЫ «ДОМОВОГО»**

Казалось бы, к вечеру вы чувствуете усталость. Но как только дело доходит до засыпания, организм начинает упорно сопротивляться. Как быстро заснуть, если не хочется?

Специалисты—сомнологи, которые изучают сон, разработали целый ряд рекомендаций для людей, желающих поскорее уснуть.



# Прочь, бессоница!

Простыми словами это звучит так: не заставляй себя спать, если не хочешь, однако и поднимайся в одно и то же время.

Такую систему не следует нарушать даже в выходные дни. Тогда организм начнет защищаться от недосыпа и «отправлять» вас ко сну как по расписанию.

Не переедайте на ночь и не употребляйте алкоголь перед сном.

Ужинать за два часа до сна, «разбавив» трапезу бокалом вина – можно. Но есть непосредственно перед сном – значит обречь себя на ощущение переедания и ночные кош-

мары. Выпивка приведет к тому, что уснуть-то вы уснете, но через два часа организм, переработав полученную дозу алкоголя, поднимет вас и будет ждать новых распоряжений.

Отправляться в постель с пустым желудком также не стоит – вы будете думать

о бутерброде с колбасой, а не о том, как быстро заснуть.

А мысленные овечки, которых вы попытаетесь посчитать, будут приходить в ваше сознание в виде ароматных и поджаристых стейков.

Не переусердствуйте с народными средствами. Душистые подушки могут раздражительно влиять на вашу нервную систему, поэтому лучше все-таки посоветоваться со специалистом. То же самое касается и лекарственных препаратов.

Перед сном лучше всего принять негорячую ванну с добавлением отвара хвой или ромашки, а комнату в это время – проветрить.

Если все же ваше упорное сопротивление сну начало носить регулярный характер, а ваша тревожность в результате недосыпа стала для вас мукой – обратитесь к психологам.

Специалист изучит причины расстройства и подскажет действенные именно для вас способы быстрого засыпания.

**Федор ТИЩЕНКО**

Газета «ДОМОВОЙ СОВЕТ» Учредитель: Политическая партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

Главный редактор: Пурюбая В. В. Май 2018 (7/129), время подписания в печать по графику – 18:00 и фактическое – 18:00, 04.05.2018 г.  
Тираж 200 000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция и Издатель: Фонд «Центр защиты прав граждан», 115184, город Москва, ул. Большая Татарская, д. 29.  
СМИ зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61474 от 24.04.2015 г. Фотоаппараты: архив газеты «Домовой совет», dreamteam.com. Для читателей 16 лет и старше.

Отпечатано: ООО «Статус Офис», ИНН 5030091318, КПП 503001001,  
ОГРН 1175074008900 от 06.06.2017 г. 143306, Московская область,  
г. Наро-Фоминск, ул. Ленина, д. 28, офис 2, тел. 499-707-17-91.  
P/C 40702810840000027091, БИК 044525225, К/С 30101810400000000225.  
Тираж 200 000 экз. Заказ № 723

Тираж 200 000 экз. Заказ № 723

16+